



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"VIOLENCIA DE GÉNERO HACIA EL HOMBRE"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

MARTÍNEZ JIMÉNEZ NANCY
ROJAS GUERRA CRISTINA

+

Directora: Lic. **Aurora Alejo Herrera.**

Dictaminadores: Mtra. **Araceli Silverio Cortés.**

Mtro. **Alejandro González Villeda.**



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2012



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.

AGRADECIMIENTOS

Principalmente doy gracias a mi mami Anita por su educación, su dedicación y su amor a lo largo de mi vida... A mis hermanos Oscar e Iván por su apoyo los quiero mucho.

A mi padre por su atención y su apoyo.

A mi familia Hernández Jiménez.

A ti Villa por estar a mi lado en todo momento

A mi profesora Aurora Alejo Herrera y mis sinodales que Araceli Silverio Cortes y Alejandro González Villeda porque fueron la guía para concluir mi meta.

Y Mis amigos y amigas.

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
1.CONDUCTISMO Y PSICOLOGÍA COGNITIVA.....	8
1.1 El Modelo Conductual	8
1.2 Psicología Cognitiva.....	10
1.3 Construcción del Modelo Cognitivo Conductual.....	11
1.4 Técnicas del Modelo Cognitivo Conductual.	13
1.5 Modelo Cognitivo–Conductual en la Relación de Pareja	16
2 .CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO. 19	
2.1 Tipos de Violencia de Género.....	20
2.1.1 Violencia Sexual	20
2.1.2 Violencia Doméstica	22
2.1.3 Violencia Psicológica o Emocional.....	23
2.1.4 Violencia Económica.....	27
2.2 El Ciclo de la Violencia.....	28
2.2.1. Escala de la Violencia.....	29
3.PERFILES DE AGRESOR Y VICTIMA.....	32
3.1 Perfil de Agresor	32
3.2 Perfil de Víctima.....	35
4.VIOLENCIA HACIA EL HOMBRE	39
4.1 Características y Causas de la Violencia.	39
4.2 Estereotipos Culturales	45
4.3 Tipos de Personalidades Femeninas Violentas	53

4.3.1 Mujeres Malvadas.....	53
4.3.2 Mujeres castrantes.....	53
4.3.3 Mujeres Celosas	54
4.3.4 Mujeres controladoras	55
4.3.5 Mujeres sobreprotectoras	56
dependencia de las decisiones de su mujer.	56
5. HABILIDADES EN LA RELACIÓN DE PAREJA	58
5.1 Habilidades de Comunicación.....	61
5.2 Habilidades para la Solución de Problemas.....	64
5.3 Habilidades para el Desarrollo de Pensamientos.....	65
6.PROPUUESTA DE TALLER “PUÑOS CON ESMALTE”	69
6.1 Metodología Taller “Puños con Esmalte”	69
CONCLUSIONES	77
BIBLIOGRAFÍA	79
ANEXOS	83

RESUMEN

En el presente trabajo se realizó una investigación para identificar la violencia de género hacia el hombre y su papel dentro de ésta, bajo el enfoque cognitivo conductual. Ya que la violencia de género en la actualidad se ha convertido en un problema social en las relaciones de parejas, hoy en día es difícil encontrar información sobre la violencia hacia el hombre, ya que en México vivimos en una cultura "machista" donde hay estereotipos definidos para el hombre y la mujer lo cual influye para que el hombre no denuncie por miedo a la burla y falta de leyes que lo protejan ante el maltrato, sin embargo la mujer también ejerce violencia por ejemplo al controlar, dominar, manipular ofender y humillar a su pareja por lo cual se diseñó un taller como propuesta llamado "PUÑOS CON ESMALTE" que consta de once sesiones dirigidas hacia el hombre en el cual se desarrollan actividades para el afrontamiento hacia la violencia y la obtención de herramientas y habilidades como la autoestima, confianza, mejoramiento de comunicación y valores para la construcción de relaciones de pareja libres de violencia.

Palabras clave: cognitivo, conductual, machista, violencia, estereotipos.

Abstract: In this paper we conducted an investigation to identify gender violence toward man and his role in this, under the cognitive-behavioral approach. Since gender violence today has become a social problem in the relations of couples today is difficult to find information about violence against men in Mexico since we live in a culture of "machismo" where stereotypes defined for men and women which influence that man fails to report for fear of ridicule and lack of laws that protect it from abuse but also women aggressor to control, dominate, manipulate offend and humiliate your partner by which was designed as a workshop proposal called "GRIPS WITH ENAMEL" consisting of eleven sessions led to the man in whom they develop coping activities towards violence and obtaining tools and skills like self-confidence, improving communication and values to build relationships free of violence.

Keywords: cognitive, behavioral, male chauvinist, violence, stereotypes

INTRODUCCIÓN

La agresividad representa la capacidad de respuesta del organismo para defenderse de los peligros potenciales procedentes del exterior. Desde esta perspectiva, la agresividad es una respuesta adaptativa y forma parte de las estrategias de afrontamiento de que disponen los seres humanos.

La violencia, por el contrario, tiene un carácter destructivo sobre las personas y los objetos y supone una profunda disfunción social. La violencia se apoya en los mecanismos neurobiológicos de la respuesta agresiva. Todas las personas son agresivas, pero no tienen, afortunadamente, que ser necesariamente violentas. La violencia puede, en algunos casos, desencadenarse de forma impulsiva o ante diferentes circunstancias situacionales.

Por otra parte Fernández y Echeburúa (1996) mencionan que la violencia es el uso deshonesto, prepotente y oportunista de poder sobre el contrario, sin estar legitimado para ello, el objetivo de la violencia es el poder y en el caso de la violencia en las relaciones interpersonales es el control del otro. Así la violencia es el componente físico de la agresión. La violencia conlleva ciertos aspectos conductuales y cognitivos que la caracterizan, algunos de ellos se enumeran a continuación:

- Agresión: ésta es cualquier conducta que pretenda herir física o psicológicamente a otra persona.
- Ira: es un conjunto de sentimientos que surgen de reacciones internas y de emociones involuntarias producidas por la aparición de un acontecimiento desagradable.
- Hostilidad: es una actitud negativa hacia una o más personas que se refleja en un juicio desfavorable.

Dentro de la violencia de género se ha hablado mayormente del uso de la violencia en contra de la mujer, donde el hombre maltratador presenta numerosos sesgos cognitivos, relacionados con creencias equivocadas sobre los roles sexuales y la inferioridad de la mujer y con ideas relacionadas sobre la

legitimación de la violencia como forma de resolver los conflictos. Asimismo, se muestran muy sensibles a las frustraciones, presentan habilidades de comunicación muy limitadas y carecen de estrategias adecuadas para solucionar problemas.

El tema de la violencia va encaminado a lo expuesto en la construcción del modelo cognitivo conductual, ya que en el problema existe tanto cuestiones cognitivas (creencias, pensamientos, ideas y sesgos cognitivos acerca del uso de la violencia y del rol de la pareja) como cuestiones conductuales (la agresión, intimidación, amenazas y abusos físico). Además las características del agresor reflejan que su forma de pensar influye con el modo de tratar a su pareja y de las acciones violentas que tiene contra ella. Dadas las consecuencias que tiene la violencia en la sociedad, en la familia y en particular en la pareja es necesario intervenir y prevenir el ciclo de ésta, pero no sólo dentro de la violencia hacia la mujer, sino también a la que el hombre es expuesto y que pocas veces es informada.

Para algunos investigadores hoy en día, casi el mismo número de hombres que de mujeres sufren malos tratos por parte de sus parejas. Haciendo referencia al maltrato hacia las personas, independientemente del sexo, no sólo existe la mujer maltratada, sino también los hombres maltratados (Joves ,2009).

Desde el 2007, el Instituto Nacional de Geografía Estadística e Informática (INEGI) informó que la proporción de reportes de hombres respecto a las mujeres es de 15 a 85; sin embargo, en 2006 eran sólo 10 palizas para hombres y 90 para las mujeres. Únicamente el 2% de las víctimas recurren a las autoridades, principalmente por vergüenza, para evitar ser considerado un "macho asustado" por una esposa de armas tomar. No obstante, y aún a contracorriente social, en los últimos años las denuncias de hombres maltratados por sus parejas han ido en aumento. Los varones maltratados constituyen un tema tabú, un tema que en la mayoría de los casos nos sorprende o nos angustia, y al que damos por respuesta una frase "machista". El maltrato que reciben tanto varones como mujeres exige una mirada a los cambios que se están generando en nuestra sociedad globalizada, pues se está distorsionando la realidad de las personas maltratadas (Joves, 2009).

Dicho de esta manera, surgió la necesidad de realizar la presente investigación, tras indagar en diversas fuentes de información, no se encontró bibliografía referida a la problemática, salvo algunos artículos periodísticos, se abordaran algunas de las manifestaciones más frecuentes de la violencia hacia el hombre, examinando sus causas, sus efectos y los principales contextos en los que se da.

- **OBJETIVO GENERAL.**

Investigar e identificar la violencia de género hacia el hombre y concientizarlo de su papel dentro de ésta.

OBJETIVOS PARTICULARES.

- Investigar acerca de las situaciones culturales, sociales, familiares y personales que generan y perpetúan que los varones y las mujeres ejerzan violencia.
- Identificar dentro de los planes de acción contra la violencia estrategias de prevención, detección y abordaje de violencia hacia el hombre.
- Identificar habilidades y herramientas para la construcción de relaciones de pareja libres de violencia.

El primer capítulo aborda el modelo cognitivo-conductual y las técnicas en la resolución de conflictos de pareja, en el capítulo dos describimos el concepto y las características de la violencia de género así como el ciclo de violencia, en el tercer capítulo desarrollamos los perfiles de agresor (mujer) y víctima (hombre), en el cuarto capítulo se aborda como tal la violencia hacia el hombre, los estereotipos culturales, los tipos de personalidades femeninas violentas y las causas por las que la mujer ejerce violencia hacia el hombre, capítulo cinco se dan a conocer algunas habilidades en la relación de pareja finalmente en el capítulo seis se presenta una propuesta de taller llamado “PUÑOS CON ESMALTE”. Se anexa una lista de centros de ayuda para el hombre víctima de violencia.

CONDUCTISMO Y PSICOLOGÍA COGNITIVA.

La teoría conductual tuvo desde sus inicios la aplicación de los principios de reforzadores positivos y negativos, costo de respuesta, modelado por aproximaciones sucesivas y discriminación, generalización, representan un procedimiento ampliamente usado dentro de la terapia conductual. Las terapias cognoscitivas se derivan de conceptualizaciones que se encuentran en los conocimientos o pensamientos de la persona como una de las fuentes principales de trastornos psicológicos (Kendall y Norton, 1988). A continuación se presenta las principales características el modelo conductual y de la psicología cognitiva y la construcción del modelo cognitivo conductual.

1.1 El Modelo Conductual

Aunque en los primeros años del siglo XX la introspección era el método para estudiar la mente, éste mostró, en ocasiones resultados contradictorios, por lo que el americano John B. Watson, basándose en los aportes de Pavlov, escoge a la conducta como objeto de estudio, adecuado para la psicología y como causa objetiva de ésta, al estímulo; así Watson traslada el interés de la psicología del interior del sujeto al ambiente, convirtiendo a éste en único responsable de la conducta del ser humano.

Tal vez su verdadera contribución a la psicología fue su afán de hacer de la psicología una ciencia objetiva, haciendo que para 1920 su teoría fuera la más hablada entre los campos de la psicología, especialmente la animal, infantil y patológica. (García y Moya, 1993).

El conductismo de Watson tiene tres características especiales que se resaltaban en el Manifiesto Conductista (Kendall, 1988).

1.- La psicología debe ser puramente objetiva, excluyendo todos los datos subjetivos o las introspecciones en términos de la experiencia consciente.

2.- Las metas de la psicología deberían de ser la predicción y el control de la conducta.

3.- No existe distinción fundamental entre la conducta animal humana y no humana, ya que como los humanos evolucionaron a partir de especies más sencillas, entonces se deriva que la conducta humana es tan sólo un modo más complejo de conducta que la de otras especies. Además los animales convenientes para ser estudiados y cuyos ambientes se podía controlar con facilidad podían reemplazar a las personas como sujetos experimentales.

Después de que Watson sentara las bases de una psicología científica, posteriormente otros conductistas siguieron su trabajo, pero fue B.F. Skinner el más reconocido por sus aportes al modelo conductual; para él la situación original provocadora de una conducta y las consecuencias que siguen en el organismo a dicha conducta bastan por si solas para explicarla, así se concibe al hombre como resultado exclusivo de las contingencias de reforzamiento a las que estuvo expuesto a lo largo de su vida.

Skinner desplaza su interés por el condicionamiento clásico de Pavlov al condicionamiento operante, donde el experimento tiene un papel central, dado que éste es el punto de partida y única fuente de las leyes de la conducta; por razones de simplicidad científica, prefiere experimentar con animales aunque reconoce que la conducta del hombre es más compleja y que las leyes de la conducta animal son las mismas que las de la conducta del hombre.

Quizá el descubrimiento más importante de Skinner fue su teoría del refuerzo (el término reforzamiento indica un efecto fortaleciente de la conducta operante que ocurre cuando ésta tiene ciertas consecuencias, es decir, aumenta la probabilidad de ocurrencia de la conducta bajo circunstancias similares cuando sus resultados son reforzados) y los programas de reforzamiento, que dictan cuándo y bajo qué condiciones se refuerza la respuesta. (García y Moya, 1993).

El conductismo “radical” de Skinner sostenía que la conducta se adquiere, mantiene o modifica por la contingencia de reforzamiento, es decir, por eventos antecedentes y consecuentes a la conducta propiamente dicha. Entre los

principales procedimientos de este enfoque se encuentran: para adquirir una conducta (modelamiento, moldeamiento, encadenamiento), para mantener o incrementar una conducta (reforzamiento, programas de reforzamiento, control de estímulos.) y para eliminar conductas (tiempo fuera, costo de respuesta, extinción, castigo) (Kendall y Norton 1988).

1.2 Psicología Cognitiva.

Tanto Watson como Skinner otorgaban poca o nula importancia al papel de los procesos mentales en la conducta, por tales limitaciones se produjo una teoría cognitiva la cual se centraba en los conocimientos o pensamientos de la persona. Este modelo se preocupa por la información y como esta se interpreta, por tal motivo éste habla de los procesos implicados en la percepción, memoria, razonamiento, el aprendizaje, formación de conceptos (García y Moya, 1993)

La década de 1950 fue un tiempo importante para el estudio de los procesos mentales gracias al desarrollo de técnicas de computación y a las teorías de la información, sus principales representantes son George. A. Miller y Jerome S. Bruner, el primero se refirió a algo más formalizado y orientado matemáticamente, ya que hace hincapié en el funcionamiento cognitivo del proceso de información (ligada a la psicología experimental), mientras que el segundo representa el uso informal de la metáfora del proceso de información, más ligada a la antropología y a la sociología.

El término cognición hace referencia a todos los procesos por los cuales la sensación es transformada, reducida, elaborada, almacenada, recobrada, y usada, así términos como sensación, percepción, imagen, recuerdo, solución de problemas y pensamiento, entre otras, se refieren a aspectos de la cognición (García y Moya, 1993).

1.3 Construcción del Modelo Cognitivo Conductual.

Tanto el modelo conductual como el cognitivo presentan deficiencias al momento de modificar la conducta, por lo que se fue proponiendo un modelo que integrará a estos dos. Dos líneas específicas de teorización e investigación han contribuido al surgimiento del enfoque cognitivo conductual, una línea deriva de los esfuerzos de los teóricos cognitivos semánticos (George Kelly, Albert Ellis y Aaron Beck) y la segunda línea deriva de los desafíos sobre la adecuación de los procedimientos conductuales basada en la teoría del aprendizaje (Julian Rotter, Albert Bandura).

Julian Rotter (1954; en: Phares y Trull, 1999) demostró que se podía unir una perspectiva de motivación y reforzamiento en la psicología cognitiva, también Albert Bandura ayudó a unir los modelos, con sus contribuciones del aprendizaje social a la modificación de conducta. Para los años 60 Albert Bandura ofrece una teoría que enfatiza el carácter social y observacional del aprendizaje, así, según Bandura, se aprende al observar al otro (aprendizaje vicario) independientemente de las consecuencias que tenga tal acción, para la adquisición de una conducta, basta la observación, aunque para su ejecución sea necesario el refuerzo en el modelo o en el observador.

La imitación es un proceso cognitivo, porque implica procesos de atención y discriminación de la conducta del modelo, procesos de retención o registro de pautas de conducta observada y procesos de elaboración cognitiva pues la conducta puede no repetirse exactamente sirviendo sólo de esquema general en base al cual cada individuo organiza y transforma las pautas (García y Moya, 1993).

Al crearse un modelo cognitivo conductual, la psicología tendría un carácter más amplio y eficaz. Con el modelo cognitivo conductual se busca modificar patrones de pensamiento que están inmersos en la etiología y mantenimiento de los problemas de la persona.

El modelo cognitivo conductual se utiliza en gran medida en el ámbito clínico, pero aún así mantiene ciertos principios en los que se basa (Kendall y Norton, 1988).

- ◆ El organismo humano responde a las representaciones cognitivas del medio, no al medio propiamente dicho (como se establecía en el conductismo radical de Skinner).
- ◆ Esas representaciones cognitivas están relacionadas con el proceso de aprendizaje.
- ◆ La mayor parte del aprendizaje humano se comunica cognitivamente.

Los conceptos sobre cognición resaltan nociones tales como expectativas o procesos de memoria, son conceptos que se pueden cuantificar y definir de manera objetiva por vías que conducen a acuerdos confiables (Phares y Trull, 1999). Como se puede apreciar el modelo de la conducta tiene tres momentos clave: el primero, cuando se niega el papel de lo cognitivo; el segundo, cuando se da mucha importancia al papel de las cogniciones; y el tercero donde lo conductual y cognitivo se unen para superar las limitaciones de cada modelo y ser más eficaces y amplios a la hora de modificar la conducta.

El modelo cognitivo conductual ha sido llevado al ámbito de la psicoterapia, mostrando gran efectividad en diversos problemas (depresión, adicciones, ansiedad, trastornos de angustia, agorafobia, fobia social, disfunciones sexuales, violencia, ira, inhibiciones, conflictos de pareja, entre otros). La terapia cognitivo conductual conlleva la modificación de conducta y de cogniciones, pensamientos o creencias, siendo de suma importancia para la persona. (Phares y Trull, 1999).

Entre las principales técnicas de la terapia se encuentran la técnica cognoscitiva de Beck, la terapia racional emotiva de Albert Ellis, entrenamiento en autoinstrucción, inoculación contra el estrés, entre otras, donde se busca una reestructuración cognitiva, que modifica el modo subjetivo de interpretar y valorar de las personas. También se encuentran enmarcadas aquí la desensibilización sistemática, terapia de exposición, ensayo conductual, manejo de contingencias y terapia aversiva, a las que suele marcar mayormente como conductuales. (Phares y Trull, 1999).

Tanto la terapia racional emotiva de Ellis como la terapia cognitiva de Beck han ayudado a implantar aún más el papel de las ideas y pensamientos en los

problemas clínicos. Según Ellis, gran parte de las conductas desadaptadas se determina por la manera en que las personas interpretan su mundo o por las suposiciones que hacen acerca de éste, por lo que se intenta cambiar la conducta a través de alterar la forma en que el paciente piensa acerca de las cosas. Beck, por su lado, utiliza técnicas conductuales y cognitivas para modificar patrones disfuncionales de pensamiento que caracterizan el problema del paciente (Phares y Trull, 1999).

Desde esta perspectiva se trabaja con tres niveles cognitivos, el primer nivel es el de los pensamientos automáticos, que son pensamientos, ideas, creencias, imágenes, etc. que la gente tiene en situaciones específicas; el segundo nivel son los supuestos subyacentes que son reglas y creencias que ayudan a organizar nuestra percepción y son la base de los pensamientos automáticos; por último, están los esquemas que son creencias incondicionales e inflexibles (Kendall y Norton 1988).

