

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**“TALLER DE SENSIBILIZACIÓN PARA ADOLESCENTES
(ENTRE 15 Y 18 AÑOS) AFECTADOS POR VIOLENCIA
EMOCIONAL.”**

**T E S I N A
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

P R E S E N T A :

MICHELLE GUIMOND PÉREZ

ASESORA: ANA Ma. GONZALEZ SAN EMETERIO

MÉXICO, D.F.

2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas

Tesis Digitales

Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

¡GRACIAS!:

A la vida y la naturaleza
que me permiten vivir cada día con intensidad,
asumiendo que en algún momento seré de
nueva cuenta parte de ellas.

A mis padres, por haber confiado siempre en mí.
Por brindarme la oportunidad de crecer como mujer,
como hija, como hermana, como esposa, pero sobre todo
como SER HUMANO. Los amo con todo mi corazón y serán
muchos los días que tendré para devolverles algo de lo mucho
que me han regalado.

Mil gracias mamá por crecer a mi lado, por dejarme
madurar y soltarme las alas desde el día que nací y por ser un ejemplo de vida.

Papá, gracias por ser también un ejemplo de vida y de resiliencia.
Gracias por enseñarme a valorar la vida y ser sensible a lo
que muchos no ven cuando abren los ojos cada mañana.

Especialmente gracias, a mi alma gemela, porque me has enseñado
lo máspreciado que hay en la vida: el amor, el respeto, el ser un equipo
y jugar del mismo lado. Gracias Alexis, por ser un hombre digno de ser
llamado así, gracias por tener el temple para saber convivir y compartir tu vida, a lado de una
mujer que tiene deseos de crecer y ser feliz a tu paso.

Gracias a mi conciencia, a tí Chris, por ser un aliento, un impulso,
un anhelo y un ejemplo de vida. Por brindarme siempre tu amor, y confianza para sonreír cada
día, como si la vida fuese una fiesta.

Alberto, gracias a ti, por ser digno de estar con una gran mujer y ser mi hermano del alma.

A mis valiosos y queridos suegros, que de ellos recibí amor, paciencia, amor al conocimiento,
capacidad de entender más allá de lo que dicen las líneas en un libro. Gracias a ustedes
también, por haber confiado en mí y haberme brindado la oportunidad de crecer como mujer,
como persona y profesional. Los quiero mucho.

A tí Ana, que supiste entender mis conflictos, que tuviste el temple para dejarme ser y hacer lo que mejor convenía para este trabajo.

Gracias por compartir tu vida y haberme regalado tiempo valioso y de vida, para crecer.
Por enseñarme a ser paciente, y tener siempre una sonrisa aunque la vida nos ponga retos.
Y sobre todo a valorar el conocimiento, que con tanto amor brindas a los que tenemos hambre de él.

Mamá Nina, gracias a ti, porque por ti sé lo que soy y puedo ahora transmitir a los demás.
Porque contigo descubrí el inicio de mi profesión y el amor a ella.
Te quiero mucho y gracias a la vida que ahora puedo comprender que en algún momento fui un motivo en tu vida. Mi llegada a este mundo fue tu fortaleza, gracias Nana.

Y gracias a todas aquellas personas que me dieron incentivos para seguir adelante y no mirar atrás, quisiera decir a todas esas personas, Gracias amigos, a los que están, y al que ya no.

A mi universidad, que por mucho tiempo me dejó estar en sus brazos para verme crecer en los pasillos, así como a esos maestros, que fungen como padres y donde te regañan, te miman, te cuidan, te quieren y te dan un consejo para ser mejor cada día.

A la Tanatología, que me está enseñando a vivir intensamente a partir de que ahora comprendo a la muerte.

Había una vez un hombre que quería trascender su sufrimiento, de modo que se fue a un templo budista para encontrar a un maestro que le ayudase. Se acercó a él y le dijo: -Maestro, si medito cuatro horas al día, ¿cuánto tiempo tardaré en alcanzar la iluminación?-. El maestro le miró y le respondió: -Si meditas cuatro horas al día, tal vez lo consigas dentro de diez años-. El hombre, pensando que podía hacer más, le dijo: -Maestro, y si medito ocho horas al día, ¿cuánto tiempo tardaré en alcanzar la iluminación?-. El maestro le miró y le respondió: -Si meditas ocho horas al día, tal vez lo lograrás dentro de veinte años-. - Pero ¿por qué tardaré más tiempo si medito más?-, preguntó el hombre.

El maestro contestó: -No estás aquí para sacrificar tu alegría ni tu vida. Estás aquí para vivir, para ser feliz y para amar. Si puedes alcanzar tu máximo nivel en dos horas de meditación, pero utilizas ocho, sólo conseguirás agotarte, apartarte del verdadero sentido de la meditación y no disfrutar de tu vida. Haz lo máximo que puedas, y tal vez aprenderás que independientemente del tiempo que medites, puedes vivir, amar y ser feliz. *

* Ruíz, Miguel. Los cuatro acuerdos. Pág. 87-98.

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
1.1 Tipos de violencia que existen.....	8
1.2 Violencia emocional.....	13
2. Como una posible técnica: ¿Qué es la resiliencia y cómo podemos aprender a ser resilientes?.....	21
3. Co-dependencia.....	29
4. Adolescencia: ¿qué es? -Algunos Factores que intervienen en el desarrollo biopsicosocial del adolescente (familia, escuela y amigos).....	35
5. Taller de apoyo: ¿qué es?, ¿cómo se desarrolla?, ¿quién lo puede tomar?, ¿por qué nos interesa aplicar un taller de sensibilización a adolescentes entre 15 y 18 años de edad?.....	43
5.1 Introducción.....	43
Sesión	
1) "Reconocer que soy un ser humano con derecho a realizar mi vida".....	47
Sesión	
2) "Acepto que viví un infierno, y quiero salir de él".....	57
Sesión	
3) "Tengo valor para enfrentarme a la vida: solo vine, solo me voy".....	63
Sesión	
4) "Adiós dependencia".....	70

Sesión	
5) "La cura está en mí, y me dispongo a sanar"	80
Sesión	
6) "La herida podrá mejorar, algún día... sólo será recuerdo"	88
Conclusiones.....	92
Bibliografía.....	98
Anexo.....	101

1. INTRODUCCIÓN

México es un país con una población superior a los 100 millones de habitantes. De ella, uno de los problemas más graves, persistentes e interesantes para los pedagogos, es la violencia emocional en contra de los adolescentes.

Un dato relevante sobre dicha problemática, misma que abordaremos a profundidad en el presente trabajo, es que de acuerdo con cifras del INEGI: “47 de cada 100 mujeres mayores de 15 años que conviven con su pareja, sufren algún tipo de violencia (emocional, física, sexual, económica) por parte de su compañero o esposo. De ese 47%, el 38% corresponde a violencia emocional, 29% económica, 9% física y 8% sexual”.¹

Al constatar que la violencia emocional en contra de los adolescentes, especialmente en contra de mujeres adolescentes, ha ocupado un lugar especial en la configuración de las familias mexicanas, se encuentra que es necesario revisar el Estado del Arte sobre el tema, para abordarlo satisfactoriamente.

Por ello, no dimos cuenta que una gran variedad de investigadores y especialistas habían centrado su trabajo en delimitar y especificar el fenómeno social que representa la violencia como tal, y que para efectos de nuestro trabajo es la violencia emocional.

Para aquellos que desean comprender la violencia y darle una salida a esta problemática, les presentamos este trabajo como una propuesta de Taller de Sensibilización para Adolescentes entre 15 y 18 años, afectados por violencia emocional.

¹ Referencia disponible en http://www.fundacioncie.org.mx/mayo09_2006.html

Ahora bien, el problema puede ser visto de la siguiente manera. Alejándonos en el vaivén de la vida comenzamos a enfrentarnos con situaciones frustrantes que quedan sin solucionar y mucho menos superadas, ellas persisten en nuestro lugar de trabajo, cuando estudiamos ó al compartir la vida con alguien más. De tal manera que la complejidad de las relaciones humanas deriva invariablemente, en diferencias, problemas y en algunos casos en confrontación. En esos momentos, es cuando pudiera presentarse con mayor frecuencia la violencia, en todos sus aspectos, pero para objetivo de este trabajo, es cuando se presenta la violencia emocional.

De la violencia emocional que pudiera afectar a hombres, mujeres y niños, nos interesa con particular ahínco aquella que sufren los adolescentes. Por ello el propósito de escribir esta tesina a modo de taller, radica esencialmente en las posibilidades de brindar ayuda a los adolescentes que han sufrido algún tipo de violencia emocional o cualquiera que hoy en día conozcamos. Adolescentes mujeres y hombres, a los que podemos proponer opciones para detener la violencia y prevenir cadenas de abusos.

Un dato que cabe resaltar es que las noticias cotidianas sobre violencia emocional, son alarmantes, ya que se constata un incremento de la violencia percibida con mayor claridad. Prueba fehaciente de ello es que el Congreso de la Unión recién aprobó la Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida Libre de Violencia.² Como respuesta del estado mexicano a una problemática de gran impacto social y persistencia.

El interés de proponer un taller de sensibilización, radica en elevar el trabajo de investigación a una labor de impacto social que sería mayormente pragmática. El objetivo es transformar las vivencias de las personas que no saben cómo

² <http://www.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/?sesion=2006/12/19/1&documento=35>

reaccionar ante determinadas problemáticas, para que remonten sus derrotas en el campo de la violencia. Para que surjan nuevas esperanzas de actuar y tomar conciencia de lo que acontece en la sociedad mexicana, presumiblemente “moderna”.

Así también para salir de lo habitual y convertir un tema complejo, en un ejercicio académico digerible para la sociedad, se presenta este taller como una propuesta de organización distinta a lo que generalmente una investigación delimita. Este caso no está fuera de la realidad, por el contrario. El hecho de diseñar un taller, permite echar a andar la imaginación, situando al actor social (pedagogo) en la realidad representada en nuestros compañeros de trabajo, familiares, vecinos, y cada persona que conforma nuestro útero social.

Al situarnos en la realidad, la violencia hacia los adolescentes, específicamente la emocional, nos parece un tema sorprendente, porque representa un reto de compromiso social y profesional para apoyar y transmitir conocimientos útiles, a aquellos que necesitan reconstruir ó encontrar su proyecto de vida.

Es necesario que hagamos una precisión. La delimitación del tema de violencia fue particularmente difícil, porque el fenómeno social de la violencia emocional forma parte de una amplia gama de tipificaciones de abuso, utilizadas para explicar problemáticas de género, desigualdad social e interacción. Ese tema por sí solo representa un universo bastante amplio. Pero para beneficio de este trabajo, la intuición pedagógica nos llevó a seleccionar únicamente la violencia emocional en contra de adolescentes entre 15 y 18 años, porque son un grupo vulnerable, susceptible de recibir ayuda.

La postulación del problema de la existencia de numerosos y repetidos casos de violencia emocional en México, significó para este trabajo, una oportunidad para proponer soluciones preventivas a través de la maleabilidad de

los adolescentes. Es decir, el problema persistirá, a menos que se desplieguen campañas de apoyo interpersonal.

Prestar atención a algo que nos aterroriza y que negamos constantemente a aceptar. Pensamos: “A mi, nunca me va a pasar”, “Es irreal” “Yo he crecido y vivido en un seno familiar sano, libre de violencia” Y créanme, no es así, a veces de las formas más sutiles nos hallamos y sentimos inferiores a nuestros iguales, (problemas de autoestima y falta de asertividad definida como el medio para afirmar nuestras convicciones), dejamos de disfrutar los momentos que para uno son especiales para dar vida a otras prioridades que ni siquiera nos corresponden y mucho menos queremos.

Por eso la idea de este taller, está en función de concienciar a la sociedad mexicana, pero especialmente está propuesto para aplicarse a adolescentes, porque con ellos podemos prevenir y comenzar a plantear un nuevo camino, donde las experiencias se vean justificadas con su realidad, para ser y hacer hombres dignos, forjando el respeto mutuo entre hombres y mujeres, para creernos la equidad y no la igualdad.

En nuestra sociedad no podemos pedir ser iguales, porque tanto mujeres como hombres necesitamos cuestiones distintas, fisiológicamente para empezar no somos iguales, poseer equidad como seres humanos dignos de habitar y respetar este planeta que hoy nos toca vivir y compartir, asumiendo que la cuestión de género es la construcción social de la diferencia sexual.

Existen personas ensimismadas, carentes de afecto, de amor, de confianza, creyendo que su realidad tan abrupta y desesperante es porque se la merecían, porque el impacto social, educativo y familiar las delimitó a eso que ellas consideran lo mejor.

Se ha decidido trabajar en la violencia emocional o psicológica porque los demás tipos de violencia son conocidos por la mayoría y más factibles de detectar a simple vista. Por tanto, en la violencia emocional o psicológica es muy complejo descubrir las causas de esta, porque lo que pareciera ser una relación de pareja “sana” (por ejemplo) según los familiares, amigos y personas cercanas a esta relación. En la mayoría de los casos suele no ser así, existen formas verbales de agredir al otro, marcándolo, desvalorizándolo, humillándolo, haciéndole creer que no puede y que es tonto, que no puede realizar sus actividades sin la supervisión de alguien más, sugiriendo atentar con la vida misma para aterrorizar al otro y doblegarlo siempre que este se vea amenazado por acciones y carácter de la persona violentada emocionalmente.

Es por eso, que es tan importante fomentar en los adolescentes una conciencia para que salgan del círculo vicioso de actitudes, pensamientos y quizá hasta una forma de vida que se ha visto a lo largo de su desarrollo biopsicosocial.

Lo importante de esta propuesta es poder prevenir y detectar en el menor tiempo posible éstas acciones que han marcado violentamente el quehacer cotidiano, así como el impacto que tiene en el aprendizaje de dichas actitudes en la continuidad de la violencia emocional.

1.1 TIPOS DE VIOLENCIA QUE EXISTEN

El objetivo de conocer a fondo los tipos de violencia que afectan a los adolescentes, reside esencialmente en tratar de comprender las causas de su dolor, sus padecimientos y las vivencias adversas a las que han sido sometidos.

Consideramos que al conocer el problema podemos dar respuesta a algunos casos específicos. Para ello destacamos la siguiente cita, la cual plasma con gran exactitud la causa de la violencia familiar, una de las más comunes hoy en día. “No hay peor trauma que el producido dentro de la propia familia: sus consecuencias tan graves están asociadas al significado de las relaciones intrafamiliares, a la situación paradójica en la que los niños son maltratados por quienes se supone que tienen que cuidarles, protegerles y educarles. En el caso de que alguna circunstancia exógena les produzca dolor, son los padres quienes deberían calmarlos y consolarlos en esos momentos.”¹

Para algunos la cita anterior podría representar un párrafo sin sentido. No obstante, para el pedagogo es crucial la valoración e importancia del seno familiar, lugar donde el niño nace, crece, madura, se desarrolla y repite lo aprendido día a día desde su alumbramiento, con la finalidad de abordar un sin fin de temas que pueden mejorar el desarrollo biopsicosocial.

Es decir, no hay premisa más poderosa que la afirmación de que en el seno familiar es donde se determina el carácter que el niño proyectará en la adolescencia y en su vida futura. El niño experimenta algún tipo de violencia (esto no quiere decir que en todas las familias, sean cual sean, deba existir algún tipo de violencia), por el contrario mencionamos esta idea porque es delimitante la

¹ Barudy, Jorge y Maryorie Dantagnan. Buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Pág. 152.

función de los padres o de los que se encargan del crecimiento integral de la niña o el niño.

Si como padres o tutores de un infante, se da una situación de dolor y no existen lazos comunicativos establecidos donde se pueda hablar y expresar los sentimientos y emociones con respeto, lo más probable es que este niño o niña no supere “ese dolor” y al no haberlo hecho, con ello viene la frustración, de ahí la tristeza, el enojo, la depresión y quizá hasta el suicidio. Ya que no se supo manejar coherentemente tal situación, por ende se va arrastrando de generación en generación. Si este sujeto no se suicidó, es posible que en el devenir de su vida, no encuentre una respuesta óptima a su enojo y haga que en algún espacio comience a explotar y hacer uso de su fuerza y poder para “hacerle pagar” a quien no tiene responsabilidad de sus acciones, actitudes, frustraciones, traumas y demás.

A la mayoría de los niños no se les enseña a enfrentar el dolor con dignidad, por el contrario enseñamos a reprimir y vamos dejando de lado nuestro desarrollo social, psicológico y biológico, porque nos duele y tememos que algo nos haga sufrir, pero qué importante sería poder compartir soluciones a conflictos, para no desencadenar una ola de violencia en la adolescencia y por ende en la edad adulta, ¿Cuántos adultos de 40 años siguen viviendo edades que no les corresponden a su edad cronológica?

A continuación se muestran algunas concepciones de lo que es la violencia emocional y como cada persona puede construir una propia, según sus vivencias, experiencias, historia familiar, educación, creencias y un sinnúmero de elementos que cada persona como individuo puede sentir día a día desde su comienzo de vida. “El análisis histórico de este grave problema social revela, más bien, que se trata de un comportamiento aprendido que se transmite de una generación a otra a través de los canales habituales (la familia, el juego, el deporte, las instituciones

educativas) y últimamente, con el poderoso refuerzo de los medios masivos de comunicación”.²

Este último es un factor al que habrá que ponerle mucha más atención, quizá más que otro de los tantos factores influyentes, y eso se debe a que la carga diaria de los medios de comunicación al fomentar la violencia de una forma tan sutil y a veces tan “natural” va forjando un carácter cruel, arraigada en el mito de lo “normal” en los pequeños en casa; desde muy corta edad dada la alteración del núcleo familiar por las condiciones actuales de vida y de rutina diaria, no permite que los familiares atiendan a los niños en las “mejores” condiciones de calidad, amor, y espacio que debería tener un niño en su infancia, por lo tanto, el contenido televisivo funge como un ilustrador, creador y reforzador de hábitos negativos en la conducta que impactan fuertemente después en la adolescencia.

El niño crece viendo caricaturas con imágenes de asesinos, sangre, violencia, armas, guerras, conflictos armados, hábitos no deseados (como decir malas palabras, adquirir comportamientos equívocos durante la comida, a la hora de ir a la cama, la forma de contestar a los padres, muestran una conducta agresiva en la escuela) donde van reproduciendo los patrones vistos por la “caja negra idiota” llamada televisor. Así pues, con este parámetro cómo no queremos adolescentes agresivos, si desde que son pequeños no se les enseña a buscar soluciones, porque no tienen con quién interactuar, por ende viene la frustración al no poder hacer lo que desean y se repite la conducta aprendida de generación en generación.

Una definición etimológica del término primario: violencia. *“Remite al concepto de “fuerza”. El sustantivo “violencia” se corresponde con verbos como “violentar”, “violar”, “forzar”. La violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir un daño. En un sentido amplio, puede hablarse de violencia política, de violencia económica, de violencia social y hasta de violencia meteorológica (se*

² Corsi, Jorge. Violencia familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social. Pág. 10.

dice que un temporal es violento cuando su fuerza es tal que destruye lo que encuentra a su paso). En todos los casos, el uso de la fuerza nos remite al concepto de poder”.³

La obra de la catedrática Teresa Fernández de Juan, titulada “*Violencia contra la mujer en México*”, menciona otros tipos de violencia, que quizá a la mayoría nos suene raro o absurdo, porque no estamos concientes de la problemática que implica “la violencia” aún en nuestros días en el México moderno. Algunos de esos tipos son:

- ▶ Violencia contra la mujer indígena, lo que significa la violencia doméstica en el medio rural donde se desenvuelven.

- ▶ Violencia contra la mujer migrante, el abuso que viven día a día en las condiciones que realizan la migración a otro país y a los sometimientos que son expuestas.

- ▶ Sobre la violencia que viven las mujeres en Ciudad Juárez, Chihuahua, por citar un caso en particular.

Quizá algunos de ustedes estén pensando en algún tipo de violencia que aquí no se menciona, lo referido anteriormente, es por citar algunos de los tipos de violencia más frecuentes y comunes. Y para sorpresa de muchos, la violencia emocional que se mencionará en el siguiente inciso con detenimiento, es una de las menos reconocidas, ya que pasa desapercibida y no se visualiza tal cual un golpe, que puedes valorarlo físicamente. Y no es así, tenemos mucho que aprender sobre dicho tema.

Ahora solo dejaremos que las diversas formas de violencia, que cada uno de nosotros tenemos, cambien y se transformen día a día para que nuestros hijos, hermanos, sobrinos, alumnos, padres y en general a toda mujer y hombre que se desenvuelve y forma parte de nuestra sociedad mexicana del siglo XXI comience

³ Ibidem. Pág. 23.

a frenar y poner alto a esta lamentable situación, que a todos nos aqueja, pero que no a todos nos preocupa.

Es por ello que es de gran utilidad poder tener elementos teóricos, con el fin de coadyuvar y ampliar las posibilidades de mejorar en el largo camino que aun tenemos por recorrer en los distintos ámbitos de la violencia, que hoy acechan a la sociedad mexicana.

A continuación hablaremos de la violencia emocional y las diversas concepciones que para fines de este trabajo fueron tomadas para guiar nuestro desarrollo dentro de la investigación.

1.2 VIOLENCIA EMOCIONAL

“Al parecer, la selección sexual ha actuado sobre los seres humanos, tanto en los hombres, como en las mujeres, y ha provocado que se diferencien en el cuerpo y la mente.”

Charles Darwin.⁴

Para hablar de la violencia emocional será prudente primero conceptualizarla, para poder así, comenzar con las ideas y el surgimiento de la masculinidad que tiene gran importancia e impacto dentro de los distintos tipos de violencia como un posible origen.

Dentro del *Manual de violencia familiar* de Enrique Echeburúa y Paz de Corral encontramos que: “en el maltrato psicológico son frecuentes desvalorizaciones (críticas y humillaciones permanentes), posturas y gestos amenazantes (amenazas de violencia, de suicidio o de llevarse a los niños), conductas de restricción (control de las amistades, limitación del dinero o restricción de las salidas de casa), conductas destructivas (referidas a objetos de valor económico o afectivo o al maltrato de animales domésticos) y, por último, culpabilización a ella de las conductas violentas de él.

⁴ Ghiglieri, Michael. El lado oscuro del hombre. Los orígenes de la violencia masculina. Pág. 19.

