

# REDES DE HOMBRES CONTRA LA VIOLENCIA

¡ NO MÁS VIOLENCIA !



Pautas para facilitadores  
de talleres de Masculinidad en América Central

3

155.332  
C186r

Campos Guadamuz, Álvaro  
Redes de hombres contra la violencia / Álvaro Campos  
Guadamuz. -- 1a ed. -- San José, Costa Rica: Oficina de  
Seguimiento y Asesoría de Proyectos OSA, S.C., 2007.  
58 p. ; 21 x 27 cm. (Serie: Pautas para facilitadores  
de talleres de masculinidad en América Central, v.3)

ISBN: 978-9968-503-03-7 . (Obra completa)

ISBN: 978-9968-503-01-3 . (Volumen 3 )

1. MASCULINIDAD - ESTUDIOS Y PROYECTOS.
  2. ESTUDIOS DEL GÉNERO - AMÉRICA CENTRAL.
- I. Serie II. Título.

## Créditos

**Consultor:** Alvaro Campos

**Coordinación Técnica Módulo:** Christiane Eppelin

**Arte, Diseño e Ilustraciones:** Luis Enrique Gutiérrez y Olman Bolaños

**Revisión:** Oscar Rolando Sierra y Christiane Eppelin

**Revisión de estilo:** Mauricio Vargas

**Copyright :** 2007 Oficina de Seguimiento y Asesoría en Proyectos. OSA. Derechos de autor reservados.  
Se permite parcial o totalmente la reproducción de este material siempre y cuando se cite adecuadamente la fuente y se envíe una copia a OSA.

### Oficina de Seguimiento y Asesoría en Proyectos. OSA.

Apdo. 01, 2070 Sabanilla, San José, Costa Rica  
Tel. 00506 283-0217 / 253-1541 Fax 00506 253-5006  
e-mail: [osa@osacostarica.org](mailto:osa@osacostarica.org)

# CONTENIDO

## Introducción 5

### PRIMERA PARTE: LOS HOMBRES Y LA VIOLENCIA, ¿TODOS LOS HOMBRES SON VIOLENTOS? 7

¿Por qué existe la violencia intrafamiliar y de género? 8

Casos de hombres 16

Enojo, ira y violencia 18

Ciclo de la violencia 22

¿Como son los pensamientos en los hombres que cometen actos de violencia hacia las mujeres? 24

¿Qué podemos hacer como hombres facilitadores de procesos de reflexión del enfoque de género y la masculinidad? 28

### SEGUNDA PARTE: EJERCICIOS PARA EL MANEJO DEL ENOJO Y LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA 31

Ejercicio 1: el enojo y la ira 33

Ejercicio 2: lo que me enoja 34

Ejercicio 3: la caja de herramientas del enojo 35

Ejercicio 4: reconociendo la violencia 37

Ejercicio 5: los binóculos 38

- Ejercicio 6: el termostato 39**
- Ejercicio 7: nuestro cuerpo nos avisa 41**
- Ejercicio 8: alto y respiración 42**
- Ejercicio 9: tiempo fuera 42**
- Ejercicio 10: análisis de canciones 45**
- Ejercicio 11: la fórmula de la ira o de la furia 48**
- Ejercicio 12: análisis de pensamientos negativos 49**
- Ejercicio 13: ubicándome en el ciclo de la violencia 50**
- Ejercicio 14: la tristeza y la furia 50**
- Ejercicio 15: las emociones 52**
- Ejercicio 17: las cicatrices 53**
- Ejercicio 18: análisis de películas y videos 54**
- Ejercicio 19: promoción de nuevas formas de ser hombres 55**
- Ejercicio 20: recapitulando 56**

# INTRODUCCIÓN

El presente documento constituye el tercer volumen de la serie "Manual del facilitador de Talleres de Masculinidad en América Central".

El trabajo de género con hombres busca como objetivos estratégicos el logro de la equidad de género y la erradicación de todas las formas de discriminación y violencia contra las mujeres y otros grupos sociales. El problema de la violencia intrafamiliar y de género presenta cifras importantes en todos los países de la Región. Además del trabajo que se hace con las víctimas, que por lo general son mujeres y menores de edad, es necesario realizar trabajo educativo con las personas que podrían cometer esos actos de violencia, que por lo general son los hombres. Se hace necesario llevar a cabo acciones de prevención de la violencia con la población masculina, para que sean parte de la solución de este problema y se conviertan en aliados en la construcción de una cultura de paz que sirva de marco a las relaciones entre los géneros.

Esta tarea implica lograr incidencia social y política. Es necesario que los hombres sean aliados en la prevención de la violencia social y de género. Así mismo, es necesario que se conviertan en promotores de una cultura de paz a favor del cumplimiento de los derechos humanos.

¿Cómo sensibilizar a los hombres para que reconozcan las formas de manifestación de la violencia intrafamiliar y de género? ¿Cómo lograr cambios en sus actitudes, en sus formas de pensamiento, en sus conductas, para que rompan con los mandatos de la violencia? Esta no es tarea fácil. Requiere de metodologías particulares que se ajusten a las características de los hombres, y que a la vez contribuyan a "desmontar", desarticular y decodificar las formas de masculinidad hegemónica y machista que los hombres han aprendido. En el mundo, la preocupación en torno a la violencia gira alrededor de cómo sancionarla, pero fundamentalmente cómo prevenirla, y en esta tarea cómo incorporar a los hombres. Basta con mencionar dos encuentros internacionales recientes. El primero fue organizado por Pan Para el Mundo en San Petersburgo, Rusia, en el 2004; en donde el tema central fue "Cómo incorporar a los hombres en la prevención de la violencia". El otro fue el encuentro de Guadalajara, en el 2006; cuyo tema central fue "La violencia, el juego del hombre". Este proceso implica una labor conjunta entre hombres y mujeres. Marcela Lagarde (1999) nos dice al respecto: *"Cada vez resulta más necesaria la interlocución de las mujeres con los hombres, porque no podemos transformar el mundo unilateralmente"*.

En este libro se sistematiza el taller de "Manejo del enojo y prevención de la violencia", desarrollado por el Instituto Costarricense de Masculinidad WEM, el cual se ha puesto en práctica en grupos de reflexión, redes comunitarias de hombres y grupos terapéuticos, en varios países de la Región Centroamericana. En el caso de los hombres contrapartes de las organizaciones de Pan Para el Mundo en Costa Rica, Panamá, Guatemala y El Salvador, los ejercicios que se proponen han sido validados y adaptados a la población masculina.

Más allá de los talleres que los hombres facilitadores puedan desarrollar, se trata que las organizaciones fortalezcan una cultura institucional de no violencia, la cual se plasme en sus políticas de género y en el trabajo que realizan con las personas usuarias de sus servicios. Todo ello debe encaminarse a la conformación de redes locales de hombres contra la violencia y por la promoción de nuevas masculinidades, tarea compleja pero posible.

El texto está organizado en dos grandes partes. En la primera se expone en forma sintética las tesis centrales de la teoría de la violencia y su relación con la construcción de la masculinidad. En la segunda se comparten diversos ejercicios que pueden emplearse en los procesos de prevención.

Es nuestro interés que constituyan una herramienta útil para que los líderes y facilitadores puedan sensibilizar y capacitar a otros hombres de base, y seguir consolidando las redes locales de prevención de la violencia

Recomendamos que antes de leer este texto, el facilitador trabaje primero los dos libros anteriores: "Así aprendimos a ser hombres" y "Hombres trabajando con hombres".

Para terminar, queremos citar una frase del maestro sexólogo mexicano David Barrios (2003), que consideramos muy importante tener en cuenta en esta tarea de prevenir y erradicar la violencia. De lo que se trata es de **ser menos machos y más hombres**:

*"En lo afectivo, los hombres deben saber que tienen derecho a expresar sus emociones sin cortapisas. Se busca estimular la congruencia afectiva: siendo hombre se vale llorar cuando se está triste –se puede expresar ternura-...La buena noticia es que, siendo expresivo, no se pierde un ápice de virilidad". (Pág. 34)*

### **Dejando constancia**

Es justo dejar constancia y reconocimiento a muchísimas personas que han contribuido con la creación de este texto.

A las compañeras de OSA en Costa Rica: Maika, Cristiane, Rosemary, Paula y Zdenka; gracias por su dedicación y por creer que es posible trabajar con los hombres; a Rolando, Sandra y Guillermo, de CECODE, por crear las bases del trabajo de masculinidad con la población campesina e indígena de Guatemala; a los demás compañeros y compañeras de las organizaciones contrapartes de Pan Para el Mundo en El Salvador, Panamá y Costa Rica.

El justo reconocimiento a Pablo, por su aporte en la construcción del modelo "Soltando Amarras", base de algunos de los ejercicios aquí expuestos; a Luis, por su participación en la mayoría de los talleres; y muy en especial a los ya casi quinientos hombres que han participado en los talleres de manejo del enojo y prevención de la violencia del Instituto WEM, sin los cuales no habría sido posible la validación de los ejercicios planteados en este libro. Y cabe mencionar a Alex, uno de los hombres que inicialmente buscó ayuda, y debido a su crecimiento personal a lo largo de dos años, es ahora facilitador que apoya talleres de manejo del enojo y prevención de la violencia.

**Álvaro Campos Guadamuz**

## PRIMERA PARTE

**LOS HOMBRES Y LA VIOLENCIA:  
¿TODOS LOS HOMBRES SON VIOLENTOS?**

La violencia a la que nos referiremos en este texto es la que se desarrolla en las relaciones cercanas (la violencia en el hogar, en el trabajo, con personas de confianza). No todos los hombres son violentos. Sin embargo, la mayor cantidad de actos de violencia social y de género son cometidos por hombres. Las personas víctimas son por lo general las mujeres. A esto se le llama **violencia de género**, y en ella la condición de ser mujer es en sí mismo un factor de riesgo para sufrir violencia.

## ¿POR QUÉ EXISTE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y DE GÉNERO?

Dicen que soy violento. No entiendo, yo lo único que hice fue prohibirle a ella que fuera a las reuniones y amenazarla con golpearla si no me obedecía. Creo que ese es mi deber, porque yo debo cuidarla y guiarla



Ante todo, es necesario aclarar que no se trata solamente de un problema personal, psicológico, privado o individual. Se trata sobre todo de un problema sociocultural, colectivo y público. Es decir, si un hombre maltrata a su esposa porque él no está de acuerdo con que ella participe en un comité de desarrollo de su comunidad, argumentando que *eso va a servir para que ella conozca otros hombres y le sea infiel, o que ella va a descuidar su hogar, que es donde debería estar*, no podemos analizar esta situación como un problema de personalidad de este hombre, o como un problema individual, privado, que compete solo a esta pareja. Si este hombre piensa así y se comporta violentamente, es porque ha aprendido una serie de mitos, prejuicios y creencias de las personas que pertenecen a su grupo sociocultural, y porque ha aprendido a manejar el poder de una manera determinada: poder para dominar a la mujer, aunque él piense y crea firmemente que lo que hace es para *“protegerla, apoyarla, guiarla y demostrarle su amor”*. Y no reconoce la violencia que perpetra con su conducta.

Corsi (1999) nos dice que la violencia implica siempre el uso de la fuerza y que siempre es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza. “Tiene que darse una condición: la existencia de un cierto desequilibrio de poder”. Y la violencia siempre produce un daño, ya sea físico, psicológico, económico, moral o sexual. La persona que ejerce la conducta violenta no siempre está consciente del daño que está produciendo en la otra persona; su objetivo es someterla usando la fuerza (los golpes, la amenaza, la manipulación, provocando miedo o humillación), muchas veces con la creencia de que lo que está haciendo es para darse a entender (o lograr obediencia) o para “corregir” a la otra persona, ya que en el fondo cree saber lo que le conviene.

De lo anterior se desprende una conclusión fundamental: no podemos entender la violencia de género como la decisión que toman algunos hombres “inmaduros” y “malos” en contra de las mujeres, porque tienen problemas personales. La violencia de género debe entenderse, ante todo, como un problema de **poder**.

