



**MANUAL DE
INTERVENCIÓN A
LA VIOLENCIA
INTRAFAMILIAR.**



*Autores:
Carmen Proaño
Pedro Suárez N.*



CreXcer
Mayo 2017





MANUAL DE INTERVENCIÓN A LA VIOLENCIA INTRA FAMILIAR.

Presentación.

Ante la aterradora escalada de las cifras de violencia intrafamiliar en nuestro país, el doloroso panorama de niños huérfanos porque su madre murió y su padre, se ha suicidado o está en la cárcel o ha desaparecido, el susto de las comunidades ante la noticia de actos violentos, niños y niñas que huyen de sus casas para evitar el maltrato de sus padres, cargando una experiencia devastadora que tal vez les pese el resto de sus vidas y la visualización de generaciones futuras cada vez más violentas dentro de las paredes de los hogares ecuatorianos, porque la violencia es una conducta que se aprende, solo queda el tomar acción hoy si queremos cambiar el rumbo de las vidas de los seres humanos y facilitar de alguna forma la salud integral en el seno de las familias.

En nuestro afán de dar respuesta a esta presencia trágica de la VIF, desarrollamos el presente material que pretende facilitar una capacitación básica para que las y los voluntarios se conviertan en agentes comunitarios que se ocupen de la intervención en las familias que soliciten ayuda a través de las UPC, el libro está organizado en tres secciones: la primera cubre lo que es la VIF, los factores que la propician, los que la mantienen y una visión panorámica de la atención que necesita.

La segunda sección tiene que ver con la autoestima como medio para prevenirla y atenderla, pues solo cuando las personas están convencidas de su valor, de su dignidad y de su libertad como valores que sostienen su vida, están capacitadas para frenar la violencia y para denunciarla.

Finalmente la tercera parte del libro se dedica a la reflexión acerca de la necesidad del cambio en el estilo de vida, a fin de adoptar el buen trato como una expresión del respeto entre seres humanos.

El presente libro es parte de todo un programa de capacitación que comprende además clases vía on line y talleres presenciales, con lo cual pretendemos facilitar que las personas se capaciten en este delicado tema, pues con mucha frecuencia el conocimiento es liberador y que cambien su manera de pensar acerca de sí mismos y de la experiencia humana para que puedan cambiar su manera de vivir como parte de una familia y de una comunidad y para que puedan cumplir con alegría y satisfacción su función de padres y madres.

Los autores: Carmen Proaño y Pedro Suárez N.

Propiedad Intelectual de Consultora CREXCER, Mayo 2017.

Quito-Ecuador.



INDICE:

- Introducción.
- Modulo Uno: ¿Qué es la violencia?
- Introducción a la Violencia
- Ciclo de la Violencia.
- Factores que inciden en la VIF.
- Consecuencias.
- Realidad Ecuatoriana.
- Que hacer y qué no.

- Modulo Dos: La autoestima.
- Introducción a la Autoestima.
- Pre requisitos.
- Factores positivos y negativos.
- Como sanar la autoestima.
- Como mantener la autoestima.
- Cultivar y promocionar la autoestima.

- Modulo Tres: Cambio al buen trato.
- Introducción a la axiología de la VIF.
- Valores: Amor, Respeto.
- Valores: Tolerancia y Aceptación.
- Comunicación saludable.
- Que es vivir en pareja.
- Calidad de vida y perdón.
- Bibliografía.



INTRODUCCION,

Toda una vida, parece ser la respuesta real a la crisis de la violencia intrafamiliar, afectación a nuestra vida personal, familiar, comunitaria y social, hemos vivido tanto con ello, ¿Que miembro de una familia no ha sido afectado en algún nivel de violencia doméstica, disfuncionalidad familiar y maltrato infantil?

Todos hemos sufrido en algún punto y nivel de nuestras vidas y familias, cuando algo convive con nosotros mucho tiempo y nos criamos con ello, parece que es normal, que vivir en violencia es parte de lo cotidiano, pero lo triste es sufrir y cuando uno crece volver a vivir lo mismo, conocer que en otra familia existen las mismas secuelas que traen vivir en violencia intrafamiliar.

Hemos pretendido entender a la violencia intrafamiliar, pero desde un punto de vista ontológico, los orígenes, las relaciones y conexiones que existen en la vida que nuestra sociedad vive y en la crisis de la violencia criminal y social que convivimos.

Nuestra humanidad estará siempre interconectada, somos seres sociales, que requerimos niveles de convivencia y comunicación, así como el aire es indispensable para los seres humanos, lo es comunicarnos, y eso demanda nuestra necesidad que busquemos relacionarnos y muchas de ellas producen: fricciones, incomprensiones, enemistades y heridas, que en lo cotidiano y sutil del día a día, por nuestra propia percepción de lo que es la vida, familia y sociedad, modelos de aprendizaje, nuestra cosmovisión, cultura, añadido a nuestras propias decisiones, vivamos violencia intrafamiliar.

Ofrecemos una respuesta que parta de este origen y nos conduzca a examinar nuestra forma de vida y ofrecer soluciones a esta mal que tanto dolor trae a nuestras familias.

Los seres humanos no podemos resolver nuestros problemas solos, necesitamos que nos ayuden, dependemos de ello, por más absurda negación que expresemos, además, por nuestra propia naturaleza: espíritu, mente y cuerpo, requerimos una comprensión más holística de nuestro ser y vivir en ese propósito, necesitamos que alguien nos ayude, en los gritos del silencio de las víctimas de la violencia, en los quebrantos de la crueldad de una vida sin un fin de plenitud y convivencia.

Ningún tiempo es igual en nuestras vidas y sociedades, declara Salomón, “todo tiene tu tiempo...” Se ha convivido con esta problemática en cada generación, con sus propias cosmovisiones, cultura, hábitos, escala de valores, etc., más hoy es



oportuno poder pretender ayudar en esta crisis de vida, el Proyecto 3-03 Rescate a la Familia, esfuerzo cristiano para dar una salida a esta problemática, nos ha dado la oportunidad para incluirnos en ser parte de la solución y buscar con esfuerzos comunitarios y sociales, realizar cambios a sus estructuras y “modus vivendi”.

Atender al agresor, agresora, agredido, agredida, a los testigos de esa violencia, por ello este manual, lo vemos desde el punto de vista del origen de la violencia, buscamos responder la pregunta ¿De dónde nace la violencia intrafamiliar? ¿Cómo podemos enfrentar este mal crónico de nuestra sociedad? ¿Qué respuesta podemos ofrecer a esta problemática?

Estos tres módulos miran a la violencia intrafamiliar como un todo, su origen, el efecto más visible y perturbador, la afectación a la personalidad de las personas, familias en su autoestima y que podemos hacer en su tiempo de restauración, hacia que valores debemos fortalecer para producir, una convivencia pacífica, amor, respeto, tolerancia y aceptación, para aterrizar en el paso clave y fundamental en este intento de aportar a re construir a vidas, familias y sociedad, el perdón.

Caminemos juntos por este sincero propósito de ser parte de la solución y encontrar respuestas hacia la restauración de las hermosas vidas, preciosas familias y potencial comunidad que está siendo afectada por esta convivencia de violencia intrafamiliar que debe y puede ser cambiada, en el esfuerzo conjunto, personal, de parte de la sociedad civil, de algunas autoridades y ciertos gobiernos, hacia una nueva sociedad: más humana, más racional, más auténtica, más espiritual, más cerca de su Creador y de su creación.



“En el centro de la no violencia se alza el principio del amor.”

Martin Luther King, Jr.

Módulo 1.

La violencia.

Capítulo 1

INTRODUCCION ¿QUE ES LA VIOLENCIA?

“Todo tiene su tiempo debajo del sol” declara Salomón, como sociedad hemos sido heridos por las evidencias y efectos de una vida en violencia y en sus manifestaciones, la violencia intrafamiliar, ha causado dolor, conflicto, pobreza, desesperanza, traumas y hasta muerte.

Este es el tiempo para que como sociedad, sensibles a este dolor muchas veces silencioso y otras tan repetido que se ha convertido como si fuera normal, lo extraño, no saludable, lo que nos corrompe hoy lo aceptamos y vivimos como parte de nuestra forma de vivir.

Responsables somos todos, desde el Estado hasta todo segmento y estructura de nuestra sociedad que sufrimos los impactos de una cultura de violencia, la familia ha sido seriamente golpeada y este “Manual de prevención a la violencia intrafamiliar”, surge como un aporte a esta crisis, cuyo objetivo es brindar las herramientas que ayuden a este pequeño pero poderoso ejército de voluntarios, sensibles a esta problemática, serán los gestores para promover y facilitar algunos fundamentos:

- Toda obra humana empieza con una insatisfacción y deseo de resolver lo que incomoda, así nace este Manual, busca ser una parte del problema que causa la violencia intrafamiliar.
- En la cultura de violencia que nos hemos desarrollado, hay la conciencia de la cultura de paz y sus fundamentos, buscar restaurar lo que ha sido roto y destruido.
- Los cambios y transformaciones de una sociedad nunca han sido fáciles, tenemos que usar todas las herramientas a nuestro alcance, desde las del conocimiento y educación, formal y virtual, hasta las nuevas formas



culturales que nos ayuden a encontrar formas más enlazadas por los principios del amor, perdón, restauración, enriqueciendo los valores de respeto, aceptación, tolerancia y desarrollando formas de comunicación y convivencia que emprendan nuevas estructuras de relaciones, personales, familiares y sociales.

- Nuevos desafíos podrán ser contruidos, conceptos serán entendidos y aplicados, verdadera convivencia generará estructuras familiares y sociales más estables y entendidas del verdadero desarrollo humano.

La violencia es uno de los aspectos de nuestra vida que más nos preocupa, si no existiera probablemente ni siquiera hablaríamos de paz. Podríamos decir que la violencia es vivida como la ruptura de un “orden establecido”, de una armonía preexistente, de unas condiciones de vida en las que se realizan las expectativas de existencia de la especie humana.

Como tendencia depredadora —en la que se supeditan las “necesidades de los seres humanos” de todo el entorno— ha llegado a alcanzar a la propia especie (matanzas, explotaciones, contaminación, colonialismo e imperialismo o discriminación de género, entre otros), de tal manera que poblaciones enteras sufren por las decisiones de sus congéneres e, incluso, podría existir peligro de supervivencia para el conjunto de la misma (terrorismo, guerra nuclear, etcétera).

En nuestros días, puede ser que la violencia generada por estos comportamientos y los deseos desmesurados haya calado tanto en nuestras vidas privadas y colectivas, es decir, se haya vuelto tan cotidiana, que se debe hacer un gran esfuerzo para “comprenderla” en todas sus dimensiones y, a partir de ahí, intentar reducirla al máximo.

Sin embargo, la violencia no es “innata”, sino que se “aprende” a lo largo de nuestra vida. Así se ha encargado de señalarlo una y otra vez la UNESCO, en particular con el Manifiesto de Sevilla, Preparar el terreno para la construcción de la paz (<http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000943/094314so.pdf>).

<La violencia no es “innata” sino que se “aprende” a lo largo de nuestra vida>

La violencia es, por consiguiente, evitable y debe ser combatida en sus causas sociales (económicas, políticas y culturales).

La agresividad ha sido confundida en muchas ocasiones con la violencia, cuando en realidad es solamente una predisposición moldeada en un sentido u otro por la cultura. Así, los niños que crecen entre abusos, humillaciones y crueldad tienden,



con el tiempo, a adoptar conductas agresivas; por lo general, los violadores han sufrido vejaciones en su infancia.

Los modelos de aprendizaje que se aprenden, entornos familiares de enseñanza continua, se siembran en los primeros años de vida, se desarrollan durante la infancia y dan su fruto en la adolescencia, todo ello rodeado de los aspectos inhumanos del entorno y las condiciones sociales.

Sabemos que la familia es una unidad básica de socialización en el amor. Pero también la violencia está presente en ella, incluso se ha llegado a afirmar que la familia es la institución más violenta de nuestra sociedad.

La violencia expresión innata del sentido del mal, que se ubica en nuestra conciencia (que aprehende y genera símbolos) y se manifiesta a través de lo que sentimos, pensamos y verbalizamos, inmersa en un “mundo” conflictivo ante el cual da unas determinadas respuestas, que evaluamos como negativas en la medida en que tenemos unas normas culturales y unos valores que así lo aconsejan, así entendemos que la violencia engendra violencia.

<No olvidemos que la violencia es una manifestación cultural propia de la especie humana, aprendida y transmitida, muchas veces, de forma inconsciente, de generación en generación.>

Una definición genérica de la violencia podría corresponderse a todo aquello que, siendo evitable, impide, obstaculiza o no facilita el desarrollo humano o el crecimiento de las capacidades potenciales de cualquier ser humano.

Como podríamos explicar la violencia, tratando de explicar el carácter bélico del ser humano, a manera de síntesis sería:

- A. El *individualismo* defiende la tendencia a pensar y obrar con independencia de los demás, sin sujetarse a normas generales, y buscando su propio beneficio.
- B. El *darwinismo* social piensa que existe una forma de selección natural que favorece a los individuos más despiadados y egoístas, resultantes de la lucha entre ellos.
- C. El *Cristianismo*, que define como origen de la violencia el pecado y la maldad que surge en la desobediencia en el huerto del Edén, que se manifiesta en lo íntimo del corazón del ser humano, no regenerado en el sentido holístico, espíritu, mente y cuerpo.

No olvidemos que la violencia es una manifestación cultural propia de la especie humana, aprendida y transmitida, muchas veces, de forma inconsciente, de generación en generación. Ningún animal, salvo el ser humano, disfruta practicando la crueldad sobre otro de la misma especie; sin embargo, atribuimos



los calificativos de brutal, salvaje, y propios de animales, a los actos crueles practicados por el hombre. Las prácticas de tortura tan sólo son conocidas, de forma universal, en la especie humana.

Esta violencia cultural se apoya en buena medida en una característica natural que es propia no sólo del hombre sino del reino animal; en general, nos referimos a la “agresividad”, la cual se puede entender como un elemento consustancial de todos los animales y consecuentemente instintiva, enfocada hacia la supervivencia en un primer momento, y hacia la mejora de la calidad de vida, posteriormente.

Un aporte a definir los conceptos que muchas veces son mal entendidos del Psicólogo Pedro Gómez Bosque, lo explica así:

- **Agresión**, es un comportamiento manifiesto contra la vida y los bienes de una persona o de un colectivo humano.
- **Agresividad**, es un concepto que se refiere a una variable interviniente e indica la actitud o inclinación que siente una persona o un colectivo humano a realizar actos violentos, en cuanto tal puede también hablarse de potencial agresivo de esa persona o de esa colectividad.

La violencia, como muchos de los sistemas humanos, ha alcanzado dentro de la globalización un grado de complejidad en donde las relaciones que se establecen entre unas y otras formas de la misma son, en parte, determinantes en sí mismas. Por lo tanto, dando otra vuelta de tuerca, las verdaderas razones no son las aparentes sino otras profundas que se sustentan y retroalimentan entre sí.

Violencia cultural

Tal como hemos explicado al dar la definición genérica de violencia, con el paso de los años los investigadores han distinguido entre diversas formas de la misma como una manera de poder profundizar mejor en cada una de sus facetas, aunque en el fondo todas pudieran pertenecer a una misma matriz y estar interrelacionadas.

Bajo el concepto de violencia cultural se intenta comprender todas las facetas culturales, que de una u otra forma, apoyan o justifican las realidades y prácticas de la violencia. Si la *violencia directa* es generada desde el propio agresor y la *violencia estructural* está organizada desde el sistema (la estructura), la *violencia cultural* lo hace desde las ideas, las normas, los valores, la cultura, la tradición, como alegato o aceptación “natural” de las situaciones provocadas por ella. Es decir, todo aquello que en definitiva desde la cultura legitime y/o promueva la violencia de cualquier origen o signo.

- *Violencia directa*, es la realización de un emisor o actor intencionado (en concreto, una persona), y quien sufre es un ser dañado o herido física o

mentalmente. Nos podemos remitir a la definición de violencia como la aplicación de métodos fuera de lo natural, hablaremos de un abuso de autoridad en el que alguien cree tener poder sobre otro. Generalmente se da en las relaciones asimétricas: el hombre sobre la mujer o el padre sobre el hijo, para ejercer su control.

- *Violencia estructural*, se manifiesta cuando no hay un emisor o una persona concreta que haya efectuado el acto de violencia. La violencia estructural se subdivide en interna o externa. La primera emana de la estructura de la personalidad. La segunda proviene de la propia estructura social, ya sea entre seres humanos o sociedad.
- *Violencia cultural*, se refiere a los aspectos de la cultura que aportan una legitimidad a la utilización del arte, religión, ciencia, derecho, ideología, medios de comunicación, educación, que vienen a violentar la vida.

Así, pues, un concepto más rico de paz implica un concepto más rico de violencia, y a la inversa, pues uno es la negación del otro. En 1990, Galtung introdujo el concepto de violencia cultural, con lo que define a la violencia con tres vértices (el triángulo de la violencia): *violencia directa, estructural y cultural*. Ésta se relaciona estrechamente con las otras, especialmente con la estructural, pues supone una visión interesada de la realidad favorable a los grupos de poder que hace que parezcan naturales o inevitables situaciones de desigualdad.

En el mundo contemporáneo las realidades de la violencia son cada vez más complejas, no solamente extienden su presencia a todas las escalas de las actividades humanas (individuos, familias, grupos, civilizaciones, pueblos, ciudades, regiones, países, o todo el planeta), sino que se adaptan a las nuevas formas (colonialismo, imperialismo, aspectos del liberalismo y la globalización).

Veamos, cómo, por ejemplo, desde un sistema mundial estructurado en centros y periferias de acuerdo con la capacidad de acceso a los recursos, la violencia cultural genera visiones que incluyen formulaciones de etnocentrismo, jerarquía, dominación, “meritocracia”, sin tener en cuenta el respeto de los derechos humanos, ni la justicia social ni la equidad que permitan un desarrollo sustentable y auto centrado.

Todo el mundo repite las palabras con la sensación de saber, donde se desenvuelven las causas principales que sufren los seres humanos, la violencia cultural, son dos palabras muy importantes, que hay que clarificar para que el mapa mental nos pueda funcionar.

No obstante, la violencia cultural se combate desde la cultura, y es un pilar básico en nuestra sociedad, por lo que la lucha contra ella es lenta, difícil y laboriosa, pero tremendamente posible y por supuesto uno de los principales valores a



fomentar, ya que es el principal obstáculo para la cooperación entre las culturas, y el gran valor que ha tenido la humanidad frente a otras especies y el enriquecimiento mutuo, la gran fuente de desarrollo global y sostenible.

Las sociedades modernas y complejas que aspiran al desarrollo promueven la formación de ciudadanos capaces de revisar ideas previas y de ejercer el pensamiento crítico a través de mentes flexibles. De igual manera, uno de los objetivos casi universales de la educación es lograr que los alumnos modifiquen los conocimientos cotidianos con los que llegan a la escuela y los transformen en otros de naturaleza más disciplinar y académica. En este marco, las teorías generales, como las de Piaget o Vigotsky, necesitan actualmente una alternativa sólida basada en un “cambio conceptual y educación profunda”, ya que este cambio mental no es sólo conceptual, sino también afectivo y actitudinal (Carretero, 2006).

<La violencia cultural se combate desde la cultura, por lo que la lucha contra ella es lenta, difícil y laboriosa, pero tremendamente posible y por supuesto uno de los principales valores a fomentar.>

Toda educación tiene un componente activo, que adquirimos todos los seres humanos como agentes que cambiamos de actitud, para desmontar la existencia de la violencia cultural que suele estar presente en nuestra sociedad.

La educación es el instrumento más importante y necesario para desmontar la violencia cultural. La educación nos suele dar todo un conocimiento y un profundo adiestramiento en el análisis y el pensamiento crítico que nos puede ayudar a vencer esta violencia cultural, sutil y simbólica que está instalada entre nosotros.

<Toda educación tiene un componente activo, que adquirimos todos los seres humanos como agentes que cambiamos de actitud.>

Desde la educación para la paz se ha dicho siempre, y con razón, que hemos de educar para la disidencia, la indignación, la desobediencia responsable, la elección con conocimiento y la crítica, es decir, para salirnos de las propuestas de alienación cultural y política. Desde esta perspectiva, la educación para la paz "consiste en analizar este mundo en que vivimos, pasarlo por la crítica reflexiva emanada de los valores propios de una cosmovisión pacifista y lanzar a los individuos a un compromiso transformador, liberador de las personas en tanto en cuanto que, movidas por ese análisis crítico, quedan atrapadas por la fuerza de la verdad y obligados en conciencia a cooperar en la lucha por la emancipación de todos los seres humanos y de sí mismas, en primer lugar" (Rodríguez, 1994).

La violencia cultural sirve también para paralizar a la gente, para infundirle el miedo, para hacerla impotente frente al mundo, para evitar que dé respuestas a las cosas que la oprimen o le producen sufrimiento. La educación para la paz, por



tanto, ha de ser un esfuerzo capaz de contrarrestar estas tendencias y de consolidar una nueva manera de ver, entender y vivir el mundo, empezando por el propio ser y continuando con los demás, horizontalmente, formando red, dando confianza, seguridad y autoridad a las personas y a las sociedades, intercambiándose mutuamente, superando desconfianzas, ayudando a movilizarlas y a superar sus diferencias, asomándolas a la realidad del mundo para alcanzar una perspectiva global que después pueda ser compartida por el mayor número posible de personas.

La educación para la paz se plantea como un proceso educativo que favorece la comprensión del conflicto como un elemento constitutivo de la sociedad y el análisis de las raíces de la violencia (directa, estructural y cultural) a partir de enfoques globalizadores que permitan interrelacionar la dimensión local con la global en los diferentes niveles de intervención. Promueve valores relacionados con la solidaridad y la justicia social.

<La educación para la paz consiste en analizar este mundo en que vivimos, pasarlo por la crítica reflexiva emanada de los valores propios de una cosmovisión pacifista y lanzar a los individuos a un compromiso transformador.>

Violencia contra la mujer.

La Organización Mundial de la Salud define a la violencia como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otras personas o un grupo o una comunidad, que causa o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

A su vez la categoría de análisis “género” aplicada al fenómeno social de la violencia permite reconocer las creencias, los símbolos y comportamientos, y en general, los significantes culturales a través de los cuales se diferencia socialmente los hombres (niños, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores) de las mujeres (niñas, adolescentes, jóvenes, adultas, adultas mayores), creando condiciones de desigualdad que producen lo que se ha definido como violencia, afectándolos de manera distinta y en grado diverso.

La violencia analizada a través del género permite una mejor comprensión de la violencia ejercida en condiciones de mayor vulnerabilidad como la edad, o la etnia, sus consecuencias y efectos diferenciados, permitiendo un abordaje integral y no discriminante en el entendido de que es una compleja vulneración de derechos.

“En la mayor parte de países los niños sufren golpes y castigos físicos con mayor frecuencia que las niñas, mientras que éstas corren mayor riesgo de infanticidio, abuso sexual y abandono así como verse obligadas a prostituirse”¹, lo que



significa que el estereotipo de “trato duro” para los hombres desde niños sigue vigente al igual que la “utilidad sexual de las mujeres” desde niñas. Violencia ejercida en función de los roles de género que se construyen desde las edades más tempranas.

<La violencia de género es estructural puesto que se origina en los roles de género, esto es, en el proceso de construcción social y cultural de lo que es “lo masculino” y “lo femenino”.>

La violencia de género es estructural puesto que se origina en los roles de género, esto es, en el proceso de construcción social y cultural de lo que es “lo masculino” y “lo femenino”, construcción que cruza otras construcciones sociales como “el deber ser de adulto/a” y “ el deber ser de niño/a”, lo que ha producido y reproducido relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres, que se reflejan en la vida pública y privada, y durante todo su ciclo de vida.

La violencia de género se traduce, histórica y socialmente, en violencia dirigida contra las mujeres, (niñas, adolescentes, adultas, adultas mayores) puesto que las afecta en forma desproporcionada con base en el rol femenino socialmente construido. Incluye actos que infligen daños o sufrimientos de índole física, mental o sexual, amenazas de cometer esos actos, coacción y otras formas de privación de la libertad.

La Violencia basada en género constituye una forma compleja de discriminación y vulneración de derechos humanos. A partir de esta vulneración de los derechos humanos se requiere de una respuesta indivisible, holística y multisectorial, que atienda los efectos y consecuencias diferenciadas en niños, niñas, las y los adolescentes, las y los jóvenes, las mujeres adultas, las mujeres adultas mayores.

Cabe recalcar que las formas de violencia basada en género tienen efectos diferenciados, en niños y en niñas, en las y los adolescentes, así la pérdida de la “virginidad” en las adolescentes o el prejuicio social frente a la homosexualidad en los adolescentes, hace que la percepción social ante una agresión sexual sea distinta así como los efectos personales en las víctimas. Esta diferencia debe considerarse para efectos de atención y restitución de derechos.

En el Ecuador, el Código Orgánico Integral Penal Ecuatoriano, Artículos 155, 156 y 157 indican:

Artículo 155.- Violencia contra la mujer o miembros del núcleo familiar.-Se considera violencia toda acción que consista en maltrato, físico, psicológico o sexual ejecutado por un miembro de la familia en contra de la mujer o demás integrantes del núcleo familiar. Se consideran miembros del núcleo familiar a la o al cónyuge, a la pareja en unión de hecho o unión libre, conviviente, ascendientes,



descendientes, hermanas, hermanos, parientes hasta el segundo grado de afinidad y personas con las que se determine que el procesado o la procesada mantenga o haya mantenido vínculos familiares, íntimos, afectivos, conyugales, de convivencia, noviazgo o de cohabitación.

Artículo 156.- Violencia física contra la mujer o miembros del núcleo familiar.-La persona que, como manifestación de violencia contra la mujer o miembros del núcleo familiar, cause lesiones, será sancionada con las mismas penas previstas para el delito de lesiones aumentadas en un tercio.

Artículo 157.- Violencia psicológica contra la mujer o miembros del núcleo familiar.-La persona que, como manifestación de violencia contra la mujer o miembros del núcleo familiar, cause perjuicio en la salud mental por actos de perturbación, amenaza, manipulación, chantaje, humillación, aislamiento, vigilancia, hostigamiento o control de creencias, decisiones o acciones, será sancionada de la siguiente manera:

1. Si se provoca daño leve que afecte cualquiera de las dimensiones del funcionamiento integral de la persona, en los ámbitos cognoscitivos, afectivos, somáticos, de comportamiento y de relaciones, sin que causen impedimento en el desempeño de sus actividades cotidianas, será sancionada con pena privativa de libertad de treinta a sesenta días.
2. Si se afecta de manera moderada en cualquiera de las áreas de funcionamiento personal, laboral, escolar, familiar o social que cause perjuicio en el cumplimiento de sus actividades cotidianas y que por tanto requiere de tratamiento especializado en salud mental, será sancionada con pena de seis meses a un año.
3. Si causa un daño psicológico severo que aún con la intervención especializada no se ha logrado revertir, será sancionada con pena privativa de libertad de uno a tres años.

CONSECUENCIAS Y COSTOS DE LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO.

Según el CEPAR y Organización de Naciones Unidas, “Estudio sobre todas las formas de violencia contra la mujer. Informe del Secretario General” julio 2006.

<Las consecuencias derivadas de las violencias de género pueden ser individuales, sociales y económicas.>

La consecuencia nuclear de las violencias de género es la privación del goce efectivo, el ejercicio y aún el conocimiento de los derechos humanos y libertades fundamentales, contribuyendo a mantener a la mujer subordinada, con escasa participación política y a niveles inferiores de educación, capacitación y oportunidades de empleo.



Las consecuencias derivadas de las violencias de género pueden ser individuales, sociales y económicas:

INDIVIDUAL: Las víctimas-sobrevivientes de las violencias de género sufren deterioros en su salud física, especialmente sexual y reproductiva, y su salud psicológica, aumentando las probabilidades de alcoholismo, drogadicción y de presentar disfunciones sexuales, intentos de suicidio, depresión, estrés postraumático y trastornos del sistema nervioso central. Pueden incluso producir la muerte.

La violencia aumenta las probabilidades de contraer enfermedades de transmisión sexual y el VIH/SIDA, así como la mortalidad materno-infantil, a causa de agresiones durante el embarazo. La violencia contra las mujeres acarrea no solo riesgo para la madre sino también para el neonato. Los partos prematuros, el sufrimiento fetal y el bajo peso al nacer y el aborto pueden estar asociados a la violencia sufrida por las mujeres.

Entre las mujeres de 15 a 49 años de edad, el 9.6% reportó alguna violencia sexual en el transcurso de su vida. El 7.2% reportó alguna violación con penetración y el 3.7% mencionó alguna situación de abuso sexual sin penetración.

<El hecho de presenciar la violencia doméstica crónica puede marcar la iniciación de una pauta de delincuencia y uso de la violencia en las relaciones personales que durará toda la vida.>

SOCIALES: Las violencias de género, como la intrafamiliar, están estrechamente vinculadas a la violencia social. “El hecho de presenciar la violencia doméstica crónica puede marcar la iniciación de una pauta de delincuencia y uso de la violencia en las relaciones personales que durará toda la vida... La violencia en la familia afecta a los niños/as por lo menos de tres maneras principales: en su salud, en su rendimiento educacional y en su uso de la violencia en sus propias vidas”

ECONOMICAS: Las violencias basadas en género imponen una carga económica enorme que causa pobreza tanto a nivel individual, familiar, en la comunidad, y en el país, puesto que acarrearán costos que van desde la incapacidad de las víctimas sobrevivientes de contribuir productivamente por su estado físico y/o psicológico, hasta la pérdida para empleadores de la productividad tanto del agresor como de la persona agredida.

Existen por lo menos tres tipos de costos económicos de las violencias de género:

Los costos directos, en los que una proporción considerable corresponde a su repercusión en la salud de las víctimas y a las cargas que impone al sistema de salud pública y en los servicios prestados a las víctimas, como albergues y la



administración de justicia para sancionar a agresores. Estos costos son asumidos por el sector público de la economía.

Costos indirectos asociados a la reducción o pérdida de la productividad, asumido por el sector privado. Sucede cuando las víctimas o sus agresores se ausentan del trabajo o pierden el empleo o su productividad a causa de la violencia. “Tanto los trabajadores como los empleadores cargan con los costos resultantes de esa perturbación del empleo. Si bien las mujeres pueden perder ingresos, los empleadores pueden perder producción y pueden tener que cargar con los costos de la licencia por enfermedad...”

Costos para la víctima – sobreviviente que son aquellos tanto emocionales como materiales.

Este es el tremendo desafío, en un tema que tiene una buena base jurídica y donde el Estado ha ido estructurando sus leyes y políticas hacia una respuesta más integral, pero la tarea es inmensa y las necesidades apremiantes, este es el tiempo y la gran oportunidad para que corazones encendidos en el amor al prójimo, conscientes del llamado a servir al necesitado, sensibles al sonido y al silencio del dolor y sufrimiento que viven las familias ecuatorianas, actuemos con firmeza, valentía y audacia, para ir al apoyo y restauración, de vidas, familias y sociedad que esperan ver días mejores y el resplandor de una nueva luz, que alumbre sus vidas.

Modulo 1

Capítulo 2.

CICLO DE LA VIOLENCIA.

Es indiscutible que tanto el hombre como la mujer pueden cometer actos de violencia doméstica. Pero estadísticamente, la mayoría de las veces las mujeres son las víctimas. Tradicionalmente y hasta legalmente se ha tolerado el maltrato de la esposa, siendo muy dolorosas las consecuencias que trae la violencia.

Las normas y protocolos de atención Integral de la violencia de género, intrafamiliar y sexual por ciclos de vida, emitido por el Ministerio de Salud Pública para el personal de salud, es ideal para nuestra hoja de ruta al atenciónamiento, con algunos cambios propios del diseño de la atención como Gestores de Familia en la Intervención a la violencia intrafamiliar.



La crisis es un período de alto riesgo físico y/o psíquico, caracterizado por una situación temporal de desequilibrio emocional, cognitivo y conductual, que se manifiesta por una sintomatología variada en donde predominan niveles altos de ansiedad, que impiden al individuo manejar determinadas situaciones con sus mecanismos psicológicos habituales.

Manifestaciones:

- Llanto fácil
- Nerviosismo
- Baja autoestima
- Dificultad para tomar decisiones.

La contención es un procedimiento terapéutico con el fin de tranquilizar y estimular la confianza del/la afectado/a por una crisis emocional.

Protocolo para la contención de crisis:

- Tranquilice y estimule la confianza de la persona afectada por una crisis emocional.
- Manténgase sereno, demuestre seguridad y una actitud cálida.
- Genere un ambiente de confianza, seguridad y protección.
- Escuche a la persona, ponga a la persona en estado de comodidad física si fuese posible, no juzgue a la persona, escúchela y acompáñela.
- Permítale llorar y/o desahogarse.
- Todo sentimiento doloroso o triste expresado por la persona puede ser un punto para reflexionar sobre quién tiene el control de sus emociones y para qué sirve estar: triste, deprimida, muerta, agresiva, ausente, angustiada, entre otros.
- Evite que la persona se lastime a si misma o a otros.
- Dialogue con la persona, de forma calmada, positiva y fortalecedora.
- Pídale que realice respiraciones profundas y cíclicas.
- Inicie un diálogo calmado en el cual usted escuchará más, y hablará menos.
- Superada la crisis y estabilizada emocionalmente la persona, bríndele toda la información necesaria. Haga una devolución de la información basada en los hallazgos encontrados sobre la problemática de violencia y acerca del plan de intervención a seguir.

Evaluación de riesgo

Evalúe conjuntamente con la persona afectada la probabilidad inminente de sufrir un evento con riesgo para su integridad y vida, y/o la de sus hijos e hijas.



Indicadores para la evaluación de riesgo:

- Amenazas con armas o uso de las mismas
- Amenazas o intentos de homicidio a ella y/o sus hijos o hijas
- Amenazas o intentos de suicidio de la persona
- Agresiones a hijos o hijas u otros miembros de la familia
- Lesiones graves, requiriendo incluso hospitalización
- Amenazas o acoso a pesar de estar separados
- Aumento de la intensidad y frecuencia de la violencia
- Agresiones durante el embarazo. Abortos provocados por violencia
- Violencia sexual
- Comportamiento violento fuera del hogar
- Celos extremos, control obsesivo de sus actividades diarias (¿a dónde va? ¿con quién?)
- Control sobre el manejo del dinero, de sus documentos de identidad y pertenencias (prendas de vestir)
- Aislamiento creciente
- Consumo de alcohol o drogas
- Chantaje o manipulación permanente por parte de la persona agresora.

Valore como una situación de peligro extremo si la persona violentada tiene una autopercepción de riesgo inminente, tanto para ella como para otros miembros de la familia.

Pregunte:

- ¿Se siente segura en su casa? ¿Quiere quedarse en su casa?
- ¿Están sus hijos/as seguros?
- ¿Esta situación la conocen sus amistades o familiares? ¿Le ayudarían?

NO subvalore o minimice la sensación de peligro expresada por la persona.

Indicadores de sospecha de violencia física y psicológica:

Antecedentes personales y estilos de vida. Antecedentes de haber sufrido o presenciado malos tratos en la infancia, adolescencia, ¿Cómo era su modelo familiar?

- Lesiones frecuentes
- Abuso de alcohol u otras drogas



- Abuso de medicamentos, sobre todo psicofármacos

Síntomas psicológicos frecuentes

- Reacciones de temor o miedo
- Insomnio
- Depresión
- Ansiedad
- Trastorno de estrés postraumático
- Ideas obsesivas asociadas a intentos de suicidio
- Baja autoestima
- Agotamiento psíquico
- Irritabilidad
- Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia
- Inestabilidad emocional
- Confusión, inseguridad,
- Excesos de llanto.

Síntomas psicósomáticos frecuentes

- Cefalea
- Acúfenos
- Escotomas centellantes
- Desconcentración
- Insomnio y otros trastornos del sueño
- Cansancio mental y agotamiento físico
- Dolor abdominal
- Molestias gastrointestinales (diarrea, estreñimiento, dispepsia, vómitos, dolor abdominal)
- Molestias pélvicas
- Dificultades respiratorias
- Dermatitis, dermatosis.

Signos físicos

- Lesión física evidente única o múltiples y/o en diferentes estados de evolución sean actuales o anteriores
- Incongruencia entre el tipo de lesión y la explicación de la causa
- Hematomas o contusiones en zonas sospechosas: cara/cabeza, cara interna de los brazos o muslos



- Lesiones en diferentes estadios de curación que indican violencia de largo tiempo de evolución
- Lesiones en genitales
- Lesiones durante el embarazo en genitales, abdomen y mamas
- Lesión típica: rotura de tímpano
- Lesiones indicativas de defensa, como hematomas en la cara interna de antebrazos y lesiones en zonas no visibles

Situaciones de doble vulnerabilidad y dependencia de la mujer

Conflictos en el embarazo, noviazgo, separación; enfermedades discapacitantes, dificultades laborales, desempleo, migración interna y externa.

Información de familiares, amistades, profesionales e instituciones de que la persona está siendo víctima de violencia o malos tratos.

Durante la visita domiciliaria de los Gestores de Familia:

Actitud y conducta de la mujer:

- Temerosa, evasiva, intranquila, nerviosa, aprensiva, se incomoda, por ejemplo al abrirse la puerta.
- Rasgos depresivos: triste, desmotivada, desilusionada, sin esperanza
- Autoestima baja
- Sentimientos de culpa
- Estado de ansiedad o angustia, irritabilidad
- Sentimientos de vergüenza: retraimiento, comunicación difícil, evitar mirar a la cara
- Vestimenta que puede indicar la intención de ocultar lesiones
- Falta de cuidado personal
- Desorientación y atención dispersa
- Justifica sus lesiones o quita importancia a las mismas
- Si está presente su pareja, luce temerosa en las respuestas y busca constantemente su aprobación.