Este tipo de maltrato puede ser reflejo de diversas actitudes por parte del maltratador: hostilidad, que se manifiesta en forma de reproches, insultos y amenazas; desvalorización, que supone un deprecio de las opciones, de las tareas o incluso del propio cuerpo de la víctima; e indiferencia, que representa una falta total de atención a las necesidades afectivas y los estados de ánimo de la mujer.”⁵

Existe otra definición, que en lo particular es la que más parecido tiene cuando a lo largo del texto se refiere a la violencia emocional o psicológica: “La violencia psicológica no es una forma de conducta, sino un conjunto heterogéneo de comportamiento en todos los cuales se produce una forma de agresión psicológica. En todos los casos, es una conducta que causa un perjuicio a la víctima. Puede ser intencionada o no intencionada. Es decir, el agresor puede tener conciencia de que está haciendo daño a su víctima o no tenerla. Eso es desde el punto de vista psicológico. Desde el punto de vista jurídico, tiene que existir la intención del agresor de dañar a su víctima. La amenaza se distingue de la agresión, pero la amenaza es dañina o destructiva directamente, entra dentro del campo de la conducta criminal, la que está penada por la ley. La violencia psicológica implica una coerción, aunque no haya uso de la fuerza física. La coacción psicológica es una forma de violencia”.⁶

Existe un esclarecimiento importante que hace Graciela Hierro y define el maltrato psicológico como la “—falta de respeto a la dignidad de la persona; desconocimiento de su valor como ser humano en lo que atañe a su libertad, a su anatomía, a su derecho a orientar la vida de acuerdo con su propia decisión acerca de lo valioso, de lo que vale la pena elegir como persona.”⁷

⁵ Cfr. Echebúrua Enrique y Paz de Corral. Manual de violencia familiar. Pág. 2.

⁶ Martos Rubio, Ana. No puedo más. Las mil caras del maltrato psicológico. Pág. 131.

⁷ Ibidem. Pág. 132.

Es muy importante que después de revisar estas definiciones, se aporte una definición de lo que es violencia emocional. Considerando los parámetros que aquí hemos citado.

Cuando pensamos en el término “violencia emocional” nos remitimos al uso de la fuerza emocional y/o psicológica, donde las conductas y actuaciones de un individuo van sobre las emociones de las personas, considerándose mayormente poderosos y totalmente fuertes para someter psicológicamente a su víctima. Como señalamos en las definiciones anteriores, a la violencia psicológica o emocional no se le percibe con tanta energía quizá, como a los otros tipos de violencia.

Esto debe modificarse y debemos también asumir nuestra responsabilidad al momento de dar forma a otro ser humano, como podría ser un hijo, ya que este será el reflejo de lo vivido y que mayormente es al que más daño hacemos, unas veces de forma conciente, con alevosía, ventaja y premeditación y otras tantas sin estar concientes de ello. Tener hijos no resulta una tarea fácil, por tanto, es un compromiso que se da a partir de que uno decide traer hijos a un mundo tan complicado que cada día se va acrecentando y encareciendo.

Aprender a madurar duele por ambas partes, tanto por parte de los tutores como por parte de los hijos. La madurez consiste en actuar ante la necesidad y en el momento preciso, y un adolescente podrá utilizar lo enseñado y transmitido en casa, cuando se le presenta la posibilidad de tomar una decisión en algún momento penoso, incómodo, difícil y complicado. Por ejemplo dentro de la inmadurez emocional, “existe una carencia de los neurotransmisores responsables del adecuado manejo de las emociones y los sentimientos. Esto hace que el individuo, si bien crece en lo físico y en lo intelectual, no puede -crecer- en lo emocional, lo que le da un carácter –infantiloide- y lo incapacita para gobernar sus frecuentes cambios emocionales.”⁸

⁸ Lammoglia, Ernesto. Abuso sexual en la infancia. Cómo prevenirlo y superarlo. Pág. 132.

La importancia de dar vida a un ser humano, será hasta nuestros días la máxima expresión de la naturaleza, la vida; y la constante preocupación de los padres por intentar hacer lo mejor posible su trabajo como padres para no coartar la libertad de sus hijos, si desde que nacen son seres libres, ya no necesitan un cordón umbilical para respirar y alimentarse, necesitan condiciones y basarse en leyes establecidas para poder convivir dentro de una sociedad. Así como de alimento, calor, amor, atención, cuidados, mimos, educación y un sin fin de cuestiones que hasta cierta edad los padres son responsables de brindar. Francoise Dolto menciona una frase clave para resumir lo dicho: “Los padres tienen todos los deberes y ningún derecho”.

Después ya solo será, una herencia cultural mexicana de tener a los hijos hasta que ellos consideran prudente hacer un nido fuera de casa. Y hay que dejarlos partir con el sufrimiento que implica y si no es así, hacerlos partícipes y responsables desde una edad temprana, para formar seres concientes y responsables de sus acciones y de su vida propia, para que a lo largo de esta sean hombres prudentes para actuar con los demás seres humanos, y “esto sería el ideal”.

Así pues, la violencia emocional está subestimada por el común de las personas que habitamos este país y el mundo, ya que conlleva a enfrentarnos cultural, social y educativamente, y donde la historia de nuestro país delimita el campo de acción, en cuanto a este tema nos referimos, “lo real”.

Nuestra sociedad mexicana ha sido notablemente “machista”, término empleado para aseverar la actitud de los “machos”, hombres con fuerza y poder sobre una mujer concretamente para no desvalorizarse en la cotidianidad.

“El varón maltratador se cree superior a la mujer sólo por su condición masculina. Esa pretendida superioridad le resulta muy cómoda porque le otorga control y privilegios. Para mantener el mito de la superioridad empieza por

ocultarse. Un trato de igualdad implica conocer y darse a conocer, dialogar, pactar, etc. Del mismo modo, en la primera fase de la relación de pareja los maltratadores intentan no mostrar sus pensamientos o sentimientos a la mujer cuando ésta se lo solicita. Tampoco quieren escuchar sus quejas o demandas de comunicación porque para ellos eso sería rebajarse. Por descontento, no harán lo que ella les pida o sugiera...”⁹

“La masculinidad parece ser producto del logro. Siempre hay que afirmarse como varón, como hombre, como niño. Siempre hay que establecer la diferencia, que en este caso es exclusión. La definición de lo masculino es “lo que no es femenino”. La identidad masculina se construye con el criterio de lo que no es exclusivo de las mujeres. No se define por sí mismo, sino y sólo en función de la otra.”¹⁰

Esta definición va más allá, ya que uno es, por verse y reconocerse en el otro, pero aquí existe directamente una descalificación y anulación hacia las mujeres, haciéndolas notar como débiles, femeninas, todo lo que es propio de ellas y contrario a ellos, pero esto denota la incapacidad de verse y reconocerse como seres humanos dignos de vivir y respetar su propia vida. Y como menciona la definición, la masculinidad parece ser producto del logro, ¿y qué?, las mujeres no logran nada o no obtienen lo que desean y cuando lo desean.

Para Marta Torres la violencia emocional, la violencia silenciosa o el maltrato psicológico, es también llamada por ella como: el “maltrato invisible” donde describe claramente las etapas de esta:

- **Al asedio** (todo lo que hace una persona para tener controlada a la otra).

⁹ Barea, Consuelo. Manual para mujeres maltratadas (que quieren dejar de serlo). Pág. 17.

¹⁰ Ramírez, Juan Carlos. Madejas entreveradas. Pág. 47-48.

- **El abuso verbal** (una de las formas más comunes y que comprende desde los insultos, gritos, apodosos y burlas sobre el aspecto físico hasta el silencio condenatorio). (En este sentido retomamos la definición como Kirkwood -1999- y Ramírez -2000-, que además de la degradación añaden aquí a la “cosificación”, en tanto hace que la persona se sienta como un objeto sin valor, sin energía interna, sin recursos ni deseos).
- También se encuentran las **amenazas** (avisos de que le será provocado algún daño, sea físico, o sobre los hijos, internarlas, etcétera).
- La **intimidación** (infundir miedo a través de ademanes agresivos, incrementando su dependencia; hacerle sentir que está demente, etcétera. Comúnmente se dirige con ese fin hacia una mascota o hacia objetos predilectos de la mujer).
- El uso del llamado “**privilegio masculino**” (con lo cual tratan a la mujer como una sirvienta, ignoran sus opiniones, la comparan con otras mujeres, etcétera).
- El **aislamiento** (mecanismo de presión emocional que le crea a la mujer un clima de inseguridad ya que la va alejando de toda su vida social y la deja a merced del agresor), el cual también se encuentra presente en:
- La **privación** (dificultad, a veces extrema, de resolver las demandas básicas) en su aspecto social.
- Los componentes frente al **abuso emocional** incluyen del mismo modo una sobrecarga de responsabilidades (que supone un enorme

gasto de energía para mantener diariamente la relación, sin esfuerzo por parte de la pareja) y la distorsión de la realidad subjetiva (que implica una imposibilidad constante en la mujer para conciliar, finalmente, lo que ella percibe, con lo que su cónyuge o compañero sostiene; por lo que a la larga ella acaba cuestionando la validez de su visión del mundo (Kirkwood, 1999).¹¹

Qué necesidad del ser humano por mantener el control de las cosas que giran a su alrededor, lo único que denota esto, es la incapacidad de poder resolver nuestros propios conflictos, siempre será más fácil pasarle al otro la culpa, la responsabilidad de lo que él es incapaz de lograr y hacer por el mismo.

Este tipo de situaciones son las que los adolescentes van viviendo en sus casas, con sus padres y para ellos es muy “natural” la jerarquía impuesta a sus madres, hermanas y familiares, por parte del padre (generalmente), porque también existen mujeres que manipulan emocionalmente a sus hijos, pareja y familia y logran tener el mismo impacto en todos ellos, abusando del poder. Y como menciona un dicho: ¡Quien abusa del poder, padece un gran complejo de inferioridad!

Como leemos y vemos, el tema de la violencia emocional es aún más aterrador de lo que pensamos y creemos a diario. Pocos son aquellos que se apropian de su responsabilidad y coherencia entre lo que hacen, dicen y parecen.

“Y no sólo hay que parecer, sino hacer, y para hacer, también hay que parecer”. Lo que nos dice esta frase popular, es que debemos ser congruentes con todo lo que conlleva la responsabilidad de nuestra persona. No solo mostrando a los demás que somos fuertes y tenemos todo bajo control, sino realmente asumir nuestro deseo siendo coherentes.

¹¹ Fernández de Juan, Teresa. Violencia contra la mujer en México. Pág. 161, 162.

Por ejemplo, siempre ha sido algo común y que no está por más mencionar y es cuando una pareja asume la responsabilidad compartida de ser padres, las cosas cambian, porque en la calle, en la familia, podrán decir que son los mejores padres del mundo, pero cuando el niño llora, no debe ninguno de los dos de esperar o ponerse a discutir quién dará el biberón al niño, cada uno es responsable de hacerlo, es su hijo. En la mayoría de los casos esto no sucede así, la mujer por siglos ha sido la responsable de amamantar, criar, educar, vestir y complacer las necesidades de este.

Ahora es tiempo de comenzar a trabajar tanto hombres y mujeres en la responsabilidad que deseen compartir. Para qué esperar que el otro te diga qué hacer, si tú simplemente lo puedes hacer asumiendo tú propia responsabilidad en los hechos.

La vida es una oportunidad que tenemos minuto a minuto, día a día, y asemejándonos un poco a la filosofía de los grupos de alcohólicos anónimos, “solo por hoy” reflexionando esta pequeña frase como una gran verdad, donde si disfrutáramos, nos dejáramos vivir, dejáramos vivir, dejando respirar al otro, todo cambiaría radicalmente. Nos encasillamos en los problemas, en las diferencias, vemos lo que queremos ver, es más fácil vivir en el conflicto que buscar soluciones.

Esta no es una labor viable en el devenir, pero si es viable cuando quieres ser feliz, disfrutar intensamente lo que vives desde que amanece, hasta que termina tú día, cuando simplemente “hoy” aceptes que eres un ser humano con derecho a ser feliz, a realizar tu vida, aprendiendo a salir de los problemas, a vivir dignamente, a tomar tus decisiones, a asumir tus responsabilidades y aprendiendo a dejar de lado la culpa, para sentirte satisfecho que lo que has vivido y te ha marcado tanto, aun, a pesar de ello, puedes VIVIR.

Lo anterior lo podrás vislumbrar si decides que la resiliencia puede ser un proceso viable en tu camino. Asumiendo la responsabilidad de tus acciones y palabras. Te enseñaremos técnicas para alcanzar tu meta u objetivos para salir del círculo de violencia al que has sido expuesto.

2. COMO UNA POSIBLE TÉCNICA: ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA Y CÓMO PODEMOS APRENDER A SER RESILIENTES?

“Se dirigió entonces hacia ellos, con la cabeza baja, para hacerles ver que estaba dispuesto a morir. Y entonces vio su reflejo en el agua: el patito feo se había transformado en un soberbio cisne blanco...”

Hans Christian Andersen (1805-1875)

El patito feo¹

Hans Christian Andersen logró plasmar bien el concepto de resiliencia en su cuento del patito feo. Ese concepto que ocupamos para describir la prosa de Andersen, fue acuñado por un teórico muchos años más tarde: Boris Cyrulnik. En realidad aunque la palabra suene un tanto *rimbombante*, es un término vanguardista que es elemental para aquellos que desean alcanzar una comprensión ulterior de aquellos procesos que nos llevan a superar la adversidad en la vida y cómo nos vemos a nosotros mismos.

De acuerdo con Cyrulnyk cualquier persona (si así lo desea, considerar la resiliencia como una posible alternativa, para enfrentar las diversas situaciones de la vida) puede ser resiliente, tomando en cuenta su pasado para que deje de afectar su futuro y pueda tener un buen presente. El especialista centra su trabajo “en la versión psicológica del concepto de <resiliencia>, palabra que el Espasa menciona como voz que usa la mecánica para indicar la <Propiedad de la materia que se opone a la rotura por el choque o percusión>, y que el Larousse define como <Índice de resistencia al choque de un material>. En este ensayo, resiliencia equivale a <resistencia al sufrimiento>, y señala tanto la capacidad de resistir las magulladuras de la herida psicológica como el impulso de reparación psíquica que nace de esa resistencia.”²

¹ Cyrulnik, Boris. Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Pág.19.

² Ibidem. Pág. 23.

Existe un término aparte de la que propone Cyrulnik y que también es muy útil. Este término que es propuesto y visto en el desarrollo de niños considerándolos resilientes y que poseen una capacidad de auto-reparación y que se definen como: -sobrevivientes a la adversidad-. “Resiliencia: como el proceso de, capacidad para, o resultado de, adaptarse exitosamente a pesar de circunstancias desafiantes o amenazantes.”³

Así como también debemos conocer el origen físico de dicho término, ya que este proviene del campo de la ingeniería civil, y quizá así sea mucho más factible de entender, comprenderlo y: “se utiliza para describir la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora.”⁴

Al haber entendido el concepto resiliente podemos aseverar que también es un proceso de curación, donde la herida ha quedado registrada en la historia personal (en la memoria), pero que no deseamos seguir arrastrando porque nos ha hecho y sigue haciéndonos daño, aunque existen muchas personas que se resisten a ser resilientes, porque consideran otras opciones de curación o quizá porque simplemente les place rascarse la herida, hasta verse otra vez sangrante lo que tanto dolor les provoca.

No es justo, porque podemos aceptar los cambios e intentar sanar mientras así lo decidamos. Ya que es así cómo nos percibimos a nosotros mismos para poder salir de eso a lo que tenemos y tememos enfrentarnos. Y en ninguno de los casos particulares, la violencia es justificable.

La resiliencia puede ser tomada en el taller como una opción que podría ser adquirida por aquellos adolescentes que consideren esto como una forma de salir del problema de la violencia emocional vivida.

³ Graham-Bermann, Sandra y Jeffrey L. Edleson. Domestic violence in the lives of children. The future of research, interventions, and social policy. Cap. 3.

⁴ Kotliarenko, María Angélica, Irma Cáceres y Marcelo Fontecilla. Estado de arte en resiliencia. Pág. 5.

En lenguaje coloquial, comparando la resiliencia con un ejemplo cotidiano, ese sería cuando uno se cae fuertemente y el resbalón produce una hendidura que para curar requiere de atención, cuidados e higiene. La herida cicatrizará y quedará la marca de esa caída, pero lo importante es que en caso de volver a caer y tocar de nuevo la herida, solo recordaremos como sucedió, pero sin dañarnos. Aunque la cicatriz seguirá ahí por siempre ya no dolerá ni determinará nuestro juego en la vida. *"Un golpe de la fortuna es una herida que se inscribe en nuestra historia, no un destino"*⁵

Toda esta teoría tiene un sentido práctico muy útil en la cotidianeidad. Consideramos que la resiliencia puede ser un proceso difícil, pero no imposible, donde se requiere de tiempo, disposición, atención, esfuerzo y sobretodo voluntad. Lo anterior será imposible si uno no desea la resiliencia. Situación que derivará en la comisión de los mismos errores que han obstaculizado el desarrollo humano, que impiden el adecuado crecimiento del individuo y pueden heredarse a otro ser.

En la resiliencia existe una palabra clave para entender el proceso que llevará al resiliente a salir adelante o estancarse. Esa palabra es la culpa, signo cultural que se hereda de generación en generación para generar principios de moral. Recordemos que aunque la propuesta pudiera sonar absurda y choque con los preceptos éticos, es una realidad de nuestras sociedades.

Estamos acostumbrados a sentirnos responsables de las desgracias que hemos vivido, este es un sentimiento más que es colocado por medio de nuestra formación familiar-académica. Tal situación se presenta cuando en nuestra vida se presentó un suceso fuerte que ha provocado consecuencias en lo que somos y determinó nuestro carácter, es decir, un trauma, algo que ha marcado trascendentalmente la vida misma. Por otra parte, tendemos a culpar a otros de lo que nos ha pasado, cuando nosotros mismos somos responsables de conducir

⁵ Ibidem. Pág. 35.

nuestra vida. Es buscar un culpable, para de ahí encontrar una solución y tener acceso a una explicación racional de lo que nos acecha y que no podemos afrontar.

Para la resiliencia es importante el medio que nos rodea, pero sobre todo las personas que tienden la mano a las personas afectadas. La ayuda que pueden proporcionar los “otros” es simplemente un factor que puede llegar a determinar la vida del sujeto golpeado.

Cabe aclarar que el concepto resiliencia es mucho más flexible de lo que parece. Aunque se podría interpretar que sólo serán resilientes, aquellos que han sufrido golpes, abuso sexual, abusos de guerra, miseria, abandono, o quienes son o fueron padres violentos. Pero eso no es una verdad certera. Cualquier persona puede ser resiliente sin importar su mala vivencia. En el caso del maltrato emocional el impacto es mucho mayor. Los golpes y las heridas pueden sanar, ese maltrato físico es pasajero.

Pero se necesita mucho tiempo para sanar el alma, esa parte donde los demás no ven nada o quizá ni sabemos que existe, pero que algunos pueden sentir. La persona que ha padecido agresiones de este tipo intenta reprimir el daño, pero su vida cotidiana seguirá impactada incesantemente.

“La meta es prevenir o eliminar factores de riesgo. Por ejemplo, la pobreza es un factor de riesgo, tanto como lo es ser madre soltera sin estudios secundarios; ambos pueden ser prevenidos. Crecer en un hogar donde existe violencia familiar es también un claro factor de riesgo, y con esfuerzo apropiado esta experiencia puede también ser eliminada. Estos tipos de abordaje centrados en el riesgo podrían ser favorables tanto a intervenciones sociales y educativas como a esfuerzos de prevención.”⁶

⁶ Cfr. Graham-Bermann, Sandra y Jeffrey L. Edleson. Domestic violence in the lives of children. The future of research, interventions, and social policy. Cap. 3.

Nos podemos pasar toda la vida huyendo de una agresión externa, podemos pararla, y quizá hasta filtrarla. Pero donde existe un entorno basado en el discurso o donde la agresión es permanente acudimos a nuestros mecanismos de defensa. La mayor parte del tiempo ni siquiera sabemos ante qué actuamos de manera impulsiva, esos mecanismos nos sirven para dar vuelta a lo que nos arremete cuando nos vemos en una situación comprometedor para nuestra integridad emocional. Esos impulsos no se eligen porque son inconscientes.

“Entre los dispositivos de adaptación con que cuenta el ser humano se encuentran los mecanismos de defensa o psicodinamismos, con los que el individuo consigue interactuar con su medio ambiente manejando sus impulsos instintivos y resolviendo, mejor o peor, ese conflicto que se genera en el enfrentamiento entre esos impulsos y la norma grupal que los restringe.”⁷

Los tipos de mecanismos que existen para que el sujeto pueda pasar al nivel de resiliente e identificar concientemente cuando está en una situación conflictiva son diversos. Retomando la conceptualización que utiliza Ana Martos para ordenar los mecanismos inconscientes de defensa puedo decir que ellos corresponden a grupos de tres reacciones a la frustración:

**Reacción agresiva:* Esta es una reacción a la frustración de primera instancia, “en la que el individuo ataca al obstáculo que le impide lograr su meta.”⁸ La persona puede llegar a agredir física o verbalmente.

***Reacción de huida:* “Esta conducta se debe al temor y aleja al individuo del obstáculo que le impide lograr su meta. La huida puede ser física o bien una forma de retraimiento psicológico que utilice un psicodinamismo de protección.”⁹

⁷ Martos Rubio, Ana. No puedo más. Las mil caras del maltrato psicológico. Pág. 52.

*Grupo I

**Grupo II

***Grupo III

⁸ Ibidem. Pág. 54.

****Reacción de sustitución*: “Cuando no es posible reducir la reacción ante la frustración ni mediante la agresión ni mediante la huida, cabe la posibilidad de reemplazar la meta insatisfecha por otra meta simbólica o similar.”¹⁰ Es una forma de derivar la respuesta a la frustración de algo que no pudo hacer frente

Y en estos tipos de reacciones, podemos ver diversos mecanismos de defensa:

-Desplazamiento: de aquí se derivan grandes injusticias, porque se crea a alguien más para no hacer frente de lo que somos responsables. Es ver en el otro, todo lo que yo supongo, no soy capaz de hacer, decir.

-Represión: este es un psicodinamismo inconsciente, que posee la habilidad de hacer a un lado de la conciencia los pensamientos o emociones que provocan culpa o malestar. La represión es selectiva, porque no reprimimos lo que es importante para nosotros, reprimimos lo que nos conviene reprimir.