Ramírez (2005) nos dice al respecto: *“El hombre utiliza la violencia contra su pareja cuando es cuestionada su autoridad o el control.... Ello implica considerar no sólo las situaciones que en realidad indican una pérdida de control y de autoridad, sino también aquellas que percibe como amenazantes”*. (Pág. 33). Así, el hombre considera que la mujer tiene que hacer determinadas actividades, cumplir con determinadas tareas y roles dentro del hogar y él, que es su protector, debe conducirla y manejarla, demostrando de esa manera su amor.

Esta manera de ver las cosas, hace que el hombre considere a la mujer como un **objeto de su propiedad**, aunque él esté consciente o no de ello, e independientemente de la intención consciente que tenga.

Así, se establece una dinámica de poder en la cual el hombre intenta conducir a la mujer para que cumpla con sus deberes y obligaciones (definidas por la sociedad machista patriarcal). Él tratará de convencerla de que “vuelva a su redil”, mediante diversas maneras. Desde las formas más visibles, que tienen que ver con la **violencia física** (golpes, lesiones en el cuerpo, intentos de homicidio), la **patrimonial** (destruirle o quitarle objetos personales), hasta insultos, actos de humillación, amenazas a la vida, prohibición de salir de la casa o de interactuar con determinadas personas. Pero también puede emplear otras formas más sutiles e “invisibles” para que ella haga lo que él desea, mediante manipulaciones en las que la hace sentir culpable, inútil, fea, angustiada.

Ramírez Hernández (1999) plantea al respecto que la violencia intrafamiliar es:

*“La agresión o daño sistemático o deliberado, que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia, por alguien de la misma familia; en este caso, del hombre contra su pareja. El daño se produce al violar o invadir los espacios de la otra persona, sin su permiso, para quitarle su poder y mantenerla desequilibrada, porque el objetivo de la violencia es vencer su resistencia y obtener su subyugación, es decir, controlarla y dominarla”* (Pág. 3)

En este sentido, el abuso de poder que conduce a la violencia implica la violación del espacio de la otra persona. Se ataca el espacio físico: el cuerpo de la mujer, su casa, sus pertenencias.

Pisto: dinero, en jerga salvadoreña



Pero yo no tengo poder. No tengo pisto\*, casi no me sale trabajo, no tengo casa propia...no soy un político...entonces, ¿de qué poder hablan?

PAUTAS PARA...



¡Te quitas esa falda si no quieres que te la arranque a pedazos!



Quité las plantas de tu jardín. No me gustaban

Estás equivocada, leer esas cosas de la participación de las mujeres es un asunto de gente idiota, seguramente fracasada en la familia, que no tiene nada que hacer.



**El espacio intelectual:** las formas de pensar de ella, sus creencias y pensamientos.

Sos una tonta, dejá de estar llorando por esa amiga que se enfermó. Hacé algo más útil.



**Espacio emocional:** sentimientos y emociones de la persona.

**Espacio social:** personas con las que ella se relaciona, tanto familiares como no familiares.



**Espacio cultural:** se refiere a la cultura a la que pertenece la persona (la religión, la etnia, las costumbres) .



En el primer texto de esta serie: "Así aprendimos a ser hombres", planteábamos que desde que un hombre nace, se espera que ejerza poder, y para ello debe ejercer **dominación** sobre otros y otras (ser el más fuerte, el más valiente, el que siempre tiene la razón, el que enfrenta más peligros, el que conquista más mujeres, el más potente en la sexualidad, el que controla a las demás personas porque lo admiran y le obedecen).

En la violencia: "Existe entonces una relación de dominio que significa la capacidad de controlar y decidir sobre la vida del otro. Por el solo hecho de ser mujeres u hombres, tenemos la potencialidad de ejercer nuestros poderes. Los hombres de ejercer el de dominio sobre las mujeres, es decir, de controlar sus vidas y decidir sobre ellas de múltiples formas" (Lagarde, Pág. 13)

No necesariamente el poder conlleva a la violencia, ya que el poder está presente en todo tipo de relaciones. El poder que conlleva a la violencia es el de dominación, el cual, según Foucault (1992): "Estimula y refuerza en quienes lo ejercen la capacidad y posibilidad de intervenir y decidir sobre la vida de otros, imponiéndoles, prohibiéndoles planear, definir y elegir sus vidas." (INAMU, UN. I).

Cuando el poder que se ejerce es de dominio, la persona dominante tiene la facultad de:



*“El problema no es tener poder, sino abusar de él” (Quirós, 1999), ya que pueden existir otras formas de ejercer el poder, pero no para dominar, sino para servir, para acompañar, para guiar, tomando en cuenta las necesidades, deseos y espacios de las demás personas.*

Los hombres que presentan conducta violenta hacia sus parejas tienen ante todo **problemas de poder y control**, y han aprendido los mensajes machistas y predominantes de la masculinidad.

Un hombre con problemas de poder y control puede caracterizarse de la siguiente manera:

- Se hace lo que yo digo, porque las cosas son a como yo digo.
- Si no hacen lo que yo digo, están todos equivocados.
- La pareja y los hijos deben obedecerme.
- Yo tengo que controlar el tiempo de mi pareja y de mis hijos.
- Las decisiones las tomo yo solo. Los demás tienen que ajustarse a lo que yo decida.
- Un hombre debe guardar los sentimientos de tristeza, frustración, dolor, miedo, inseguridad.
- El hombre tiene derechos de propiedad sobre la mujer y los hijos.
- Puede demostrar todo eso mostrándose enojado, para que los demás lo respeten.



Para Corsi: *“Un sistema de creencias sostenido en tales premisas, tiene como consecuencia inmediata la noción de que un hombre tiene el derecho y la obligación de imponer medidas disciplinarias para controlar el comportamiento de quienes están a su cargo.”* (La violencia hacia la mujer en el contexto doméstico, doc. Inédito, Pág. 4, s.f.)

Para Ramírez Hernández, (1999) el hombre se torna violento con su pareja porque se cree superior y hace todo lo posible para imponer esa superioridad ejerciendo poder y control mediante la violencia: *“Así, la necesidad de controlar es uno de los ejes de la violencia del hombre en el hogar. Aunando su deseo de control y la confusión de su identidad con el estereotipo machista, entendemos por qué un hombre es violento con su pareja. Si su identidad está basada en ser el superior y el dueño de ella; en el momento que siente que no tiene ese control, siente entrar en una crisis que lo puede matar. Si está esperanzado en que va a obtener su validación de la obediencia de su pareja, en el momento en que ella no acepta hacerlo, él siente que ella lo está atacando mortalmente.”* (Pág. 35).

Tal y como se explicó en el primer texto de esta serie, los hombres con problemas de poder y control tienen grandes dificultades para hacerse cargo de los sentimientos más profundos que tienen que ver con la vulnerabilidad. Ante todo, viven sus emociones en una lógica de “todo o nada”, “blanco o negro”, sin grises. O se sienten bien, o se sienten mal, sin distinguir la gama de las emociones humanas. En este sentido, sentimientos y emociones tales como la tristeza, inseguridad, vergüenza, indignación, dolor, temor, frustración, sentimientos de pérdida, miedo al abandono, miedo al rechazo, entre otros; son sentimientos muy difíciles de identificar, reconocer, validar y expresar adecuadamente por parte de estos hombres. Por lo general, acuden a la negación de tales sentimientos o a la minimización. Se les hace sumamente difícil hablar y descargar tales sentimientos y por tanto, ponerlos en palabras es prácticamente imposible. Esto hace que se guarden tales emociones, que las reprimen en su intento por “tener todo bajo control”.



Sin embargo, para poder manejar tales emociones, lo que los hombres hacen es transformarlas en una emoción y sentimiento que la cultura patriarcal y machista les ha permitido expresar: el enojo. Así que para estos hombres es más fácil enojarse que reconocer que están tristes o inseguros. Pero es precisamente el enojo uno de los sentimientos que se hace más difícil de manejar para estos hombres; de hecho, estos hombres no saben manejar el enojo. Algunas de las acciones que llevan a cabo cuando están enojados son las siguientes:

- a) Se callan y acumulan, aunque en el nivel no verbal hacen evidente su enojo y tensión.
- b) Se tornan muy irritables y poco tolerantes.
- c) Se tornan muy demandantes.
- d) Acuden con frecuencia a episodios de agresión verbal y emocional, sin decir exactamente qué es lo que les ha estado molestando o cuáles son los sentimientos que subyacen a su descontento. Su agresión verbal se orienta a la destrucción del entorno, a los otros, a la pareja, en un afán por depositar en el afuera la fuente de su malestar. Algo así como: “Yo no tengo problemas, nada pasa conmigo, el problema son los demás o el problema es ella que me hace enojar”.
- e) Estallan en episodios de agresión física.

Estos hombres, con facilidad, transforman el enojo como sentimiento normal en ira o rabia intensas, lo cual opera como un disparador de sus reacciones de violencia en contra de sus parejas.

Con frecuencia estos hombres se llaman a así mismos: “hombres con mal carácter o con problemas de carácter”, expresión que encubre un aspecto central, y es el problema de la violencia de género. “Mal carácter” es una expresión que no da cuenta de las relaciones de poder desigual entre hombres y mujeres en la cultura patriarcal. Podría no sólo encubrirlas, sino hasta justificarlas. Además, es una expresión que exime de la responsabilidad de la conducta violenta, porque si yo tengo problemas de mal carácter, no tengo responsabilidad cuando agredo a mi pareja: “Es culpa de mi mal carácter”.



Estos hombres tienen expectativas muy altas hacia sus parejas y esperan que ellas les resuelvan sus necesidades afectivas, sin siquiera expresarlas. Manejan una serie de mitos en sus relaciones de pareja, como por ejemplo: el mito de la esposa perfecta, la que tiene que adivinar qué es lo que él necesita, la que debe llenarle sus carencias afectivas, la que debe atenderlo y complacerlo. Estos hombres no están preparados para que la esposa o compañera haga algo diferente que no sea cumplir tales expectativas. Si ella no lo hace, experimentan profundos sentimientos de decepción y frustración, ante los cuales reaccionan con ira y violencia.

Como lo plantea Ramírez Hernández (1999), es probable que ningún hombre inicie una relación de pareja pensando que va a cometer un acto violento con ella. Por lo general, lo hacen creyendo que las aman, y que lo que buscan es intimidad, apoyo, cariño, compañía y esto puede ir acompañado de intenciones de "hacer feliz" a su pareja.

El hombre socializado en la cultura patriarcal construye su identidad a partir de los arquetipos de la masculinidad. Como afirman Gillette y Moore (1993), la historia de la evolución de cada hombre es, en gran parte, la historia del fracaso o el éxito en el descubrimiento interior de los arquetipos de la masculinidad madura. Nuestra experiencia con grupos de hombres nos permite afirmar que los hombres que presentan problemas de poder y control han aprendido y asumido los arquetipos fundantes de la masculinidad, especialmente el del Rey y el Guerrero, en sus formas más inmaduras.



El **arquetipo del rey** es el que busca permanentemente ejercer el poder y el control, porque necesita que se le obedezca y se le reconozca su autoridad. El **guerrero** es el que busca controlar y defender su territorio, considerando como tal a su pareja. En un ejercicio efectuado en un grupo terapéutico de hombres con problemas de poder y control, algunos expresaron las siguientes frases al ubicarse en los arquetipos mencionados:

- "A mí me tienen que obedecer. No soporto que me desobedezcan. Y ella sabe lo que a mí me "encabrona", y si lo sabe, ¿por qué lo hace?"

- "Si uno quiere a la mujer, uno tiene que cuidarla. No se puede permitir que ningún hombre se la vuelva a ver a uno en la calle y mucho menos que quiera hablarle."