Actitud del hombre (agredido):

- Irritable, exigente, demandante en la visita...
- Autoestima baja
- Frustración, actitud evasiva
- Sentimientos de vergüenza y culpa
- Descuidado en su arreglo personal

Actitud del acompañante:



- Solicita estar presente en toda la visita
- Muy controlador, siempre contesta él o, por el contrario, despreocupado, despectivo intentando banalizar los hechos.
- Excesivamente preocupado o solícito con ella
- Algunas veces hostil o agresivo con ella o con el Gestor de Familia.

Plan de emergencia

Nuestra atención como Gestores de Familia debe tomar en cuenta un plan de emergencia, las agresiones más violentas y, en muchos casos aquellas que acaban con la vida de una persona, suceden cuando se están realizando los trámites de separación o cuando la mujer decide abandonar el domicilio conyugal.

Si la persona no presenta un riesgo inmediato, se debe ayudar a elaborar un plan de seguridad y de acogimiento para aplicarlo cuando el caso lo amerite.

Si la persona ha decidido abandonar el hogar, recomiende:

1. Elegir un momento en que la situación en el hogar sea tranquila.
2. No dar ningún indicio de la intención de alejamiento y resguardo en un sitio adecuado.
3. Conocer previamente los lugares donde puede acudir.
4. No difundir la dirección del lugar en el que se va a alojar.
5. Evitar los lugares donde pueda encontrarse con el agresor.
6. Cambiar constantemente las rutas para ir y venir cuando salga de casa o trabajo.
1. Informar a la escuela, la guardería, sobre quién tiene autorización para recoger a sus hijos e hijas.
7. Desarrollar un plan de seguridad con los hijos e hijas para cuando no se esté con ellos.
8. Identificar a uno o más vecinos a quienes se pueda hablarles y pedirles ayuda.
9. Prepare una lista de teléfonos de amigos y familiares,
10. Guarde en algún lugar de confianza:
 - a. Medicinas habituales.
 - b. Ropa.
 - c. Agenda de direcciones.
 - d. Certificados médicos.
 - e. Cédula de identidad, y otras documentaciones de valor.
 - f. Dinero para cubrir las necesidades básicas.
 - g. Duplicado de las llaves de la casa.
 - h. Actas de nacimiento.



- i. Acta de matrimonio.
- j. Carné del seguro social.
- k. Certificado de votación.
- l. Directorio telefónico de las personas que puedan ayudarle.
- m. Objetos con valor sentimental.

Cuando la mujer tiene hijos pequeños, es necesaria recomendar la atención con el pediatra, debido a los y las niños-as pueden ser víctimas directas del maltrato o por las secuelas psicológicas que les puede ocasionar al ser testigos de la violencia ejercida contra su madre.

Seguimiento

El seguimiento, es la manera más correcta para producir un efecto transformador en el proceso de atención a la violencia y la restauración de la vida familiar saludable, debe ser realizado por el mismo Gestor de Familia que lo atendió de forma inicial para generar confianza y continuidad en el proceso.

Actividades para el seguimiento:

- Programe visitas domiciliarias de seguimiento.
- EVALÚE:
 - Si se ha producido un incremento de la violencia o si ha cambiado el tipo de maltrato sufrido.
 - Si las agresiones se han extendido a otros miembros de la familia o pareja en el mismo domicilio.
 - Si se ha modificado el riesgo vital por aparición de factores estresantes no existentes en visitas previas (consumo de alcohol, drogas, pérdida del trabajo).
 - El estado de la red social de apoyo.
 - El plan de emergencia.

Se debe verificar la Biblioteca del proyecto 3-03 rescate a la familia, en especial la carpeta de Técnicos VIF en la plataforma www.crexcer.com.

NOTA: Diligenciar el FORMULARIO de visita domiciliaria GF-VIF 01.

La violencia intrafamiliar tiene un ciclo, que crece en espiral hasta cuando se interrumpe o corta definitivamente, a través de: la muerte de la víctima; la cárcel para el agresor; el hospital para el herido; femicidio; homicidio; abandono u orfandad de los hijos, o en u proceso legal tormentoso. Todo esto con severas



secuelas psicológicas, como traumas emocionales, muy difíciles de superar en el tiempo, aun con ayuda profesional.

El ciclo de la violencia tiene básicamente tres estadios, los cuales son:

- La fase de la **Tensión**, esto es, cuando aparecen los factores desencadenantes que no son controlados a tiempo y adecuadamente y van creando efervescencia en la relación familiar.
- La fase de la **Agresión**, es decir, cuando ya la situación se le escapó de las manos y aparece el insulto, los gritos, el golpe, la violación, el abuso, la amenaza, la suspensión de derechos, etc.
- La fase de la **Luna de miel**, esto es, el supuesto arrepentimiento del agresor, promesas de cambio y el “perdón” otorgado por parte de la víctima, que por temor, vergüenza, miedo, necesidad o interés, incluso culpa, prefiere mantener el *statu quo*, y no denunciar.

Este ciclo de la violencia tanto en la familia como por ejemplo en la escuela, se da más en las relaciones afectivas de enamoramiento, noviazgo, matrimonio, etc. Lamentablemente la dinámica va en espiral y mientras más se soporta, más difícil es para el ciclo y para anularlo. Además es más grave la consecuencia.

El ciclo de la violencia desde las mujeres:



Un acróstico del abuso que representa la violencia intrafamiliar es este:

Afecta a todos los miembros de la familia.

Busca controlar y dominar a los demás.

Usado para rebajar la dignidad humana.



Sube de intensidad y se hace más frecuente.

Opera en todos los niveles de la sociedad sin importar raza, religión, geografía o economía.

Tipos de violencia intrafamiliar:

Según la legislación ecuatoriana son tres los tipos de violencia intrafamiliar: física, psicológica y sexual. Pero según la legislación internacional, además, se añade un tipo más que es la violencia económica.

El comportamiento violento puede ser activo o pasivo, físico o psicológico, directo e indirecto. Pero sin importar el método, todo comportamiento violento surge del deseo de castigar, manipular y controlar.

Para entender la espiral de la violencia, aportamos todos estos conceptos que debemos entender:

Que la violencia verbal, emocional, se añade a la violencia patrimonial, a la violencia sexual, a la violencia psicológica que es detonante a la violencia física, que en su mayor expresión y manifestación llegará al acto de violencia extremo, cometer asesinatos sean femicidios y homicidios.

1. Violencia Verbal.

Todo empieza con la violencia verbal (gritos, insultos, ofensas) que en el proceso diario nos conducen a vivir una conducta, un conjunto de hábitos que repetidos tantas veces, se vuelve parte de nuestra forma de comunicarnos y creemos que no podemos ya vivir de otra manera.

Es el uso de las palabras o tono de voz para controlar, lastimar o destruir la autoestima de la persona. La violencia verbal es tan devastadora como las demás violencias y en especial la física, que en el matrimonio destruye el respeto, la confianza y la intimidad.

Aunque todas las formas de maltrato afectan emocionalmente, algunas actitudes se pueden considerar específicamente como “violencia emocional”. Un comportamiento que es emocionalmente abusivo puede ser pasivo o activo.

Violencia emocional pasiva:

- Negarse a apoyar emocionalmente al otro.
- Retener información importante.
- Retener el dinero o impedir el uso de la chequera o tarjetas.



- No dar la atención y reconocimiento apropiados.
- No escuchar ni responder.
- No asumir una parte justa de las responsabilidades.
- No respetar los derechos, opiniones o sentimientos del otro.
- Enojarse y darle vueltas a las cosas.
- Usar el silencio como arma.
- Elegir mostrarse enojado.
- Manipular a los hijos.
- Ser indiferente a las reuniones familiares importantes.
- No regresar a la casa a las horas debidas.
- Rehusarse a ayudar con los hijos y los quehaceres del hogar.
- Negarse a aceptar ayuda para vencer una adicción (drogas, alcohol, sexo, apuestas).
- Rehusarse a expresar los sentimientos verdaderos.
- Negarse a alejarse cuando se lo pide que se lo haga.
- Tener armas guardadas con el objeto de causar temor.

Violencia emocional activa:

- Aislar a la pareja de familiares y amigos.
- No permitir que la pareja participe en la toma de decisiones importantes.
- Obligar a tomar decisiones por medio de amenazas.
- Amenazar con la mirada o lenguaje corporal.
- Bloquear el paso hacia la puerta durante una discusión.
- Esconder las llaves de la casa o el auto para controlar al otro.
- Romper las promesas o fallar en los convenios.
- Hacer gestos amenazadores.
- Conducir el auto sin precaución para infundir temor.
- Sospechas de la pareja y mostrar celos excesivos.
- Impedir que la persona duerma.
- Dañar las cosas que el otro atesora.
- Ira excesiva.
- Vigilancia permanente.
- Interferir con el trabajo del otro.
- Monitorear las llamadas telefónicas.
- Hacer llamadas o visitas no deseadas.
- Seguir o espiar al otro.



2. Violencia patrimonial o económica:

Es patrimonial por el ejercicio consiente y premeditado por el control y manipulación de recursos y bienes de dos maneras:

- Sabemos que el dinero, es una de las formas de poder humano, ejerce dominio, control, autoridad, decisión, capacidad. Así mismo el agresor, agresora, puede usar dicho poder para controlar, manipular y ejercer cualquier tipo de presión y coerción para conseguir de la víctima lo que él o ella busca.
- Además el control y dominio de las propiedades, bienes materiales, uso de ellos, vehículos, muebles, etc., para igualmente pretender conseguir por medio de ellos, el dominio, manipulación de lo que el agresor o agresora busca.

Es económica cuando el proveedor de la casa, no ofrece lo necesario para el sustento diario y elemental de la familia, obligando a sus hijos a trabajar igual que a su esposa, eso también es violencia. No es digno para una mujer salir a mendigar a veces por pan, cuando hay un hombre en casa que es el responsable de proveer para los suyos.

El manejo económico establece formas de poder, autoridad, control y manipulación, que muchas veces generan condicionamientos en las estructuras de la relación de la pareja y la familia, se ejerce violencia cuando se chantajea la entrega de recursos en función de los intereses egoístas del generador de los ingresos.

3. Violencia sexual.

Debido a que muchos piensan que la pareja debe someterse a todos los deseos de su pareja, muchas mujeres sufren violencia sexual sin darse cuenta. La violencia o abuso sexual incluye:

- Tratamiento y actitudes sexualmente degradantes.
- Discriminación debido al género.
- Impedir la intimidad sexual y el romance.
- Acusaciones infundadas de tener relaciones extramaritales.
- Flirteo descarado con personas del sexo opuesto.
- Amenazar con tener relaciones sexuales a la fuerza.
- Tener sexo a la fuerza (violación de la pareja).
- Sodomizar a la pareja.
- Hacer gestos obscenos.
- Actividades homosexuales.



- Adulterio.
- Forzar la participación en actos sexuales perversos.
- Introducir objetos en los órganos sexuales.
- Obligar a la pareja a observar pornografía.
- Obligar a la pareja a tener relaciones sexuales con otros por diversión.

4. Violencia psicológica:

Con todo el ambiente que vive la persona y familia víctimas de violencia intrafamiliar, el nivel de las relaciones, el ambiente en casa, el constante recursos de la violencia por medio de lo verbal, patrimonial y sexual, provocan ese ambiente tan dañino y peligroso que llamamos violencia psicológica.

Una de estas características es:

El lenguaje violento se utiliza para:

- Atemorizar por medio de gritos y amenazas.
- Avergonzar con ofensas y culpando al otro.
- Guardar silencio, interrumpir constantemente o cambiar de tema con brusquedad.
- Confundir mentalmente al otro con juegos de palabras o torciendo lo que se dice.
- Acosar al otro haciendo demasiadas preguntas o acusaciones.
- Engañar con verdades a medias y mentiras.
- Atemorizar al otro con amenazas de hacerse daño o suicidarse.
- Insultar con lenguaje áspero o palabras soeces.
- Degradar al otro por medio de humillaciones en privado o en público.
- Controlar por medio de la crítica o el sarcasmo.
- Devaluar al otro menospreciando a la familia o amigos.
- Despreciar al cónyuge usando apodosos y burlas.
- Dominar al otro alegando tener siempre la razón.
- Desarmar al cónyuge dándole órdenes continuamente.
- Faltar al respeto negando el hecho de que ha sido abusivo.
- Desmoralizar al otro pretendiendo que el comportamiento abusivo no tiene importancia.
- Acusar al otro diciendo que es culpable del abuso.
- Paralizar al otro amenazándolo de acusarlo de no ser un buen padre o madre.

5. Violencia física:

Consiste en utilizar el tamaño, fuerza o personalidad para controlar o lastimar a alguien. Con frecuencia comienza con amenazas verbales como:

¡Vas a desear no haber nacido! ... ¡Te voy a dar tu merecido!

Los actos de violencia incluyen:

- Empujar.
- Morder o escupir.
- Destruir las cosas.
- Golpear, cachetear.
- Sujetar a la fuerza.
- Usar armas (cuchillo, pistola).
- Patear, hacer tropezar.
- Tirar del pelo.
- Sujetar, ahogar.
- Torcer el brazo.
- Amenazar con armas.
- Confinar, encerrar.
- Golpear paredes.
- Dañar una mascota.
- Atar, encadenar.
- Golpear puertas.
- Matar una mascota.
- Rasguñar, pellizcar.
- Lanzar objetos.
- Secuestrar un hijo.
- Punzar, picar.
- Romper uno o más dientes a otro.
- Dañar a un hijo.
- Quemar, escaldar.
- Romper cosas.
- Matar un hijo.

La misoginia.



Por todo esto, debemos considerar el término misoginia, para poder comprender con mayor integralidad el tema de la violencia doméstica, has recursos en la biblioteca del proyecto 3-03 rescate a la familia de la plataforma www.Crexcer.com sobre este tema que deberán leer para su mayor comprensión.

¿Qué es la misoginia?

La palabra misoginia procede del griego *misoginia* (*miso*, que significa “odio” y *gyne* “mujer”). Entonces, misoginia es el odio y desconfianza de las mujeres.

Es posible que el misógino haya sufrido daño emocional o físico de una mujer durante la infancia, afectado, generaliza, pensando que todas las mujeres son iguales. Por tanto su comportamiento con ellas, en especial con su esposa, refleja la amargura y el odio acumulados en su alma.

El misógino:

- Desprecia a las mujeres debido a su género.
- Cree que las mujeres son débiles y las menosprecia por ello.
- Las lágrimas lo enfurecen o se siente amenazado por ellas.
- Manifiesta amor y odio con las mujeres.
- Para controlar a las mujeres, utiliza principalmente el abuso emocional y mental.

Todo empieza con la violencia verbal, que va en aumento, pasa por la patrimonial y económica, agrede en la sexual, llega a ser psicológica, hasta que estalla la violencia física. No es una normativa que va paso a paso, más es un conjunto que al manifestarse destruyen la convivencia pacífica, y ello decae en actos de femicidios u homicidios.

Módulo 1

Capítulo 3

Factores que manifiestan la violencia intrafamiliar.

Debemos puntualizar nuestro enfoque entre violencia de género y violencia intrafamiliar, la mayor parte de la legislación está enfocada en el tema de género, con todos los justificativos, tantos años de violencia hacia la mujer, estructuras sociales, culturales, religiosas, políticas y educativas, han desembocado una nueva visión de lo que conocemos ahora como violencia de género, el reconocer producto de esta violencia hacia la mujer la terminología, de homicidio a femicidio, basado en la actualización de los conceptos, la ampliación de la descripción de la conducta y delitos que no constaban en la legislación penal ecuatoriana, se incorporan en el Código Orgánico Integral Penal (COIP), que está vigente desde el pasado 10 de agosto de 2014.

La Comisión Especializada de Justicia y Estructura del Estado de la Asamblea Nacional, en el informe para segundo debate del proyecto del COIP, de fecha 4 de octubre del 2013, reconoce que la normativa internacional mencionada que se relaciona con el tema de la violencia o discriminación contra la mujer, es el antecedente para tipificar el femicidio, y lo califica como un avance para luchar contra la violencia que sufren las mujeres, “para evitar la impunidad y visibilizar un problema social oculto, desatendido y extremadamente grave cuya dimensión no se logra comprender todavía”. Por consiguiente, para el órgano legislativo este nuevo delito se encontraría íntimamente ligado con la violencia en contra de las mujeres.

Precisiones sobre el Femicidio:

La expresión feminicidio o femicidio se refiere al tipo penal que castiga los homicidios de mujeres por el hecho de ser tales en un contexto social cultural que les ubica en posiciones, roles o funciones subordinadas, contexto que por tanto las expone a múltiples formas de violencia. Es un concepto que contribuye a desarticular los imaginarios, creencias y prácticas sociales que ubican las violencias basadas en relaciones de opresión y subordinación entre hombres y mujeres como algo natural y tolerable (Olga Amparo Sánchez).



El femicidio es un crimen que afecta únicamente la vida de las mujeres de todo el mundo. Es un nuevo término que está buscando un lugar en el discurso de la política criminal y a su vez para visualizar una situación de violencia sistemática y silenciada por muchos siglos por la indiferencia y tolerancia social. (Flora Tristan, Centro de la Mujer Peruana).

Epistemología del Femicidio.

Es importante mencionar que el estudio del Femicidio en el Ecuador, publicado por la Comisión de Transición de las Mujeres y la Igualdad de Género. (“Los escenarios del Femicidio”, Revista perfil Criminológico No. 4 marzo 2013, Femicidio NO, Fiscalía General del Estado), señala que las violencias en contra de las mujeres no son hechos fortuitos y aislados sino prácticas generalizadas y sistemáticas llevadas a cabo por los varones para controlar, intimidar y subordinar a las mujeres. El factor de riesgo es la diferencia sexual, o sea ser mujer. Entonces el femicidio es el producto de un sistema estructural de opresión y las muertes en ese entorno, son la forma más extrema de terrorismo sexista, motivado, mayoritariamente por un sentido de posesión y control sobre mujeres (Carcedo 2000).

Por otra parte, el femicidio presenta rasgos de misoginia y desigualdad severa, por lo que puede estar combinado con formas de tortura, mutilación, saña y se basa en razones asociadas al género de las víctimas (Comisión Interamericana de Derechos Humanos, 2006).

Citamos a María Prieto-Carrón, Marilyn Thomson y Mandy Macdonald, quienes enfatizan que el femicidio es la punta del iceberg de ciclos de violencia, basada en las relaciones de opresión y subordinación que las sociedades patriarcales les imponen a las mujeres en las esferas públicas y privadas y en diferentes formas combinadas.

Según el Plan Nacional de Erradicación de la Violencia, de 2009, el 80 por ciento de las mujeres ha sido víctima de la violencia de género alguna vez, en forma de agresiones físicas o psicológicas, y un 21% de niños, niñas y adolescentes ha sufrido abuso sexual.

Nuestro enfoque de trabajo es hacia la Familia, en su conjunto, partiendo del modelo básico de papá, mamá, hijo, hija. Incluido el modelo de un solo adulto responsable del rol de jefe o jefa de familia.

Estamos muy claros del daño causado a la mujer, creación divina, que por sus estructuras y diseño requiere un cuidado, atención y tratamiento diferente en sus necesidades, capacidades y desarrollo.



Entendemos que al vivir semejante violencia de género por siglos, sea necesario un reforzamiento hacia este tema, pero debemos recordar que las sociedades son pendulares, pasan por ciclos y transitan por extremos, hoy se busca con todo, el atender este problema hacia la mujer, con el proceso desarrollándose y el tiempo, llegaremos al verdadero sentido de la situación, y nos enfocaremos con mayor énfasis en la Familia, centro vital de la sociedad y columna básica para el desarrollo saludable de la personas.

“Intenta no volverte un hombre de éxito, sino volverte un hombre de valor.”

Albert Einstein (1879-1955) Científico alemán nacionalizado estadounidense.

La epistemología del Machismo.

"La violencia machista ha salido a la esfera pública, pero en la cabeza de mucha gente es aún un problema privado y esto va muy amarrado al tema de los patrones culturales y al hecho de la prevalencia de una sociedad machista", explicó la directora de ONU-Mujeres para la región andina, Lucía Salamea Palacios.

La dominación masculina se ejerce transversalmente, ya que la preeminencia universalmente reconocida a los hombres se afirma en las estructuras sociales y en las actividades productivas y reproductivas, y se basa en una división sexual del trabajo que les confiere un lugar de privilegio. Estos esquemas funcionan como matrices en las percepciones, en los pensamientos y en las acciones de todos los miembros de la sociedad (Bourdieu, 2007).

<Machismo evidencias en nuestra cultura que destruye el valor y concepto de ser hombre.>

De allí que la violencia simbólica se instaura como un mecanismo invisible, haciendo que en el colectivo se crea que no traerá consecuencias reales. Las estructuras de dominación masculina son producto del continuo trabajo de reproducción donde confluyen diversos agentes, ya sea hombres y/o mujeres como generadores de violencia, como también instituciones, entre las cuales sobresalen los medios de comunicación. Esta violencia tiene un "poder hipnótico", se expresa en sugerencias, seducciones, amenazas, reproches y órdenes; es una relación de dominación que circula a través de la complicidad (Bourdieu, 2007).

La supremacía masculina se impone como resultado de una sumisión paradójica, que es silenciada, amortiguada, insensible para sus propias víctimas y que se

ejerce a través de las estrategias simbólicas de la comunicación y del conocimiento. La dominación se plasma en un sentimiento, en un estilo de vida, una manera de pensar, de hablar o comunicar (Bourdieu, 2007).

Entender los espacios de comunicación como espacios de poder es prioritario para el análisis de los valores que allí se intercambian. La mayoría de las investigaciones coinciden en reconocer el papel preponderante de los medios de comunicación de masas al momento de establecer y difundir la estructuras simbólicas, que atribuyen y fijan los roles de hombres y mujeres (Alonso, 2004); los medios son verdaderas máquinas simbólicas, como mecanismos de producción y reproducción ideológica.



MACHISMO FRENTE A HOMBRIA.

MACHISMO:

El fenómeno cultural hispano del Machismo el cual consiste básicamente en el énfasis o exageración de las características masculinas y la creencia en la superioridad del hombre. Además de esta exageración, el machismo incluye otras características peculiares atribuidas al concepto de hombría.

CARACTERISTICAS DEL MACHISMO



El macho, el "verdadero hombre" según la cultura hispana, debe tener ciertas características para que se lo considere como tal y no como afeminado u hombre a medias. Las características sobresalientes del macho con su heterosexualidad y su agresividad. En relación con la heterosexualidad el énfasis es tanto en el carácter sexual como en lo distinto que es. El hombre debe resaltar y demostrar su capacidad fálica.

Mientras más grandes sean sus órganos sexuales y más activamente se entregue a la relación sexual, más macho será.

Su potencialidad sexual debe ser ejercitada de hecho en sus relaciones y conquista de mujeres. Y mientras más mujeres, mejor.

Como lo anota Lewis, el engañar a las jovencitas no es causa de culpabilidad sino de orgullo y título de prestigio. Lo importante no es lograr un afecto permanente (con la excepción de la esposa y la "querida") sino conquistar sexualmente a las mujeres y satisfacer la vanidad masculina. Como dice Bermúdez (1955) se trata de "Don Juan: un hombre sin nombre; es decir, un sexo, no un individuo"

Ningún adolescente es considerado un verdadero hombre -macho-- hasta tanto no pueda alardear de haber poseído una mujer.

Más aún: el hombre casado debe mostrar su machismo, su potencia y el ejercicio real de sus poderes sexuales por medio de su fertilidad, es decir, engendrando un hijo tan pronto como sea posible.

Su potencialidad debe ser conocida por otros. Esto conduce a la práctica de alarde e inventar historias acerca de su potencia y conquista de mujeres. El macho debe engañar y conquistar todas las mujeres que pueda pero al mismo tiempo debe proteger y defender a sus hermanas de los intentos de conquista de otros hombres puesto que las mujeres de su familia deben permanecer vírgenes hasta el matrimonio.

Esta paradoja constituye un elemento de autoestima muy importante. (Lewis, 1967).

Un macho muestra masculinidad diferenciándose de la mujer sentimental y afectiva por su frialdad. Ella ama, pero él conquista. El desapego emocional es parte de la "superioridad" del macho sobre la mujer.

Tanto el hombre como la mujer creen firmemente en la superioridad del hombre en muchos aspectos (Stycos, 1958). Los hombres pueden humillar y golpear a sus mujeres porque "para eso son los maridos".

Esto está muy bien ilustrado por el caso de Pedro Martínez (Lewís, 1959).



La superioridad y la libertad sexual del hombre le dan ciertos derechos que pertenecen a su "naturaleza" de macho. Se cree que los hombres tienen mayores necesidades sexuales y por lo tanto las mujeres deben aceptar el hecho de que ellos tengan muchas aventuras extramaritales (Stycos, 1958, p. 32-33).

El lugar de las mujeres es la casa, pero los muchachos son de la calle (pág. 47).

Un verdadero macho no puede tolerar que su mujer le pegue o ni siquiera que no le obedezca. Un hombre debe aparecer como el jefe de la casa ante sus amigos hombres si no ha de perder su fama de macho (Lewis, 1961). Si su esposa se atreve a mostrar cierta independencia o le amenaza delante de otro hombre, él debe pegarle a fin de no perder el prestigio ante sus amigos. Sin embargo, es importante no perder de vista que el macho nunca debe abusar de una dama en sus relaciones sociales ordinarias.

El macho como dueño de SU mujer, no debe permitirle ninguna libertad pues de lo contrario se rebaja. Los celos son un rasgo común del macho.

Esto es enteramente comprensible si consideramos que todo hombre debe desconfiar de los otros hombres, de sus intenciones con respecto a su propia mujer y las parientes; en razón de su mismo machismo. Los celos del macho junto con su agresividad explican el fenómeno de golpear y aun cometer homicidio con la mujer infiel. Esta conducta violenta del hombre no es aprobada, pero en cierto modo se le espera y se la "comprende".

El uso de lenguaje obsceno, el cual es directamente enseñado en las clases bajas, es parte del machismo. Con ella se revela el carácter fálico o sexual que se espera en la conducta cotidiana del macho.

La agresividad es la otra característica sobresaliente del machismo.

Cada hombre trata de mostrarles a los demás que él es "el más macho" el más masculino, el más fuerte, el más poderoso físicamente. Y toda mujer espera que su amante sea el más macho, el más guapo (valiente) quien la pueda proteger y defender de otros hombres. Esto lo ilustra muy bien Manuel Sánchez (Lewis, 1967)

Resuelve los conflictos y cualquiera diferencia con los puños o las armas y que todo macho verdadero debe estar listo para reaccionar físicamente y atacar cuando quiera que sea ofendido verbal o físicamente (Lewis, 1967)

Otro rasgo de machismo es mostrar falta de emociones blandas y sentimientos y aun de cierta ternura y amor hacia los familiares más cercanos, exceptuando la madre. Por otra parte, ningún macho debería estar temeroso de nada. (Lewis, 1967)



Otra característica del macho es el ser capaz de ingerir grandes cantidades de bebidas alcohólicas sin emborracharse necesariamente.

EL MACHISMO Y EL COMPLEJO DE INFERIORIDAD

Ramos (1962) no se ocupa directamente del machismo, pero al escribir sobre el complejo de inferioridad de los mexicanos, reflejo de una conducta latinoamericana, cree descubrir su origen en la diferencia entre sus ambiciones y la realidad, debido a la pretensión de compararse a sí mismo con culturas (europeas) más antiguas y desarrolladas.

<"Y a veces los que se creen muy machos, cuando están a solas con su conciencia, no lo son- sino solamente son actitudes valentonadas por el momento".>

La hetero-sexualidad y la agresividad (o fortaleza) del machismo no son características del machismo mexicano únicamente, ni se encuentran únicamente en el Nuevo Mundo. Se encontraban en los conquistadores españoles -tanto que los misioneros se quejaban ante el rey de España por el excesivo número de mujeres indias que solían tomar para su placer sexual. Precisamente este hecho es el que explica el alto porcentaje de mestizos en Latinoamérica.

Sin embargo, esta no es una explicación completa, pues aún tendríamos que explicar por qué los españoles tienen este machismo y por qué los hispanoamericanos, los mestizos, se identifican tan fuertemente con estos rasgos del macho.

Esa preocupación excesiva con la masculinidad (heterosexualidad y agresividad) debe tener su origen en una falta de seguridad acerca de la misma o sea en un complejo de inferioridad. En este sentido la teoría de Adler se presta para una explicación que encaja perfectamente.

Que esto es así se desprende no solamente de las exageraciones del machismo sino por cierta conciencia de la gente acerca de este MACHISMO hecho como lo atestigua un individuo sin ninguna educación como Jesús Sánchez (Lewis, 1967): "y a veces los que se creen muy machos, cuando están a solas con su conciencia, no lo son- No más que valentonadas del momento".

Para Adler, al menos en sus primeros escritos acerca de la psicología del individuo, toda persona tiene sentimientos de inferioridad: Ser un ser humano quiere decir sentirse inferior.

El carácter defensivo del machismo es obvio al observar sus rasgos culturales. Este es un aspecto que apoya la hipótesis del sentimiento de inferioridad. Ramos (1962) señala la fuente común de las características personales de aquellos que



sufren de un complejo de inferioridad: "La afirmación de la individualidad de uno al costo de los demás" y este parece ser el rasgo envolvente del machismo.

Para apoyar esta interpretación se podría conectar el machismo con otras características de la cultura hispana que señalan el mismo complejo de inferioridad como individualismo, falta de cooperación, presunción, desprecio de los productos nacionales y ostentación.

ORIGEN DEL COMPLEJO DE INFERIORIDAD

Hemos mostrado, o mejor dicho planteado la hipótesis que el machismo es una reacción compensatoria a un complejo de inferioridad, pero esta es una explicación parcial, es necesario saber de dónde proviene este complejo de inferioridad.

Adler (1949, 1967) encuentra los orígenes del complejo de inferioridad en las experiencias de la primera infancia. Al examinar las prácticas de crianza -principalmente de las clases inferiores- encontramos ciertos elementos que alimentan el complejo de inferioridad.

El estudio de Stycos en Puerto Rico revela cómo el tener hijos hombres es motivo de orgullo paterno (porque ellos son machos) pero a la larga resultan perdiendo en cuanto se refiere al afecto paterno y el cuidado cotidiano (de nuevo porque son y deben ser machos).

Muchos de los estudios antropológicos de Lewis muestran en las clases bajas, tanto de México como de Puerto Rico, como un rasgo general del padre, una falta de afecto manifiesto por sus niños.

Todos los miembros de la familia Sánchez son un testimonio de esta falta de afecto en las prácticas de crianza. No sólo hay una ausencia: notable de afecto y relaciones amorosas, sino que el énfasis se pone en el respeto, es decir, separación, distancia y temor al padre como el legislador doméstico cuyo castigo es realmente de temer. Este temor -respeto- es explícito en Manuel y Roberto Sánchez y en la familia de Pedro Martínez, El niño no sólo siente la inferioridad física natural sino además una inferioridad psíquica resultante del temor y la distancia de sus padres, particularmente del papá.

Con el objeto de aumentar más aún esta distancia, el trato del padre es con frecuencia rudo y hostil. Manuel Sánchez ilustra muy bien esta costumbre (Lewis, 1967):

No quiero que esto suene como ingratitud hacia mi padre, pero la verdad es que siempre nos ha tratado muy mal a mi hermano y a mí. Nos ha hecho pagar por el lugar en que hemos dormido y el pedazo de pan que hemos comido, humillándonos.



Sí ha sido muy fiel, muy responsable, pero siempre me ha parecido más enérgico. Él hubiera querido que hubiéramos salido una réplica exacta de él. El imponía su propia personalidad sobre la de nosotros y nunca nos dejó externar nuestras opiniones, ni nunca pudimos acercarnos a él, a pedirle consejos sobre lo que debíamos o no hacer, porque él nos decía: "Pendejos, babosos, ustedes qué saben, cállense el hocico". Ya le daban a uno un cartón, le daban a uno un aplastón, y ya no podía hablar media palabra con él. (pp. 30-31).

Mientras que a las niñas se les muestra afecto y ternura, los hombres deben ser endurecidos y se espera que muy pronto se hagan autosuficientes y viriles. Basado en este hecho Stycos (1955) especula que las mujeres podrían sentirse seguras y contentas en el hogar paterno mientras que los hombres podrían sentirse inseguros y descontentos.

En las clases media y alta puede que no se trate al niño tan rudamente pero aún no se le trata como a una persona con sus derechos propios sino como a un muñequito muy gracioso o un juguete que divierte a los padres; en el mejor de los casos como objeto de afecto sentimental sin derechos propios.

LOS SOPORTES CULTURALES DEL MACHISMO

El complejo de inferioridad conduce a súper compensaciones, pero esto no explica completamente el complejo de machismo puesto que bien podría haber otras formas de compensación.

Por otra parte, hay prácticas de crianza e instituciones culturales que directamente enseñan y sirven el complejo de machismo.

Stycos (1958) muestra cómo los puertorriqueños consideran los genitales femeninos como sucios y feos mientras los genitales del muchacho se califican de hermosos y motivo de orgullo. La niña debe estar siempre cubierta mientras que el niño puede dejar sus genitales al descubierto.

El modelo patriarcal de la autoridad familiar y la conducta verbal tanto del hombre como de la mujer enaltecen la masculinidad. Todas aquellas actividades que son típicamente masculinas son alabadas y fuertemente inculcadas, incluyendo manifestaciones sexuales y agresivas.

Por otro lado, un insulto muy ofensivo usado entre hermanos, padres y niños en general es llamar "señorita" a un niño.

Stycos (1958) sintetiza las relaciones fraternales que alimentan el machismo, como sigue:



El niño aprende, a través del trato que se le da, que el ser "machito" genera confianza en sí mismo, lo vuelve de pelo en pecho y le origina muchos privilegios especiales.

En contraste con esto, observa cómo su hermana tropieza con una serie de restricciones, indicadoras de su situación de dependencia, debilidad e inferioridad.

La situación que prevalece en las relaciones de hermandad que existen en las clases bajas se manifiesta en que las niñas acostumbran a servir a sus hermanos y les guardan deferencias.

Tan pronto como pueden, preparan la comida de sus hermanitos, les lavan la ropa y les obedecen cuando les mandan a hacer algo, Además el hombre debe darse cuenta muy pronto de que es el guardián de su hermana, por ser fuerte y firme de carácter... Debido al miedo que siempre inspira la acometividad natural del hombre, lo mismo las madres que los padres atribuyen una gran importancia al hecho de que sus hijas permanezcan bajo una vigilancia constante y a veces estricta (p 55).

El más importante apoyo y contribuyente del machismo es el papel de la mujer en la cultura hispana. Cada una de las características de la mujer hispana parece culturalmente determinada de tal manera que los hombres puedan desempeñar su papel de machos. La mayoría de los papeles asignados culturalmente a la mujer están concebidos de modo que contrasten con la superioridad del varón.

Manuel Sánchez dice que siempre ha dominado a sus mujeres para sentirse más viril y para que ellas también lo sientan como tal. Según él muchas mujeres desean un hombre que las domine.

El complejo de virginidad en las mujeres es la contrapartida cultural del machismo; todo macho debe estar orgulloso de poseer sexualmente tantas vírgenes como sea posible pero su esposa debe permanecer virgen hasta el matrimonio y sus hijas lo mismo. Las mujeres deben resistir los avances de los hombres y aparentar indiferencia.

Toda esta conducta de las mujeres hace aparecer a los hombres "más machos" cuando convencen y seducen a una mujer. Esta situación hace a los hombres sentirse superiores por su libertad sexual y paradójicamente por proteger la virginidad de sus familiares del sexo femenino.

La mayor ofensa que se puede infligir a un hombre es el haber sido engañado por su novia acerca de su pérdida de la virginidad.

LOS COMPLEJOS ENTRE MACHISMO Y VIRGINIDAD.



Stycos (1958) sintetiza los complejos de machismo y virginidad como sigue: Los complejos de "machismo" y de virginidad son expresiones burdas de aspiraciones culturales relativas a los dos sexos.

El hombre debe ser imperioso, sexualmente agresivo y libre; la mujer, respetuosa, casta y casera. Los hombres se consideran fuertes y astutos; las mujeres ingenuas y débiles. Tales ideologías se reflejan en los métodos empleados para la crianza de los hijos, métodos que aspiran lograr que la "conformación del carácter" del adulto coincida con los patrones culturales deseables para ambos sexos. El niño aprende que es superior a la mujer y adopta una actitud positiva hacia su sexualidad. Además de esto, se le confiere una libertad hacia su sexualidad.

También se le confiere una libertad de movimiento que se presta a que desarrolle un cierto sentimiento de dominio en un ambiente relativamente extenso. La mujer aprende que es inferior al hombre, se deprime su sexualidad y reduce su alcance de movilidad por medio del patrón de enclaustramiento.

De esta manera, las ideas preconcebidas respecto a las capacidades nativas de los sexos, se ven confirmadas: los varones se hacen confiados en sí mismos, resistentes, orientados de una manera positiva en el aspecto sexual y conocedores del mundo.

Las mujeres, por el contrario, se convierten en sumisas, adoptan una actitud negativa o indiferente en el aspecto sexual, y relativamente ignorante en las cuestiones mundanas (p. 68).