-Formación reactiva: “es un mecanismo de defensa de sustitución que consiste en manifestar todo lo contrario de lo que realmente se siente”¹¹. La hipocresía es un ejemplo básico en este psicodinamismo, porque la persona cohibe y oculta lo que siente, y demuestra lo contrario.

-Identificación con el agresor: este mecanismo “consiste en tomar modelos en personajes fuertes, con carácter agresivo y manipulador, con el objeto de impedir el ataque del agresor. Pero identificarse con el agresor significa muchas veces agredir a quien el agresor ha decidido agredir, que suele ser una víctima inocente y débil”.¹²

⁹ Ibidem.

¹⁰ Ibidem.

¹¹ Ibidem. Pág. 61.

¹² Ibidem. Pág. 62.

-Proyección: permite atribuir sobre los demás la culpa de nuestros errores, fracasos y de nuestras acciones. La culpa siempre corresponderá al otro, este mecanismo es fácil y es cotidiano. Ya que estamos acostumbrados a enjuiciar a otros y no encarar nuestros errores. Como los celos, en el fondo el celoso desea ser el infiel, tiene miedo de enfrentar sus impulsos.

-Racionalización: se basa en premisas falsas y subjetivas, que tienen que ver con nuestros propios pensamientos, es justificarse con argumentos “lógicos”, con el fin de evadir la realidad que nos desagrada.

-Aislamiento: “sirve a muchas personas para poder comportarse de manera totalmente incongruente, manifestando dos deseos opuestos aislados en esos compartimientos estancados de la conciencia.”¹³

-Sublimación: consiste en sustituir el impulso negativo por uno creativo, este es muy común con los casos artísticos, subliman, reprimen y crean arte. Es cambiar algo negativo por algo positivo. Tener impulsos agresivos, es intercambiarlos o sustituirlos jugando para no reprimir ese deseo negativo a agredir.

El hecho de mostrar estos tipos de mecanismos, es para poder deslindar nuestras emociones reales de las que no lo son, y así tomar en cuenta que el estudio de la resiliencia debe trabajar en tres planos principales que nos enseña Boris Cyrulnik¹⁴:

- I. La adquisición de recursos internos que se impregnan en el temperamento, desde los primeros años, en el transcurso de las interacciones precoces preverbales, explicará la forma de reaccionar

¹³ Ibidem. Pág. 65.

¹⁴ Cyrulnik, Boris. Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Pág. 26, 27.

ante las agresiones de la existencia, ya que enmarca una serie de guías de desarrollo más o menos sólidas.

- II. La estructura de la agresión explica los daños provocados por el primer golpe, la herida o la carencia. Sin embargo, será la significación que ese golpe haya de adquirir más tarde en la historia personal del magullado y en su contexto familiar y social lo que explique los devastadores efectos del segundo golpe, el que provoca el trauma.
- III. Por último, la posibilidad de regresar a los lugares donde se hallan los afectos, las actividades y las palabras que la sociedad dispone en ocasiones alrededor del herido, ofrece las guías de resiliencia que habrán de permitirle proseguir un desarrollo alterado por la herida.

Este es un proceso donde se necesita del apoyo de los demás, al menos para ir guiando e indicando cómo debe ir el adolescente en cada uno de estos tres planos mencionados. Cabe aclarar que lo mencionado no son generalidades, y cada persona necesita un proceso distinto, donde debemos tomar en cuenta su carácter, la influencia cultural y su sostén social, estos aspectos pueden determinar la intensidad o importancia de un trauma. Así como también tomar en consideración, que se deben dar opciones y quizá no soluciones, hay que enseñarnos a esforzarnos para descubrir nuestra caja llena de secretos, buscando soluciones para afrontarse a la vida de forma coherente.

Si así lo deseas con la resiliencia puedes aprender a ver la vida de una manera aun más eficaz y eficiente, sin que una herida detenga el curso natural de nuestro quehacer humano. Debemos identificar nuestros recursos internos y así dar una explicación de nuestras propias reacciones, así como hacer un historial personal para identificar en donde se originó el golpe o trauma, así como la

posibilidad de ir al sitio donde sucedió lo que nos ha marcado y ha detenido nuestro proceso de salir adelante.

Aprender a enfrentar el dolor y el sufrimiento es un camino suntuoso, pero posible y lleno de mucha satisfacción. Eso que tanto dolió ahora es un incentivo y eres más fuerte para ser mejor persona contigo mismo.

3. CO-DEPENDENCIA

“Había una vez una mujer que se retiró a una cueva en las montañas con un gurú. Quería, decía ella, aprender todo lo que pudiera saber. El gurú le dio montones de libros y la dejó sola para que pudiera estudiar. Cada mañana, el gurú regresaba a la cueva a verificar el progreso de la mujer. En su mano llevaba un pesado bastón de madera. Cada mañana le hacía la misma pregunta: -¿ya has aprendido todo lo que se puede saber?-” cada mañana, la respuesta de ella era la misma. “No”, decía, “no lo he hecho”. El gurú entonces le pegaba en la cabeza con su bastón.

Esta escena se repitió durante meses. Un día el gurú entró en la cueva, hizo la misma pregunta, escuchó la misma respuesta y levantó su bastón para pegarle de la misma manera, pero la mujer cogió el bastón del gurú, parando su golpe en el aire.

Aliviada de haber dado fin a los golpes cotidianos, pero temerosa de la represalia, la mujer volvió la vista hacia el gurú. Para su sorpresa, el gurú sonrió. “Felicidades”. Le dijo, “te has graduado. Ahora sabes todo lo que necesitas saber. ¿Cómo es eso?”, preguntó la mujer. Has aprendido que nunca aprenderás todo lo que se puede saber”, le contestó. “Y has aprendido a parar el dolor.”¹

Este tema es sumamente delicado y complicado de explicar, pero muy necesario para poder entender las sesiones del taller, así como asumir lo que somos, lo que no somos, lo que podemos dar, recibir, y saber esperar de los demás, con calidad, dignidad, conciencia y autonomía. Debemos aprender a vivir y enfrentar el dolor, y esto solo se logra viviéndolo y enfrentándolo como la vida misma; a no ponerlo a un lado de nuestras vidas, pero sí, saber cuándo es el

¹ Beattie, Melody. Ya no seas codependiente. Pág. 23, 24.

momento para dejar de sufrir. Existen diversas situaciones, que nunca comprenderemos totalmente, pero lo que sí podremos lograr, es poner un alto a todo aquello que no nos parece, tomando las riendas de nuestra vida, dejando de lado lo que opinan los demás, inconformes siempre habrán, pero nuestras decisiones, ¿cuándo?.

La co-dependencia no es fácil de conceptualizar quizá si preguntáramos a alguien qué es la co-dependencia, lo más factible es que te digan quienes son co-dependientes, pero no en realidad qué es. Y bueno esto se debe a que la co-dependencia la asumimos los seres humanos, sino no, no existiría la co-dependencia.

Diríamos que los co-dependientes son aquellas personas que dependen del estado de ánimo de otras personas y que sin ello, no pueden tomar sus propias decisiones. La co-dependencia surge en los años setenta, y existen definiciones, como personas en este mundo. Cada individuo, debe buscar su propia definición y conceptualizarla según sus propias experiencias.

Este tema me pareció de suma importancia, ya que los adolescentes que han vivido la violencia, por lo general son personas que dependen totalmente de lo que dice la otra persona, de lo que creen los demás que es mejor para ellos, de cómo deben vestirse, comportarse, hablar, hacer, de las cuestiones más ínfimas y estos adolescentes son más de lo que uno puede percibir y valorar. Considerando que todos en algún momento somos co-dependientes de algo, de alguien.

Las personas co-dependientes, se sienten con la responsabilidad de lo que le sucede a los demás, de los que están a su alrededor, saben dar y darse con todo lo que poseen, pero no son humildes para recibir afecto, aceptar que necesitan de los demás, atención, ayuda, cuidado, este caso es muy sonado entre nosotros, cuántas veces no hemos escuchado de personas cercanas que constantemente dan, y escuchan los problemas de los otros, pero ellos no aceptan

que también necesitan ayuda, y que necesitan cuidado. Y esa es una forma de evadir su propia realidad, es más fácil escuchar las dificultades de los demás, que asumir nuestra responsabilidad de lo que nos acontece en el día a día.

La autora Melody Beattie menciona algo que aterriza eficazmente lo mencionado anteriormente: “Trabajé con mujeres expertas en cuidar a todo el que se encontraba a su alrededor, y aún así estas mujeres dudaban de su capacidad para cuidar de sí mismas.”²

Los hombres violentos se refugian en ser agresivos, celosos, incomprensivos, intransigentes, manipuladores, egoístas y sumamente impulsivos. Es por eso, que la diferencia entre ser alcohólico, drogadicto y ser co-dependiente es que este último es real, no hay forma de deshacerse de la realidad, y los primeros lo logran con alguna sustancia que los hace evadir su realidad, aunque fuese momentánea.

La responsabilidad de la violencia es de quien la ejerce, de nadie más, podrán existir justificaciones teóricas y cotidianas en cuanto al comportamiento de los hombres en ejercer su poder y hombría, pero la responsabilidad es siempre de ellos por anteponer los instintos a la consciencia.

Día a día, nos vamos olvidando de nosotros mismos, de lo que nos hace sentir bien, felices, nuestra responsabilidad de ser mejor cada momento que vivamos, y por ende sobreviene la violencia, el maltrato psicológico, porque nos destruimos y permitimos que nos pisoteen porque co-dependemos de los demás para actuar, porque nuestra autoestima está lejos de ser eso y sobretodo porque no podemos sustentar lo que no queremos.

Pero esto se puede aprender, y existen muchas formas de buscar la realidad, y de asumirla como tal, esto se logra cuando dejamos de evadir el dolor,

² Ibidem. Pág. 17.

ya que este será nuestro maestro en la vida, cuando aprendemos a vivir, y a aceptar que el dolor y el sufrimiento siempre estarán presentes en las diversas situaciones de la vida, cambiando esta de forma automática y casi de inmediato.

Las personas co-dependientes generalmente son personas comunes y corrientes, que intentan hacer sus vidas y no saben que está bien hacerlas de otra forma, porque no se dan el permiso y mucho menos visualizan su vida de otra manera.

A continuación mostraremos lo que los co-dependientes pueden hacer, decir, sentir según Melody Beattie:

→ Pensarse y sentirse responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas.

→ Sentir ansiedad, lástima y culpa cuando otras personas tienen algún problema.

→ Sentirse obligados –casi forzados- a ayudar a esa persona a solucionar el problema, por ejemplo, al ofrecer un consejo no pedido, con una ráfaga de sugerencias o remendando sentimientos.

→ Sentirse molestos cuando la ayuda que brindan no es eficaz.

→ Anticipar las necesidades de otras personas.

→ Preguntarse por qué los demás no hacen lo mismo por ellos.

→ Descubrirse diciendo sí cuando en realidad querían decir no, haciendo cosas que no querían hacer, trabajando más de lo que en justicia les corresponde, y haciendo cosas que los demás son muy capaces de hacer por sí mismos.

→ No saber qué quieren o qué necesitan y, si lo saben, decirse a sí mismos que lo que quieren y necesitan no es importante.

→ Tratar de complacer a otros en vez de a sí mismos.

→ Serles más fácil sentir y expresar ira acerca de las injusticias cometidas contra otros que por las injusticias cometidas contra ellos mismos.

- Sentirse más seguros al dar.
- Sentirse inseguros y culpables cuando alguien les da a ellos.
- Sentirse tristes porque pasaron sus vidas enteras dando a los demás y nadie les dio a ellos.
- Sentirse atraídos por gente necesitada.
- Descubrir que atraen a gente necesitada.
- Sentirse aburridos, vacíos y sin valor si no tienen una crisis en su vida, un problema que resolver o alguien a quién ayudar.
- Abandonar su rutina para responder o para hacer algo por alguien.
- Comprometerse en exceso.
- Sentirse asolados y presionados.
- Creer muy dentro de sí que de alguna manera otras personas son responsables de ellos.
- Decir que otras personas hacen que los codependientes se sientan como se sienten.
- Creer que otras personas los quieren volver locos.
- Sentirse enojados, victimados, menospreciados y usados.
- Descubrirse que otras personas se impacientan o se enojan con ellos por tener las características anteriores.³

Estas son características que pueden variar según las personas, pero consideramos que pueden dar algunos parámetros u opciones para reconocer a una persona co-dependiente, como ya se ha mencionado, generalmente son las mujeres que co-dependen de sus parejas sentimentales, de los hijos, de los mismos padres, y de todo aquel que se siente con derecho en la vida de los demás.

³ Ibidem. Pág. 65-67.

Esta situación puede ser distinta, si simplemente de primera instancia detectáramos si nosotros mismos somos personas co-dependientes. Es fácil saber quiénes sí lo son, pero muy difícil, aceptar que yo soy co-dependiente.

Consideramos que este tema es crucial para entender la violencia emocional dentro de los hogares, familias y adolescentes que habitan este país. Porque es un tema que nos atañe a todos y que es necesario abordar para estar conscientes de nuestra realidad, identificando los aspectos que desencadenan dicha violencia.

La co-dependencia es solo una parte de las muchas que se involucran en el maltrato emocional, físico, sexual, doméstico, económico y un sin fin de maltratos que hoy en día sabemos o quizá, nos imaginamos y que no tomamos como realidad tangible. Lo más factible es deslindar la responsabilidad de asumir nuestro quehacer cotidiano, dejando atrás el: “A mí, nunca me va a pasar”, creyéndonos los héroes no lograremos nada, por el contrario, es asumiendo y compartiendo la responsabilidad es que podremos elegir un camino más viable para uno mismo y por ende el impacto directo e indirecto hacia los demás.

Por último, exhortamos a reflexionar acerca de si son los padres los que promueven o previenen la co-dependencia en los hijos, así como la violencia. “Los padres tienen que seguir con su trabajo de padres y ¿quién se los da?”

Para dar seguimiento a esta propuesta, es de provecho mencionar las características de la adolescencia, qué edades nos interesa, así como los factores que determinan fuertemente el quehacer de un adolescente entre los 15 y los 18 años de edad.

4. ADOLESCENCIA: ¿QUÉ ES?

-ALGUNOS FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL DESARROLLO BIOPSIICOSOCIAL.

“Muchas veces a los adolescentes se nos percibe como un problema del que nadie quiere hacerse cargo. A veces la gente se siente intimidada y reacciona con hostilidad cuando intentamos desafiar su autoridad.” Zula, 16 años.¹

Para hablar de los adolescentes a los que aplicaremos nuestro taller, será necesario como casi cualquier trabajo de investigación, hacer una distinción de los aspectos que ahondan la adolescencia. Para empezar daremos varios puntos de vista de lo que es la adolescencia en distintos contextos. “La palabra -adolescente- está tomada del latín *adolescere*, crecer. Es curioso que este verbo, por su terminación en *esco* (*adolesco*), designe un proceso y no un estado... la adolescencia se considera como un proceso, como el paso de un estadio a otro.”²

Así como también, “es el período evolutivo de transición entre la infancia y la etapa adulta; que implica cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales. A pesar de que las circunstancias culturales e históricas limitan nuestra capacidad de establecer intervalos de edad con exactitud, en la mayoría de las culturas actuales la adolescencia se inicia aproximadamente entre los 10 años y los 13 años y finaliza entre los 18 y los 22 en la mayoría de los individuos.”³

Como leímos con anterioridad es un poco complicado limitar por edades la etapa que abarca la adolescencia en la vida de los seres humanos como tal, ya que existen diversas variables que determinan las acciones y actitudes de los

¹ Sanstrook, John W. Adolescencia. Pág. 9

² Cfr. Rocheblave-Spenlé, Anne.Marie. El adolescente y su mundo. Pág. 16

³ Ibidem. Pág. 14.

adolescentes y que para algunos comienza con la pubertad (que es donde se inician los cambios físicos para indicar el inicio de la madurez sexual).

Otra definición que nos acerca al concepto de adolescencia: “Es un período en que los individuos empiezan a afirmarse como seres humanos distintos entre sí. Puesto que no hay dos personas que posean exactamente las mismas experiencias o que ocupen posiciones idénticas en la estructura social, cada uno puede imponer su individualidad, con tal de que la sociedad le conceda siquiera cierto grado de estímulo.”⁴

El período de la adolescencia para muchos es un tema que da escalofríos y que la mayoría de los padres (especialmente) visualizan como una etapa del desarrollo humano muy difícil de pasar con sus hijos, pensando que posiblemente es a causa de la diferencia de edades y porque los padres no están dispuestos a dar respuesta y oír el silencio de sus hijos, sin cuestionar el por qué de sus acciones.

Si a un adolescente se le confronta, tomará la decisión de revelarse y hacer totalmente lo contrario para hacer notar su descontento frente a las actitudes de sus padres. Un adolescente no sabe qué quiere, pero si algo sabe, es que no quiere.

Recordemos que todos hemos pasado por esta etapa y que si tenemos hijos debemos poder recordar lo que nosotros vivimos y cómo nos hubiera gustado que nuestros padres nos dejaran ser y hacer. Evidentemente esto tendrá límites para poder deslindar lo que se considera mejor para su desarrollo biopsicosocial.

Para algunos autores como J. J. Rousseau, María Montessori y Stanley Hall, aprecian la adolescencia: “Como un nuevo nacimiento, como un comienzo. Este

⁴ Grindler, Robert. E. Adolescencia. Pág. 17.

período de la vida resulta entonces realmente cerrado sobre sí mismo, comprensible desde el interior como entidad distinta.”⁵

Consideramos que esta bella etapa en la vida de los seres humanos, debe visualizarse como una clave para el desarrollo y desempeño personal, ya que es en la adolescencia donde se construye firmemente el carácter que posteriormente delimitará el quehacer diario en la vida de este ser humano que está en formación. Para ello es importante todo lo que lo rodea, el ambiente o entorno familiar, la escuela, los amigos, los deportes, la pareja.

A continuación se mostrarán algunos elementos del desarrollo biopsicosocial.

-ALGUNOS FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL DESARROLLO BIOPSIOSOCIAL.

Para poder abordar el taller de sensibilización para adolescentes, es necesario poder entender las esferas elementales que construyen la adolescencia y donde estos se mueven con mayor predominio, estructurando y fortaleciendo su vida como entes en construcción de la vida adulta.

Existen algunas otras esferas donde el adolescente se podría desenvolver, pero que para fines de este taller se ha decidido trabajar con estas tres opciones, ya que se consideran parte elemental para el desarrollo adolescente: esfera biológica, psicológica o emocional y sin duda alguna la social.

▪ **BIOLÓGICA.**- “Hay bastante controversia sobre esta cuestión. Según el enfoque de Hall y de Freud, la biología era lo que dominaba. En la actualidad, seguimos pensando que la biología desempeña un papel fundamental en el

⁵ Rocheblave-Spenlé, Anne.Marie. El adolescente y su mundo. Pág. 11.

desarrollo adolescente, pero los teóricos actuales intentan determinar cómo interactúan la herencia y el ambiente para explicar el desarrollo adolescente.”⁶

Dentro de esta esfera biológica es de suma importancia mencionar algunos factores influyentes en el desarrollo del adolescente, ya que los diversos cambios que se dan, determinarán aún más su carácter y forma de actuar ante las diversas situaciones de la vida en este. “Los procesos biológicos implican cambios físicos en el cuerpo de un individuo. Los genes heredados de los padres, el desarrollo del cerebro, el aumento de peso y de estatura, las habilidades motoras y los cambios hormonales de la pubertad, todos ellos reflejan el papel que desempeñan los procesos biológicos en el desarrollo adolescente.”⁷

Creemos necesario hacer una mención de los cambios fisiológicos que se van dando en los comienzos de la adolescencia (que más bien se inicia con la pubertad), ya que este trabajo está dirigido a chicas y chicos adolescentes, y que para fines prácticos mencionaremos a continuación algunas diferencias en el desarrollo biológico:

Según Laroche: “El primer período prepuberiano, se caracteriza por una actividad de crecimiento así como por la aparición de algunos caracteres sexuales secundarios, en particular, la aparición del vello pubiano y del vello axilar. La transpiración axilar aumenta en los dos sexos. En el comienzo de este período se produce en el chico un crecimiento más rápido de los testículos y el pene, y en la chica el comienzo del desarrollo de los senos.

El segundo período constituye la pubertad propiamente dicha. El crecimiento más bien se aminora; los caracteres sexuales se desarrollan: es la época de la primera regla en la chica y de la primera eyaculación en el chico. En la misma época se produce en éste el cambio de voz.

⁶ Sanstrook, John W. Adolescencia. Pág. 21.

⁷ Ibidem. Pág. 13.

En el curso del período pospubertario, las glándulas sexuales y los órganos genitales adquieren su desarrollo y sus caracteres funcionales completos.”⁸

Así pues este aspecto biológico es crucial en el desarrollo emocional y social, ya que los cambios físicos van haciendo del adolescente un ente capaz de mostrar su crecimiento y su inserción dentro de algún grupo social, especialmente en los grupos de amigos que se dan en la escuela.

▣ **PSICOLÓGICA O EMOCIONAL.**- esta esfera es sumamente trascendental en la vida de los seres humanos, pero para el caso de los adolescentes es una etapa mágica de descubrimiento y encuentro con ellos mismos.

La esfera psicológica o emocional: “La mayor independencia característica de la adolescencia es considerada por algunos padres como rebeldía, pero en muchos casos la afirmación de la autonomía de los adolescentes tiene un poco que ver con los sentimientos que tienen hacia los padres. Las familias psicológicamente sanas se adaptan a las mayores ansias de independencia de los adolescentes tratándolos de una forma más adulta y haciendo que participen en las decisiones que se toman en la familia.”⁹

Esta es una clara idea de lo que representa la esfera psicológica en el adolescente, no importa quién lo impacte y cómo, sino la decisión que él tome de lo que sucede a su alrededor para aprender a madurar y crecer en el aspecto de las emociones.

“La capacidad de regular las emociones desempeña un papel importante en las relaciones entre iguales. Los individuos que muestran emociones negativas son más rechazados por sus iguales que los que exhiben emociones positivas.

⁸ Rocheblave-Spenlé, Anne-Marie. El adolescente y su mundo. Pág. 24-25.

⁹ Sanstrock, John W. Adolescencia. Pág. 131.