1.4 Técnicas del Modelo Cognitivo Conductual.

- ◆ **Desensibilización sistemática:** es una técnica para reducir ansiedad y se basa en el principio aparentemente simple de que no se puede estar relajado y ansioso al mismo tiempo. Se aplica cuando la persona tiene la capacidad para responder de manera adecuada a una situación en particular y sin embargo reacciona con ansiedad, temor o evitación. El principal propósito de esta técnica es enseñar a la persona a relajarse (con la relajación progresiva de Jacobson) y entonces introducir de forma gradual series de estímulos productores de ansiedad que van en aumento, así el individuo se desensibiliza ante los estímulos productores de temor, en virtud de haberlos experimentado mientras se encontraba en un estado de relajación (Olivares, 2010)

- ◆ **Terapia de exposición:** en esta técnica los individuos se exponen por sí solos a aquellos estímulos o situaciones que antes temieron o evitaron, la exposición puede ocurrir en la vida real (en vivo) o en fantasía (imaginación). Para lograr el máximo beneficio, la exposición debe ser de larga duración, debe repetirse hasta eliminar todo temor o ansiedad, debe ser gradual y en ella la persona debe atender e interactuar con el estímulo temido tanto como se a posible. La terapia de exposición ha

probado su eficacia para fobias específicas, trastorno de angustia por ansiedad, agorafobia, fobia social, trastorno por estrés postraumático y trastorno obsesivo compulsivo (Olivares, 2010)

- ◆ **Ensayo conductual:** son una variedad de técnicas que persiguen aumentar el repertorio de conductas de enfrentamiento del paciente. Consta de cuatro etapas; la primera, instrucciones se prepara al individuo explicándole la necesidad de adquirir nuevas conductas mediante el juego de roles, la segunda etapa, modelado implica una selección de situaciones objeto de estudio que se relacionen con situaciones en las que el individuo ha tenido dificultades. La tercera etapa es el ensayo en si, donde el paciente representa los papeles apropiados y el terapeuta le proporciona instrucciones, reforzamiento y retroalimentación en cuanto a lo adecuado de su actuación. La etapa final consiste en que la persona utilice las habilidades que ha adquirido dentro de situaciones reales de la vida diaria. (Phares y Trull, 1999)

- ◆ **Manejo de contingencias:** es un conjunto de técnicas operantes, comparten la meta común de controlar la conducta a través de manipular sus consecuencias. Algunas técnicas son las siguientes: moldeamiento, tiempo fuera, contrato de contingencias, economía de fichas, tiempo fuera el principio de Premack. (Rimm y Masters, 1979 citado en Phares y Trull, 1999)

- ◆ **Modelamiento:** Albert Bandura demostró la importancia del aprendizaje vicario y el papel de los mediadores cognoscitivos; así, según su teoría, se puede aprender de manera más eficiente una nueva habilidad o un nuevo conjunto de conductas a través de observar a otra persona; observando e imitando (Bandura y Ribes, 1997)

- ◆ **Reestructuración racional:** Esta técnica marca que la conducta desadaptativa se determina por las maneras en que las personas interpretan su mundo o por las suposiciones que hacen de éste. Se utiliza el argumento o análisis en un intento por hacer que el paciente vea la irracionalidad de sus creencias, además se enseña al individuo a modificar sus oraciones internas, observar qué están diciendo en las situaciones que lo hacen sentirse incómodo, todo con el fin de dar una reestructuración racional. Según los aportes de Ellis, las creencias sobre los eventos o las situaciones activadores son las que determinan las consecuencias problemáticas emocionales o conductuales. Así, se cambia la conducta a través de alterar la forma en que la persona piensa acerca de las cosas. (Phares y Trull, 1999)

- ◆ **Terapia cognitiva de Beck:** tiene como objetivo identificar y modificar las cogniciones desadaptativas, para ello la persona debe pasar por una secuencia, donde primero se aprende a reconocer los pensamientos automáticos que reflejan una serie de interpretaciones erróneas de la realidad y a seguirlas atentamente, posteriormente se enseña al individuo a analizar objetivamente sus cogniciones para que así se dé cuenta de la falta de relación entre sus pensamientos y la realidad y de que hay otras interpretaciones posibles y lógicas, para que más adelante se corrijan las distorsiones y las deficiencias cognitivas en la persona (Beck, 2003)

- ◆ **Entrenamiento en autoinstrucción:** mediante esta técnica se enseña a la persona a hacerse a sí misma ciertas verbalizaciones que le ayudarán a cambiar su conducta. El papel de la autosugestión en el tratamiento se basa en la idea de que el creer algo es condición necesaria y suficiente para provocar casi cualquier cambio en el funcionamiento físico y psicológico de una persona (Kendall y Norton 1988).

- ◆ **Solución de problemas:** está dirigida a enseñar a la persona formas de reaccionar ante distintos problemas, en lugar de centrarse en las conductas manifiestas. Consta de cinco pasos, el primero es dar al

individuo orientaciones generales que lo ayudarán a reconocer las situaciones problemáticas y sus reacciones ante ellas, el segundo paso es descomponer el problema en unidades específicas que pueden abordarse más fácilmente, para que en el tercer paso se anime al cliente a plantear todas las alternativas de acción posibles que se le ocurran, y en el cuarto paso el cliente debe elegir entre esas soluciones posibles, observando las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas. En el último paso la persona debe llevar a la práctica la alternativa elegida y verificar si realmente era la mejor solución (Phares y Trull, 1999).

1.5 Modelo Cognitivo–Conductual en la Relación de Pareja

Para la teoría conductual el amor no es algo vago y abstracto que no sepamos cómo conseguir o recuperar una vez que se ha terminado. El amor es conducta. Una pareja es feliz y se siente enamorada, cuando ambos componentes de la misma se implican frecuentemente en conductas que les hacen sentirse queridos y desear efectivamente la relación. Por lo tanto podemos decir, que la relación se base en el libre intercambio de conductas mutuamente gratificantes. La pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del amor y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía como del deterioro de la relación de la pareja. Así, el desacuerdo o conflicto en la pareja está en función del bajo nivel de reforzadores intercambiados entre las partes Arellan (1994; citado en Daza y Solano, 1998).

La evaluación conductual de los problemas de parejas es algo reciente en el campo de la ciencia del comportamiento. Son varios los objetivos que debe cumplir una evaluación, en primer lugar, permitir conocer la problemática específica de una pareja y poder emplear un tratamiento. En segundo lugar, la evaluación debe verificar si las estrategias y recursos técnicos utilizados en la intervención posibilitan los objetivos. (Arellano, 1994 citado en Daza y Solano, 1998).

En la evaluación conductual del conflicto de pareja Costa y Serrat (1995, citado en Daza y Solano, 1998) proporcionan cuatro niveles elementales:

1. Identificación del problema: consiste en detectar la naturaleza del problema, para ello se utiliza la entrevista y el uso de cuestionarios, realizándolos en forma individual paralelos a la intervención conjunta.
2. Medida y análisis funcional: en este nivel se utiliza las observaciones y los autoregistros. Por lo cual se hará uso de un análisis funcional que muestre al terapeuta aquellos factores que contribuyen a la presentación de problemas en la pareja.
3. Evaluación del proceso terapéutico: después de periodos razonables de experimentación y puesta en práctica determinadas tareas y ejercicios conviene evaluar las conductas de la pareja
4. Evaluación de resultados: el objetivo central de la terapia del comportamiento en el campo concreto de los problemas de pareja, es el entrenamiento en habilidades de comunicación y solución de problemas con la finalidad de que los cónyuges resuelvan de manera autónoma sus problemas actuales y futuros.

El planteamiento central del enfoque conductual es que toda conducta humana es el producto del aprendizaje que ocurre por la interacción del repertorio biológico y cognitivo del individuo con su medio ambiente. El modelo cognitivo conductual, para entender la conducta, analiza de manera secuencial los diversos elementos o grupos de variables que se relacionan funcionalmente con la conducta de interés. Es un análisis que inicia en el presente y termina con las consecuencias de dicha conducta, pasando por el análisis del organismo, las habilidades que posea, sus creencias, expectativas y valores propios del sujeto. Considerando que cualquier conducta se adquiere o se desarrolla bajo la presencia de ciertos determinantes de la conducta humana que pueden localizarse y continúa existiendo entre el individuo y su medio ambiente (Costa y Serrat, citado en Daza y Solano, 1998).

El modelo cognitivo-conductual trata de combinar el enfoque cognitivo con el conductista para elaborar una teoría más amplia del comportamiento. Acepta la premisa de que las consecuencias proporcionadas por la pareja serán los

determinantes fundamentales de la conducta en relación del otro, ambos actúan como emisor y receptor simultáneamente, estableciendo un proceso de secuencias circulares y recíprocas de conductas y consecuencias. (Alvarado y Sánchez, 1997 citado en Daza y Solano, 1998).).

La teoría percibe los conflictos de pareja como intercambios de conducta inadecuada entre los componentes de la misma habiendo una diferencia en ambos integrantes para la resolución de sus conflictos. Donde se puede modificar la relación a partir de los cambios que haga la pareja uno o ambos, para ello es básico el comportamiento de la pareja (Anguiano, 1984 citado en Daza y Solano, 1998).).

Las técnicas utilizadas bajo este enfoque para la intervención en problemas de pareja son: modelamiento, juego de roles, control de estímulos, reestructuración cognitiva, terapia racional emotiva y entrenamiento asertivo, entre otras (Benítez, 1997, citado en Daza y Solano, 1998), las cuales ya se describieron y se habló de las funciones de éstas.

En el siguiente capítulo se desarrollará y describirá uno de los principales conflictos que viven hoy en día muchas parejas, la violencia de género y en particular la violencia hacia el hombre.

CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Muchos estudiosos del tema han planteado diferentes conceptos para definir a la violencia, a continuación plantearemos algunos:

Con base en la investigación realizada por Corsi (1995) la raíz etimológica del término violencia se remite al concepto de fuerza, El sustantivo “violencia” se liga con verbos tales como violentar, violar, forzar, así el autor parte de esta aproximación semántica para decir que la violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir daño y que en todos los casos donde se produce violencia, el uso de la fuerza nos remite al concepto de poder.

Por su parte Millán (2000 citado en Corsi, 1995) menciona que la violencia es un problema social que afecta diversas esferas de nuestra vida, de manera que cada vez el ser humano está más expuesto a la violencia y además todos pueden ser generadores de ésta en distintas formas, sin tomar en cuenta etnia, edad, género, religión o nivel socioeconómico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2003) define a la violencia como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o de manera efectiva contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones, por otro lado el IMJUVE (2010) define a la violencia como un acto intencional dirigido a dominar, controlar, agredir o lastimar a otra persona.

Mc Alister (2000 citado en Torres, 1999) define a la violencia como el uso de la fuerza física o la amenaza real del uso de esa fuerza con la intención de causar daño físico a una persona o a un grupo, mientras que para Torres (1999) la violencia se debe entender como el acto u omisión de una conducta humana con la que se pretende someter y controlar los actos de otra persona, como consecuencia de ello se ocasiona un daño o lesión y se transgreden sus derechos, se produce siempre bajo un esquema de poderes desiguales.

De acuerdo a los conceptos revisados para fines del presente trabajo el concepto de violencia es el siguiente: es un acto dirigido hacia otra persona con la finalidad de dominar, controlar, agredir o lastimar mediante el uso de fuerza y poder físico, económico, sexual y emocional.

A continuación se mencionaran los tipos de violencia.

2.1 Tipos de Violencia de Género.

A la fecha se ha logrado agrupar la violencia en cuatro grandes rubros que comprenden la violencia sexual, domestica, psicológica o emocional y económica, pueden presentarse uno o mas tipos de violencia en la relación de pareja, a continuación describimos cada uno de estos tipos de violencia.

2.1.1 Violencia Sexual

El desarrollo de la sexualidad y el amar tiene efectos recíprocos, la persona que es capaz de dar y recibir amor posee la capacidad de desarrollar relaciones íntimas genuinas, en éste dar y recibir las relaciones sexuales son un componente esencial dentro de las parejas, la sexualidad del individuo está conectada con otras características personales como el sentido de identidad.

Martínez, González y Galván (1998) menciona que la insatisfacción sexual en algunas parejas da como resultado un conflicto en la relación hombre-mujer, relación que lejos de mantenerse sólida en cuanto a unión y como ejemplo para relaciones sanas y productivas de los hijos con sus futuras parejas, se tornan difíciles, disfrazadas y chantajistas. Al no tener conciencia de lo que implica la relación sexual se cae en un patrón sociocultural lo cual lleva a las parejas a actuar sexualmente como seres mecanizados, influidos y profundamente manipulados, dando como consecuencia que las relaciones sexuales se tornen insatisfactorias para ambas partes de la pareja.

Como ya se mencionaba el rol de la mujer se ha vuelto más activo en todos los aspectos incluyendo el sexual, pues anteriormente el placer de la mujer no era importante para el hombre, y si ella hacia algo para conseguirlo se le tachaba de mala mujer entre otro apelativos más; sin embargo actualmente la

satisfacción sexual se ha vuelto uno de los requisitos para la elección de pareja de la mujer y además ella misma se encarga de obtener su propio placer y no sólo permitir que el hombre obtenga el suyo (Martínez, 1998)

Sin embargo, los pensamientos automáticos reflejan una serie de interpretaciones erróneas sobre los eventos o situaciones activadoras de violencia; que son los que determinan las consecuencias emocionales o conductuales cuando la mujer al ejercer violencia sexual castiga a su pareja condicionando las relaciones sexuales; inventando excusas como “ahorita no, me duele mi cabeza”, “no hasta que me compres lo que quiero”, “ya ni para eso sirves”, “hace tiempo que no siento nada al estar contigo” “el tamaño si importa”, “ya viste que guapo está el esposo de la vecina como no me case con uno así”

Por otro lado los pensamientos, actitudes y sentimientos que tenga la mujer, influyen de manera importante en su satisfacción sexual, ya que una mujer que presenta mayor pasión, pone empeño al acto sexual, desea a su pareja y se entrega por completo a él, está más satisfecha con su relación y presenta menos problemas psicossomáticos (Flores, Díaz y Rivera, 1998 citado en Gómez (S/F).

Por lo que, cuando se presenta algún conflicto que genere cambios emocionales en los miembros de la pareja, las relaciones íntimas se verán afectadas de manera directa, este tipo de conflictos y la evolución de roles ha generado que la violencia sexual aumente en las parejas.

La violencia sexual es un fenómeno muy extendido y que afecta a mujeres sin distinción de edad, raza o clase social, constituye la mayor expresión de poder de una persona sobre otra; más allá de lo sexual, es un acto de poder y control. "Esencialmente, la violencia sexual busca el sometimiento del cuerpo y/o de la voluntad de las personas. En cada una de sus manifestaciones subyace el autoritarismo, el abuso del poder físico, económico o social que se detenta sobre otros seres humanos y una concepción errónea de la sexualidad que

despoja a las/los demás de su valor personal, de su dignidad y de sus más elementales derechos humanos" (Díaz, 1996; citado en Gómez, S/F).

Las estadísticas sobre violencia sexual difícilmente dan cuenta de lo extendido de este fenómeno. A las víctimas no se les ofrecen ni mecanismos adecuados para efectuar la denuncia, ni el clima social favorece dicho procedimiento. A menudo las mujeres violadas se ven juzgadas ellas mismas como instigadoras de la violación, ya sea por su vestimenta, por caminar en lugares inadecuados y a horarios imprudentes; o bien se juzga su conducta sexual anterior. (Lagarde, 1990; citado en Gómez, S/F).

Uno de los delitos que menos se notifica son los abusos sexuales hacia niñas/os y en particular el incesto, una dominación que se lleva a cabo en el ámbito sexual, pero que carece de motivaciones exclusivamente sexuales (Gray et. al, 1995; citado en Gómez S/F) éstos autores agregan la internalización de los roles sexuales, producto de la socialización de género, no sólo tiene injerencia en la ocurrencia de los abusos sexuales, sino también en su no-denuncia. Entre otros factores, influye el hecho que la violación y el abuso sexual constituyan una mancha, un estigma para sus víctimas.

" Sexualidad opresiva, se caracteriza por el desprecio, la interiorización y la violencia institucionalizada a las mujeres; desprecio, inferiorización y violencia que son de manera simultánea, bases de la viril identidad masculina sexualidad expresada en la fuerza erigida en grito, golpe o violación como dominio) (Lagarde, 1990; citado en Gómez, S/F).

2.1.2 Violencia Doméstica

La violencia doméstica está asociada, en la mayoría de los casos, a consecuencias físicas y psicológicas importantes. En los casos más extremos pueden ocasionar el homicidio de la víctima o, en algunos casos, la muerte del agresor como consecuencia de las conductas de autodefensa de la mujer. El maltrato doméstico produce en la víctima una situación de amenaza incontrolable a la vida y a la seguridad personal. La violencia repetida e intermitente, por periodos de arrepentimiento y ternura, suscita en la mujer una ansiedad extrema y unas respuestas de alerta y sobresalto permanentes Corral, Sarasua, Zubizarreta y Sauca (1990 citado en Echeburúa, 1996).

Por otra parte, Echeburúa (1996) desde un punto de vista clínico se refiere al maltrato doméstico como las agresiones físicas, psíquicas, sexuales o de otra índole, llevadas a cabo reiteradamente por parte de un familiar y que causan daño físico y/o psíquico y vulneran la libertad de otra persona. Los términos de agresión física y de agresión psicológica se proponen para entender la forma de expresión de la conducta más que las consecuencias que producen, por ejemplo, un acto de maltrato físico puede ocasionar secuelas físicas y psicológicas. La mujer al ejercer violencia doméstica ridiculiza al hombre en público o lo agrede físicamente, lo rasguña, golpea, abofetea, muerde y da golpes bajos, le lanza objetos a su alcance y esto va acompañado la mayoría de veces por humillaciones como “ya vas a empezar de idiota”, “bien me lo decía mi madre no te cases con ese fracasado inútil”, “tu no mereces una mujer como yo” y después viene el arrepentimiento y ternura.

2.1.3 Violencia Psicológica o Emocional

La violencia psicológica muestra el profundo deseo de que otras personas cuiden de uno mismo, por lo que, mientras más dependiente se muestra una parte de la pareja, la otra se vuelve más fuerte e importante, lo cual se vuelve una fuerza que mantiene sujetas a muchas mujeres y/o hombres, pues su vida se va volviendo cada vez menos satisfactoria, se les impide el pleno uso de sus facultades, dado que dependen de su pareja para su supervivencia emocional.

Este tipo de violencia no se percibe tan fácilmente como la física, pero también lastima, consiste en enviar mensajes y gestos o manifestar actitudes de rechazo, la intención es humillar, avergonzar, hacer sentir insegura a una persona deteriorando su imagen y su propio valor, con lo que se daña su estado de ánimo, se disminuye su capacidad para tomar decisiones y para vivir su vida con gusto y desempeñar sus quehaceres diarios. La violencia verbal tiene lugar cuando mediante el uso de la palabra se hace sentir a una persona que no hace nada bien, se le ridiculiza, insulta, humilla y amenaza en la intimidad o ante familiares, amigos o desconocidos. La violencia no verbal es aquella que se manifiesta en actitudes corporales de agresión como miradas de desprecio, muestras de rechazo, indiferencia, silencios y gestos insultantes para descalificar a la persona. (González y Criado del Pozo, 2004).

Otra forma de comportamiento que sin ser violencia puede causar daño es el caso de la sobreprotección y el excesivo consentimiento, pues la confundimos con cariño y afecto. La violencia psicológica, a diferencia de la violencia física, es más sutil y más difícil de percibir o detectar. Se manifiesta a través de palabras hirientes, descalificaciones, humillaciones, gritos e insultos se desvaloriza, se ignora y se atemoriza a una persona a través de actitudes o palabras (González y Criado del Pozo, 2004).