- "Yo no permito que salga sola, ni siquiera a hacer compras. Tiene que salir acompañada con alguno de los patojos. Ella sabe que si sale sola, aunque sea a la pulpería, le puedo pegar"

## CASOS DE HOMBRES

**Veamos los siguientes casos:**

### CARLOS



*“Me llamo Carlos. Soy taxista. Tengo 26 años. Estoy casado. Soy muy celoso. No me gusta que mi esposa salga sola porque pienso que me va a ser infiel. Me molesta que vaya a visitar a su mamá o que salga con sus amigas a tomar café. Mucho menos me gusta que se quede conversando con compañeras de trabajo. Por eso la paso llamando todo el día por teléfono, y si no me contesta rápido, le grito y le digo que con quién estaba. Además, me gusta revisar la ropa que anda puesta para que no ande “provocando” a los hombres.”*

*Mi esposa me dijo que se cansó de ese control mío, y después del último problema que tuvimos, en donde yo le grité porque estaba conversando con una amiga, me pidió que me fuera de la casa, y como yo no hice caso, me puso medidas de protección.”*

### ALFONSO

*“Soy Alfonso. Tengo 20 años. Estudio en la Universidad. Tengo novia. La quiero mucho. El problema es que ella*

*es muy independiente y no le gusta decirme para donde va ni quienes la llaman por teléfono. Yo averigüé la clave de su celular y de su correo electrónico, y cada vez que puedo, reviso los mensajes y correos que recibe. Ella no se había dado cuenta hasta la semana pasada, pues yo le reclamé porque había un mensaje de un compañero de universidad, en donde le decía que a qué horas se veían para hacer un trabajo. De tan enojado que estaba hasta le despedacé el celular. Ella se molestó conmigo y terminó la relación. Me dijo además que nunca la volviera a buscar y que si lo hacía, me aplicaba medidas cautelares.”*





*“Soy Pascual. Tengo 35 años. Trabajo como agricultor. Le pegué a mi esposa porque sin pedirme permiso la nombraron de presidenta de un comité de agricultura sostenible, en donde van a desarrollar un proyecto de huertas caseras. Yo no estoy de acuerdo. Ella tiene que quedarse en la casa con los niños y cocinando, y tiene que obedecerme”.*

## PASCUAL

En los tres casos: Carlos, Alfonso y Pascual cometieron violencia hacia sus parejas. **SU PROBLEMA NO ES SOLO DE MAL CARÁCTER, ES UN PROBLEMA DE VIOLENCIA, EN LA CUAL EJERCIERON PODER DE DOMINIO SOBRE ELLAS.**

Los tres hombres presentan ira, pero no es un problema de ira en abstracto. Es una ira que tiene que ver con los patrones de construcción de la identidad masculina, atravesado por las relaciones de poder y control que los hombres establecen en sus relaciones afectivas. Es una ira que opera como respuesta a los arquetipos de Rey y Guerrero.



La violencia intrafamiliar y de género constituye una violación a los derechos humanos y es considerada además como un problema de salud pública: *“La mayoría de las víctimas de este tipo de violencia sufren en silencio problemas de salud crónicos y agudos a consecuencia del maltrato recibido. Son personas que suelen demandar atención frecuente al sistema sanitario a causa de las múltiples dolencias padecidas. Éstas presentan diversos síntomas cuyas causas permanecen ocultas en la mayoría de las ocasiones, a pesar de la atención continua prestada por los profesionales sanitarios.”* (Servicio Riojano de Salud)

Además, la violencia de género afecta la participación de las mujeres en el ámbito laboral. Muchas mujeres evitan participar en actividades de organización comunitaria, en programas de agricultura sostenible y en otras actividades de desarrollo socioeconómico para no irritar a sus parejas.



## ENOJO, IRA Y VIOLENCIA

Es necesario establecer la distinción entre enojo, ira y violencia. El enojo es una de las emociones básicas que experimentamos los seres humanos, al igual que el miedo, la alegría, la frustración, la tristeza, el amor: “Los hombres a menudo confunden enojo con violencia. El enojo es una emoción, mientras que la violencia es un comportamiento que puede expresar esa emoción. Es normal y natural que a lo largo de nuestra vida existan ocasiones en las que nos sentimos irritados, molestos, enojados o incluso furiosos. El enojo nos dice que hay algo que no está bien para nosotros. Nos sentimos molestos con algo que estamos haciendo, oyendo o viendo. El enojo, como el dolor físico, puede ser una forma en que nuestro cuerpo y mente nos alertan acerca de la situación que nos rodea. La violencia, por otro lado, es solamente una forma de expresión del enojo.” (Sonkin y Durphy, Pág. 44).

En los grupos de hombres de prevención de la violencia y grupos terapéuticos que se desarrollan en el Instituto WEM, planteamos a los hombres las siguientes premisas básicas:



**El enojo es una emoción, la violencia es un comportamiento.** Puedes estar enojado y tienes derecho a experimentar este sentimiento, pero no tienes derecho de ponerte violento ni contigo mismo ni con las demás personas.

**La violencia es un comportamiento aprendido.** Podemos “des-aprenderlo” y aprender formas alternativas de manejar el enojo. Además, la violencia hacia tu pareja es un comportamiento aprendido que implica la comisión de un delito.

**El comportamiento violento es una decisión.** Has decidido emplear la violencia con tu pareja. Puedes decidir dejar de utilizarla. Si decides utilizar la violencia, eres 100% responsable de ese comportamiento y de sus consecuencias. Ninguna frustración o “provocación” justifica la violencia hacia tu pareja.

**Muchas veces empleas la violencia como una forma de controlar a tu pareja.** No puedes ni tienes derecho de controlar a la otra persona. Al único que puedes controlar es a tí mismo.

**No debemos ocultar nuestras decisiones violentas bajo el pretexto del mal carácter.** La violencia hacia las parejas se encuentra asociada a las ideas que tenemos acerca del poder y control que debemos ejercer sobre ellas, pues aprendimos que sólo de esa manera podemos ser hombres.

La ira es un enojo aumentado, ante el cual al hombre se le hace difícil controlar lo que dice, piensa o hace. El hombre transforma el enojo en ira cuando se llena de pensamientos negativos y cuando ejerce relaciones de poder, de dominio, y siente que lo han "desobedecido".

Utilizaremos la definición de violencia que aporta Ramírez Hernández (2000), por considerarla de gran utilidad en el trabajo con grupos de hombres.

Ramírez distingue cuatro tipos de violencia intrafamiliar: física, sexual, verbal y emocional.

Por **violencia física** entiende:

*"Una invasión del espacio físico de la otra persona, que puede hacerse de dos maneras: una es el contacto directo con el cuerpo de la otra persona mediante golpes, empujones y jalones; jalar el cabello, forzarla a tener relaciones sexuales. Es también limitar sus movimientos de diversas formas: encerrarla, provocarle lesiones con armas de fuego o punzo-cortantes, aventarle objetos y producirle la muerte."* (Ramírez, Pág. 6). También se incluyen dentro de esta categoría los actos propios de la violencia patrimonial (romper o golpear objetos o utensilios)



La **violencia sexual** se ejerce al imponerle conductas sexuales que la mujer no desea. Algunas formas que asume son:

- Obligarla a tener prácticas sexuales que ella no desea.
- Violación. y relaciones sexuales forzada.
- Lastimarla físicamente durante el acto sexual o atacar sus genitales, incluyendo el uso intravaginal, oral anal de objetos.
- Criticarla e insultarla con nombres sexualmente degradantes.
- Acusarla falsamente de actividades sexuales con otras personas.
- Obligarla a ver películas o revistas pornográficas cuando ella no desea.
- Obligarla a observarlo a él mientras está teniendo relaciones sexuales con otra mujer.



La **violencia verbal** ocurre en las siguientes circunstancias:

- Amenazar a la mujer con promesas de violencia si ella intenta oponerse o terminar la relación.
- Degradación: frases que desvalorizan a la persona con calificativos.
- Cosificación: consiste en hacer sentir como un objeto sin valor a la persona, poniéndole sobrenombres o dirigiéndose a ella de manera despectiva. (Ramírez, Pág. 9).

Ramírez incluye otras formas de violencia verbal más sutiles, que comúnmente no son consideradas como tal (cambiar de tema, hacerle bromas, hablar mal de ella con otras personas)



*“La **violencia emocional** tiene como objetivo destruir los sentimientos y la autoestima de la mujer, haciéndola dudar de su propia realidad y limitando sus recursos para sobrevivir.....se manifiesta en actos que atacan los sentimientos o las emociones de la persona.”* (Ramírez, Pág. 10)

Ramírez menciona otras formas de violencia emocional que cotidianamente el hombre agresor comete hacia su compañera:

- Evitar que tenga contactos sociales, limitar sus espacios.
- Atacar sus creencias religiosas, políticas, filosóficas.
- Celos y actitud posesiva extremas.
- Amenazas.
- Ridiculizar las necesidades de la mujer.
- Desvalorizar y descalificar los gustos y pasatiempos de la compañera.
- Infidelidad.
- Ignorarla cuando está tratando de tener un acercamiento a la pareja.

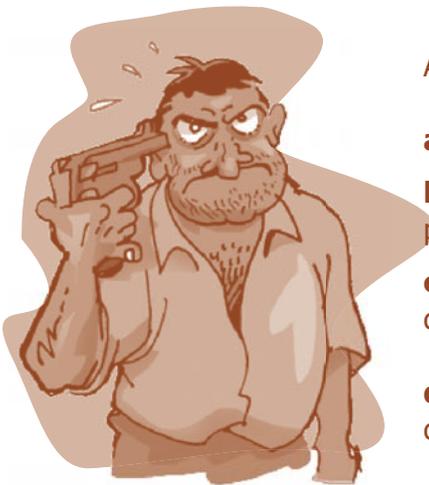


**La violencia económica es:**

*“Otra forma de controlar a la mujer haciéndola dependiente. Incluye el control y manejo del dinero, las propiedades y, en general, de todos los recursos de la familia por parte del hombre. Algunas manifestaciones de este tipo de violencia son:*

- Hacer que la mujer tenga que dar todo tipo de explicaciones cada vez que necesita dinero, ya sea para uso de la familia o del suyo propio.
- Dar menos dinero del que el hombre sabe que se necesita, a pesar de contar con liquidez.
- Inventar que no hay dinero para gastos que la mujer considera importantes.
- Gastar sin consultar con la mujer cuando él quiere algo o considera que es importante.
- Disponer del dinero de la mujer (sueldo, herencia, etc.).
- Que el hombre tenga a su nombre las propiedades derivadas del matrimonio.
- Privar de vestimenta, comida, transporte o refugio.

(Venguer y otros, 1998, Pág. 4)

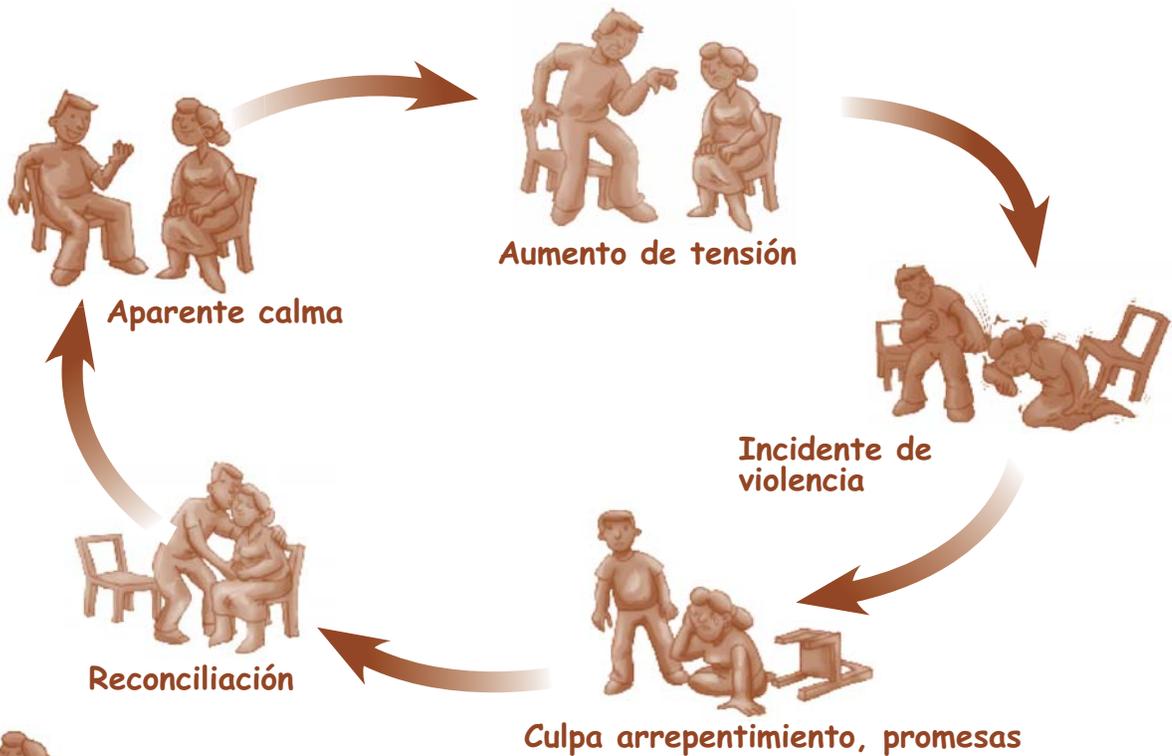


Además, existen **otras formas de violencia masculina:**

- a) La que se ejerce contra sí mismo, mediante intentos de suicidio.
- b) La que se ejerce contra la naturaleza y demás seres vivos, la cual produce destrucción del medio ambiente.
- c) La que se ejerce en la carretera, causante de muchísimos accidentes de tránsito.
- d) La que se ejerce contra otros hombres, en un intento de demostración de quién es el más fuerte o el dueño del territorio.