Los adolescentes que tienen una gran capacidad de autocontrol pueden modular sus expresiones emocionales en contextos que evocan emociones intensas, como por ejemplo cuando otro adolescente dice algo negativo sobre ellos.”¹⁰

El autocontrol del que se habla en la cita anterior, menciona la capacidad que poseen y que desarrollan algunos adolescentes dentro la búsqueda de sus emociones (“La raíz de la palabra emoción es *motere*, el verbo latino *-mover-*, además del prefijo *-e-*, que implica *-alejarse-*, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar”¹¹) y en la forma de estructurar su pensamiento. Esto habla de su madurez para adaptarse, para cambiar y para aprender a ver las diversas situaciones que pudiesen vivir, de una forma práctica.

▪ **SOCIAL.-** Como bien sabemos, somos seres sociales porque pertenecemos al núcleo social primario que es la familia desde antes de nacer, es decir, el factor más importante y determinante del desarrollo humano y en especial del adolescente. Es decir, dentro de un grupo o dentro del núcleo social se desarrollan y expresan las inquietudes, miedos y la identidad con base en los amigos, la familia, o cualquier grupo de interés.

“La familia influye considerablemente sobre el desarrollo de los adolescentes, y en la actualidad una gran cantidad de investigadores están analizando muchos aspectos de la vida familiar, como el conflicto, el apego y el divorcio, para determinar cómo repercuten sobre el desarrollo adolescente.”¹²

Y al igual que la familia, los amigos son importantes en el ámbito social, ya que de ellos derivan una serie de situaciones tales como: búsqueda de identidad, relaciones de pareja, intercambio de experiencias, estatus, autoafirmación, reconocimiento, entre otras cosas.

¹⁰ Ibidem. Pág. 159.

¹¹ Goleman, Daniel. Inteligencia emocional. Pág. 24.

¹² Ibidem. Pág. 21.

Por ejemplo para Erickson: “es especialmente sensible al papel que desempeña la cultura en el desarrollo de la identidad. Dicho especialista señaló que en todo el mundo las minorías étnicas han luchado por mantener sus identidades culturales en el seno de las culturas dominantes.”¹³ Y esto no es una excepción para los adolescentes.

Para los adolescentes es crucial encontrarse a ellos mismos, descubrir quiénes son, que desean de su vida, que camino tomar, a quién seguir, y sobre todo entender que a un adolescente no le gusta que le impongan situaciones o retos, porque harán lo contrario (la mayor parte del tiempo). Ya que por ejemplo, esa idea o situación no salió de ellos.

“La mayor parte de los psicólogos están de acuerdo en caracterizar a la adolescencia como un estadio en el que se modifican profundamente las relaciones del sujeto con el medio. Los elementos psicológicos que se encuentran en la base de esta inadaptación son estos tres:

Un primer elemento es de origen perceptivo. El crecimiento rápido y profundo del cuerpo que comienza en la preadolescencia y continúa ahora en la adolescencia llega a percibir el mundo con una realidad incierta e inestable, sometida a constantes cambios. Debido a estas modificaciones de su percepción, le es difícil adaptarse al mundo espacio-temporal que le rodea.

Un segundo elemento es de orden afectivo. El paso de la niñez a la preadolescencia y adolescencia se distingue por una facilidad de emoción afectiva unida a una ligera excitabilidad...

Un tercer elemento es de origen cognoscitivo. El adolescente desea ahora entrar en el mundo adulto y participar en el mismo, ya que en esto ve una forma

¹³ Ibidem. Pág. 258.

de vida superior. Más rápidamente tiene la impresión de chocar con un muro, lo que provoca en él inquietud.”¹⁴

Los amigos forman parte elemental en la vida de estos jóvenes, ya que es con ellos con quienes se identifican, llegan a ser confidentes, inseparables, y sustituyen en esta etapa a la familia, por los amigos, ya que se visualizan como iguales, como semejantes, que pueden compartir sus vivencias, lo que los atormenta, sus dudas, tristezas, traumas, sus más íntimos deseos y secretos, se vuelven celosos de sus amigos y del mejor amigo, creen que solo ellos pueden serlo y nadie más.

Las chicas adolescentes buscan aliadas, cómplices, con quien puedan establecer un vínculo emocional y social muy fuerte. Los chicos buscan lo mismo, pero comparten abiertamente sus deseos, sus ganas por tener una chica, platican sus dudas. Así como también es en la adolescencia donde definen su identidad sexual.

Es muy importante mencionar también que entre los adolescentes existe el maltrato o la violencia emocional, ya que esto se da entre iguales (de sexo, edad, nivel económico, cultural, entre otros), los chicos con las chicas y viceversa. “Las víctimas pueden presentar afectos tanto a corto como a la largo plazo. A corto plazo, pueden estar deprimidos, perder el interés por los estudios o incluso empezar a faltar a clase. Estos efectos pueden persistir incluso durante la etapa adulta. Las conductas de intimidación también pueden indicar un problema grave del agresor.”¹⁵

La violencia es un factor que no respeta edades, y estos adolescentes que abusan de su fuerza y poder, se debe a que en casa los padres muestran modelos de algún tipo de violencia, así como también, los padres suelen ser autoritarios,

¹⁴ Moraleda, Mariano. Psicología del desarrollo. Infancia, adolescencia, madurez y senectud. Pág. 265.

¹⁵ Sanstrock, John W. Adolescencia. Pág. 161.

rígidos, o visualizan las conductas agresivas de sus hijos como permitidas y esto genera una cadena de violencia.

A continuación proponemos un taller de sensibilización para adolescentes entre 15 y 18 años de edad afectados por violencia emocional, ya sea de forma personal o por las situaciones que han vivido en casa.

5. TALLER DE APOYO:

**¿QUÉ ES?, ¿CÓMO SE DESARROLLA?, ¿QUIÉN LO PUEDE TOMAR?
Y ¿POR QUÉ NOS INTERESA APLICAR UN TALLER DE
SENSIBILIZACIÓN A ADOLESCENTES ENTRE 15 Y 18 AÑOS DE
EDAD?**

5.1 INTRODUCCIÓN

“Cada persona es única; cada situación es única.

Trata de seguir tu propio proceso de curación.

Eso puede incluir buscar ayuda profesional, acudir

a grupos de autoayuda tales como AA, y a pedir la

la ayuda de un poder más grande que uno mismo.”¹

Este taller es una experiencia única que podrás vivir día a día con la garantía que disfrutarás aun más conocerte, previniendo en un futuro todas aquellas agresiones y dificultades que vamos viviendo al crecer, así como para promover la información que aquí te brindaremos paso por paso, y si en algún momento has padecido o vivido algún tipo de violencia emocional, saber cómo reaccionar e incluso, ponerle un alto rotundo. ¡En horabuena por tus excelentes decisiones!

Este taller lo podrán tomar aquellos adolescentes que sientan la necesidad de ver e ir más allá de lo que los demás dicen, de conocer de qué son capaces de lograr y sobre todo de detectar la violencia emocional y romper con la secuencia de actos violentos injustificables.

Especialmente nos interesan los adolescentes entre 15 y 18 años de edad, ya que consideramos que después de repasar las esferas delimitantes en el adolescente, tales como: la esfera biológica, emocional y social; el adolescente en

¹ Beattie, Melody. Ya no seas codependiente. Pág. 23.

estas edades tiene un mayor control de lo que desea, proporcionando confianza y madurez que ha podido ir concretando en su desarrollo y crecimiento. Están enfocados en pensar en sus vidas futuras, en una elección de vida, como lo puede ser la elección de una carrera. Así pues, estos chicos saben qué quieren, por eso los que elijan este taller, es porque en concreto hay algo que solucionar: la violencia emocional y saben que ya no existirá más dentro de sus propias familias.

El objetivo general de este taller es proporcionar al interesado los conocimientos fundamentales para prevenir, enfrentar y así poder disfrutar de sus vivencias, poniéndolos en práctica según (sus capacidades y habilidades) las sugerencias y ejemplos que son de suma importancia para desafiar el reto que nos presenta la vida misma ante situaciones complejas y diversas, tales como: la violencia emocional o violencia silenciosa, el maltrato psicológico, identificando dentro de sus propias experiencias las injusticias que no nos parecen que los demás hacen con nuestros seres queridos y sobre todo con uno mismo.

Así pues, dicho taller se desarrolla proporcionando al participante los conocimientos necesarios para aprender a deslindar la culpa de la responsabilidad y eso es algo que también asimilará; a hacerse responsable y a poner en práctica con sus propias acciones, dejando de culpar a los demás por lo que simplemente uno es responsable y así podrá tener la posibilidad de vivir dignamente bajo sus propios riesgos.

Este taller está planeado, organizado y diseñado para aquellos interesados en conocerse, darse el valor que poseen y no saben que tienen, para los que simplemente tienen ganas de sentirse mejor cada día de su vida, y sobre todo para aquellas personas, hombres, mujeres, jóvenes y niños que han sido fuertemente afectados por la violencia y sobre todo la emocional. Y que tengan ganas de compartir sus experiencias sin ánimos de señalar sus errores, sino de aceptarlos y hacer un cambio personal desde el día en que conozcas la primera sesión de dicho taller.

La estructura de este taller que se encuentra planeado para que en siete sesiones se impartan y desarrollen los temas propuestos dentro de este. Constarán de dos horas por sesión, una sesión por semana, con una duración de 2 horas cada sesión y en total el taller cubrirá 14 horas.

Inicialmente este taller está diseñado para que en el transcurso de su desarrollo y aplicación se den las pautas para continuar con la siguiente sesión y llevar un hilo conductor hasta concluir con la última sesión, donde habremos logrado (ustedes y yo) cicatrizar la herida, para que en algún momento de la vida de la adolescentes que dieron vida a este taller, recuerden, pero sin ser lastimados de nueva cuenta.

Los tópicos a tratar son:

* Introducción al taller. ¿Qué es y cómo se desarrolla?, ¿quién lo puede tomar? y ¿por qué nos interesa aplicar un taller de sensibilización a adolescentes entre 15 y 18 años de edad?

1) “Reconocer que soy un ser humano con derecho a realizar mi vida”.

2) “Acepto que viví un infierno, y quiero salir de él”.

3) “Tengo valor para enfrentarme a la vida: solo vine, solo me voy”.

4) “Adiós dependencia”.

5) “La cura está dentro de mí, y me dispongo a sanar”.

6) “La herida cicatrizará, algún día sólo será recuerdo”.

Así pues este taller brindará y fortalecerá las habilidades y capacidades de cada individuo con el valor de afrontar sus carencias, miedos y debilidades temas que parecen conocimiento de aquellas personas que propagan el flagelo de violencia emocional y de cualquier tipo que hoy en día vivimos como sujetos de la

sociedad que nos concierne, así como un sin fin de mentiras que hemos venido arrastrando y que implican en cada individuo una historia familiar y de vida; donde debemos como una responsabilidad personal y social, asumir nuestras acciones.

Contaremos también con la ayuda de la expositora y un psicólogo para poder dar contención a las actividades de reflexión que aquí se proponen. Ya que el psicólogo podrá apoyar con su conocimiento si en algún momento del taller de sensibilización tenemos a un chico o una chica enfrentándose con alguna situación vivida y que se sienta confrontado con algún ejercicio.

Expositora: Michelle Guimond Pérez.

SESION

1) RECONOCER QUE SOY UN SER HUMANO CON DERECHO A REALIZAR MI VIDA

Objetivo particular: Aceptar, reconociendo que cada ser humano tiene derecho a vivir su vida según sus capacidades y deseos por hacerlo. Negarse esa posibilidad inhibirá tus capacidades.

En este inicio del taller hacemos una invitación para que te sientas cómodo y seguro de que lograrás al menos tres cosas:

- 1) conocerte
- 2) divertirte y
- 3) dar respuesta a cuestiones que nunca creíste tener en ti.

Así pues, comenzaremos comentándote que pese a todas las desdichas a las que la vida misma nos puede orillar, nosotros, los seres humanos poseemos una capacidad maravillosa a diferencia de los animales y que es esencial para diferenciarnos de estos, la razón.

Para que podamos reconocer que somos seres humanos con derecho a realizar nuestra vida necesitamos:

1. Identificar claramente el concepto que tenemos de nosotros mismos, que viene de la interacción social con los otros.
Esta evaluación es subjetiva, una cosa es cómo nos visualizan los demás y otra cómo nos vemos nosotros mismos. Generalmente

nos evaluamos y valoramos muy por debajo de lo que realmente valemos.

La autoestima es el interés, el aprecio y la valoración que tenemos de nosotros mismos. Así como también la capacidad de cumplir nuestros objetivos, en el transcurso de nuestro camino.

2. Ya visualizado el concepto de autoestima, es necesario tener presente que está en relación con el entorno, es reflejo de nuestra vida social que se forma a partir de las percepciones que tienen los otros de nosotros. Pero que siempre lo que va a contar es lo que nosotros creemos de nosotros mismos.
3. Dejemos el miedo a un lado, ¿por qué decimos esto?, simplemente porque la mayor parte del tiempo estamos buscando la aprobación de los otros para sentirnos dentro de un grupo en la sociedad, buscamos aceptación.

Después de haberles mencionado brevemente estos tres puntos, quisiera aterrizarlos en nuestra primera sesión: "Reconocer que soy un ser humano con derecho a realizar mi vida".

Esto surge como una gran necesidad de tomar decisiones a tiempo, aprender a enfrentarnos a lo que tanto miedo nos da y que nos detiene en el camino.

Este miedo puede ser variante, intenso, mucho, quizá menos que otros, porque nos da miedo enfrentarnos a la vida solos, creemos que no tenemos la capacidad de salir adelante, creemos que todo el tiempo deben estar personas a nuestro alrededor para decidir qué queremos hacer y cómo lo vamos a hacer, nos da miedo reconocer que hemos sido maltratados, que nos sentimos débiles e

indefensos, podríamos decir que hasta sabemos cómo salir adelante, pero nos da miedo decidir, porque podría resultar más cómodo que decidan por ti.

Para poder aceptarnos tal cual somos, necesitamos tener identidad, pero qué es esto, “es un conocimiento íntimo de uno mismo, aunque, naturalmente, subjetivo, sesgado e incompleto. Conocerse a uno mismo no es tarea fácil, porque siempre observamos nuestras características y analizamos nuestros actos e intenciones a través de nuestro propio cristal.”² Plantearnos quiénes somos en realidad, es plantearnos la vida misma, qué queremos, cómo lo queremos lograr, qué intenciones tenemos para hacerlo, es plantearse la ruta donde el adolescente decidirá por dónde ir y cómo hará para lograrlo.

Cuántos de ustedes se han rehusado a dar respuesta a estas interrogantes o al menos al querer reflexionar acerca de lo planteado anteriormente y huyen; porque nos da miedo darnos cuenta de lo fuertes y poderosos que podríamos ser tomando las riendas de nuestro propio camino. Es tan fácil o tan difícil cómo ustedes quieran hacerle para forjar ese camino que se vive día a día pero que dejamos pasar sin ver nuestro mapa interno, es decir lo que en el fondo sentimos y sabemos que es lo mejor para nosotros y que nos llevará por los diversos caminos que deseemos plantearnos.

A continuación te invitamos a una:

REFLEXIÓN: (Se pondrá música de sonidos de naturaleza). Cierra tus ojos, imagina que eres un jinete, y que para serlo, necesitas de un caballo o cualquier vehículo que te sirva para moverte (tú elige en qué desees transportarte), después de tener un instrumento para hacerlo más fácil, necesitas saber a dónde quieres ir, y he aquí, donde decidirás qué ruta quieres tomar y cómo harás para lograrlo. No te desesperes, tranquilo, todo en la vida tiene un ritmo, no lo alteres, pero tampoco lo dejes pasar tanto tiempo, solo asume el “hoy”, esta oportunidad de conocerte, de identificarte, de vivir y de aceptarte como eres,

² Martos Rubio, Ana. No puedo más. Las mil caras del maltrato psicológico. Pág. 101.

para que puedas llegar a tu destino sin mayores problemas que los cotidianos. ¡Lo puedes lograr!, ahora lentamente ve abriendo tus ojos, piensa y cree que estás en un nuevo lugar, ahora solo está en ti la decisión que tomaste en este pequeño viaje.

¿Es factible no? Toma el control de tu vida, siente tu propio control, porque te hará sentirte feliz y con una mayor autoestima de la que ya tenías, y si no creías tenerla, ahora eres un ser nuevo con ganas de aceptarte y creerte que eres un ser humano como cualquier otro, con la capacidad de hacer tu vida.

Controlar el entorno no es fácil, pero eso ahora no es tan importante, porque para que puedas controlar el entorno, necesitas controlarte tú, conocerte tú, identificarte tú, aceptarte tú. Una clave para poder alcanzar el control, es explorar tu ambiente, darnos la oportunidad de estar en lugares que no son tan seguros, para así, poder medir y conocer cómo actuamos ante adversidades, que nos pueden producir angustia, miedo, frustración. Pero también toma en cuenta que si no llegáramos a este punto, pues cómo nos daríamos cuenta que hemos logrado deslindar de un lugar donde lo tenemos todo o de un lugar al que no sabemos qué esperar. A esto se le llama: madurez emocional, actuar según nuestras percepciones, dándole importancia a nuestras vivencias, a la influencia del medio para formarnos un carácter en las novedades del día a día.

Debemos hacer nuestros todos estos elementos ya mencionados a lo largo de esta sesión, para que podamos prevenir casos de violencia emocional o algún otro tipo de maltrato u abuso dentro de nuestros hogares y así dejar de repetir patrones que podríamos ir generando y heredando a nuestras propias familias.

***Es por eso, que retomo a Graciela Ferreira en su libro *Hombres violentos, mujeres maltratadas*³, algunos puntos importantes en los que si

*** Hasta donde aparecen estos asteriscos es lo que se utilizará como parte del taller, lo que sigue es la teoría de apoyo que se ocupará para abordar el objetivo de dicha sesión.

³ Ibidem. Pág. 109-110.

existieran valores firmes, si los hombres y mujeres tuvieran conocimiento de ellos mismos, no cometerían actos de violencia con sus familiares o entorno más cercano.

Estos son algunos puntos donde podemos ver claramente la desvalorización, la falta de autoestima, que proceden de situaciones infantiles, donde se ha repudiado al niño, donde hubo maltrato físico, emocional, que donde vivieron fueron entornos belicosos, sin control, y que todos estos factores hacen que se desarrolle una personalidad carente de amor, afecto, fuerza y recursos emocionales:

- Se siente inferior y cree que los demás son más inteligentes, más capaces o tiene más suerte que el o ella.
 - Se compara siempre de manera negativa con los demás
 - Se siente perdido(a), abandonada e inútil aunque reciba elogios, gane premios u obtenga títulos.
 - No se cree digno(a) que lo(a) amen y lo(a) acepten como es.
 - Vive acosado(a) por numerosos temores y con la sensación constante de que lo está haciendo mal.
 - Cree que no puede bastarse a sí mismo(a) y que de nadie puede esperar la atención, el trabajo o la oportunidad que necesita.
 - Aunque triunfe, siente que está engañando a la gente y que en cualquier momento descubrirán que no sabe nada o no sirve para nada.
 - Admite todas las críticas y los rechazos que recibe como si los mereciera.
 - Se retrae, se paraliza y se queda “en blanco” sin conseguir expresarse en las situaciones en que se siente examinado(a) o enjuiciado(a).
 - No se atreve a reclamar lo suyo ni a defender sus derechos y necesidades.
-

- Siempre escucha a los demás, pero no tiene con quién hablar de sí mismo(a).
- Se siente vacío(a) y solo(a).
- Necesita darlo todo, prestarlo todo, ser bueno(a) con todo el mundo y responde automáticamente “sí” a cualquier demanda o petición de ayuda.
- No es capaz de decir lo que le gusta, lo que prefiere, lo que opina o lo que piensa acerca de las cosas.
- Se auto reprocha e insulta por cada error, equivocación u olvido
- No expresa su enojo ni se atreve a contradecir a nadie.
- No acepta los elogios, disimula sus virtudes y enumera sus defectos.
- No puede pensar en sentarse o distraerse, pues se siente culpable o en falta respecto de sus obligaciones.
- No tiene ni se deja un minuto libre, siempre está pensando en las obligaciones o tareas pendientes, no puede postergar nada.
- Siente una culpabilidad totalmente irracional. Se cree agresiva y pide perdón por todo.

Estos son frases claves, que pueden convertirse en ejemplos claros de lo que deseamos evitar aquí, o que si ya hemos vivido algo similar, saber cómo afrontarlo y dejar de estar padeciendo por los errores de los demás.

Ahora elaboraremos un ejercicio que tiene como fin que conozcas tus capacidades como ser humano y que puedas darte cuenta de qué tanto los demás determinan tus acciones y cómo captas el exterior, para poder así formarte un concepto propio, de cuánto te valoras y cómo te aceptas.

Ejercicio

“Un regalo: tienes derecho a realizar tu vida”

Proponemos un ejercicio fácil, confiable y seguro de que lo que escribas estará bien contestado.

¡No temas, no te rehúses a conocerte y ser feliz!

Sugerencia: solo necesitas ser honesto y tener la certeza que nadie te criticará.

Sé tú mismo y no dudes nunca en lo crees y sientes.

a) ¿Qué es para ti la autoestima?

- b) ¿Qué significado tiene para ti, el título de este ejercicio?
- c) ¿Para ti, crees que sea importante lo que dicen los demás y por qué?
- d) ¿Para qué crees que te sirva aceptarte tal cual eres?
- e) ¿Qué podrías lograr con ello? Defiende tú punto de vista
- f) Elige a una persona que se encuentren cerca de ti, e intercambien respuestas, se flexible e intenta ponerte en los zapatos del otro. Cada uno de ustedes, lea el ejercicio del otro. Después pregúntale a tu compañero ¿Qué sintió al leer el trabajo?
- g) Describe en 5 líneas tú experiencia vivida en el inciso anterior (f)
- h) ¿Crees que sea importante reflexionar acerca de estas preguntas y por qué?
- i) ¿Qué es para ti la identidad?
- j) ¿Es necesaria, para qué?