Como se generan las dinámicas del machismo en las estructuras sociales, este grafico pretende resumir y explicarlo:



Las relaciones padre-hijo y las prácticas de crianza o educación de los hijos crean los sentimientos de inferioridad en el niño, los cuales se compensan a través de un mecanismo psicológico (sentimientos de superioridad) y una institución cultural (el machismo). Esta compensación crea rasgos culturales, los cuales conducen a las prácticas (culturales) de crianza y a las relaciones padre-hijo las cuales crean sentimientos de inferioridad en la nueva generación perpetuando el machismo a través de una circularidad psico-cultural.

MACHISMO Y SIGLO XXI

¿Han cambiado las estructuras sociales y culturales de los conceptos del machismo, del modernismo del siglo XX al post modernismo del siglo XXI?



<El hombre después del modernismo, termina por extraviarse al no existir un humanismo coherente comprometido con valores firmes y vinculantes.>

Las aperturas mundiales como: Globalización, estructuras económicas con énfasis en libre mercado, tendencias culturales de música, ropa, tecnología, sincretismos religiosos, modelos familiares disfuncionales, adolescentes y niñas embarazadas, estructuras sociales más abiertas a grupos vulnerables, manifestaciones de violencia racial, cenobítica, crisis ambiental, alimenticia, energética, etc.

El hombre después del modernismo, termina por extraviarse al no existir un humanismo coherente comprometido con valores firmes y vinculantes. Pierde conexión con el sentido de su propia vida y vive arrastrado en lo efímero y banal de una sociedad abocada al espectáculo y al consumismo. Una vez alcanzado el punto de sobresaturación de experiencias acaba por asumir una actitud de perplejidad, ironía, indiferencia, evasión, des-compromiso profundo y hastío que lo arrastran superficial y desconectadamente hasta dispersarse en la pluralidad circundante.

¿Hay todavía rasgos de machismo en los latinoamericanos del siglo XXI?

Las estructuras de pensamiento son todavía caducas por la sutil aceptación de un sub machismo, impregnado por la aceptación de los nuevos paradigmas sociales y culturales que tenemos hoy en el pensamiento de las mujeres, de la educación, de las relaciones hombre-mujer, pero que saltan en formas cotidianas, letras de música, diálogos casuales, clichés y estilo de vida que no permiten vivir una verdadera vida libre del machismo que corrompe, violenta, limita principalmente, al hombre.

<La primera víctima de este mal social y cultural llamado “machismo” es el hombre.>

Se ha dicho demasiadas veces que la mayor víctima del machismo es la mujer, se le ha declarado violencia de género, pero quiero aportar que la primera víctima de este mal social y cultural llamado “machismo” es el hombre, que ha sido encasillado en una cárcel de conceptos y estilos de vida, que primeramente lo denigro, quito su dignidad, cambio respeto por autoritarismo, virtud por dominio y perdidas en vez de ganancias.

Es por ello que debemos recuperar al “hombre” en su “hombría” con los verdaderos conceptos basados en principios de vida trascendentes y fundamentales para establecer nuevas bases de vida y a partir de ello, nuevas dinámicas, sinergias, construcciones sociales, familiares, afectivas y relacionales que permitan disfrutar de una saludable vida personal y familiar que construye una sociedad estable en su cosmovisión de sus valores y metas.



Hombría y ser Varón.

¿Qué es ser hombre? Aportamos con un concepto de hombría:

“La hombría hace referencia a las cualidades positivas, que social y tradicionalmente, se le han asignado al hombre, o sea, a quien dentro de la especie humana, posee el género masculino. Esas virtudes, ligadas al valor, la lealtad, la generosidad, la honradez, la potencia sexual, nacieron de una particular visión de la sociedad humana y su división en roles. Al macho de la especie le fue asignado el deber de defender su territorio, conquistar más espacios para su Estado y proveer lo necesario para el sustento de su familia, dar hijos para que defiendan la patria, para lo cual si quería desempeñar bien su rol debía mostrar su hombría o coraje, y era educado con ese fin.”

La Hombría como Virtud, si bien la definición de hombría ha sido discutida y analizada hasta el hartazgo por grandes eruditos, aportes como:

Aristóteles estableció en su *Ética Nicomaquea* un código ético para los hombres. Para él y para muchos de los antiguos griegos, la hombría significaba vivir una vida llena de *eudaimonia*. Pero, ¿qué es la *eudaimonia*? Los traductores y los filósofos dan de ella diferentes acepciones, pero la mejor manera de describirla es esta: *eudaimonia* es vivir una vida de “floreamiento humano” o excelencia. Aristóteles creía que el objetivo de todo hombre era realizar diferentes acciones guiado por el pensamiento racional, lo que lo conduciría a la excelencia en cada aspecto de su vida. Por lo tanto, la virtud de la hombría significaba “ser el mejor hombre que podías ser”.

Para los romanos, la hombría significaba vivir una vida virtuosa. De hecho, la palabra “virtud” deriva del vocablo latino *virtus*, que significa fuerza, pero la fuerza propia del hombre. Los romanos creían que para ser masculino, un hombre debía cultivar virtudes tales como la valentía, la templanza, la laboriosidad y el deber. Por eso decimos que para los antiguos Romanos, ser hombre significaba vivir una vida de virtud.

Tenemos muy en cuenta la historia y el concepto que se tenía del valor, rol e importancia de las mujeres en la cultura griega y romana, con sus condicionamientos que contribuyeron a la imagen y discriminación hacia la mujer, para la era moderna, los cambios, económicos, políticos, tecnológicos, educativos y sociales, nos ayudan a redefinir los conceptos, extrayendo lo valioso y desechando lo que la misma historia ya dejó atrás.

De esta manera, podemos definir la hombría, ampliando los conceptos de Aristóteles y la de los romanos, como:



“Esforzarme por alcanzar la excelencia y la virtud en todas las áreas de mi vida, desarrollando todo mi potencial como hombre, y siendo el mejor ser humano en los roles de niño, hijo, hermano, amigo, esposo, padre, abuelo y ciudadano que pueda ser. Desarrollando mis capacidades, dones y talentos que me han sido otorgados para poder SER la persona que debo ser, para que mi HACER manifieste ese fruto de vida y mi TENER facilite una mejor calidad de vida al entorno que me rodea.”

Esta tarea se consigue mediante el cultivo de algunas virtudes como:

- Valentía
- Lealtad
- Respeto
- Aceptación
- Tolerancia
- Laboriosidad
- Resiliencia
- Resolución
- Responsabilidad
- Autoestima
- Integridad
- Sacrificio

Estas virtudes hacen al hombre y pueden ser valoradas y alcanzadas por cualquiera, en cualquier situación. Desde el soldado, hasta el empleado de una corporación, desde el bombero, hasta el papá que se queda en casa. Las formas en que hoy en día los hombres pueden demostrar estas virtudes a menudo pueden ser menos ostentosas o más tranquilas que como lo hacían nuestros antepasados, pero eso no las hace menos importantes o vitales.

Pero surge una inquietud ¿No deberían también las mujeres luchar por conseguir estas virtudes?

Absolutamente.

Considero que hay dos formas de definir masculinidad. Una es oponerla a femineidad. La otra se deriva de su íntima relación con la madurez de la persona y por eso, se opone a niñez o infancia.

La primera es bastante popular, pero implica un concepto bastante superficial de hombría. Solo establece diferencias y por ellas se define conceptos.

Los que se identifican con esta filosofía terminan cultivando una masculinidad preocupada únicamente en características externas. Se preguntan si acaso x, y, o



z sea propio de un hombre o si alguna de las actividades que habitualmente disfrutan, son femeninas o masculinas únicamente porque algunas mujeres también las disfrutan.

Personalmente nos inclinamos por la segunda postura: la de la hombría como opuesta a niñez (en el sentido de infantilismo) y que tiene más que ver con los propios valores internos. Un niño es temeroso y dependiente y está siempre centrado en sí mismo. Un hombre es audaz, valiente, respetuoso, independiente, y vive al servicio de los demás. Por eso, un jovencito se hace hombre cuando madura y deja atrás sus actitudes infantiles. Del mismo modo, una niña se hace mujer cuando madura hacia una adultez real.

Ambos, varones y mujeres son capaces de y deberían cultivar la virtud, la excelencia humana. Cuando una chica vive la virtud, entonces es una mujer; cuando un chico vive la virtud, entonces es un hombre. Donde la clave es el crecimiento, desarrollo, formación que conlleva el proceso de madurez, alcanzando un nivel de equilibrio que aprende a mostrar el tipo de persona que es, piensa, cree y actúa.

En tema de géneros no sean idénticos. En su libro *The Code of Man*, el Dr. Waller sostiene:

“Hemos de aspirar a la máxima satisfacción, de lo que todas las personas son capaces, -pues las virtudes morales e intelectuales son las mismas para varones y mujeres- sin dejar de reconocer las diversas características que varones y mujeres aportan a este esfuerzo común de la humanidad para alcanzar la excelencia. Necesitamos un nuevo compromiso que esté de acuerdo con las enseñanzas tradicionales que enfatizan que mientras que los hombres y las mujeres comparten una misma capacidad para las más altas virtudes, sus pasiones, temperamentos y sentimientos pueden diferir, dando lugar a distintos caminos para alcanzar esos objetivos comunes.”

Si bien es cierto que tanto varones como mujeres podemos aspirar al mismo objetivo de la excelencia en la virtud, no creo que unos y otras tengamos idénticas dificultades o debilidades en ese proceso.

La contraposición de la “cultura machista” versus la “cultura de la hombría”

Una de las debilidades propias de los hombres se refiere a lo doloroso y difícil que resulta pasar de la adolescencia a la adultez. Sí, quizás sea una generalización, pero las mujeres parecen tener una transición más sencilla y natural hacia la madurez adulta. Los varones, por el contrario, a menudo necesitan un gran esfuerzo para dejar atrás sus días de adolescentes. Es que es más fácil depender de otro, ser un consumidor en vez de un creador y vivir para uno mismo en vez de para los demás.



El auténtico desafío es desarrollar en nuestra sociedad el concepto de la “cultura de la hombría”, es una frontera que debemos alcanzar, si el rol que se el entrego a la humanidad, hombres y mujeres, juntos, necesitados, fuera de fundamentalismos como el machismo o el feminismo, respuestas opuestas y dolorosas para una convivencia sana y armoniosa, en un entorno de paz, justicia, amor, fe, respeto, es posible, como sociedad tenemos este gran llamado de ser inspirados, para inspirar, de ser llenos de una nueva visión, y cada uno desde nuestras propias historias, convertirnos en constructores de paz, desarrollo y crecimiento, buscando el bienestar del prójimo, inspirado en los más altos principios de vida, afirmando nuestras creencias, fe y esperanza en una humanidad capaz de vivir en fundamentos más sólidos y firmes.

Construyendo sobre una roca firme, sólida de principios y convicciones, educados y educadores de las virtudes y valores que conviertan a la Familia, en un lugar de paz, de crecimiento, seguridad, expresiones constantes de amor, perdón, aceptación, tolerancia y capacidad de ceder.

“La mayor nobleza de los hombres es la de levantar su obra en medio de la devastación, a medio camino entre el desgarrro y la belleza”

(Antes del fin, 1999), Ernesto Sábato.

COMO SALIR DEL MACHISMO.

1. Formación y educación de la familia.

Nuevos modelos familiares de aprendizaje, cambio y evolución a un modelo más afectivo, respetuoso, responsable, en cultura de paz, inclusivo, otorgador de libertad de expresión.

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar, para cambiar el mundo”

Nelson Mandela, abogado, presidente de Sudáfrica y premio Nobel de la Paz.

2. Restauración de principios de hombría y feminidad en vez de machismo y feminismo.

Si el problema es la familia en sus modelos y la cultura de violencia, debemos aportar desde nuestras propias vidas, el estar abiertos a recibir



los nuevos principios de que es ser hombre y mujer, redefinir nuestros roles basados en fundamentos de justicia, equidad, respeto, tolerancia, compañerismo, amor y perdón.

3. Educación y reforzamiento de principios y valores.

Los principios son las bases fundamentales que deben regir nuestras vidas, definir nuestras creencias, nuestras convicciones, renovar el pensamiento recibiendo este nuevo conocimiento transformador es la piedra angular del proceso de cambio.

La educación en valores nos permite poner al fundamento de los principios, actitudes y conductas acordes que manifiestan una forma de vivir que tiene bases para enfrentar opiniones diferentes, nuevas formas de cultura que arremeten con nuestros principios y valores como personas y familias.

4. Estructuras sociales y culturales.

Cada familia no es una isla, somos conciudadanos y miembros de una sociedad por ello dependemos de políticas de Estado, instrumentos legales, política pública, podemos intentar cada familia, grupos de familia, hacerlo, pero es necesario que haya un protagonismo desde las más altas estructuras hasta la más pequeña familia, para lograr que la “cultura machista” sea disminuida a un nivel de historia y registro y no de actualidad y protagonismo como lo tiene ahora.

Modulo 1

Capítulo 4.

Consecuencias de la VIF en general.

Tanto si la violencia es sutil o evidente, tanto si es emocional, física o sexual, siempre ocasiona heridas en las víctimas, heridas corporales y también heridas en



el alma, de modo que se podría hablar de heridas visibles e invisibles. Si bien se pueden establecer grados de daño, todas las heridas son dolorosas.

Con fines de sistematización del conocimiento, detallamos las consecuencias de la VIF a nivel individual y comunitario

A nivel individual

Con demasiada frecuencia las personas violentadas necesitan atención médica por rasguños, escoriaciones, heridas, quemaduras, mutilación de miembros, fracturas óseas.

Las heridas invisibles seguramente son las que más duelen y necesitan un tratamiento más prolijo y prolongado.

En la VIF, **el sentimiento de traición** es sumamente doloroso, la persona maltratada siente una enorme decepción, pues su relación de pareja no es lo que ella esperaba desde el noviazgo, muchas esposas especialmente, dicen que es como si se hubieran enamorado de una persona y se casaron con otra, esto para explicar que durante el noviazgo su pareja fue muy tierno y atento y jamás hubiera esperado maltrato de parte de la persona por quien se creía amada y respetada. En este tipo de casos, aun habiendo tenido experiencias en las que el novio vivió alguna explosión de ira o eventos que generaron en él cuadros de furia descontrolada, las mujeres piensan que con ellas no sucederá lo mismo, no saben que detrás de la amabilidad ellos esconden (inconscientemente) un plan de dominio y control en la relación.

El sentimiento de impotencia es de igual modo devastador para la víctima, no puede hacer nada frente a las fuerzas físicas, a las amenazas, a la intimidación y ofensas verbales del agresor, el aislamiento social al que es sometida, las restricciones económicas que le son impuestas agravan su sentimiento de impotencia y muchas veces se resigna a vivir una vida de constante abuso.

Con el tiempo, una esposa maltratada llega a convencerse que ella es culpable del abuso por parte de su pareja y justifica su agresividad. “No debí preguntarle”, “Si no le pedía que me ayudara, no me habría golpeado”. La persona violentada se siente incapaz de un buen desempeño dentro de la familia, duda de sus propias habilidades y cualidades personales, este sentimiento de impotencia lleva a **la pérdida de la libertad**, es como si la víctima hubiera entregado su vida en las manos del agresor, pues este decide por ella en muchos o en todos los aspectos de la vida. Existen casos en los que el esposo elige el vestuario de su pareja y prohíbe que ella se relacione con su familia de origen, en casos extremos la esposa vive dentro de casa, bajo llave, haciendo la voluntad de su pareja.

El maltrato habitual genera en la víctima un continuo **debilitamiento de su dignidad**, el vivir sintiendo el rechazo, el menosprecio de la persona de quien ella



esperaba amor, el saber que sus pensamientos, sentimientos y voluntad no son reconocidos, va minando su autovaloración y se siente como un objeto desechable, muchas veces estas personas crónicamente maltratadas llegan a perder el sentido de vivir, muchas llegan a expresar “Me siento vacía”

Una persona habitualmente abusada vive en terror permanente, en un estado de alerta emocional que le roba la paz y le impide concentrarse en el presente, provocando alteraciones conductuales, emocionales y sociales que deprimen la calidad de vida de las personas

A nivel familiar

La experiencia de VIF supone sufrimiento no solo para la víctima directa, sino también para la familia nuclear y para la familia extensa. En el caso de la presencia de niños y adolescentes, ellos se ven afectados integralmente, pues estando en una etapa de alta plasticidad neuronal, una sola experiencia de violencia puede provocar daños cerebrales estructurales y neurofisiológicos que alteran las emociones y la conducta de las víctimas.

Los niños de familias que viven VIF presentan consecuencias a corto y a largo plazo. A corto plazo hay consecuencias físicas como pesadillas, cambio en los hábitos alimenticios, pérdida del control de esfínteres. Emocionales como miedo constante, agresividad, profunda tristeza, baja autoestima, aislamiento. Conductuales como fugas de la escuela o de la casa, bajo rendimiento escolar, actos de autodestrucción, uso de alcohol u otras drogas. En el área social se advierte un déficit en las habilidades sociales, retraimiento, conducta anti social.

A largo plazo pueden presentar dolores crónicos, somatizaciones, trastornos del sueño, desorden alimenticio; trastornos de conducta tales como intentos suicidas, trastornos de identidad y uso de drogas; a nivel emocional, cuadros de ansiedad, depresión, deterioro de la autoestima, dificultad para expresar sentimientos; en el ámbito social pueden experimentar problemas en las relaciones interpersonales, dificultades para vincularse afectivamente con sus propios hijos (herencia de patrones familiares)

Comunitario

Tomando en cuenta que la familia es la célula de la comunidad, la VIF tiene efectos que salen de las fronteras familiares para alterar la vida comunitaria, los episodios de violencia alteran la convivencia pacífica del vecindario. Los adultos involucrados se convierten en modelos inadecuados para las generaciones menores, se instala el recelo y la vergüenza en las relaciones comunitarias.



El daño del abuso verbal.

Una frase repetida en las personas que sufren maltrato es: “el dolor del golpe me pasa, pero lo que me dijo, me sigue doliendo”. Esta expresión es la evidencia de que las palabras abusivas pueden herir el alma humana, no se ven las escoriaciones, las magulladuras como en los casos de abuso físico, pero el dolor está presente y es muy grande, tanto, que la mayoría de los casos necesitan de acompañamiento sicoterapéutico para tratar las secuelas de estas heridas invisibles. El maltrato verbal produce daños a nivel mental, emocional y físico, los revisaremos brevemente.

Daño mental: las víctimas del abuso verbal, llegan a pensar que se han vuelto locas, en su fuero íntimo saben que su relación está insalubre, sin embargo la afirmación de sus parejas de que todo está bien, que en todo caso si algo está mal no son ellos, les genera una gran confusión. Una esposa maltratada confesó que no podía vivir en paz porque no sabía qué esperar de su pareja, pues si cumplía sus deseos o incluso caprichos, su esposo reclamaba y si no los cumplía de igual manera reclamaba con descalificaciones, con ofensas personales y con palabras de desprecio. Su esposo había llegado a ejercer tal poder sobre ella, que se sentía culpable e inadecuada todo el tiempo.

Las personas abusadas dudan de sí mismas, de sus percepciones, de sus juicios, de sus conocimientos y habilidades, después de escuchar insultos, sarcasmos, burlas por un tiempo, pierden la confianza en sí mismas y pierden la capacidad de defender sus creencias. Por este camino, llegan a perder su amor propio, se convencen que no valen, que sus opiniones no sirven, estado que facilita más aún el maltrato, tornándose en un círculo vicioso muy difícil de romper.

Daño emocional: el abuso verbal sostenido en el tiempo, genera en las víctimas un sentimiento de pequeñez e impotencia, se sienten sin fuerzas y sin iniciativa para cambiar sus condiciones de vida, pierden el ánimo para defenderse y quedan a merced del agresor. El sentimiento de traición que experimentan es como un cuchillo que cada vez penetra más profundo en su corazón debilitando su ánimo y agrandando su sentido de humillación, de inutilidad e insignificancia.

Daño físico: así como la alegría del corazón hace hermoso el rostro, así también la tristeza de su corazón se refleja en un rostro apagado y agobiado. Dado que el ser humano es un ser integral, lo que afecta el alma, tiene sus efectos en el cuerpo, en las víctimas de maltrato verbal puede presentarse malestar físico en cualquier órgano corporal, pueden haber migrañas, dolores articulares, colon irritable, hipertensión arterial, diabetes, todas estas alteraciones restan calidad en la vida de las personas e impiden que la comunidad se beneficie de la presencia y servicio de seres humanos valiosos.



Módulo 1.

Capítulo 5.

La realidad ecuatoriana.

En el Ecuador la VIF es asunto cotidiano, cada día los noticieros dan cuenta de hechos violentos a los miembros más vulnerables de la familia que son las mujeres, los niños y los ancianos. Según los datos estadísticos del INEC en el año 2015, de cada 10 mujeres, 6 han sufrido o sufren maltrato a manos de su



pareja, sin contar con el hecho de que no todos los casos de violencia son denunciados.

Algunos números

- 6 de cada 10 mujeres han sufrido algún tipo de violencia de género
- 1 de cada 4 mujeres han vivido violencia sexual
- 9 de cada 10 mujeres divorciadas han sufrido violencia de género
- 83% de niñas y mujeres adolescentes han sufrido violencia sexual en su familia
- 90% de mujeres violentadas por su pareja, no se han separado de ella

La sociedad ecuatoriana es violenta en todas sus instancias, desde las instituciones hasta las familias, constituye un problema de salud pública y requiere de una pronta atención desde lo gubernamental para establecer y desarrollar programas de atención y sobre todo de prevención, a fin de contrarrestar en lo posible las secuelas personales, familiares y sociales y facilitar a las generaciones venideras una vida más humana, de respeto y de buen trato.

Estadísticas.

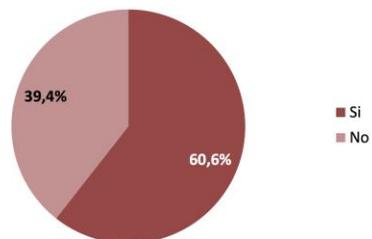
En el Ecuador, la problemática social de la violencia de género contra las mujeres en las relaciones interpersonales y/o familiares, ha sido denunciada como tal por el movimiento de mujeres desde la década de los 80.

Es en los años 90, dentro de las políticas de desarrollo y protección, se la conceptualiza como violencia intrafamiliar exclusivamente. Y, es a fines de esa década que en el marco de los avances del derecho internacional de las mujeres y de los derechos humanos, se exige al Estado asumir la rectoría en este tema. Resultado de este proceso en Ecuador en 1994, se crean las primeras Comisarías de la Mujer y la Familia y, en 1995 se promulga la Ley contra la violencia a la mujer y la familia.

En el año 2007, se promulga el Decreto Ejecutivo N° 620, que declara como política de Estado la erradicación de la violencia de género hacia la niñez, adolescencia y mujeres. Para ejecutarlo se formula ese mismo año el “Plan nacional de erradicación de la violencia de género”, en el marco del cual se realiza la presente encuesta.

Mujeres que han vivido algún tipo de violencia de género* a nivel nacional.

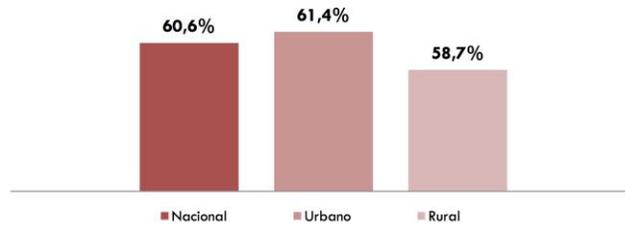
En Ecuador **6 de cada 10 mujeres** han vivido algún tipo de violencia de género.



*Tipo de Violencia : física, psicológica, sexual, patrimonial

Mujeres que han vivido algún tipo de violencia de género* a nivel nacional, urbano, rural

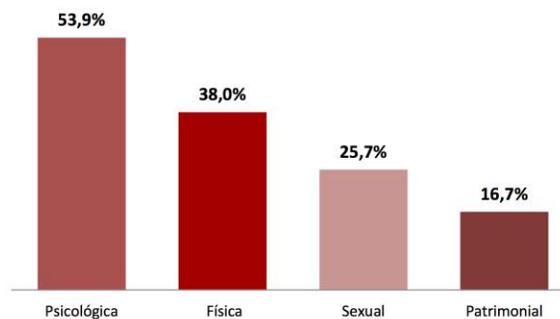
En Ecuador **6 de cada 10 mujeres** han vivido algún tipo de violencia de género.



*Tipo de Violencia : física, psicológica, sexual, patrimonial

Mujeres que han vivido violencia psicológica, física, sexual y patrimonial

En Ecuador **1 de cada 4 mujeres** ha vivido violencia sexual, sin embargo la violencia psicológica es la forma más recurrente de violencia de género con el **53,9%**.

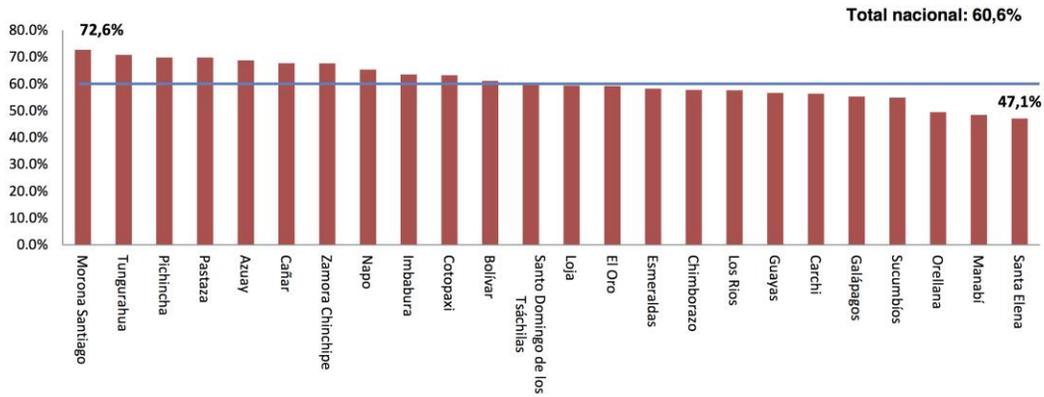


*Tipo de Violencia : física, psicológica, sexual, patrimonial

- El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) informa a sus usuarios que debido a una corrección en la sintaxis se actualizó uno de los indicadores (violencia patrimonial) de la Encuesta de Violencia de Género por lo que se cambia el dato de este indicador en todas las presentaciones sobre este estudio.

Mujeres que han vivido algún tipo de violencia a nivel provincial

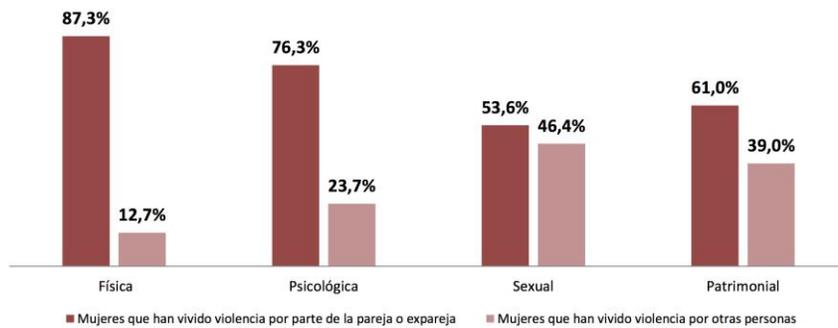
La violencia de género sobrepasa el **50%** en todas las provincias del país.



*Tipo de Violencia : física, psicológica, sexual, patrimonial

Mujeres que han vivido violencia de género* en sus relaciones de pareja ex pareja y por otras personas

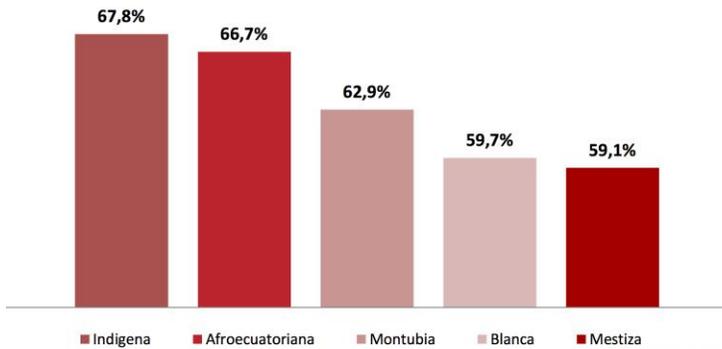
Del total de mujeres que han vivido violencia física, el **87,3%** lo ha hecho en sus relaciones de pareja.



*Tipo de Violencia : física, psicológica, sexual, patrimonial

Mujeres que han vivido algún tipo de violencia de género* por autoidentificación étnica

6 de cada 10 mujeres independientemente de su autoidentificación étnica han vivido algún tipo de violencia de género; presentándose un mayor porcentaje en las mujeres indígenas y afroecuatorianas.



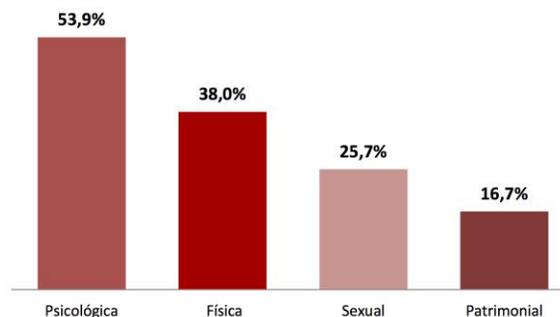
Mujeres de 15 años y más según su autoidentificación su cultura y costumbres – Censo de Población y Vivienda 2010

Indígena	6,49 %
Afroecuatoriana Afrodescendiente	6,80 %
Montubia	6,92 %
Mestiza	73,21 %
Blanca	6,24 %
Otra	0,35 %

*Tipo de Violencia : física, psicológica, sexual, patrimonial

Mujeres que han vivido violencia psicológica, física, sexual y patrimonial

En Ecuador **1 de cada 4 mujeres** ha vivido violencia sexual, sin embargo la violencia psicológica es la forma más recurrente de violencia de género con el **53,9%**.

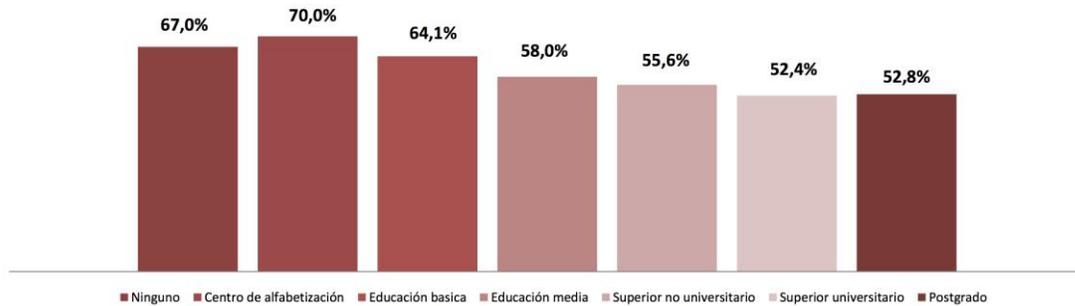


*Tipo de Violencia : física, psicológica, sexual, patrimonial

- El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) informa a sus usuarios que debido a una corrección en la sintaxis se actualizó uno de los indicadores (violencia patrimonial) de la Encuesta de Violencia de Género por lo que se cambia el dato de este indicador en todas las presentaciones sobre este estudio.

Mujeres que han vivido algún tipo de violencia de género* por nivel de instrucción

En todos los niveles de instrucción la violencia de género sobrepasa el **50%**, sin embargo en las mujeres que tienen menos nivel de instrucción la violencia llega al **70%**.



*Tipo de Violencia : física, psicológica, sexual, patrimonial

 Encuesta Nacional de Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres

Módulo 1

Capítulo 6.

Qué hacer y qué no hacer.

Una persona que en su familia está viviendo en forma habitual violencia es incapaz de romper las cadenas de la esclavitud por ella sola, necesita la participación amorosa y respetuosa, sabia y organizada de su comunidad, lamentablemente, esto está muy lejos de ocurrir en nuestra sociedad, aunque el vecindario sabe de la existencia de violencia en una familia, evita hablar del tema, aún más de intervenir en una emergencia. Si admitimos que somos seres sociales y nos sentimos parte de una comunidad, estamos llamados a ayudar a los que están heridos, a consolar a los que están desesperados

Qué hacer

Estar preparado para involucrarse en el tema, pues no se puede improvisar una intervención ante una situación tan delicada, la ayuda tiene que ser estructurada y el fruto de una capacitación al menos que no resulte iatrogénica. El apoyo debe



permitir que la persona violentada denuncie el abuso del maltratador con la confianza de no tener que ceder frente a sus amenazas.

La capacitación tiene que ser impartida por profesionales de varias disciplinas conocedores del tema para hacer la intervención a la familia y no solo a la víctima, es necesario saber abordar al agresor y cuidar a los hijos de la familia. Parte de la capacitación será recibir asesoría legal ante el riesgo de complicaciones en la intervención, por ejemplo la posibilidad de una demanda

Es necesario mantener la disposición de perseverar en la intención de ayudar, pues el trabajo puede llegar a ser agotador y desmotivante, la violencia habitual genera confusión en la familia y contradicción en sus decisiones debido precisamente a los vínculos afectivos distorsionados, por estas razones se recomienda el trabajo multidisciplinario en equipo.

Un tercer elemento que debe construirse es un **sistema de referencia para ayudar a las víctimas y a los agresores**, este sistema incluye techo, alimentación, ropa, servicio médico, consejería psicológica y legal, protección para las víctimas y búsqueda de trabajo. Para estos propósitos sería ideal contar con las instituciones sociales de la comunidad como iglesias, casas comunales, servicio policial, fundaciones

Acompañar al agresor en su responsabilidad frente a sus acciones, pues la idea es facilitar la restauración de las vidas de víctimas y agresores, quienes casi siempre fueron también víctimas en años previos de sus vidas, ya que la violencia es una conducta aprendida. Por ejemplo si el agresor está en la cárcel, necesita acompañamiento emocional sistemático.

Por otro lado, la persona violentada tiene que dar **el paso inicial que consiste en admitir su realidad** de estar viviendo violencia doméstica, el negar o cubrir la verdad que está experimentando, solo prolonga el sufrimiento. Como segundo paso debe **buscar un lugar seguro a donde escapar**, afortunadamente casi en todas las ciudades medianas y grandes existen refugios que brindan protección a las víctimas. Lo siguiente es **denunciar a las autoridades pertinentes**, de igual manera, en todos los países existen leyes que protegen los derechos humanos en la familia y penalizan la violencia doméstica.

Lo fundamental es romper el silencio, si no cuenta con una persona de confianza, se deberá llamar a una línea de emergencia. La VIF es supremamente peligrosa.

Una vez que la persona o la familia se encuentran en condiciones aceptables de seguridad, puede ser en un refugio o en casa de algún amigo o pariente es oportuno organizar el tiempo para el acompañamiento psicoterapéutico, en lo



posible con profesionales especializados, para replantear un proyecto de vida individual y familiar.

Otro trabajo no menos importante es el que debe hacerse con la persona agresora y tal vez convendría que las autoridades judiciales les obliguen a someterse a un tratamiento especializado.

Cómo enfrentar las palabras abusivas.

Aunque para el común de la gente, el abuso verbal en el matrimonio es una realidad que no representa gravedad, las personas que han vivido tal experiencia saben lo dolorosa y devastadora que puede llegar a ser. La respuesta al maltrato verbal implica un proceso que contempla:

- Reconocer el problema
- Realizar un autoexamen cabal
- Planificar la confrontación con el agresor
- Evaluar la posibilidad de cambio

Reconocer el problema: implica entender la dificultad o problema, cuándo, en qué circunstancias y cómo el agresor llega al ataque verbal, qué patrones de control y manipulación usa el agresor. Implica también que la víctima se observe y se escuche a sí misma, que se permita sentir la ira que ha estado guardando por mucho tiempo. Que reconozca que sus opiniones, percepciones, sentimientos son legítimos y que nadie puede refutarlos como malos, egoístas o equivocados como el agresor los califica.

Cuando el cónyuge maltratado entiende los patrones de control y dominio que usa el agresor, está en mejores condiciones para confrontar llegado el momento. De igual manera le ayudará a evaluar si necesita o no ayuda cuando llegue la hora de la confrontación

Realizar un autoexamen: requiere invertir tiempo en sí mismo (el cónyuge maltratado) para revisar sus propios errores. La decisión de usar palabras ofensivas, de ejercer dominio, de manipular, es del propio agresor aunque de ello culpe a su pareja, sin embargo la parte agredida tendrá que asumir la responsabilidad de su respuesta frente a la interrogante de sus motivos para soportar el maltrato, deberá responder las razones por las que permite que su pareja la degrade, y la esclavice. Expresar sus respuestas le ayudará a impedir que la impotencia y la amargura hagan nido en su corazón y le ayudaran a vislumbrar las posibles soluciones a la situación.

Con mucha frecuencia, el realizar un autoexamen permite descubrir que las raíces de una conducta tan permisiva y sumisa que tolera el maltrato, se encuentran en experiencias de abandono muy tempranas en la vida, por ejemplo que papá abandonó a sus hijos cuando estos eran muy pequeños. El temor al abandono,



facilita que las personas toleren agresiones verbales y físicas. El hecho de encontrar relación entre el pasado doloroso de una persona y sus respuestas equivocadas al maltrato de su pareja, constituye una puerta que abre las posibilidades de restauración y libertad.