## CICLO DE LA VIOLENCIA

Una vez que la violencia se instaura en la pareja, se da un ciclo que la sostiene. El ciclo de la violencia, que es el ciclo del agresor, consiste en una serie de fases por las que se atraviesa. La psicóloga Leonore Walker postuló, en 1979, la existencia del ciclo de la violencia:



**Aparente calma:** aunque exista en apariencia una "calma", se da una serie de conductas en donde la mujer se siente atemorizada, con la expectativa de que su compañero se vuelva a enojar.



**Acumulación y aumento de tensión:** poco a poco, el hombre empieza a acumular tensión debido a que no puede controlar, en su totalidad, lo que sucede a su alrededor. El pensamiento: "las cosas son a como yo digo", no puede ser concretado, y le molesta que su pareja piense y se comporte como una persona diferente de lo que él espera. Se empieza a poner serio, preocupado, irritable, se enoja por todo. Acumula pensamientos negativos que se repite a sí mismo constantemente. Va acumulando temores, como por ejemplo, que ella lo abandone o que lo desprecie; pero no habla de eso con nadie. Enfrenta esos temores, incrementando la fuerza. Todo esto hace que se vaya dando violencia psicológica y verbal hacia otras personas y hacia su pareja. Empieza a ridiculizarla y a culpabilizarla. Muchos hombres no saben reconocer que se encuentran en esta fase.



**Incidente de violencia:** es una fase de descarga de la acumulación. Ocurre un incidente de violencia física y/o patrimonial. Es como un ataque de ira ante una situación cualquiera. Por lo general, la ira desatada no guarda proporción con el incidente que supuestamente la provocó. Una vez que comienza este ataque, es difícil detenerlo.



**Culpa, arrepentimiento, promesas:** después de la explosión violenta, viene esta fase, la cual: *“Incluye una variedad de conductas, desde la negación de lo ocurrido hasta las tentativas de expiación y las promesas de cambio.”* (Dutton, s.f., Pág. 68). La promesa de cambio no es duradera, ya que para que se produzca un cambio, el hombre debe modificar sus pensamientos machistas y la forma como ejerce el poder. Además, muchos tratan de culpabilizar a la mujer por lo ocurrido. Muchos hombres prometen que van a cambiar en el sentido de que van a dejar de comportarse violentamente, pero esa promesa les dura poco tiempo. Eso sucede porque ya está instaurado un ciclo de violencia, y la promesa ocurre en la fase de culpa y arrepentimiento del ciclo. Para romper con el ciclo es importante que el hombre tome conciencia de que necesita ayuda y decida tomar la decisión de buscar un grupo de apoyo para hombres, y así poder manejar su enojo de una manera diferente.



**Luna de miel y reconciliación:** aunque Walker no menciona esta fase en forma explícita, nosotros hemos encontrado que muchos hombres hacen cambios aparentes en una lógica de “luna de miel”. Acceden a peticiones de la compañera, permiten actividades con las que antes no estaban de acuerdo, “respetan” los espacios de ella, y todo ello en un clima de mucho afecto. Sin embargo, esto dura poco tiempo, y se conecta con la fase de aparente calma del ciclo.

Es importante mencionar que una vez instaurado el ciclo de la violencia, funciona como si tuviera vida propia. Cada vez los ciclos son más frecuentes, las fases de aparente calma y de luna de miel duran mucho menos o desaparecen, y el nivel de riesgo de mayor agresión física aumenta.

## ¿COMO SON LOS PENSAMIENTOS EN LOS HOMBRES QUE COMETEN ACTOS DE VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES?

Por lo general, los hombres que transforman el enojo en ira y violencia tienen una serie de pensamientos negativos, con los cuales se atormentan y hacen la situación más grande. Este proceso se llama "auto diálogo negativo" y consiste en una serie de pensamientos distorsionados con los cuales los hombres pretenden comprender las situaciones que producen su enojo. Algunas de las ideas distorsionadas que presentan los hombres son las siguientes:

IDEA DISTORSIONADA	EXPLICACIÓN
<p>Las mujeres son de nuestra propiedad. Tienen que obedecernos y hacernos caso.</p>	<p>Las personas no le pertenecen a nadie, más que a sí mismas. En una relación de pareja, el poder debe estar compartido entre el hombre y la mujer. Más que obedecer, de lo que se trata es de escucharse y respetarse.</p>
<p>Yo soy el que siempre tiene la razón en la pareja.</p>	<p>Si en una relación de pareja existen diferencias, estas deben manejarse a través del diálogo y la negociación, y no imponer la opinión por la fuerza.</p>
<p>Mis ideas, opiniones y deseos son las que valen.</p>	<p>Las personas adultas son las que deciden con quién salen o con quién se van a relacionar. Tratar de decidir por la otra persona es una falta de respeto.</p>
<p>Yo voy a decidir con quién va a salir o con quién se va a relacionar mi pareja.</p>	<p>En una relación de pareja valen las opiniones y deseos de las dos personas.</p>
<p>Tengo derecho a revisar su celular, su correo electrónico, su bolso o cartera.</p>	<p>De lo que se trata es de tener confianza mutua. Revisar la privacidad de la otra persona es faltar al respeto.</p>
<p>Yo voy a decidir sobre la ropa que se pone ella.</p>	<p>Cada persona decide como vestirse.</p>
<p>Yo voy a prohibir que conteste el teléfono cuando la llaman amigas.</p>	<p>En una relación de pareja no deben existir prohibiciones, se trata de tener confianza.</p>

El psicólogo Albert Ellis ( 1999 ), explica que la ira que conduce a la violencia se produce por el tipo de pensamientos o creencias que los hombres presentan. Por lo general, los hombres que tienen problemas de poder y control reaccionan de manera muy exagerada cuando sienten que no son atendidos u obedecidos, o cuando las cosas no salen como ellos desean. Ante situaciones donde no tienen el control, reaccionan con pensamientos negativos. Como parte de los pensamientos negativos, si un hecho se valora como espantoso, terrible u horrible, es probable que lo que vamos a experimentar sea rabia. Ellis propone cuatro creencias irracionales que conducen a la rabia destructiva: (Pág. 53)

1. Es terrible que haya gente que me trate de manera tan poco atenta e injusta.
2. No soporto que me traten de esa manera.
3. Bajo ningún concepto deberían de portarse tan mal conmigo.
4. Como se conducen de manera tan canallesca, son unas personas malvadas que no merecen tener una buena vida y deberían ser castigadas.

En la situación de los hombres con problemas de poder y control, las cuatro creencias irracionales se pueden ilustrar de la siguiente manera:

**1. "Es terrible que haya gente que me trate de manera tan poco atenta e injusta"**

Algunos ejemplos de este pensamiento, que mira todo lo que pasa como terrible, son los siguientes:

*"Ella no me atendió bien, no me sirvió la comida; estando yo con hambre y cansado, y esto es lo peor."*

*"Ella va a reuniones de la comunidad y se va sola. Eso es espantoso."*

*"Ella me pidió que no la controlara tanto, seguramente tiene otro y quiere dejarme."*

Las situaciones que a estos hombres los atormentan son situaciones normales de la vida. Ninguna de ella es una situación terrible, aunque causen a los hombres algún sentimiento de incomodidad debido al machismo imperante.



## 2. "No soporto que me traten de esa manera"



-*"No puedo soportar que sea la presidenta de una cooperativa, donde los demás miembros son hombres."*

-*"No soporto que ahora quiera trabajar fuera de la casa."*

-*"No soporto que no me obedezca."*

Cuando el hombre se cierra con la idea de que "no soporta", se nubla y no ve otras opciones. Muchas veces esto lo conduce a la violencia.

## 3. "Bajo ningún concepto deberían de portarse tan mal conmigo"

*"Ella debería cuidarme, atenderme, chinearme, porque para eso es mi mujer."*

*"Ella no debería de haberme desobedecido."*

*"Ella no debería salir con sus amigas, bajo ninguna circunstancia."*

Cuando pensamos en términos de "debería", por lo general nos tornamos muy rígidos y nos cerramos. Pensar en términos de "debería" nos cierra opciones de pensamiento y nos conduce a la violencia o a la frustración extremas.



## 4. "Como se conducen de manera tan canallesca, son unas personas malvadas que no merecen tener una buena vida y deberían ser castigadas"

*"Me las va a pagar por todo lo que me ha hecho."*

*"Ahora va a saber quién soy yo."*

*"No le voy a permitir que salga más a las reuniones de ese comité."*

Al ver las acciones de la mujer como "injustas", los hombres van acumulando pensamientos negativos que los llevan a cometer actos de violencia para supuestamente hacer "justicia". Tales actos constituyen violaciones severas a los derechos humanos.



Ellis plantea que los pensamientos rígidos y dogmáticos contribuyen a valorar negativamente los acontecimientos frustrantes y a provocar reacciones de ira. Nos perturbamos y entorpecemos mediante dos exigencias fundamentales:

“Yo tengo que hacerlo absolutamente bien; los demás siempre tienen que actuar con amabilidad y las cosas siempre tienen que salir como yo quiero que salgan” (Ellis, Pág. 61)

“Los demás tienen que tratarme de manera atenta y afable, tal y como a mí me gustaría que me trataran. Si no lo hacen, son personas malas que deberían ser condenadas y castigadas por su horrible conducta” (Pág. 62)

En las actividades de prevención de la violencia, que se lleven a cabo con los hombres, es muy importante que ellos reconozcan cuando están empleando pensamientos negativos, y que puedan cuestionarlos o debatirlos.

A manera de ejemplo, supongamos que en un taller a los hombres se les propone la siguiente situación:

**“Su pareja sale a hacer compras y se demora dos horas más de la hora en que dijo que iba a regresar. No le avisa a usted del retraso.”.**

Ante este acontecimiento, se puede hacer una lista de pensamientos negativos o creencias irracionales, como las siguientes:

“Seguramente está quemándome\* con el otro. Me las van a pagar los dos.”

“Es una mala mujer, no le importa hacerme esperar.”

“Ella debería saber que yo no soporto que se vaya y que llegue tarde. Lo hace para martirizarme.”

“Es una mujer que no vale nada. Debe estar acostándose con otros hombres.”

“Yo la iría a buscar, y si los encuentro a los dos, los mato.”

“Yo la iría a acusar con su mamá, para que se dé cuenta de la clase de hija que tiene.”

“Yo la esperaría en la sala, y apenas abra la puerta, me le voy encima a golpes.”

“Yo no la volvería a dejar salir.”

“La interrogaría apenas regrese, y si es preciso, a golpes le arranco la confesión.”



\* Quemándome significa infidelidad en jerga panameña.