*k) **Felicidades**, has concluido el primer paso de este taller con satisfacción. Aprender a aceptarte tal cual eres y aprender a aceptar a los demás seres humanos que te rodean como son, pensando y siendo conciente que todos lo seres humanos que habitamos este planeta, tenemos derecho a realizar nuestras vidas libremente sin dañar a los demás*

Ahora después de haber hecho este ejercicio, quisiéramos saber qué pasaba por tu mente al ir construyendo el ejercicio, te trabaste en alguna pregunta, qué pensabas. Después de que los adolescentes resolvieron este ejercicio deseamos saber qué emociones tuvieron y para qué les sirvieron estas reflexiones y cómo el pedagogo y el psicólogo podrán dar solución y contención a sus emociones para ayudar en su proceso de identificación de problemas de violencia emocional.

Después de identificarse y colocarse en una posición de conocimiento ante el ejercicio anterior, deseamos que ahora los adolescentes puedan visualizarse en situaciones reales de su comportamiento con los demás. Para ello proponemos lo siguiente:

Te invitamos a contestar las siguientes interrogantes, considerando que responderás adecuadamente y con honestidad:

1. ¿Cómo me siento al estar con los que me rodean?
2. ¿En qué medida me considero un fracasado?
3. ¿Tengo cualidades, cuáles?
4. ¿Qué es lo que hago para realizar las cosas lo mejor que puedo?

5. ¿Me siento orgulloso/a de mí, por qué?
6. ¿Considero ser positivo/a hacia mi persona, por qué?
7. ¿Cómo me siento conmigo mismo/a?
8. ¿Alguna vez te has sentido inútil o que no sirves para cuestiones cotidianas, por qué? *
9. ¿Qué detesto de los demás?
10. ¿Cómo te ves ahora mismo?
11. ¿Qué sabes hacer bien?
12. ¿En qué problema grave te has metido?
13. ¿Cómo lo resolviste?
14. ¿Qué dicen los demás sobre mí?
15. ¿Quién soy yo para mí?
16. ¿Quién soy para mi familia?
17. ¿Quién soy para mis amigos?

* Tomé una escala de autoestima de Rosenberg, del libro *Manual de violencia familiar*, de Echeburúa Enrique y Paz del Corral, encontrada en las páginas 46 a la 48 como referencia para hacer una propia escala, convirtiendo los ítems originales en cuestionamientos, hasta la pregunta número ocho, de ahí en adelante, son cuestionamientos que pueden servir para detectar el estado del adolescente o cualquier otra persona que desee tomar el taller.

18. ¿Cómo actuó cuando estoy triste?
19. ¿Qué habilidades tengo para lograr lo que me deseo o propongo?
20. ¿De qué me felicito?
21. ¿Qué sentí al ir contestando estas interrogantes?

Este ejercicio tiene como finalidad que los adolescentes vayan descubriendo cómo son ellos como seres individuales, qué piensan, cómo construyen su autoestima, cómo se visualizan por su quehacer cotidiano, qué lugar sienten que tienen ante sus familiares, pero lo más interesante es analizar cómo estos chicos toman sus decisiones y cómo impactan las acciones de sus amigos, familiares y personas más cercanas en su vida diaria.

SESION

2) ACEPTO QUE VIVÍ UN INFIERNO, Y QUIERO SALIR DE ÉL

Objetivo particular: Reconocer que no queremos ser víctimas de algo que no pedimos ser. Explorar las emociones y no dejar que los demás nos infundan miedo.

¿Por qué aceptar que viví un infierno, si es tan cómodo seguir siendo víctima? Para dar respuesta a esta interrogante, es necesario reflexionar y asumir el compromiso, siendo honestos y ponderando nuestros sentimientos, sino sólo estaremos asumiendo una conducta aprendida, que iremos transmitiendo a los que nos rodean sin darnos cuenta. Este es el reto de esta sesión, dejar de ser

víctimas aunque cueste reconocer que nos duele o que nos dolió vivir en el infierno, aceptando que somos seres humanos con derecho a realizar nuestras vidas con fortaleza y autonomía.

Es muy comprometido hablar de este tema, ya que se involucran diversos sentimientos. Pero es necesario tratarlo, reconocerlo y aceptarlo, eso haremos.

Cuando las personas abren los ojos por primera vez y se dan cuenta que son maltratadas es sorprendente observar sus manifestaciones. En la mayoría de los casos lo primero que hacen es platicarlo a alguien cercano, pero es aquí donde viene la sorpresa, porque estas personas que escuchan no creen lo que están diciéndoles, empiezan las justificaciones, surgen expresiones internas como “estás exagerando”, “lo estás mal interpretando” y un sin fin de elementos que no ayudan a la persona afectada por el maltrato psicológico que han ejercido sobre ella.

Así pues, existen dos formas de comportamiento en la educación de los hijos que se heredan y estos son:

- ❖ **El rol de mártires:** Son los padres que abruman constantemente a sus hijos con reproches, echándoles en cara su mal comportamiento y quejándose de lo mal que les pagan, lo mucho que hacen por ellos.
- ❖ **El rol de dictadores:** Son los padres que controlan y atemorizan al niño con órdenes inapelables, amenazas y castigos condenándole de antemano.⁴

Estos dos ejemplos, son evidentes para cuestionarnos y asumir que en nuestras familias es cuando se aprende a repetir lo que vemos y lo que nos “enseñan”, es por ello que necesitamos ser maduros y aceptar aunque nos duela o

⁴ Martos Rubio, Ana. No puedo más. Las mil caras del maltrato psicológico. Pág. 135.

la mayoría del tiempo no nos guste aceptar que hemos sido víctimas de abuso, de maltrato emocional y queremos salir de eso que nos causó tanto daño.

Así pues, también dentro de este infierno que nos ha tocado vivir, encontramos diversas situaciones que nos han orillado a tomar las riendas de nuestra vida y a no repetir tales acciones.

Algunas de estas agresiones han sido, por ejemplo: cuando hemos visto o vivido en carne propia, el aislamiento o contacto con las demás personas, para que no escuchen lo que nos han hecho o que hacen a nuestros familiares.

Otra agresión que podría ser constante es cuando existen las amenazas de muerte o algún otro tipo de control psicológico, donde la víctima se siente acorralada, gracias al miedo que le provoca pensar, ser el responsable de lo que dice, lo hará, si no obedece o no cumple las exigencias del maltratador.

También este infierno lleva de la mano todo tipo de abuso, maltrato físico, psicológico, emocional, sexual, no verbal, aunque en el taller sea de violencia emocional, nosotros sabemos que dentro de esta sesión, el infierno puede ser cualquier tipo de violencia y es necesario saber cómo nos afecta este comportamiento y cómo influye en nuestra persona.

Este comportamiento afecta directamente a nuestras emociones, a nuestra autoestima, al valor y el coraje (que quizá disminuido, pero teníamos), el agresor es tan débil, que necesita fuerza y ejercer su poder sobre cualquier situación y es por eso que actúa coaccionando y generando culpa en su víctima.

Sentirnos inferior es haber dado la batalla al agresor, sin cuestionar y sin valorarnos, pero en esos momentos cómo podemos recobrar lo perdido y sentirnos distintos, si lo único que recibimos son maltratos, indiferencia, presión

social y un sin fin de elementos que nos determinan (al menos en ese momento y quizá para muchos, toda su vida).

*** Un ejemplo que nos muestra la Dra. Concepción Barea en su libro: *Manual para mujeres maltratadas (que quieren dejar de serlo)* y que nos gustaría incluir para entender mejor lo anterior. Así pues, quisiéramos decir que sucede también con los varones. No hay distinción, sucede lo mismo tanto en chicos como en chicas.

“La mujer (*y el hombre*) que vive un maltrato psicológico acaba sintiendo que sus opiniones no son válidas, que sus sentimientos son erróneos, que todo lo hace mal, que su pareja vale mucho más que ella y, como consecuencia lógica, empieza a ocultarse en la relación, a sacrificarse por los otros, a poner a su pareja delante de ella misma aunque eso le haga sentirse mal o le cree dificultades.

Supedita su vida a la de su pareja, siempre prevalece el criterio. El deseo o la necesidad de aquélla. Las mujeres han tenido siglos de entrenamiento en estos menesteres, ya de pequeñas se las ha puesto detrás de los hermanos varones en el mismo ámbito familiar. Ponerse en segundo lugar es el ideal de la buena esposa tradicional. Tal sometimiento y anulación produce tristeza, irritabilidad o enfado.”⁵

La mayoría de las veces, tanto mujeres como hombres, han sido víctimas de algún tipo de violencia como ya se ha mencionado. Pero este asunto es todavía aún más frágil, porque la víctima comienza por justificar el maltrato que vive cada día y no es capaz de decir “basta” y poner fin a eso que tanto daño le ha hecho, así como también a su familia.

*** Hasta donde aparecen estos asteriscos es lo que se utilizará como parte del taller, lo que sigue es la teoría de apoyo que se ocupará para abordar el objetivo de dicha sesión.

⁵ Barea, Consuelo. Manual para mujeres maltratadas (que quieren dejar de serlo). Pág. 30.

Así te vas adaptando a ese abuso, al maltrato, a la violencia, vas creyendo que tú eres inferior, que no vales nada, que no vale la pena estar vivo, pero sobre todo crees que no puedes estar con otra persona, más que con la que te hace sufrir y padecer día a día.

También ¡la sociedad! es responsable de esto, porque contribuye a que cualquier tipo de maltrato se siga fomentando, al ver que la justicia no responde a las demandas, al saber que nuestros propios familiares no creen lo que hemos vivido, las escuelas al incrementar el machismo y el abuso hacia las mujeres (especialmente), la falta de reconocimiento ante situaciones importantes, la forma en la que en nuestras familias van repitiendo el mismo abuso de generación en generación, y que han marcado a nuestros padres, y ellos, han seguido repitiendo.

En esta parte se cita un ejemplo bastante interesante, donde haremos mención acerca del **Síndrome de Estocolmo**, donde “en 1973 dos ex-convictos intentaron robar uno de los bancos más importantes de Estocolmo. Se quedaron atrapados en él con tres rehenes, dos mujeres y un hombre. Los secuestradores amenazaron la vida de los rehenes pero también les mostraron alguna pequeña amabilidad. Durante el tiempo de secuestro, seis días, los rehenes se identificaron con los captores y desarrollaron un vínculo emocional con ellos. Empezaron a percibir a la policía como a enemigos, y a los secuestradores como a sus amigos, como a su fuente de seguridad. Esta reacción aparentemente absurda fue documentada ampliamente por los medios de comunicación, ya que llamó para interesarse por el estado de los rehenes el entonces primer ministro de Suecia Olof Palme.”⁶

En esta cita, podemos notar que el Síndrome de Estocolmo es un claro ejemplo de lo que las víctimas hacen cuando son agredidas por cualquier tipo de violencia. Comienza la justificación de los hechos, en vez de asumir la responsabilidad de haber sido víctimas y encontrar una solución. Quizá esto suene

⁶ Ibidem. Pág. 196.

fácil, pero ya en la realidad se torna muy complicado, porque se tiene miedo y no aceptamos lo que vivimos, como el tipo de maltrato emocional y psicológico que nos han fomentado.

Es muy interesante cómo las víctimas de maltrato comienzan por ser dependientes, hasta quedar inmóviles en dicha situación. “Actualmente hay un importante cuerpo de investigación que reconoce dicho síndrome como una de las secuelas más comunes en la violencia de género. La dinámica del maltrato a la esposa es muy similar a las técnicas usadas para controlar o hacer un lavado de cerebro a los prisioneros de guerra. Estas técnicas inducen dependencia, terror y debilidad, hasta el punto de que la persona victimizada por ellas tiende a quedar inmovilizada por la creencia de que está atrapada y no puede escapar.”⁷

La vida puede ser diferente, si es lo que en verdad deseamos, para salir del infierno al que nos dejamos someter y nos sometimos (con la ayuda de los amigos, de los familiares, de la sociedad), es necesario tener valor para enfrentar con astucia el problema que representa ser víctima del maltrato emocional y de cualquier otro tipo de violencia.

Así como reconocer que nacemos solos (con la ayuda de nuestra madre) a este mundo y que tenemos la obligación como seres individuales a definir lo que deseamos hacer, cómo lo queremos hacer, tomando el dominio de nuestra vida, sin depender emocionalmente de los demás.

Este es el mayor reto en todo este taller, lograr ser autónomos, libres, independientes y con capacidad para deslindar lo que es mejor para cada quien.

En los -Anexos-* al final de este trabajo de investigación se propone una actividad interesante, que confronta al adolescente a conocerse, a**

⁷ Ibidem. Pág. 195.

entender su historia familiar, y conceptualizarse como persona dentro de una historia familia y el impacto que esto tiene.

Para fines prácticos del pedagogo y del psicólogo, esta actividad también abre una oportunidad de establecer confianza y seguridad entre el adolescente y los expositores; ya que este tipo de ejercicios ayuda de manera importante a interactuar mejor con el chico o chica y brinda la oportunidad de confiar en ellos mismos y de regalarse la experiencia al realizar dicha actividad.

*** Se creó una parte llamada Anexos, dada la cantidad de páginas para esta actividad.

3) TENGO VALOR PARA ENFRENTARME A LA VIDA: “SOLO VINE, SOLO ME VOY”

Objetivo particular: Aprender a valorar nuestra esencia, lo que somos, lo que deseamos ser; reconociendo que somos capaces de enfrentar la vida sin transmitir nuestras insatisfacciones a los demás, y que para poder vivir necesitamos de los otros.

¿Alguna vez has sentido que la cotidianidad es complicada y que la vida te presenta retos difíciles de sortear? Si es así, puedes estar seguro que si te lo propones aprenderás a dominar la adversidad, la vida se tornará distinta y podrás elegir entre estas dos opciones: 1) salir adelante; ó 2) estancarte hasta sentirte perdido.

Recuerda que vencer la adversidad no es una cuestión de género, hombres, mujeres, adolescentes y niños tienen capacidades diversas para afrontar la vida. La diferencia entre cada uno de ellos está en función del coraje y valor para tomar sus decisiones y alcanzar sus metas. Todo ello implica retos, esfuerzo, trabajo, cuidados, obligaciones y responsabilidades. Sin embargo, la fortaleza del espíritu humano también concentra sus flaquezas y debilidades en la selección de nuestros objetivos del día a día. Asimismo, reside en la búsqueda de nuestra identidad para forjarnos un carácter que se acompañe de nuestros instintos de supervivencia.

Por otra parte, tu independencia estará en función de tus capacidades para responder a tus deseos, necesidades, impulsos, responsabilidades y compromisos. Es aquí donde encontramos una gran ironía. Somos seres

independientes porque desde nuestro nacimiento arribamos solos a este mundo. Pero la necesidad de que alguien más nos provea de alimentos, cuidados y otros satisfactores, nos hacen personas sumamente dependientes.

Sobre la interdependencia de las mujeres y los hombres, estudiosos como Boris Cyrulnik plantean lo siguiente: “Cada familia realiza un tipo de alianza que establece en torno del niño un campo sensorial particular que guía su evolución.”⁸ Lo anterior se podría interpretar de la siguiente manera según nuestro punto de vista. El desarrollo de cada individuo se presenta de formas variadas, se caracteriza por asumir gradualmente las responsabilidades que nuestro entorno familiar, social y cultural nos presenta en cada espacio de nuestras vidas.

Vemos que la sociedad en conjunto tiene derechos y obligaciones para facilitar la aceptación social. Un claro ejemplo, es en una pareja donde se delegan responsabilidades bajo el supuesto de la confianza que existe entre los individuos que la conforman. En palabras simples, vemos en nuestro acompañante la responsabilidad de ver y hacer lo que a nosotros mismos nos corresponde.

Así, comprobamos que la interacción social, la integración y la toma de decisiones de nuestras vidas impactan a nuestras familias y por ende al entorno social. Sin embargo, las decisiones también dependen de la combinación de la inteligencia emocional y el sentir de género. Estudios recientes han comprobado que “las mujeres emocionalmente inteligentes suelen ser positivas y expresan sus sentimientos abiertamente, y se muestran positivas con respecto a ellas mismas; para ellas, la vida tiene significado. Al igual que los hombres, son sociables y expresan sus sentimientos de manera adecuada.”⁹

De lo anterior sería prudente asumir según nos dice Daniel Goleman en su libro *La inteligencia emocional*: que las emociones son parte esencial de los seres

⁸ Cyrulnik, Boris. Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Pág.62.

⁹ Goleman, Daniel. La inteligencia emocional. Pág. 66.

humanos porque determinan el carácter y exacerban ó limitan su valor para realizar actos a favor o en contra de sí mismos. Tanto mujeres como hombres pueden hacerlo, pero depende del enfoque que tengamos de nuestras emociones y el impacto que tienen sobre nuestras decisiones. Eso nos permite tomar las riendas de nuestro presente para aspirar a un mejor futuro.

Lo anterior nos lleva a pensar: ¿No crees que la vida es una oportunidad de nacer, crecer, desarrollarnos y morir plenamente? Ésos, aunque no lo creas, son ideales alcanzables que todos quisiéramos lograr. ¿Por algo estás aquí? Ahora que lo sabes ¿Puedes reflexionar a fondo la fortaleza del título de esta sesión? Tú decides que este momento sea determinante para tu vida.

Recuerda que en este taller queremos lograr todo lo que tú quieras superar. No olvides que la violencia emocional, y en general cualquier tipo de violencia, es determinante para nuestras decisiones, nuestra vida y los intentos de superación. Sabemos que existen muchos tipos de violencia, pero en nuestro caso sólo hablaremos de la violencia emocional. Ella es tan silenciosa que difícilmente podemos deslindar qué es y cómo se genera. Pero algo tenemos claro: forma parte de nuestras vidas, de nuestro pasado, posiblemente de nuestro presente y si estamos aquí es porque aspiramos a un futuro sin ella.

La inteligencia emocional, la toma de decisiones cotidiana, las aspiraciones de una mejor vida y nuestras idealizaciones deberán depender, de ahora en adelante, de solucionar nuestros conflictos internos al darles una salida coherente. Todo eso al entender que solos nacemos y solos morimos. Entonces solos solucionaremos nuestra vida.

Este “darse cuenta” depende y concierne exclusivamente a una sola persona: tú. En este tipo de procesos los demás juegan un papel primordial, pero identificar y tener el valor para afrontarnos a la vida es una determinación personal. Los demás pueden intervenir, apoyar, darte las armas y las herramientas

para concientizarte de cómo puedes lograrlo, pero efectivamente, sólo tú podrás lograrlo.

Y es así como ahora jugaremos a: **“Conócete a ti mismo”** la frase célebre de Sócrates que a través de los siglos sigue vigente. Ya que implica un sin fin de elementos que serán descubiertos mediante una introspección. Sabemos que el mundo que habitamos puede tornarse *salvaje* porque pareciera que en ocasiones no hay preocupación por el otro. Por lo tanto, deseamos lograr que tú adquieras conciencia de ti mismo, de lo que eres, del papel que te toca vivir y de la proyección que puedes tener, si estrictamente haces un examen de conciencia.

Tu autoexaminación consta en buscar respuestas a interrogantes que han estado en ti desde que naciste, pero responderlas dependerá del empeño que apliques para entender tu vida. Así pues, después de estar conciente de ti mismo, tomarás decisiones sin afectar a otros y aportarás algo positivo a este mundo. Ese camino te llevará a construirte como un mejor ser humano que podrá convivir en un entorno socialmente demandante, siendo propositivos y constructivos podremos tomar decisiones, eligiendo lo que consideramos mejor para cada uno de nosotros, sin dañar a las demás personas.

Nos gustaría ilustrarte lo anterior con una enseñanza elemental para entender la frase **“Conócete a ti mismo”**:

Según cuenta un antiguo relato japonés, un belicoso samurai desafió en una ocasión a un maestro zen a que explicara el concepto de cielo e infierno. Pero el monje respondió con desdén: “No eres más que un patán. ¡No puedo perder el tiempo con individuos como tú!”.

Herido en lo más profundo de su ser, el samurai se dejó llevar por la ira, desenvainó su espada y gritó: “Podría matarte por tu impertinencia”.

“Eso”, repuso el monje con calma, “es el infierno.”

Desconcertado al percibir la verdad en lo que el maestro señalaba con respecto a la furia que lo dominaba, el samurai se serenó, envainó la espada y se inclinó, agradeciendo al monje la lección.

“Y eso”, añadió el monje, “es el cielo.”¹⁰

La inteligencia emocional es la conciencia de nuestros sentimientos en el momento preciso en el que se experimentan. Uno decide cómo actuar según nuestras experiencias personales, la influencia del medio exterior o ambiente, nuestra historia familiar, la influencia de nuestra cultura o de otras culturas, si existe alguna creencia religiosa, la forma en la que hemos vivido y nos han dado cuerpo a partir de nuestro nacimiento. Hacemos hincapié en esto, porque para poder dar el paso firme de conocernos, es necesario tener claro lo que queremos y el por qué la inteligencia emocional puede captar el para qué de nuestras reacciones ante acciones que pasamos desapercibidas con los avatares del día a día.

¿Cuánto tiempo te das para saber si lo que haces te satisface, si lo que eres es lo que quieres, si lo que vives te gusta, y si tienes el valor para enfrentarte a la vida solo y por qué?

Estas son interrogantes básicas que todo ser humano con razón y conciencia debería realizar cada vez que no tiene claro lo que desea para su vida y para los que están en su entorno.

Pongámonos enérgicos para contestar día a día estas interrogantes y así dar una respuesta a nuestras vidas. Adquiriendo una conciencia autocrítica y autoreflexiva con base en nuestras experiencias y emociones.

¹⁰ Ibidem. Pág. 67.

Para qué nos servirá realizar una autocrítica, se cuestionarán algunos o quizá todos los que están leyendo esto. Es necesario e importante, ya que debemos estar concientes de nuestro ser, de nuestro humor, de nuestras acciones, de las consecuencias que provoca cualquier acción, es poder deslindar con estas interrogantes, lo que sentimos y poder decirlo abiertamente, ¡estoy enojado porque no tengo lo que quiero! Esta simple frase es mucho más sencilla y sincera, que si disfrazáramos todo el tiempo nuestras emociones, es poder ir deslindando nuestras emociones racionales de las emociones inconscientes (generalmente sobresalen estas, no sabemos el por qué de nuestra ira, miedo, enojo, entre otras).

En realidad, ese es el objetivo esencial de esta sesión, poder abrir los ojos, dejar de generarnos frustración, no seguir creciendo como hombres violentos, y transmitiendo nuestras insatisfacciones a los demás. “Lo importante es aprender a no reprimir el enfado e intentar que no llegue a niveles de explosión de cólera.”¹¹

No existen recetas mágicas que te permitan cambiar de un momento a otro, eso es cierto, todos los sabemos, pero lo que sí es un hecho, es que las personas que se interesen por hacer un auto-examen, será porque tuvieron la capacidad y el valor para enfrentarse con el enemigo principal: uno mismo.