Parte muy importante de la violencia psicológica son los celos, éstos son sentimientos propios del ser humano que forman parte de nuestra naturaleza y nos acompañarán durante toda la vida, negar los celos sería negar la existencia del otro, así los celos pueden ser “normales” o patológicos, cuando el control, la posesividad y el sometimiento preponderan en uno o los dos miembros de la pareja provocan el empobrecimiento del otro y de la pareja misma, pues el otro no es percibido como un sujeto independiente, sino como un objeto de propiedad exclusiva, el problema no es sentir celos pues como se mencionó antes forma parte de la naturaleza humana, el problema es la forma en que se actúa de acuerdo con lo que se siente (González y Criado del Pozo, 2004).

Clanton y Smith 1977 (citado en Rincón O. 2006) describen a los celos como una experiencia de gran visceralidad, caracterizada por la ansiedad, el resentimiento, el temor y una serie de emociones dolorosas que se presentan como una especie de inundación súbita causando manifestaciones fisiológicas muy evidentes, además los clasifican de la siguiente manera:

- ❖ Celos posesivos: presentan una sensación de poder y de control, acompañada de perversión y manipulación, se niega la espontaneidad, la verdadera autoestima y la reciprocidad de la relación.
- ❖ Celos excluyentes: son especialmente intensos cuando una de las partes se siente descuidada en comparación con el tiempo, el dinero, el interés y el entusiasmo que su pareja está derrochando con otra persona.

- ❖ Celos competitivos: Son celos de los logros del otro y pueden llegar a convertirse en una competencia hostil, la competencia negativa nace de la falta de seguridad y autoestima, estos factores dan lugar a los celos del éxito de la pareja, de su atractivo, de sus amigos o de su capacidad sexual.
- ❖ Celos egoístas: son una negación de la libertad de roles, se avergüenzan de sus parejas o sienten envidia de otras personas que si tienen parejas “ideales”.
- ❖ Celos de temor: Estos se refieren a la duda sobre el compromiso del otro, la inseguridad y la baja autoestima.

En definitiva los celos denotan inseguridad y baja autoestima, pero al mismo tiempo involucran a las parejas en un juego de poder, aquí lo que se pretende es hacer que el otro haga lo que nosotros queremos o lo que nos conviene, situación en la que la negociación y el compromiso no predominan, en una relación de pareja ambos miembros necesitan tener algo de poder o alguna habilidad para conseguir que los otros hagan cosas por ellos. Como ya se menciona las características de la violencia psicológica la mujer al ejercerla acosa a su pareja mandándole mensajes, llamándole por teléfono en horas de trabajo, incluso se llega a vincular con el personal para mantener vigilado a su pareja, revisa conversaciones en redes sociales, correo electrónico, teléfono celular, le hace escenas de celos en público “qué tanto le ves”, “qué tiene ella que no tenga yo” actúa también dejando de hablarle a su pareja por largos periodos y con esa conducta lo castiga y lo hace sentir culpable y cuando el hombre le pide perdón ella recibe gratificación y hace que esta conducta se repita, esto es debido a distorsiones y deficiencias cognitivas tales como: “yo no me voy a dejar” “a mí no me vas a ver la cara” “mi mamá nunca se dejó de mi papá” “mi papá le tenía miedo a mi mamá, ella era de armas tomar” (Rincón, 2006).

En la relación de dos personas autónomas la interdependencia, cooperación, respeto y confianza son necesarios, así cada uno sabe lo que necesita, confía en sí mismo, y sabe que puede contar con su compañero, por tal motivo en este tipo de relaciones si alguno necesita algo sólo tiene que pedirlo, lo contrario ocurre dentro de una relación en la que se está buscando la complementariedad pues se espera que la pareja se comporte como queremos y esperamos intentando asegurar la respuesta del otro mediante el establecimiento de una relación de poder (Casado, 1991, citado en Rincón 2006).

Otro factor generador de conflictos en la pareja, que por su naturaleza desencadena en violencia es la infidelidad, en algunos casos los conflictos en la pareja tienen su origen en la infidelidad de uno o de ambos integrantes, para algunos ésta sólo se manifiesta en el aspecto sexual; sin embargo Zumaya (1999 citado en Venegas 2000) la define como una relación interpersonal que se da fuera de una pareja que suponga tácita o explícitamente una exclusividad emocional y/o sexual. La relación extra pareja puede ir desde la ocurrencia eventual o continua con o sin involucramiento emocional del ejercicio de la sexualidad hasta el involucramiento emocional no sexual que contenga los elementos de atracción y sobre todo secreto.

Venegas (2000) enumera las siguientes causas de la infidelidad:

- ❖ Mala comunicación en la pareja
- ❖ Relaciones sexuales deficientes o ausentes.
- ❖ Necesidad de sentirse deseados y amados de un modo nuevo.
- ❖ Falta de elogios y admiración de la pareja.
- ❖ Deseos de libertad.
- ❖ Una oportunidad inesperada a la que se accede sin poner resistencia.
- ❖ Infidelidad por parte de la pareja.
- ❖ Simple curiosidad
- ❖ Maltrato por parte de la pareja
- ❖ Influencia de patrones familiares.

2.1.4 Violencia Económica

Algunas mujeres y hombres no tienen un ingreso económico propio, por lo que dependen completamente de su esposo (a) para cubrir hasta la más elemental de sus necesidades, en muchos casos ésta dependencia trae como consecuencia la inestabilidad emocional, lo cual obviamente repercutirá en su relación de pareja y en la relación con sus hijos, pues ella se encuentra limitada de cierta manera y no está integrada por completo a la vida real, por lo que su desarrollo como ser humano está sesgado, causándole frustración pues sus planes, deseos y aspiraciones se encuentran en pausa o definitivamente eliminados (Cruz, 2008)

En la mayoría de los casos, las mujeres maltratadas comienzan a sufrir agresiones por parte de sus compañeros desde que se unen. Aparece generalmente cuando surge una grave crisis que conduce al divorcio. El abuso económico se presenta en las parejas que viven en situación de maltrato físico desde el inicio de la relación, y en cónyuges sin violencia a partir de la separación.

La violencia económica se ha clasificado de la siguiente manera: cotidiana (permanente o cíclica) y delictiva (robo, fraude, falta de ingresos al gasto familiar).

La agresión cotidiana permanente se observa en la mayoría de las relaciones violentas mientras conviven, y donde no se presenta maltrato cuando atraviesan por rupturas terminales. La violencia cíclica económica sólo aparece en parejas violentas.

El acometimiento cotidiano permanente se caracteriza porque el abusador tiende a monopolizar el poder económico, aunque no sea el único que contribuye a la economía familiar, haciendo depender al resto de la familia de su voluntad: se le debe pedir para satisfacer hasta las más elementales necesidades. Es el único que conoce el estado patrimonial de la sociedad conyugal.

En el maltrato económico cotidiano cíclico, la primera fase es la más cruel: se presentan las privaciones más graves. El siguiente paso es el arrepentimiento,

el agresor actúa con extrema generosidad: satisface necesidades largamente postergadas, realiza costosos regalos. Prevalece la privación y seducción a través del dinero (Cruz, 2008).

Las mujeres ejercen abuso hacia el hombre cuando controlan, limitan o niegan recursos monetarios o le impide acceso a bienes y servicios que pongan en peligro la sobrevivencia de algún miembro de la familia. La mujer realiza humillaciones a su pareja cuando ella tiene un mejor empleo, mayor ingreso; “no puedes comprarme ni un chicle” “pues si te alcanza con tu sueldito” “yo les doy a mis hijos lo que tu les puedes dar” entre muchas otras humillaciones que lo hacen sentir inferior y afectan su integridad (Cruz, 2008).

2.2 El Ciclo de la Violencia

Walker (1979; citado en Echeburúa, 1996) descubrió, después de entrevistar a un número de parejas sobre sus relaciones encontró, que suele darse un ciclo de violencia típico que cada persona experimenta a su manera. Este ciclo consta de tres fases diferenciadas:

❖ **Primera fase:** Acumulación de tensión.

Esta fase se caracteriza por cambios repentinos en el ánimo del agresor, quien comienza a reaccionar negativamente ante lo que él o ella siente frustrado de sus deseos, provocación o simplemente molestia. Pequeños episodios de violencia verbal van escalando hasta alcanzar un estado de tensión máxima. Esta fase puede durar desde días hasta años. A menudo el ciclo no pasa nunca de esta fase y se caracteriza por un desgaste con altibajos motivados por pequeñas treguas pero sin pasar nunca a la violencia física.

❖ **Segunda fase:** Descarga de la violencia física.

Consiste en la descarga incontrolada de las tensiones acumuladas durante la primera fase. La violencia puede variar en intensidad y duración. Cuando ha pasado el ataque agudo, se suele dar un periodo inicial de shock, que incluye la negación, justificación o minimización de los hechos no sólo por parte del agresor, sino frecuentemente por parte de la víctima.

❖ **Tercera fase:** Arrepentimiento.

Se distingue por la actitud de arrepentimiento del agresor que se da cuenta de que ha ido demasiado lejos y trata de reparar el daño causado. El agresor pide perdón y promete no volver a ser violento. La víctima a menudo perdona porque quiere creer que nunca más ocurrirá un episodio parecido, aunque en el fondo teme que volverá a ocurrir. Esta fase se va diluyendo gradualmente y la tensión se irá incrementando lentamente para volver a repetirse el ciclo nuevamente.

2.2.1. Escala de la Violencia

Por otra parte, en actualidad, existe el violentómetro o la escala de violencia, (ver imagen 1) un material didáctico que sirve para erradicar la violencia en México, fue diseñado por el Instituto Politécnico Nacional (IPN) para prevenir la violencia en la pareja, está hecho con el diseño de una regla de 30 centímetros en el que cada número incluye un acto de violencia y el nivel de agresión del cual se puede ser víctima.

Este material permite detectar focos rojos que indican situaciones cotidianas o sutiles como bromas, mentiras, chantajes, empujones, caricias agresivas o humillaciones, que pueden llegar hasta altos grados de violencia como los golpes e incluso la muerte, dicha escala está dividida en tres niveles:

- ❖ El amarillo señala Ten Cuidado, la Violencia Aumentará. Incluye la violencia psicológica y emocional, comienza con bromas hirientes, sigue con chantajes y mentiras, hasta llegar a las humillaciones en público, las intimidaciones o amenazas, el control o las prohibiciones.

- ❖ El rosa indica Reacciona No te Dejes Destruir. Incluye daño físico, en el que se puede sufrir manoseos, caricias agresivas, pellizcos, empujones, cachetadas o patadas.

- ❖ El morado alerta Necesitas Ayuda Profesional. Ocurren actos de violencia como encerrar o aislar, amenazar con armas de fuego,

forzar una relación sexual, perpetrar un abuso sexual o mutilar y en casos extremos se puede llegar al asesinato.

Esta herramienta didáctica también ha sido solicitada por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, el Instituto Nacional de las Mujeres, el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal y la Comisión Federal de Electricidad, así como por diferentes instituciones educativas a través de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES).

Como se puede observar el capítulo introduce al tema de la violencia de género dando algunas de las primeras consideraciones acerca de su origen (sociedad, cultura, agresividad.) además de presentar los tipos de violencia que se pueden suscitar dentro de una relación de pareja, desde un punto de vista dirigido a la mujer como víctima. Para entender mejor el proceso de violencia es importante conocer qué características tiene tanto el que agrede como el que es agredido, cuestión que se tratará en el siguiente capítulo.



Imagen 1. Violentómetro. Fuente:
<http://www.inmujeres.gob.mx/images/stories/carrusel/violentometro.pdf>

PERFILES DE AGRESOR Y VICTIMA

La violencia doméstica no siempre resulta fácil de definir o reconocer. En términos generales podría ser designada como el uso deliberado de la fuerza para controlar o manipular a la pareja o a algún grupo de personas, en este caso la familia. Pero, es algo más que eso, también se trata del abuso psicológico, emocional, sexual o físico habitual. Sucede entre personas relacionadas afectivamente, o adultos contra los menores que viven en un mismo hogar.

Molina y Fernández (2005) mencionan que el tipo de violencia que no es fácil de reconocer es el abuso psicológico contra la víctima, en esta se trata de destruir la autoestima de una persona sistemáticamente mediante críticas, desprecios, abandono o insultos, no cabe duda de que a veces los golpes a la estima de otra persona son mucho más dañinos que los golpes al cuerpo y dejan heridas más profundas. Las víctimas de este tipo de violencia, por lo general lo viven calladamente y por eso no reciben la ayuda que necesitan. Como éste tipo de abuso o violencia doméstica ocurre mayormente en la privacidad del hogar, generalmente pasa desapercibida, a veces durante muchos años, además, generalmente la violencia verbal o psicológica precede a la física.

3.1 Perfil de Agresor

El agresor actúa de manera cruel para satisfacer sus deseos o necesidades, para ellos estos aspectos son más importantes que el vínculo con los demás. Ven al otro como medio para llegar a su satisfacción, ya que lo que ansían es a alguien o algo para descargar su ira y frustración.

Lerda (2006) menciona que la inteligencia del agresor está centrada en aquellos temas que les reportan algún beneficio: conocen las leyes, elaboran un amplio discurso de justificaciones para las acciones que realizan como puede ser, por ejemplo la separación de sus padres, o algún evento traumático durante su niñez, utilizan a su favor elementos culturales, mediáticos y

demagógicos que apuntalan su posición de “víctimas” de alguien o de algo, abonan su resentimiento y su casi nula tolerancia a la frustración y a la responsabilidad. Carecen de auténtica autocrítica pues para ellos, la culpa siempre es de otros y no muestran capacidad de responsabilizarse por los demás, sobre todo cuando éstos dependen de ellos.

Por lo general, los agresores, ya sean hombres o mujeres, mantienen un sistema de creencias basado en los mitos culturales acerca de la masculinidad y de la femineidad, en el caso del hombre, éste mantiene la creencia de su superioridad ante la mujer, y en el caso de la mujer, como se tiene arraigada la creencia de esta superioridad del hombre, pues la mujer se impone para evitar maltrato por parte del hombre, otra característica del agresor es que Tienen dificultades para expresar sus sentimientos por considerarlo signo de debilidad, lo cual lleva a que los conflictos sean resueltos violentamente por no saber hacerlo de otra manera, además de que se encuentran emocionalmente aislados, ya que no cuentan con quién hablar de sus problemas o de sus sentimientos recurren, frecuentemente, al uso de racionalizaciones para explicar su conducta violenta, sosteniendo que es el otro quien los provoca, que no pueden controlarse o que no saben lo que hacen. Perciben que su autoestima y su poder se encuentran permanentemente amenazados y, ante la sospecha de la pérdida de control, intentan retomarlo a través de la fuerza. Un rasgo característico del agresor es que muestran una actitud extremadamente autoritaria que oculta su debilidad interior y al no reconocer la responsabilidad por sus actos, difícilmente piden ayuda para resolver sus problemas. (Lerda, 2006).

Hay enormes discrepancias entre el comportamiento en público y el comportamiento en privado pues ante la gente tienen una imagen de persona amistosa y correcta, mientras que en lo privado es cuando muestran estos rasgos violentos y crueles.

Álvarez, Jaen y Marzo (1995) mencionan como las características básicas del agresor las siguientes:

- Modalidades conductuales disociadas

- Percepción rígida y estructurada de la realidad
- Incapaz de calificar sus actos
- Transforma el miedo en rabia y agresividad

El abuso tiene intencionalidad y funcionalidad dentro del comportamiento del hombre violento y éstas son algunas de las principales:

- Resolver el conflicto de manera expeditiva
- Descargar tensiones y hostilidad
- Ejercer un privilegio de poder
- Probar la masculinidad
- Aplicar una estrategia de control
- Afirmar el rol en la familia
- Vengar una supuesta afrenta
- Castigar un supuesto desacato
- Corregir un comportamiento
- Proyectar ideas o sentimientos
- Proyectar la culpa
- Llamar la atención
- Convencer a la fuerza
- Evitar el conflicto
- Defender la vulnerabilidad
- Cumplir un supuesto mandato

Al hablar de intencionalidad es porque en la mayoría de los casos la violencia está dosificada por el hombre violento, en las entrevistas que se han realizado confiesan como van graduando las cosas, como exageran, como observan los efectos en la mujer, como se detienen cuando saben que están al borde del homicidio o calculan que la asustaron lo suficiente, estas facetas de abuso no tendrían razón de ser si no estuvieran alimentadas por la serie de ideas tradicionales que se fundamentan en las siguientes creencias:

- El marido es el que detenta la autoridad total dentro de la familia
- La esposa debe obedecer, servir y autoanularse en beneficio del marido

- La familia es un ámbito privado exento de todas las sanciones aplicables al resto de la sociedad.
- Las mujeres son inferiores a los hombres
- El hombre es la cabeza de la casa
- La esposa y los hijos son propiedad del hombre
- El hombre imparte disciplina y castigos en la familia
- La fuerza física es una fuente legítima de poder.

3.2 Perfil de Víctima.

Al igual que los abusadores, las víctimas suelen permitir el abuso principalmente porque desconocen otras formas saludables de relacionarse con los demás. También es posible que las víctimas de abuso hayan sido víctimas de éste durante la infancia o testigos de relaciones abusivas.

Las víctimas de violencia suelen sentirse incapaces de poner límites o de hacerse cargo de su vida. Suelen ser dependientes afectiva, emocional o económicamente, y no tienen un criterio certero, no obstante, las víctimas no son personas débiles, sino que sus fortalezas han sido debilitadas por el abuso mismo.

Por lo general son personas psicológicamente débiles que han aprendido a conformarse con poco antes que ser ignoradas. Temen quedarse solas y creen que no conseguirán algo mejor que lo que tienen.

También hay que decir que estas personas tienen un cierto grado de “comodidad”, ya que de algún modo, la víctima elige soportar el abuso con tal de no madurar y hacerse cargo de su propia vida, pues permite que otros tomen decisiones por ella. En cierto sentido, la víctima, elige consciente o inconscientemente, pagar un precio por ese nivel de comodidad que le permite no cambiar, no crecer, no tomar sus propias decisiones, no poner límites, y no progresar en la vida. (Álvarez, Jaen y Marzo, 1995)

Al mismo tiempo, suelen vivir entre la depresión, por la falta de realización personal, y la frustración debido al control y a la descalificación continua del abusador.

Álvarez op. cit (1995) mencionan que no existe un perfil exacto de la víctima puesto que cualquier persona puede ser propensa a vivir situaciones violentas independientemente de su clase social, el lugar en que vive, nivel de instrucción, ingresos, procedencia familiar, sin embargo, menciona las características generales de las personas maltratadas que acuden a denunciar este abuso ya sea a nivel policial o en alguna institución de ayuda.

- La mayor parte de las denuncias por maltrato son por parte de las mujeres.
- Tienen una edad entre 26 y 40 años.
- Son casadas.
- Estudios primarios.
- Tiempo de maltrato: de 5 a 10 años (La frecuencia del maltrato es diaria o semanal).
- Los malos tratos comenzaron al inicio de la convivencia.

Álvarez op. cit (1995) también establecen dos tipos de víctimas: Las víctimas inocentes o involuntarias, como los niños, los ancianos, las personas incapacitadas, o aquellas personas que son adultos saludables, pero que desconocen formas más saludables y adecuadas de relacionarse con los demás.

Muchos de los problemas de relación entre las víctimas y los abusadores provienen de patrones de conducta y formas de relacionarse e interactuar que no son saludables o adecuados, y que fueron aprendidos a lo largo de sus vidas. Una vez que las víctimas de abuso toman conciencia del tipo de relación en la que están involucradas, o de los tipos de relaciones que tienden a establecer con otras personas, necesitan informarse mejor sobre las relaciones interpersonales y los tipos de personalidades y sus trastornos.

Es por esta razón, que podemos definir un segundo tipo de víctima: la víctima "consciente o voluntaria". Esto no quiere decir que la víctima "disfruta" su rol de víctima, sino simplemente que una vez que comienza a comprender el tipo de relación en la que se encuentra, o los tipos de relaciones que tiende a establecer, es importante que comience a tomar conciencia, también, del hecho

de que puede elegir relacionarse de otro modo o con otro tipo de personas y lo más importante que busque ayuda. Las características principales de la víctima son las siguientes:

- Los sentimientos de la víctima hacia el agresor son ambivalentes, ya que siente hacia él rabia (en los periodos de violencia) y afecto (en los periodos de remisión de la violencia).
- Debe enfrentarse a la ansiedad que le provoca la aceptación de la violencia, ya que ésta conlleva a aceptar el fracaso familiar y hacerse cargo de los hijos/as cuando los hay.
- El medio la culpabiliza por el fracaso conyugal.
- Tiene que hacer frente a las consecuencias económicas y sociales
- Tendrá que afrontar la soledad.
- También aparece un sentimiento de indefensión, la víctima se siente desprotegida y asustada ante el temor de ser agredida de nuevo.