Y también se hace una lista de pensamientos positivos o creencias racionales ante la misma situación:

*“Estoy preocupado, temo que algo pudo haberle pasado.”*

*“Es extraño, ella por lo general avisa que va a retrasarse.”*

*“Tal vez había mucho tránsito y por eso se retrasó.”*

*“Talvez se entusiasmó mucho con las compras y se le fue el tiempo sin darse cuenta”.*

*“Yo le diría que me preocupé por su retraso y que me encantaría que en una próxima ocasión me indicara que se va a atrasar.”*

*“Me preocuparía, pero trataría de tranquilizarme.”*

*“Aunque me preocupe, no voy a exagerar la situación. Ella tiene derecho a tener sus espacios y a disfrutarlos, y no es justo que esté pegada al reloj solo por complacerme a mí.”*

*“Ese retraso no es tan terrible y puedo soportarlo. Como he sido machista y me gusta controlar, me preocupa que se retrase, pero voy a calmarme y actuar con tranquilidad, reconociendo los derechos que ella tiene.”*



## ¿QUÉ PODEMOS HACER COMO HOMBRES FACILITADORES DE PROCESOS DE REFLEXIÓN DEL ENFOQUE DE GÉNERO Y LA MASCULINIDAD?



Como hombres facilitadores de procesos de reflexión de género y masculinidad, podemos hacer una contribución importante como aliados en la promoción de relaciones libres de violencia.

**Algunas de las tareas pueden ser las siguientes:**

1. Contribuir a que en nuestras organizaciones se impulsen políticas institucionales de género que promuevan la equidad, así como la prevención de la violencia de género, tanto a lo interno de la organización, como en el nivel personal, familiar y comunitario.
2. Promover la prevención de la violencia en los programas que se llevan a cabo con las personas usuarias de los servicios.
3. Promover la conformación de redes comunitarias de hombres para la prevención de la violencia.
4. Mantener un diálogo y colaboración permanentes con las organizaciones de mujeres que tienen como propósito la atención de la violencia.

Corsi (1999) propone una serie de acciones para prevenir la violencia, desde una perspectiva que él llama **ecológica**, la cual se refiere a entender la violencia como un problema en el que intervienen múltiples aspectos, desde el sociocultural, el político, el comunitario, el personal, etc. Conviene mencionar algunas de las acciones propuestas por este autor:

- Develar los mitos y estereotipos culturales que sirven de basamento a la violencia.
- Concienciar a la comunidad acerca de la violencia familiar entendida como un problema social.
- Proporcionar modelos alternativos de funcionamiento familiar, más democráticos y menos autoritarios.
- Promover la creación de una red de recursos comunitarios para proveer apoyo y contención a las víctimas de la violencia.
- Crear programas de tratamiento y recuperación para víctimas y para perpetradores de la violencia intrafamiliar.

En el Instituto WEM hemos identificado como acciones prioritarias la prevención con niños y adolescentes, así como los hombres de la población general que no ejercen violencia. Es fundamental que con estas personas se revisen los patrones de crianza y las ideas con las que crecen los hombres, especialmente en torno al ejercicio del poder.



## SEGUNDA PARTE

# EJERCICIOS PARA EL MANEJO DEL ENOJO Y LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA



Se presentan seguidamente una serie de ejercicios que pueden ser utilizados con grupos de hombres, tanto adolescentes como adultos. Recomendamos que sean llevados a cabo por un equipo de al menos dos facilitadores.

Los principios básicos de la metodología de trabajo con hombres vistos en el segundo texto de esta serie son válidos:

- a) Partir de las vivencias y experiencias de los hombres.
- b) Utilizar códigos de la cultura cotidiana (canciones, videos, noticias, poesías, cuentos).
- c) Que los ejercicios les permitan a los hombres reconocer:
  - Cómo están ejerciendo el poder.
  - Los pensamientos o creencias que justifican la violencia.
  - Las formas que asume la violencia.
  - Formas concretas para evitar la violencia en sus vidas, tanto con sus parejas como con otras personas.

**Este proceso implica trabajar simultáneamente en diversas situaciones:**

1. Conocer la legislación vigente en el país en torno a la violencia intrafamiliar y de género.
2. Que los hombres aprendan a reconocer y a manejar el enojo de una manera no violenta.
3. Que los hombres aprendan a reconocer y a detener los pensamientos negativos que conducen a la violencia.
4. Que los hombres aprendan a reconocer y expresar de manera adecuada emociones como tristeza, dolor, miedo.
5. Que los hombres comprendan que la violencia es un problema de salud pública y una violación a los derechos humanos.



Sugerimos que se realicen talleres de manejo del enojo y prevención de la violencia, los cuales pueden desarrollarse en bloques de varias sesiones. En el Instituto WEM los desarrollamos en bloques de cinco sesiones durante las noches, complementándolos con procesos de reflexión en grupo a lo largo de varias semanas o meses.

Además de la participación en los talleres, es importante que los hombres se organicen en redes comunitarias donde puedan reproducir el trabajo de concienciación con otros hombres, y apoyar acciones en pro de la equidad.

Los ejercicios propuestos constituyen tan solo una guía de trabajo para el facilitador. Pueden ser adaptados según las características del grupo con el cual se va a trabajar. Al igual que con el segundo libro, es conveniente que el facilitador haya practicado todos estos ejercicios consigo mismo en un taller de manejo del enojo.

## EJERCICIO 1: EL ENOJO Y LA IRA

**Recomendamos que este sea el primer ejercicio con el que se inicie el proceso, ya que le permite a los hombres identificar la diferencia entre enojo e ira.**

El facilitador le explica al grupo a grandes rasgos la diferencia entre enojo e ira.

Tenga en cuenta para ello los siguientes aspectos:

### ENOJO

El enojo es un sentimiento normal. Es un malestar que sucede cuando algo no sale como esperamos, cuando nos sentimos maltratados o creemos que algo es injusto.

Si lo mantenemos en un nivel bajo podemos manejarlo. En una escala de 1 a 10, el enojo está entre 1 y 4.

Aquí podemos controlar lo que decimos, lo que pensamos y lo que hacemos.

### IRA, RABIA O FURIA

La ira es un enojo aumentado. En una escala de 1 a 10, la ira está más arriba de 7. Entre 5 y 6, la persona está en riesgo de caer en la ira.

Es muy difícil manejar la ira, y por lo general no medimos lo que decimos o hacemos.

El enojo lo transformamos en ira cuando nos llenamos de pensamientos negativos, pensamos lo peor y nos los repetimos constantemente.

Si estamos muy estresados, tenemos pensamientos negativos y además sucede algo que nos enoja, lo más probable es que lo convirtamos en ira.

Ciertas sustancias (licor y otras drogas) ayudan a que el enojo se convierta en ira.

### FÓRMULA DE LA IRA:

**Enojo + estrés + pensamientos negativos + ideas machistas**

Si a esta fórmula se le agregan sustancias (licor u otras drogas), la ira va a ser más explosiva.



Luego de explicar el cuadro anterior, se le pregunta a los hombres lo siguiente:

- a) En una escala de 1 a 10, cómo identifican ustedes sus reacciones cuando se tornan molestos. ¿En enojo?, ¿en ira?
- b) Deje que los hombres compartan sus respuestas, y pregúnteles qué los hizo darse tal calificación.

## EJERCICIO 2: LO QUE ME ENOJA



Haga al grupo la siguiente pregunta:

- a) ¿Qué situaciones son las que más frustran y enojan a los hombres? ¿Cómo las manejan?

Escriba las respuestas en el pizarrón.

- b) En forma individual, entregue a cada hombre una ficha y pídale que conteste la siguiente pregunta: ¿Qué situaciones me enojan a mí?, ¿cómo las manejo? Para ello, pídales que piensen en varias situaciones en las que se sintieron enojados con su pareja. Dígales que las imaginen, las visualicen, y contesten: ¿qué fue exactamente lo que los enojó?, ¿qué fue lo que dijo, hizo, o dejó de hacer la otra persona para que usted se enojara?

- c) Pida a los hombres que lean su respuesta. Usted escribe algunas de ellas en el pizarrón. Pregunte luego a los hombres qué es lo que piensan de las respuestas dadas en el ejercicio.

## EJERCICIO 3: LA CAJA DE HERRAMIENTAS DEL ENOJO



### Materiales:

- Una caja de herramientas.
- Fichas blancas.
- Fichas de diversos colores.

### Objetivo:

Este ejercicio tiene como objetivos que los hombres:

1. Identifiquen y compartan lo que piensan y hacen cuando se enfrentan a incidentes que les producen enojo.
2. Reconozcan lo que sienten ante sus pensamientos y conductas.
3. Puedan visualizar otras maneras no violentas de enfrentar las situaciones que les producen enojo.

### Procedimiento:

1. El facilitador entrega a los hombres una ficha blanca con la siguiente consigna: *“Recuerde un incidente reciente en el cual usted se enojó mucho. Escriba en la ficha qué fue exactamente lo que usted hizo y dijo. Trate de repetir las mismas palabras que utilizó en ese momento. Escriba lo más claro posible.”*
2. Cada uno deposita la ficha en la caja de herramientas.
3. Señalando la caja el facilitador pregunta: *“¿qué es esto?”*. Ante la respuesta obvia de: *“una caja de herramientas”*, se les pregunta: *¿para qué sirve una caja de herramientas?, vamos a ver las herramientas que este grupo usa para manejar su enojo*. Se le reparte a cada hombre una de las fichas que hay en la

caja, y se les pide que la lean al resto del grupo. El facilitador escribe las respuestas en la pizarra. Luego le dice al grupo: "Lean las herramientas que emplea el grupo cuando se enoja. ¿Qué sienten cuando las leen?". Anote en la pizarra algunas de las respuestas que los hombres dan. Luego haga la siguiente pregunta: "¿Creen ustedes que estas herramientas nos sirven para manejar el enojo sin caer en violencia?"

4. Se reparte nuevamente una ficha de colores a los hombres y les dice: "En esa ficha anote cuáles herramientas quisiera aprender a manejar para prevenir la violencia."

5. Por último, cada hombre lee lo que escribió.

**Nota:** Este ejercicio les permite a los hombres enfrentarse con su comportamiento cuando se enojan y reconocer sus conductas violentas.

"La empujé porque llegó tarde."

"Le rompí su falda."

"Le dije que ella no valía nada."

"Tiré un portazo y me fui sin decir nada."

"La amenacé con golpearla."



## EJERCICIO 4: RECONOCIENDO LA VIOLENCIA



Pregunte a los hombres qué es para ellos la violencia.

Explique ahora las diversas manifestaciones de la violencia. Apóyese en el siguiente material.

### VIOLENCIA

Si a la ira le sumamos pensamientos machistas, probablemente caeremos en violencia. Es una conducta que implica una violación a los derechos humanos de las otras personas. Nos hace perder la paz interna y provocamos sufrimiento a nosotros mismos y a los demás.

#### Formas de violencia:

- **Física:** un empujón, golpes, apretónazos, la muerte.
- **Verbal:** insultos, gritos.
- **Emocional:** controlar los espacios y salidas del otro; amenazas, burlas, ataques a la autoestima.
- **Patrimonial:** destruir pertenencias.
- **Sexual:** obligar a otra persona a tener prácticas sexuales que no desea.

**Yo soy el único responsable de mi violencia.** Los demás no son los que provocan nuestra violencia. La violencia es una decisión que tomamos y que nos la provocamos nosotros mismos.

#### Luego pregunte a los hombres:

- a) ¿Han empleado ustedes o han estado a punto de emplear alguna forma de violencia como las mencionadas?
- b) Permita hablar a los hombres que deseen compartir sus experiencias.
- c) Pregunte luego a los hombres cómo se sintieron después de haber llevado a cabo tales acciones.

## EJERCICIO 5: LOS BINÓCULOS

¿Pueden tener una vista más amplia de lo que está pasando?

Este ejercicio es muy importante porque permite a los hombres reconocer y comprender el concepto de **visión de túnel** y su efecto cuando se enojan.

Entréguele a los hombres una hoja en blanco y de la siguiente consigna:

*“Recordemos que cuando éramos niños, algunos jugábamos a usar binóculos. Con la hoja que se les repartió, haga cada uno un binóculo. Ahora, durante algunos minutos, cerramos uno de nuestros ojos y nos colocamos el binóculo en el otro, y vamos a mirar a través del binóculo. No abra el otro ojo. Trate de mirar todo lo que usted pueda, trate de tener una visión lo más amplia posible del lugar donde estamos en este momento.*



Es importante que les diga que con el binóculo pueden fijar su atención en un objeto, que se imaginen que pueden acercarlo o alejarlo, que pueden hacerlo más grande o más pequeño.