Entonces qué esperamos para cambiar nuestras conductas negativas y transformar aquello que no nos gusta, que nos hace ser lo que no queremos.

Si ya sabemos esto, qué esperas, el tiempo es vida, y estas perdiendo el tiempo en enojarte en cosas que no tienen importancia, y sabes, cuando te han dicho: ¡El que se enoja pierde!, los sabios populares no se equivocaron, porque ese desgaste en enojarse se transforma en perder, sí, pero mucha energía, que

¹¹ Martos Rubio, Ana. No puedo más. Las mil caras del maltrato psicológico. Pág.41.

podrías avocar a cuestiones más factibles para el desempeño de tus quehaceres en la vida misma.

Te invitamos a ser parte de una nueva generación de mujeres y hombres adolescentes que desean ser libres, con valor de afrontar los retos de su vida y que desean convertirse en alguien mejor.

¡Tómalo, es tuyo!

RECOMENDACIONES

Estas son algunas *recomendaciones* que se proponen para aterrizar lo que se conoció en la sesión tres y sea de ayuda para lograr asumir con responsabilidad la realidad que nos corresponde.

Se formarán grupos de tres personas, se darán 20 minutos para analizar cada una de las recomendaciones y deberán comentar cada punto, sacado una conclusión grupal.

- 1) Ésta sesión del taller está dirigida a adolescentes que han enfrentado maltrato emocional.
- 2) Ahora que ya eres conciente de lo anterior, no hagas de la violencia algo tuyo.
- 3) Aprende a deslindar tus emociones con conciencia.
- 4) Ten el valor para afrontar la vida con calidad humana, para aspirar a una vida digna.

5) Agresión y violencia podrían sonarte igual, pero la agresión es una reacción de tus emociones y la violencia es cuando permites que tus emociones no sean controladas, y nunca es justificable en ninguna situación.

6) Utiliza tu inteligencia emocional, que por si no lo sabías, la tienes. Es cuestión de ejercitarla.

Felicidades ¡¡¡ Lo lograrás ¡¡¡

Después de haber revisado las recomendaciones, será enriquecedor que los chicos y chicas hagan una lluvia de ideas de cada punto y saquemos una conclusión por punto para reforzar sus ideas y analizar la importancia de conocerse a sí mismos.

SESION

4) ADIÓS CO-DEPENDENCIA...

Objetivo particular: Dejar de culpar a los demás por lo que nosotros somos responsables de vivir, asumiendo la vida. La clave de nuestra existencia radica en lo que nosotros podemos hacer para mejorar y cambiar nuestros actos.

*“Lo importante no es lo que hacen de
nosotros, sino lo que nosotros hacemos
de lo que hicieron de nosotros”*

Jean-Paul Sartre

Si aprendiste a enfrentar tu vida conforme a tus propias decisiones, es necesario que digamos adiós a la co-dependencia. Pero te has de preguntar a qué tipo de co-dependencia nos referimos. Alguna vez en nuestra vida hemos sentido

que co-dependemos de los demás para actuar, para decidir qué carrera estudiar, con quién nos queremos casar, a quien amamos, si me conviene ese trabajo, si lo que hice fue lo correcto, o qué debería ser lo mejor. En fin, tantos elementos con los que podemos sentirnos co-dependientes de los otros y según su criterio tomar decisiones.

Lo que queremos lograr con esta sesión es que aprendas a decidir por tí mismo, y mejor aún, aquellos que son o han sido víctimas de violencia emocional, aprendan a decir adiós a la dependencia, abuso, maltrato, chantaje, acoso, burla, prepotencia, soberbia y otros factores negativos que no debieran existir en nuestro vocabulario.

La co-dependencia se asemeja a los camaleones, estos animalitos que según la situación que viven, cambian de color, para distraer a su presa o a su víctima. La mayoría de las veces la co-dependencia se disfraza de amor o de amistad, y crea cadenas emocionales muy firmes que suelen ser difíciles de romper, ya que el vínculo que hicimos con esa persona nos afecta tanto que no sabemos como decirle adiós, porque afecta directamente y en lo más profundo a nuestras emociones.

Cuando en una relación (de cualquier índole) hay amor o un fuerte vínculo afectivo y se torna asfixiante, tormentosa, interesada, violenta, limitada, o agresiva, es necesario recordar que el amor se parece a los camaleones, se viste para aparentar “algo”. Muchas relaciones dan por hecho que el amor es primero, pero lo que no nos damos cuenta es que ese amor, no es puro y mucho menos sincero, porque en el nombre del amor, se cometen los crímenes más deplorables, humillantes, aterradores y sin nombre. Cuando amas a alguien, lo que menos quieres es hacerle daño a la otra persona, y sin embargo sucede lo contrario. En el momento en el que en una relación existe sufrimiento y violencia, lo que menos tenemos es amor, porque el amor es dicha, es felicidad, es triunfo, es madurez, es acción.

“Romper la dependencia no es, en absoluto, cosa fácil y no hay que subestimar los peligros y los problemas que supone. Romper la dependencia empieza por entender que se trata de eso, de dependencia, y no de amor, amistad, culpabilidad o agradecimiento. Es importante tomar conciencia de que el sentimiento que te une a la persona que te hace sufrir no es amor y, sobretudo, que no es amor lo que une a esa persona a ti.”¹² Aquí la autora es muy clara en la observación, en entender que la dependencia es eso, y no amor u algún otro sentimiento digno de sentirse contento, dichoso y tranquilo.

Cuántas veces no hemos visto en nuestros familiares una situación parecida. Cuántas veces nuestros amigos nos platican lo tormentosas que llegan a ser sus relaciones. Cuántas veces nosotros mismos nos hemos sentido entre la espada y la pared. Es así como decir adiós a la dependencia, no es tarea fácil, pero es posible, tan posible como que nosotros podemos ser seres independientes, con derecho a realizar nuestras vidas, tomando decisiones solos, sin estar esperando la respuesta aprobatoria de nuestros padres, de nuestros novios, de nuestros amigos y de las personas que nosotros consideramos importantes, tanto, que permitimos que decidan por uno, cuando uno puede hacerlo solo.

Piénsalo, te da miedo decir no, yo puedo solo, esto es lo que quiero, a mi me gustan las cosas así, aceptar las consecuencias de nuestras acciones. ¿O no es así? Dime que piensas acerca de esto. Debemos tomar conciencia que no nos convienen las situaciones donde nos metemos, que nos produce infelicidad, frustración, miedo, y que se basa en una mentira, en algo que nosotros permitimos que crezca y se fortalezca cuando en el fondo no es lo que deseamos tener, hacer y vivir.

¹²Martos Rubio, Ana. No puedo más. Las mil caras del maltrato psicológico. Pág. 322.

¿Cuál crees tú que sea la causa de esto? Podríamos decir que tiene un inicio aun más doloroso y quizá para algunos, hasta inaceptable. Pero si recuerdas un poco lo que te han platicado de tu infancia o lo que tú recuerdas de ella, te darás cuenta que es uno de tantos factores que determinan tu co-dependencia. Y es cuando tus padres te hacían ver indefenso, carente de autonomía, cuando te daban alimento quizá sin pedirlo, interpretaban tus llantos, sonrisa, ojos irritados y te fuiste acostumbrando a que tus demandas eran siempre atendidas, a lo mejor antes de sentir hambre. Hay ciertas cosas que suelen ser así, porque los bebés son individuos carentes de auto cuidado, no pueden protegerse solos y que para alimentarse necesitan de la madre. Es cierto, pero hasta qué punto ellos siguen dándote satisfactores, sin que tú puedas decidir por ti solo lo que desees.

Repasa esto, sería más fácil para nosotros que a los 3 años comenzaran a soltarnos, ayudándonos a aprender solos, decidir qué ropa ponernos, qué color queremos hoy, si en la escuela nuestros maestros nos dejaran hacer dibujos libres, sin la determinación de que los soles y las casas sólo son de una forma. Es por ello que esos patrones los hacemos parte de nosotros, los introyectamos tanto, que creemos que las cosas son así, ¡los otros, así dicen que es!

Y a lo largo de nuestras vidas, nos acostumbramos a que los demás nos digan qué hacer y cómo hacerlo, en vez de decidir cómo lo queremos hacer nosotros y qué queremos hacer.

Romper con la co-dependencia hacia otra persona, haciéndolo textualmente no significa mucho, porque no estamos dándonos cuenta, que uno llena de fantasías a la otra persona, la adornamos y disfrazamos como el camaleón, lo que mejor conviene para aceptar que somos dependientes y nos solapa nuestra madre, padre, hermanos, pareja, hijos, jefe. Es aceptar que la persona con la que estamos es un ser con defectos, virtudes, cualidades, pero nunca serán justificables sus abusos de violencia.

La mayor parte del tiempo no aceptamos que dejamos someternos a un tipo de violencia emocional y psicológica, donde con el paso del tiempo vamos dando por bueno tales abusos, lo vemos como si así debiesen ser algunas cuestiones de nuestra vida diaria.

***Para rebasar tal ruptura emocional de dependencia existen dos estrategias que nos propone Ana Martos y que consideramos prudentes para poder enfrentar esta fatal dependencia:

- **Preparar el camino:** “supone ir destruyendo poco a poco, los lazos de la dependencia. Ante todo, es preciso que comprendas que la dependencia es un proceso de asociación. Todos los actos de nuestra vida, nuestros aprendizajes, se componen de asociaciones. Aprendemos asociando unas situaciones a otras, unos movimientos a otros. Aprendemos a conducir asociando una situación, por ejemplo, un árbol o un objeto en el camino, con una serie de movimientos, como pisar el freno, girar el volante, cambiar de marcha, etc. Esos actos o movimientos se automatizan con la repetición y responden globalmente ante la situación conocida en que un objeto aparece en el camino.”¹³

► Por eso cuando se establece una relación de carácter afectivo, se origina un aprendizaje, es decir, como en el ejemplo anterior, cuando se aprende algo, se repite y esta repetición hace que se establezca la costumbre, situaciones donde comúnmente hacemos lo mismo.

► Establecemos asociaciones con todo lo que nos rodea, es por eso que cuando decidimos romper con esa persona que nos hizo tanto

*** Hasta donde aparecen estos asteriscos es lo que se utilizará como parte del taller, lo que sigue es la teoría de apoyo que se ocupará para abordar el objetivo de dicha sesión.

¹³ Ibidem. Pág. 323-324.

daño y permitimos que fuera así, establecemos dependencia a lo que sentíamos y nos hacían sentir, así fuesen golpes, malas palabras, dolor emocional, o algún otro tipo. Es difícil romper con estas situaciones, porque reforzábamos y repetíamos constantemente, pero sí se puede romper con esta dependencia emocional.

► *Comenzemos por modificar nuestras conductas, intentando ser concientes de ellas, sentándonos a pensar en lo que nos hacía daño y que no nos dábamos cuenta que era por cierta conducta que se repetía y que asumíamos como nuestra.*

► No pierdas de vista, el objetivo: **la ruptura definitiva.**

- **Que no se sepa:** “significa que sea imprescindible guardar el secreto. Si quieres romper una relación de dependencia con una persona y empiezas por decírselo, todo lo que conseguirás será empeorar la situación. Advertir de tu intención de romper una situación perversa sólo servirá para poner sobre aviso a tu agresor, para que lo tome como una amenaza y prepare su estrategia de contraataque y para darte a ti mismo un plazo engañoso de seguirte engañando un poco más.”¹⁴

► No te engañes, toma la decisión y no des aviso de lo que tienes pensado hacer. Libérate.

► Comienza por hablar contigo mismo, de lo que sientes, de cómo te sentirás fuera de esa situación, sé sincero contigo mismo.

¹⁴ Ibidem. Pág. 324.

► No accedas a ningún tipo de cohesión o manipulación, por eso eres firme que lo que viviste te hizo y te causó mucho daño, recuerda que dejaste de ser tu mismo, por justificar el amor o cualquier otro sentimiento antes que tu.

► Únete con más personas, vuelve a llamar a tus amigos, crea aliados, tu familia, tu pareja, tus hijos, tus compañeros de trabajo, en fin, tanta gente que estará dispuesto a brindarte el apoyo que necesitas.

► Sólo así, podremos romper con la dependencia.

► Atrevete, no te arrepentirás, comienza a confiar en ti mismo y decide qué quieres para tu vida.

► Sólo hoy tienes para decir si o no. La respuesta está dentro de ti, ya no busques en los demás, lo que tu mismo eres capaz de lograr.

Para darle fin a esta situación de maltrato y dependencia, debemos aprender a reunir grupos de apoyo, denunciar y aprender a defendernos. A ser observadores de nuestro alrededor, de darnos el tiempo para pensar y reflexionar si lo que hacemos nos hace sentir felices.

Adiós dependencia es un reto, pero un reto personal, sucederá porque tú lo decidiste así, pronto verás los mejores resultados que tu mismo te regalas.

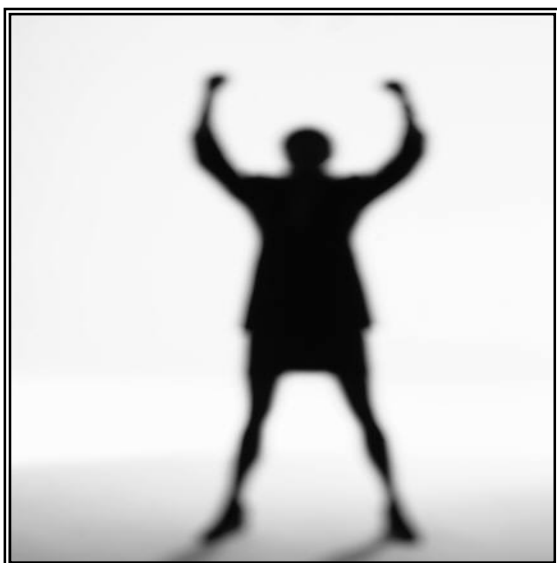
El ejercicio que a continuación proponemos, es para estar al tanto y conocer la forma en la que los adolescentes se sensibilizan ante una situación adversa, así como también para conocer cómo se sitúan ante una situación donde pueden verse reflejados. Para ello contamos con la

participación profesional de un psicólogo, que podrá apoyar y dar cause a las distintas emociones que pudieran presentarse en dicho ejercicio.

Ejercicio

Esto puede ser tan fácil o tan difícil como tú decidas hacerlo...

Imagina que estás en una situación adversa. Elige tú el obstáculo que deseas superar.



*¿Maltrato emocional,
drogadicción, actividades
delictuosas, prostitución,
alcoholismo?*

Esta interrogante es abierta y si ninguna de las situaciones que te presentamos te llama la atención, propón una distinta y desarróllala.

Escribe en 10 líneas qué harías para solucionar dicho problema, cómo te vez inmerso en el conflicto, en qué piensas cuando estás en un enredo, crees qué puedes resolverlo tú o necesitas acudir a alguien para que te saquen del problema y por qué. Contesta honestamente.

A continuación te ejemplificaremos una situación, cómo reaccionarías tú.

Un adulto joven de 35 años llamado Pablo, vivió y creció en una familia donde solo la madre era la que aportaba lo que implica el sustento de una familia y esto habla de brindar comida, educación, salud y cuestiones emocionales. Era el último hijo de cuatro, la madre desde pequeño delegó su crianza y educación a su hermana mayor. La mamá por cuestiones laborales no podía y no quería llegar a casa y

tener que atender a un hijo y aparte de todo, no deseado. Este pequeño que si te das cuenta careció de afecto y aceptación desde antes de nacer, por ende en la adolescencia comenzó con una serie de actitudes delictivas, comenzó a drogarse, a robar dinero y pertenencias, a salir sin dar explicaciones, sintiéndose agresivo ante cualquier persona que llamaba la atención de este.

Su forma de depender de las drogas lo llevaron casi a la muerte, porque no poseía en ese momento, la capacidad de tomar las riendas de su vida sin depender de algo efímero y negativo para él mismo. Fue así como a lo largo de su camino, decidió intercambiar las drogas por su búsqueda personal de encontrarse a pesar de sus experiencias. Lo logró cuando encontró un complemento en su vida, el trabajo y el amor por ayudar a las demás personas con lo que hacía. Como vez, este personaje es un caso real, donde la dependencia fue un parte aguas en su vida, dependía o no era nada.

Las decisiones que hacemos cuando aún estamos forjándonos un carácter, que se ven fuertemente influenciadas por la sociedad, nuestro núcleo familiar, la escuela, algún grupo religioso o político, dan pie a enajenarnos y tomar dependencia de lo que dicen, hacen, creen y nosotros lo tomamos como nuestros para poder tener algo que expresar a los otros que considero distintos a mi forma de construir mis ideas.

Deseamos que este ejemplo sirva para fortalecer el carácter, darse cuenta que los adolescentes poseen valiosísimas herramientas para tomar

las riendas de su vida y dejar de depender de falsos ídolos que no los llevan a nada, mas que dejar de ser uno mismo. ¿Qué quieren de ellos mismos y que harán para lograrlo?

5) LA CURA ESTÁ EN MÍ, Y ME DISPONGO A SANAR

Objetivo particular: Buscar y encontrar las armas que poseemos y que solo necesitamos para ser libres. Cuestionarnos para qué y no por qué, podremos dar un sentido de vida con intención de mejorar.

"Percibiéndome de que existo en este mundo, estoy convencido de que, en una forma u otra, existiré siempre; y a pesar de todos los inconvenientes que conlleva la vida humana, no pondré reparos esperando, sin embargo, que las erratas de la última puedan ser corregidas."¹⁵

Benjamín Franklin

En ocasiones nos hemos cuestionado del por qué tanto sufrimiento en nuestras vidas, qué hemos hecho para merecer algo así y sobre todo si algún día podremos ser felices a pesar de los malos y amargos momentos que hemos vivido. Si en vez de cuestionarnos el por qué, nos preguntáramos para qué, nuestro sentido de vida cobraría otro rumbo muy distinto del camino del por qué y asumiríamos las riendas de nuestra propia vida.

Podemos afirmar que esto puede ser posible, mientras nosotros queramos sanar y ser felices. En esta sesión tenemos una tarea elemental y personal, y es revisar todos los elementos anteriores para decidir acerca de cómo queremos sanar.

¹⁵ Weiss, Brian. Lazos de amor. Pág. 277.

Y es así como llega el momento de acumular armas, recursos disponibles y hacer frente al acosador o agresor. Te preguntarás a qué nos referimos cuando decimos que hay que acumular armas y es a revisar y examinar nuestros propios recursos, ver con qué contamos para defendernos y llevarlos al campo de batalla.

Iniciaremos por comentar, que si deseamos salir del infierno al que nos sometimos, tenemos que ser honestos reconociendo que vivimos en el lugar equivocado y que la costumbre nos fue envolviendo, dejando que la cotidianidad se viviera como una máxima en nuestras vidas, creyendo que así debería ser.

Los seres humanos tenemos en nuestro interior, armas, aunque a veces sentimos que no están a nuestro alcance y que no somos capaces de ponernos cara a cara con la situación incómoda.

En cuántas ocasiones nos ha molestado ver que alguien tiene la capacidad de enfrentarse a su jefe, a su esposo, a sus padres, a sus familiares y amigos. Nosotros también podemos hacerlo, no sólo seamos de aquellos que acuden a los demás para platicar y desahogar su malestar, sino defendámonos. Sí podemos, no dejes que te humillen, que te vean débil o indefenso y después sonreír como si nada hubiera ocurrido.

Dentro de ti, en algún lugar recóndito de tu inconsciente están esas poderosas y valientes armas. Aprendamos a localizarlas (más adelante te mostraremos cómo encontrarlas), a sacudirlas por haber estado guardadas tanto tiempo y a usarlas. Cabe aclarar que esta cuestión, es metafórica, no es que vayamos a utilizar armas de verdad. Nos referimos a aquellos instrumentos para enfrentar la difícil situación en la que nos encontramos, pero que nos da miedo afrontar.

Por ejemplo: la violencia emocional no es la misma, ni actúa igual que la violencia física, esta última deja cicatrices, lesiones fuertes, quizá daños severos y

de carácter permanente. Por otra parte, la violencia emocional puede estar acompañada de algún maltrato físico, actúa con el tiempo, es un golpe que se va acrecentando paulatinamente, que va determinando nuestra personalidad, es decir: nuestro carácter.

Ahí radica la importancia de este taller, para que todos ustedes posean conocimiento, puedan identificar el origen del problema, darle solución y aprender a ser personas íntegras, dejando de repetir los errores vividos y acumulados a lo largo de sus vidas. Ya sea que hayan experimentado violencia emocional o una situación similar en sus hogares.

“Para que el maltrato psicológico se produzca es preciso, por tanto, tiempo. Tiempo en el que el verdugo asedie, maltrate o manipule a su víctima y llegue a producirle la lesión psicológica. Esta lesión, sea cual sea su manifestación, es debida al desgaste. La violencia, el maltrato, el acoso, la manipulación producen un desgaste en la víctima que la deja incapacitada para defenderse.”¹⁶

Debemos defendernos para quebrar el proceso de desgaste, para romper con las armas utilizadas por el agresor(a) y no dar iniciativa para propiciar nuevas formas de agredir. Para que nosotros podamos aprender a usar nuestras armas, debemos ser cuidadosos, avisar de lo que haremos y cómo lo haremos, eso sería dar herramientas al agresor para atacar de nuevo, sin tener alternativas, pero sí decirle a una persona que se le tenga confianza y pueda ayudarte a enfrentar la situación con valentía, para después afrontar la verdad con el agresor(a).

Nuestras armas, no tienen por que ser agresivas, existen muchas personas que no son capaces de enfrentar el maltrato, esto comúnmente sucede con las víctimas, se sienten incapaces de afrontarlo, ya que la misma situación que han vivido los limita para salir del infierno al que se sometieron.

¹⁶ Martos Rubio, Ana. No puedo más. Las mil caras del maltrato psicológico. Pág. 300.

La violencia emocional, como ya se ha mencionado con anterioridad al inicio de este trabajo, es muy difícil de detectar, porque estamos acostumbrados a ver violencia física. Reconocer la violencia emocional es mucho más complicado, porque la violencia silenciosa se disfraza de amor, chantaje, manipulación, acoso, palabras humillantes, pero que nosotros no percibimos así.