Confrontar la ofensa: ante todo, es imprescindible confrontar todos los casos de ofensas verbales, ya sea que el cónyuge agresor no quiera ver sus patrones de ofensas o ya sea que no le importe. La parte agredida puede confrontar en el momento mismo de la agresión verbal o puede seleccionar otro momento cuando la carga emocional haya disminuido. En casos severos podría ser imprudente que la víctima confronte a su pareja a solas porque podría ocurrir que la violencia se intensifique hasta los golpes físicos, si es pertinente la confrontación debería realizarse en presencia de un agente de salud o de justicia entrenado para el propósito.

En todo caso, la confrontación involucra mencionar el abuso, establecer límites y permitir las consecuencias. Todo este proceso debe ser cuidadosamente planificado, tomando precauciones para evitar una exacerbación de la conducta agresiva.

- ✓ Al mencionar el abuso, este debe ser descrito por la víctima, atendiendo al cómo, es decir explicar la manera en que el agresor se comporta, por ejemplo: “tú me gritas”, “tú usas estas palabras”. Generalmente el agresor niega lo que su pareja le confronta, sin darse cuenta que la misma negación es una evidencia de control y dominio de su parte. No es saludable discutir el qué (dice o hace) o contenido, porque al agresor no le interesa, él no quiere razonar y entrar en este campo solo agrandaría el problema.
- ✓ Una vez mencionado el abuso, se deben establecer límites, la parte agredida debe dejar en claro su decisión de no permitir más las palabras ofensivas o degradantes, es el momento para anticipar la conducta que adoptará para impedir el maltrato en adelante. Por ejemplo puede decir: “si escucho una palabra ofensiva, me retiraré de tu presencia”, “hablaré contigo cuando uses un volumen de voz adecuado”. Puede también poner restricciones de acuerdo a los patrones de ofensa que haya detectado, por ejemplo si el ofensor critica la manera de preparar los alimentos de su cónyuge, puede ella decir: “te pido de favor que no entres a la cocina mientras yo estoy preparando los alimentos”.
- ✓ El establecer límites, implica también fijar consecuencias, es decir lo que hará la persona agredida en el caso de que el ofensor cruce los límites acordados. Las consecuencias deben ser apropiadas para la situación. Por



ejemplo salir del espacio en donde están conversando, separarse temporalmente y sin duda hay casos en los que la separación definitiva es un hecho mandatorio para preservar la vida de la persona agredida y si hay hijos de por medio, con mayor razón, de hecho el divorcio es una consecuencia extrema y afecta a toda la familia. No es la mejor solución, sin embargo puede ser el menor de los males.

Evaluar la posibilidad de cambio: la violencia verbal es susceptible de cambio, la persona que aprendió a agredir verbalmente, puede desaprender esta conducta, sin embargo necesita de un tiempo prolongado para lograrlo. Además necesitan mucho tiempo para entender el daño que han causado al resto de la familia, pues los agresores son egocéntricos y esta cualidad les impide ver la destrucción que causan con sus palabras, por el hecho de no haber golpeado físicamente a su pareja alegan que no hay ofensa en su conducta y que ellos no necesitan operar ningún cambio en su vida. Por estas razones, ellos necesitan de un largo tiempo para asimilar y asumir el daño que causaron con su conducta y es necesario evaluar muy bien su arrepentimiento y su “cambio”. No se puede confiar en su pronta solicitud de perdón y en sus promesas de cambio y peor en sus exigencias de perdón. No olvidemos que la violencia verbal es muy grave y en muchísimos casos es el preámbulo para la violencia física. El descargarlo prematuramente de responsabilidad puede resultar en un error fatal, los noticieros están todo el tiempo informando de homicidios de mujeres y niños a manos de sus parejas y padres respectivamente. Es importante enfatizar en la necesidad de que los casos de violencia intrafamiliar deben ser atendidos por personas especializadas.

Qué no hacer

Así como es necesario aprender lo que se debe hacer en un caso de VIF desde la posición de miembro de la comunidad, con el fin de brindar una ayuda de buena calidad, así también es importante saber lo que no se debe hacer. No se puede ejercer la ley por mano propia, no juzgar, no calificar, no amenazar, no sermonear, no enseñar, no criticar, no espiritualizar, no lanzar profecías, no advertir.

Solamente se debe escuchar con respeto y compasión.



Módulo 2.

LA AUTOESTIMA.

*“No pudiendo regular los acontecimientos, me regulo a mí mismo;
y me ajusto a ellos, si ellos no se ajustan a mí.”*

Capítulo 7

Introducción a la autoestima.

Cada ser humano tiene un significado en su existencia, que se va construyendo desde su concepción, en su crecimiento y posterior desarrollo, varios son los elementos que constituyen en el tipo de persona en la cual me constituyo, mi origen, mi entorno familiar, mi cultura y sociedad, los modelos de aprendizaje, las tradiciones y todas las circunstancias que han rodeado cada una de mis etapas y ciclos de vida.

En un entorno holístico: somos espíritu, mente y cuerpo, nuestro desarrollo está influenciado por todas estas circunstancias que han determinado la persona que soy y en el caso de la violencia intrafamiliar hay niveles de afección que debemos considerar, nuestro objetivo es conocer, entender y ayudar a que la restauración y crecimiento continúe y alcance su verdadero potencial.

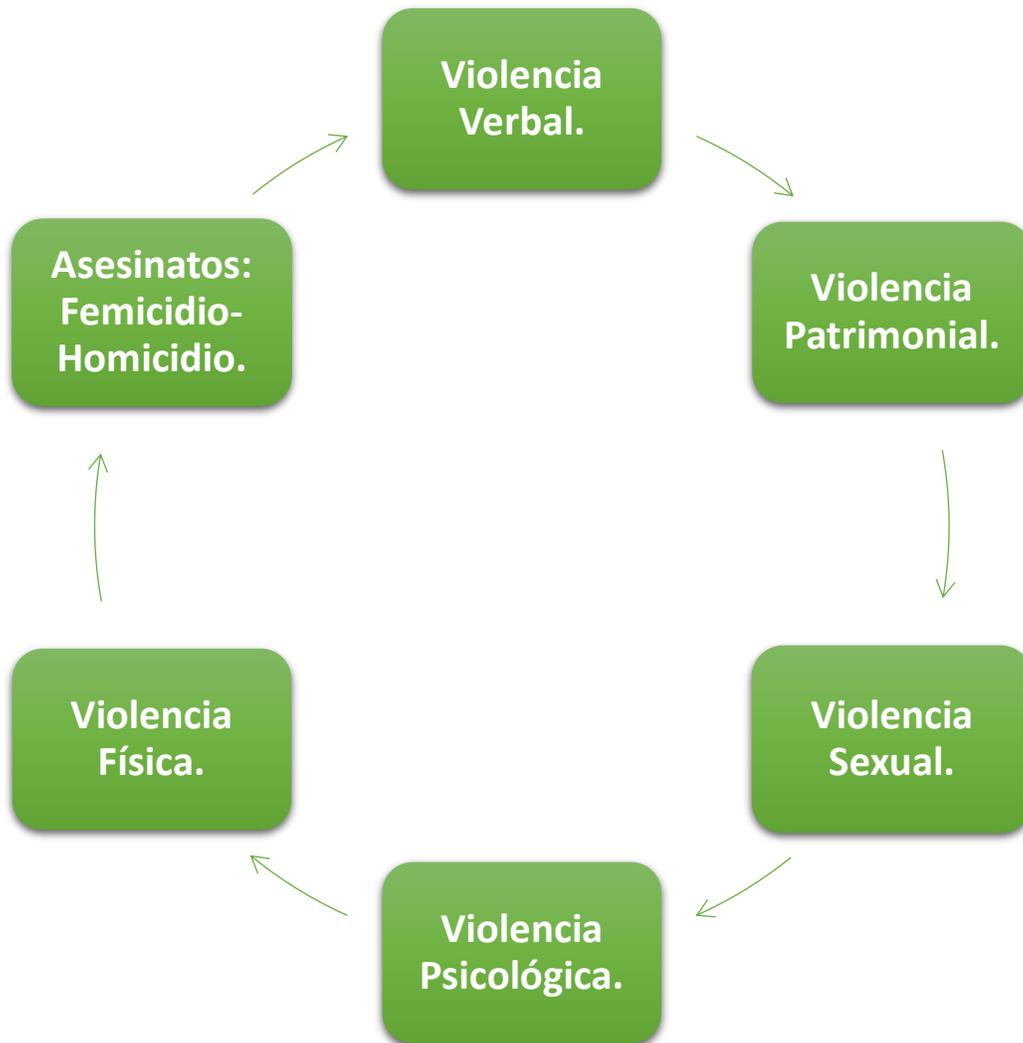
¿Cuánto afecta la capacidad y potencial del ser humano que convive en formas de violencia?

Los niveles de impacto que producen la violencia intrafamiliar son variados y diferentes, no todos los seres humanos reaccionamos de la misma manera, las estructuras de cada uno son diferentes, nos compete analizar los niveles de afectación en el ámbito de la mente, del alma, del griego *psuque*, además de su significado, corazón, mente, alma, denota la vida en dos aspectos principales: (a) aliento de vida, la vida natural (b) el asiento de la personalidad.

El estar viviendo violencia intrafamiliar, afecta nuestra personalidad, la calidad de vida, nuestro desarrollo queda limitado en diferentes maneras, es por ello, que debemos analizar la autoestima, es un pequeño recorrido de conceptos, aplicaciones y modelos, que nos ayudan a transmitir a las familias que podemos ayudar y juntos reconstruir sus vidas.

Pretendemos entender a cada paciente que vamos atender en la intervención en la crisis de la violencia intrafamiliar, que han sido afectadas en sus capacidades cognitivas, emocionales, relacionales y conductuales, para facilitar respuestas a sus necesidades de vida, en el ciclo de la violencia y su espiral que crece sin parar, hasta llegar a los actos de femicidio u homicidio.

Niveles de afectación de la VIF:





La convivencia pacífica se produce cuando nuestras capacidades de relacionarnos, se basan en expresiones de aceptación, respeto, tolerancia, en esencia manifestaciones de afectividad, cariño y amor.

Entendemos que para que esto se produzca muchos son los elementos que inciden, en el caso de la violencia intrafamiliar, varios son los factores que han provocado, enumeremos algunas:

- Cultura de violencia.
- Crisis económica, laboral y social.
- Modelos y roles familiares disfuncionales.
- Escasa formación en principios y valores.
- Afectación de adicciones (alcohol, drogas, pornografía, juegos, comida, etc.) en el entorno de vida personal, familiar y social.
- Formas de vida influenciadas por la Globalización.
- Filosofías de vida, basada en el Post-Modernismo (ética relativa, consumismo, egoísmo, egocentrismo, egolatría, materialismo).

Nuestros ejes de la atención en la violencia intrafamiliar se Basan en los siguientes parámetros:

1. **Comunicación efectiva:** comprobamos la incapacidad de comunicación efectiva en la vida conyugal, familiar y comunitaria. Necesaria para desarrollar niveles de comprensión, entendimiento que produce resolución de conflictos, canales abiertos para sobre llevar los problemas de la vida y familia.
2. **Resolución de Conflictos:** Hay una crisis en la resolución de los conflictos de vida: personal, de pareja, de educación de los hijos, de familia. Buscamos desarrollar la habilidad de mirar la perspectiva de la vida, establecer planes a, b, c, enfocarse en la resolución y establecer estilos de resolución efectivos, creativos y funcionales.
3. **Manejo de las emociones:** Lo que más miramos es pésimo manejo de las emociones, descontrol, desviación, desatención. Hay emociones que matan, cuanto podemos evitar si caminamos en el auto control, resiliencia, madurez y crecer con nuevas perspectivas de mis emociones y engranajes que cambian formas de pensar, hablar y actuar.

Analicemos conceptos y aportes a la autoestima, pues vamos a tratar con personas en crisis, desvalorizadas, afectadas en su mente, en sus emociones, en sus actitudes y conceptos de vida.



Requieren una reestructuración de conceptos de sí mismos, nadie puede dar lo que no tiene, una madre o padre de familia, niños y niñas, adolescentes, adultos mayores, afectados por la crisis de la violencia intrafamiliar, van a necesitar reevaluar sus conceptos de vida, para desechar los que están destruyendo su vida y añadir los que van a acrecentar sus valores y estilos de vida, nuevas formas de pensar para experimentar formas nuevas de vivir.

Conceptos de Autoestima:

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Cada persona tiene dentro de sí, sus propias experiencias, emociones, vivencias, procesos que determinan su forma de vivir, basado en la percepción de cómo se encuentra y si hay una concordancia entre lo que es con los que hace.

El autor J. F., Fuertes en su obra “Comunicación y diálogo”, define la autoestima como: *“Sentimiento de valía personal que nos hace confiar en nuestra capacidad para pensar y resolver problemas. Es lo que nos hace conscientes de ser dignos de respeto con independencia de nuestras cualidades y nuestras potencialidades”*.

C. Mruk dice que: *“Nuestro sentimiento de nosotros mismos en este mundo, depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer por nosotros, Está determinado por un concepto de nuestras cualidades y nuestras potencialidades”*.

Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima:

“La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa, cumplir sus exigencias y como merecedor de la felicidad.”

Más específicamente consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. Certeza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.



GÉNESIS DE LA AUTOESTIMA.

La autoestima empieza a generarse desde los primeros años de vida. Generalmente se va formando por influencia de los adultos que rodean al niño; éstos con sus palabras, actitudes, gestos y conductas hacen que el niño se sienta bien o se sienta mal. Cuando las situaciones que lo hacen sentir bien o mal se repiten una y otra vez, el niño se va dando una idea de sí mismo y saca por conclusión si es digno de ser amado o no lo es.

Algunos niños tienen ambiente hostil, incomprensivo y amenazante que les impide desarrollar una buena autoestima y asumen la culpa por sus sentimientos de impotencia. Cuando los padres son inconsistentes, un día permiten algo porque están contentos y al día siguiente lo prohíben porque están de mal humor, los niños se confunden. Si ven a la madre llorar y preguntan qué le pasa y ésta contesta que no pasa nada, no entienden.

Es como si nunca pudieran hacer lo que se espera de ellos, nunca saben qué está bien y qué está mal y nunca comprenden a los mayores.

Un niño pequeño no tiene capacidad para razonar los motivos por los que sus padres lo tratan mal, lo único que sabe con certeza es que se siente herido. El niño tiene que aceptar lo que sus padres dicen y hacen porque son su sostén. Si se atreviera a dudar que sus padres tienen la razón, su mundo se vendría abajo y su inseguridad sería total, ya que no tendría donde apoyarse.

Así pues, les da la razón a los padres y si éstos lo maltratan surge la idea de no ser digno de amor por no ser lo suficientemente bueno y por consecuencia la idea de no merecer nada.

Esta auto condena es una estrategia de supervivencia, se usa como un cinturón de seguridad y se lleva hasta la adultez, sin darse cuenta que la necesidad de la estrategia se ha quedado atrás, que pudo haber ayudado a los cinco años, pero que en la actualidad ya no sirve y puede estar matándolo.

<Los niños necesitan límites y reglas porque esto les va a proporcionar seguridad.>

El objetivo de la terapia sería romper el vínculo con la imagen que la persona se ha formado de sí misma como inadecuada, despreciable, incompleta. Renunciando a esta estrategia se enfrenta a su soledad y la necesidad de aceptar la responsabilidad de su vida como adulto.

<Desarrollan autoestima los niños, cuando tienen el derecho a equivocarse y el derecho a ser visibles en el hogar.>

Los niños necesitan límites y reglas porque esto les va a proporcionar seguridad. Si los padres son consistentes en sus reglas, los niños sienten que hay autoridad y



esto les da protección, de otro modo ellos pensarían “si nosotros podemos con los padres, ¿de qué o de quién nos protegerían?”

Hay dos cosas importantes que ayudan al niño a desarrollar una buena autoestima. Una es el derecho a equivocarse y la otra es el derecho a ser visibles en el hogar. Si no se acepta que el niño se equivoque como parte normal del proceso de crecimiento, va a desarrollar terror a equivocarse, por el castigo o la ridiculización. Para una buena autoestima debe haber permiso de los padres al niño para equivocarse y como consecuencia, al no haber miedo, se cometen menos errores.

<La educación basada en el miedo, provoca inseguridad y hace que los hijos cometan más errores, porque se genera temor al castigo y a la ridiculización>

La experiencia de la visibilidad es importante porque nuestra personalidad se va formando como consecuencia de nuestros encuentros y esto va a influir en nuestras respuestas con los demás. Experimentamos quiénes somos en el contexto de nuestras relaciones y éstas contribuyen a la formación del auto concepto. Hay padres que no permiten la presencia de los niños con los adultos, esto puede ser el origen de problemas de desarrollo, inseguridades y de incapacidad de relaciones adecuadas de adultos.

Los valores y metas que tenemos los concebimos primero en nuestra mente y luego los pasamos al exterior, por medio de la acción. Pero el valor más alto que tenemos es el auto concepto y éste tiene que ser interno y central para nuestra motivación.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser. Según Enrique Rojas, en ¿Quién eres?, la autoestima “se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.”

<La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.>

De esta definición, el psiquiatra granadino realiza un análisis al respecto que se simplifica en el siguiente cuadro:

CLAVES PARA ALCANZAR UNA BUENA AUTOESTIMA.		
CONCEPTO CLAVE	ANALISIS/ DESARROLLO	CONCLUSION
1. El juicio personal.	Comprende el haber y el debe, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar.	El análisis debe culminar en una AFIRMACION POSITIVA que le de valor a las ganancias sobre las pérdidas.
2. La aceptación de uno mismo	Se alcanza un estado de paz relativa: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones (expectativas no cumplidas).	Uno está de acuerdo con su persona cuando asume las aptitudes y las limitaciones.
3. El aspecto Físico	Comprende la morfología corporal (belleza, estatura,...) y las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas).	Hay que integrar el aspecto físico a la aceptación de nuestra personalidad.
4. El patrimonio Psicológico	Involucra la conformación de un estilo personal integrado por: los pensamientos, la inteligencia, la conciencia, la fuerza de voluntad, el lenguaje verbal y no verbal, la interpretación de la vida, etc.	La personalidad debe ser percibida como positiva en su totalidad.
5. El entorno socio-cultural	Es el ámbito en donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva.	Tener relaciones sociales saludables es indicativo de una autoestima buena.
6. El trabajo	Es importante la identificación con el trabajo que se realiza y que se realice con compromiso, amor y dedicación.	El trabajo debe ser fuente de satisfacción personal, tanto por el trabajo en sí o por las ventajas que el trabajo nos proporciona (ej.: llevar adelante a nuestra familia, etc.).

7. Evitar la envidia o compararse con los demás	Compararse con los demás es cotejar superficies, no profundidades y si la interpretación de la vida del otro nos agrada entonces se debe transformar en referente a emular.	Tener un proyecto de vida propio y satisfactorio es que desarrolla la confianza en uno mismo.
8. Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro.	Es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás.	Un signo de madurez es la capacidad para saber perdonarse y perdonar a quienes nos rodean.
9. Hacer algo positivo por los demás.	El acto de entrega hacia los demás, de dar algo por propia voluntad que el otro necesita, es motivo de cierta armonía interior.	La entrega hacia los demás, mezcla de generosidad y de satisfacción personal, es otro indicador de buena autoestima cuando no implica un auto sacrificio o anulación personal.

Fuente: ROJAS, Enrique, 2001, ¿Quién eres?, Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A., p. 320-324.

Nathaniel Branden en su libro “Los Seis Pilares De La Autoestima” (pág. 191) nos habla de una investigación que hizo Stanley Coopersmith para identificar las conductas de los padres encontradas con más frecuencia cuando los niños crecían manifestando una autoestima sana.

<La calidad de la relación entre el niño y los adultos importantes en su vida, forma una autoestima adecuada en sus vidas.>

Los resultados reflejan que la autoestima adecuada, no tiene que ver con la riqueza familiar, la educación, la clase social, la profesión del padre o que la madre estuviera siempre en casa. Lo que sí es de importancia, es la calidad de la relación entre el niño y los adultos importantes en su vida.

Encontró cinco condiciones asociadas a una sana autoestima en los niños.

1. El niño experimenta una total aceptación de sus pensamientos, sentimientos, y del valor de su propia persona.



2. El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables. No se le da una libertad ilimitada.
3. El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan la violencia, humillación o el ridículo para controlar y manipular. Los padres se toman en serio las necesidades y deseos del niño. Impera la autoridad pero no el autoritarismo. Los padres no tienden a la disciplina punitiva, son más propensos a la recompensa. Se centran más en lo positivo que en lo negativo.
4. Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y al rendimiento. Su actitud no es la de se vale todo. Tienen expectativas morales y de rendimiento que transmiten en forma respetuosa, benévola y no opresiva, se reta al niño a que sea lo mejor que puede ser.
5. Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima. Son modelos de eficacia personal y respeto hacia sí mismos. El niño ve ejemplos vivos de lo que tiene que aprender.

Pese a la enorme influencia parental en la génesis de la autoestima, Branden habla de “la voluntad de ser eficaz” que algunas personas desde niños sienten aunque su ambiente sea inadecuado y la describe como “la negativa de una conciencia humana a aceptar la impotencia como condición permanente e inalterable” (Branden 1994, pág. 78).

Desafortunadamente este tipo de personas con una tendencia innata a tener una alta autoestima es sólo un porcentaje muy bajo, así como hay otro porcentaje, bajo también, de personas que tienen una tendencia innata a la depresión y al negativismo. La gran mayoría somos influidos por el ambiente familiar que tuvimos en la infancia.

<Desarrollo de una autoestima adecuada desarrolla en la persona “la negativa de una conciencia humana a aceptar la impotencia como condición permanente e inalterable”>

La mayor herencia que podemos dejar a nuestros hijos es ayudarles a desarrollar una confianza en sí mismos que los lleve a tener un auto concepto positivo, dándoles permiso a equivocarse, permitiendo su visibilidad y sobre todo trabajando con nuestra propia autoestima.



FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA AUTOESTIMA.

Las fuentes interiores de la autoestima son el sentido propio de valía y la confianza en que se es plenamente capaz de enfrentar los desafíos de la vida.

Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar conformado por la eficacia personal y el respeto a una misma, y si alguno de ellos falta: la autoestima se deteriora. En sus palabras, define a estos pilares del siguiente modo:

“La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza en mí mismo. El respeto a uno mismo significa el reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.”

Un consejo que se les puede dar a las técnicas (o técnicos) que intenten elevar la autoestima de las mujeres que viven violencia es que comprendan cómo opera la dinámica de la autoestima en sí mismas, qué factores inciden en incrementar la propia autoestima o comprender como lograron un nivel de autoestima sano en ellas.

<La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones.>

Algo en lo que coinciden todos los teóricos es en el hecho de que la autoestima es una experiencia íntima, reside en el centro de cada ser. Debido a ello, una gran dificultad en el intento de incidir positivamente en la autoestima de las personas es el hecho de que no se puede trabajar directamente sobre ella.

La autoestima es una consecuencia, un efecto de determinadas prácticas. Branden identifica seis prácticas que tienen una importancia crucial para elevar la autoestima, según su propia experiencia como psicoterapeuta.

Nathaniel Branden dice que “lo que determina el nivel de la autoestima es lo que la persona hace” (Branden 1995, pág. 80). Habla de seis prácticas indispensables para la salud de la mente, que suponen una disciplina de actuación consistente. Como la autoestima es el producto de estas prácticas que se generan interiormente no podemos trabajar directamente sobre ella, hay que dirigirse a la fuente. Cuando comprendemos en qué consisten estas prácticas podemos empezar a iniciarlas en nosotros mismos y a relacionarnos con los pacientes de



manera que los animemos a hacer lo mismo. No se trata de llegar a la perfección sino de aumentar paso a paso el nivel medio en el que nos movemos.

Los principales fundamentos de la autoestima o las prácticas que las fomentan, como Branden las denomina:

1. La práctica de vivir conscientemente.
2. La práctica de aceptarse a sí mismo.
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
4. La práctica de la autoafirmación.
5. La práctica de vivir con propósito.
6. La práctica de la integridad personal.

A continuación vamos a examinar cada una de estas prácticas por orden.

1. Vivir conscientemente

Vivir conscientemente significa generar un estado mental adecuado a la tarea que se realiza. Manejar un auto, hacer el amor, meditar, etc... Cada cosa requiere estados mentales diferentes. Yo determino lo que es adecuado según el contexto.

Cuanto más inteligentes somos, mayor es nuestra capacidad de “darse cuenta”, pero el principio de vivir conscientemente sigue siendo el mismo, sea cual fuere el nivel de inteligencia. Vivir conscientemente significa darse cuenta de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas, y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

El vivir de esta manera consciente es vivir responsablemente y de cara a la realidad. No es necesario que nos tenga que gustar lo que vemos, basta con reconocer su existencia y también aquello que no existe. Los deseos, temores, y las negaciones no modifican los hechos.

<El vivir de esta manera consciente es vivir responsablemente y de cara a la realidad.>

Si no aportamos un nivel adecuado de conciencia a nuestras actividades, sino vivimos de manera consiente, el precio por ello es muy alto, se afecta nuestra valoración y respeto a uno mismo. Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia, si se traiciona este, se afecta nuestra autoestima. La forma más simple de traición a nosotros mismos es la evasión de los hechos que nos causan perplejidad, duda o indecisión; por ejemplo:



- “Sé que no estoy trabajando lo mejor que puedo, pero no quiero pensar en ello”
- Sé que mi forma de comer, está arruinando mi salud, pero...”
- Sé que mis hijos sufren por recibir poco de mí, sé que les causo dolor y resentimiento; pero algún día, de algún modo, cambiaré
- Sé que algún día tendré que ordenar mis archivos, pero con eso de que no me dan material, cajas, anaqueles, puedo ir llevando las cosas de esa manera.

<La autoestima depende del modo como usemos nuestra conciencia. Éste es el fundamento de autoconfianza y del auto respeto.>

Nuestra capacidad de pensar es privilegio humano. Vivir conscientemente implica estar en contacto con nuestra parte interna y respetarla, conocer nuestras necesidades, deseos, emociones y vivir responsablemente para con la realidad conociendo también el mundo exterior.

La autoestima depende del modo como usemos nuestra conciencia. Éste es el fundamento de autoconfianza y del auto respeto.

El darse cuenta implica (Branden 91, pág. 44): Pensar, aunque resulte difícil, contra no pensar. El percatamiento, aun cuando sea un desafío, contra el desconocimiento.

- La claridad, se obtenga o no con facilidad contra la obscuridad o la vaguedad.
- El respeto por la realidad ya sea agradable o dolorosa, contra la evitación de la realidad.
- El respeto por la verdad contra el rechazo de la verdad.
- La independencia contra la dependencia.
- La actitud activa contra la actitud pasiva.
- La voluntad de correr riesgos adecuados aunque despierten miedo, contra la falta de voluntad.
- La honestidad con uno mismo contra la deshonestidad.
- Vivir en el presente y de acuerdo con él, contra replegarse en la fantasía.
- Enfrentarse a uno mismo contra evitarse a uno mismo.
- La voluntad de ver y corregir los errores contra la perseverancia en el error.
- La razón contra el irracionalismo.



2. Aceptarse a sí mismo

Aceptarme es estar de mi lado, valorarme, tratarme con respeto, defender mi derecho a existir y a ser feliz.

<Aceptar es experimentar, contemplar la realidad de algo e integrarlo en mi conciencia.>

Aceptar mis emociones, mis pensamientos y conductas como parte mía. Es el respeto a la realidad aplicado a uno mismo.

Aceptar es experimentar, contemplar la realidad de algo e integrarlo en mi conciencia. Auto aceptación es ser amigo de mí mismo. La autoestima es imposible sin la aceptación de uno mismo.

Aceptarme a mí mismo es la disposición a experimentar plenamente mis pensamientos, sentimientos, emociones, acciones y sueños, no como algo lejano o distinto a mí, sino como parte de mi esencia, ya que permito que se expresen sin reprimirlos. Es vivir en toda su intensidad lo que estoy viviendo, pensando y haciendo. Si tengo ideas que me trastornan, estoy pensando en ellas. Un deseo inadecuado lo puedo sentir; es decir, lo que es verdad, es verdad, no lo racionalizo, niego o intento descartarlo mediante explicaciones.

<La aceptación de mí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo.>

Estoy sintiendo lo que estoy sintiendo y acepto la realidad de mi experiencia, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mi error soy libre de aprender de él para ser mejor las cosas en el futuro. Si me niego aceptar que a menudo vivo de manera no consiente, irresponsable y pasivamente, ¿Cómo voy aprender a vivir de manera consiente y responsable?

La aceptación de mí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. La aceptación de mí mismo no niega la realidad, no afirma que sea correcto ni tampoco mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción.

Quiere comprender las causas. Quiere conocer porque algo que está mal o es inadecuado, se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento.

3. La prácticas de ser responsable de uno mismo:



Practicar la responsabilidad personal consiste en pensar por uno mismo, en tener la sensación de control sobre mi vida, asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas, de mi bienestar y de mi felicidad. La autorresponsabilidad es esencial para la autoestima.

Ser responsable de uno mismo supone la admisión de lo siguiente (Branden, 1991, pág. 112):

- Soy responsable de la consecución de mis deseos.
- Soy responsable de mis elecciones y acciones.
- Soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo.
- Soy responsable de la manera de estructurar mi tiempo.
- Soy responsable de la calidad de mis comunicaciones.
- Soy responsable de mi felicidad personal.
- Soy responsable de elegir mis propios valores.
- Soy responsable de elevar mi autoestima.

4. La práctica de la Autoafirmación

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades, valores y buscar su forma de expresión adecuada a la realidad. Es la disposición a valerme por mí mismo(a), a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos.

La autoafirmación nos exige vivir de acuerdo a nuestros valores, expresarlos, perseguirlos y oponernos a lo que rechazamos. Saber que mi vida no pertenece a los demás y no estoy en la tierra para llenar las expectativas de otros, es practicar nuestro derecho a existir.

Si yo no puedo hacer valer mi derecho a ser yo mismo(a) ¿cómo puedo tener un nivel de autoestima? Hay que tener valor para respetar lo que deseamos y pelear por ello.

Podemos aprender a estar en una relación íntima sin abandonar nuestro sentido de identidad y podemos cooperar y ser amables con los demás sin traicionar nuestras convicciones.

5. Practicar Vivir con propósito.

Vivir sin propósito es estar a merced del azar ya que no tenemos una norma para juzgar lo que vale y lo que no vale la pena hacer. Si quieres que algo funcione



debes tener el propósito consciente de que así sea, utilizando nuestros recursos para llevar a cabo las metas que hemos elegido: estudiar, crear una familia, ganarnos la vida, empezar un negocio, hacer una investigación, construir una casa, mantener una relación romántica. Las metas nos impulsan, nos dan vitalidad, nos ayudan a desarrollar nuestros recursos.

Vivir con propósito es tener la capacidad para afrontar la vida. Es ser productivo, plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando metas y actuar para conseguirlas, es el acto de dar vida a los conocimientos, bienes o servicios.

<Vivir con propósito es tener la capacidad para afrontar la vida.>

Los propósitos, para ser realizados, tienen que ser específicos, de otra manera sólo existen anhelos frustrados.

<Vivir con propósito en todas las facetas de la vida, es vivir y actuar con congruencia.>

Lo que supone vivir con propósito es (Branden 1995, pág. 153):

- Asumir la responsabilidad de nuestras metas y propósitos de manera consciente.
- Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.
- Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas.
- Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.

El vivir con propósito es aplicable a todas las facetas de la vida. Significa que vivimos y actuamos con congruencia.

6. Integridad personal

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y por otra la conducta. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

<El peso acumulado de las elecciones tiene una incidencia en nuestro sentido de la identidad.>

La mayoría de las cuestiones relativas a la integridad que afrontamos no son grandes cuestiones, sino menores, pero el peso acumulado de las elecciones tiene una incidencia en nuestro sentido de la identidad.



Es adecuado pensar o reformular nuestros valores, compromisos y prioridades más profundos y estar dispuestos si es preciso a desafiar a la autoridad.

La autoestima es necesaria para funcionar eficazmente. Si nos falta no moriremos, aunque si nos falta en grandes dosis perjudicará nuestra capacidad de funcionar.

La Autoestima es esencial para el proceso vital y es indispensable para un desarrollo normal y saludable.

En nosotros está la responsabilidad en tener una alta o baja autoestima. Revisemos que resultados hemos tenido hasta ahora en los diferentes aspectos de nuestra vida, esto nos servirá de parámetro para corregirnos e impulsarnos en la búsqueda de la felicidad.

Módulo 2

Capítulo 8.

Pre requisitos.

“En realidad son nuestras decisiones las que determinan lo que podemos llegar a ser, mucho más que nuestras propias habilidades” J.R. Rowlin

Todo ser humano necesita y tiene derecho a poseer una identidad propia que le permita ser reconocido como persona, tanto a nivel individual como colectivo.

Una de las condiciones básicas para favorecer el sentido de la propia identidad es el desarrollo de un auto concepto y autoestima positivas.

El auto concepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas, pues lo que una persona piensa y siente respecto a sí misma impregna todas las áreas de su vida: área física, psicológica, social, intelectual, etc. Así pues, podemos decir sin temor a equivocarnos que el auto concepto favorece el sentido de la propia identidad y constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias internas.

La identidad individual se basa en el autoconocimiento: nuestros gustos, habilidades, forma de ser, forma de pensar... y en la aceptación de todo lo que forma parte de sí mismo/a.

La autoestima personal, entendida ésta como el conjunto de rasgos, sentimientos e imágenes que la persona reconoce como parte de sí misma.



<La respuesta que una persona da en las diferentes situaciones de su vida depende de lo que piense de sí misma.>

Este conjunto de rasgos (biológicos, psicológicos y ambientales), son los que le permitirán al niño y niña definirse como una persona singular de manera que pueda ser reconocido/a y no confundido con los demás, al tiempo que le ayudan a desarrollar el sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad con su propia identidad cultural.

La respuesta que una persona da en las diferentes situaciones de su vida depende de lo que piense de sí misma. De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio; nuestra manera de relacionarnos, el modo en que nos enfrentamos a las nuevas situaciones y estímulos (sociales, profesionales, de salud, etc.), incluso nuestra apariencia externa..., todo llevará el sello de ese juicio, o lo que es lo mismo, dependerá de nuestro auto concepto y autoestima.

Vivimos en un mundo de prisas y actividades: laborales, ociosas, deportivas... en el que nos queda poco o ningún tiempo para pensar, recordar y reflexionar sobre nosotras mismas/os.

¿Quién soy yo?, ¿soy como todas las personas de mi edad, o hay algo que me distingue de ellas? Para desarrollar nuestra autoestima es fundamental que la persona dedique un tiempo a reflexionar sobre sí misma para así formarse una idea de ser alguien único e irrepetible.

¿DE QUE DEPENDE LA AUTOESTIMA?

La autoestima (lo que la persona se quiere y valora a sí misma) es el resultado de la interacción entre muchas variables: los resultados ("éxitos" y "fracasos") que obtenemos en las distintas facetas de la vida, las interpretaciones que hacemos de ellos, nuestras habilidades para relacionarnos con otras personas, la opinión que las personas significativas tengan sobre nosotros/as, el sentimiento de autoeficacia, etc. De entre todos estos factores, uno de los que más peso va a tener gira en torno a los mensajes (verbales y no verbales) que las personas significativas para nosotros/as nos envían a lo largo de nuestra vida, y que implican una valoración de nuestras habilidades y acciones que, en definitiva, constituyen juicios sobre valía personal de cada uno.

<Los acontecimientos que nos han sucedido y de la actitud que hemos tomado ante ellos, forman nuestra historia vital, base para nuestra autoestima.>



La autoestima no es una "cualidad" que recibimos a través de los genes o cuando nacemos (como puede ser el color de los ojos, un tono de piel, los dedos largos/cortos, etc.), sino que **es algo que se va formando** y que vamos a ir adquiriendo a lo largo de nuestra vida en función de nuestra historia vital, esto es de los acontecimientos que nos han sucedido y de la actitud que hemos tomado ante ellos. No podemos delegar la responsabilidad de la opinión que tenemos acerca de nosotros mismos y de nuestras capacidades en “las cosas que nos han sucedido”, esto es, en algo ajeno a nosotros y ante lo que nada podemos hacer. La forma en que las cosas que nos ocurren, nos afecta dependen de la actitud que tomamos ante ellas, es decir, de la interpretación que le damos. Así por ejemplo, un fracaso amoroso puede ser interpretado como un indicio de nuestra falta de valía o como una experiencia de la que extraer precauciones de cara al futuro.

<La infancia es una etapa en la que el ser humano es totalmente permeable y absorbe íntegramente la información sobre sí mismo que le llega desde el exterior.>

La infancia y la adolescencia constituyen dos períodos especialmente delicados en la formación de la autoestima. Así, la infancia es una etapa en la que el ser humano es totalmente permeable y absorbe íntegramente la información sobre sí mismo que le llega desde el exterior, sobre todo cuando dicha información proviene de las personas significativas en su vida, personas con una valencia afectiva importante para el niño/a. En la medida en que la persona crece irá desarrollando su capacidad de juicio y tomará en cuenta otra serie de variables a la hora de hacer una valoración de sí misma. Pero aún en la edad adulta, ese juicio y valoración personal estará condicionado por las opiniones y mensajes evaluativos que le envían las personas importantes para ella, pues el estilo de pensar e interpretar.

Pre requisitos para la autoestima:

Ya que somos el resultado, la sumatoria de varios elementos, y procesos, que integran nuestra forma de ser, pensar, actuar y vivir, es necesario entender lo que representa nuestra “historia” para tener los resultados que tenemos que deben encajar con los que aspiramos y deseamos.

Claves para reconocer una baja autoestima:

Principalmente, las personas con baja autoestima se consideran no aptos para enfrentar los desafíos de la vida. Sienten la carencia, el “no puedo”, el “no soy capaz”.