Después de transcurridos tres o cuatro minutos, les pide a los hombres que se quiten el binóculo. Les hace luego las siguientes preguntas:

- a) ¿Cómo se sintieron cuando miraban a través del binóculo?
- b) ¿Podían tener una visión de conjunto y completa?

ESTO QUE HICIMOS SE LLAMA **VISIÓN DE TÚNEL** Y ES LO QUE NOS PASA CUANDO ESTAMOS ENOJADOS. FIJAMOS NUESTRA ATENCIÓN Y NUESTRO PENSAMIENTO ÚNICAMENTE EN EL ASUNTO QUE NOS ENOJÓ Y PERDEMOS LA VISIÓN DE CONJUNTO. ESTO NOS HACE CENTRARNOS ÚNICAMENTE EN LO QUE NOS HIZO SENTIR MAL Y NUESTRO ENOJO AUMENTA.

- c) ¿Han experimentado ustedes visión de túnel cuando se enojan?

En este momento permita que algunos hombres del grupo compartan experiencias en donde emplearon visión de túnel. Les pregunta luego:

- d) ¿Qué podemos hacer para evitar la visión de túnel?. Y escucha algunas participaciones del grupo.



## EJERCICIO 6: EL TERMOSTATO

El propósito del siguiente ejercicio es que los hombres reconozcan los niveles de enojo que experimentan, así como los niveles de tensión que contribuyen a que su enojo aumente.

Para ello utilizaremos el ejemplo del termostato de un automóvil.

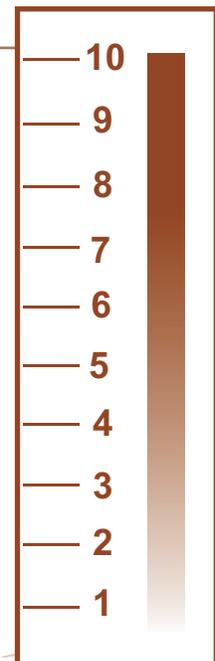
Pregunte al grupo: ¿saben ustedes qué es el termostato de un automóvil y para qué sirve? Por lo general los hombres conocen esta terminología, pues tiene que ver con su universo simbólico, o sea, con las cosas que ya saben y conocen.

Después de escuchar varias respuestas, explique en forma sencilla que:

*La función del termostato dentro de un automóvil es regular la temperatura dentro del motor. Si el termostato no funciona es un riesgo conducir, porque puede quemarse una parte del motor. Por tal razón, para evitar que esto suceda, debemos revisar el nivel del agua del vehículo y que el termostato funcione; así como la pantalla que indica el nivel de temperatura.*

*Pues bien, algo parecido sucede a los hombres cuando acumulamos tensión y no nos damos cuenta. Existen situaciones de la vida diaria que producen tensión (problemas económicos, problemas con la pareja, problemas en el trabajo, celos, pensamientos negativos que conducen a la ira, entre otros). Cuando el nivel de tensión está alto, es probable que nos enojemos con gran facilidad, porque permanecemos irritables y poco tolerantes. Es importante reconocer cuando nuestro nivel de tensión está alto, para que podamos bajarlo.*

*Imaginemos una escala de 1 a 10. Un nivel bajo de tensión se encuentra entre 1 y 3. Un nivel medio de tensión se encuentra entre 4 y 6, y un nivel alto de tensión se encuentra por encima de 7.*





Con la explicación anterior, haga al grupo la siguiente pregunta:

**¿Cuál es su nivel de tensión promedio?, o lo que es lo mismo, ¿cómo anda la temperatura de su motor?**

Pida a cada uno que se asigne una numeración, en función de la escala que usted explicó.

Una vez que los hombres han expresado sus niveles, díales que lo conveniente es que estén entre 3 y 4.



**MANTENER UN VALOR SUPERIOR A 4 ES COMO TENER DESCOMPUERTO EL TERMOSTATO DEL AUTOMÓVIL.**

Para finalizar, pregunte a los hombres qué cosas pueden hacer para que baje el nivel de tensión de su termostato personal, y haga una lista en el pizarrón con las sugerencias que los hombres dan.

## EJERCICIO 7: NUESTRO CUERPO NOS AVISA

**a)** Haga al grupo la siguiente explicación:

Cuando nos enojamos, nuestro cuerpo nos avisa. El primer paso para aprender a manejar el enojo es reconocer cuáles son las señales que nuestro cuerpo nos da. A algunas personas el corazón les late más rápido; otras sienten que su rostro se pone caliente y, en general, cada persona experimenta sensaciones distintas. Por eso es necesario que aprendamos a reconocer las señales de nuestro cuerpo cuando estamos empezando a enojarnos.



**De al grupo la siguiente consigna:**

- a)** Piense acerca de una situación reciente en la que se sintió muy enojado. Visualice esa situación en su mente y recuerde lo que estaba sintiendo y pensando. ¿Cómo se sentía su cuerpo en ese momento? ¿Puede sentir algunos de esos signos corporales en este momento?
- b)** Usted puede empezar compartiendo esas señales que su cuerpo emite. Luego pregunte a cada uno cuáles son sus señales corporales. Escriba en el pizarrón la lista de señales de todo el grupo.
- c)** Para finalizar, todos leen las señales. Cierre el ejercicio diciendo que ese es el primer paso, tomar conciencia de nuestro cuerpo.

## EJERCICIO 8: ALTO Y RESPIRACIÓN

Este ejercicio debe hacerse inmediatamente después del ejercicio No. 7. Una vez que los hombres han identificado las señales corporales, explíqueles lo siguiente:

Cuando usted está empezando a enojarse y su cuerpo le indica las señales, imagine una señal de ALTO y haga el siguiente ejercicio de respiración:

ALTO



**Respire en forma lenta, pero profunda. Tome el aire por la nariz lentamente, manténgalo por un lapso muy breve y exhale lentamente.**

**Repita este ejercicio al menos 5 veces.**

**Al respirar, trate de que el aire llene primero el abdomen, y de ahí hacia arriba, como respiran los bebés.**

Para efectos del ejercicio, utilice música de fondo. Es recomendable música con sonidos de la naturaleza.

Hagan entre todos el ejercicio durante cinco minutos. Si usted desea, puede continuar con el ejercicio de relajación descrito en el segundo libro.

## EJERCICIO 9: TIEMPO FUERA

El tiempo fuera es una técnica que nos permite detener la conducta violenta. Nos puede ayudar a que el enojo no se convierta en ira. Sirve para que no maltratemos a nuestra pareja en el momento en que estamos enojados. Para ello, es necesario que se hayan llevado a cabo los ejercicios anteriores, al menos el No. 6 y el No. 7.

Entregue a los hombres una hoja con la siguiente página impresa. Pida que la lean en voz alta, cada uno un párrafo.

## TIEMPO FUERA



**Recuerde:**  
NO SE TRATA DE IMPONER,  
SE TRATA DE ESCUCHAR  
Y DE HABLAR. USTED  
NO ES EL DUEÑO DE LA  
VERDAD, SU PUNTO DE  
VISTA ES TAN SOLO eso,  
UN PUNTO DE VISTA.

**Recuerde:**  
Si está enojado es mejor  
que no hable.

Si puede conversar con alguna persona que lo escuche y que no estimule el machismo, es bueno hacerlo para desahogarse.

Antes de poner en práctica el tiempo fuera, es conveniente que usted le explique en buenos términos a su pareja en qué consiste la técnica, para que ella esté enterada y no la tome por sorpresa.

Cuando sienta que se está empezando a enojarse, respire profundo y despacio y dígame a sí mismo: “Estoy empezando a enojarme, voy a darme un tiempo para mí (un tiempo fuera)”

Busque un lugar donde pueda estar tranquilo durante una hora (puede ser en la casa o fuera de ella). No se carbonee, haga algo que lo relaje y que le dé paz. El ejercicio físico y la relajación ayudan.

No tome licor ni consuma sustancias tóxicas durante el tiempo fuera. Tampoco es conveniente que se vaya a buscar alguna aventura sexual.

Cuando pase la hora regrese a su casa. Si hay condiciones para hablar, converse con su pareja. Si no, espere a otro día para hablar de lo que usted sintió.



**1. Escuchar música suave y relajante.** Es recomendable música con sonidos de la naturaleza, ya que ayuda a que nuestra mente se tranquilice y esté en paz.

**2. Practicar ejercicio físico o caminar.** El ejercicio ayuda a liberar la tensión acumulada.

**3. Hacer algo que a usted le agrada y que le dé paz interna.** Cada persona tiene actividades que le ayudan a lograr la paz, esto varía de una persona a otra. Por ejemplo: salir a caminar, descansar, jugar con una mascota, “mejenguear”, leer, tomar un baño, hacer algún arreglo en la casa, tener un pasatiempo, alguna manualidad, sembrar, etc.

Después de leer el ejercicio se aclaran dudas. Luego se procede a dramatizar una escena en la cual un hombre le explica a su pareja la técnica del tiempo fuera. Es conveniente que varios hombres lo hagan, como una manera de practicar la forma de comunicar a la compañera el ejercicio que ellos van a llevar a cabo. A los hombres que hagan el papel de la esposa es conveniente mencionarles que intenten poner en duda lo que el hombre les dice, que expresen el temor de que él se vaya a tomar licor o que sea infiel, con el fin de que el hombre practique cómo aclarar tales temores.

Para finalizar, explique a los hombres que este ejercicio ayuda a detener la violencia y a fortalecer la confianza, pero que esto requiere mucha práctica. Por tal razón recomiende que los hombres informen a sus compañeras el uso de este procedimiento de tal forma que ellas entiendan de qué se trata y cómo funciona. De ahí que se propone que los hombres hagan varios ejercicios de práctica de tiempo fuera. Entre más practique el Tiempo-Fuera, más fácil será llevarlo a cabo en la realidad. El tiempo fuera es efectivo si se presenta como una técnica a utilizar para detener la violencia física, hasta que el hombre tenga mayor capacidad para enfrentar el sentimiento de enojo e ira de otra manera, sin acudir a la violencia. El objetivo no es que lo utilicen por siempre, sino hasta que hayan adquirido otras habilidades y destrezas para hacer frente a las situaciones frustrantes. La consigna debe ser por tanto: *utilice el tiempo- fuera hasta que no pueda emplear otra técnica para evitar la conducta violenta.*

Todas estas recomendaciones pueden resumirse en un afiche. En el Instituto WEM elaboramos el siguiente afiche, financiado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas y el Instituto Nacional de las Mujeres:

**Yo puedo EVITAR la violencia en el hogar**

**ALTO**

**Si me estoy empezando a enojar con mi pareja...**

- Respiro hondo y me imagino una señal de
- Me retiro a hacer algo que me dé paz y tranquilidad (dentro de mi casa o fuera de ella)
- EVITO llenarme de pensamientos negativos y consumir bebidas alcohólicas
- TRATO de aclarar cómo me siento y qué pienso

**DESPUÉS...**

- Hablo con mi pareja de lo que siento y pienso, sin imponerme
- Escucho y respeto sus opiniones
- Enfrento los problemas y los desacuerdos con respeto y calma

**¡UNETE A NOSOTROS!**

**Redes de Hombres del Instituto WEM**

¿Tiene problemas de enojo, de celos, pierde el control o es violento y se siente mal?  
Llame a la Línea de Apoyo para Hombres

## EJERCICIO 10: ANÁLISIS DE CANCIONES



Escuche y seleccione canciones populares en las que se muestren y justifiquen situaciones de violencia. Las canciones deben ser seleccionadas tomando en cuenta el contexto cultural del grupo, así como su edad y características.

Este es un ejercicio que se utiliza para explicar al grupo el concepto de **poder de dominio** explicado en la primera parte.

En este ejercicio se recomiendan dos canciones rancheras clásicas: La canción

de Rosita Alvérez y El teniente Arnulfo. En la primera, Rosita Alvérez es asesinada por Hipólito, al negarse esta a bailar con él en un baile público. La canción argumenta que ella tuvo la culpa de su muerte por desairar a Hipólito. En la segunda, el teniente Arnulfo y otro hombre se matan entre sí porque ambos consideraron que se "humillaron con la mirada", y la canción justifica este acto como un signo de valentía.