Para defendernos no necesitamos de golpes y gritos, entonces qué nos diferenciaría de nuestro verdugo, la mejor manera de defendernos es asumiendo que fuimos personas que permitimos que un detalle creciera más y más hasta llegar a ser una situación incontrolable, pero sobre todo tomando la decisión y formándonos un propósito firme: “el escenario se terminó para ti.”

A continuación mostraremos algunas estrategias de defensa:

- ❖ Tomar conciencia
- ❖ Reforzar la autoestima
- ❖ Identificar la agresión y al agresor
- ❖ Buscar ayuda profesional
- ❖ Pedir ayuda legal
- ❖ Romper la dependencia
- ❖ Organizar la resistencia
- ❖ Buscar aliados

❖ La charla interna¹⁷

Ahora una breve explicación de las estrategias de defensa para que puedas reunir tus propias armas y te sientas libre:

♣**Tomar conciencia:** el primer paso importante es aceptar que somos víctimas de algún tipo de violencia. Reconocer que nos estamos dejando someter y que nos han hecho algún tipo de daño. Cuando hemos sido víctimas de maltrato emocional, es necesario saber, que lo primero que perdemos es nuestra identidad, es decir, aquellas cuestiones que nos hacen identificarnos con uno mismo y que determina lo que somos.

Debemos tener claridad de lo que queremos y de lo que hemos padecido, para poder enfrentar los retos que surjan durante el proceso. Recuerda que lo que deseamos es aceptar que vivimos un infierno y deseamos salir de él.

“Si eres víctima de trato degradante, de acoso psicológico o de violencia, no esperes que tu verdugo cambie de parecer, se arrepienta, tome conciencia o deje de ejercer espontáneamente. Eres tú quien debe actuar.”¹⁸

♣**Reforzar la autoestima:** el agresor casi siempre se aprovecha de la autoestima de su víctima, la debilita tanto, que desaparece, si estuviera fuerte su autoestima, quizá no sucedería el maltrato. Pero el agresor por lo general, refleja su deseo de manipulación y control sobre alguien más, porque él no puede ni tiene la capacidad de hacer sus propias cosas, y mucho menos dejar de ver en el otro la capacidad para hacer cualquier cosa.

Aprender a valorarnos cuesta tiempo, trabajo y esfuerzo, no es algo que se pueda hacer de un día a otro, el tiempo es necesario para que aprendamos a

¹⁷ Ibidem. Pág. 304.

¹⁸ Ibidem. Pág. 308.

valorarnos. Para que esto se logre, solo hay que buscar dentro de nosotros mismos, no existen lecciones donde aprenderlo, pero sí podemos hacer algunos ejercicios que aquí se mencionaron.

♣**Identificar la agresión y al agresor:** ya que estamos concientes de que hemos sido víctimas del maltrato emocional, lo siguiente es identificar a qué tipo de agresión hemos sido sometidos y después enfrentar al agresor.

♣**Tomar la decisión firme de defenderse:** cuando existe algún tipo de dependencia emocional, la víctima está involucrada fuertemente con su agresor, pero este no es factor para determinar su vida y reunir sus armas para defenderse.

Se produce angustia cuando uno admite que ha sido víctima y que ya no desea ser sometido por su verdugo. Tomar decisiones nos da miedo, porque nos vemos influidos por los que nos rodean y nos da terror afrontar la realidad. ¿Pero a quién no?

♣**Buscar ayuda profesional y ayuda legal:** es necesario que dentro de nuestras armas, estén la vía profesional y la vía legal, respecto a la vía profesional nos referimos cuando psicólogos, asesores, pueden prestar un servicio a estas víctimas que han sido fuertemente golpeadas y que necesitan apoyo profundo, para sanar las heridas emocionales.

Por parte de la vía legal es necesario terminar y dar un fin a las irregularidades que pareciera ser menos importantes, como cuando a alguien le roban su auto.

Deben intervenir los asuntos de violencia emocional dentro del marco jurídico, porque debemos denunciar el abuso, el acoso y el maltrato que ejercen estos agresores con sus víctimas.

♣**Romper la dependencia:** la dependencia puede tener muchas caras y disfrazarse de sentimientos que la mayor parte del tiempo calificamos como “lo mejor”. Es difícil romper cadenas de dependencia, pero se puede lograr, siendo conscientes de nosotros mismos y asumiendo la responsabilidad de crecer y saber cómo estamos formados y cómo actuamos. Anteriormente vimos una sesión del taller específicamente acerca de la co-dependencia.

♣**Organizar la resistencia:** debemos reunir ayuda, ser fuertes para denunciar y hacer uso de la justicia, así como aprender a utilizar las armas internas para defendernos.

“La resistencia consiste en prepararte para aguantar hasta que la ayuda psicológica haga su efecto y hasta que la ayuda legal consiga su fin. Organizar la resistencia requiere el empleo de algunas de tus armas y recursos.”¹⁹

♣**Buscar aliados:** significa que debemos reunir aliados, gente que pueda escucharte y brindarte apoyo. Actualmente existen instituciones que brindan servicios gratuitos, para dar solución a tus problemas. Generalmente el maltrato emocional se da en nuestras casas, y si el agresor tiene un papel importante de poder dentro del hogar, pues fortalece su agresividad y control.

A continuación publicamos nombres y datos de instituciones a donde podrías acudir en caso de ser necesario:

* Unidad de Atención y Prevención de la Violencia Familiar (UAPVIF). Se encuentran en cada delegación del D.F. Horario de atención: de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 18 hrs.

¹⁹ Ibidem. Pág. 325.

* LOCATEL: 5658-1111. Te dirán según tu caso donde acudir de forma confidencial.

* Si alguien desea participar en talleres como este, puedes comunicarte al: 5341-5721. También son gratuitos y confidenciales.

♣**La charla interna:** “la charla interna es un mecanismo que puede conducir a la catarsis verbal. Es la conversación que uno mantiene consigo mismo cuando se enfrenta a determinadas situaciones y en la que se plantea numerosas preguntas, se responde, se discute y llega a un acuerdo consigo mismo.”²⁰

Para lograr salir del infierno al que nos enfrentamos, debemos seguir estos pasos, quizá para algunas personas les funcione ciertos pasos y quizá para otros solamente funcione aceptar su situación y asumir algunas responsabilidades.

²⁰ Ibidem. Pág. 328.

SESION

6) “LA HERIDA PODRÁ MEJORAR, ALGÚN DÍA... SÓLO SERÁ RECUERDO”

Objetivo particular: Visualizar y aceptar el fin del maltrato emocional como el comienzo de una nueva forma de vida, dejando de los recuerdos lo pasado.

La intención de esta última sesión, es que se perfeccionen las sesiones anteriores, basándonos principalmente en la resiliencia, proceso de curación que nos llevará poco a poco a ir descifrando nuestro camino, sin que las cuestiones del pasado nos afecten. Saber y estar conscientes que tuvimos una caída, pero que de ella, solo queda el recuerdo, porque veo la cicatriz, pero ya no duele (tanto y la podemos mejorar), aunque quizá existan personas que no dejen cicatrizar la herida, y acudan a la autoflagelación.

La violencia emocional y el maltrato psicológico son uno mismo, la finalidad e intención de este taller es poder lograr ser conscientes de nuestra situación y sobre todo a lo que nos habíamos sometido durante tanto tiempo y que nos provocaba tanto dolor y sufrimiento.

Sabemos que fue un proceso difícil, doloroso, exhaustivo, pero aquí estamos ahora, intentando ser conscientes de nosotros mismos, aprendiendo a conocernos, armándonos de valor para sacar aquellos escudos que tenemos

dentro para no dejar nunca más que alguien pisotee nuestra integridad, dignidad e identidad.

Hablaremos ahora de cómo las costumbres van adquiriendo un carácter distinto de generación en generación, 1) se repiten los mismos acontecimientos con los mismos patrones ó 2) se corta de raíz con lo sucedido. Es muy común, que nuestros padres hayan repetido algunas situaciones como las que les tocó vivir a ellos con sus propios padres, pero es aquí donde nosotros deseamos romper con cualquier atadura emocional para ser completamente diferentes.

Ahora enseñaremos el cómo lo lograremos: estar consciente de ello, es el gran y primer paso para darnos cuenta de que podemos ser felices y obtener óptimos resultados con lo que deseamos de la vida y de lo que queremos de los demás.

Anhelar dejar a un lado la cultura de la culpa por una cultura de la responsabilidad, en vez de emitir un juicio, mencionando a la culpa, mejor diremos: “es mi responsabilidad”, y ya no, “él, fue responsable”, hagámoslo y en unos pocos días comenzaremos a notar los cambios, al ser responsables de nuestras acciones y nuestros quehaceres.

Sólo así seremos personas con capacidad de ver nuestros hechos pasados como una muestra de lo que determinó el camino con lo que ahora nos enfrentamos.

Hasta ahora has logrado ser un triunfador, ya que has estado dentro del torbellino y has podido salir de él, sobreviviste al maltrato emocional y te has convertido en un ser humano íntegro, sin miedo a enfrentar los retos de la vida. La batalla termino y de ti depende que así siga por siempre.

Tienes el derecho a pensar que lo vivido, será solo un recuerdo que te ayudará a tener presente que nunca más quieres ser sujeto a cualquier tipo de maltrato.

“Ciertas personas resilientes dan prueba ante problemas de un optimismo que sorprende. Habiendo superado lo insuperable, habiendo vencido incluso a la muerte, como los sobrevivientes de los campos de concentración, son numerosos los resilientes que sienten que nada peor les puede pasar a partir de esa experiencia, que cualquier problema posterior sólo puede ser insignificante en comparación a lo que ellos ya han vivido.”²¹

Aprendamos a darle sentido a nuestra vida, busquemos más allá del sufrimiento y encontremos la felicidad (ese estado pasajero que se logra cuando así lo percibimos y deseamos, dependiendo de cada persona, no importando cómo esté tú alrededor y exterior). Si bien, no es un camino fácil, pero si posible, todo mientras tú lo quieras.

La herida es algo que estará en ti, porque esa fue una marca de lo ya vivido, pero con cuidados y lo necesario para poder mejorar, podrás ser un resiliente, capaz de enfrentar los nuevos retos que tú te propongas ante diversas situaciones en la vida misma.

Haz un esfuerzo por reflexionar profundamente acerca de tu experiencia en este taller, contestando estas preguntas, tómalolo como un examen de vida personal que te ayudará a identificarte como una persona capaz para afrontar tu situación:

1.- ¿Cómo te sentiste al iniciar este taller?

²¹ Vanistendael, Stefan, Jacques Lecomte. La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia. Pág.81.

2.- ¿Qué expectativas tuviste al saber de este taller y sus tópicos?

3.- ¿En algún momento creíste que no lograrías salir adelante, por qué?

4.- ¿Qué es para ti la resiliencia, después de haber vivido este taller?

5.- ¿Qué aprendiste de ti mismo, crees que te sirvió de algo?

6.- Ahora que eres consciente de todo lo que implica la violencia emocional, continua tu vida como lo más viable, rompiendo con la cadena de abusos, maltratos, humillaciones ó tomando tu vida sin ataduras y ningún tipo de maltrato. Recuerda que papá payaso, bebé cómico y así sucesivamente, el ejemplo se repite y arrastra hasta que tú mismo determines lo contrario.

7.- ¿Cumpliste tus expectativas, cómo?

Después de haber asistido a las sesiones de este taller, esperamos que los adolescentes aparte de haberse sensibilizado mediante las dinámicas, información y ejercicios, también puedan verse y reconocerse en los demás adolescentes que han sido afectados por violencia emocional, dándose cuenta que pueden no ser los únicos en sentirse mal, sin ánimos de dar solución, de sentirse desesperados por no ver una respuesta viable; puedan ver que la solución va en función del carácter, de su historia familiar, de la capacidad y carácter para tomar conciencia de lo que han vivido, pero sobre todo que cada persona tiene recursos distintos para lograrlo.

CONCLUSIONES

“Los hijos e hijas bien tratados son capaces de resistir a las estrategias de alienación del pensamiento violento y abusador y pueden participar progresivamente en la construcción de un mundo humano más justo y solidario respetuoso de lo viviente y de su diversidad.”¹

Este trabajo presentó una iniciativa de apoyo pedagógico para personas que han sufrido algún tipo de violencia emocional. Buscando específicamente brindar soporte profesional a instituciones públicas y privadas que apliquen programas y grupos de ayuda especializados en dicha problemática. Así como también la responsabilidad de creer que la violencia en sus distintas caras, debe asumirse para ponerle un alto.

La importancia de esta propuesta radica en su enfoque de análisis y labor pedagógica, elementos que consideramos de gran utilidad para prevenir y resolver las problemáticas de violencia que enfrentan los adolescentes específicamente. Cabe aclarar que aunque nos interesamos por el fenómeno de la violencia hacia los adolescentes, a fin de mejorar el rigor académico de la propuesta, delimitamos nuestro estudio a tan sólo la violencia emocional y que no es tan sólo, sino un problema que atañe a los individuos de nuestra sociedad hoy en día.

En lo que respecta al apoyo en dicho campo, destaca que la capacidad de intervención de los pedagogos, a diferencia de los psicólogos, se puede multiplicar gracias a la elaboración y aplicación del taller como el que aquí se elaboró. Para ello se propone que los pedagogos continúen asumiendo su rol social, en la

¹ Barudy, Jorge y Maryorie Dantagnan. Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Pág. 93.

continuación de la creación de manuales que pudieran llegar a solucionar otras problemáticas tales como bajo rendimiento académico, deserción escolar, drogadicción, embarazos no deseados, problemas de aprendizaje, inclusión de la tanatología en niños, en fin, tantos otros tópicos que pudieran servir para dar opciones, soluciones y expectativas a personas que necesiten dicho apoyo y ayuda.

La idea de crear este taller de sensibilización para adolescentes entre 15 y 18 años que han sido afectados por violencia emocional, surge a partir de la inconformidad y la cosificación que existe en nuestra sociedad mexicana. Así como también la influencia que poseen los medios de comunicación para hacer que los adolescentes sean víctimas de las diversas violencias que los aquejan en su corta edad.

Se propuso que por medio del proceso de “resiliencia” se colabore, prevenga y atienda la violencia silenciosa o invisible en los adolescentes, ya que son estos seres que tiene la energía para elaborar un cambio radical en sus propias vidas, dejando de lado las vivencias pasadas, para asumir su presente con dignidad y alejados de todo tipo de violencia. Así como también se propuso la resiliencia como herramienta, una posible alternativa en conducir el problema de violencia emocional que viven los adolescentes.

La resiliencia se puede retomar como un proceso que debe llevarse de la mano con el adolescente agredido(a), abusado(a), maltratado(a), violentado(a), para ir paso por paso en esa transformación, aceptando que somos seres humanos con valor y dicha por disfrutar la vida en su máxima expresión. “Una infancia infeliz no determina la vida”, esta frase crucial que menciona Cyrulnik en el título de su libro “Los patitos feos”, fue el motor en este trabajo, que se concretó día a día en el transcurso de la investigación.

La problemática de violencia emocional, que han padecido los adolescentes que se ha abordado en este trabajo, cobró mayor relevancia en décadas recientes y coincide con factores sociales, económicos, culturales y políticos tales como la introducción de la mujer al mercado laboral en el sistema de producción capitalista, la revolución sexual y el empoderamiento de las mujeres posterior a la década de los 60`s, así como la modificación de la dinámica familiar, en la que tomó preponderancia el liderazgo femenino para la manutención del hogar y donde observamos violencia emocional por parte de los hombres que debían asumir la responsabilidad total del bien-es-tar de los suyos y ahora va modificándose con el devenir del tiempo, para aceptar que las mujeres también pueden asumir las riendas de un hogar y que es mucho mejor si dejamos compartir nuestras responsabilidades. Partiendo del hecho de que los hombres no serán ni dejarán de serlo, si cooperan y dejan a un lado su historia cultural, de que el hombre debe ser siempre y en todos los tiempos, el proveedor y el sustento de un hogar.

Y como consecuencia principal de dichos cambios, tenemos que hoy por hoy, la mujer no se ciñe a las prácticas previas de administración del hogar, en las cuales el líder de la jerarquía familiar era el proveedor masculino por excelencia. Ello ha llevado a que la organización familiar previa a la primera mitad del siglo XX, así como la división de tareas, se haya modificado en su esencia. En pocas palabras, las prácticas previamente asignadas a las mujeres, ahora son compartidas por ambos géneros.

Por otra parte, también ha cambiado el entendimiento de pareja, mismo que con anterioridad se atenía a cánones conservadores, que planteaban en cierta medida la sujeción de la posición social femenina al arbitrio masculino. Lo anterior se debe a que las mujeres han transformado su condición económica, política, social, emocional, cultural, sexual. Esa situación se ha conjugado con una mayor conciencia de las fortalezas y debilidades del género femenino para demandar la convivencia en igualdad y equidad de condiciones al género masculino.

Ahora, dicha problemática refleja la recomposición de la organización de la célula familiar y el brote de nuevos roces entre ambos géneros. Los cuales se han materializado, generalmente, en expresiones violentas hacia la mujer. Cabe aclarar que no dejamos de lado que las mujeres sean también las que propaguen los fuertes casos de maltrato y violencia emocional hacia los hombres.

Pero para efectos de este trabajo se consideró relevante delimitar este fenómeno y ajustarlo a la violencia emocional hacia los adolescentes entre 15 y 18 años de edad, ya que podrían prevenirse mediante un taller de sensibilización para aquellos que han sido afectados por violencia emocional.

Así pues, la elaboración de este trabajo, fue una experiencia enriquecedora, tanto por la investigación, el contacto con diversos autores, libros interesantes, llenos de sabiduría que han reinado por siglos y siglos y que hoy en día son la herramienta más valiosa que un ser humano puede adquirir al leer un libro. Fue un gran descubrimiento poder plasmar inquietudes, y poder avocarlas a la violencia emocional, que sin más ha permitido modificar el pensamiento por medio del contacto con nuevas y dolorosas experiencias que nos han regalado la oportunidad de valorarnos y darnos la oportunidad de ser flexibles a lo que no es igual a uno, a reconocer en el otro, lo que tengo y no poseo también.

Principalmente deseamos que aquéllos que han sido víctimas de cualquier tipo de violencia y especialmente que aquéllos que no han sabido detectar la violencia silenciosa; es decir la violencia emocional, sepan identificar los principales fantasmas que desencadenan este grave hecho y pueden encontrar una solución a sus vivencias en este taller.

Así como también, haber sabido aplicar los conocimientos adquiridos en materia pedagógica, tales como la elaboración de un taller con tema específico para grupos de ayuda. Donde fue necesario aportar y ser útil ante una sociedad

que está demandando preocupación y que requiere de la elaboración y aplicación de ciertos conocimientos para temas específicos.

El hecho de que este taller haya sido propuesto para aplicarlo a adolescentes, es para que se pueda prevenir y tener conocimiento de la violencia, así como de las reflexiones que cada uno pueda experimentar al conocer nuevas ideas que se desarrollaron a lo largo de este trabajo, para ir experimentando una a una, hasta poseer un esquema real del cómo y para qué se puede hacer y no del por qué.

También es de suma importancia, que si a alguien se le dará tratamiento o seguimiento de algún padecimiento de violencia, nos comprometamos a no perder de vista que la familia es una unidad, donde se generan cambios positivos y negativos en dicha unidad, y donde se deben tomar en cuenta todas las partes que la forman, saber observar un fenómeno en conjunto, no aislado de la célula, ni de las partes de esta. “Probablemente haya poca necesidad de destacar la importancia general del matrimonio y la familia. Tales instituciones sociales han existido en todos los lugares y en todos los tiempos como consta en la historia. Incluso ahora, pese a lo que se dice en ciertos ámbitos sobre su disolución, la familia y las relaciones conyugales, aunque en constante transformación, siguen claramente vigentes”.²

Solo mencionaría que si bien es cierto que las familias han ido evolucionando y transformándose a lo largo de los siglos, que siguen vigentes, pero que si una célula familiar ya no funciona como tal, pueden tomarse diversas opciones para crecer en un espacio “sano” o “viable” cuando en ésta se han presentado frecuentes indicios de abuso de poder y maltrato emocional.

La vida puede plantearse y vivirse desde muchos ángulos, así como existen seres humanos en este mundo, existen también concepciones de lo que es la vida

² Ritvo, Eva e Ira D. Glick. Terapia de pareja y familiar. Pág. 11.

misma. Para mí, es una oportunidad que debe visualizarse como tal, asumiendo en el vaivén del tiempo las adversidades que ella misma nos presenta. Asumir va más allá de solo tomar las riendas del camino, es buscar qué camino queremos para vivir, buscar dentro de una misma aquellas motivaciones que nos harán disfrutar intensamente los retos que nos vayamos planteando en el crecimiento biopsicosocial y espiritual de cada individuo.

La tarea que hoy tenemos, es vivir la vida como si fuese el último día de de nuestra existencia, darnos lo mejor, para ser dignos de merecernos estar vivos. Dejando de codependar del estado de ánimo de los demás, para actuar sobre lo que deseamos hacer, asumiendo la responsabilidad que implica vivir.

Podemos hoy, darnos la ocasión de experimentar un cambio profundo con responsabilidad en vez de cargar con culpas ajenas. Todo lo que puedo dar y ser, está dentro de mí; es cuestión de ponerse a reflexionar y comenzar una introspección de lo que podemos dar, ser, vivir, amar, reconocer y disfrutar. Mejorar la autoestima, es sólo una tarea personal que cada quien podrá tomar.

Romper las cadenas del maltrato emocional es un reto espinoso, y se puede obtener con fuerza, coraje y mucho amor a uno mismo. Las heridas serán recuerdo, el dolor el mejor maestro, y la vida una gran oportunidad de vivir sin ataduras. ¡Asume tú vida, es tuya, vive, deja vivir, sé feliz y recuerda que siempre habrá algo que ha marcado tu vida y que no quieres volver a vivir, mucho menos arrastrar a tus seres queridos a los que sí puedes gozar y compartir!.