Ferreira (1995), menciona algunos antecedentes que pueden encontrarse en la historia personal de una víctima de violencia, en el caso de la mujer que presenta un cuadro de maltrato en sus relaciones amorosas tiene la mayoría o por lo menos algunas de las características siguientes:

- Fue niña golpeada o abusada emocionalmente por el padre, la madre o ambos progenitores.
- Fue una niña tutelada por hermanos o parientes que la sometieron a malos tratos.
- Fue víctima de incesto, violaciones o abusos provocados por miembros de la familia o personas muy cercanas.
- Ha sido testigo de una madre golpeada y de ella aprendió el rol pasivo.
- Ha pertenecido a una familia en la que la violencia era la forma de interacción habitual entre sus miembros.
- La familia esperaba que en su lugar naciera un hijo varón.
- Le hicieron saber que no querían tenerla.
- Desarrollo el hábito de callarse, pasar inadvertida, no intervenir.
- Fue una niña parental.

- Estuvo educada en un hogar o colegio religioso.
- Los padres esperaron que ocupara un lugar destacado en la familia y fuera perfecta.
- Los padres la mantuvieron en un lugar secundario.
- No se reconoció ni premio ninguno de sus logros ni sus esfuerzos.
- Fue la mayor de los hermanos.
- Estuvo obligada obedecer.
- La madre fue una figura dominante que anuló al padre.
- Le impidieron ir viviendo las etapas de su vida con naturalidad.
- La rechazaron cada vez que se acercaba buscado dar o recibir afecto.
- Le impidieron manifestar tristeza o enojo.
- Los padres le transmitieron una imagen de debilidad.
- Se crió con una madre sacrificada.
- Su padre fue un sujeto patriarcal.
- Los hermanos varones tuvieron privilegios especiales.
- Los roles femeninos estaban muy acentuados.
- No la dejaron estudiar, trabajar o practicar deportes.
- La sobreprotegeron.

Una vez diferenciadas las características psicológicas que pertenecen tanto al agresor como a la víctima de violencia se puede comenzar a tratar la violencia hacia el hombre, ya que sin los aspectos teóricos del ciclo de la violencia, los tipos de violencia y el fin mismo de ésta no se puede entender por qué hay mujeres que violentan a sus parejas. En el siguiente capítulo se profundizará en las razones por las que los hombres no hablan de su situación, las formas en que la mujer agrede y algunas razones sociales y culturales que refuerzan la continuidad de la violencia.

VIOLENCIA HACIA EL HOMBRE

Joves (2009) menciona que los comportamientos violentos han estado ligados generalmente al género masculino. Sin embargo, en el tema de la violencia doméstica, se discute acerca de la supuesta supremacía del sexo masculino en la autoría de los mismos. Hoy en día, para algunos investigadores, casi el mismo número de hombres que de mujeres sufren malos tratos por parte de sus parejas. Si nos refiriéramos al maltrato hacia las personas independientemente del sexo, se avanzaría muchísimo. No hay que obviar que dentro del ámbito familiar, no sólo existe la mujer maltratada, sino también los hombres maltratados.

4.1 Características y Causas de la Violencia.

Las principales causas de la violencia en la pareja son el deterioro de la relación y la incompatibilidad de caracteres, que empiezan a chocar y llegan los malos tratos. La problemática puede ser enfocada desde distintas perspectivas: desde la desigualdad social entre los géneros en cuanto al ejercicio del poder entre varones y mujeres en la actualidad, posturas machistas y feministas y autoritarismo. El hombre está siendo desplazado del lugar de proveedor de los bienes de la familia. Al disminuir su salario o quedar sin trabajo, aparece una situación que daña su autoestima y aumenta la agresión del grupo familiar hacia él. Un hombre maltratado es aquel que es habitualmente agredido, en forma física o verbal, por su esposa, sus hijos o por quienes conviven con él. Por el tipo de sociedad patriarcal en la que vivimos, la golpeada suele ser la mujer; a un hombre le cuesta admitirlo. Los hombres maltratados no se atreven a denunciar estos hechos, porque los ven como algo que puede afectar a su hombría (Joves, 2009).

La percepción común es que los hombres nunca son las víctimas de la violencia doméstica. Para resolver el problema debemos liberarnos de este tabú y tener un acercamiento más equilibrado al problema. Como sucede con

la mayoría de los problemas de violencia familiar, la situación empeora día tras día y los maltratos aumentan puertas adentro y con más de un cómplice.

Si bien cuando se habla de violencia familiar se suele pensar en la agresión física, el maltrato verbal o psicológico es a veces mucho más doloroso. La valorización que se hace de los actos del hombre y cómo se le habla suelen ser formas de violencia mucho más comunes de lo que se cree (Joves, 2009).

Una de las herramientas que utiliza la mujer para controlar al hombre es la de tener las llamadas “crisis” nerviosas donde grita y pronuncia frases hirientes hacia su pareja, además de que en ocasiones puede manipularlo al dejarlo solo e irse de la casa, hasta que él vaya y pida disculpas porque cree tener culpa. Otra herramienta que va asociada a las anteriores es la utilización de los hijos para dañar al hombre, además de amenazas, uso de los niños para condicionar su voluntad, escenas públicas, limitación de relaciones sexuales, golpes y rasguños son otros ejemplos del tipo de violencia que realiza la mujer hacia su pareja (Olave, 2008).

“Cada vez que discutíamos a ella le daban como crisis y comenzaba a gritarme un montón de cosas que me dejaban muy mal. Luego tomaba sus cosas y se iba a la casa de sus papás. Allá llegaba yo a buscarla y volvíamos. A veces, cuando discutíamos yo también le respondía los gritos y nos agredíamos psicológicamente. La última vez que ella intentó golpearme en la cabeza con un fierro sólo alcanzó a romperme el labio, para calmarla yo la tome fuerte de los brazos y quedó morada, pero fue a la policía y me demandó diciendo que yo la había golpeado y pateado, pero era mentira”. (Olave, 2008).

La desautorización de la palabra frente a los hijos es sumamente agresiva para los hombres, aunque la comunidad tiene poca conciencia de esto. Cuando este tipo de críticas no se realiza en la intimidad, las agresiones se transforman en graves denigraciones (Joves, 2009).

Así, se puede decir que la mujer hace un mayor uso de violencia psicológica que daña y deprime, es sutil y basada en la humillación, donde se quiere herir al hombre de diferentes formas como en su sexualidad, su profesionalidad, su valía, su papel en casa. Cuando el hombre finalmente se defiende por primera vez, la mujer se queja ante las autoridades y confirman violencia por parte del hombre, donde la mujer obtiene beneficios (venganza, divorcio y sus consecuencias económicas). Los hombres muy a menudo soportan los abusos por razones de protección y manutención del lazo afectivo con sus hijos, y no ser destruidos económicamente como consecuencias de la separación. (Joves, 2009).

“Primero era verbal ‘no sirves para nada, no me hubiera casado contigo’, y desde luego que yo también contesté igual y lastimé, pero era como darle fuerza a ella, porque después venía la agresión física. Empezó, con cachetadas y luego ya quiso usar una escoba, una sartén, un palo... lo que llegué a hacer a la hora que se enojaba, fue agarrarle los brazos, sentarla en un sillón, en la cama ‘¡cálmate, ¡ya, ya!’, pero no resultaba, ella empezaba a dar golpes, patadas, mordidas, rasguños, de todo”. (Olave, 2008).

“Ella me decía ‘sabes qué, quiero la casa de este color’, y yo ‘ah está bien’ o ‘quiero esto así’, y yo ‘ah, órale pues’. Los pleitos empezaban a subir de tono con palabras más fuertes, no podía yo aguantarme y trataba de defenderme, pero ella hablaba más fuerte y yo tenía que ceder, hacer lo que ella decía...estábamos comiendo, me levanté de la mesa porque tenía algo que hacer y dejé ahí los platos, entonces ella me gritó ‘¡oye no soy tu gata!’ y ¡bolas!, me aventó un vaso”. (Olave, 2008).

La sociedad duda y ve mal el maltrato hacia el varón, el hombre maltratado siente pena, vergüenza y temor por la violencia, ya que el reconocerse víctima tiene una gran carga social. Además, las leyes son creadas en deterioro del hombre, siendo leyes represivas y desiguales cuando de verdad un hombre es violentado por su pareja. La violencia hacia los hombres se sitúa dentro de una cultura machista y bajo una ideología patriarcal que determinan los estereotipos y roles del hombre y la mujer, lo cual hace difícil la denuncia y aceptación del hombre maltratado; las expectativas sociales de que los hombres sean duros y tengan el control hacen que se sientan avergonzados (Joves, 2009)

“Yo sí le ayudaba a hacer el quehacer, le lavaba su ropa, su ropa interior, hacía de comer, le llevé la comida hasta la cama, tenía aseada toda la casa. Un día le dije ‘¿qué está pasando?, ¿porqué no me valoras?’”.

“Ella decía que mi trabajo era muy mediocre, que el sueldo no alcanzaba para nada, yo le decía ‘de aquí comemos, de aquí pagas deudas, compras tu mandado, te vistes, le puedes llevar a tu familia, ¿por qué dices que mi trabajo es mediocre?...me había dicho ‘sabes qué, maldigo el día que te conocí, maldigo el día que nos casamos’, le gustaba mentarme la madre, yo no aguantaba y le decía ‘por qué, ella qué te debe, qué te pide si ya está muerta’, yo nunca insulté a mi mujer”.

“Ahí voy a rogarle, a hincarme, en varias ocasiones me le hincué frente a su familia, se burlaban de mí, yo me aguantaba. Ya me levantaba y ella regresaba otra vez conmigo... se molestó bastante, yo me fui caminando hacia la estufa y donde me doy la vuelta me encaja un tenedor en la mejilla izquierda. Me aguanté, no me podía sacar el tenedor y empecé a sentir coraje y coraje, le dije ‘mira, no me hiciste

nada' y ya me lo saqué muy paciente, sentía cómo se levantaba la carne" (Olave, 2008).

Las causas que determinan que el varón no denuncie a su pareja cuando es agredido es por la ideología patriarcal de estereotipos rígidos del varón con respecto a lo que se espera de él como "hombre" en relación de pareja y por tanto frente a eventuales agresiones para no romper este "esquema social" de proveedor, jefe de familia, protector, que en caso de denunciar, significaría trastocar los esquemas establecidos. Algunas características que tiene el hombre que sufre violencia por parte de su pareja son que éstos son nobles y con valores de respeto hacia la mujer, tienen muchos principios de fidelidad, personas muy pacíficas, muy sensibles, no quieren que su mujer sufra, cuando la mujer le grita piensa que él está mal y hace lo necesario para agradarla, entre otras (Olave, 2008)

"Había momentos en que, fastidiada o cansada de los niños, ella explotaba y se ponía histérica, entonces me rasguñaba, muy fuerte, me dejaba surcos en los brazos. Yo a propósito dejaba que se desahogara, andaba con los rasguños, con las cortadas y pensaba 'pues si de algo te sirve'. Yo decía por dentro 'está bien, órale pues...una vez me dice un muchacho que su mujer le pedía el divorcio, le digo 'y dónde está tu mujer', dice 'pues está en la Cruz Roja, le di una golpiza que la mandé al hospital', entonces le digo 'noooo, yo te comprendo, pero mira, ¿por qué crees que traigo estos rasguños?', deja que se desahogue la muchacha, quién sabe qué traerá. No nos pasa nada los golpecitos de la mujer suenan a palmaditas'.

"Una vez llego y me dice 'oye se descompuso la televisión' y le contesto 'mira Chiquis, ahorita no completo ni lo de la renta' y dice 'uuuuh pos ahí está aquella, ya le compraron lavadora, la otra vecina ya tiene refrigerador...estábamos comiendo, traigo el

salero para ponerle sal a la comida y avienta una ofensa grande aquella mujer, no recuerdo qué fue y le respondo 'cálmate, vamos a comer en paz', me vuelve a gritar y yo la amenazo con el salero y en eso me da un golpe, unos manotazos, y le digo 'por qué me golpeas' y dice 'ah, mira, quieres que me deje', le digo 'tienes razón'".

"A mí me hicieron llorar en el Seguro, sobre todo ella cuando empezó a hablar, dice '¿sabe qué, doctor?, este hombre nos tenía muertos de hambre. Mire, éramos tan pobres, que a veces no teníamos más que pura tortilla para comer', y era cierto lo que estaba diciendo y dijo 'sabe qué, doctor, a veces contábamos las tortillitas para cada quien, eran contadas... ella, sin avisarme, se hizo algo para no embarazarse, le reclamé y me contesta 'es que tú ya estás viejo'. Yo tenía 35 años y dice 'es que estoy cerrando la fabriquita para que ya no hagas niños, porque tú ya no vales'". (Olave, 2008).

"Recién que nos casamos la encuentro viendo un retrato, dice 'es el retrato de mi ex' y le digo 'dame de cenar, no?' y dice 'oye, pero qué hago con el retrato', y le digo '¿porqué me preguntas a mí, pregúntale a tu corazón y lo que tu corazón te dicte, eso haz, a mí ni me va, ni me viene...supuestamente éramos un ejemplo, la gente decía mira qué bonita familia, qué bonito matrimonio y mira, otra vez me abandonó mi familia...creo que si no hubiera pedido ayuda ahorita estaría en el penal, en un hospital o en una tumba" (Olave, 2008).

Los varones maltratados constituyen un tema tabú, un tema que en la mayoría de los casos nos sorprende o nos angustia, y al que damos por respuesta alguna frasecita "machista". El maltrato que reciben tantos varones como mujeres exige una mirada a los cambios que se están generando en nuestra sociedad globalizada, pues se está distorsionando la realidad de las personas maltratadas (Joves, 2009)

4.2 Estereotipos Culturales

Dentro de la sociedad se encuentra los estereotipos; Ferreira (1995), dice que integran a la personalidad como un conjunto de rasgos adquiridos por aprendizaje desde la época más temprana de la vida. Son aquellos que se repiten automáticamente cuando alguien le pregunta cómo son los hombres y las mujeres, qué es ser masculino y ser femenina forzando la oposición y la diferenciación externa entre hombres y mujeres.

- Activos y fuertes
- Independientes, dominantes
- Poco emotivos, duros, recios
- Pocos susceptibles
- Agresivos, violentos, enojados
- Son elegantes, saben cómo es el mundo exterior
- Saben de todo
- Se orientan al propio éxito
- No saben de labores domésticas
- Estudian para independizarse
- Dicen palabrotas
- Hablan libremente de sexo
- Fríos, no sentimentales
- Realistas
- Toman decisiones son seguros
- Autoritarios

La violencia es algo tan generalizado que, mientras no se llama la atención sobre los abusos, se toma como habitual que no se respete a las personas ni sus derechos. Las mujeres incorporan las prescripciones del amor romántico y de los estereotipos culturales. Por los cuales el hombre es el proveedor del hogar, a través del casamiento, mediante éste ellas obtendrán su realización personal. Las mujeres se hacen portavoz de las demandas sociales hacia los hombres y se siente con derecho a reclamar todo lo que les hace falta. Esta otra expresión de este sistema de vida basado en persecución del éxito y que en el caso de las mujeres, todavía debe conseguirse gracias al marido. (Ferreira, 2005)

Un hombre, aunque no deslumbré a nadie, siempre será reconocido, como un trabajador, pero la ama de casa no será reconocida como trabajadora y hasta le dirán neurótica o masoquista por preocuparse excesivamente de su familia.

La cultura ha creado ciertas expectativas, pero no enseña qué hacer cuando no se cumple. Si el marido no resulta ser el príncipe azul y no progresa en su trabajo ¿qué hace la mujer a la que le enseñaron a esperar todo de su esposo? ¿Qué hace con sus frustraciones y sus necesidades que le inculcaron que él iba a satisfacer? Ella está esperando el verdadero hombre”, “ser esposa de un gran hombre”, “por que detrás de todo gran hombre hay una gran mujer”, si el hombre llega hacer débil, poco luchador, no demuestra lo que siente, asciende en su empleo, no se ocupa de ella. Cuando el príncipe es en realidad un sapo, la hostilidad se manifiesta en muchas mujeres bajo la forma de reproches, requerimientos desmedidos o floreros volando en el aire hacia la cabeza del “frustrador”. Esto no es una justificación, para la humillación. Pero la estructura que mantiene los mitos y estereotipos que hacen infelices a las personas sin que sepan de dónde vienen sus desdichas y desencuentros (Ferreira, 1995).

Estamos en un escenario en el que el hombre y la mujer pueden tener conductas violentas por motivos distintos, pero complementos en un único problema de fondo: la falsedad de los papeles que se le pretende cumplir a las personas según el sexo.

La opresión de algunas mujeres sobre los hombres es un comportamiento reactivo, un intento de equilibrar la asimetría de poder dada en el nivel social, es una opresión molesta pero destinada al fracaso, ya que sólo consigue desgastar, en lugar de legitimar derechos. La mujer que reacciona y se insubordina al marido será considerada lisa y llanamente una arpía. La mujer será condenada si se frustra exactamente por cumplir el mandato social: esperar todo del marido. (Ferreira, 1995).

Como ya se mencionó los roles del hombre y de la mujer están preestablecidos pues después del nacimiento –o incluso antes-, el padre se siente libre de dar gran cantidad de afecto físico a su hijo, pero a medida en que crece, el padre se torna distante y físicamente apartado, de la misma forma que su padre lo hizo con él.

El rol de la mujer en la sociedad ha cambiado de manera radical, al grado de que en muchos casos ellas superan por mucho al hombre en cuanto a derechos y obligaciones, por lo que el hombre está buscando retomar su papel predominante o al menos encontrar el equilibrio entre ambos, adentrarnos al mundo cognitivo del hombre es una tarea difícil, pues debido a las generalizaciones que se han hecho alrededor de su forma de ser y conducirse, podríamos pensar que es un ser frío, sin sentimientos, se va formando a partir de sus experiencias, donde la mujer es la encargada de su educación (Ferreira, 1995).

Convertirse en un hombre más real y saludable es una empresa hacia la totalidad, una oportunidad de redescubrir los recursos y semillas humanas que al nacer teníamos y al crecer fuimos perdiendo, así mismo, a medida que el hombre comienza a descubrir aspectos de sí mismo que estaban adormecidos, las personas que se encuentran a su alrededor se adaptarán a éstos.

Algunos hombres se sienten ahora con mayor libertad para mostrarse sensibles, cooperativos y gentiles, algunos afirman que las relaciones personales más estrechas son también más satisfactorias.

La dependencia que se daba al hombre de tener que ser el que mantenía a la mujer, sin embargo en este campo el hombre ha cedido terreno y algunos

confirman la importancia de que la mujer pueda trabajar fuera y tener las mismas oportunidades en el ámbito laboral, aunque la carga puede ser también emocional, ya que a muchos hombres no les gusta ser la guía de la mujer y tener que decirle lo que tiene que hacer, también en este aspecto se ha dado la libertad de expresar sentimientos y emociones (Ferreira, 1995).

Cuando el hombre empieza a compartir sus sentimientos y emociones con los demás, se abren nuevos canales de comunicación, pues ya no se le percibe como un ser frío e inexpresivo, el hombre está buscando cambios importantes dentro de su vida, lo cual también genera cambios en los que están a su alrededor.

Ferreira (1995) dice que el hombre siempre se ha hecho cargo de “lo más importante” y lo más pesado pues se supone que la mujer es más frágil y no podrá con esa carga, sin embargo el hombre que está en busca de su masculinidad, acepta a la mujer como compañera de trabajo y acepta que ella es capaz de realizar las mismas cosas que él y no lo sustituye. Las conversaciones a las que los hombres están acostumbrados son de temas de lucha entre ellos mismos, lo conveniente es que el hombre pueda hablar con otros hombres de ellos mismos, de sus necesidades y no estar en una lucha permanente por demostrar quién es el mejor en todos los aspectos.