<El indicador decisivo, para saber si una persona tiene una alta o baja autoestima reside en sus acciones.>



Se consideran indicadores de una autoestima insuficiente cuando una persona carece del respeto a sí misma, no repara en sus necesidades y deseos, y/o no confía en sí misma para ganarse la vida o hacer frente a los desafíos de la vida. El indicador decisivo, según Branden, para saber si una persona tiene una alta o baja autoestima reside en sus acciones: lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona hace, en el contexto de sus conocimientos y sus valores, su nivel de coherencia interna, que se refleja en el exterior.

Hay rasgos visibles de forma natural y directa que distinguen a una persona que tiene una autoestima saludable sobre quien tiene una autoestima afectada y es, sobre todo, el placer que la misma persona proyecta del hecho de estar vivo. Se ve en su mirada, se siente en la tranquilidad con la que se expresa y habla de sus virtudes y defectos de forma honesta y directa.

Es natural y espontánea. Demuestra interés por la vida y está abierta a nuevas oportunidades.

Las personas con baja autoestima realizan una serie de interpretaciones de la realidad que son sumamente perjudiciales y Enrique Rojas (ROJAS, Enrique, 2007, ¿Quién eres?, Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A., ISBN: 978-84-8460-573-7, p. 330-331.) las describe del siguiente modo:

1. **Tendencia a la generalización:** se toma la excepción por regla, empleándose términos categóricos a la hora de valorar lo que les sucede del estilo: “a mí todo me sale mal o nunca tengo suerte con”.
2. **Pensamiento dicotómico o absolutista:** Rojas define este concepto como: “binomio extremo de ideas absolutamente irreconciliables”.
3. **Filtrado negativo:** se da cuando los pensamientos de la persona giran en torno a un acontecimiento negativo sin prestarle atención a las situaciones positivas y favorables de su vida.
4. **Autoacusaciones:** consiste en la tendencia de la persona a culpabilizarse por cuestiones en las que no es clara su responsabilidad o directamente no tiene responsabilidad alguna.
5. **Personalización:** se trata de interpretar cualquier queja o comentario como una alusión personal.
6. **Reacción emocional y poco racional:** el argumento que desencadena una emoción de signo negativo es errático, ilógico y la persona tiende a extraer conclusiones que la perjudican.

Autoestima de la mujer:



Análisis y evaluación en procesos de Violencia Intrafamiliar.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva. Según Lagarde, repensar la autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres.

Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros.

<“Si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos; pasamos de lo exterior a lo interior.”>

La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía. Branden es contrario a la tradición que ve como modo de elevar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno. Entiende que realmente no necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior. En sus palabras: “Si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos; pasamos de lo exterior a lo interior.”

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad. Dejar de pertenecer y perder los vínculos es siempre una doble pérdida: la derivada del hecho en sí, y la del daño de la autoestima fincada tanto en el vínculo con los otros, como en el goce de su reputación, prestigio o poder como si fueran propios. El daño es mayor cuando, además, se pierde la posibilidad de ocupar espacios y territorios y de acceder a recursos y oportunidades a través de los otros. (LAGARDE, Marcela, 2000, Claves feministas para la mejora de la autoestima, Madrid: Horas y Horas, p. 65, 80, 94).

Según Lagarde, estos son los motivos fundamentales por los que no se debe depositar la autoestima en los otros y confundir la estima en que nos tienen los demás con la propia estima.

La identidad de las mujeres como seres para otros es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros. Una forma de subsanar este comportamiento disfuncional es la de repensarse una misma sin que medie la mirada del otro, buscar la propia valoración y respeto.



Por supuesto que el camino hacia una autoestima sana es sinuoso, entraña dificultades que hay que sortear, si bien merece el esfuerzo y, sobre todo, hay que entender que es un proceso personal, una trayectoria que parte de una decisión íntima cuando es iniciado en la adultez. Lagarde aclara lo siguiente:

“...Subjetivamente la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización: la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias. Y todo ello conduce al desarrollo de experiencias relacionales y subjetivas primordiales para las mujeres: a la vivencia de tener límites personales, es decir, a la diferenciación en relación con los otros y a la posibilidad de la autonomía entendida como definición y delimitación del yo.”

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

1. **La autocrítica:** como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.
2. **La responsabilidad:** aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario porque las mujeres no son el retrato fuera de foco de una fotografía tomada por otro, sino que pueden ser (y deberían ser) las protagonistas de su propia existencia. De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente está permitiendo, de algún modo, por acción o por omisión, que así suceda. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.
3. **El respeto** hacia sí misma y hacia el propio valor como persona Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese “nadie” también incluye a los hombres. Se puede seguir cargando exclusivamente con las responsabilidades domésticas porque no hay posibilidad de que la pareja elegida comparta esa carga, pero no es lo mismo hacerlo y valorarlo y saber que ese tiempo que se dedica a la familia tiene un sentido, que hacerlo como una autómatas sin darle valor alguno. El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, como el valor a la

recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica. El respeto hacia sí misma también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.

4. **El límite de los propios actos y el de los actos de los demás:** relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe. El principio de no iniciar una acción con la intención de dañar al otro, no significa que sin quererlo o buscarlo se pueda efectivamente dañarlo. Si bien no haber tenido la intención ni la voluntad de dañarlo conlleva la posibilidad de reparar ese daño más fácilmente que si se hubiera causado a propósito. El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación.

5. **La autonomía**, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima. El camino hacia la autoestima es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia, sobre todo cuando este camino se inicia en la madurez porque no viene como equipaje de la infancia o de la adolescencia. Branden, al respecto señala:

“El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.”

<Cuando las mujeres logran resolver el conflicto interior por haber cambiado, entonces sus decisiones y sus opciones, su capacidad de adaptarse a condiciones adversas o de avanzar y desarrollarse se integran como nutriente de la autoestima en sentido estricto.>

Lagarde hace referencia a alcanzar en la adultez un punto de inflexión como consecuencia de una elección de vida coherente:

“Cuando las mujeres logran resolver el conflicto interior por haber cambiado, entonces sus decisiones y sus opciones, su capacidad de adaptarse a condiciones adversas o de avanzar y desarrollarse se integran como nutriente de la autoestima



en sentido estricto. Es decir, en estas condiciones aumenta la autovaloración por lo logrado y por haber vencido la impotencia o la imposición de condiciones inadmisibles. Emerge así una condición de autoestima, la potencia personal.”

Rojas entiende que la autoestima es parte de:

“Percibir correctamente la realidad, aceptarse a uno mismo, vivir con naturalidad, concentrarse en los problemas y las dificultades, tener un espacio privado que nos de autonomía y mantener unas relaciones interpersonales profundas previamente seleccionadas van dando forma, a la larga, a la plenitud personal.”

La relación de la autoestima y la calidad de vida:

<“La autoestima -alta o baja- tiende a generar las profecías que se cumplen por sí mismas.”>

La autoestima crea un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado para cada una. Estas expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades y tales realidades confirman y refuerzan las creencias originales.

Branden sentencia que “La autoestima -alta o baja- tiende a generar las profecías que se cumplen por sí mismas.”

Sin duda, es la baja autoestima la que orienta una actitud y comportamientos de forma contraria al propio bienestar y sabotea los momentos de felicidad y los logros que se pueden obtener en la vida. La baja autoestima es causa generadora de disfuncionalidades, de la toma de decisiones o de realizar elecciones perjudiciales.

La calidad de vida disminuye o no se consigue el bienestar deseado porque tener una autoestima baja se convierte en el principal problema a superar. Desde luego, los pensamientos y la actitud no están direccionados a buscar el beneficio propio ni el aprendizaje personal sino que está centrado en las carencias, en el pasado que no es del propio agrado y en el futuro que no deparará nada mejor. El presente deja de tener importancia y con él la oportunidad de ser felices.

<La persona con baja autoestima tiende a sentirse víctima de la situación, se pregunta ¿por qué me pasa esto justo a mí?>



Ante situaciones vitales de pérdida de un ser querido o momentos económicos desfavorables, sin duda, la baja autoestima genera mayor resistencia a poder sobrellevar tales circunstancias porque la persona tiende a identificarse con su malestar y se queda sólo con el aspecto negativo de la pérdida sin ver la oportunidad de aprendizaje que toda situación dolorosa entraña. La persona con baja autoestima tiende a sentirse víctima de la situación, se pregunta ¿por qué me pasa esto justo a mí? No significa que, ante un hecho trágico, la persona no pueda derrumbarse y atravesar una dura crisis, sino que si la persona cuenta con una alta autoestima tendrá seguramente más recursos para sobreponerse y dirigir nuevamente su vida.

Según Branden, una autoestima positiva es “como el sistema inmunitario de la conciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración”

Aun cuando una persona con baja autoestima pueda tener logros en su vida, esa sensación de no ser merecedor de lo bueno que le sucede hará que las metas que vaya alcanzando en su vida no lo satisfagan, nada parece ser suficiente. En cambio, con autoestima sana, la búsqueda de la felicidad es la que motiva la propia acción o la búsqueda de sentido. Se busca la expresión del ser.

<La autoestima no es el sustituto del techo sobre nuestra cabeza o de la comida en el estómago de uno, pero aumenta la probabilidad de poder encontrar la manera de satisfacer tales necesidades.>

¿Por qué es importante desarrollar la autoestima? Una autoestima sana no es la solución a todos los problemas pero, no obstante, puede ser de gran ayuda para resolverlos de la mejor forma posible. Branden lo expone del siguiente modo:

“La autoestima no es el sustituto del techo sobre nuestra cabeza o de la comida en el estómago de uno, pero aumenta la probabilidad de poder encontrar la manera de satisfacer tales necesidades. La autoestima no es el sustituto del conocimiento y de las habilidades que uno necesita para actuar con efectividad en la vida, pero aumenta la probabilidad de que uno las pueda adquirir.”

Si la vida demanda la resolución de determinados problemas, por ejemplo la búsqueda de un nuevo ingreso económico para la familia, un recurso que no se puede dejar de lado para conseguir el empleo que hace falta es el de desarrollar la autoestima.

De hecho, la confianza en sí misma y en la propia valía sobreviene fundamental para lograr cualquier proyecto personal.

Módulo 2

Capítulo 9

Factores Positivos y Negativos.

“El amarse a sí mismo es el comienzo de un romance para toda la vida.”
Oscar Wilde

LA RELACIÓN CON UNO MISMO.

Como ya venimos comentando, la autoestima tiene un componente evaluativo y emocional fundamental (me estimo, me siento bien, me gusta o no me gusta, en qué no me gusta, ¿puedo cambiarlo?,..., me acepto) que constituye el soporte interno del desarrollo integral de la persona.

Ese componente evaluativo emocional está inseparablemente unido con nuestras cogniciones, es decir con nuestra manera de percibir, interpretar y valorar las experiencias de nuestra vida.

Existen diferentes teorías sobre la motivación humana, entendida ésta como el conjunto de procesos psicológicos implicados en la activación, dirección y mantenimiento de una determinada conducta. Una de ellas, basada en el concepto de Inteligencia Emocional (Daniel Goleman), defiende que las principales fuentes de motivación son:

- La misma persona (sus pensamientos, su comportamiento, su respuesta ante los estímulos);
- La familia, amistades..., como fuente de soporte afectivo.
- El entorno (estímulos externos).

De entre todas ellas, la más poderosa es la primera porque somos el punto de partida. Es decir, la fuente interior más importante de que disponemos para motivarnos son nuestros pensamientos y la valoración afectiva que les acompañe,



pues de ellos dependerá el "uso" que hagamos de las demás fuentes de motivación.

Todas las personas piensan o, dicho de otro modo, mantienen "conversaciones" interiores. El "diálogo interno" es la charla que tenemos con nosotros mismos/as y dependiendo de qué tipo sea, ello provocará en nosotros/as una atmósfera emocional positiva o derrotista.

Así, mientras un diálogo interno positivo es como un balón de oxígeno para nuestra autoestima, un diálogo interno derrotista actuará como un tóxico para la misma.

<Cuanto más positivo sea el trato que se dé a sí misma, más motivada y más eficaz se sentirá en el momento de enfrentarse a los pequeños o grandes retos académicos, físicos, sociales...>

Así pues, es muy importante que la persona desarrolle el hábito de mantener auto comunicaciones positivas y se hable a sí misma como lo haría con su mejor amigo/a o con la persona más querida por ella.

Cuanto más positivo sea el trato que se dé a sí misma, más motivada y más eficaz se sentirá en el momento de enfrentarse a los pequeños o grandes retos académicos, físicos, sociales..., en definitiva, se sentirá a gusto consigo misma y podrá experimentar una mayor felicidad.

La mente de las personas es un almacén de pensamientos y de sentimientos que tienen relación con las experiencias vividas. Esos pensamientos y sentimientos son la fuente de lo que cada persona cree acerca de sí misma. Es como si tuviéramos un filtro dentro de nuestra mente por la que deben pasar todas las experiencias que vivimos; ese filtro las coloreará y les dará un significado o sentido que, dependiendo de los elementos que lo constituyan, será más positivo y alentador o más negativo y desalentador para la persona.

EL MUNDO DE LAS EMOCIONES.

"Hay algo peor que la muerte, peor que el sufrimiento... y es cuando uno pierde el amor propio." Sandor Márai.

Las emociones humanas son el resultado de una mezcla entre los pensamientos o interpretaciones que hacemos de una situación, los cambios corporales que acompañan a esos pensamientos y la conducta que resulta de ello. Estos tres factores interactúan y de esa interacción surgen las emociones.

Siguiendo esta línea de razonamiento, es muy importante que la persona comprenda que son sus propios pensamientos, cambios corporales y



comportamientos los que desencadenan las emociones, y no los actos de la otra persona o los acontecimientos exteriores.

Si no fuera de este modo, ¿cómo se explicaría que ante una misma situación o estímulo, cada persona dé una respuesta emocional distinta? No es nuestra compañera engreída, con su actitud complicada, la que me hace sentir furiosa/o, sino que son mis pensamientos ("ésta qué se ha pensado, ¿qué se va reír de mí...?"; ésta se cree superior, más lista que yo", etc.), la aceleración de mi corazón, los sudores que me entran... lo que hace que sienta cólera.

Si esto es así, existe la posibilidad de que el ser humano aprenda a controlar sus emociones para utilizarlas en su propio beneficio y no en su contra.

Un primer paso para ello consistirá en aprender a identificar nuestras emociones a través de sus componentes. Una vez identificadas, podremos aprender a hacernos cargo de nuestros pensamientos y a manejar la ansiedad.

<Nuestro sistema emocional también va a estar condicionado por nuestra educación, nuestras creencias, las experiencias que vivimos..., es decir, por nuestra autoestima.>

Por tanto, las emociones son el resultado de la interacción entre los tres componentes (cognitivos, fisiológicos, conductuales) en respuesta a un acontecimiento exterior. Con todo, nuestro sistema emocional también va a estar condicionado por nuestra educación, nuestras creencias, las experiencias que vivimos..., es decir, por nuestra autoestima.

De hecho, sin negar la influencia de los factores biológicos y caracterizares, nuestra respuesta emocional, en buena medida, es adquirida o aprendida (bien por aprendizaje observacional -imitación-, bien por refuerzo diferencial -se refuerza o castiga la expresión de las emociones-). De esta forma, aquellas personas que se desarrollan en un ambiente familiar en el que sus miembros son más expresivos en sus afectos, ellas a su vez tienen más probabilidades de ser más abiertas en la comunicación de sus emociones.

Sin embargo, las personas que crecen envueltas en un clima emocional frío, probablemente sean más pobres en la expresión de sus sentimientos.

Ante los distintos acontecimientos damos una respuesta emocional diferente. Si el acontecimiento lo valoramos positivamente sentiremos emociones agradables: orgullo, alegría, sorpresa, ilusión, agradecimiento, satisfacción....

Si, por el contrario lo valoramos como negativo para nosotros/as, experimentaremos emociones desagradables: tristeza, enojo, decepción, enfado, ira, etc.

Para comunicar y exteriorizar nuestras emociones utilizamos 2 canales:



- El lenguaje no verbal (gestos, expresión facial, tono de voz...)
- El lenguaje verbal (palabras) Todas las personas experimentan diferentes emociones.

Algunas son más expresivas, es decir las transmiten más abiertamente, mientras que otras apenas las manifiestan. Es importante que las personas transmitan sus emociones y lo hagan adecuadamente.

Es decir, cuando alguien se siente contento/a tiene que expresar alegría y no tristeza o enfado, para que las personas de su entorno puedan comprender bien su estado de ánimo. Y aún más, tendrá que saber expresar su emoción en su justa medida, ni exagerará (parecería que está haciendo teatro) ni se quedará corto/a (parecerá que no es auténtico lo que expresa).

Así pues, utilizará acertadamente tanto su lenguaje corporal como las palabras.

Todas las personas experimentan diferentes emociones positivas y negativas. Cuando se trata de emociones positivas apenas le damos vueltas porque las consecuencias son agradables: relajación, alegría, placer, etc.

Es decir, nos sentimos bien. Sin embargo, cuando se trata de emociones negativas las cosas cambian porque las consecuencias son aversivas: inquietud, ansiedad, pena, dolor, tristeza, rabia..., y nos sentimos mal.

¿Cómo se explican esas emociones? ¿De dónde surgen? Trataremos de dar una respuesta sencilla.

La mayoría de las veces el origen está en la misma persona (sus pensamientos, su comportamiento, su respuesta ante los estímulos), aunque ello no significa que, en ocasiones, los elementos externos no ejerzan una influencia considerable e incluso incontrolable (por ejemplo cuando un ser querido está gravemente enfermo, en casa hay problemas económicos serios o ha sucedido una catástrofe natural: incendio, terremoto, etc.).

<Todas las personas piensan o, dicho de otro modo, mantienen “conversaciones” interiores (acerca de lo que ellas mismas u otras personas han hecho o dicho; sus sensaciones corporales, etc.).>

Consideremos la primera hipótesis: cuando el origen del malestar reside en la propia persona.

Como ya sabemos todas las personas piensan o, dicho de otro modo, mantienen “conversaciones” interiores (acerca de lo que ellas mismas u otras personas han hecho o dicho; sus sensaciones corporales, etc.).



<Un diálogo interno positivo es como un balón de oxígeno para nuestra autoestima, un diálogo interno derrotista actuará como un tóxico o veneno para la misma.>

El "diálogo interno", dependiendo de qué tipo sea, provoca en nosotros/as una atmósfera emocional positiva o derrotista.

Así, mientras un diálogo interno positivo es como un balón de oxígeno para nuestra autoestima, un diálogo interno derrotista actuará como un tóxico o veneno para la misma.

El desencadenante de esta auto comunicación puede ser un estímulo externo (conductas de otras personas, sucesos naturales...) o un estímulo interno (un pensamiento, las propias reacciones fisiológicas, etc.).

<Debemos aprender el auto comunicación positiva, orientada hacia la búsqueda de soluciones y el alivio emocional.>

En cualquier caso una vez que se ha puesto en marcha funciona igual y dependerá de cómo nos hablemos, qué frases nos digamos para que adquiera un tono más desmoralizador o uno más positivo y reparador.

Para aprender a manejar nuestro malestar es importante que desarrollemos un estilo de auto comunicación positiva, orientada hacia la búsqueda de soluciones y el alivio emocional.

Una vez que por cualquier razón se ha iniciado el auto diálogo negativo, un primer paso consistirá en hacernos conscientes de que ya nos hemos metido en el túnel oscuro.

Un segundo paso consiste en parar esa carrera, para que a continuación -tercer paso- nos preguntemos por los motivos que precipitaron ese diálogo interno.

<Debemos educar nuestro auto comunicación interna, reorientándola y sustituyéndola por un lenguaje interno positivo, que fomente una postura activa y de lucha>

Es absolutamente fundamental que la persona averigüe de dónde parte su malestar; para ello podrá utilizar preguntas del tipo: ¿Qué siento exactamente -tristeza, enfado, preocupación...? ¿Cuándo, en qué momento, he comenzado a sentirme de este modo? ¿Por qué? El siguiente paso se centrará en un plan de acción positiva, en los recursos que el sujeto puede movilizar para hacer frente a ese malestar: ¿Qué puedo hacer? ¿A quién puedo pedir ayuda o con quién puedo hablar?... ¿Cómo lo voy a hacer?

Es decir, se trata de educar nuestro auto comunicación interna, reorientándola y sustituyéndola por un lenguaje interno positivo, que, sobre todo, fomente una



postura activa y de lucha (frente a una de abandono e indefensión) ante nuestro malestar.

<Aprender a vivir las emociones negativas, las acepto, pero no me abandono a mi suerte, sino que me centro en analizarlas y combatir las con acciones positivas.>

Todas las personas, a lo largo de su vida e incluso en el transcurso de un día, pueden atravesar momentos delicados y complicados que les hagan sentirse mal. Las personas emocionalmente estables y maduras se caracterizan por adoptar una postura activa y positiva ante las mismas.

Saben vivir las emociones negativas, las aceptan, pero no se abandonan a su suerte sino que se centran en analizarlas y combatir las con acciones positivas.

Clasificación de la Autoestima:

La autoestima es la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos; es el auto concepto, que influye sobre las decisiones y elecciones significativas y que por consecuencia modela el tipo de vida que llevamos.

Esto nos indica la importancia de trabajar con ella. El hecho de tener una autoestima alta está íntimamente relacionado con la capacidad de disfrutar de la vida y encontrar fuentes de satisfacción en nuestra existencia. Al mismo tiempo, el nivel de vulnerabilidad es bajo, es decir, que una persona con autoestima adecuada no fácilmente se deja dañar por otras personas.

"Para establecer una verdadera autoestima nosotros debemos concentrarnos en nuestros éxitos y olvidarnos de nuestros fracasos y negatividades en nuestra vida". Denis Waitley.

Una persona con autoestima adecuada:

1. Proyecta el placer que tiene de estar viva a través del rostro, ademanes, modo de hablar, etc.
2. Habla con tranquilidad de los logros o de los defectos de forma directa y honesta.
3. Da y recibe estímulos positivos.
4. Es abierta a la crítica y siente alivio al reconocer los errores, porque no busca la perfección.
5. Proyecta tranquilidad y espontaneidad porque no está en guerra consigo misma.
6. Tiene armonía entre lo que dice y lo que hace.



7. Siente curiosidad y apertura a nuevas ideas, nuevas experiencias y nuevas formas de vida.
8. Puede manejar su ansiedad e inseguridad.
9. Tiene capacidad de disfrutar la alegría.
10. Tiene flexibilidad personal para responder a situaciones o desafíos. Confía en sí misma.
11. Siente bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo misma y con los demás.
12. Tiene capacidad para preservar la calidad de equilibrio y de dignidad en situaciones de estrés.

Una persona con autoestima adecuada, físicamente tiene ojos que están alertas, brillantes y llenos de vida, rostro color natural, buena textura en la piel; mandíbula, hombros y manos, relajados y sueltos, los brazos cuelgan en forma natural, postura carente de tensión, recta y equilibrada, paso decidido.

Podemos añadir las características de una persona con autoestima positiva.

1. Se aman, valoran, aprueban y respetan a sí mismas.
2. Creen y Confían en sí mismas. Tienen seguridad y así lo expresan. Se sienten bien consigo mismas.
3. Son capaces de reconocer sus propios logros. Se sienten orgullosos de sus éxitos.
4. Se sienten capacitados para afrontar los retos, y obstáculos que la vida trae consigo. Los afrontan con optimismo.
5. Se valen por sí mismas para atender las tareas cotidianas y piden ayuda cuando lo consideran necesario.
6. Superan los fracasos, viven el duelo y el proceso respectivo. Continuando fortalecidos y con nuevas herramientas.
7. Conocen sus fortalezas, trabajan sobre sus debilidades y reconocen sus errores.
8. Tienen la certeza que merecen lo mejor de la vida y trabajan para ello.
9. Crean y buscan las condiciones para cumplir sus objetivos, sus metas y sueños.
10. Aceptan las circunstancias que no pueden cambiar y trabajan en el cambio de las que sí pueden.
11. Agradecen a diario y reconocen como bendiciones todo lo que les ocurre en sus vidas.
12. Cuidan su salud física y mental, así como su imagen corporal.
13. Identifican sus talentos y los hacen valer.



14. Expresan su posición ante los acontecimientos propios del ámbito en los cuales se desenvuelven.
15. Participan en actividades con personas desconocidas. Sienten que tienen ideas que aportar y que recibir, de las personas con las cuales interactúan.
16. Son creativos y originales. Se interesan por realizar y aprender tareas y actividades nuevas.
17. Aceptan y le dan la bienvenida a los cambios con optimismo y los ven como nuevas oportunidades. Son flexibles y se adaptan con facilidad.
18. Están dispuestos a colaborar con los demás. Asumen responsabilidades.
19. Disfrutan de la vida a plenitud, valorando los pequeños detalles.
20. Tienen habilidad para perdonarse y perdonar.
21. Son capaces de tener intimidad en sus relaciones y de mostrar sus sentimientos.
22. Gozan de una actitud positiva.
23. Dan la cara y asumen de manera directa y personal sus equivocaciones. Se sienten responsables de sus actos.
24. Defienden su posición ante los demás, de forma asertiva.
25. Luchan por alcanzar lo que quieren. Son líderes naturales.

Una persona con una adecuada autoestima, se conoce y se conecta con su interior desde el amor, la aceptación, y el respeto; es consciente de sus cambios y desarrolla y fortalece sus capacidades y potencialidades. Con certeza, se mantendrá siempre en constante superación guiada por el optimismo, la actitud positiva y una elevada confianza en sí mismo.

Además tiene metas sanas y realizables, ha desarrollado la capacidad de:

- Ideas constantes de progreso,
- Tiene sentido del humor,
- Siente aprecio sincero por él / ella como persona,
- Le gustan las cualidades y disfrutar sus logros sin jactancia,
- Se acepta a sí mismo,
- Está conforme con lo que es,
- Aunque se plantee superar lo que entiende que nos limita,
- Prefiere triunfar, pero no se hunde cuando tiene que enfrentar dificultades,
- Además sabe reconocer cuándo se ha equivocado,
- Se siente en paz con sus pensamientos y sentimientos,
- Es respetuoso/a, comprensivo/a y cariñoso/a consigo mismo/a y con quienes lo rodean. Confía en su capacidad para lograr lo que se ha propuesto,



- Atiende sus necesidades físicas, psíquicas, intelectuales, emocionales y espirituales.

Las personas con autoestima baja, tienen por sus procesos de vida un cúmulo de actitudes, pensamientos, posturas, reacciones que sus vidas, viven diferentes ciclos de comportamiento.

La baja autoestima se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás.

Actitudes que en su vivir, muestra la persona de autoestima negativa:

- Son indecisos, tienen dificultades para tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Sólo toman una decisión cuando están completamente seguros de obtener resultados al 100%.
- Piensan que no pueden, que no saben nada, que no lo van a conseguir.
- No valoran sus talentos ni sus posibilidades. Ven sus talentos pequeños, en cambio los de los otros los ven grandes e incluso exagerados.
- Tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que les lleva a evitar situaciones que les dan angustia y temor.
- Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.
- Son personas aisladas, tímidas y casi no tienen amigos o muy pocos.
- No les gusta compartir con otras personas sus sentimientos.
- Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o de trabajo.
- Temen hablar con otras personas de cualquier tema, se sienten continuamente evaluados.
- Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Se dan por vencidas antes de realizar o iniciar cualquier actividad.
- No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.
- No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.
- Debido a que no tienen valor, les cuesta aceptar que las critiquen.
- Les cuesta reconocer cuando se equivocan.
- Manejan muchos sentimientos de culpa cuando algo sale mal.
- Ante resultados negativos buscan la culpabilidad en otros.
- Creen que son los feos, los ignorantes y que todos los demás lo hacen mejor que ellos.



- Se alegran ante los errores de otros porque así ellos se sienten mejor.
- No se preocupan por su estado de salud.
- Son pesimistas, creen que todo les saldrá mal.
- Buscan líderes para hacer las cosas.
- Creen que son personas poco interesantes.
- Creen que causan mala impresión en los demás.
- Sienten que no controlan su vida.
- No les gusta esforzarse porque no creen en su capacidad.
- Les cuesta obtener sus metas.

CARACTERÍSTICAS (Su conducta y proceder) DE LAS PERSONAS CON BAJA AUTOESTIMA:

1. No se aman, valoran y aprueban así mismas.
2. Piensan que “No Pueden”, que no lo van a poder conseguir. Se sienten impotentes para manejar los problemas cotidianos.
3. Son indecisas, tienen miedo exagerado a equivocarse. Sólo toman una decisión cuando están completamente seguros de obtener resultados al 100%.
4. Tienen miedo a los cambios. Son rutinarias y evitan correr riesgos. Son pasivas.
5. Cargan con el pasado y sufren excesiva ansiedad por el futuro. No se conectan con el presente.
6. Tienen pocos amigos y evitan compartir en círculos de personas que desconocen.
7. Temen emitir opiniones personales diferentes a las del grupo donde se desenvuelven.
8. Dependen de otros, para realizar un sin número de actividades, inherentes a la vida diaria.
9. Se dan por vencidas, al primer obstáculo.
10. No son asertivos. No saben expresar de manera clara y precisa sus pensamientos, sentimientos y emociones, sin necesidad de descalificar o irrespetar al otro.
11. No están satisfechas consigo mismas, piensan que todo o casi todo lo hacen mal.
12. No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.

13. Desprecian sus dones. No valoran sus talentos, ni sus posibilidades. No valoran sus talentos, ni sus posibilidades. Se sienten disminuidos ante los demás; a quienes engrandecen.
14. Inseguros y con falta de confianza en sí mismos.
15. Se dejan influenciar por los demás. Actúan a la defensiva. No aceptan críticas, aún las constructivas.
16. Culpan a los demás por sus faltas y debilidades.
17. Se autocritican de manera exagerada.
18. Se sienten menos que los demás. Temen la opinión que puedan tener de ellos, las demás personas. Creen que son personas poco interesantes.
19. No son capaces de perdonarse a sí mismo, y mucho menos a los demás.
20. Sienten que no controlan sus vidas.
21. Les cuesta mucho premiarse a sí mismos por sus logros.
22. Tienen en muchas ocasiones problemas de intimidad en las relaciones.
23. Ante resultados negativos, buscan culpar a otros. Se alegran ante los errores de los demás y se sienten mejor cuando eso sucede.
24. Son pesimistas, piensan que todo les saldrá mal y la raíz de ello es que se sienten poco merecedores de experimentar grandes cosas en su vida.
25. Buscan líderes para que hagan las cosas, y así no dar la cara directamente y esconderse si algo sale mal.

En definitiva, las personas con baja autoestima, no se aman, aprueban y respetan a sí mismos. Al no creer en sí mismos, muy difícilmente lograrán obtener que otros crean en ellos. Así mismo, al considerarse poca cosa, y que no merecen grandes experiencias de la vida, atraerán continuamente personas en todos los ámbitos de su vida que vendrán a ratificarles esa creencia interior.

<Es determinante que hay en el interior de la persona, porque ello proyectará y atraerá las mismas carencias que tenía>

"Las personas nacen con motivación intrínseca, autoestima, dignidad, curiosidad de aprender y alegría de aprender." Edwards Deming



Módulo 2

Capítulo 10.

Cómo sanar la autoestima.

“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.” VIKTOR FRANKL

Recordando que la autoestima está íntimamente ligada a los procesos de pensamientos, sentimientos, acciones y respuestas que recibimos diariamente en cada actividad que realizamos y en circunstancias muy variables y complejas, es fácil entender que la autoestima de una persona habitualmente maltratada, está muy deteriorada. Afortunadamente la autoestima es una construcción permanente, fluctúa constantemente, es un asunto que requiere de aprendizaje y se la puede mejorar o sanar, lo cual es la primera tarea a cumplirse con una persona violentada. La autoestima es importante porque nuestra manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas.

<No existen recetas que se apliquen a todos los casos de personas maltratadas de manera unificada.>

No existen recetas que se apliquen a todos los casos de personas maltratadas de manera unificada, pues cada persona es única y su experiencia es particular, sin embargo restaurar su autoestima implica recuperar el sentimiento de ser amada, el sentimiento de pertenencia, el reconocimiento de sus cualidades personales y su capacidad de desempeño.

La primera acción a tomar es reconocer y aceptar la realidad que está viviendo, dejar de lado la autocompasión, dejar de culpar a otros, incluido el agresor, fijarse una meta que garantice su seguridad y decidir un plan que le ofrezca un cambio en su estilo de vida, un giro que le permita abrirse de nuevo a la vida y ser útil para sí misma, para su familia y para la comunidad.

<Al recuperar nuestra autoestima, el dolor del maltrato se quedará en el pasado, permitiendo a la persona retomar su autonomía para enfrentar la vida de una manera proactiva y saludable.>

Cuando una persona con historia de VIF empiece a valorarse a sí misma, se sienta satisfecha consigo misma y sienta confianza y seguridad en sus criterios y



decisiones, se podrá afirmar que ha recuperado su autoestima y el dolor del maltrato se quedará en el pasado, permitiendo a la persona retomar su autonomía para enfrentar la vida de una manera proactiva y saludable.

Debemos entender la profundidad del daño a que se vio expuesta la persona en procesos de VIF, reflejadas en conductas adictivas, surgidas de ese daño emocional y relacional, analicemos algunas de los interminable que pueden ser:

Conductas adictivas.	
Abuso de sustancias:	<ul style="list-style-type: none">▪ Alcohol.▪ Drogas (ilegales y con receta).
Obsesión económica:	<ul style="list-style-type: none">▪ Gastos excesivos.▪ Acumulación de mercaderías y prendas.▪ Endeudamiento.
Trastornos alimenticios:	<ul style="list-style-type: none">▪ Bulimia (atracción-purga).▪ Anorexia (privación de alimentación).▪ Obesidad causada por la glotonería.
Adicciones a los sentimientos:	<ul style="list-style-type: none">▪ Ira.▪ Tristeza.▪ Temor.▪ Emoción excesiva.▪ Justicia religiosa.▪ Gozo permanente (llevar una falsa sonrisa continuamente, parecer que nunca está enojado, reírse en momentos inapropiados, hablar solo de cosas felices).
Adicciones a los pensamientos:	<ul style="list-style-type: none">▪ Detallar en exceso.▪ Preocupación.▪ No dejar hablar.▪ Pensamientos lascivos.▪ Una mente intranquila (no descansar nunca, siempre intentando saber que decir y hacer; cómo reaccionar, etc.)

Obsesión con la actividad:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo. ▪ Deportes. ▪ Lectura. ▪ Juegos que conllevan dinero. ▪ Ejercicio. ▪ Ver televisión. ▪ Tener y preocuparse de un número excesivo de mascotas.
Adicciones a la voluntad:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Controlar: las personas controladoras sienten que todo hacerse a su manera en toda situación. ▪ Controlado: las personas controladas se vuelven pasivas, entregan su voluntad a otras personas y hacen lo que los demás dicen. Tienen tanta vergüenza que sienten que no merecen nada, ni siquiera decidir. ▪ Cuidador: algunas personas encuentran su valor cuidando de otras personas que les necesitan. Sienten que tienen tan poco valor que se vuelven adictos a cuidar, ayudar, agradar y ser muy agradables con otras personas porque haciéndolo se sienten bien.

<Como seres humanos, somos creación de Dios para ser felices y sentirnos bien con nosotros mismos.>

Creados para sentirnos bien por dentro.

Como seres humanos, somos creación de Dios para ser felices y sentirnos bien con nosotros mismos. De hecho, debemos sentirnos bien con nosotros mismos o de lo contrario, con el tiempo desarrollaremos algún tipo de conducta incontrolada, porque ese tipo de conductas nos producen “buenos sentimientos” aunque solo sea por un rato.

Cuantas personas proyectan una autoestima falsa, engañándose a ellos mismo y queriendo crear una imagen, teniendo alguna conducta adictiva que les permite sentirse bien pero su autoestima en realidad no está restaurada.

Capítulo 11. Cómo mantenerla.

Efectivamente, la autoestima necesita ser actualizada periódicamente, necesita un mantenimiento para que la persona pueda desarrollar sus potencialidades y crecer a través de las diferentes experiencias que la vida le ofrezca, este mantenimiento se lo hará atendiendo a las dos fuentes que influyen en la autoestima: la fuente interna: la propia persona y la externa, representada por las demás personas, específicamente, las relaciones interpersonales.

Con respecto al aspecto personal, es necesario cambiar o corregir los conceptos mentales erróneos o autodestructivos, mediante procesos de aprendizaje, de algún tipo de instrucción, lecturas apropiadas o proceso de verdadera transformación.

<Para mantener la autoestima debemos: aceptarnos, si no le gusta algo de usted, cámbielo. Derrumbe sus límites permanentemente.>

Actuar congruentemente, con integridad, es decir respetar valores básicos individuales y colectivos, alinear los pensamientos y las acciones.

- Dejar hábitos nocivos para la salud.
- Trátese con amor.
- Destruya su voz crítica para usted misma.
- Practicar la fe personal y crecer en ella.
- Aprender destrezas comunicacionales, deportivas, manuales, intelectuales
- Ser productivo mediante un trabajo que le dé la oportunidad de ejercer un buen desempeño
- Buscar y mantener relaciones interpersonales funcionales y saludables
- Evitar relaciones irrespetuosas, agresivas, de dominio o de dependencia.

A manera de slogan, lo medular en cuanto a mantener la autoestima es: acéptese, si no le gusta algo de usted, cámbielo. Derrumbe sus límites permanentemente.