BIBLIOGRAFÍA

1. Asen, K. Eia y Meter Tomson. Intervención familiar. Guía práctica para los profesionales de la salud. Paidós, Barcelona, 2000. pp. 136.
- 2.- Barea, Consuelo. Manual para mujeres maltratadas que quieren dejar de serlo. Editorial Océano, España, 2004. pp. 299.
- 3.- Barudy, Jorge y Maryoire Dantagnan. Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Gedisa editorial, Barcelona, 2005. pp. 254.
- 4.- Beattie, Melody. Ya no seas codependiente. Editorial Promexa, México, 2000. pp. 331.
- 5.- Cyrulnik, Boris. Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Editorial Gedisa, España, 2002. pp.238.
- 6.- Corsi, Jorge. Violencia familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social. Editorial Paidós, Argentina, 1994. pp. 252.
- 7.- Echeburúa Enrique y Paz de Corral. Manual de violencia familiar. Siglo XXI, Madrid, 1998. pp. 213.
- 8.- Fernández de Juan, Teresa. Violencia contra la mujer en México. Comisión Nacional de los Derechos Humanos, México, 2004. pp.270.
9. Frankl Emil, Víctor. El hombre en busca del sentido. Herder, Barcelona, 1974. pp. 157.
- 10.- Gesell, Arnold, L. Ilg, Frances y Louise Bates Ames. El adolescente de 10 a 16 años. Editorial Paidós, España, 1956. pp. 1377.

11.- Goleman, Daniel. La inteligencia emocional. Javier Vergara Editor, México, 2000. pp. 397.

12.- Gramham-Bermann, Sandra y Jeffrey L. Edleson. Domestic violence in the lives of children. The future of research, interventions, and social policy. Washington, D.C., 2001. Pág. 3

13.- Grinder, Robert E. Adolescencia. Editorial Limusa, México, 1992. pp. 579.

14.- Irigoyen, Marie-France. El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana. Editorial Paidós, España, 1998. pp. 179.

15.- Jacorzynski, Witold. Estudios sobre la violencia. Teoría y práctica. Editorial Porrúa, México, 2002. pp. 243.

16.- Kingston, Anne. Esposa, no esposada. Por un nuevo papel de la mujer casada en el siglo XXI. Ediciones B, España, 2005. pp. 352.

17.- Kotliarenko, María Angélica, Irma Cáceres y Marcelo Fontecilla. Estado de arte en resiliencia. Editado por: Organización Panamericana de la Salud, Oficina Sanitaria Panamericana y Oficina Regional de la Organización de la Salud. Washington, D.C., 1997. pp. 49.

18.- Kùbler Ross, Elisabeth. Sobre la muerte y los moribundos. Debolsillo, México, 1975. pp. 359.

19. Lammoglia, Ernesto. Abuso sexual en la infancia. Cómo prevenirlo y superarlo. Debolsillo, México, 2006. pp. 290.

20.- Manciaux, Michael. La resiliencia: resistir y rehacerse. Gedisa editorial, Barcelona, 2003. pp. 318.

21.- Martínez, Isabel y Ana Vásquez-Bronfman. La resiliencia invisible. Infancia, inclusión social y tutores de vida. Gedisa editorial, Barcelona, 2006. pp. 190.

22.- Martos Rubio, Ana. No puedo más. Las mil caras del maltrato psicológico. Mc. Graw Hill, España, 2003. pp.337.

23.- Moraleda, Mariano. Psicología del desarrollo. Infancia, adolescencia, madurez y senectud. Alfaomega grupo editor, Barcelona. pp. 375.

24. Ritvo, Eva C. e Ira D. Glick. Terapia de pareja y familiar. Manual moderno, México, 2003. pp.239.

26. Ruíz, Miguel. Los cuatro acuerdos. Editorial Urano. España, 1998. pp. 153.

26.- Rocheblave-Spenlé, Anne-Marie. El adolescente y su mundo. Editorial Herder, Barcelona, 1972. pp. 144.

27.- Sandrock, John W. Adolescencia. Editorial Mc Graw Hill, España, 2004. pp. 487.

28.- Vanistendael, Stefan, Jacques Lecomte. La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia. Editorial Gedisa, Barcelona, 2002. pp. 190.

29.- Weiss, Brian. Lazos de amor. Editorial Byblos, Barcelona, 2004. pp. 286.

MESOGRAFÍA

<http://www.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/?sesion=2006/12/19/1&documento=>
35

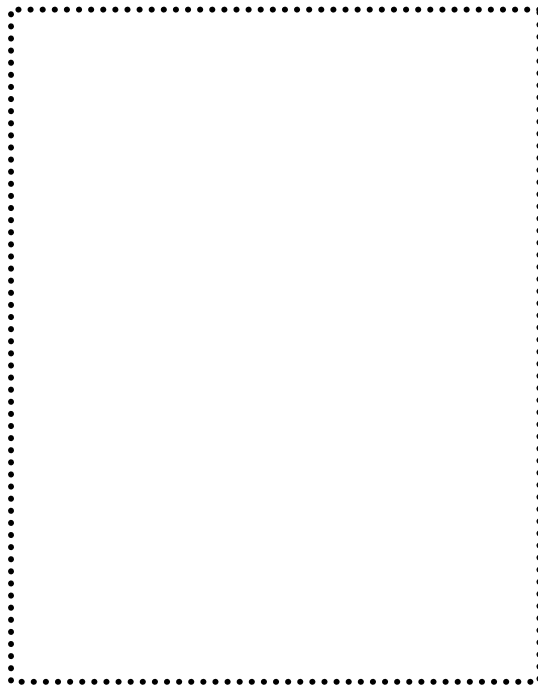
ANEXO

Ahora mostraremos un ejercicio que se puede aplicar a los adolescentes de este taller, que servirá para sensibilizarlos y ayudarlos a entender un poco más su historia familiar y así darse cuenta de cómo se perciben ellos mismos y cómo perciben a los integrantes de su familia.

-Puedes dibujar, poner fotos, recortes o hacer algo creativo. Haz lo que consideres servirá para enfrentarte contigo mismo.

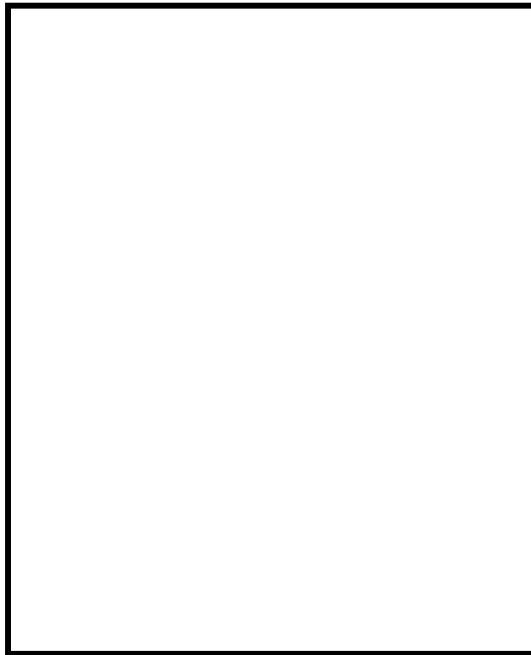
MIS RECUERDOS

YO SOY



MI NOMBRE ES:

NACÍ EL DÍA ____ DE ____ DE ____



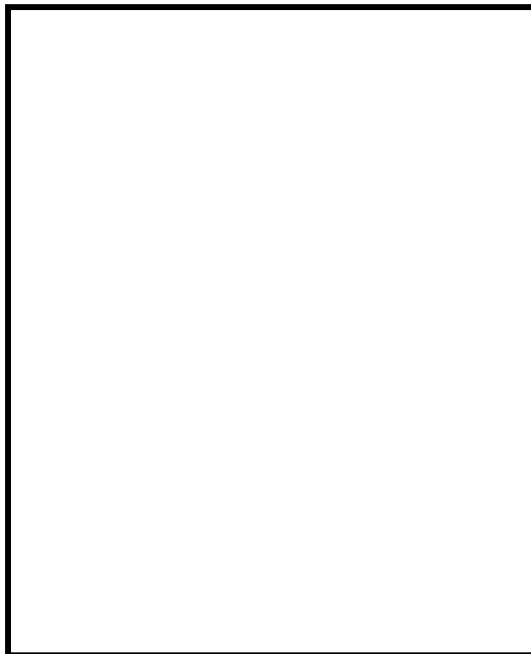
YO BEBE...
(¿Cómo era? cuéntanos)

MI COLOR FAVORITO ES

COLOREA EL COLOR QUE MAS TE GUSTA

ME GUSTA O GUSTABA JUGAR A:

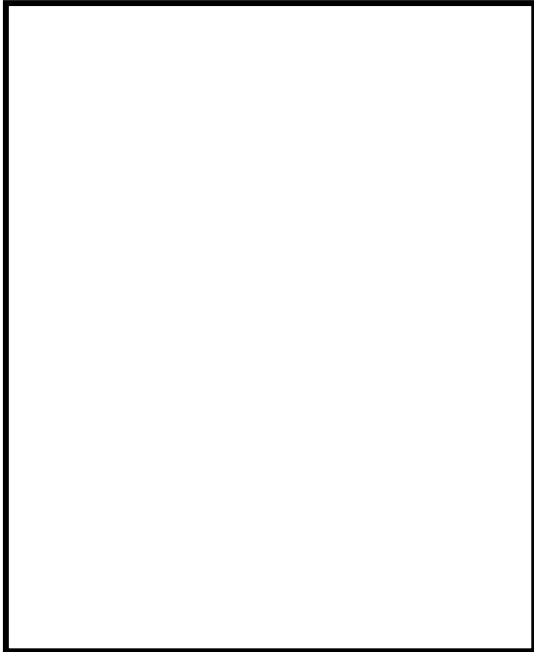
ESTA ES MI FAMILIA



MI FAMILIA: (¿Quiénes son, quién no está en esta foto o dibujo y me hubiera gustado que estuviese?)

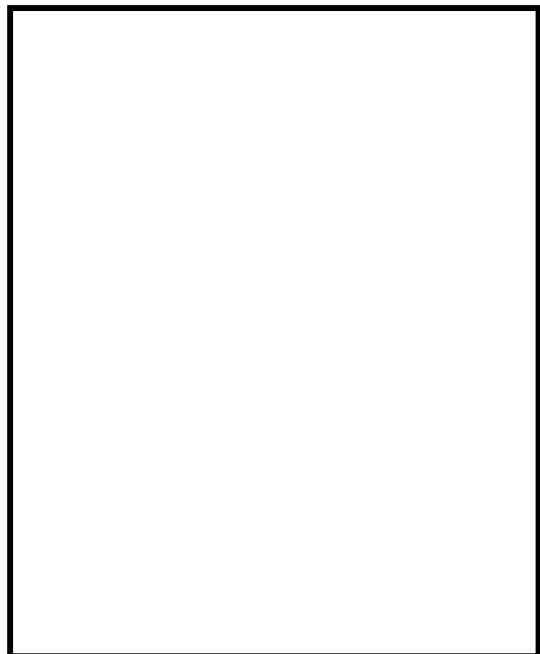
MI MAMA SE LLAMA:

ELLA ES:



MI PAPA ES:

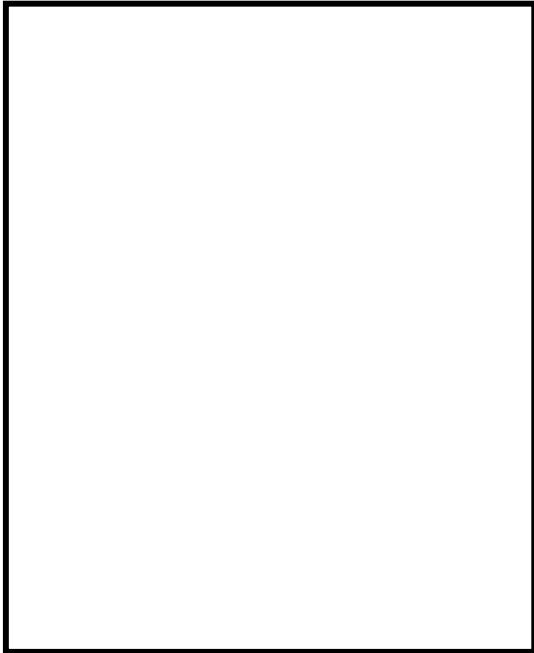
EL ES:



MI(S) HERMANA(S):

SE LLAMA(N):

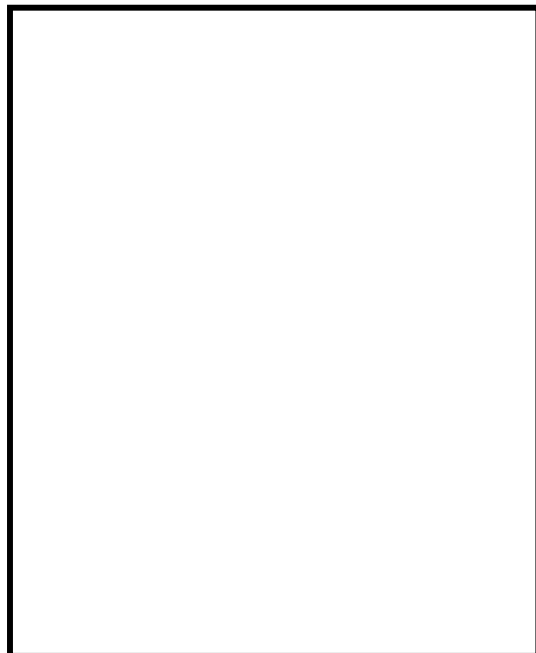
ELLA(S) SON:



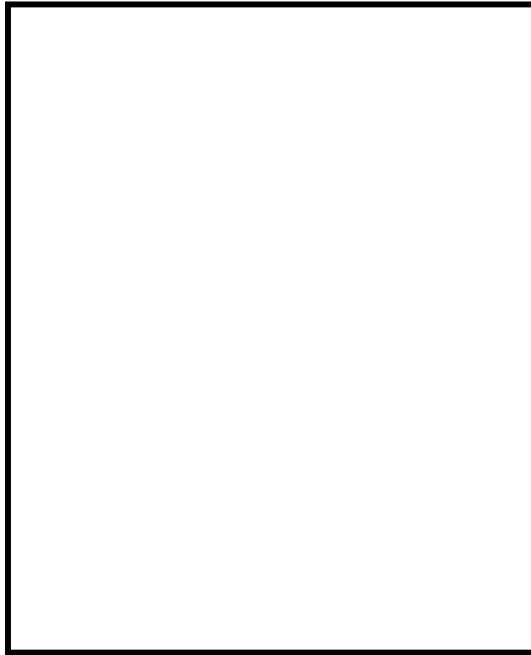
MI(S) HERMANO(S):

SE LLAMA(N):

ELLO(S) SON:



MI ABUELITA

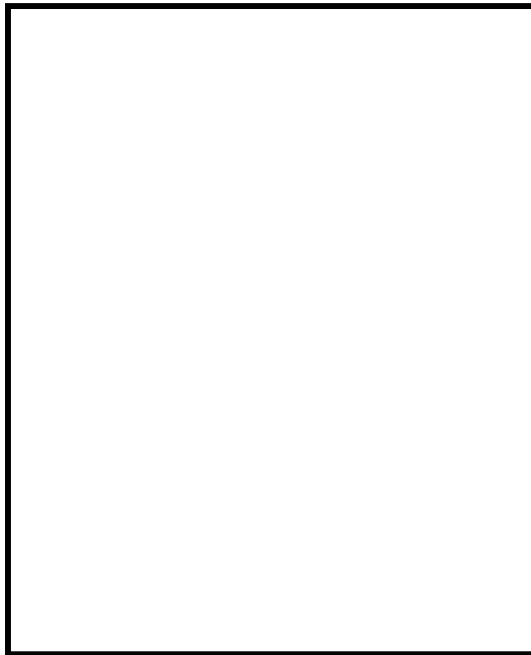


SE LLAMA O SE LLAMABA:

ES O ERA LA MAMA DE:

ELLA ES O FUE:

MI ABUELITO



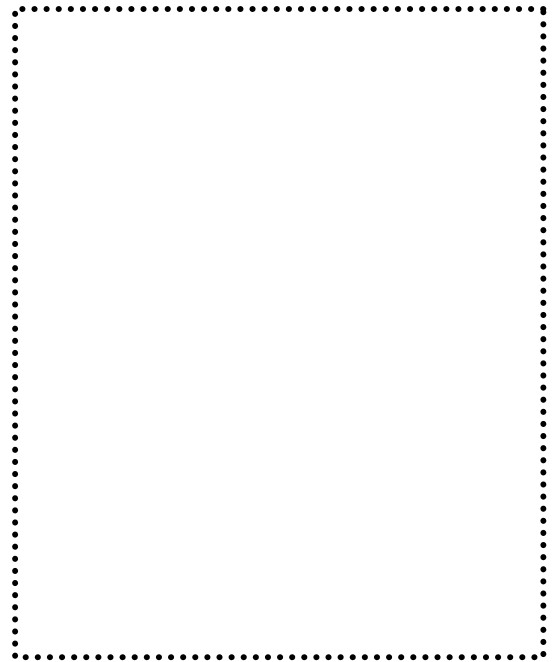
SE LLEMA O SE LLAMABA:

ES O ERA LA MAMA DE:

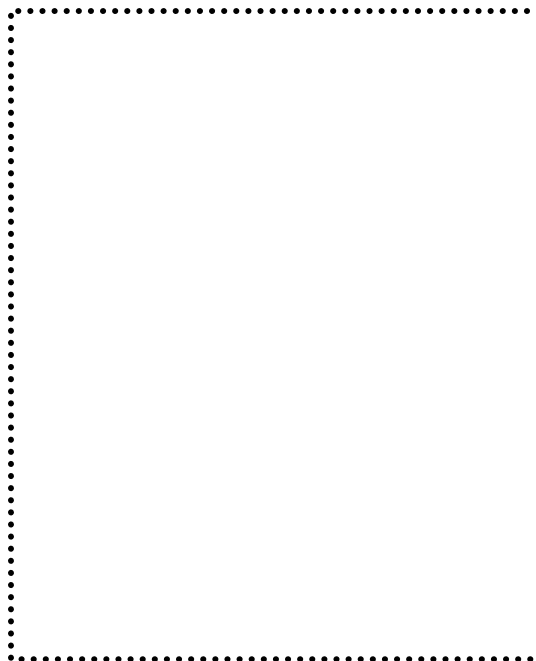
EL ES O FUE:

MI(S) AMIGO(S)

ELLOS (AS) SON:
(¿Qué significan para tí?)

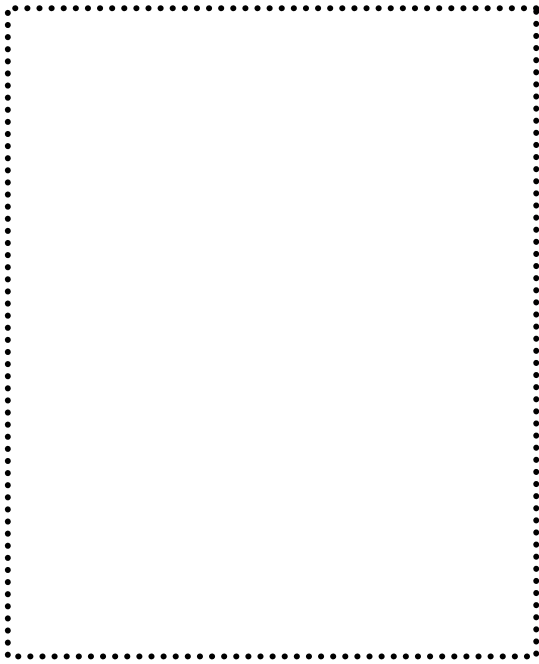


MI MASCOTA

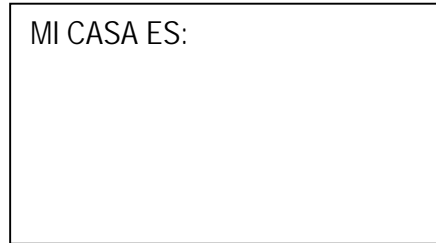


NOMBRE:
SIGNIFICA PARA MÍ:

MI CASA



MI CASA ES:



MI ESCUELA



MI ESCUELA ES:
NOMBRE DE LA ESCUELA:



MI MAESTRO A)

Dibuja a tu maestro(a) aquí

NOMBRE:
EL O ELLA ES:

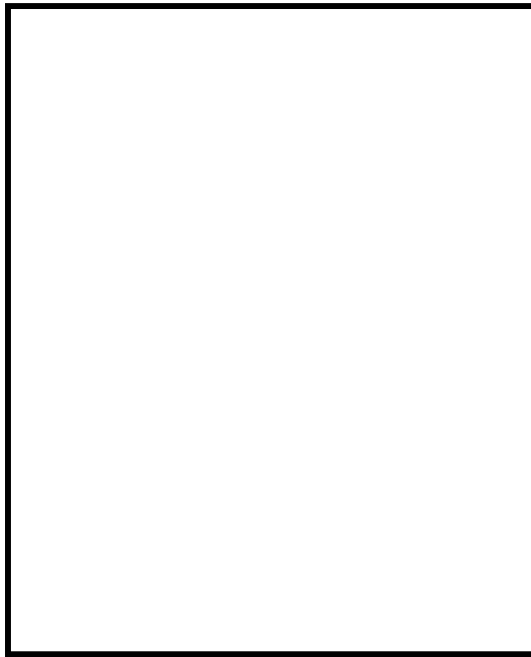
EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA

Relata cuál ha sido tu día más feliz de tu vida y por que...

EL DÍA MÁS TRISTE DE TU VIDA

Relata cuál ha sido tu día más triste de tu vida y por que...

AHORA YO



CÓMO ME VISUALIZO AHORA:

AHORA YO

LO QUE MÁS ME GUSTA

LO QUE MENOS ME GUSTA

HOY ME SIENTO

ESCRIBE TU ESTADO DE ÁNIMO:

PORQUE:

¿CÓMO QUIERO SER?

DESCRÍBETE A FUTURO:

DIBUJATE CÓMO QUIERES SER

YO QUISIERA

¿Qué quisieras?

SI YO FUERA

¿Qué serías, qué te gustaría?

LO QUE MÁS ME DUELE

ES:

LO QUE MÁS ME HACE LLORAR

ES:

ME DA MIEDO

YO QUIERO

QUIERO SABER

MENSAJE A

En este ejercicio podemos retomar de forma grupal, la experiencia de cada adolescente que ha participado en el taller, para que enriquezca el final de dicho taller, ya que expresando sus ideas, y mostrándonos un poco de lo que son y qué les causó haber ido recortando o dibujando a su familia, su escuela, mascota, recordar fechas que han sido determinantes en la vida de estos adolescentes y ayudar a establecer contacto con ellos en cuestiones que les interesan.