En cuanto a la concepción de lo que es ser hombre, se derivan mitos y creencias por la forma en que aprendió a no sentir; el hombre ideal debe ser fuerte, estar preparado para enfrentar a las adversidades en cualquier momento, esforzarse por ser siempre el mejor, no importa cómo lo haga o qué límites deba cruzar, esto traerá como recompensa tener una esposa fiel, cariñosa que siempre lo esperará con ansias, se ha tenido que ocultar tras un armadura, pero bajo ésta se encuentra un hombre débil y triste que ha tenido que ocultarse para no sentir el dolor, la tristeza y el amor. (Ferreira, 2005)

Aclara Ferreira (2005) que en nuestra sociedad es difícil sobrevivir como hombre “débil”, constantemente se hacen burlas o reclamos en cuanto a la actitud que un hombre debe tener y si llega a manifestar algún comportamiento o actitud diferente se cuestiona su carácter y sus preferencias sexuales.

Partiendo de esto, Silva, 1997 (citado en Jiménez. 2002) menciona algunos mitos acerca de la masculinidad:

- La masculinidad se demuestra por el vigor físico y la dureza de los modales.
- El tamaño de los genitales del varón se asocian con la potencia sexual y la posibilidad de brindar placer a la pareja.
- La sensibilidad, dulzura y afectividad son consideradas típicamente femeninas.
- La mujer tiene menos necesidades sexuales y es más pasiva que el hombre.
- Los hombres siguen considerando la virginidad femenina como una virtud.

Por otro lado, Padilla y Cols 1989 (citado en Jiménez A. 2002) mencionan que al poner atención en la historia del hombre en México, podremos notar que desde la conquista de México en manos de los españoles, el padre es el que abandonó a la familia, el que no enseñó ternura y respeto por la compañera y por lo tanto al acercarse a la mujer, lo hace de manera brusca y violenta, lo cual haría pensar que no se interesa por ella y mucho menos por sus sentimientos.

Es así como la educación y la cultura mexicana dan origen al estereotipo del macho:

- **El hombre sabe todo de la sexualidad femenina:** sin embargo si el hombre no tiene suficiente y correcta información de su propia sexualidad, difícilmente puede saber de la sexualidad femenina.
- **El hombre debe tener sexo con todas las mujeres que pueda:** el hombre se ve influenciado por su entorno incluyendo obviamente a los medios de comunicación para realizar tantos actos sexuales como le sea posible, pues se le ha educado con la idea de que entre más mujeres tenga será mas hombre, sin embargo no se le educa para tener relaciones sexuales por amor, con afecto y cariño, por lo

que en lugar de sentirse mejor consigo mismo, en muchas ocasiones siente soledad y un profundo vacío.

- **La masculinidad se mide por el tamaño del pene:** Esta creencia sólo ha servido para que algunos hombres tengan un concepto erróneo de lo que en realidad valen y lo que representa ser hombre, pues el tamaño del pene nada tiene que ver con la cantidad de placer que puedan producir a su pareja, ni con la satisfacción que puedan sentir ellos mismos.
- **A la mujer ni todo el amor, ni todo el dinero:** A los hombres se les enseña desde pequeños que no deben dar “todo” en cualquier aspecto, no todo el amor, no todo el cariño, no todo el respeto, no toda la fidelidad, en general no entregarse, pues se les advierte que si lo hacen serán presa fácil de una mala mujer que abusara de ellos, sin embargo, esto sólo contribuye a que hombre y mujer se alejen cada vez más, que se formen más mitos y se hagan más generalizaciones y a que las relaciones de pareja actuales sean “a medias”, y sin compromisos reales.

Podemos decir entonces, que el hombre es educado para no sentir, mejor dicho, no permitirse sentir, pareciera que únicamente busca a una mujer para satisfacer sus deseos sexuales sin importar sus sentimientos ni los de la otra persona; sin embargo, en esencia el hombre y la mujer son iguales, su problema es indagar en las diferencias poco significativas que hay entre ambos y por esta razón competir, por quién es más fuerte, más inteligente, más poderoso, más hábil o más capaz.

Hirsch (1991) realizó un sondeo respecto a lo que le interesa al hombre en una relación de pareja con una mujer, dicho estudio arrojó lo siguiente:

- Lo primero que dicen es que quieren a una mujer brillante, una compañera con la que se sientan en igualdad, no quieren hacer el papel de cuidador o protector, pues no desean alguien que dependa de ellos para estar bien.

- Alguien que tenga los pies en la tierra, con quien pueda enfrentar problemas y darles solución, que las decisiones sean compartidas.
- No quieren una pareja que los presione y manipule, ni que les diga lo qué tienen que hacer, que les permitan tener errores y no los señalen.
- Una mujer optimista que esté feliz con ella misma, con su cuerpo y su carrera y que pueda levantar el ánimo de los dos si es necesario.
- Una persona que tenga impulso propio, alguien por quien no tengan que hacer sacrificios, y que tenga la capacidad de sorprenderlos y complacerlos de formas inesperadas.

Con base en esto lo que busca un hombre en una relación de pareja es la igualdad, que si él llega a pasar por un momento malo su pareja lo pueda sostener y sacar adelante, que puedan enfrentar juntos las adversidades, que no sea sólo él que tenga que cargar con todo el peso de las diversas circunstancias.

El hombre, a diferencia de la mujer, no espera ni sueña con el amor, no lo idealiza, el enamoramiento se le presenta como una fuerza exterior que lo invade y, al mismo tiempo, somete su voluntad y termina con su libertad, por esto siente el impulso de luchar contra este sentimiento; los hombres quieren sentirse superiores y admirados por la mujer, no se forman expectativas sobre cómo ha de desarrollarse la relación, ni siquiera tienen claro qué significa tener éxito o fracaso en la relación (Alberoni, 1992).

De Santos (1998) señala que el hombre tiene asignado un rol que va hacia afuera, por lo que se le ha vedado el conocimiento y desarrollo de su mundo interior, lleva a costas una coraza corporal y una emocional que ha limitado de manera importante la expresión de sus sentimientos, es sólo como seres racionales que supuestamente pueden ser hombres dignos y respetables.

Sin embargo hombres y mujeres tiene la misma capacidad para amar, enamorarse y crear vínculos duraderos, incluyendo también el aspecto sexual,

pues también es parte el amor y no sólo del deseo o la satisfacción de necesidades como culturalmente se le enseña al hombre.

Para Stuart (1973) ningún hombre depende de ninguna mujer, ni tampoco ninguna mujer de un hombre, sólo es el mutuo afecto lo que les hace ser dependientes el uno del otro por una entrega libre y voluntaria, entonces al realizar la elección de pareja de esta forma, se da una relación de afecto y cariño en donde no hay obligaciones, sólo es por la convicción de estar juntos, éste puede ser el primer elemento necesario para que comience el amor.

Cardelle (1992) ve a la relación de pareja como un baile, en el que se tiene que actuar sin culpar al otro por lo que suceda, sin que ninguno de los dos se vea obligado a sostener al otro, es necesario que en esta relación se viva como aliados, como seres humanos completos, capaces de amar, dar estímulo y apoyo.

La transformación de las parejas contemporáneas en parejas diferentes y la invención y construcción de otras formas de convivencia sólo parece viable cuando se sabe a qué atributos y privilegios de la masculinidad están dispuestos a renunciar los hombres y hasta dónde puede extirparse la subordinación de los vínculos que el mito fundamenta en el amor, la cooperación y la complementariedad (Cazés, op. citado en: Doring, 1995).

Es necesario que el hombre logre cambiar las ideas erróneas que se tiene de él para que pueda tener una relación sana, además de trabajar en el aspecto emocional, permitiéndose sentir más, actualmente algunos hombres han reconocido el error en el que han vivido y se sienten más libres para mostrarse sensibles, cooperativos y gentiles, para esto han hecho algunas cosas tales como darle más importancia a la familia y a las relaciones interpersonales; el trabajo para el hombre es sin duda un factor importante, pero ahora lo han podido poner en segundo término sin perder de vista su importancia.

Alberoni (1997) menciona que el amor no es sólo placer, deseo, sentimiento y pasión, es también compromiso, juramento y promesa, deben existir todos estos elementos tanto en el hombre como en la mujer para que la relación de pareja se desarrolle satisfactoriamente; se debe ser una persona completa,

saber lo que se busca y tener la seguridad de comprometerse, pues para encontrar a la pareja “indicada” se necesita estar intelectual y emocionalmente preparado.

4.3 Tipos de Personalidades Femeninas Violentas

Existen diversas maneras de afrontar y reaccionar ante las distintas situaciones que se nos presentan día con día, el aprendizaje de conductas, formas de afrontamiento y métodos de crianza influyen de sobremanera en la personalidad de todos los seres humanos, ésta personalidad tiene variantes que pueden ir de un extremo a otro, yendo de la sumisión a la violencia de un momento a otro, a continuación hablaremos acerca de diferentes tipos de personalidades femeninas que llegan a caer en la violencia y algunas características de éstas.

4.3.1 Mujeres Malvadas

La pareja que ejerce violencia, es porque existe la falta de comunicación y la resolución de problemas, sin afectividad, muchas veces ninguno de los dos superan sus situaciones difíciles y por eso viene la respuesta agresiva.

La mayoría de los varones plantea que la ley se creó para la mujer y por tanto ella es la única favorecida en violencia intrafamiliar. Por otro lado dentro de la sociedad y en los medios de comunicación ya sea radio, televisión u otros no contemplan a los varones agredidos en sus estrategias de prevención de violencia intrafamiliar, argumentando que no se visualiza como un problema social este tipo de violencia (Olave, 2008).

4.3.2 Mujeres castrantes

Según varios evolucionistas y antropólogos, durante los últimos 50 mil años la mujer ha sido la encargada de administrar el hogar y el hombre de conseguir los alimentos. Por eso, varias teorías de género aseguran que el hombre tiene que ser domesticado, primero por su madre, y luego controlado por su novia y esposa.

Las mujeres por naturaleza le dicen al hombre, no te comportes así, ten mejores modales, no te arriesgues, ponte ropa limpia, al ver cuestionada la

propia masculinidad, aunque sólo sea de forma subconsciente, puede suponer una ventaja enorme para la mujer, y la defensa ante eso no es fácil, pues la única forma sería responder a la agresión de forma machista, pero en la sociedad la exaltación de lo masculino está mal vista (Joves, 2009).

Villegas y Mallor (2009) hablan de cómo las mujeres tienen tres formas principales de desmasculinizar a un hombre, las utilizan todo el tiempo y de forma sutil y esto a la larga afecta a sus relaciones con los hombres.

Las tres formas de desmasculinización de las que habla son:

- Compararle negativamente frente a otros hombres. Esto le hará sentirse menos hombre. Aunque haya hombres que tengan más dinero, sean más inteligentes.
- Ridiculizarlo o burlarse de él. Por ejemplo, hacer una mirada despectiva. También meterse con él o humillarlo, especialmente si ocurre delante de otras personas, amigos o compañeros de trabajo. Esto ocurre en todas partes dentro de nuestra cultura, son objeto de burla en anuncios, comedias y películas no sólo por parte de sus mujeres, sino incluso de sus hijos. Los hombres resultan a menudo ser los bufones, se creen este papel, pero lo que hacen en realidad es esconderse o cubrirse para evitar ser lastimados.
- Hacerle sentir innecesario.

4.3.3 Mujeres Celosas

González, (2004) califica a los celos como un estado emotivo ansioso que padece una persona y que se caracteriza por el miedo ante la posibilidad de perder lo que se posee, sea amor, poder, imagen profesional o social.

Los celos están denominados como los sentimientos o como los pensamientos bajos, dañinos y destructivos, al igual que la ira, la rabia y la pena, estos, afectan no sólo a la persona que los siente, sino también a quien está alrededor del afectado.

Las mujer que sufre de celotipia tiene un perfil psicológico, cuyas características son baja autoestima e inseguridad; altas necesidades de

estimación y aprobación externas; demanda de ser amado o amada, incondicional y exclusivamente, con dosis de egoísmo y desconfianza, persiguen constantemente a su pareja, lo acosan con llamadas, preguntas. Una mujer por celos es capaz de cometer cualquier atrocidad, arriesga mucho, se martiriza y echa a perder la relación de pareja (Gonzalez, 2004).

La mujer celosa tiende a exagerar los hechos e incluso a propiciarlos, Cabe decir también que la mujer celosa se caracteriza por su inseguridad y es esa inseguridad la que le hace imaginarse cosas que no existen y vivirlas como si hubieran ocurrido, de ahí que se despierten esos celos tan profundos. El principal problema de la mujer celosa es la escasa confianza en sí misma, la mayoría de las mujeres basan su confianza en su físico, si perciben una mala imagen de su físico generalizan esa mala imagen a toda su vida y dejan de confiar en sí mismas y en sus posibilidades. Si una mujer se mira al espejo y siempre se ve atractiva confía más en si misma, en sus posibilidades y piensa que su pareja estará siempre con ella por su belleza, aunque lo cierto es que la belleza no influencia en la fidelidad, más bien es la relación que establezcan con base en la tolerancia, la libertad, el entendimiento, la comunicación entre ambos, entre otros má. (Villegas y Mallor, 2009)

4.3.4 Mujeres controladoras

Sánchez (2010) menciona que una actitud controladora está relacionada con inseguridades, patrones de crianza en la familia y personalidades dependientes, la mujer mira a su pareja como objeto de su propiedad convirtiéndolo en un nutriente de sus necesidades básicas afectivas. No es nada extraño que alguien convierta a una persona en un elemento importante y fundamental en su vida pero, en una relación controladora, se va más lejos irrespetando el espacio del otro.

Sánchez (2010) afirma que éste comportamiento tiene sus raíces en la niñez y el tipo de educación recibida, si la persona fue educada en términos de libertad, si hubo respeto a su propio espacio, si se le enseñó a ser independiente y autónoma, si aprendió a respetar el espacio de la otra persona, a reconocer que las otras personas no son un objeto de placer, deseo o necesidad afectiva,

en cambio sino fue así las conductas serian de una mujer controladora que tiende a ser altamente dependiente emocionalmente hablando, necesita de alguien para sentirse bien debido a que tuvo algún tipo de deficiencia y acaba queriendo tener a alguien para compensar esta carencia.

4.3.5 Mujeres sobreprotectoras

La sobreprotección que está incluida dentro de las que se conocen como conductas dominantes, refleja una personalidad obsesiva, donde la noción de control se exagera a tal grado que se afecta la capacidad de los demás de tomar decisiones por ellos mismos. En muchos casos, el resultado es que se forman individuos sin capacidad de tomar decisiones, que en un futuro se convierten en maridos inseguros que no pueden establecer una relación de igualdad y respeto mutuo, sino que caen en una excesiva dependencia de las decisiones de su mujer.

La conducta sobreprotectora está enganchada a experiencias de vida que predisponen a una madre a preocuparse más de la cuenta. Aunque cada caso tiene matices diferentes, el perfil de la madre sobreprotectora tiene mucho que ver con la calidad de protección y seguridad que recibió ella misma.

Noriega (2003) indica las características de la mujer sobreprotectora:

- ▶ Una madre que quiere que sus hijos hagan siempre lo que ella quiere, es una madre posesiva y absorbente.
- ▶ Casi siempre sucede que inconscientemente quiere que sus hijos sean indefensos y débiles para poder protegerlos y cuidarlos.
- ▶ Teme que sus hijos se rebelen y quieran hacer su propia vida, por lo que les da pocas oportunidades de desenvolverse solos.
- ▶ Es una madre muy temerosa de perder el cariño de sus hijos y se pone muy celosa de que amen a otras personas.

Antes de tratar el tema de las formas en que la mujer ejerce violencia, se debe tener en cuenta la falta de información del tema, y aunque en realidad son similares a las que utiliza el hombre, hay ciertas diferencias que son importante de recalcar, por lo tanto se presentan los tipos de violencia y a su vez el ciclo de ésta, lo cual se puede ejemplificar con fragmentos de casos reales de violencia de género hacia el hombre.

De acuerdo a la investigación que se llevó a cabo en los anteriores capítulos, el siguiente capítulo hablara sobre las habilidades y herramientas para la resolver los problemas entre parejas como la falta comunicación y los pensamientos distorsionados y creencias.

HABILIDADES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Costa y Serrat (1993) plantean que las parejas en conflicto carecen de la habilidad para resolver los múltiples problemas que la convivencia y la relación plantea. Se encuentra que cuando estas parejas intentan resolver un problema específico, mezclan en sus discusiones toda una gama de problemas secundarios e irrelevantes que suelen ser fuente habitual de conflicto, alejándose más y más de su objetivo inicial. Estas dificultades tienen relación con la carencia de los miembros de la pareja en los componentes básicos necesarios para resolución de problemas y que es de esperarse que antes del matrimonio no lo adquirieron.

Otro factor que causa problemas en la relación de los miembros de pareja disfuncional es el desarrollo de pensamientos no funcionales e irracionales. Entre estos pensamientos se encuentran que las personas anhelan creer que las relaciones amorosas son especiales, relaciones que trascienden el intercambio social y anhelan un amor incondicional (Walter, 1971 en citado Díaz, R. 1998). Además, es frecuente que estas personas que carecen de la habilidad de desarrollar pensamientos funcionales interpreten los motivos o estados de ánimo de su pareja y llegan a conclusiones negativas y sin fundamento, lo cual conlleva a problemas, pues no se puede leer los pensamientos de las otras personas. Sin embargo antes de percatarse de que hay un mal entendido, las parejas en conflicto atribuyen erróneamente el problema a la maldad o el egoísmo del compañero, el conflicto y en función de ello actúan agrediendo a su pareja (Beck, 1996).

Leder y Jackson 1968 y O Neill y O Neill 1976 citado en Díaz, 1998) mencionan las falsas creencias más comunes con las que se llega al matrimonio:

- ❖ Dos personas se casan porque ambos se aman.
- ❖ La mayoría de la gente casada ama a su pareja.
- ❖ El amor es necesario para el matrimonio satisfactorio.

- ❖ Existen diferencias conductuales y de actitud inherentes entre el hombre y la mujer que causan la mayoría de los problemas.
- ❖ La espera de un nuevo hijo automáticamente supera una dificultad o mejora un matrimonio con problemas.
- ❖ La soledad se cura con el matrimonio.
- ❖ Decirle al cónyuge “vete al infierno” es tener un matrimonio precario.
- ❖ Mi pareja me pertenece, por lo tanto tengo derechos sobre ella.
- ❖ La conducta gratificante del otro hacia uno es un regalo de él y uno no puede pedir o solicitar la ocurrencia de dicha conducta a no ser que éste lo haga por iniciativa propia.
- ❖ Que en todo momento su novio (a) prefiera estar con la pareja que con cualquier persona.
- ❖ Que la fidelidad es la verdadera medida de amor.
- ❖ Que nuestra pareja puede satisfacer todas nuestras necesidades: económicas, físicas, intelectuales sexuales y emocionales.
- ❖ Que estar celoso es una prueba de consideración.