La vida se vive de acuerdo a la concepción particular de cada persona esta puede ser positiva o negativa, verdadera o falsa, depende además de factores biopsicosociales y de la voluntad de disfrutarla, aceptando los retos de desarrollo que ello implica.

El Gestor de Familia debe desarrollar ciertas destrezas que coadyuven a su quehacer diario y son las siguientes:



Autoestima. La autoestima es una opinión realista y apreciativa de uno mismo. Realista que tratamos con la verdad, siendo fiel y honestamente conscientes de nuestras virtudes, debilidades.

Apreciativa, sugiere que tenemos buena opinión de todas las personas que vemos.

La convicción de que valemos tanto como cualquier otro, pero no más.

Eliminar pensamientos negativos. Nuestra condición física, nuestro estado de salud o que tan descansados, alimentados y adaptados estamos, afecta nuestra capacidad para pensar con claridad y nuestros patrones de conducta y ello puede afectar nuestro razonamiento al final de cuentas somos responsables de los pensamientos que elegimos.

Ser consciente de las virtudes. Cada persona posee, desde el embrión, los atributos necesarios para vivir bien.

Utilizar la meditación consciente. La conciencia no intenta resolver ni cambiar las situaciones de inmediato sino que cambia nuestra manera de relacionarnos o de responder a las emociones y los pensamientos angustiantes.

Simplemente les permitimos existir, no reaccionamos con fuertes emociones negativas, con tensión, con críticas, con impulsividad, simplemente le prestamos atención de una manera serena y benévola sin tratar de cambiar nada de inmediato.

Cultive la alegría. Cultivar más alegría en la vida promueve la autoestima, basando nuestra confianza en nuestra capacidad para experimentar dominio y placer. La autoestima y la felicidad están firmemente correlacionadas.

Valorar el cuerpo. El cuerpo es una apariencia externa. Nuestro mundo exterior no se relaciona con nuestro peso, nuestra apariencia, o nuestro estado de salud. Podemos aprender a vivir nuestro cuerpo con mayor aprecio o satisfacción lo que nos servirá de ayuda para adoptar una postura de mayor aceptación hacia nuestra individualidad.

Ocúpese de su mente, ocupándose de su cuerpo. La mente y el cuerpo están interactivamente conectados, ocuparse del cuerpo es una manera de fortalecer la salud mental y la autoestima. Los tres aspectos primordiales son: el sueño, el ejercicio y la nutrición.

Desarrolle su carácter y espiritualidad. El carácter es nuestra fortaleza moral o interior. Las personas con carácter luchan por mantenerse fieles a sus propios estándares sin importar la presión.



Los principios y valores que se adquieren como fundamento de vida, la base espiritual del ser humano, basado en las más profundas convicciones y creencias, determinarán su vida, lo esencial en su cercanía al mundo espiritual, su consciencia de caminar en esa búsqueda permanente de una vida espiritual más cerca de lo revelado por Dios, que en esencia, es espíritu, y que en esa dimensión proyecta sinergias, al alma y cuerpo, determinando una vida transformada y en plenitud total.

Mirar hacia adelante. El optimismo, que se relaciona con la autoestima, nos permite mirar hacia adelante, hacia una vida satisfactoria. La satisfacción en la vida se construye con las técnicas de la inteligencia emocional, (como curar y cuidar de nosotros mismos emocionalmente), insistiendo en hacer lo que funciona, en el desarrollo personal.

En síntesis, es importante desarrollar un equilibrio dinámico en las diferentes áreas de la vida, ya que para el Gestor de Familia, el acompañar a una persona que está sufriendo generalmente no es fácil, requiere de cualidades personales como madurez, conocimiento, empatía, control emocional, responsabilidad y respeto por el ser humano ya que no basta con querer asistir a una persona, es imprescindible que se encuentre en un proceso de capacitación continua desarrollando sus destrezas.

Es indiscutible que la crisis de la violencia intrafamiliar que vive cada ser humano representa un reto para el Gestor de Familia, lo que implica poseer una profunda paz interior y un verdadero amor al prójimo.

El sentido del humor: estrategia de la resiliencia y del riso terapia.

“Reír es de sabios.” Marco Valerio Marcial, poeta romano, siglo I d.C.

La resiliencia es la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación, según Kreisler (1996).

<La resiliencia es la capacidad de una persona o un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizados, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.>

En la obra *La resiliencia: resistir y rehacerse* (2003) se define la resiliencia como integrante de las realidades educativas, terapéuticas y sociales y precisa: “...la



resiliencia es la capacidad de una persona o un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”.

<El sentido del humor es la estrategia de adaptación por excelencia puesto que compromete a casi toda la persona, su intelecto, sus emociones, su fisiología.>

Las estrategias de adaptación que adquiere la persona ante circunstancias adversas son útiles para protegerla de sufrimientos demasiado pesados de sobrellevar y liberar energías a través de encontrar otra perspectiva sobre la realidad.

El sentido del humor es la estrategia de adaptación por excelencia puesto que compromete a casi toda la persona, su intelecto, sus emociones, su fisiología.

El sentido del humor genera una toma de distancia del problema y una mirada divertida sobre la propia condición.

La Riso terapia es concebida como una estrategia que lleva a asumir una actitud predispuesta a ver posibilidades más alegres o beneficiosas en cada momento de la vida y no detenerse ante el primer pensamiento decepcionante cuando sucede algo no deseado.

Es una técnica que está conectada con la parte inteligente del ser humano: enseña a desarrollar el sentido del humor y a utilizar la creatividad para buscar alternativas satisfactorias ante las circunstancias de la vida.

Al respecto, José Elías en la Guía Práctica de Riso terapia aclara que “esta estrategia nos ayuda a ubicarnos, de forma inteligente, en cada momento, para obtener los mejores resultados, actuar con nuestras capacidades afinadas al máximo y ser lo más felices que podamos.”

Se destacan los efectos beneficiosos que se le atribuyen a la risa, tales como: eliminar el estrés, las tensiones, la ansiedad, la depresión, el colesterol, los dolores, el insomnio, así como disminuir los problemas cardiovasculares, respiratorios y de cualquier enfermedad. Nos aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación, abre nuestros sentidos, ayuda a transformar nuestras pautas mentales, según la revista digital: “En buenas manos. Salud y terapias naturales”.

El propósito de quienes realizan la terapia de la risa es aprender a tener una apreciación distinta y mejor de sí misma, de las propias posibilidades y de las posibilidades que brinda el entorno.

PROPUESTA DE TRABAJO # 1, “Enredar la lana”

Objetivos:

- **Tomar conciencia de aspectos positivos de mi personalidad.**
- **Afirmación de aquellas claves personales positivas.**
- **Reflexionar acerca de las interrelaciones en el grupo.**
- **Valorar la importancia de cada una de nosotras en el equipo.**

Desarrollo:

Todas las participantes se colocan en un círculo y comienza cualquiera de ellas cogiendo el ovillo de lana lo lanza a cualquiera de nuestras compañeras mientras se sostiene la hebra y así sucesivamente hasta formar un embrollo. Cada vez que alguien recibe el ovillo y justo antes de tirarlo nuevamente debe expresar de manera contundente algo que haga realmente bien, se tiene que notar que se lo cree.

Una vez que todas hayamos dicho al menos una cosa que hacemos muy bien, esta dinámica nos ayudará a escuchar aspectos positivos de nuestra personalidad, si somos pocos en el grupo sería interesante ver cuantos elementos positivos somos capaces de decir de nosotras mismas, todo un desafío.

Posteriormente la coordinadora nos invita a mirar cómo ha quedado el círculo y que hemos construido con la lana: que seguro se ha convertido en un buen embrollo, una telaraña, una verdadera red que nos permitirá reflexionar sobre nuestro papel en el grupo. Para ello podemos responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo trabajamos en red?
- ¿Nos afecta lo que hace cada una?
- ¿Qué sucede si cualquiera de nosotras se mueve, deja su hebra o tira más?
- ¿Qué situación de la vida real puede equipararse a este ejercicio, que ventajas y desventajas tiene trabajar en red?



Recursos:

- Un ovillo de lana.

Duración:

Para un grupo de 10 personas 25 minutos.

PROPUESTA DE TRABAJO # 2:

¡Salvataje!

Objetivos:

- **Analizar cómo cada una reconoce y es consciente de sus valores y su forma de vida.**
- **Como se aceptan y defienden esos valores.**

Desarrollo:

La coordinadora invita a todas a ponerse cómodas para la siguiente dinámica, si se puede tener una habitación ambientada genial. Ahora nos pondremos en ambiente: la coordinadora nos contará que todas las integrantes del grupo nos encontramos en alta mar dando un precioso paseo una tarde de verano.

Sin embargo y de manera inesperada nos indican que debemos abandonar el barco, pero hay un gravísimo problema solo hay un bote salvavidas y únicamente caben la mitad de las personas.

Paso siguiente, la coordinadora nos hará formar dos grupos (a y b) y explicará cuál será el rol:



CreXcer

Grupo A:

Cada integrante del grupo “a” tendrá 2 minutos para dar las razones por las cuales ella es quien debe sobrevivir, cual es la utilidad de su vida para sí y para los demás, aunque todas deben intentar sobrevivir.

Grupo B:

Por su parte el grupo “b”, escucha atentamente las razones y harán de observadoras de la defensa que han hecho cada una que quiere sobrevivir y porque. Deberán resaltar que aspectos se han tenido más en cuenta: de la personalidad, materiales, formación, oportunidades, etc.

En el plenario todas podrán dialogar sobre el objetivo de la dinámica y que utilidad tuvo en cada una de las integrantes, que hemos considerado más importante y que elementos hemos descartado.

Propuesta de Trabajo # 3:

“Dale la vuelta a la tortilla”

Objetivos:

- **Identificar pensamientos negativos que bloquean mi pleno desarrollo personal y profesional.**
- **Tomar conciencia y analizar esas ideas.**
- **Transformar esos juicios negativos sobre mi persona en frases más reales y amables con nosotras mismas.**



Desarrollo:

La facilitadora invita por turnos a las participantes del grupo a completar las siguientes frases en el Papelógrafo:

- La mujer gitana no es buena para _____
- Nunca podré _____
- El resto de las personas piensan que yo _____
- Mi problema es que _____
- Si yo hago _____ las personas perderán su respeto por mí.
- No puedo trabajar de _____
porque _____
- Mis compañeros y compañeras dicen que yo _____
- La Juanita es mejor que yo porque _____
- No voy a llegar a _____
- Sé que me van a decir que no en _____
- _____ no es para mí porque _____

Ahora cada una de las participantes va a escribir en un papel cuál de estos pensamientos le afecta a sí misma y puede agregar algunos más.

Esos pensamientos negativos que todo el tiempo nos dicen que no somos suficientemente buenas, suficientemente inteligentes o suficientemente hermosas.

Estas frases nos ayudan a identificar cuáles son los obstáculos que nos ponemos nosotras mismas y nos ponen otros para no poder desarrollarnos plenamente en nuestra vida.

Posteriormente y tras dejar unos minutos para que cada una piense sobre estas afirmaciones, la dinamizadora va a proponer que pensemos en qué hechos reales fundamentan esas afirmaciones.

Este ejercicio que se denomina reestructuración nos permitirá desprendernos de suposiciones que lo único que hacen es hacernos sentir poco valiosas, inferiores o sin derecho a alcanzar nuestros objetivos.



Para ello vamos a analizar las frases que hemos elegido y en un papel responderemos las siguientes preguntas:

1. ¿Contribuye este pensamiento a valorarme como persona?
2. ¿Dónde aprendí este pensamiento?
3. ¿Es un pensamiento lógico?
4. ¿Es verdadero este pensamiento?

Con este ejercicio hemos sido capaces de identificar pensamientos negativos, reflexionar desde dónde vienen y cómo se fundamentan. El próximo paso en este ejercicio es reestructurarlo y convertirlo en una afirmación más real y consciente, reemplazando el juicio negativo (no soy buena para) en un pensamiento que no debería existir o en uno que puede ser constructivo (cuando estudie... seré buena en...).

Una buena idea es escribir los dos pensamientos el negativo y su reconstrucción positiva a continuación y cuando aparezca el primero en cualquier momento del día recuerdes y te repitas el segundo.

Ahora trabajamos en parejas y comentamos con nuestras compañeras aspectos de la dinámica que nos hayan parecido interesantes.

Recursos:

Papelógrafo o pizarra; hojas y bolígrafos suficientes para el grupo.

Duración:

Para un grupo de 10 personas 90 minutos.

Propuesta de Trabajo # 4:
“Animación de pensamientos negativos”

Objetivos:

- **Identificar pensamientos negativos que bloquean mi pleno desarrollo personal y profesional.**
- **Tomar conciencia y analizar esas ideas desde otra perspectiva: el ridículo.**
- **Transformar esos juicios negativos en pensamientos divertidos, ridículos, que permitan relativizar su influencia sobre la respuesta emocional.**

Desarrollo:

Las participantes deben sentarse cómodas y relajadamente y se les pide que imaginen algún pensamiento negativo usual, uno no demasiado doloroso, pero sí negativo.

Pensemos en aquello que siempre nos viene a la cabeza:

- No soy buena para.
- Yo no puedo.
- No es para mí porque.

Tras la identificación de ese pensamiento o juicio negativo sobre cada una vamos a pensar que nos lo dice un personaje que normalmente nos dé risa, puede ser un dibujo animado, un cómico de moda en un concurso de chirimoyas, etc. lo que se le ocurra.

Lo importante es que esta voz que va a decirnos el pensamiento negativo no cuente con nuestro respeto, si no que al imaginarlo nos entre una tentación de risa.

Se deja unos momentos para que las participantes pongan caras y voces a los juicios.



El paso siguiente es proponer que ese mismo pensamiento lo va a emitir una parte de nuestro cuerpo. Se indica a las participantes del grupo que mentalicen a sus rodillas, codos, axilas u orejas diciendo el pensamiento negativo, se les agregan ojos, nariz, pestañas, boca, etc.

Se les deja unos momentos para que puedan ir pensando en esto.

Finalmente se les pide que piensen unos instantes en sus pies verbalizando el juicio negativo y se les pregunta de una manera contundente: ¿Quién en su sano juicio haría caso de sus pies, diciéndole eso? ¿Tú le haría caso?

Entre todas se puede comentar que personajes eligieron, cómo se han sentido a lo largo de la dinámica.

No es necesario indagar sobre el pensamiento negativo en particular pero sí se puede comentar acerca del proceso y reírse un rato todas juntas.

Recursos:

Un espacio que permita relajarse y estar cómodas.

Duración:

Para un grupo de 10 personas 40 minutos



Módulo 2.

Capítulo 12.

Cómo facilitar la autoestima en los demás.

“El agua hace cortes a través de la roca, no debido a su fuerza, pero sí, debido a su persistencia.”

Si aceptamos que la autoestima es una construcción psico-social, tenemos que asumir nuestra responsabilidad en facilitar la construcción de una sana autoestima en las personas de nuestro entorno, es de vital importancia considerar la forma en que hablamos, partiendo del hecho que la palabra tiene poder y es una poderosa herramienta para compartir lo que hay en el corazón. Existe un sabio proverbio que dice: “La muerte y la vida están en poder de la lengua y el que la ama comerá de sus frutos”.

En la vida cotidiana podemos construir o destruir la autoestima de las otras personas con nuestra palabra; siempre que podamos elogiar a alguien, elogiemos su ser personal: eres generoso, eres inteligente; cuando necesitemos corregir, corrijamos la conducta de la persona, pues una conducta equivocada no tiene por qué definir a una persona.

Ejemplo: si alguien maneja mal un aparato del hogar, su pareja le dice: Ya lo dañaste, eres un inepto. Está descalificando a la persona íntegra, lo ideal es criticar la conducta. Podría rectificar diciendo: Ya lo dañaste, ten más cuidado la próxima vez.

<El aprendizaje de la construcción y mantenimiento de la autoestima es más efectivo mientras más temprano se inicie, los niños pre escolares pueden ya entrenarse en esta habilidad.>

Si una persona le regala a otra algo hecho con sus manos, se podría aprovechar la oportunidad para elogiar a la persona con algo así: gracias, eres generoso, o gracias, eres hábil con las manos, aprecio tu regalo.

Es importante recalcar que el aprendizaje de la construcción y mantenimiento de la autoestima es más efectivo mientras más temprano se inicie, los niños pre escolares pueden ya entrenarse en esta habilidad.

Una forma de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo como lo expone Jon Kabat-Zinn (1990), puede aplicarse al quehacer del Gestor de Familia, y se describe a continuación:



1. **Paciencia.** Crecer toma mucho tiempo. Cuando plantamos una semilla de tomate, no la pisoteamos ni la criticamos por no ser un tomate. En vez de eso la colocamos en una tierra fértil y nos aseguramos de que reciba mucha agua y luz solar. Ser paciente es confiar y nunca rendirse durante el proceso de desarrollo, no construir expectativas encolerizadas ni preocuparse de que la semilla no florezca apropiadamente. Por lo general no podemos prever cómo y cuándo darán frutos nuestros esfuerzos.
2. **Aceptación.** Aceptar significa entender, acoger, es ver claramente y con plena conciencia el bien y el mal, el sufrimiento y la alegría como parte de la vida y no experimentar la vida como una lucha, no insistir en que las cosas sean distintas ni tratar inmediatamente de cambiar, resolver o liberarse de la angustia presente. Aceptación significa que acogemos al mundo tal como es.
3. **Compasión.** Quizá la postura fundamental más importante, la compasión es sentir el sufrimiento de otros y el deseo de ayudar. Se asocia estrechamente con el amor y la bondad, que es el tipo de amor universal que toma en cuenta el valor y las necesidades de todos los seres humanos.
4. **No juzgar.** Decimos: “No soy bueno en esto”, “Soy estúpido”, “Por qué no puedo ser mejor de lo que soy”, “No debería sentirme triste”. Observe lo que sucede sin juzgarse así mismo. No tenemos que exagerar ante ciertas situaciones, emitiendo juicios severos y disciplinarios que llevan a intensas emociones negativas, Simplemente percibimos lo que está sucediendo y respondemos de la mejor manera posible.
5. **Desapego.** Los maestros orientales nos enseñan que el apego es la raíz de la desdicha. Si estoy apegado a mi cuerpo, la autoestima puede disminuir conforme envejezca. Así pues, podemos poner en práctica aflojar la fuerza con que nos aferramos a lo que queremos con exigencia a fin de ganar dicha y autoestima. Varias formas de meditación nos enseñan a liberarnos y relajarnos. Paradójicamente conforme soltamos lo exterior y dejamos de luchar por ser algo que no somos, ganando mayor aprecio.
6. **Mente del principiante.** La mente del experto se encuentra cerrada al nuevo aprendizaje. La mente del principiante está abierta. No hay que dar por hecho que la manera de vivir no puede cambiar, podemos combinar un sano escepticismo con una disponibilidad a intentar algo nuevo.
7. **Sentido del humor.** Gran parte de la psicopatología consiste en la tendencia a mirar con severidad nuestra situación, a tomar la vida



demasiado en serio. Uno de los más grandes desafíos de la vida es aprender a disfrutarla.

8. **Compromiso.** En una relación humana nos comprometemos a enriquecer este vínculo, establecemos una intención y buscamos la manera de estimular el crecimiento.
9. **Amplitud.** La mente sabia es expansiva, profunda y lo suficientemente ancha para contener cualquier pensamiento y sentimiento con ecuanimidad. Esta actitud nos ayuda a estar serenamente conscientes de nosotros mismos o de las situaciones que confrontemos sin ser arrastrados por juicios adversos.
10. **Generosidad.** Dar puede ser un acto simple: una sonrisa, nuestra total atención, paciencia, permitir que las personas sean tal como son, cortesía, una mano de auxilio, aliento. A veces se evita a las personas que están librando una batalla por temor a que su sufrimiento pueda contaminarnos y arrastrarnos. Somos lo suficientemente bastos para comprender el sufrimiento con ecuanimidad y benevolencia.

Prevención de la violencia intrafamiliar

Si bien la violencia intrafamiliar es un problema de índole privada, sus efectos desbordan los límites familiares y afectan al conjunto de la sociedad, así se convierte en un problema social con implicaciones de verdaderos dramas de salud y administración de justicia.

La Asamblea Mundial de Salud cumplida en 1996, ya declaró a la VIF como un problema de salud pública en los estados miembros de dicha asamblea e instó a sus respectivas autoridades para que tomaran acción no solamente en el sentido de atender la salud física de las víctimas sino también para que consideren las consecuencias emocionales y sociales y las manifestaciones de enfermedad crónica derivadas de la violencia doméstica.

La prevención de la violencia doméstica tiene que ver con la creación de una nueva cultura del buen trato y la construcción de la paz social, con la resolución pacífica de los conflictos, que implica el aprendizaje de maneras saludables de comunicación y con patrones saludables de crianza de los hijos.



Módulo 3

CAMBIO AL BUEN TRATO.

Capítulo 13.

Introducción al buen trato.

“Ningún tipo de violencia contra cada miembro de la familia es justificable, TODA violencia contra: hombres, mujeres, niños, niñas y adolescentes se puede prevenir”

Según la UNICEF, establece como fundamento el hogar y la familia:

“La familia posee el mayor potencial para proteger a los niños y las niñas y proporcionarles la seguridad física y emocional que necesitan.

Los tratados sobre derechos humanos reconocen el derecho a una vida privada y familiar, y a un hogar. Aun así, en los últimos años se han documentado actos de violencia contra niños y niñas por parte de sus progenitores y otros familiares.

<Lo más frecuente es que los niños y niñas sufran abusos sexuales a manos de una persona a la que conoce, a menudo un miembro de su propia familia.>

Esto puede incluir violencia física, sexual y psicológica, así como el abandono deliberado. A menudo, en el contexto de la disciplina, los niños y niñas sufren castigos físicos crueles o humillantes. Los insultos, el aislamiento, las amenazas, la indiferencia emocional o el menosprecio son formas de violencia que pueden perjudicar el bienestar del niño.

Lo más frecuente es que los niños y niñas sufran abusos sexuales a manos de una persona a la que conoce, a menudo un miembro de su propia familia. Es frecuente que los dirigentes familiares o comunitarios impongan a los niños y niñas a una edad temprana prácticas tradicionales que son perjudiciales. Buena parte de esta violencia se oculta a puertas cerradas o debido a la vergüenza o al miedo.”

De la calidad de nuestras relaciones dependerá nuestra forma de vida, si en ellas se manifiestan “calidad” en el trato, comunicación afectiva, escucha empática, resolución de conflictos, relaciones afectivas, podremos crecer y desarrollar ambientes de hogar y familia saludables que permitan el crecimiento armónico y potenciar todos los talentos, habilidades, dones y capacidades que podemos disfrutar y promover en otros, por esto, es calve hablar de Buen Trato.



¿QUÉ ES EL BUEN TRATO?

Cada uno de nosotros lo entiende de una manera especial, para muchos buen trato son todas las cosas que queremos que los demás nos demuestren, la forma como nos gustaría que los otros se relacionaran con nosotros, que nos respetaran, nos miraran, nos oyeran, fueran amables y poder establecer formas de convivencia más saludables en nuestra forma de vida y aprender a sobrellevar cada uno, nuestras propias dificultades.

Otros opinan que buen trato es un listado enorme de comportamientos y valores aplicados a la relación con los demás: respeto, consideración, amabilidad, cariño, amor, reconocimiento, comunicación, apoyo, consuelo, satisfacción de necesidades, etc.

Unos y otros tenemos la razón, el BUEN TRATO es recíproco, es de doble vía, es un encuentro y por lo tanto tiene que ver con la forma como vemos a los demás y como nos vemos a nosotros mismos.

Obviamente la promoción del Buen Trato no es un resultado espontáneo, sino que avanza como parte de una intención colectiva de incorporarlo, ya que pretende dinamizar un proceso social de aprendizajes y transformaciones culturales entre los actores socializadores, la familia, eje vital de la sociedad, sus miembros: padres, adultos, adultos mayores, los niños, niñas y adolescentes.

<Es importante promover nuevos patrones culturales que fomenten la autoestima, relaciones horizontales y de buen trato como alternativas de cambio.>

Para lograr el BUEN TRATO y poder hacer ejercicio de los derechos se necesita enfrentar a la “cultura del maltrato” manifestación de la violencia cultural, que socialmente es aprendida y aceptada como una forma de comportamiento, sin embargo sabemos que lo que reproduce en su interior es violencia. De allí la importancia de promover nuevos patrones culturales que fomenten la autoestima, relaciones horizontales y de buen trato como alternativas de cambio.

En el caso de la violencia intrafamiliar, es fundamental desarrollar estos nuevos patrones culturales, encaminados a establecer conductas que promuevan nuevas dinámicas de vida, que dentro de cada hogar se produzcan cambios, es allí donde surge la pregunta, ¿Como lograr cambiar esas actitudes de maltrato?



Analicemos como influye nuestros comportamientos en función del buen trato que tengamos en cada etapa de nuestra vida:

<Si los niños crecen en condiciones favorables de protección, de salud, con valores, son estimulados física y mentalmente, serán saludables...>

La etapa de la infancia comprende a los niños y niñas menores de los seis años, considerándose la más importante de la vida porque, en este periodo, se desarrollan las bases sociales, afectivas y neurobiológicas.

Si los niños crecen en condiciones favorables de protección, de salud, con valores, son estimulados física y mentalmente, serán saludables, respetuosos con los otros, su desempeño escolar será óptimo, su autoestima elevada, con capacidades para el logro de emprendimientos, con bases para respetar y hacer respetar los valores humanos, la capacidad de participar en la comunidad, de luchar por sus derechos y de los otros.

La etapa de la niñez comprende a los niños y niñas de 6 a 11 años, periodo donde se presentan visibles avances en su desarrollo tanto en lo físico como cognitivo (habilidad de pensar lógicamente). Por ello, la importancia de que los niños y niñas permanezcan en el sistema de educación formal.

Pese a que inician sus primeras relaciones de amistad y éstas cobran un importante papel en sus vidas, la familia continúa siendo la esfera de socialización y desarrollo más importante, donde aprenden valores y principios que podrán regir toda su vida, al igual que la reproducción de sus costumbres y cultura.

<La adolescencia es un periodo de cambios biológicos-psicológicos-sociales, donde el individuo tiene una búsqueda de una propia identidad...>

La etapa de la adolescencia es el periodo de desarrollo del ser humano, comprendido entre los 12 a los 17 años. En este periodo como en la infancia, se producen rápidos cambios fisiológicos, cognitivos, así como culturales y sociales.

Para el psicólogo Armando Pérez, la adolescencia es un periodo de cambios biológicos-psicológicos-sociales, donde el individuo tiene una búsqueda de una propia identidad, lo cual lo convierte en una persona que es susceptible a cambiar repentinamente su forma de actuar. En la adolescencia se aplican los valores y normas aprendidos en la familia y es importante reforzar los límites establecidos y con las figuras de autoridad apropiadas. La comunicación, la escucha activa, inclusive el silencio, es fundamental para preservar la confianza, así como el desarrollo de la habilidad de tomar decisiones, habilidades que los padres deberán haber desarrollado previamente y poner en práctica.

En el ámbito del hogar, los infantes, niños, niñas y adolescentes en base a estudios de sus comportamiento, se considera que la mejor forma de recibir buen



trato es tener familia y pasar tiempo en familia, sin embargo, inmediatamente se advierte una alta demanda de ser tratados respetuosamente, sin ejercer violencia intrafamiliar, por lo que se debe promover que las familias brinden cuidado, protección, cobijo, atención y seguridad y sensibilizar a los padres para que pongan en práctica formas estratégicas e inteligentes de educar a sus hijos, evitando el castigo físico y psicológico.

El buen trato en los infantes, niños, niñas y adolescentes, según su etapa de desarrollo, tiene diferentes prioridades, los infantes y los niños y niñas demandan mayor tiempo de juego con los padres, ya que se constituye en el principal vehículo de comunicación, en tanto los adolescentes priorizan un mayor respeto a su forma de ser, sus pensamientos y sentimientos, por lo que es necesario que los padres y educadores conozcan la etapa de desarrollo en el que se encuentran para establecer relaciones que satisfagan sus necesidades.

<Las escuelas desempeñan un importante papel a la hora de proteger a los niños y niñas contra la violencia.>

Habiendo generado empatía (haberse puesto en el lugar del otro) con un infante, niño, niña o adolescente, los padres y madres reconocen la importancia del afecto, comprensión, escucha, protección y respeto que deben brindar a sus hijos, así como el establecer claras reglas de crianza y límites, cumpliendo su rol, por lo que se recomienda una mayor difusión de información sobre formas de crianza adecuadas que impidan el ejercicio de violencia intrafamiliar.

Según la UNICEF, en las escuelas y centros educativos.

“Las escuelas desempeñan un importante papel a la hora de proteger a los niños y niñas contra la violencia. No obstante, para muchos de ellos los entornos educativos sirven para exponerlos a la violencia y puede llegar enseñarles a cometer actos violentos.

En ellos se encuentran sometidos a castigos corporales, a formas crueles y humillantes de castigo psicológico, a la violencia sexual y por razón de género, y al acoso escolar. Aunque 102 países han abolido el castigo corporal en las escuelas, muchas veces esta prohibición no se pone en práctica de una forma adecuada.

Otros ejemplos de violencia contra los niños que tiene lugar en las escuelas son las peleas y el acoso. A menudo, el acoso está asociado con la discriminación dirigida a alumnos que pertenecen a familias pobres o grupos marginados, o hacia quienes tienen características personales especiales, como su aspecto, o una discapacidad. Además, las escuelas se encuentran afectadas por lo que sucede en el conjunto de la comunidad, como por ejemplo la cultura de las pandillas o la actividad delictiva de las pandillas relacionada con las drogas.”



En el ámbito escolar, infantes, niños, niñas y adolescentes establecen como principal manifestación de buen trato el tener compañeros, sin embargo, a medida que avanzan en la edad, priorizan también el respeto por su derecho al respeto y dignidad.

Un elemento a destacar es el reconocimiento que tienen de no sólo esperar buen trato sino también dar buen trato a sus compañeros, inclusive demostrando manifestaciones de empatía y solidaridad con grupos en mayor riesgo. A partir de esto último, es fundamental que en la escuela se ponga en práctica, de manera permanente, la reflexión sobre el buen trato y profundice los valores de amistad, solidaridad, compañerismo y respeto.

<Debemos establecer una cultura de buen trato, no compete solo a la familia, sino a toda la sociedad, sistema educativo, de salud, de seguridad, de convivencias saludables, a todos.>

El tema de la violencia intrafamiliar como ya hemos analizado, parte de la violencia cultural, que se manifiesta en todo ámbito de nuestra sociedad, en los centros educativos, está relacionados, ya hemos escuchado decir el triángulo de la educación, padres, estudiantes y maestros.

Por ende el establecer una cultura de buen trato, no compete solo a la familia, sino a toda la sociedad, sistema educativo, de salud, de seguridad, de convivencias saludables, pretendemos romper esas estructuras de maldad y genocidio cultural que han dado como resultado las familias que tenemos, disfuncionales, agresivas, con actitudes negativas y destructivas.

La comunidad es una fuente de protección y solidaridad para niños, niñas y adolescentes, pero también puede ser un lugar de violencia, lo que incluye violencia a manos de los compañeros, violencia relacionada con armas de fuego y de otro tipo, violencia policial y de pandillas, violencia física y sexual, y trata.

<La violencia en la comunidad afecta con frecuencia a grupos marginales de niños, como los que viven en la calle.>

La violencia puede también estar asociada con los medios de comunicación de masas y con las nuevas tecnologías de información y comunicación. La violencia en la comunidad afecta con frecuencia a grupos marginales de niños, como los que viven en la calle. Los medios de comunicación de masas a menudo muestran la violencia como algo normal o la glorifican. Recientemente también se ha documentado el acoso cibernético por medio de Internet o de teléfonos móviles.

Es nuestro desafío como Gestores de Familia, es promover la cultura de paz, ser facilitadores de procesos en nuevos aprendizajes, basados en la comprensión de principios y valores que vividos, asumidos podrán ser trasmitidos para producir nuevas sinergias de vida en familia.



El buen trato dentro de la relación de la pareja.

Nuestros principales ejes en el atenciónamiento, para inferir en el proceso de la crisis de la violencia intrafamiliar, cuya base es la violencia verbal, la comunicación, y todo el conflicto que genera todos los condicionamientos, barreras y problemas en poder comunicarnos como pareja.

El buen trato en la pareja, es la manifestación de una relación estable, amigable, cariñosa, afectiva que evidencia muestras de salud conyugal.

¿Cual son los síntomas de una buena relación entre pareja?

Señales que muestran por medio de sus actitudes, pensamientos, intenciones, acciones que indican que se llevan bien.

Es ahí donde el estudio de los principios y valores que rigen nuestras vidas se vuelven básicos para que nuestro comportamiento no sea externo, aparente sino real de un cambio y reforma interna de corazón, que produzcan efectos en las relaciones intrafamiliares, que conllevan a ambientes más armónicos y con frutos de paz, esperanza y amor.

Capítulo 14.

“La verdadera brújula para un viaje con sentido no pueden ser los sentimientos, ni siquiera los pensamientos, sino los valores”.

Los Principios y Valores.

Los valores son directrices que determinan la conducta y modo de vivir de cada persona, familia y sociedad, la axiología es una rama de la Filosofía que estudia los valores. La axiología se aplica también a otros ámbitos como el Derecho y la Pedagogía, en el que aparecen temas de carácter axiológico.

<“Que los valores son cualidades de las acciones, de las personas, de las cosas, que las hacen atractivas”.>

En ocasiones se utilizan los términos Filosofía de los valores y Teoría de los valores. Ortega dice “que los valores son cualidades de las acciones, de las personas, de las cosas, que las hacen atractivas”.

Los valores son por tanto, cualidades de las cosas, de las acciones, de las personas, que nos atraen porque nos ayudan a hacer un mundo habitable.

En un sentido genérico, los valores son las propiedades, cualidades o características de una acción, una persona o un objeto considerados típicamente positivos o de gran importancia. Los valores son objeto de estudio de la Axiología.

Nuestro mundo puede convertirse en un mundo sin hogar, en el que las gentes estemos pero no nos encontremos como en casa, al que le falten ventanas, al que le falte confort y al que le falte habitabilidad.

<Los valores ayudan a condicionar nuestras vidas, familias, sociedad haciéndolo más habitable, la justicia, la libertad, la paz, el amor.>

Es en este sentido en el que el mundo en el que estamos viviendo no reúne las condiciones de habitabilidad puesto que mucha gente vive en la crisis de la violencia intrafamiliar, como forma de vida.

Los valores ayudan a condicionar nuestras vidas, familias, sociedad haciéndolo más habitable, la justicia, la libertad, la paz, el amor hacen a nuestro mundo más bello, humano, que valga la pena vivir, donde los procesos de violencia, depresión, suicidio, maltrato no encuentran sentido en formas de vida llenas de principios y valores activos y positivos.



Vivir con dignidad se establece como un anhelo y puede convertirse en el fundamento de vidas altamente productivas, afectadas en todo el ámbito holístico del ser humano, espíritu, mente y cuerpo.

Los valores tienen las siguientes características:

1. Absolutos: Son aquellos que no se condicionan o cambian por hechos históricos, sociales, culturales, ejemplo de esto, es el valor de la verdad, del amor, respeto.
2. Inmutables e independientes: Son aquellos que se mantienen y permanecen sin cambio, por su naturaleza son fundamentales, básicos como por ejemplo: el amor, la justicia.
3. Inagotables: Por su origen los valores no se desgastan, ni se consumen, no se acaban, como el amor, que siempre será amor y se necesita, por eso un principio declara: el amor nunca deja de ser.
4. Universales y Verdaderos: Los valores tienen la esencia de ser universales, aplicables y útiles para todo ser humano, no se crean valores, ya existen, lo que hacemos es entender, aprender y vivirlos. Ejemplo: la justicia, que debe ser entendida por su propia aplicación sin embargo esa justicia ya existía.
5. Subjetivos: Los valores son importantes dependiendo de cada persona en función de su apreciación y estima, para otras tal vez no, basado en sus intereses y necesidades.
6. Íntegros: Cada valor es una abstracción íntegra en sí mismo, no es divisible. Ejemplo: el valor de la honradez.
7. Polaridad: Todo valor se presenta en sentido positivo o negativo; todo valor conlleva un contravalor. Ejemplo: valentía-cobardía.
8. Flexibilidad: Los valores cambian con las necesidades y experiencias de las personas. Ejemplo: el valor del amor.
9. Aplicabilidad: Los valores se destinan a las diversas situaciones de la vida. Ejemplo: Lealtad.
10. Dinamismo: Los valores se transforman con las épocas. Ejemplo: sinceridad-oportunismo.
11. Complejidad: Los valores obedecen a causas diversas, requieren complicados juicios y decisiones. Ejemplo: Fidelidad.

La crisis de Valores.

Es un grave problema de nuestra sociedad, vivimos una época de desorden y caos en todo ámbito de la sociedad.



Todo grupo social está afectado por esta crisis, vivimos bajo el síndrome de la corrupción, que no es más que la crisis de valores, que causa una descomposición ideológica y un vacío de criterios y verdaderas normas éticas.

<Vivimos una sociedad afectada por la crisis de valores, produciendo desorden y desestabilización en toda área de nuestras vidas o familias.>

Cuando la sociedad no pone en práctica los valores, cuando la comunidad no estima los valores, es entonces cuando viene la crisis de valores. Vivimos una sociedad afectada por este mal, produciendo desorden y desestabilización en toda área de nuestras vidas o familias.

En el campo espiritual ha creado una confusión de ideas, todas las actividades de la vida del ser humano han sido afectadas y sufren errores de comportamiento causados por la crisis de valores.