Recomendamos que primero se escuche cada canción por separado. Luego que se pregunte a los hombres qué sintieron ante cada canción y que analicen la letra.

En el caso de la canción de Rosita Alvérez, es conveniente que tengan presente que Rosita ejerció un derecho: el derecho de decir NO, y que esta respuesta Hipólito la vivió como una amenaza a su **poder de dominio**.

En el caso de la otra canción, señale que los personajes se mataron entre sí como una manera de competir por el poder de dominio entre hombres, el poder de demostrar quién es el más fuerte.

Pregunte si las situaciones que se narran en las canciones son hechos del pasado, o si se presentan también en la vida cotidiana de nuestros pueblos.

Aproveche en este momento para explicar el concepto de poder de dominio, y pregúnteles si han estado expuestos en su vida a personas o situaciones que han ejercido un poder así sobre ellos.

## ROSITA ALVÍREZ (Antonio Aguilar)

Este es el corrido de Rosita Álvarez.  
La mataron por desairista.

Año de 1900, presente lo tengo yo.  
Que en un barrio de Saltillo  
Rosita Álvarez murió,  
Rosita Álvarez murió.

Su mamá se lo decía:  
"Rosa esta noche no sales."  
Mamá no tengo la culpa  
de que a mí me cuadren los bailes,  
de que a mí me gusten los bailes.

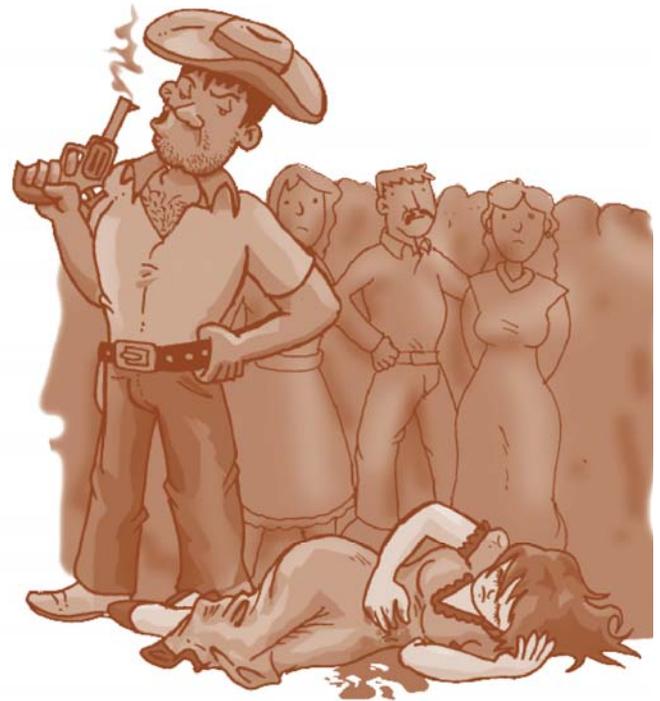
Hipólito llegó al baile y a Rosa se dirigió.  
Como era la más bonita  
Rosita lo desairó,  
Rosita lo desairó.

Pobre de Rosita. Mira, Rosa,  
por desairista te van a matar.

Rosita no me desaires  
la gente lo va a notar.  
Pues digan lo que quieran, contigo no  
he de bailar, contigo no he de bailar.

Echó mano a la cintura  
y una pistola sacó.  
Y a la pobre de Rosita  
no más tres tiros le dio,  
no más tres tiros le dio.

Rosita le dijo a Irene:  
"No te olvides de mi nombre.  
Cuando vayas a los bailes no  
desprecies a los hombres."



¡Ay! Rosa, por tu culpa estás muerta.  
Hipólito, viejo matón. Ave María, pero  
qué tragedia.

El día que la mataron Rosita estaba de  
suerte. De 3 tiros que le dieron no más  
uno era de muerte.

La casa era colorada y estaba recién  
pintada. Con la sangre de Rosita  
le dieron otra pasada, le dieron otra  
pasada.

Rosita ya está en el cielo dándole  
cuenta al Creador. Hipólito está en la  
cárcel dando su declaración.

## CORRIDO DE ARNULFO GONZÁLEZ

(Antonio Aguilar)

De Allende se devolvió  
con 21 años cabales,  
gratos recuerdos dejó  
al pueblo y a los rurales.

Estaba Arnulfo sentado  
y en eso pasó un rural.  
Oiga, amigo, ¿qué me ve?  
La vista es muy natural.

El rural muy enojado  
en la cara le pegó,  
con su pistola en la mano  
con la muerte lo amagó.

Arnulfo se levantó  
llamándole la atención.  
Oiga, amigo, no se vaya,  
falta mi contestación.

Se agarraron a balazos.  
Se agarraron frente a frente.  
Arnulfo con su pistola  
tres tiros le dio al teniente.

El teniente mal herido,  
ya casi pa'agonizar,  
le dijo: "Oiga, no se vaya,  
acábame de matar.

Arnulfo se devolvió  
a darle un tiro en la frente,  
pero en la vuelta que dio  
allí le pegó el teniente.

Qué bonitos son los hombres  
que se matan pecho a pecho.

Cada uno con su pistola  
defendiendo su derecho.

Ya con esta me despido,  
pacíficos y rurales.

Aquí termina el corrido  
del Teniente y de González.



## EJERCICIO 11: LA FÓRMULA DE LA IRA O DE LA FURIA: LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

En la primera parte de este texto se expuso un apartado acerca del tipo de pensamientos que tenemos cuando nos enojamos. El objetivo del presente ejercicio es que los hombres puedan identificar cuáles pensamientos experimentan cuando están enojados.



Para ello, recuerde a los hombres que para que el enojo se convierta en ira, es necesario que le agreguemos algunos "ingredientes", como si fuera una receta de cocina.

Haga a los hombres la siguiente pregunta:

*Quando ustedes se enojan y se llenan de ira, ¿cuáles pensamientos se les viene a la mente? Para ello, recuerde una situación en la que se sintió con ira. Imagínela, visualícela y recuerde cuáles pensamientos se le vinieron a su mente durante ese momento. ¿Qué cosas se decía usted a sí mismo?*

Luego permita que los hombres compartan sus pensamientos delante del grupo.

Pregunte además:

*¿Cuál fue la consecuencia de pensar de esa manera?, ¿cómo se sintieron después?, ¿qué hicieron después?*

Termine el ejercicio con la siguiente reflexión:



**"Los pensamientos negativos son nuestros. Una cosa es el evento que nos produjo el enojo, y otra son los pensamientos negativos, que son como los anteojos con los que miramos el evento que nos enojó. Si esos pensamientos son negativos, lo más probable es que vamos a transformar el enojo en ira, y esta en violencia. Sólo nosotros podemos cambiar esos anteojos, atacando los pensamientos negativos, cuestionándolos y cambiándolos por pensamientos positivos."**

## EJERCICIO 12: ANÁLISIS DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

El propósito de este ejercicio es que los hombres puedan analizar los pensamientos negativos que conducen a la violencia, mediante el análisis de un caso concreto.

- a) Divida al grupo en subgrupos de cinco personas.
- b) Entregue el siguiente caso para que lo lean.



*Luis es un hombre de 30 años, chofer de trailer. Cuando ha trabajado por varios días seguidos sin llegar a su casa, experimenta no sólo cansancio, sino una gran necesidad de recibir atención y cariño por parte de su esposa. Pero espera que ella adivine cuáles son las necesidades que él tiene después de regresar de una gira. Si ella no reacciona de la manera como él espera, experimenta ansiedad y fantasías de abandono, lo que le produce rabia destructiva que lo hace agredirla verbal, emocional y hasta físicamente. En la terapia de grupo este hombre dijo: “Ella debería haber sido más cariñosa conmigo y más apasionada y, sin embargo, la noté poco cariñosa, como que estaba cansada, y debió esperarme contenta y dispuesta a tener sexo conmigo.”*

*Juan golpeó a su pareja porque ella se bronceó con unas amigas en un club deportivo: “Ella debería saber que a mí no me gusta que se broncee en traje de baño. Ella lo hace tan solo para molestarme, para demostrarme que no me respeta y que se manda sola. Lo hace para que me dé celos y para mortificarme, por eso le pegué.”*

*Juan golpeó a su pareja porque ella se bronceó con unas amigas en un club deportivo: “Ella debería saber que a mí no me gusta que se broncee en traje de baño. Ella lo hace tan solo para molestarme, para demostrarme que no me respeta y que se manda sola. Lo hace para que me dé celos y para mortificarme, por eso le pegué.”*



- c) Cada subgrupo debe identificar cuáles pensamientos negativos, que conducen a la violencia, experimenta Juan.
- d) ¿Cómo se expresa el poder de dominio de Juan sobre su pareja?
- e) ¿Qué recomendaciones le darían a Juan para prevenir la violencia.
- f) Cada subgrupo expone sus respuestas y se promueve un intercambio de opiniones.

## EJERCICIO 13: UBICÁNDOME EN EL CICLO DE LA VIOLENCIA

El objetivo de este ejercicio es que los hombres reconozcan si se encuentran inmersos en el ciclo de la violencia y en cuál fase del ciclo se encuentran.

- a) Explique en qué consiste el ciclo de la violencia, basándose en el material de la primera parte de este texto (páginas 22 y 23)
- b) Pregunte a los hombres lo siguiente:
  - ¿Se encuentra usted en estos momentos o ha estado a punto de entrar al ciclo de la violencia?
  - En caso de no ser así, reflexione qué conductas lo han protegido y han evitado que entre al ciclo.
  - En caso de estar en el ciclo, en qué fase se encuentra.
- c) Luego permita que los hombres comparta sus respuestas con el resto del grupo.

## EJERCICIO 14: LA TRISTEZA Y LA FURIA CUENTO PARA MEDITAR

(Expuesto por Jorge Bucal)

En la primera parte de este texto se expuso que el hombre que tiene problemas de poder y control tiene además dificultades para reconocer sus otras emociones, especialmente el miedo, el dolor, la tristeza. Este cuento permite una reflexión que contribuye a que los hombres reconozcan los sentimientos que se esconden detrás de la ira y la violencia.

- a) Haga un ejercicio de relajación con el grupo. Se recomienda el ejercicio No. 7, u otro ejercicio que usted conozca.
- b) Lea el siguiente cuento. Puede grabarlo antes y ponerle la grabación al grupo. Pida a los hombres que cierren los ojos.

*“En un reino encantado donde los hombres no pueden llegar o quizás donde los hombres*



*transitan eternamente sin darse cuenta.*

*En un reino donde las cosas tangibles se vuelven concretas, había una vez un estanque maravilloso. Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...*

*Hasta este estanque mágico y transparente llegaron **la furia** y **la tristeza** a bañarse y disfrutar de mutua compañía. Las dos se quitaron sus vestimentas y entraron al estanque. **La furia**, apurada y urgida como es su costumbre, sin saber por qué, se bañó rápidamente y más rápidamente aún se salió del agua, pero **la furia** es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad. Así que, apurada, se puso al salir la primera ropa que encontró, y sucedió que no era la suya, sino la de **la tristeza**; y así, vestida de tristeza, **la furia** se fue.*

*Con calma y muy serena, dispuesta a quedarse donde estaba, **la tristeza** terminó su baño y sin apuros, o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo, como es su costumbre, con pereza y lentamente salió del agua. En la orilla se encontró con que su ropa no estaba. Como todos sabemos, si hay algo que a **la tristeza** no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque: la ropa de la furia.*

*Cuentan que desde entonces, en muchas ocasiones, uno se encuentra con **la furia**: ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es solo un disfraz. Y que detrás del disfraz de la furia, en realidad está escondida la tristeza.”*

*(Jorge Bucay, en <http://home.att.net/~restprom/Literatura/Latristezaylafuria.htm>)*

**c)** Pida a los hombres que abran los ojos. Pregúnteles qué sintieron cuando escucharon el cuento.

Repártales la letra y dígales que comenten todo lo que deseen y necesiten comentar.

**d)** Cierre el ejercicio explicando que detrás de la ira, la furia o la violencia, se esconden sentimientos de dolor, tristeza, miedo, y que el machismo nos impide reconocer estos sentimientos, y por demostrar nuestro poder los transformamos en ira.