Por otro lado Diaz (1998) menciona otros tipos de pensamientos que son factores detonantes para los problemas en la pareja como:

- ❖ Sobregeneralización: se refiere a la formulación de declaraciones globales que se basan en una pequeña cantidad de sucesos. Ejemplo: “como un chico me engaño en el pasado, todos los hombres, incluido mi novio son infieles”
- ❖ Pensamiento Dicotómico: se refiere a calificar o valorar la relación con un todo o nada sin intermedios. Ejemplo: “es o no es un amante perfecto”
- ❖ Visión Restringida o inferencia atributaría: sólo selecciona de un único detalle de una experiencia y al ocultamiento de otros datos. Ejemplo: “a mi pareja no le gustó la comida que preparé, se quejó de que la sopa estaba muy caliente”

- ❖ La Personalización que se produce a través de la causa del comportamiento de su pareja y que no tiene nada que ver con ella. Ejemplo: “él esta de mal humor. Debe ser porque esta enojado conmigo.
- ❖ La Rotulación Negativa: ocurre cuando se aplica un rótulo negativo a nuestra pareja y no sólo a la acción. Ejemplo “es débil de carácter porque no pidió un ascenso”
- ❖ La Deducción Arbitraria: ocurre cuando una persona se forma un juicio desfavorable y no tiene fundamentos: Ejemplo “Si él no a llegado, es porque quiere hacerme sufrir”
- ❖ Extremismo: se refiere exagerar las cualidades de otra la pareja ya sean malas o buenas. Ejemplo: “es horrible y desastroso que mi pareja no se acuerde de mi en un día como hoy”
- ❖ Adivinación del Pensamiento: cuando se le adjudican pensamientos y motivos indignos a la pareja. Ejemplo “si él ve de esa forma a esa chica, es porque la quiere más que a mi”
- ❖ Expectativas excesivas o exclusivas: pueden minusvalorar a la persona o a la relación. Ejemplo “él debería de saber qué es lo que me pasa”

Estos tipos de pensamientos son muy comunes en la pareja, que suelen ser el factor principal para tener problemas, dentro de la relación, como ya se mencionó, se forman por varias razones; por la cultura, los estereotipos, por personalidad, lo importante sería desarrollar habilidades para poner alto, a las relaciones violentas.

Por lo tanto Diaz (1998) dice que para adquirir y desarrollar una habilidad a través del hábito, se requiere un esfuerzo voluntario y un interés en realizarlo para aprender, practicar y repetir constante, uniforme y significativamente esa serie de conductas que componen tal habilidad; poco a poco con la práctica continua se van eliminando los errores, prestando atención a los detalles individuales del desempeño para, finalmente realizar más o menos correcta y automáticamente la actitud sin tener que atender a los detalles, es cuando se dice que tal habilidad ya fue adquirida, lo mismo puede pasar en una relación

de pareja cuando adquiere una habilidad para la mejora en su comunicación entre ellos, ambos tendrán que enfrentar dicha problemática con el fin de llegar a una solución.

A continuación se mencionarán algunas de las habilidades básicas para la relación de pareja con la finalidad de abordar alternativas para evitar factores predisponentes que llegan a generar violencia en la relación.

5.1 Habilidades de Comunicación.

La comunicación dentro del enfoque conductual se define como un conjunto específicamente de conductas verbales y no verbales y de esta manera, ambos miembros de la pareja se comunican entre sí en una variedad de formas (hablan, sonríen, gesticulan, gritan, lloran, se alejan) para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios. Cada uno de ellos actúa, a la vez como emisor y receptor de mensajes (Costa y Serrat, 1993 citado Diaz 1998).

En si la comunicación le permite a la pareja conocerse y saber las necesidades de uno y del otro, pero también dentro de esto transmiten información vital para la relación siendo ésta aún mejor si es clara y efectiva.

Costa y Serrat (1993) mencionan que compartir, hablar y escuchar son factores decisivos para lograr unión de pareja, cada factor es complementario el uno de otro. No se puede entender si no se escucha. Para que este intercambio de mensajes fluya de modo directo y honesto se requieren determinadas habilidades de comunicación, por lo cual los individuos interesados en establecer una futura relación de pareja reducirán la probabilidad de tener conflicto

Algunas habilidades para la comunicación en la relación de pareja son:

1. Para que ambos puedan entender lo que el otro comunica, el lenguaje debe ser específico, para que no caiga en interpretaciones subjetivas y relativas que llevan a una confusión y malentendido entre la pareja. Éste debe ser congruente, convincente y oportuno según la situación, con un énfasis de información positiva. Ejemplos 1: cuando la pareja le dice “me gustaría que me comprendieras más” el término “comprendieras” es

inespecífico es muy probable que se genere gradualmente la incomunicación y el alejamiento entre ellos. Ejemplo 2: “habla más bajo en lugar de “no hables tan alto, de esta forma se le está haciendo una indicación a la pareja para modular el tono de voz evitar llegar a discusiones que tengan insultos o incluso ofensas que pueden generar violencia verbal o psicológica. Ejemplo 3: cuando la pareja le dice “te quiero mucho”, acompañado con un jalón brusco o gritándole, es contradictorio con lo que se dice, es el caso cuando el hombre recibe agresiones por su pareja, es considerada violencia física, frecuentemente la víctima no identifica la violencia ya que como va acompañada de un “te quiero, lo hago porque te amo” la víctima considera que es “normal” que reciba una agresión por parte de su pareja.

2. Dentro de la conversación en la pareja debe de haber señales de escuchar, que es crucial para la conversación ya que contribuye a fomentar la comunicación además de que se gratifica al emisor. De tal manera que ambos pueden establecer un diálogo.
3. No interrumpir, ya que se generan estados o pensamientos no funcionales en la pareja, es mejor esperar y después expresar una vez que el interlocutor haya terminado.
4. Se requiere reconocer y esperar el momento más apropiado para la comunicación verbal con el otro sobre problemas difíciles, en vez de dejarse llevar hacia enfrentamientos innecesarios y desagradables. Es importante saber que no se trata de escoger el mejor momento para manipular a la pareja, sino el que mejor permita discutir abiertamente la cuestión que les afecta.
5. La habilidad de expresión significa que cada uno de los miembros de la pareja expresen de modo honesto y directo, sentimientos, peticiones o elogios positivos, para la pareja se sienta a gusto y disfrute de la relación

por otra parte los sentimientos negativos o críticas que sean efectivos para producir cambios constructivos en la conducta del otro.

6. Dentro de la comunicación efectiva O Neill y O Neill (1976) señalan la importancia de la claridad, de expresar lo que uno ve y siente, sin criticar destructivamente o acusar al otro sin responsabilizarse de uno mismo. Esto es esencial para manifestar un punto de vista cuando no se está de acuerdo con la pareja, se respeta el terreno tanto de uno mismo como el del otro. Al comunicarse claramente con la pareja conocerá los que sentimos y respetará lo que decimos.
7. Se sugiere expresar sentimientos positivos hacia la pareja cuando algo le ha agradado. Por ejemplo al decir “ esa ropa que traes no te queda tan mal como la que traías ayer” no se logra sentir bien al otro, cuando una forma más adecuada sería “me encanta como te queda la ropa que traes hoy”. Al mejorar la comunicación y la expresión de afectos positivos se inicia cierta empatía entre la pareja. Por otro lado la expresión de sentimientos negativos como críticas, cólera, irritación, depresión, frustración, también es importante para el crecimiento y desarrollo de la pareja, ya que es algo inevitable pero por hacerse inadecuadamente se fomentan discusiones y peleas en el seno de las parejas. (O Neill y O Neill, 1976).

Por ello dentro de la comunicación asertiva y efectiva, es importante hacer una retroalimentación con la pareja para ver si los puntos importantes de la charla se comprendieron por ambos y si es necesario reajustar o corregir lo que no se entendió. Esta habilidad de comunicación nos permitirá disminuir factores predisponentes para generar la violencia en la pareja. También se requiere dentro de la relación de la pareja tener habilidades para resolver y negociar algún problema que desean modificar que esté afectando la relación.

5.2 Habilidades para la Solución de Problemas

Las diferencias y dificultades en la pareja son inevitables y necesarias, en tanto permiten el desarrollo y adaptación, pero muchas de las veces el modo en que enfrenten los problemas por el cual están discutiendo o peleando, sin que lleguen a un fin.

Autores como O Neill y O Neill (1976) plantea que la pareja debe tener habilidades para solucionar problemas, cuyos componentes son:

- 1) Especificación o selección los componentes del problema
- 2) Especificación de los cambios que se desean
- 3) Formulación de posibles soluciones
- 4) Ser capaces de llegar a un acuerdo.

Por otra parte Jacobson y Margolin (1979; citado en Costa y Serrat, 1993) definen la solución de problemas como una interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular para ellas, que va encaminada hacia una queja o petición de cambio de una persona en relación a la conducta del otro.

Dentro del proceso de solución del problema en primer lugar deben existir reglas específicas, algunas sugerencias que mencionan son: elegir una hora, un lugar adecuado; proyectar el enojo sobre cuestiones actuales y no sobre el pasado, ser claro al comunicar nuestra posición y franco al señalar la meta deseada; nunca tratar de ganar ya que la única manera de ganar es que ganen los dos miembros de la pareja.

En segundo lugar, deben describir el problema en términos concretos y observables, para que ambos entiendan, no emplear términos vagos como “eres un desconsiderado”, “siempre”, “nunca” estos términos pueden generar estados de ánimos negativos y son factores de riesgo para el conflicto en la pareja.

En tercer lugar, la pareja debe de compartir sentimientos. No tratar de convencer al que lo expresa de que en realidad no se siente así, si él

manifiesta estos sentimientos, hay que admitirlos en su totalidad. Cada uno debe aceptar la responsabilidad que tiene dentro del conflicto existente, ya que cada uno es responsable del comportamiento del otro y de lograr éxito en la resolución de problemas (Díaz, 1998).

En cuarto lugar se puede considerar como último lo que es la solución del problema que consiste en que la pareja se centre en sugerir soluciones sin limitarse por ser prejuizadas. La pareja no debe rechazar o ridiculizar ninguna de las sugerencias hechas por el otro. Posteriormente podrán elegir la más conveniente, así superando temores basados por la reacción del otro. El cambio de la conducta incluye reciprocidad y compromiso, es decir ofrecer ayuda en el proceso del cambio del otro y ofrecerse a cambiar algún aspecto de la conducta propia.

Después de haber elegido una serie de soluciones, la pareja discutirá las ventajas y desventajas de las soluciones propuestas, incluyendo las consecuencias de cada una para la relación y descartando opciones para llegar a una solución negociada que convenga ambas partes. Cuando algún integrante no esté de acuerdo en una sugerencia, es importante que haga una sugerencia o una solución alternativa, reflejando así la responsabilidad que tienen ambos para encontrar una solución.

A continuación se revisaran otras habilidades básicas para el establecimiento de una relación estable que es el desarrollo de pensamientos funcionales.

5.3 Habilidades para el Desarrollo de Pensamientos

Dentro de las relaciones existen pensamientos distorsionados o estereotipos que se han ido generando durante la vida, mismo que hoy en día son factores influyen en la pareja. Autores como (Beck, 1996) mencionan que los miembros de una pareja responden al mundo percibido y sobre lo que perciben y valoran e interpretan la conducta del otro. Pero no siempre la valoración y estimación que cada cónyuge hace de la conducta del otro puede estar matizada por hábitos cognitivos no funcionales, esto quiere decir no sólo que la pareja, desarrolla suposiciones inadecuadas que interfieren en la comunicación de la

pareja sino además genera conflictos creando estados de ansiedad y depresión.

Por lo tanto sugiere Beck (1996) eliminar las esperanzas no realistas que son la raíz y causa de un problema. El primer paso respecto al desarrollo de pensamientos funcionales es que cada miembro de la pareja explore e identifique cuáles son sus expectativas, que espera de su pareja y de sí mismo para su relación, de acuerdo a su razonamiento propio encontrar cuáles son las esperanzas reales, objetivas y honestas y cuáles son las que impiden vivir el presente y gozar el momento con su pareja.

A continuación se presentaran algunas expectativas no funcionales en la pareja por (O Neill y O Neill, 1976 que van ligados con lo que menciona Beck (1996) son la raíz y causa de los problemas en la pareja.

- Cuando se piensa **“Mi pareja me pertenece totalmente y eso incluye su tiempo, sus atenciones, sus pensamientos”**, debe considerar que es una idea que expresa miedo, inseguridad y dependencia. Sin embargo esto perjudica la identidad de la pareja en tanto no se le reconoce autonomía, capacidad de decisión y de forma de vida, finalmente lo que genera esta idea son celos irracionales que deterioran la confianza y seguridad de la relación. Como ya se menciona en el capítulo 2, los celos son una de las características principales de generar violencia hacia la pareja y que bien el cónyuge debe de identificar a tiempo para solicitar ayuda psicológica.
- **“Mi pareja preferirá estar conmigo que estar a solas”** esta idea no realista no comprende que ambos miembros de la pareja necesitan su propio espacio, su vida privada, ya que contribuye al equilibrio personal, a explorar las propias preferencias a percibir mejor una situación desde un punto de vista personal, y a concientizar las creencias y valores.
- Pensar **“Compartir”** en pareja significa disponer de la atención constante de ésta, al ampliarse su significado se puede entender que

también se comparte y además se respeta la necesidad de estar aislado del otro, aunque se esté en el mismo lugar. Sólo una persona segura de sí misma puede conceder a su pareja el derecho y la posibilidad de estar a solas. La necesidad de aislamiento no debe confundirse con el claro deseo de evitar la presencia del cónyuge.

- **“Las imágenes ideales deben preservarse”** se refiere cuando la pareja oculta verdaderos sentimientos, ya que no queremos disgustarla ni decepcionarla mostrándonos imperfectos, por lo general esto ocurre durante el noviazgo, ya que se pretende ser “el hombre o la mujer ideal”, lo cual sólo se laboran grandes decepciones y se toma más difícil comunicar abierta y francamente a nuestra pareja lo que realmente somos, sentimos queremos y pensamos.

Con base a lo anterior O Neill y O Neill (1976) plantea ciertas ideas o esperanzas realistas de una relación de pareja, en la medida que se desarrollen se evitaban momentos de frustración y conflictos en la relación:

- Que compartirán la mayoría de las cosas, pero no todas
- Que cada miembro de la pareja cambiará y que el cambio se producirá tanto a través del conflicto como mediante la evaluación gradual
- Que cada cual asumirá su propia responsabilidad y se la concederá al otro
- Que no debe esperar que su pareja satisfaga todas sus necesidades o que haga por uno lo que uno puede hacer por sí mismo
- Que cada miembro de la pareja tiene necesidades, valores, capacidad y esperanzas diferentes porque es una persona, no porque uno sea hombre o mujer
- Que el afecto y el amor aumentarán con el respeto mutuo engendrado por la relación que lleven.

Por lo tanto Diaz (1998) menciona que cuando la pareja ha aprendido y desarrollado hábitos cognitivos no funcionales que generan problemas en la vida de pareja y estados emocionales tensos y ansiosos, es importante considerar que dentro de la terapia cognitivo conductual se han desarrollado técnicas encaminadas a modificar los hábitos cognitivos inadecuados, entre ellas está la parada de pensamientos (Wlope, 1959, 1973; Rim Y Masters, 1979), la autoinstrucción (Meichenbaum, 1979); el uso del humor (Ellis, 1980; Beck, 1979) y el cuestionario socrático (Ellis, 1980; Beck, 1979). La elaboración de una lista de cualidades de nuestra pareja es una estrategia adecuada cuando uno de los miembros tiene una imagen muy negativa de la pareja. En si la pareja necesita aprender que los cambios son negociables y posibles, la comprensión y la responsabilidad que cada uno debe tener en la relación es importante para que funcione que ya que debe de existir esta de ambas partes.

Como producto de la revisión teórica realizada se presenta la siguiente propuesta del taller "PUÑOS CON ESMALTE", el cual consta de 11 sesiones dirigidas hacia el hombre en las que se desarrollan actividades para el afrontamiento hacia la violencia y la obtención de herramientas y habilidades como la autoestima, confianza, mejoramiento de comunicación y valores para la construcción de relaciones de pareja más equitativas.

PROPUESTA DE TALLER “PUÑOS CON ESMALTE”

Con base en la investigación que realizamos acerca de la violencia de género, enfocándonos particularmente en aquella que ejerce la mujer hacia su pareja, hemos diseñado una propuesta de taller informativo al que denominamos “Puños con esmalte”, éste tiene la finalidad de prevenir, detectar y abordar la violencia hacia el hombre, dentro de dicho taller se pretende exponer habilidades y herramientas para la construcción de relaciones de pareja “libres de violencia”.

6.1 Metodología Taller “Puños con Esmalte”

► Justificación

En los últimos tiempos las interacciones humanas se han tornado cada vez más violentas, ¿qué pasa con el hombre maltratado? La inmensa variedad de literatura que existente alude a la violencia en la pareja, principalmente a la mujer, realidad que es cruda, pero también es cierto que existen varones que son agredidos física, psicológica y porque no decirlo sexualmente.

Más de una persona debe conocer o haber escuchado alguna de estas situaciones de primera o tercera mano en que un hombre ya sea casado y/o conviviente es agredido por la pareja, y sólo se dedica a comentar como motivo de burla por los grupos de esta persona en lugar de ayudar.

Dicho de esta manera, surgió la necesidad de realizar la presente investigación y taller, tras indagar en diversas fuentes de información, no se encontró bibliografía referida a la problemática, salvo algunos artículos periodísticos.

Se mencionaran algunas de las manifestaciones más frecuentes de la violencia hacia el hombre, examinando sus causas, sus efectos y sus principales contextos como;

- Al hombre como víctima
- Por qué el hombre calla ante esta violencia
- Por qué el hombre no formula denuncias por violencia.
- Estereotipos, masculinidad y violencia.

Se tomó en cuenta los siguientes factores, para el desarrollo del taller:

- ❖ Categoría de maltrato: descripción de la violencia expresada por el varón en su relación de pareja, ya sea psíquica, física, sexual y las características que le rodean.
- ❖ Categoría percepción de roles en la pareja: Creencias culturales acerca de lo que se percibe como roles de la mujer y hombre.
- ❖ Categoría creencias populares: Son todas aquellas percepciones generalizadas acerca del aspecto determinado, constituyendo una visión parcializada de la realidad, siendo utilizadas por la sociedad y expresadas de manera absoluta.

► **Objetivo general:**

Identificar la violencia de género hacia el hombre y concientizarlo de su papel dentro ésta.

► **Objetivos particulares:**

Los participantes reconocerán la violencia que ejerce su pareja hacia su persona.

Los participantes aprenderán nuevas formas de afrontamiento ante la situación violenta.

Los participantes obtendrán herramientas y habilidades como lo son autoestima, confianza, mejoramiento de su comunicación, valores, etc.

► **Hipótesis alterna:**

Las habilidades aprendidas dentro del taller mejorarán la calidad de vida del hombre maltratado.

► **Hipótesis nula:**

Todo lo aprendido en el taller para hombres maltratados no tendrá un gran impacto en la vida del hombre agredido.

► **Población:** hombres mayores de edad que sufran algún tipo de violencia por parte de su pareja.

Criterios de inclusión: hombres mayores de dieciocho años, que estén o hayan estado con una mujer que tenga rasgos violentos, escolaridad indistinta, que asistan sin su pareja al taller.

Criterios de exclusión: hombres menores de edad, sin una relación violenta, personas sin escolaridad.

Diseño: el proyecto junto con el taller son de tipo exploratorio dado la poca información del tema y por la misma razón es de tipo cualitativo, ya que el tema de la violencia hacia el hombre es delicado por lo que requiere de técnicas y de un manejo subjetivo. El diseño es de tipo longitudinal, ya que durante el taller habrá una retroalimentación continua en cada sesión.

► **Instrumentos:**

- Cuestionario de violencia psicológica. (Ver anexo 2).
- Cuestionario sobre afrontamiento sobre un acto violento. (Ver anexo 3).
- Listado de distorsiones cognitivas comunes y patrones irracionales de pensamiento. (Ver anexo 4).

► **Número de sesiones:** se realizarán once sesiones de las cuales nueve serán el trabajo en concreto del taller, una será de presentación y la última de conclusión y cierre del taller.

► Programa

SESIÓN 1

“PRESENTACIÓN Y ACTIVIDAD DEL “SE DEBE Y ES NECESARIO”.

OBJETIVO: Dar a conocer el taller y marcar el rumbo de éste con la actividad “*Se debe y es necesario*”.

En esta sesión se dará la bienvenida al taller, se hará la presentación y se mencionaran los objetivos que se pretenden alcanzar, se pedirá que cada participante se presente y hable un de él, para crear un ambiente de seguridad y confianza.