<La desvalorización de la sociedad es evidente, buscar solo beneficios personales, profesionales y tal vez familiares.>

El origen de la Crisis.

Tiempos atrás la moral y la religión estaban íntimamente relacionadas, hacía que la sociedad civil tuviera una influencia fuerte en el área moral y ética, poco a poco eso fue cambiando. En otro tiempo se enseñaba ética, moral y valores ligado a conceptos de Dios y lo que enseña la Biblia, en esta época la enseñanza en valores es escasa y se ha centrado en conceptos de prosperidad, éxito y de disfrutar la felicidad individual, basados en filosofías post modernistas.

La desvalorización de la sociedad es evidente, buscar solo beneficios personales, profesionales y tal vez familiares, ha deshumanizado en conductas llenas de avaricia y una falta de interés del bien común y de aplicar y vivir más valores a sus estilos de vida.

Valores Familiares:

Los valores familiares son los principios que permiten orientar la manera de comportarse entre las relaciones personales que llevan dentro de la afinidad de sentimientos, afectos e intereses que se basan en el respeto mutuo que pueden tener las personas y es la certeza fundamental que los puede ayudar a conceder, apreciar y decidir cosas en lugares de otros comportamientos o fuentes de satisfacción y plenitud moral.

La familia es la comunidad donde el periodo de vida de una persona desde que nace hasta la pubertad se van enseñando los valores y el adecuado uso de la utilidad, donde las relaciones de las personas y la estabilidad familiar son los fundamentos de la libertad, de la seguridad y de la unión en el seno de la sociedad, por eso que la familia se inicia a la vida social. Lo primero que



se enseña en la familia son los valores familiares que serán los elementos básicos para la vida en la sociedad y a lo largo de la vida de cada una de las personas.

<La relación familiar es la base fundamental para vivir en comunidad.>

Estos valores contribuyen la satisfacción de las necesidades humanas respetando cada una de sus ideas, sueños y aspiraciones con una importancia independiente de las circunstancias que son importante por lo que son, lo que significa, lo que representan y están estrechamente relacionados con las actividades y con las conductas que se traducen en pensamientos, conceptos o ideas, pero lo que más refleja a los valores son los comportamientos o lo que hace la persona.

La relación familiar es la base fundamental para vivir en comunidad y así relacionarse con las demás personas que permite regular la conducta para el bienestar colectivo y poder tener una convivencia armoniosa.

En el proceso que queremos intervenir en la crisis de la violencia intrafamiliar, los valores que nos competen tratar son cuatro: AMOR, RESPETO, TOLERANCIA Y ACEPTACION, sabiendo que hay valores: Personales, Culturales, Sociales, Institucionales, Organizacionales, pero nuestro enfoque es hacia este nivel de intervención.

El Valor y Principio del Amor.

“Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal.” Madre Teresa de Calcuta

Un principio, en su concepto más amplio, es una base de ideales, fundamentos, reglas y/o políticas de la cual nacen las ideologías, teorías, doctrinas, religiones y ciencias.

El amor es el principio que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad. Valor fundamental de la vida humana, del cual depende la perpetuación de la especie y la creación de condiciones óptimas para el desarrollo integral de las personas que experimentan esta vivencia.

<El amor es el principio que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad.>

Es la base para el principio de ecuanimidad entre el espíritu, su mente y su cuerpo. No es solo un deseo, una pasión, un sentimiento intenso hacia una persona u objeto, sino una conciencia que es a la vez de desinteresada y satisface el propio ser.



Se puede sentir amor por el país de origen, por un propósito apreciado, por la verdad, la justicia, la ética, por las personas, la naturaleza, el servicio a los demás y por Dios.

El amor emana de la verdad y de la sabiduría, la base es la profunda convicción de creer y vivir por este principio, el descubrir los secretos del amor es observar cómo se revelan los secretos de la vida.

<El amor emana de la verdad y de la sabiduría, la base es la profunda convicción de creer y vivir por este principio.>

La base del amor se encuentra en nuestro espíritu y mente, donde los pensamientos, creencias, convicciones, anhelos, voluntad, deseos, sentimientos, pasiones se interactúan de forma real para producir la forma de pensar y sentir llamado amor, cuyo valor dirige y gobierna nuestro destino.

El amor no es una debilidad, es la riqueza principal contenida en nosotros, fortaleza que todo lo puede. Es el principio y la continuidad de la inteligencia y sabiduría, que producen las más grandes expresiones humanas.

Conceptos de amor.

Existen varios significados del Amor, pero uno muy acertado consiste en que el amor es un concepto universal relacionado a la afinidad entre los Seres humanos. Es interpretado como un verdadero sentimiento relacionado con el afecto y el apego productor y propulsor de emociones, experiencias y actitudes. El Amor es tan complejo que se torna difícil de comprender ya que tales emociones pueden resultar ser extremadamente poderosas.

<El amor es la inspiración total a cada acto consecuente para ser felices.>

Es cierto que el amor encierra muchos conceptos, hay distintos tipos de amor y también las formas de expresarlo son diferentes., y como un valor, es una fuerte inclinación emocional hacia una persona, es noble y la fuerza más dinámica que podemos tener para impulsarnos hacia cualquier clase de bien que conozcamos. Las personas somos sujetos con derecho amar y a que nos amen tal como somos, nos somos objetos de nadie y como sujetos somos dueños de nuestros propios actos, propietarios de sí mismos con la plena capacidad de controlarnos.

El amor no es una relación, es un estado del ser, tampoco es una dependencia, el amor no es deseo. Cuando se confunde al deseo, se vuelve motivo de sufrimiento. También es un valor supremo y en base a la amplitud de éste, existen diferentes tipos de amor.



El amor como sentimiento universal es uno de los sentimientos más maravillosos que el ser humano puede sentir y experimentar. Es intangible, sin embargo, provoca fuerza y un estado de paz, tranquilidad, alegría y por lo consiguiente un bienestar generalizado. El amor todo lo puede, todo lo aguanta; cuando hay amor hay esperanza, la perspectiva hacia la vida cambia las actitudes se vuelven positivas recordando aquel momento o persona con una sensación de felicidad circunstancial, cada detalle de los acontecimientos causan placer tan solo el que pasen por nuestra mente, cada lugar y cada momento y cada cosa nos hace sentir el amor que vivimos. Gracias al amor tenemos el valor de afrontar cualquier obstáculo, somos capaces de perdonar, cuando hay amor no se ven los defectos ni los errores, solo se espera ansiosamente el momento para disfrutar a la persona o circunstancias causales del amor que se sentimos. Cada minuto se pasa como un relámpago, las horas se van tan rápido que el tiempo parece no existir. No quisiéramos que el tiempo avanzara para no deshacer aquellos momentos maravillosos.

El sentimiento del amor nos envuelve poniéndonos una venda en los ojos para no ver defectos y, se puede decir que hace que nos enajenemos de la realidad viviendo un sueño con cosas fascinantes y eso hace que se logre el verdadero disfrute en cada acción manifestada se vuelve fuerza cuando el amor resulta verdadero, cuidamos cada detalle para que no se esfume de nuestra vida. El amor lo hacemos tan preciado que lo aquilatamos como el elemento más valioso que existe. El amor nos envuelve con su magia poderosa para dejarnos llevar por él como el viento a una pluma, nos levanta para vivir y nos da la fortaleza y fuerza para lograr ser felices. Nos abraza con su dulzura y su ternura removiendo hasta el más oculto de los sentimientos formándonos una coraza para que nadie, ni nada atente contra él.

Sin embargo, cuando el amor se apodera de nosotros con tanta fuerza, si no se fortalece el amor termina por difuminarse e irse de nuestra vida, para regresar a nosotros en otro tiempo inesperado. No se sabe el momento en que volverá a presentarse y más aún, cuando se le ha lacerado.

<Cuando uno menos se lo espera la vida nos tiene preparada una sorpresa que nos hará olvidar el pasado.>

No obstante, el valor del amor es generoso y nos da la oportunidad de volver a buscarlo y traerlo de vuelta a nuestra vida, solo el tiempo es el único que nos llevará hacia él. Es el único que se encarga de poner en nuestro camino por la vida otra persona capaz de cuidar y consentir al amor. Cuando uno menos se lo espera la vida nos tiene preparada una sorpresa que nos hará olvidar el pasado. Llegará a nosotros una nueva persona o acontecimientos capaces de revivir ese sentimiento tan maravilloso que es el amor.



Sin duda que el amor se tornará más fuerte y se adherirá a nosotros con tal fuerza con la que llegó, esperando que lo procuremos, consintamos y le demos su lugar en nuestra mente y corazón como él se merece; para provocar los tan esperados momentos inimaginables.

No olvidando que cuando el amor queda lacerado, él mismo, no quiere saber nunca más de la persona y los momentos que lo lastimaron dejando en él heridas que solo el tiempo podrá sanar. Sin embargo para que llegue el saneamiento a ese amor lastimado, solo el tiempo lo podrá hacer, y se encargará de traer a nuestra vida a una nueva persona que sí lo sepa valorar, procurar y cuidar para hacer renacerlo.

Pues bien, es así como cada persona tiene la libertad de escoger y acoger a su vida a ese hermoso valor del amor, que conlleve al goce y disfrute total de los momentos mágicos que se presentan en nuestra vida.

El ser humano necesita del amor para poder vivir. Si no existe el amor en nuestras vidas, no hay nada, si uno no es capaz de amarse a sí mismo, no puede amar ni dar amor a los demás. Porque cuando uno está acostumbrado a recibir amor, uno se enriquece y se fortalece para vivir nuestra vida y ser feliz de la mejor manera posible. De uno depende que, tanto tiempo se hospede en nuestra mente y corazón. Si es a corto, a mediano, o a largo plazo, de tal suerte que sirva de motor para alcanzar nuestros objetivos por convicción y no por obligación.

Tener el deseo de amar de verdad consiste, en siempre ir en busca de un nuevo amor que sea capaz de hacernos vibrar de emoción y de placer, haciéndonos desbordar todo lo que podemos brindarle al amor. De tal suerte, que cuando al amor que ha sido lastimado éste, procurará no darle cabida a esa persona que no lo supo valorar y tratar con delicadeza, queda hermético e incluso radical, para darle la bienvenida a un nuevo ser que de verdad quiera atesorarlo en su mente y corazón y que vuelva a formar parte de su vida.

En lo personal considero que el amor no es una fábula y no es historia ridícula, el amor si existe y existirá siempre que nosotros queramos buscarle un lugarcito en nuestras vidas de una forma o de otra. Aunque, lamentablemente el amor nunca llega para quedarse, reitero que se va cuando se siente agredido y lastimado. Depende de uno cuanto tiempo se quede en nuestro corazón. Es inevitable hacer que se quede cuando es amenazado y golpeado, pero regresará un nuevo amor tarde o temprano, eso, depende de nosotros mismos, de cómo y con quien lo encontremos. No obstante, para que el amor se hospede en nuestro corazón mucho tiempo, necesitara de sincera entrega, respeto, comprensión y confianza, además de la lealtad para quedarse. Por desgracia, si no hay nada de eso, resultará en vano pedirle que se quede, ya que las actitudes negativas y el



comportamiento cruel basado en la desconfianza y la deslealtad bastarán para que se desvanezca simplemente.

<El amor es una fuerza que nos hace guerreros luchando por él en cada momento de nuestra vida.>

El amor hay que llevarlo de la mano cultivarlo y protegerlo para que sea fuerte y así poder disfrutar de sus efectos. Es necesario enriquecerlo siempre a base de muestras de afecto, como caricias, besos, abrazos y acercamientos sinceros procurando únicamente bienestar. Bastará desear fervientemente su llegada para que se hospede en nuestro corazón el mayor tiempo posible.

Finalmente, el amor es una fuerza que nos hace guerreros luchando por él en cada momento de nuestra vida, aunque, esto implique traspasar barreras y obstáculos para aferrarse y adherirse a él para ser felices. Y aunque, también ciega y nos hace ver cosas que no son, ocasionando dolor y angustia; es su poder y su magia que nos hará sentir la paz que necesitamos, aunque nos haga disfrutar una felicidad circunstancial, si sabemos luchar por el amor en tiempos difíciles.

El amor como valor:

- Los valores son fundamentales en nuestro entorno social, partiendo desde su base en el núcleo familiar para la formación y consolidación del ser humano. El fomento del valor del amor, obedece a un constante reforzamiento para su pleno cumplimiento en todos y cada uno de los ámbitos de nuestra vida.
- Es el único que considera la esencia del bien y del mal.
- El amor como valor es la fuerza para impulsarnos hacia cualquier cosa de bien.
- El amor es intangible que induce fuerza, paz, tranquilidad, alegría y por ende un bienestar en el ser humano.
- El amor es expresado a través de acciones, mensajes de amor, declaraciones de amor y poemas de amor, sin embargo, el amor se representa a través de un corazón o la figura de cupido con arco y flecha, por ejemplo, un corazón atravesado por la flecha de cupido simboliza el amor romántico, en cambio, un corazón roto representa el desamor.
- El amor implica conceptos como compromiso, compasión, solidaridad, entrega, sacrificio, voluntad, responsabilidad, que se manifiestan en actitudes y acciones que lo demuestran.

“El verdadero amor no se conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece” Jacinto Benavente.



Como aplicar el valor del amor en nuestra vida familiar.

Nadie puede dar lo que no tiene, dice un refrán, nuestras vidas afectadas por diferentes procesos de vida producirán efectos positivos o negativos.

Es producto del crecimiento personal de cada miembro de la familia, todo empieza con el efecto de la voluntad que desea cambiar, por ello la crisis de la violencia intrafamiliar es una extraordinaria posibilidad para ejercer este cambio.

1. Palabras de afirmación.

El poder de la palabra es importante para edificar vidas, palabras sabias e inteligentes, que afirmen los valores, cualidades, características de cada persona que escuche y sus actitudes sean cambiadas por la calidad de las palabras que han sido escuchadas.

Palabras afectivas, con amor, buscando que haya crecimiento en sus vidas, afirmando y valorando mayormente las características que los defectos, errores.

2. Palabras de respeto.

Nuevas formas de comunicarnos, el poder del acuerdo, compromisos que anulen los malos hábitos, de gritos, insultos, apodos, ofensas, palabras duras cargadas de dolor, condicionamiento y resentimiento.

El acuerdo de la paz, no vamos a gritarnos, ofendernos, empezar con nuevas estrategias de comunicación basadas en amor por ello me respeto y te respeto.

3. Actitudes pro activas.

Lo que nos define no es lo que pensamos, hablamos, sino lo que hacemos, el poder del valor del amor no solo está en las palabras y reacciones, más se completa con acciones que demuestran lo que siento, pienso.

La creatividad personal y familiar crecerá, en ambientes, sanos, amorosos, que generan actitudes y acciones espontáneas donde las formas y expresiones de amor se producen en forma espontánea y diferente, creando ambientes personal, de pareja y familiares estables y dinámicos.

4. Métodos lúdicos.

Una de las mejores formas de aprender es jugando, cantando, bailando, pintando, lúdico porque es un aprendizaje divertido, la posibilidad de juntos en pareja, en familia, aprendamos a amarnos de formas más comprometidas, sinceras y esperando el mejor bien, bienestar y felicidad de mi prójimo.

5. Recursos y Herramientas.

No sabemos, no podemos, no entendemos TODO, necesitamos de herramientas para poder crecer, y en el tema del valor del amor, es clave entender que requerimos de recursos: libros, música, talleres, contactos con personas que



tienen la capacidad y vida que han podido integrar a sus vidas y familias este valor de forma esencial y evidente.

Pero por sobre todo la mejor herramienta, la palabra de Dios, la Biblia y todos los recursos que tiene la vida espiritual para capacitar, enseñar, el mejor modelo y valor por el autor mismo del amor, porque él dice, Dios es amor.

Valor del Respeto.

El respeto es un valor que permite que el hombre pueda reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos. Es decir, el respeto es el reconocimiento del valor propio y de los derechos de los individuos y de la sociedad.

El respeto comienza con el respeto de la propia persona, el estado original del respeto está basado en el reconocimiento del propio ser como una entidad única, una fuerza interior vital, un ser espiritual, una alma.

<La conciencia elevada de saber “quien soy” surge desde un espacio auténtico de valor puro.>

La conciencia elevada de saber “quien soy” surge desde un espacio auténtico de valor puro. Comprender desde el propio ser, su dimensión de fe, y experimentar el verdadero auto respeto.

El acrecentar, desarrollar y mantener el valor del respeto es fundamental, cuando no es establecido este valor en la dimensión del auto respeto, se muestran debilidades, aceptando conductas, peticiones, decisiones, la persona se llena de diferentes deseos o expectativas, exigiendo consideración o respeto a los demás.

La persona que tiene conflictos en el valor del respeto, depende de fuerzas y opciones externas, en lugar de sus propias fortalezas y capacidades.

¿Cómo se mide el respeto de una persona?

Una, es medir el respeto mediante factores físicos y materiales, como mi origen, mi color, raza, religión, el sexo, la nacionalidad, el status y la popularidad.

Cuando más se mide el respeto sobre la base de algo externo, mayor es el deseo de que los demás tengan un reconocimiento y valía.

Cuanto mayor es ese deseo, más se es víctima del mismo y se pierde el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Si las personas renunciaran al deseo de recibir consideración de los demás y se estabilizaran en el estado de auto respeto, la consideración y el respeto los seguirá como una sombra.



El desafío es desarrollar el valor del respeto en el propio ser y darle una expresión práctica en la vida diaria. Es necesaria la confianza en uno mismo para tratar con las circunstancias con seguridad, de manera optimista, esperanzadora.

Ambiente de respeto:

El poder de discernir crea un ambiente de respeto, en el que se presta atención a la calidad de las intenciones, actitudes, conductas, pensamientos, palabras y acciones.

<El equilibrio entre la humildad y el auto respeto da como resultado el servicio comunitario.>

En la medida que exista el poder de la humildad en el respeto hacia el propio ser; y el discernimiento y la sabiduría que permite ser justo e imparcial con los demás; habrá éxito en la forma de valorar la individualidad, apreciar la diversidad y tomar en consideración el cumplimiento de sus obligaciones en su totalidad.

El equilibrio entre la humildad y el auto respeto da como resultado el servicio comunitario, el verdadero voluntariado, una actuación honrosa desprovista de actitudes débiles tales como la arrogancia y la estrechez mental.

La arrogancia daña o destruye la autenticidad de los demás y viola sus derechos fundamentales. En verdad una actitud así, perjudica también al arrogante.

El respeto autentico se mantiene mucho más que el artificial, por ejemplo, la tendencia a impresionar, dominar o limitar la libertad de los demás se manifiesta con el propósito de imponerse en detrimento del valor interno, de la dignidad y de la paz mental.

¿Cómo perdemos el valor del respeto?

Cuando pretendemos ganar respeto sin estar conscientes del propio valor auténtico de nuestro respeto.

Entonces conocer el verdadero valor propio del respeto y aprender a honrar el de los demás es la auténtica manera de ganar respeto. Puesto que tal principio tiene su origen en su espacio primario de valor puro, los demás pueden percibir, darse cuenta e intuitivamente, la autenticidad y la sinceridad de la persona que se respeta a sí misma y respeta a los demás.

El valor del respeto tiene sentido espiritual en la visión y la actitud de igualdad, puede compartir creando un sentimiento de pertenencia y familiaridad. Ese sentido de honor y del valor puede extenderse a la naturaleza, sin necesidad de convertirse en un ecologista extremo, al tener falta de respeto no se podrá trabajar a favor de las leyes de la naturaleza, pudiendo ocasionar un desorden ecológico, desequilibrio y daño a la naturaleza.



<El valor del respeto tiene sentido espiritual en la visión y la actitud de igualdad, puede compartir creando un sentimiento de pertenencia y familiaridad.>

Por ende cuando el respeto y la reverencia se extienden a la energía que fluye de la materia, los elementos servirán a la humanidad con precisión y abundancia, porque si fue entregado el poder y autoridad a la humanidad, para dominar, sojuzgar y multiplicar los recursos de este planeta, al respetarlo somos más dignos de su uso.

El respeto es el reconocimiento del valor inherente y de los derechos innatos de los individuos y de la sociedad. Estos deben ser reconocidos como el foco central para lograr que las personas se comprometan con un propósito más elevado en la vida.

El respeto y el reconocimiento internacionales por los derechos intelectuales y las ideas originales deben observarse sin discriminación. La grandeza de la vida está presente en cada uno, por lo que todo ser humano tiene el derecho a la alegría de vivir con respeto y dignidad.

El valor del respeto frente a la violencia intrafamiliar.

Si este valor parte de la igualdad y dignidad por uno mismo y los demás, en el caso de la violencia intrafamiliar, no es tolerable en ningún aspecto.

El agresor o agresora, han quebrado este valor en sus vidas, al romper los límites que establecen el respeto por la vida de nuestra pareja y familia, no se puede vivir de manera plena cuando no podemos vivir en forma consciente la riqueza de disfrutar de este valor que hacer vivir en forma digna y relevante con uno mismo, y como reflejo hacia nuestro primer prójimo, nuestro conyugue y nuestros hijos e hijas.

Respeto a la vida humana.

Toda forma de violencia irrespeta la condición humana, siendo el primer valor de la axiología (fundamento científico de la teoría de los valores), caso contrario, no podría existir: cultura, jurisprudencia, religión y convivencia entre los hombres y mujeres.

<La violencia intrafamiliar es una forma de asesinato.>

Un hombre o mujer con autoestima adecuada, tendrá y vivirá de valores, nunca destruirá cualquier forma de vida, y la violencia intrafamiliar es una forma de



asesinato, si solo el odio, la indisposición de nuestro corazón a nuestro prójimo es evidencia de maldad, cuanto más expresarlo en manifestaciones de violencia.

Es un atentado contra la vida, violatorios a los derechos humanos. Respeto a la integridad y dignidad física, si a la naturaleza de la mujer se considera como frágil y más delicada, toda expresión de violencia de género, donde el valor del respeto nos obliga a mantener no solamente la vida, sino la integridad física de la familia; en contraposición está causar heridas, golpes, agresiones, insultos, ofensas y toda expresión de violencia.

Todo ser humano tiene el derecho a realizarse en plenitud, en ambientes de libertad y cualquier forma de violencia solo causa un deterioro de la calidad de vida, por ende la reconstrucción de este valor es fundamental al desarrollo de la autoestima adecuada, al crecimiento de capacidades y habilidades que potencialicen un crecimiento holístico en todos los integrantes de la familia.

<El verdadero poder no está en hacer lo que yo quiera, sino en hacer lo que debo hacer y vivir en esa dimensión, aprender el autocontrol de mis fronteras.>

¿Cómo promover el valor del respeto en la familia?

- Practique el principio de autoridad.

Establezca y determine sus límites, es decir, hasta donde llegan mis posibilidades de hacer o no hacer. Aprenda a manejar su vida, entender lo que no debo hacer, madurar en el conocimiento de mis verdaderas oportunidades.

El verdadero poder no está en hacer lo que yo quiera, sino en hacer lo que debo hacer y vivir en esa dimensión, aprender el autocontrol de mis fronteras.

Cuando se vive conscientemente de esa realidad, nuestra vida se expresa de forma estable, disfrutando y aprendiendo a ser feliz.

- Acepte y comprenda a los demás.

No juzgue sus formas de pensar aunque no sean iguales a las suyas. Aprender a convivir sin irrespetar, la base del valor de respeto, se manifiesta al no creer que siempre tengo la razón, que hay puntos de vista diferentes a los míos.

Una actitud negativa y de conflicto es burlarse, enojarse, no aceptar otra forma de pensar, es creer que soy mejor que los demás, toda vanagloria que rechaza y menosprecia a la persona es una falta de respeto.

- Trate con dignidad.

Toda forma de poder corrompe en su esencia, sino existe el valor del respeto, más cuando este valor se manifiesta, enriqueciendo y estableciendo una forma horizontal de convivencia, que añade a las personas un estatus de vida igualitario.



<La dignidad eleva al ser humano a un nivel de respeto y gloria.>

La dignidad se maneja como una expresión de amor que solo concede el valor que ella ya tenía, solo lo evidencia, lo que demuestra es que tenía la importancia que ya se sabía.

La dignidad eleva al ser humano a un nivel de respeto y gloria que se expresa cuando se da, no porque se piense que tiene valor, sino porque de hecho ya lo tiene, independiente de si es reconocido o no, ese valor.

*“Siempre es más valioso tener el respeto, que la admiración de las personas”
Jean Jaques Rousseau.*



Módulo 3.

Capítulo 15.

Valor de la Tolerancia y Aceptación.

Se ha dicho que la tolerancia es fácil de aplaudir, difícil de practicar y muy difícil de explicar.

La Tolerancia permite a las personas entender que cada ser humano es único e irreplicable, que tiene derecho a sus propios criterios, juicios y decisiones; que los intereses deseos y necesidades son particulares; que las metas, propósitos e ideales ajenos no tienen que coincidir necesariamente con los propios; que la pluralidad es una condición real de la sociedad.

La tolerancia acepta la posibilidad de los errores personales y de los otros, de las equivocaciones propias y de los demás.

La tolerancia se fundamenta en la sencillez y la sensibilidad que facultan al hombre para aceptar su verdadera naturaleza y en la flexibilidad que le permite acomodarse a ella.

La tolerancia se encuentra en el camino que conduce a la paz, en la senda que lleva a la convivencia armoniosa, en la ruta que transporta a la simpatía, al afecto, al cariño y al amor duradero.

La tolerancia hace referencia a la aceptación de la pluralidad humana, que se entiende como la diversidad de criterios, decisiones, intereses, deseos, necesidades, razas, sexos, caracteres, credos, condición social, posición política, etc.

Se trata entonces de una actitud de consideración hacia la diferencia, de una disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta de la propia, de la aceptación del pluralismo.

<Tolerancia es la capacidad de poder reconocer, valorar, estimar la diversidad, pluralidad y cualidades como las diferencias, defectos y formas de pensar y vivir de cualquier ser humano>.

Ya no es permitir un mal sino aceptar puntos de vista diferentes y legítimos, ceder en un conflicto de intereses justos. Y como los conflictos y las violencias son la actualidad diaria, la tolerancia es un valor que necesaria y urgentemente tenemos que promover.



Ese respeto a la diferencia tiene un matiz pasivo y otro activo.

- La tolerancia pasiva, equivale al “vive y deja vivir”, manifestada en cierta indiferencia.
- La tolerancia activa viene a significar solidaridad, una actitud positiva que se llamó desde la antigüedad, benevolencia.

<Su propia naturaleza pide el respeto mutuo, porque ella nos ha constituido parientes al engendrarnos de los mismos elementos y para un mismo fin>.

Séneca dijo “que los hombres deben estimarse como hermanos y conciudadanos, porque el hombre es cosa sagrada para el hombre. Su propia naturaleza pide el respeto mutuo, porque ella nos ha constituido parientes al engendrarnos de los mismos elementos y para un mismo fin”.

Por naturaleza, “las manos han de estar dispuestas a ayudar”, pues solo nos es posible vivir en sociedad: algo muy semejante a la construcción de un muro de piedra, que pidiendo desplomarse si unas piedras no estuvieran sosteniendo a otras, se aguantan por ese apoyo mutuo.

La benevolencia nos prohíbe ser altaneros y ásperos, nos enseña, que un hombre no debe servirse abusivamente de otro hombre, y nos invita a ser afables y serviciales en palabras, hechos y sentimientos.

En sus pensamientos, el emperador Marco Aurelio nos confía que “hemos nacido para una tarea común, como los pies, como las manos, como los parpados, como las hileras de dientes superiores e inferiores. De modo que obrar unos contra otros va contra la naturaleza”.

<El valor de la tolerancia con lleva a vivir una unicidad en la vida humana>.

El valor de la tolerancia con lleva a vivir una unicidad en la vida humana, porque igual que nuestros cuerpos están formados por miembros diferentes, la sociedad está integrada por muchas personas diferentes, pero todas llamadas a una misma colaboración.

Se expresa este axioma: “a los hombres con los que te ha tocado vivir, estímalo, pero de verdad”. Esta comprensión hacia todos debe llevarnos a pasar por alto lo molesto y desagradable, no con desprecio, sino con intención positiva.

“Si puedes, corrígele con tu enseñanza, si no, recuerda que para ello se te ha dado la benevolencia. Dios tiene paciencia y tolera las debilidades del ser humano”.

Voltaire, al finalizar su Tratado sobre la tolerancia, eleva una oración en la que pide a Dios que ayudemos unos a otros a soportar la carga de una existencia



penosa y pasajera, que las pequeñas diversidades entre los vestidos que cubren nuestros débiles cuerpos, entre todas nuestras insuficientes lenguas, entre todos nuestros ridículos usos, entre todas nuestras imperfectas leyes, entre todas nuestras insensatas opiniones, no sean motivo de odio y de persecución.

Tolerar es mucho más que dejar hacer para que no nos molesten. Es el respeto activo que posibilita la convivencia y el descubrimiento de nuevos horizontes.

¿Y porque tolerar?

Porque nadie tiene el punto de vista absoluto. Todas las perspectivas son parciales y limitadas. Practiquemos y de ese modo podremos progresar en nuestras relaciones personales y sociales.

Para promover la Tolerancia:

- Acepte la diversidad.

Tenga una actitud de consideración hacia la diferencias, de una disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta de la propia; es decir acepte el pluralismo.

- Dialogue, no discuta.

Escuche los puntos de vista de los otros antes de emitir una opinión. No debe dar todo por sentado, hasta escuchar todas sus opciones.

- Procure ser sereno.

Lo ideal es que controle sus emociones. Para ello tómese un tiempo de tranquilidad y analice lo que pasa en su vida.

“Cuando conozco a alguien no importa se es blanco, negro, judío o musulmán. Me basta con saber que es un ser Humano”. Walt Whitman.

El valor de la tolerancia en la crisis de la violencia intrafamiliar.

De la misma forma como se manifiesta en la capacidad de aceptar las diferencias, expresar la pluralidad, entender que nos somos iguales, ni superiores, en la crisis de la violencia intrafamiliar, es necesario para una convivencia pacífica la tolerancia.



<Vivir en crisis de una permanente intolerancia nos lleva a niveles de violencia psicológica>.

En la relación de la pareja, este valor puede establecer la diferencia de una vida familiar satisfactoria o no, hay diferencias desde su propio género, su forma de pensar, sus creencias, el enamoramiento muchas veces crea una imagen distorsionada de quienes somos.

Entonces es fundamental ejercer este valor, porque podremos colaborar en la construcción de un hogar saludable, lo que la violencia intrafamiliar ha causado son los siguientes síntomas:

- Actitudes de no entender las diferencias, sino que más aún profundizarlas, hasta el punto de vivir solo en reclamos, ofensas y formas de lastimarnos.
- No poder aceptar puntos de vista diferentes, solo se pretende que pensemos como el uno quiere.
- Condicionamiento en nuestra forma de comunicarnos, como no nos toleramos, todo lo que decimos nos suena a ofensa y se mal entiende, tenemos poca capacidad de escucharnos y querer entendernos.
- Incomodidad de ver las reacciones y acciones de la pareja, incapacidad de aceptar cualquier acción diferente, se expresa o se reprime este malestar, afectando profundamente a la relación y distanciándola cada vez más.

Va a costar mucho que la pareja y familia se restaure de la intolerancia, así como medicamento, la intolerancia a ciertos medicamentos o alimentos, causa irritación, malestar, hinchazón y en algunos casos una fuerte infección, así, en la relación de pareja y familia, la intolerancia a las diferencias, actitudes y forma de ver y vivir, causan heridas y reacciones que solo se manifiestan en violencia intrafamiliar, que expresa solamente el dolor interno y la incapacidad de ser tolerante.

Debemos volver al principio, no solo como comienzo sino también como fundamento de vida, desaprender todo ese contenido de violencia que nos ha contaminado, estar dispuesto a aprender una nueva forma de vernos y convivir, tolerándonos y en base a ello, aprender a amarnos de nuevo, para luego re aprender, es decir crear nuevas actitudes, formas de pensar, expresarnos de forma distinta que produzca una vida familiar rica y bendecida.



Valor de Aceptación.

La aceptación libera todo lo que existe en mí. Sólo cuando soy amado en ese profundo sentido de la completa aceptación, puedo llegar a ser yo mismo.

< El amor, la aceptación de los demás, hace de mí la persona única que estoy destinada a ser.>

El amor, la aceptación de los demás, hace de mí la persona única que estoy destinada a ser. Cuando se aprecia a una persona por lo que hace, no se la considera única.

Aceptar a alguien no implica negar sus defectos, enaltecerlos o tratar de justificarlos. Aceptación tampoco quiere decir que todo lo que esa persona haga sea magnífico y admirable. Sólo cuando acepto a una persona, puedo de verdad enfrentarme a sus defectos. Aceptación significa que nunca doy a una persona la sensación de que no cuenta. Se dice que los niños que padecen de raquitismo rasguñan la cal de las paredes. Las personas que no son aceptadas rasguñan aceptación de las paredes.

¿Y cuáles son los síntomas?

Presunción, Inflexibilidad, Complejo de inferioridad, Masturbación o cualquier otro goce superficial.

El deseo de afirmarse a sí mismo eso es aceptarse, en forma saludable, estable y con bases de madurez emocional.

Bases de la Aceptación.

Para vivir un nivel sano de aceptación, es necesario haber pasado por una auténtica valoración y equilibrio en evaluar mis fortalezas y debilidades, es haber construido una autoestima adecuada, que proyecta en mi personalidad un estilo de vida en armonía y bases de auténtica felicidad.

<Debo aprender a amarme a mí mismo, aceptar a otro es buscar entender, es verme en el otro>.

Solo aceptando a ti mismo podrás aceptar a otros, como para amar a los demás. Debo aprender a amarme a mí mismo, aceptar a otro es buscar entender, es verme en el otro, en base a ese inventario emocional, entiendo las imperfecciones que me permiten poder convivir con ellas y no indisponer mi vida en formas negativas, de conflicto y actitudes negativas.

Lo que más encontramos en nuestra sociedad es la incapacidad de aceptar a la gente como es, el paradigma de esta verdad es “yo solo quiero que cambie”, no aceptamos a las personas, las queremos diferentes, que sean como eran, que lo que son ahora sea transformado en función de mis necesidades y perspectiva.



Aceptar a las personas es muy difícil, ya que cada persona es una combinación complicada de elementos diversos e inmutables.

Lo que no comprendemos no menospreciamos y condenamos. De esta actitud negativa de censura surge fácilmente el prejuicio, el antagonismo y el odio.

<Nada hiere más que la falta de aceptación, porque significa negar nuestra identidad>.

Esto ocurre entre individuos, parejas, familias, sociedades, esta falta de comprensión, no solo perjudica sino que despierta un antagonismo muy amargo y un violento resentimiento en el incomprendido.

“Nada hiere más que la falta de aceptación, porque significa negar nuestra identidad, así se crea una larga cadena de incomprendidos, resentimientos y luchas”.

¿Cuáles son las condiciones para aceptar a los demás?

- Evitar la crítica, actitud negativa que con sus comentarios, lenguaje corporal que puede producir una barrera.
- Negarse a menospreciar, todos podemos caer en esa tentación, creer que somos mejores o superiores.
- No tener envidia, falta de seguridad en nuestra vida, muchas veces se cree que no aceptar a alguien es porque me siento superior, cuando en realidad es todo lo contrario, me siento inferior, por ello es el sentimiento de la envidia.
- Actitud antagonista, que quiere confrontar por todo, como no lo acepto, estoy dispuesto a no aceptar nada y lucho por no aceptar.
- Aprender a colaborar con nuestro corazón, decidiendo amar, para entender sobre los problemas y luchas de los que nos rodean.
- Uno de los mejores regalos que podemos dar a alguien es aceptarlo como es, sin condiciones solo como es.
- Liberar nuestra alma, de todo condicionamiento y con libertad, liberar al preso que tenía en mi corazón, condicionando el recibir a esta persona, en su propia dimensión.

Aceptar representa recibir el mejor regalo de la vida, lo que es esa persona por cuanto, al recibir puede ser recibido, el valor de la aceptación implica una fuerte dimensión espiritual, que produce la visión de ver más allá de lo físico y dimensionar la voz del alma y pretender entender su espíritu.

Todos luchamos con el paradigma de querer cambiar a las personas, y cuanto más las queremos, creemos que tenemos más derecho de pedir los cambios como más nos parezca.



El valor de la aceptación, me permite entenderme en una dimensión más amplia, no cuestionando tanto lo que soy, pienso, hago o vivo, sino que me ayuda a pasar por el primer paso, para el cambio, inclusive en procesos terapéuticos en adicciones, pasar de la negación a la aceptación, vivir en conformidad a mi realidad y desde esa perspectiva, ejercer la voluntad de cambiar en lo que mi vida lo necesita, no como respuesta a otra voluntad, por más buena que sea, sino, a mi propia realidad que acepta lo que soy pero que quiere mejorar y vivir mejor de lo que soy.

El valor de la aceptación en la crisis de la violencia intrafamiliar.

Ya sabemos que la raíz de la violencia intrafamiliar es la violencia cultural, donde las conductas se manifiestan principalmente, afectadas por el machismo, feminismo, mitos culturales, formas de relaciones negativas, familias disfuncionales, gobiernos y comunidades violentas.

<La capacidad de aceptar abre una puerta que dimensiona una relación más respetuosa y capaz de construir>.

¿Quién quiere aceptar a la gente cómo es?

La relación de pareja y familia es el centro de este conflicto, entendemos que tipos de modelos familiares han condicionado la forma de vivir, si sumamos adicciones, violencia verbal, patrimonial, sexual, psicológica y física, es real que no hay capacidad para aceptar a las personas como son.