Posteriormente se realizarán la actividad “*Se debe y es necesario*” los coordinadores harán preguntas acerca de situaciones en las que se involucren afirmaciones, a cada participante se le entregan 10 fichas, de las cuales se le quitará una cuando mencione las palabras “es necesario“, “se debe“, “no está permitido“, es decir que indiquen un juicio por parte del participante. La discusión proseguirá durante el tiempo establecido, concluido éste hay un recuento de las fichas existentes y una explicación del motivo de la actividad.

SESIÓN 2

“ORIGEN Y TIPOS DE LA VIOLENCIA”

OBJETIVO: Que el participante conozca la génesis de la violencia a partir de los roles impuestos por la sociedad y los diferentes tipos de violencia que existen en la pareja.

En esta sesión se expondrán ejemplos de mitos que reflejen los estereotipos y papeles que debe de jugar tanto el hombre como la mujer y se dará una discusión para ver qué tan efectivos son en la relación de pareja y los efectos negativos que pueden generar en esta.

Posteriormente se llevará a cabo la actividad “*Lluvia de ideas*”, en la cual se pedirá a los participantes que mencionen los tipos de maltrato que pueden tener por parte de la pareja, aceptando todas las ideas como útiles e importantes.

Posteriormente, se discutirá el maltrato como control y poder sobre la otra persona para que cada participante identifique aquí su situación.

SESIÓN 3

“PELÍCULA: LA GUERRA DE LOS ROSE”

OBJETIVO: Por medio de un material audiovisual se pretende que los participantes identifiquen lo expuesto en las anteriores sesiones y que a la vez analicen su situación.

En esta sesión se proyectará la película “*La Guerra de los Rose*” en un lugar tranquilo y amplio para que los participantes atiendan lo que se expone en ella y como tarea se pedirá que para la próxima sesión los participantes realicen una breve autobiografía donde resalten los procesos de interiorización de roles y las relaciones interpersonales (en específico relaciones de pareja); para que en la sesión siete se resalten los elementos más importantes de esta.

SESIÓN 4

“DIVULGAR EN LUGAR DE OCULTAR”

Objetivo: El participante por medio de la técnica intentará eliminar las reacciones de angustia relacionadas con el acto violento.

En esta sesión se solicitará a cada uno de los participantes que evoque en su imaginación la escena de uno u varios actos violentos que provoque el máximo de ansiedad, la escena puede ser de tipo sexual, psicológico, económico o físico, de tal manera que ellos expongan y divulguen lo que ocurre durante ese evento.

SESIÓN 5

“AFRONTAMIENTO HACIA LA VIOLENCIA”

OBJETIVO: El participante expondrá las fortalezas que presenta en un evento estresor o de tensión al igual obtendrá una retroalimentación en sus mecanismos de afrontamiento durante un acto violento.

En esta sesión se llevará a cabo un cuestionario sobre afrontamiento durante un acto violento con la intención de obtener información relevante en torno a los recursos de afrontamiento de los participantes. Posteriormente, se expondrá las formas de afrontamiento ante el grupo, realizando una retroalimentación entre participantes y terapeutas, sobre las técnicas de afrontamiento ante un acto violento (económico, sexual, psicológico y físico).

SESIÓN 6

“LA ASERTIVIDAD”

OBJETIVO: El participante por medio del término asertividad, manifestara sus necesidades, ideas, posibilidades y sentimientos de sí mismo y ante los demás.

En esta sesión se les solicitará a los participantes que expliquen qué entienden por el termino asertividad. Posteriormente se llevará a cabo una exposición por parte de los terapeutas respecto al concepto de asertividad, las conductas no asertivas, sus causas y efectos. A partir de esto se les solicitará a los participantes que tomen conciencia de sus derechos básicos como persona y que los plasmen en una hoja, haciendo una comparación de las conductas que presentan regularmente y como lo resolverían de manera asertiva.

SESIÓN 7

“LA EXPERIENCIA DE LA AUTOESTIMA”

OBJETIVO: Que los participantes del taller revivan los sentimientos que produce la autoestima.

Se pedirá a los participantes que examinen su autobiografía (ésta se dejará como tarea en la sesión tres), en busca de experiencias por las cuales han sentido satisfacción y que cada uno comparta tales experiencias con todos los participantes.

“ENCONTRANDO MIS CUALIDADES PERSONALES”

OBJETIVO: Ayudar a los participantes del taller a ponerse en contacto con sus cualidades positivas y hacerlo en un entorno colaborador en donde otros miembros puedan reafirmarlo.

Se pide a los participantes del taller que hagan una lista de 10 cualidades o atributos que ellos consideran poseer, posteriormente se pide que todos lean sus listas en voz alta para sus compañeros. Después cada participante escribirá una cualidad a su compañero de la derecha y muy brevemente deberá manifestar por qué ve él que esa cualidad caracteriza a esa persona.

Al final el coordinador pide a los participantes que den sus testimonios sobre lo vivenciado en toda la dinámica.

SESIÓN 8

“LA PLANIFICACIÓN DE METAS”

OBJETIVO: Ayudar a los participantes a planificar sus metas, haciéndoles ver las características que tienen para lograrlas y el esfuerzo que debe tener para realizarlas.

Al inicio de la sesión se les solicita a los participantes que definan el concepto de meta y objetivo, posteriormente se dice a los participantes las características que deben tener las metas para poder conseguirlas y se hace una ronda de preguntas acerca de lo que quieren conseguir al término del taller y se pide que por escrito definan sus metas a nivel familiar, laboral y personal.

SESIÓN 9

“CAMBIO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR POSITIVOS”

OBJETIVO: Destacar la idea de que el pensamiento distorsionado conduce a conductas disfuncionales y a autopercepciones negativas.

En esta sesión se repartirá el listado de Distorsiones Cognitivas Comunes y Patrones Irracionales de Pensamiento a cada uno de los participantes y se explicará este listado con ejemplos, posteriormente se pedirá a los participantes que identifiquen y escriban algún caso en el que hayan tenido una forma de pensamientos negativos de los antes presentadas y después cada uno de ellos agregue una solución inmediata para evitar los pensamientos irracionales.

SESIÓN 10

“LA DEFENSA DE NUESTROS DERECHOS”

OBJETIVO: Que los participantes aprendan el uso de la asertividad para defender derechos.

En esta sesión se recuerda a los participantes el uso de la asertividad, después se les pregunta si piensan que alguna vez han sido tratados injustamente, se pregunta el motivo, de qué forma reaccionaron y de que otra forma más positiva pudieron haber reaccionado.

SESIÓN 11

“RETROALIMENTACIÓN”

OBJETIVO: Concluir el taller compartiendo los resultados con los participantes para llegar a la retroalimentación. En esta sesión se realizará una discusión sobre los temas abordados en el taller y se pide a los participantes que expresen sus impresiones y pensamientos acerca del funcionamiento del taller.

CONCLUSIONES

Al iniciar una investigación sobre violencia de género hacia el hombre, tuvimos que partir de diferentes conceptos de violencia, algunas un tanto más delimitadas y otras más extensas, Corsi (1995) menciona que la raíz etimológica del término violencia se remite al concepto de fuerza, el sustantivo “violencia” se liga con verbos tales como violentar, violar, forzar, parte de esta aproximación semántica, se determina que la violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir daño y el uso de la fuerza nos remite al concepto de poder, éste juego de poder fue observado como un común denominador de la violencia de género, enfocadas mayormente hacia la mujer como víctima y el hombre como agresor, pero como mencionaba Joves (2009) el mismo número de hombres como el de mujeres sufren también malos tratos por parte de sus parejas, este hecho lo constatamos al checar estadísticas del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI). Las denuncias de maltrato de hombres por parte de sus parejas ante las autoridades son pocas” por la manera en que se puede ver esto, Ferreira (1995) lo llamo “estereotipos”, un conjunto de rasgos adquiridos por aprendizaje y que están marcados desde temprana vida, que son los que te dicen como ser “hombre o mujer”, que de una o de otra forma son factores que influyen para ejercer violencia y ocultar un acto violento. Sin embargo consideramos importante los roles de ser hombre y mujer, pero siempre y cuando de manera responsable.

Hoy en día podemos deducir que la mujer también entra en este círculo de violencia, determinando incluso que puede ser a la par, pero la mujer utiliza la más sutil, son disfrazadas, y humillantes, desvalorizando al hombre en su trabajo, su hombría, otra herramienta relacionada a las anteriores es la manejo de los hijos para dañar al hombre, además de amenazas, escenas públicas, limitación de relaciones sexuales, golpes y rasguños, que para el hombre puede ser la más denigrante, como lo menciona Villegas y Mallor (2009), desafortunadamente al consultar medios electrónicos encontramos con blogs, páginas de denuncia, páginas en las que los hombres comparten estas experiencias de maltrato, buscando apoyo por parte de otros hombres, éste intercambio de experiencias les resulta más sencillo por medio del anonimato

que da el internet según sus propias palabras, pues no tiene que mostrar su rostro a nadie y así se evitan burlas y humillaciones.

La sociedad duda y ve mal el maltrato hacia el varón, el hombre maltratado siente pena, vergüenza y temor por la violencia, ya que el reconocerse víctima tiene una gran carga social. Las leyes están creadas a favor de la mujer, situadas en un contexto machista, con determinados roles para el hombre y la mujer, por lo cual es difícil que el hombre denuncie y acepte se maltratado.

Por lo tanto a partir de ésta investigación, concluimos lo siguiente: la falta de información sobre el tema es un gran vacío, y a la vez un terreno fértil para la investigación ya que el tema sigue siendo un tabú dentro de una sociedad machista y a pesar de que existen instituciones de ayuda no tienen alcance para toda la población.

Por lo cual el objetivo de la presente tesis fue investigar e identificar la violencia de género hacia el hombre y concientizarlo de su papel dentro de ésta, dicho objetivo se cumplió ya que la información obtenida dentro de la investigación nos permitió diseñar una propuesta de taller bajo el nombre “Puños con esmalte” para prevenir, detectar y abordar la violencia hacia el hombre, dentro de éste taller se pretende exponer las habilidades y herramientas para la construcción de relaciones de pareja “libres de violencia”.

Como primer intento se propone éste taller, para posteriormente con más elementos realizar prevención primaria en el noviazgo, dirigido a la pareja, porque es importante que ambos creen conciencia de la forma que ejercen violencia, por qué lo hacen y sus consecuencias.

Consideramos que éste trabajo da pauta para investigaciones futuras por relaciones igualitarias, lo que se verá reflejado en familias libres de violencia.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberoni, F. (1992). *EL vuelo nupcial*. Barcelona. Gedisa.
- Alberoni, F. (1997). *El primer amor*. Barcelona. Gedisa.
- Aguilar, K. A. (1989). *Asertividad. Se tu mismo sin sentirte culpable*. México. Pax.
- Álvarez, Jaen y Marzo (1995) *El perfil del agresor*. Disponible en: <http://mural.uv.es/margua/aamm.htm>.
- Bandura, A. y Ribes (1997). *Modificación de conducta*. México. Trillas
- Beck (1996). *Con el amor no basta*. México: Paidos.
- Cardelle (1992). *El desafío de ser hombre hoy*. Bogotá: Universidad Javeriana.
- Cimaconoticias. Disponible en www.cimaconoticias.com.
- Costa, M y Serrat, C. (1993). *Terapia de parejas*, Madrid: Alianza.
- Corsi, J. (1995). *Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Argentina. Paidos.
- Cruz, J. G (2008). *Violencia Económica*. En Revista Electrónica (CIMAC)
- Daza, C y Solano, A. (1998). *Análisis de los conflictos de pareja en el matrimonio abordado desde el punto de vista sistémico*. UNAM Fes Iztacala. Tesis. Lic. en Psicología.
- De Santos (1998). *Identidad masculina y desarrollo humano, ser hombre es más que ser masculino*. UIA. Tesis de maestria. p.p 101-134.
- Díaz, Alva R. S. (1998). *Habilidades básicas para el establecimiento de una relación de pareja funcional*. UNAM Fes Izatacala. Tesis. Lic. en Psicología.
- Doring, M.T (1995). *La pareja o hasta que la muerte nos separe: ¿un sueño imposible?* México: Fontamara p.p 154-160.
- Echeburúa, E. (1996). *Personalidades Violentas*, Madrid, Pirámide.
- Ferreira, G. B. (1995). *Hombres Violentos. Mujeres Maltratadas*, Buenos Aires, Sudamérica.

- Fontanie, O. (1981). *La relación terapéutica y sus medios. En Las terapias del comportamiento*. Barcelona, Herder, Capitulo sexto pp. 157-215
- Gálvez, M. C. (2005). *Violencia de género: el terrorismo en casa*. México, Alcalá
- García, V. y Moya, S. (1993). *La psicología humanista en: Historia de la Psicología II Teorías y sistemas psicológicos contemporáneos*, España: Siglo Veintiuno
- Gómez. A (S.F). *Violencia contra las mujeres. Un ejercicio de poder*. En Revista electrónica disponible www.redesaude.org.br/BCOTXT/viol%20ysalud.pdf.
- González, P, J y Criado del Pozo Ma. J. (2004). *Educación en la no violencia*. Madrid, CCS.
- Hirsch (1991). *Lo que los hombres no le dicen a las mujeres*. México: Vergara. p.p 167-187.
- INMUJERES. <http://www.inmujeres.gob.mx/images/stories/carrusel/violentometro.pdf>
- Jiménez, A. (1997). *El amor en la pareja desde la perspectiva del hombre*. UNAM. Fes Iztacala. Tesis Lic. en Psicología.
- Joves, N. (2009). *Hombres Maltratados*. En Revista electrónica. Disponible www.tnrelaciones.com/hombres_maltratados/index.html
- Kendall, P. y Norton, J. (1988) *Intervenciones con individuos: terapias conductual, cognoscitiva y cognoscitiva-conductual*.en *Psicología Clínica. Perspectivas científicas y profesionales*. México: Limusa. Cap. 13, pp. 557-602.
- Lerda, E. (2006). *El perfil del agresor en La Voz del Interior de Argentina*. Disponible en: www.comcosur.com.uy/web/edi_anteriores/.../notas.htm
- Martínez, P, González, M. Galván, C. (1998). *Los mitos machistas hacia la mujer, como facilitadores a la violación: una propuesta de investigación de detección*. Tesis de licenciatura en Psicología. UNAM Iztacala
- Molina, G. y Fernández, A. (2005) *Perfil del agresor de violencia doméstica*. Institute for Individual Group and Organizational Development, Inc. Programa A.F.A.N.A. Gurabo, Puerto

- Noriega, N. (2003). *Sexo entre varones: Poder y resistencia en el campo sexual*. México: Porrúa-PUEG-UNAM.
- Olave, D. (2008) *La violencia doméstica hacia el varón: factores que inciden en el hombre agredido para no denunciar a su pareja*. En: Revista de Mujer a Mujer, Diario la Tercera, No 897, pp 4-7
- Olivares, R. J. (2010). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- O'Neill, N. y O'Neill, G. (1976). *Matrimonio Abierto*. México: Grijalbo.
- Ortiz, E. D. (2007). *Violencia Doméstica: el papel de la mujer como agresora*. UNAM Fes Iztacala. Tesis. Lic. en Psicología.
- Padilla y Cols. (1989). *En la sexualidad masculina el afecto es primero*. México: Investigación clínica y social. pp 56-75
- Pelegrín, A. y Garcés, E. (2004). *Aproximación teórico descriptiva de la violencia de género: propuestas para la prevención*. Apuntes de Psicología. Vol. 22, número 3, pp. 353-373.
- Phares, E. y Trull, T. (1999). *Terapia Conductual y perspectivas cognoscitivo conductuales, en psicología Clínica. Conceptos y métodos y práctica*. Cap. 14, pp. 379-408.
- Rincón, o. (2006). *Pasión y Conflicto en la relación de pareja*. Justo Sierra. Tesis. Lic. en Psicología.
- Sánchez, A. (2010). *Mujeres Posesivas*. Disponible en: <http://archivo.laprensa.com.ni/archivo/2004/mayo/17/>
- Silva (1997). *Actitudes hacia algunas características de la masculinidad en un grupo de varones*. UNAM Enep Iztacala. Tesis Lic. en Psicología.
- Stuart (1973). *La igualdad de los sexos*. Madrid: Guadarrama. p.p 13-33
- Torres, E. (1999). *Amor ¿sin condiciones?* México: Fernandez. p.p 9-129
- Venegas, M. (2000). *Factores psicosocioculturales en la separación de pareja*. Revista Akademos. Vol. (3). Num 2. Pp 7-35.

- Villegas, M. y Mallor, P. (2009). *Consideraciones sobre la terapia de pareja: a propósito de un caso*. Revista de Psicoterapia. Vol (21). Num 81.

“ANEXOS”

ANEXO 1 CARTAS DESCRIPTIVAS DE LA PROPUESTA DE TALLER PUÑOS CON ESMALTE

SESIÓN 1 “PRESENTACIÓN Y ACTIVIDAD DEL “SE DEBE Y ES NECESARIO”.

OBJETIVO: Dar a conocer el taller y marcar el rumbo de éste con la actividad “se debe”.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
<p>1. Con la presentación tanto de los coordinadores como de los participantes se espera crear un ambiente de seguridad y confianza.</p> <p>2. Mediante la actividad “se debe y es necesario”, se busca que los participantes se den cuenta de las normas y roles que socialmente se inculcan al individuo. La actividad permitirá concientizar a los participantes acerca de las normas de las que se han apropiado y con las cuales califican el comportamiento de las otras personas y de ellos mismos.</p>	<p>1.- Presentación del taller.</p> <p>2.-Interiorización de las normas sociales.</p>	<p>1.- Los coordinadores del taller se presentarán al grupo y darán los objetivos que se pretenden alcanzar, así como la confidencialidad y respeto que se mostrará durante la realización de este. También se pedirá que cada participante se presente y hable un de él, con el fin de que el taller transcurra en confianza y empatía.</p> <p>2.- Se dará una breve introducción y es la siguiente: “Mediante nuestros propios sistemas valorativos implícitos y nuestra apreciación de circunstancias y personas imponemos a otros nuestras normas. Hay muchas expresiones que implican una normalización como es necesario, se debe, no se permite, etc.</p> <p>Posteriormente, a cada participante se le entregan 10 fichas, de las cuales se le quitará una cuando mencione las palabras es necesario, se debe, no esta permitido, etc., es decir que indiquen un juicio por parte del</p>	<p>Fichas de cartón o papel.</p> <p>Cuestionario de violencia psicológica (ver anexo 2)</p>	1	20 min.
				2	25 min.

		<p>participante. La discusión proseguirá durante el tiempo establecido, concluido éste hay un recuento de las fichas existentes y una explicación del motivo de la actividad.</p> <p>Se aplicará el cuestionario de violencia psicológica (ver anexo 2)</p>			
--	--	---	--	--	--

SESIÓN 2
“ORIGEN Y TIPOS DE LA VIOLENCIA”

OBJETIVO: Que el participante conozca la génesis de la violencia a partir de los roles impuestos por la sociedad y los diferentes tipos de violencia que existen en la pareja.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
<p>1.- Que el participante reconozca los estereotipos y roles tanto masculinos como femeninos.</p> <p>2.- Que comprenda el proceso por el cual estos roles se interiorizan de los grupos sociales hacia el individuo.</p> <p>3.- Que el participante entienda cada uno de los tipos de violencia que pueden surgir dentro de una relación de pareja.</p> <p>En este punto se espera que el participante entienda que el puede tener o haber tenido un tipo de agresión y que no se debe sentir ofendido o avergonzado por eso.</p>	<p>1.- Roles rígidos en la sociedad.</p> <p>2.- Violencia de género y tipos.</p>	<p>Mitos sobre los roles de género, se expondrán ejemplos de mitos que reflejen los estereotipos y papeles que debe de jugar tanto el hombre como la mujer y se dará una discusión para ver que tan efectivos son en la relación de pareja y los efectos negativos que pueden generar a esta.</p> <p>Lluvia de ideas.- se pedirá a los participantes que mencionen los tipos de maltrato que pueden tener por parte de la pareja, aceptando todas las ideas como útiles e importantes.</p> <p>Posteriormente, se discutirá el maltrato como control y poder sobre la otra persona para que cada participante identifique aquí su situación.</p>	<p>Carteles donde se puedan apreciar mejor los temas a tratar.</p>	1	25 min.
				2	30 min.