Por ello generar esa capacidad espiritual, relacional y emocional, nos puede llevar a una convivencia pacífica, a una base de entendimiento que genera una capacidad de aceptar para luego trabajar juntos en procesos de renovación, cambio y mejora de los estilos de vida.

La capacidad de aceptar abre una puerta que dimensiona una relación más respetuosa y capaz de construir, en vez de condicionar y bloquear.

Para promover el valor de la aceptación:

- Entender que somos distintos y aun así iguales.

Esto quiere decir que aun con las diferencias que podemos exponer en nuestras personalidades, al final de cuentas, somos seres humanos que poseemos las mismas inseguridades, alegrías y dificultades que el resto de las personas.

- Practicar la Tolerancia y Aceptación.

Cuando crea que lo que se dice está mal dicho, es erróneo no es entendible, debemos tratar de ser tolerantes, aceptando las cosas. Solo con la paciencia podemos explicarnos mejor, nos dejamos escuchar, no herimos a nadie por una



simple definición.

“Quien no acepta una mirada tampoco comprenderá una larga explicación”

Proverbio Árabe.

Módulo 3.

Capítulo 16.

Comunicación saludable

Así como la alimentación es una necesidad vital, la comunicación también lo es, comunicación significa comunión, con vínculos, es un proceso que requiere de una representación mental expresada por medio del lenguaje y no es solo la transmisión de información, sino que su principal objetivo es acordar o co-crear (crear junto con) un significado mediante los símbolos que usamos: palabras, gestos, tonos de voz, movimientos del cuerpo, miradas y períodos de silencio.

En las relaciones interpersonales, cuando falta la comunicación, la relación se rompe, trae innumerables consecuencias no solo para los directamente involucrados, sino para sus familias y entorno en general.

Así pues, la comunicación es intercambio de vida, de amor, de expresión, de afecto o desafecto, es toda conducta que influye en la conducta del otro, es decir que permanentemente estamos comunicándonos entre nosotros. De hecho en el tema de la comunicación existe una premisa que dice: “ES IMPOSIBLE NO COMUNICAR”

Para los propósitos del tema que nos ocupa: la violencia intrafamiliar, es importante enfatizar que la comunicación es un proceso muy particular en cada persona y tiene que ver con:

- Su propia manera de ver el mundo.
- Su experiencia o historia de vida.

<Nadie en su comunicación es completamente cognoscitivo o completamente emocional.>

Estos factores determinan la manera individual y propia de comunicarse e interpretar los mensajes que recibe. Ross Campbell (Wright 1994) habla de dos tipos de comunicación: emocional e intelectual o cognoscitiva. Nadie en su comunicación es completamente cognoscitivo o completamente emocional, pues todas las personas son capaces de pensar, de reflexionar y de experimentar sentimientos. Lo que ocurre es que muchas personas usan su intelecto para



defenderse o cubrir sus sentimientos, pues creen que expresarlos es señal de debilidad.

La comunicación saludable es la que responde a vínculos de amor. Al contrario, cuando los vínculos entre las personas son de temor, la comunicación es disfuncional.

Violencia intrafamiliar y comunicación.

Es imprescindible que apreciemos en su real significado el poder de nuestras palabras, pues aunque la lengua es un órgano muy pequeño en nuestro cuerpo, es capaz de causar gran impacto en la vida de las personas, de hecho, hay un proverbio que dice: “La muerte y la vida están en poder de la lengua y el que la ama comerá de su fruto”. El lenguaje que usamos para comunicarnos entre nosotros es como un cuchillo, en manos delicadas y bien intencionadas puede producir mucho bien, al contrario en manos descuidadas o ignorantes puede causar gran daño, lo mismo sucede con las palabras, los expertos en comunicación sostienen que la palabra tiene poder y van mucho más lejos, respaldados desde luego por investigaciones, cuando afirman que la palabra puede crear, mantener y cambiar realidades.

<Una palabra amable puede animar, alimentar, fortalecer un corazón quebrantado.>

Una palabra amable puede animar, alimentar, fortalecer un corazón quebrantado; una palabra oportunamente expresada puede restaurar la confianza y la esperanza en una persona abatida; lamentablemente lo contrario también es verdad, es decir que palabras desconsideradas y agresivas pueden matar el espíritu de una persona y es precisamente lo que sucede cuando la violencia ha entrado a un hogar, el agresor usa palabras hirientes para atacar o controlar, o dominar a los miembros de su familia. Con la palabra se pueden desarrollar algunas tácticas que consiguen lastimar a las personas y las mismas son usadas especialmente en las relaciones de pareja:

Infundir culpa: los cónyuges logran este objetivo mediante frases como: “espero que ahora estés contenta”, “claro, yo soy el culpable”, en situaciones en que algo falla en el diario vivir.

Encontrar fallas en el otro: mediante una constante crítica ante cualquier conducta del cónyuge, desde cómo se viste, cómo habla, cómo conduce, cómo gasta el dinero, etc.; el buscar faltas en el otro permite al agresor sentirse superior y el otro se siente inferior, incompetente.



Insultar: mediante el uso de palabras despectivas como idiota, inepto, torpe, efectivamente, estas palabras, viniendo del cónyuge, logran que las personas se sientan minimizadas, despreciables.

Gritar: los gritos tienen el poder de intimidar a la persona agredida, esta experiencia en el transcurso del tiempo, debilita y atemoriza a la parte agredida y da la sensación de poder a la persona que grita

El sarcasmo: entendido como un ataque indirecto, quita la posibilidad de una comunicación honesta y mantiene al agresor en una posición de ventaja y poder.

Subestimar al cónyuge: lo pueden hacer de una manera sutil, por ejemplo: “no te preocupes por el presupuesto, yo lo hago porque es muy complicado para ti”, o pueden hacerlo abiertamente, aún en forma de burla: “estás muy elegante con ese vestido”, “me parece una respuesta muy simple de tu parte”, “no es inteligente lo que dices”.

Si bien es verdad que en todos los matrimonios pueden haber expresiones de las arriba anotadas, es la intención de provocar daño lo que hace la diferencia, de hecho es el egoísmo, la ira o la inseguridad del ofensor que usa estas tácticas para vengarse, esconderse o simplemente salirse con la suya y ejercer poder sobre su cónyuge.

Cuando un cónyuge empieza a usar habitualmente palabras para atacar o lastimar a su pareja, ha cruzado la frontera saludable del respeto y esa relación matrimonial se ha convertido en una relación abusiva; cada vez que un conflicto es tomado como oportunidad para irrespetar a la pareja y abusar de ella, la relación se hace más opresiva cada vez, quedando el control y el dominio en uno de los cónyuges y el otro queda sometido. Una relación opresiva muestra insultos más denigrantes cada vez, el sarcasmo es más mordaz, la culpa mucho más intensa, las palabras se usan para añadir amenazas, exigencias e invalidaciones. Amenazas como el divorcio, abandonar el trabajo, divulgar rumores malsanos, robar a los hijos, incluso amenazas de asesinato. Exigencias como: “limpia, cocina y lava, todo al mismo tiempo”, “deja de trabajar, o estudiar”, “vístete de esta manera”. El cónyuge agresor invalida los pensamientos y sentimientos de su pareja y distorsiona casi cualquier realidad vivida en pareja, esta táctica causa un grave daño mental a la persona agredida, al punto de llegar a dudar de sí mismo. A esto se suma el hecho de que el cónyuge dominante se asegura de aislar a su pareja de su familia y sus amigos. El próximo paso es invariablemente la agresión física, económica y hasta sexual.



Respuesta de los cónyuges oprimidos

Generalmente el cónyuge agredido se siente culpable por la disfunción de la relación, culpable por las reacciones de su pareja, por tener opiniones diferentes a las de su pareja.

Una emoción que no se permiten sentir es la ira, probablemente como un mecanismo de defensa porque inconscientemente saben que su ira o su reclamo intensificarán el enojo de su pareja. En muchos casos cuando la víctima es la mujer, a más de vivir en constante temor, adopta una actitud de sumisión en nombre de la religión, por supuesto una religión mal entendida, pues la inequidad y la sumisión temerosa contradicen el significado del matrimonio.

<Las víctimas de abuso verbal no se dan cuenta del dominio y control que viven.>

En la mayoría de los casos, las víctimas de abuso verbal no se dan cuenta del dominio y control que viven, perciben que algo anda mal, pero no pueden definir qué es exactamente. En muchos casos el cónyuge oprimido propone un diálogo con su pareja para clarificar la situación relacional o pide explicaciones de lo que lo incomoda, sin embargo estos intentos de arreglar la relación resultan inútiles porque los cónyuges agresivos no quieren razonar sino continuar con sus juegos malévolos para asegurarse el control de su pareja.

Desafortunadamente, el cónyuge oprimido generalmente después de años de vivir una relación de dominio, de manipulación y desprecio, termina también adquiriendo una conducta violenta y en su desesperación de poner fin a la experiencia, puede llegar a niveles insospechados de violencia.

Módulo 3.

Capítulo 17.

Qué es vivir en pareja

El matrimonio es la unión de dos personas mediante ritos o formalidades propias de cada cultura y es reconocida por la ley de la respectiva sociedad. De hecho es una institución social que involucra deberes y derechos para mantener una vida en comunidad y el logro de intereses. El matrimonio es la base para la familia. El concepto de matrimonio ha ido cambiando según han cambiado las costumbres de las sociedades. Hasta hace unos años el matrimonio significaba la unión de hombre y mujer, hoy se habla de matrimonios igualitarios para referirse a las uniones homosexuales, lo cual no es tema para el presente material, sin embargo en esta variable también puede existir violencia.



En todo caso, la gran mayoría de las personas se casan con el convencimiento de que su vida en pareja será mejor que si permanecen solos y verdaderamente el matrimonio tiene un gran potencial para enriquecer la vida de los contrayentes, desafortunadamente lo contrario también es verdad, de modo que el matrimonio puede llegar a ser la experiencia más feliz que una persona puede vivir y también puede ser la más desdichada de las experiencias. Todo depende de la disposición de los miembros de la pareja para entregarse a la relación con el propósito de contribuir al bienestar del otro como un acto de amor, pues en ausencia de amor, la relación pierde sentido, es precisamente este ingrediente el que le da carácter humano a la experiencia de la vida en pareja.

Efectivamente, si de parte de cada uno de los miembros de la pareja hay acciones de amor, de respeto, de escucha para el otro, si hay confianza mutua, si dedican tiempo para la convivencia familiar, si hay habilidad para solucionar los problemas y llegar a acuerdos pacíficos, si hay respeto por los derechos de cada uno, si llegan a funcionar en equipo, ocurrirá el milagro del matrimonio, cual es alcanzar la intimidad integral, referida no solo a la unión física de los cuerpos, sino a la conexión emocional de las dos personas, al encuentro amoroso y digno de dos personas que se aman, a la comunión espiritual.

<La intimidad espiritual se verá reflejada en una relación digna, libre y valiosa de por sí.>

Vale invertir espacio para recordar el significado de intimidad integral y decir que esta debe responder a la realidad de que el ser humano es un ser integral, compuesto por sus dimensiones física, mental, emocional y espiritual. La intimidad espiritual se verá reflejada en una relación digna, libre y valiosa de por sí. La intimidad emocional mostrará una relación libre de mentiras y engaños, respetuosa de los sentimientos propios y de los del otro, supliendo las necesidades de afecto y ternura y manteniendo una actitud de confianza mutua. La intimidad física estará dada por un acercamiento tierno, respetuoso y delicado hacia la otra persona, un conocimiento más completo y profundo del uno hacia el otro y capacidad de comunicación más plena y de mejor calidad al correr del tiempo.

Si la pareja invierte esfuerzo, amor y tiempo para construir la intimidad escuetamente descrita, se podrá apreciar un constante fortalecimiento de la relación matrimonial, satisfacción en sus miembros al lograr solventar sus necesidades personales, se verá la generosidad de la pareja para compartir sus logros en las generaciones menores y seguramente, el buen trato se reconocerá a flor de piel, lo cual aumenta la calidad de vida no solo de la pareja sino de su familia y su entorno en general.



Nuestra naturaleza humana imperfecta, con mucha frecuencia coloca en el matrimonio ciertas discordancias que no podemos explicarlas y que tampoco podemos anticiparlas, estas tienen que ver con las secuelas que la propia experiencia de vida ha ido depositando en el corazón de las personas, como carencias afectivas vividas en la infancia o adolescencia, dificultades familiares que marcaron la vida de sus miembros, por ejemplo incesto, alcoholismo, violencia de cualquier tipo, adulterio, pérdidas traumáticas, secretos familiares; durante la vida matrimonial, frente a algún momento importante o algún evento significativo, estas secuelas se reactivan y aparecen como resultado de la interacción de la pareja, generándose en este caso el clima adecuado para que las semillas de la violencia empiecen a desarrollarse y aparezcan las relaciones violentas en la pareja con sus consecuencias en la familia en general.

Manejo saludable del conflicto

Debemos empezar diciendo que el conflicto es parte permanente de la vida, donde están dos seres humanos, en algún momento surgirá un conflicto, pues el hecho de ser diferentes facilita que el conflicto sea inevitable y la tendencia natural de la persona es escapar del conflicto para proteger su propia vulnerabilidad, sin advertir que el problema no es el conflicto, sino la manera cómo lo manejamos o lo resolvemos. Lo más fácil con demasiada frecuencia es disolver una relación antes que resolver un conflicto, perdiendo así la oportunidad de madurar como personas, de fortalecer las relaciones interpersonales y entrenarse en construir relaciones íntimas.

Mitos acerca del conflicto

- ✓ Si dos personas se aman, no deberían tener conflictos.
- ✓ El conflicto es el enemigo # 1 del matrimonio.
- ✓ La felicidad consiste en una vida sin conflictos.

La introducción escrita más arriba descalifica estos mitos, desgraciadamente, estos son muy aceptados por la mayoría de personas.

Respuestas ineficaces frente al conflicto

De la mano con los mitos, existen también muchas respuestas equivocadas frente al conflicto

- ✓ No reconocer el conflicto
- ✓ No hablar acerca del conflicto
- ✓ No darle importancia al conflicto



- ✓ Atacar a la persona
- ✓ Llevar cuentas
- ✓ Culpar al otro
- ✓ Querer ganar cueste lo que cueste
- ✓ Ceder para evitar el conflicto
- ✓ Dar regalos para evitar el conflicto

Donde surgen los conflictos

La fuente de los conflictos no son los problemas financieros, no es la vida sexual de la pareja, no es la educación de los hijos, no son las responsabilidades domésticas, ni la familia política, tampoco las dificultades laborales, ni siquiera los hábitos personales, todas estas eventualidades son solo disparadores del conflicto, un evento no es la causa de un conflicto, sino una serie de eventos, es como que el conflicto está agazapado, esperando la oportunidad de estallar.

Es como si el conflicto tuviera conversaciones en su interior, conversaciones con respecto a los siguientes puntos:

Los hechos: ¿Quién dijo que?

Los sentimientos: ¿Qué siento?

La identidad: ¿Soy competente?

El desacuerdo no ocurre por las palabras o hechos, sino por los sentimientos heridos de la persona, pues una persona se siente incompetente cuando alguien significativo para él o ella la descalifica.

Un conflicto no se resuelve aplicando reglas o normas, sin embargo estas son importantes porque ponen orden en medio del caos y facilitan abrir un camino para llegar a la solución. Los elementos facilitadores son:

Humildad: en el sentido de reconocer que todas las personas somos falibles, cada una de diferente manera, este reconocimiento ayuda a poner freno a nuestra tendencia natural de juzgar a los otros a causa de sus falencias

Sinceridad: para reconocer que cada uno es responsable de sus emociones y sentimientos, puesto que nadie puede colocar ningún sentimiento en otra persona, cada uno siente según su predisposición personal. Para poner en práctica esta herramienta es necesario entrenarse en una destreza de comunicación que se llama reclamo responsable y también tendremos que aprender a facilitar la expresión de sentimientos en la otra persona.



Integridad: una vez que reconocemos nuestras falencias estamos en mejor capacidad para comprender al otro. Esta comprensión se logra aplicando una destreza comunicacional que se llama escucha empática

Amor: es necesario empezar con el amor a sí mismo y preguntarse qué puede aprender mediante la vivencia del conflicto.

En resumen, la clave para solucionar conflictos es confrontarse consigo mismo y para lograrlo tendremos que desechar de nuestra conducta la mentira, el irrespeto, la injusticia, la grosería, la deshonestidad. Es indispensable hacernos una autoevaluación y responder a las siguientes preguntas:

¿Respeto los derechos de las personas?

¿Funcionamos como equipo familiar o yo pongo para los demás reglas que yo no cumplo?

¿Exijo a las otras personas para que se amolden a mis criterios?

Seguramente existen otras preguntas cuyas respuestas necesitaremos en cada caso particular.

Si bien la resolución pacífica de los conflictos es una tarea en la que todas las personas deben entrenarse como parte del proceso para instalar una cultura de paz, es igualmente importante invertir esfuerzo y atención para aprender a prevenir los conflictos interpersonales al máximo posible. Así como la violencia se aprende en el seno de la familia, también la prevención de los conflictos debe ser modelada en la relación de pareja, puertas adentro, puesto que el ejemplo es la forma más eficaz del proceso enseñanza aprendizaje. Todo comienza con la actitud mutua de los cónyuges, si hay confianza entre ellos, si hay buena intención del uno hacia el otro, si hay amor entre los dos, lo más probable es que puedan ponerse de acuerdo para evitar los conflictos. Cuando una persona se siente amada y respetada por su pareja, tendrá la disposición de pasar por alto pequeñas molestias y de esta manera crearán un clima interpersonal apto para la convivencia pacífica y edificante de toda la familia.

El último movimiento en el proceso del manejo saludable del conflicto es trabajar el perdón, lo cual asegura una mejor calidad de vida porque facilita a la persona agredida liberarse del enojo, de la desesperanza, de la esclavitud, aunque no de las cicatrices ni de las consecuencias de la VIF.



Módulo 3.

Capítulo 18.

El perdón como estrategia para mejorar la calidad de vida.

“Negarse a perdonar puede ser infinitamente peor que cometer un crimen, porque éste último podría ser un acto impulsivo en un momento de acaloramiento, mientras que lo primero es una decisión fría y calculada del corazón”.

George McDonald.

Debemos revisar algunos conceptos sobre el perdón:

La palabra perdón es un compuesto de los vocablos latinos “per” que significa paso o dejar pasar, y “don” que quiere decir regalo. Implica dejar de lado una ofensa, renunciando al castigo material o moral (indemnización, odio, rencor, deseos de venganza) que podría petitionarse o sentirse como resarcimiento, ya sea a pedido del ofensor o por propia decisión del agraviado. A veces nosotros mismos somos quienes nos castigamos o perdonamos por nuestros actos que juzgamos por medio de nuestra conciencia., de acuerdo a nuestras propias reglas éticas.

Perdón y misericordia

El acercamiento al bien del ofensor por parte del ofendido a través del perdón se entiende mejor si se confronta la misericordia con el perdón. Parece que una puede llevar al otro en algunas situaciones. El perdón es la liberación del resentimiento contra el ofensor, y de sus culpas. Con ello se busca ver al ofensor reintegrado a la plenitud de la dignidad humana, pues si permanece reconocido sólo como ofensor, no hay una visualización de su plena humanidad, pues no se le considera capaz del bien.

La misericordia es, literalmente, un corazón empobrecido o compadecido. Evoca un corazón lastimado, y herido especialmente por ver la miseria de otro.

El perdón puede nacer de considerar al ofensor como un pecador que ha degradado su dignidad humana. Esta degradación puede lastimar el corazón del ofendido; y en la medida que desee el bien y la superación del ofensor es un



hombre compasivo, pues desea el bien del otro, incluso de un ofensor, sin desear nada más para sí mismo.

¿El perdón implica dejar de hacer justicia?

El dar el perdón no significa que dejemos de reclamar justicia sobre el que nos ha ofendido. Nos hemos liberado de la ira y del resentimiento, pero no de la justicia. Abandonar ésta sería un gran mal para el ofensor, pues la justicia acerca al ofensor a una corrección y busca su perfeccionamiento.

Hemos planteado que el perdón es un resultado de la misericordia, que es expresión de la bondad. La bondad, que es una expresión de amor, es el deseo del bien del otro. Es así que si somos compasivos con el ofensor, desearemos su bien, y esta es su oportunidad de crecimiento.

Si permitimos que el ofensor permanezca en tal estado, ya sea como culpable o agresor, lo apartamos de su capacidad de mejorar y desarrollar su mejor estado, filosóficamente que llegue a la virtud.

Y si permitimos que continúe con una vida apartada de la virtud, que es expresión del bien, y llena de conductas antisociales, permitimos que persevere en el mal, ya que estas acciones terminan destruyendo al individuo. Por tanto, si no hacemos justicia a nuestro ofensor le hacemos un mal, ya que no lo conducimos hacia su perfeccionamiento en la virtud y entendimiento sobre vivir en el bien, percepción de una vida en plenitud.

Acercar a la justicia al ofensor le causa un bien, pues reconoce que ha violado la dignidad de otra persona, y además lo insta a llevar una vida virtuosa, aunque tenga que pagar una justa condena.

Al final la justicia y el perdón no se contradicen porque buscan el mismo fin que es el bien del ofensor. Este bien se puede mostrar como magnanimidad humana, sin embargo, el cristiano entiende que toda compasión y perdón participa de la bondad divina y a ella se encamina.

Las vidas solo pueden ser transformadas cuando experimentan la capacidad y enseñanza del perdonar de forma sincera, abierta y permanente.

El teólogo y pastor del siglo diecinueve, Johann Christopher Blumhardt, propone que a veces es mejor pasar por alto la confrontación directa y simplemente perdonar. Esto es vital, especialmente cuando no es posible verificar la causa del resentimiento; si, por ejemplo, se basa en un comentario de segunda mano.

De lo contrario, quedaremos disgustados y desconfiados para siempre, esperando una disculpa que nunca vendrá.



Cada uno ha ofendido a otros, o ha sido ofendido por otros, en algún momento de su vida. Pero quedarse estancado pensando en las fallas humanas es negar el poder del amor y del perdón. El espíritu puede actuar en nuestras vidas si le abrimos el corazón. El amor es más fuerte que el odio, la fe es más fuerte que la duda, y la esperanza es más fuerte que la desesperación.

C. S. Lewis escribe:

Perdonar las continuas provocaciones de todos los días, seguir perdonando a la suegra mandona, al marido tirano, a la esposa regañona, a la hija egoísta, al hijo mentiroso, ¿cómo podemos lograrlo? Únicamente, creo yo, recordando nuestra propia situación, y tomando en serio la oración diaria: “Perdona nuestras ofensas, así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden.”

Ésta es la única condición bajo la cual se nos ofrece el perdón. Rechazar el perdón es rechazar la misericordia de dios para con nosotros mismos. No hay excepciones, ni por asomo. Lo que Dios dice, lo dice en serio.

Perdón y Violencia Intrafamiliar.

¿Hablar del perdón cuando se trata de la VIF puede sonar a burla o sarcasmo, cómo perdonar por las heridas físicas, por las palabras destructoras, por los destrozos del corazón, por las heridas espirituales?

“Nos liberamos al saber que no tenemos que ser víctimas de nuestro pasado, y que podemos aprender nuevos modos de responder. Pero hay un paso más allá de este reconocimiento...es el paso del perdón. El perdón es el amor practicado entre personas que aman pobremente; nos libera sin esperar nada a cambio”.

Henri Nouwen.

Sin embargo, retener el perdón significa vivir en esclavitud, la persona ofendida cree tener al ofensor en la celda carcelaria, sin darse cuenta que ella es el carcelero que permanentemente está vigilando la celda.

El perdón es la llave de la libertad, abre la puerta hacia la paz, la sanidad, abre los garfios de la ira, amargura y odio, abre las cadenas de los recuerdos dolorosos y los sentimientos de tormento.

Qué no es el perdón:

- ✓ Buscar culpables.
- ✓ Negar la ofensa.
- ✓ Confrontar al ofensor.



- ✓ Aprobar la conducta ofensiva.
- ✓ Olvidar la ofensa.
- ✓ Creer que el tiempo cura la ofensa.
- ✓ Creer que el ofensor tiene que ganarse el perdón.
- ✓ Creer que el perdón es la restauración inmediata de la relación.

Trabajar el perdón es un proceso que requiere de tiempo y esfuerzo, incluye una decisión, involucra conocimiento y guía al qué hacer después de haber perdonado.

Es importante entender que negar las emociones impide el crecimiento y maduración de las personas, si no hay reconocimiento de la ofensa tampoco hay disposición para perdonar al ofensor. No puede perdonar aquello que no ha confrontado, no puede elaborar aquello que no ha asumido. Las emociones son parte de nuestra humanidad y no podemos reprimirlas, al mismo tiempo no es saludable conservarlas cuando van en detrimento de nuestra paz y dañan nuestras relaciones. Necesitamos ser emocionalmente transparentes con nosotros mismos y admitir la necesidad de trabajar el perdón para mejorar la calidad de vida a nivel personal y relacional.

Entonces ¿Qué hacer con las emociones para dejar de vivir en servidumbre emocional? ¿Para evitar que el odio consuma la vida de la persona ofendida? ¿Para que la amargura no consuma su vida? ¿Para no atentar contra su salud física?

La respuesta es gestionar las emociones y parte importante de esta gestión es trabajar el perdón, es el único método efectivo, cuyo efecto podemos compararlo con el de una cirugía que se encarga de extirpar un tumor maligno, es una cirugía radical del espíritu y de la vida emocional, es un acto dador de vida no solo para sí mismo sino también para el agresor, es un acto de responsabilidad de hacer lo recto aunque lo sintamos desagradable.

Camino de la herida hacia el perdón.

Todo empieza con una herida, alguna forma de ofensa, que cause dolor, nos lastime y condiciones nuestra vida. De esta herida pueden brotar un sin número de emociones que pueden llegar a enfermar todo mi ser, mi mente, mi espíritu, mi cuerpo, revisemos este ciclo que no es algo matemático, pero se acerca a la forma como cualquier persona puede reaccionar por haber recibido una herida hasta encontrar el camino hacia el perdón:

- **Herida:** ofensa, daño causado de forma voluntaria o involuntaria, que se dimensiona en la cercanía y relación con la persona que me ha causado está herida, a mayor cercanía, mayor dificultad de ofrecer el perdón.



Dependiendo de nivel de la relación que tenga con la persona, incidirá en la intensidad y daño que me cause, por ende la restauración no es la misma ni dura el mismo tiempo.

- ✓ **Resentimiento:** expresión de dolor, causada por la herida, generalmente toda ofensa causa este sentimiento, es la evidencia o reacción de dolor que se manifiesta por la herida.

Puede durar un momento o prolongarse un tiempo mayor. Esta emoción, produce el primer daño en mi conducta, ejerciendo cambios en mi comportamiento por este hecho. Si no busco perdonar y olvidar la ofensa esta produce algo mayor.

- ✓ **Rencor:** expresión del dolor de la herida causada, es un proceso más elaborado de mi dolor, hay pensamientos, cuestionamientos que surgen del daño recibido.

Este rencor me justifica el poder reaccionar de forma negativa, cambiando mi forma de pensar y sentir acerca de la persona que me ha ofendido.

- ✓ **Sentimientos de venganza:** Ya está emoción tiene más tiempo en mi vida, ya lo cognitivo ha pesado mucho más, si mi rencor ha cambiado mi conducta, este sentimiento de venganza, justifica toda la estructura que me creado a partir de la herida recibida, entiendo que vengarme no está bien, pero me parece justo que cuestione.

Evalúa de forma negativa y saque mis propias conclusiones basadas en el dolor. Creo tener el derecho de pensar como pienso y de desear cierto tipo de mal a la persona que ha causado esta herida.

- ✓ **Dureza de corazón:** Nuestro centro de emociones, pensamientos, deseos y actitudes, ya está contaminado por la herida causada, en términos médicos, ya está infectada y tiene los síntomas de hinchazón, ardor y mucha molestia.

Mis actitudes han cambiado, por mis emociones y pensamientos mis reacciones son negativas, agresivas, cortantes y hasta pueden tener expresiones de dureza en el trato y la relación. Muchas veces acompañado de reacciones que sorprendan a quienes nos conozcan por la forma como lo estamos manejando.



En este punto ya hay una afección en mi sistema nervioso central, síntomas de dolor, cefaleas, espasmos musculares, insomnio, etc.

- ✓ **Amargura:** expresión ya muy contaminada en mi vida emocional, ha cambiado mis actitudes y me siento incapacitado de reaccionar, afecta todo el ser, espiritualmente, condiciona la vida en su esencia misma, emocionalmente, distorsiona nuestra forma de percibir la relación de la persona con sus semejantes y su entorno, en su forma física, ya han suficientes estudios que afirman la relación psico-somática, tomando en cuenta que hay una relación entre nuestras emociones y cuerpo, la amargura es un contaminante que perdura y daña todo nuestro ser.

Muchas veces estoy consciente del daño que me causo, pero es un punto muchas veces sin retorno, cíclico que impide mi crecimiento personal.

Hay un estancamiento en mi vida, afectando mis relaciones personales, familiares, laborales y sociales, contaminando y haciendo notar el dolor que me causaron y en vez de disminuir parece que crece cada vez más.

El 85% de las enfermedades tiene como raíz las emociones, de nuestra calidad de emociones como de pensamientos, tendremos una salud emocional y mental adecuada.

- ✓ **Odio:** emoción muy fuerte que puede terminar con mi salud emocional, mental, física y hasta espiritual.

¿Cuánto cuesta odiar a alguien? Los costos son incalculables, el daño a mi vida y a los seres queridos que están a mi alrededor no se puede medir, así como el ejemplo del perdón, establece valores de amor, bondad, generosidad y virtud de vida, el odio causa un ejemplo destructivo que contamina relaciones que enferma familias y termina lazos que pudieron generar en frutos de vida muy diferentes.

El costo del perdón es muy alto porque implica asumir las pérdidas sin esperar recibir recompensa, implica abandonar el derecho a la venganza. Pagar el costo no significa negar la profundidad del dolor y la pena. El perdón será real y sincero en la medida en que reconozca honestamente la ofensa y tome en cuenta el costo del perdón. El perdón es el fundamento para recuperar la paz y la alegría, abre la puerta hacia el alivio y la renovación emocional y espiritual y es el principio de la sanidad emocional.



El perdón libera al ofensor del pago de la deuda que tiene con quien ofendió, es embolsar toda la basura y suciedad y echarla al fondo del mar, dejando la casa limpia y fresca, es dejar de ser el carcelero.

¿Quién merece el don del perdón? Y ¿Qué si la persona agresora no reconoce que hizo mal?

Perdone al ofensor sin nombre y sin rostro, perdone a la persona que no dice “lo siento”, pues solo usted, la persona ofendida tiene la llave de su libertad. Perdone lo infame, lo cruel, lo perverso, perdone lo que parece imperdonable. Más allá del perdón al agresor perdónese usted mismo, perdónese por haber permitido que le maltraten, por haber guardado silencio.

Muchas veces los procesos de las heridas deben ser tratados en una Terapia del Perdón, no es fácil perdonar, vivimos en una sociedad cuyos códigos sociales resaltan la venganza y odio.

Debemos tener muy claro, que el perdón es una dinámica de vida saludable en todo ámbito, no es una victoria perdonar o lograr por fin que te perdone y olvide lo que hiciste.

Es solo una batalla que hoy he ganado, no sé cuando alguien va a causarme un profundo dolor o una herida que quiebre igual o hasta peor mi corazón. Lo mejor no es haber perdonado, sino haber aprendido a perdonar, perdonar es un ejercicio espiritual que nos enseña el camino de la sanidad mental y una vida más dispuesta a crecer a pesar de las heridas, que a vivir la fantasía de que nadie me va a ofender.

La realidad es que siempre ofendemos y nos ofenden, es la regla de un mundo de conflictos y dolor, mientras más rápido dispongamos nuestro corazón en vivir la dinámica del perdón, nuestra vida disfrutará de tiempos de crecimiento y vida abundante, rica en grandeza, nobleza y expresiones de amor y felicidad.

Considere los cuidados post perdón, proteja su corazón, perdón no es igual a reconciliación, admita su vulnerabilidad y tenga en cuenta que el perdón sincero no es ingenuo, renueve su mente de manera constante, el perdón es una decisión, la sanidad emocional es gradual, tómese el tiempo que necesite.

¿Es posible la paz sin la restauración de la relación de pareja?

Es perfectamente posible, más aún en el caso de VIF, lo más saludable es no restaurar la relación.



Debemos entender este concepto desde el punto de vista que el perdón es una opción del ofendido, cuya ganancia está en una vida más saludable a pesar del dolor causado, para perdonar se necesita solo una persona, el agredido, puedo involucrarse el agresor al reconocer y pedir perdón, pero y si no lo hace.

No pasa nada, para perdonar se necesita uno, para la restauración o reconciliación de la pareja se necesitan dos.

Muchas son las condiciones para que se produzcan la restauración en una relación que ha sufrido VIF:

- ✓ Arrepentimiento genuino del agresor.
- ✓ Proceso de acompañamiento y demostración de nuevas actitudes.
- ✓ Restitución en el dolor causado.
- ✓ Un fruto de reconciliación y aporte a la restauración de reacciones violentas.

No decimos que es imposible restaurar una relación afectada por la VIF, lo que si entendemos con claridad que es un proceso complejo, difícil que ha dañado mucho a la familia pero con mucho esfuerzo, amor, paciencia y determinación se podrá reconstruir.

Sabemos que es más fácil destruir que construir, a veces los daños son irreparables pero nada es imposible al que cree, y si usted cree que es posible restaurarse de la VIF, eso sucederá con toda seguridad.

Palabras finales:

Vivimos tiempos de violencia, que se encuentra en cada ser humano en lo íntimo de su corazón, manifestado de una manera dramática en actos de violencia que afectan a las familias, es una verdad que cada uno de nosotros debe considerar que tan violento es, cuanta agresividad hay todavía en mí, y sobre esa valoración, continuar el camino de transformación hacia una verdadera humanidad que vive en armonía consigo mismo, con su Dios, con su entorno familiar, con su comunidad y con su mundo.

Uno de los propósitos de la vida, es vivir en paz, la violencia es una de las manifestaciones de la maldad que tienen los seres humanos, la cultura de violencia que vivimos es uno de los grandes males que tenemos como sociedad, solo verdaderos, consistentes y renovadores esfuerzos podrán desestructurar esta conducta y forma de vida, es ahí donde debe aflorar los mejores dones, capacidades, talentos y habilidades que puedan establecer formas más dignas de convivencia y actitud de vida renovada.



Acerca de los autores:

Carmen Proaño, ecuatoriana, médico familiar, psico terapeuta, docente, ha colaborado en varios proyectos de capacitación, cercana a las necesidades sociales, familiares y personales, en nuestro país y varios países latinoamericanos.

Pedro Luis Suárez, ecuatoriano, promotor comunitario, docente, pastor cristiano, coach, terapeuta familiar, apasionado por el servicio social, director actualmente de CREXCER consultora para capacitaciones en hipermedia para proyectos, personales, familiares, sociales y corporativos.

Bibliografía:

- **Dyer, Wayne. 1978. Tus zonas erróneas. Ediciones Grijalbo. Barcelona. España**
- **La Haye, Tim. 1986. Casados pero felices. Editorial Unilit. Miami. Florida. USA**
- **Rojas de González, Nelly. 1996. La pareja. Como vivir juntos. Editorial Planeta. Bogotá. Colombia.**
- **Giraldo, Octavio. El machismo como fenómeno psicocultural, Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 4, núm. 3, 1972, pp. 295-309. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia.**
- **IMPLEMENTACIÓN DE LA CRUZADA DEL BUEN TRATO Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN, Asociación de Voluntarios “Juntos por la Niñez” SOL.PIA.MANU. Scouts Filial La Paz.**
- **Jiménez-Bautista, Francisco. Conocer para comprender la violencia: origen, causas y realidad Convergencia. Revista de Ciencias Sociales, vol. 19, núm. 58, enero-abril, 2012, pp. 13-52 Universidad Autónoma del Estado de México. Toluca, México.**
- **Normas y protocolos de atención Integral de la violencia de género, intrafamiliar y sexual por ciclos de vida. Ministerio de Salud Pública, Quito Ecuador.**
- **LA VIOLENCIA DE GÉNERO CONTRA LAS MUJERES. EN EL ECUADOR: Análisis de los resultados de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres. INEC, 2011, Ecuador.**
- **BRANDEN, Nathaniel. (1990). EL RESPETO HACIA UNO MISMO. Ed. Paidós. México - Buenos Aires.**
- **BRANDEN, Nathaniel. (1991). COMO MEJORAR SU AUTOESTIMA. Ed. Paidós. México, Buenos Aires, Barcelona.**
- **LAGARDE, Marcela, 2000, Claves feministas para la mejora de la autoestima, Madrid: Horas y Horas, p. 65.**
- **LAGARDE, Marcela, 2000, Claves feministas para la mejora de la autoestima, Madrid: Horas y Horas, p. 80.**
- **LAGARDE, Marcela, 2000, Claves feministas para la mejora de la autoestima, Madrid: Horas y Horas, p. 94.**
- **Meyer Joyce, Belleza en lugar de cenizas, Ed. Faith Words, 2011, New York.**
- **Orellana Joselito, Matrimonios y Familias Saludables, Ed. Palm Missionary Ministries, Quito, 2015.**
- **Hunt June, La violencia y sus víctimas, Ed. CLC, 2010, Bogota.**



- **García Joaquín, Educando en Valores, Ediciones Mirbet, 2006, Lima.**
- **Ascencio Johnny, Manual de Valores, Editado por ministerio Edificar, 2009, Guayaquil.**