SESIÓN 3
“PELÍCULA: LA GUERRA DE LOS ROSE”

OBJETIVO: Por medio de un material audiovisual se pretende que los participantes identifiquen lo expuesto en las anteriores sesiones y que a la vez analicen su situación.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
<p>1.- La proyección de la película permitirá abrir una discusión sobre la violencia, su proceso y las consecuencias de ésta.</p> <p>2.- La meta de la discusión sobre la violencia producirá una reflexión en cada participante sobre lo vivido en su relación y lo que ha sacado en el taller.</p>	<p>1.- Violencia de género y tipos.</p>	<p>1.- Se proyectará la película en un lugar tranquilo y amplio para que los participantes atiendan lo que se expone en ella.</p> <p>2.- Se pedirá que para la próxima sesión los participantes realicen una breve autobiografía donde resalten los procesos de interiorización de roles y las relaciones interpersonales (en específico relaciones de pareja); para que en la próxima sesión se resalten los elementos más importantes de esta.</p>	<p>Se tendrá en cuenta el lugar donde se exhibirá la película para preparar el equipo necesario (ya sea TV, proyector, etc.)</p>	1	120 min.
				2	15 min.

SESIÓN 4
“DIVULGAR EN LUGAR DE OCULTAR”

Objetivo: El participante por medio de la técnica intentará eliminar las reacciones de angustia relacionadas con el acto violento.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
<p>1. Permitirá al participante evocar el evento violento haciendo frente a este.</p> <p>2. Minimizar los estados de angustia, de agresividad reprimida y las respuestas de evitación que tiene la víctima durante el acto violento</p>	<p>1. Enfrentamiento hacia el acto violento</p> <p>2. Tensión, agresividad y angustia ante el acto violento (Perfil de la víctima)</p>	<p>1. La técnica consistirá en colocar a cada uno de los pacientes ante una situación que provoca el máximo de ansiedad, se les solicitará que evoque en su imaginación la escena de un acto violento de tipo sexual, psicológico, económico o físico, de tal manera que ellos expongan y divulguen lo que ocurre durante ese evento.</p>	<p>Imágenes, ya sea fotografías, anuncios, revistas o proyecciones.</p>	1	1 hora

SESIÓN 5
“AFRONTAMIENTO HACIA LA VIOLENCIA”

OBJETIVO: El participante expondrá las fortalezas que presenta en un evento estresor o de tensión al igual obtendrá una retroalimentación en sus mecanismos de afrontamiento durante un acto violento.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
<p>1. Explorar por medio de un cuestionario sobre afrontamiento durante un acto violento (ver anexo 1.1), al participante sondeando los sentimientos, pensamientos respecto a la problemática, al igual que ver como se perciben ellos mismos para ahondar más específicamente en torno recursos de afrontamiento que poseen.</p> <p>2. Realizará una retroalimentación con la finalidad de intercambio de experiencias y obtener conclusiones de la manera ayuden a un afrontamiento de crisis actual, y aplicarlo en futuro.</p>	<p>1 y 2 Fortalezas, recursos, estrategias de afrontamiento y solución de problemas o conflictos hacia la violencia de género.</p>	<p>1. Se llevará cabo un cuestionario sobre afrontamiento durante un acto violento (ver anexo 3) a cada participante con la intención de obtendrá información relevante en torno a los recursos de afrontamiento durante un acto violento (económico, sexual, psicológico y físico)</p> <p>2. Posteriormente, se expondrá las formas de afrontamiento ante el grupo. Realizando una retroalimentación entre participantes y terapeutas, sobre las técnicas de afrontamiento ante un acto violento (económico, sexual, psicológico y físico) ámbar</p>	<p>Cuestionario sobre afrontamiento durante un acto violento(ver anexo 3)</p> <p>Lápices</p>	1	40 min.
				2	40 min.

SESIÓN 6

“LA ASERTIVIDAD”

OBJETIVO: El participante por medio del termino asertividad, manifestara sus necesidades, ideas, posibilidades y sentimientos de si mismo y ante los demás.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
<p>1 .El participantes intentara vencer inseguridad, la pasividad, y la inhibición o el temor de rechazo, supliendo los por autorespeto, comunicación y autonomía.</p> <p>2. El participante expresara todo lo que necesite de una manera directa, honesta y adecuada sin perturbaciones.</p>	<p>Categoría de creencias populares, del hombre y la mujer</p> <p>Percepción del la victima sobre si mismo</p>	<p>Al inicio de la sesión se les solicita a los participantes que explique que entiende por el termino ASERTIVIDAD</p> <p>Posteriormente se llevará acabo una exposición por parte de los terapeutas respecto al término de asertividad</p> <p>A partir de esto se les solicitara a los participantes que tomen conciencia de sus derechos básicos como persona y que los plasmen en una hoja.</p>	<p>Hojas Blancas</p> <p>Lápices</p>	1	1 hora

SESIÓN 7

“LA EXPERIENCIA DE LA AUTOESTIMA”

OBJETIVO: Que los participantes del taller revivan los sentimientos que produce la autoestima.

“ENCONTRANDO MIS CUALIDADES PERSONALES”

OBJETIVO: Ayudar a los participantes del taller a ponerse en contacto con sus cualidades positivas y hacerlo en un entorno colaborador en donde otros miembros puedan reafirmarlo.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
<p>1. Vincular la definición de la autoestima a la experiencia, lo cual resulta mayormente significativo para los participantes.</p> <p>1. Que los participantes reflexionen sobre la imagen que tienen de si mismos y de que manera se forma el autoconcepto.</p> <p>2. Que cada participante conozca cuales son sus características personales y las valore.</p>	<p>Describir la autoestima de forma experiencial.</p> <p>Conocimiento y aceptación de las características personales.</p>	<p>Se pide a los participantes que examinen su autobiografía (ésta se dejará como tarea en la sesión anterior), en busca de experiencias por las cuales han sentido satisfacción y que cada uno de los participantes compartan tales experiencias con todos los asistentes.</p>	<p>Ninguno</p> <p>Hojas de papel Lápices y plumas</p>	1	30 min
		<p>Se pide a los participantes del taller que hagan una lista de 10 cualidades o atributos que ellos consideran poseer, posteriormente se pide que todos lean sus listas en voz alta para sus compañeros. Después cada participante escribirá una cualidad a su compañero de la derecha y muy brevemente deberá manifestar por qué ve él que esa cualidad caracteriza a esa persona.</p> <p>Al final el</p>		2	30 min

		coordinador pide a los participantes que den sus testimonios sobre lo vivenciado en toda la dinámica.			
--	--	---	--	--	--

SESIÓN 8

“LA PLANIFICACIÓN DE METAS”

OBJETIVO: Ayudar a los participantes a planificar y conseguir metas, haciéndoles ver que características tienen que tener las metas y el esfuerzo que se tiene que hacer para realizarlas.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
<p>1. Desarrollar las cualidades personales.</p> <p>2. Que los participantes decidan a donde quieren llegar tomando en cuenta en donde se encuentran ahora.</p>	Planificación de metas en diversos ámbitos a corto, medio y largo plazo.	Al inicio de la sesión se les solicita a los participantes que definan el concepto de meta y objetivo, se dice a los participantes que los caracteres que deben tener las metas para poder conseguirlas y se hace una ronda de preguntas acerca de lo que quieren conseguir al término del taller y se pide que por escrito definan sus metas en lo familiar, laboral y personal.	Hojas Blancas Lápices	1	1 hora

SESIÓN 9

“CAMBIO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR POSITIVOS”

OBJETIVO: Destacar la idea de que el pensamiento distorsionado conduce a conductas disfuncionales y a autopercepciones negativas.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
1. Comprender la serie de trampas cognitivas de la autoestima en las que se puede caer con facilidad sin ser concientes de ello.	Identificación de patrones irracionales de pensamiento.	Se presenta el listado de Distorsiones Cognitivas Comunes y Patrones Irracionales de Pensamiento (ver anexo 4), se explica este listado con ejemplos y se pide a los participantes que identifique y escriba algún caso en el que halla tenido una forma de pensamientos negativo de las antes presentadas y después cada uno de ellos agregue una solución inmediata para evitar los pensamientos irracionales.	Presentación en Power Point del listado de Distorsiones Cognitivas Comunes y Patrones Irracionales de Pensamiento (ver anexo 4), Laptop Cañón Hojas Blancas Lápices	1	1 hora

SESIÓN 10

“LA DEFENSA DE NUESTROS DERECHOS”

OBJETIVO: Que los participantes aprendan un tipo concreto de competencia y a defender sus derechos de forma hábil.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
1. Que los participantes puedan defender sus derechos sin recurrir a acciones violentas pero sin renunciar a sus derechos.	Identificación de patrones irracionales de pensamiento.	Se recuerda a los participantes el uso de la asertividad, después se les pregunta si piensan que alguna vez han sido tratados injustamente, se pregunta el motivo. Como reaccionaron y de que otra forma mas positiva pudieron haber reaccionado y posteriormente las escenifiquen.	Ninguno	1	1 hora

SESIÓN 11

“RETROALIMENTACIÓN”

OBJETIVO: Concluir el taller compartiendo los resultados con los participantes para llegar a la retroalimentación.

Objetivos específicos	Temática	Actividades	Material	Duración	
				Actividad	Tiempo
<p>1. Conocer las opiniones y las cosas que aprendieron los participantes del taller</p> <p>2. Conocer las opiniones de los participantes acerca de lo que les gusto y no les gusto del taller.</p>	Cierre de taller.	<p>Esta sesión se llevará a cabo en las áreas verdes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, se realizará una discusión sobre los temas abordados en el taller y se les solicitará a los participantes que expresen sus impresiones acerca del funcionamiento del taller.</p> <p>Posteriormente se les dará una hoja en blanco y se les pedirá que escriban las cosas que les gustaron del taller y las que piensa que hicieron falta.</p> <p>Finalmente los coordinadores retroalimentaran en relación a los temas relacionados con el taller en general y agradecerán a los participantes por su asistencia y colaboración en el taller.</p>	Ninguno	1	1 hora

ANEXO 2.

CUESTIONARIO DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
“Violencia de Género hacia el Hombre”

Instrucciones: Tu opinión nos ayudara a romper el silencio. Haz lo siguiente señala con una X las respuestas que elijas. Si ninguna de las opciones refleja tu opción exacta, señala la que más se aproxime.

1. ¿Qué edad tienes?

- Menos de 20 años
- De 20ª 25
- De 26 a 30
- De 31 a 35

2. ¿Cuál es tu situación laboral?

- Estudiante
- Trabajas
- En apuro/buscando empleo
- Ama de casa

3. ¿Cuál es tu estado civil?

- Soltero
- Casado
- Viudo
- Separado/divorciado
- 4. ¿Cuál es tu situación de pareja?
- Sin pareja
- Sales con una mujer
- Sales con más mujeres
- Vives con tu pareja

5. Si tienes pareja ¿Qué edad tiene?

- Menos de 20 años
- De 20 a 25 años

- De 26 a 30
 - De 31 a 35
 - De 35 a 40
 - Mas de 40
6. Si tienes pareja ¿Cuál es su situación laboral
- Estudiante
 - Trabaja
 - En paro/buscando empleo
7. Si tienes pareja ¿Cuánto tiempo llevan juntos?
- Menos de un mes
 - De 1 a 6 mes
 - De 6 meses a 1 año
 - De 1 a 2 años
 - De 2 a 5 años
 - Más de 5 años
8. ¿Tienes hijos?
- Si
 - No
9. A continuación te proponemos una serie de situaciones que pueden justificar la ruptura de una relación o matrimonio. Califica de 0 a 10 según el grado de importancia que les concedes para la ruptura, siendo 0 ninguna importancia y 10 muchísima importancia.
- Problemas económicos
 - Desempleo
 - Malos tratos físicos
 - Infidelidad
 - Que la mujer gane más que el hombre
 - Alcohol y drogas
 - Malos tratos psicológicos
10. ¿Crees que la violencia doméstica es más bien?
- Un asunto privando que debe solucionarse entre el hombre y la mujer
 - Un problema social grave en el que las instituciones públicas tienen que intervenir

11. ¿Crees que, en la relación con la cobertura que le dedican los medios de comunicación, la actitud agresiva en el hogar es un problema al que se le da...?

- Más importancia de la que tiene
- Junto la importancia que tiene
- Menos de la importancia que tiene

12. ¿Cuál o cuales de las siguientes causas crees que pueden provocar la violencia doméstica?

- Alcohol
- Drogas
- Problemas económicos
- Estar en paro
- Celos
- Estrés
- Educación precaria

13. ¿Qué tipo de hombre crees que está predispuesto a ser violento con su compañera?

- un hombre en paro
- un hombre con trabajo
- de nivel económico alto
- de nivel económico medio
- de nivel cultura alto
- de nivel cultural medio
- de nivel cultural bajo

14. ¿Qué tipo de mujer crees es más vulnerable a padecer violencia doméstica?

- un hombre en paro
- un hombre con trabajo
- de nivel económico alto
- de nivel económico medio
- de nivel cultura alto

- de nivel cultural medio
 - de nivel cultural bajo
15. ¿Por qué crees que algunas mujeres agraden a los hombres?
- Porque son físicamente más fuertes
 - Por creen que tiene derecho a hacerlo
 - Porque los hombres están en una posición de debilidad psicológica
 - Porque se sienten amenazadas por una mayor independencia por el hombre
 - Porque los hombres están en una posición de dependencia económica
 - Porque tienen trastornos mentales
 - Porque tienen trastornos emocionales
16. ¿Conoces algún hombre que haya sido maltratado por su pareja?
- Si
 - No
17. ¿Conoces a algún hombre que haya sido maltratado psicológicamente por su pareja?
- Si
 - No
18. ¿Tu compañero ha hecho en alguna ocasión algo de lo siguiente?
- Empujarte con violencia
 - Darte una bofetada
 - Darte una patada
 - Darte un puñetazo
 - Abusar sexualmente de ti
19. Si has señalado algo de lo anterior. ¿Cuántas veces ha ocurrido?
- Una sola vez
 - De 2 a 5 veces
 - Más de 5 veces
20. ¿Si le has denunciado, la actuación de la policía fue...?
- Si
 - No

21. ¿Si le has denunciado, la actuación de la policía fue?

- Efectiva
- Ineficaz

22. Para ti ¿Qué sería violencia psicológica?

- Que te insulte cuando esta enfadada
- Que pegue con un puñetazo a la pared o rompa objetos
- Que se burle de ti manera ofensiva
- Que te ridiculice cuando están en público
- Que te amenace con matarte si la dejas
- Que te separe de tu familia o amigos
- Que limite tus movimientos

23. ¿Qué harías si oyeras a tu vecina a maltratado físicamente a su compañero? (señala una sola opción)

- Llamar al timbre y pedirle que pare
- Llamar a la policía
- Llamar a otras personas
- Averiguar donde puede acudir ella en busca de ayuda
- Hacer que no has oído nada para no avergonzarlo
- No intervenir porque ése no es asunto tuyo

24. ¿Has tenido alguna vez una relación con una mujer cariñosa al principio y que luego se convirtiera en una persona posesiva y manipuladora?

- Si
- No

25. Si sintieras que tu compañera te maltrata, física o psíquicamente, ¿a quien se lo contarías? (Señala tantas opciones como creas necesarias)

- Amigos/amigos
- A un familiar
- A la policía
- Alguna institución
- A nadie

26. ¿Crees que es probable que una persona verbalmente agresiva pase a la violencia física?

- Muy probable
- Bastante probable
- Es difícil de saber
- Poco probable
- Nada probable

27. ¿Cómo crees que debería actuar el Gobierno con respecto a la violencia domestica? (Señala cuantas opciones te parezcan):

- Debería actuar contra este tipo de violencia como contra el terrorismo
- Debería llevar a cabo un programa de reducción de los maltratadores
- Debería ofrecer mayor protección legal para el hombre
- Debería dedicarle más medios económicos para luchar contra ella
- Debería de llevar a cabo una campaña de concienciación en información dirigida a la población
- Debería de llevar a cabo una campaña de concienciación en información dirigida a jueces y policías para que adquieran conciencia de su gravedad
- Debería de llevar a cabo una campaña de concienciación en información dirigida a hombres para que conocieran sus opciones
- De ninguna manera, porque es un problema que sólo concierne a las personas involucradas

ANEXO 3.
CUESTIONARIO SOBRE AFRONTAMIENTO DE UN ACTO VIOLENTO
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
“Violencia de Género hacia el Hombre”

Instrucciones: Contesta de manera honesta y clara el siguiente cuestionario, si tienes dudas pregúntales alguno de los terapeutas

1. Define que te une a tu pareja
2. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas ante las crisis?
3. ¿Cuáles son los principales motivos de crisis con su pareja?
4. ¿Cuál es el concepto de pareja?
5. ¿Cuáles son las redes de apoyo?
6. ¿Cómo describe las dimensiones por las que se constituye su pareja?
7. ¿Cuáles son las reacciones que has tenido ante la crisis?
8. ¿Qué estrategias crees usted que pueden ser útiles para la resolución de los conflictos que se presentan en su pareja?
9. ¿Qué ocurre a nivel individual cuando tiene un problema de pareja?
(Qué piensas, Qué sientes, Qué haces (comportamental))
10. ¿Cómo solucionas usualmente sus problemas conyugales?
11. ¿Ante un conflicto, qué haces para cuidarte a ti mismo?
12. ¿Ante un conflicto, qué haces para cuidar a tu pareja?

13. ¿Qué tipo de estrategias has utilizado para levantar el ánimo?

14. ¿Sobre qué temas hablas con tu pareja y cuáles no?

15. ¿Cuáles son los apoyos a los que acude cuando tienes problemas con su pareja?

ANEXO 4.

LISTADO DE DISTORSIONES COGNITIVAS COMUNES Y PATRONES IRRACIONALES DE PENSAMIENTO.

1. Pensamiento del todo o nada (totalizar acontecimientos)
2. Sobregeneralización (poca lógica)
3. Filtrado mental (atención selectiva)
4. Ignorar lo positivo (ser negativo)
5. Saltar a las conclusiones (prescindir de los pasos intermedios)
6. Magnificación (exageración)
7. Razonamiento emocional (terquedad)
8. Afirmaciones del tipo debe/debería (perfeccionismo)
9. Etiquetado (dar nombres)
10. Personalización (ser excesivamente sensible)

ANEXO 5.

CENTROS DE ATENCIÓN DE VIOLENCIA HACIA EL HOMBRE

❖ APIS Fundación por la equidad A.C.

Dirección: Calle Londres # 70 esquina con Corina, Colonia del Carmen, México, D.F.,

Número telefónico: 01 55 55 39 39 17

Fax: 01 55 55 39 08 26

Correo electrónico: api81@prodigy.net.mx

❖ CAVI Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar:

Dirección: Calle Dr. Carmona y Valle # 54.

Número telefónico: 53455248 y el 53455249.

❖ CAVIDA Centro de atención a la violencia doméstica

Dirección: Av. México 191 Del Carmen Coyoacán 04100 Distrito Federal.

Número telefónico. 5554.5611 y 5659.0504

❖ CIAVI Centro de Desarrollo Integral y Atención a la Violencia Intrafamiliar.

Dirección: Calle 50 nº 550 A por 71, Colonia Centro Barrio de San Cristóbal, Mérida, Yucatán.

Número telefónico: 924.0296 y 924.2217

❖ Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias, A.C., CORIAC

Dirección: Diego Arenas 189 Col. Iztaccihual, Delegación Benito Juárez - 03520 México, D.F., México.

Número telefónico: (52-55) 5696 3498.

Fax: (52-55) 5696 3498.

Correo electrónico: colectivo@coriac.org.mx

❖ **Fundación Mujer Contemporánea A.C.**

Dirección: Fray Bartolomé de las Casas 404, Barrio la Estación,
Aguascalientes, Aguascalientes.

Número telefónico 0144.9918.8176

❖ **Patón y Asociados.**

Dirección: Calle Juan Bautista de Toledo, 6-º1 B; 28002 Madrid, España.

Número telefónico: 91.563.9090