**e)** Anuncie al grupo que vienen a continuación una serie de ejercicios cuyo propósito es ayudarles a reconocer las demás emociones que se esconden detrás del disfraz de la ira y la violencia.

## EJERCICIO 15: LAS EMOCIONES

El objetivo de este ejercicio es que los hombres reconozcan la existencia de las emociones básicas de los seres humanos.

a) Para ello haga la siguiente explicación:

Los seres humanos: hombres y mujeres, personas adultas o niños, experimentan emociones básicas. Estas pueden resumirse de la siguiente manera:



Cada una de ellas origina otras emociones.

Por ejemplo:

**Miedo** —————> **temor, pánico**  
**Amor** —————> **cariño, afecto, apego**  
**Tristeza** —————> **dolor, sufrimiento, pena**  
**Enojo** —————> **rabia, ira, cólera**  
**Alegría** —————> **felicidad, bienestar, euforia**

También hay otras emociones: frustración, vergüenza, confusión. Todas estas emociones las expresamos en nuestro cuerpo.

Los hombres expresamos fundamentalmente el enojo. A los hombres, el machismo nos ha impedido que reconozcamos y expresemos la existencia de las otras emociones.

b) Escriba en papeles pequeños el nombre de las diversas emociones. Reparta un papel a cada uno de los participantes del grupo.

c) Cada uno identificará algún momento de su vida en el que experimentó esa emoción. Debe compartir lo que desee con el resto del grupo. Mientras lo hace, el grupo se compromete a escuchar.

## EJERCICIO 16:

# LAS CICATRICES

### PRIMERA PARTE:

Para realizar este ejercicio usted necesita una cinta adhesiva.



- a) Reparta a cada hombre un pedazo de cinta adhesiva.
- b) Dícales lo siguiente: Todos tenemos en nuestro cuerpo la marca de cicatrices que nos hicimos jugando o en accidentes. Identifique usted algunas de esas marcas, y coloque encima de cada una de ellas, sobre la ropa, un pedacito de cinta adhesiva.
- c) Debe pasar uno por uno a compartir con el grupo las cicatrices y debe contar cómo se las hicieron.

Una vez que todos han expuesto, pasa a la segunda parte del ejercicio.

### SEGUNDA PARTE:

Dígale al grupo que hemos compartido heridas o cicatrices visibles. Pero las personas llevamos otro tipo de heridas o cicatrices que son invisibles: "las cicatrices del alma", que se refieren a cosas que nos han hecho sufrir a lo largo de nuestra vida y nos producen dolor y daño. Se le entrega a cada uno una ficha para que anote en ella algunas de estas cicatrices. Luego, se divide el grupo en subgrupos de 3 personas para que compartan entre sí lo que escribieron en la ficha. Se les da un tiempo de 30 minutos para esto. Posteriormente, ya todo el grupo reunido, se da la oportunidad de que algún subgrupo comparta con el resto de compañeros lo que conversaron. Se le dice a los hombres que lo único que van a hacer es escuchar a los compañeros con interés y atención.



## EJERCICIO 17: ANÁLISIS DE PELÍCULAS Y VIDEOS

Es importante que usted como facilitador investigue cuáles películas y videos puede proyectar al grupo, con la intención de ayudar a identificar las emociones. Nosotros recomendamos tres.

**a) Película: "Te doy mis ojos" (Bollaín, 2003, España).** Se trata de una película española en la cual se cuenta la historia de Antonio y Pilar. Antonio es un hombre que agrede de manera violenta a Pilar. Él ejerce un poder de dominio sobre ella, le invade sus espacios, la controla y tiene celos excesivos. Pilar es una mujer con mucho temor, que poco a poco se va fortaleciendo e independizando de Antonio. La película muestra el proceso de tratamiento de Antonio en grupos de manejo del enojo. Ilustra muy bien las diversas emociones y los pensamientos negativos del hombre.



**b) Película: "El color del paraíso" (Majidi, 1999, Irán).** Es una película iraní que trata de un niño ciego que ha perdido a su madre. Su padre es un hombre agobiado por mucho dolor y sensación de fracaso (soledad, la pérdida de su esposa y posteriormente de su madre, el rompimiento con una prometida, la pobreza y el hecho de tener un hijo ciego). La película muestra con gran logro los sentimientos del niño, del padre y del maestro ciego del niño. Es una excelente oportunidad para que los hombres se identifiquen y puedan reconocer sus emociones.

**c) Video: "Catalina" (Instituto Nacional de las Mujeres, Costa Rica).** Esta es una producción costarricense del Instituto Nacional de las Mujeres. Trata de la relación de violencia en una pareja de adolescentes. Catalina sufre violencia de parte de su novio, hasta que decide terminar con la relación. Ilustra muy bien los mitos de la violencia. Puede obtenerse gratuitamente en la página web: [www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr), sección de publicaciones.

Con estas películas y videos recomendamos la técnica básica que expusimos en el segundo texto:

- a) Observar la película o video.
- b) Preguntar a los hombres qué emociones o sensaciones sintieron.
- c) Preguntar luego por las escenas que más les impresionaron.
- d) ¿Qué creen que sucede a los hombres de las películas?, ¿qué es lo que ellos sienten?, ¿qué es lo que estos hombres necesitan?

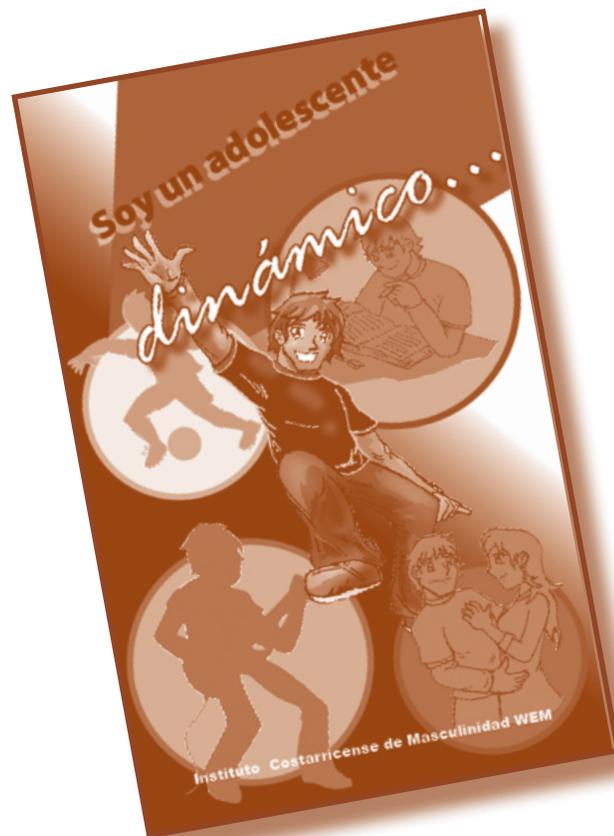
## EJERCICIO 18: PROMOCIÓN DE NUEVAS FORMAS DE SER HOMBRES

Una manera de evitar la violencia es promocionando nuevas maneras de ser hombres. Hombres no machistas que expresen sus emociones y pensamientos de manera directa y respetuosa. Para ello, usted puede utilizar diversos materiales.

Nosotros recomendamos el uso de dos tipos de materiales, que fueron elaborados por el Instituto WEM, con la colaboración del Fondo de Población de las Naciones Unidas y el Instituto Nacional de las Mujeres.

El ejercicio consiste en que los hombres leen el material y comentan sus opiniones al respecto. Posteriormente, conversan acerca de cómo promocionar actividades de prevención de la violencia en sus comunidades o centros de trabajo.

Se presentan dos folletos, uno dirigido a la población adulta y otro dirigido a los adolescentes.



## EJERCICIO 19: RECONOCIENDO EL PODER EN MI VIDA

Este ejercicio tiene como objetivo que los hombres reconozcan la forma como han aprendido a ejercer el poder en diversos escenarios de su vida. Para ello, lea o comente con el grupo del presente libro de las páginas 8 a la 12.

Luego, divida al grupo en varios subgrupos conformados por cinco hombres. Cada subgrupo va a contestar las siguientes preguntas:

**1.** Recordando desde que era niño, ¿cómo ejercían el poder las personas adultas en mi familia, en la escuela, en la comunidad? ¿Ejercían un poder de dominio o un poder para el bienestar? Compartan experiencias entre ustedes.

**2.** Ahora yo en mi vida adulta, cómo ejerzo el poder como hombre: en mi familia, con mi pareja, en mi trabajo, con las mujeres, con los hombres? Compartan experiencias entre ustedes.

Después de trabajar en subgrupos por espacio de 45 minutos, cada subgrupo nombra un relator que expone en plenario las ideas principales de lo que conversaron. El facilitador debe tener presente lo siguiente:

**a)** Identificar las formas como los hombres aprendieron a ejercer el poder desde niños, a través de los modelos que fueron para ellos las personas adultas en su familia, escuela y comunidad. Es importante distinguir el género de estas personas. Puede anotar todo esto en pizarrón o papelógrafo.

**b)** Identificar las formas como los hombres ejercen ahora el poder. Pregunte a los hombres: "¿qué forma de poder es esta? ¿es poder de dominio? ¿es poder para el bienestar?"

Concluya el ejercicio preguntando a todo el grupo: ¿Cómo se sienten al reconocer la forma como ejercieron poder las personas adultas cuando ustedes eran niños? ¿Cómo se sienten al reconocer la forma como ustedes ejercen el poder ahora? ¿Están satisfechos con esa manera de ejercer poder? ¿Qué me gustaría conservar y qué me gustaría cambiar de la forma como ejerzo poder?

Termine la reflexión aclarando que la forma como ejercemos el poder es aprendida, y que por lo tanto podemos modificarla. Además, si ejercemos poder de dominio, estamos en riesgo de ejercer también violencia.

## EJERCICIO 20: RECAPITULANDO



Este es el ejercicio de cierre del Taller del manejo del enojo: se pide a los hombres que lean las recomendaciones finales, que constituyen un resumen de todos los ejercicios y enseñanzas anteriores.

### ¿Tiene mal carácter? ¿Se pone violento con su pareja?

Aquí hay algunas recomendaciones útiles que usted puede poner en práctica.

1. *Tenemos derecho a enojarnos porque el enojo es un sentimiento normal. Pero no tenemos derecho a cometer violencia, ni contra nosotros mismos ni contra las demás personas.*
2. *Podemos aprender a manejar nuestro enojo de una manera que no sea violenta.*
3. *Cuando nos ponemos violentos causamos mucho sufrimiento a las demás personas y a nosotros mismos.*
4. *Podemos aprender a defender nuestros derechos de otra manera que no sea la violencia, a través del diálogo y la negociación.*
5. *Las demás personas no son responsables de nuestro enojo ni de nuestra conducta violenta. Si nos ponemos violentos es porque así lo decidimos. La violencia es una decisión.*
6. *No nacemos violentos. La violencia la aprendemos desde que somos niños. Podemos “des-aprenderla”.*
7. *Aprenda a quererle a sí mismo, a reconocer sus cosas buenas, a acompañarse a sí mismo. No espere que todas sus necesidades las resuelva su pareja.*
8. *Es necesario que aprendamos a hablar de lo que sentimos y pensamos, en buenos términos, sin enojarnos. Los hombres aprendimos a callar nuestros sentimientos desde que éramos niños.*

Y al finalizar la lectura se les pregunta: **¿Qué puede hacer usted para prevenir la violencia?**  
Y se les permite la participación a los que deseen hacerlo.

## BIBLIOGRAFIA

Barrios, D. (2003) Resignificar lo masculino. Guía de supervivencia para varones del siglo XXI. Vila Editores: México.

Bordieu, P. (2000) La dominación Masculina. Ed. Anagrama: Barcelona

Campos, A. y González, P. (2002) Hombres con problemas de poder y control. Aspectos teóricos y propuesta psicoterapéutica. Publicación del Instituto WEM con la colaboración de la OPS.

Corsi, J. (1999) "Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia intrafamiliar". En Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar". Lecturas complementarias. Publicación del INAMU, Costa Rica.

Corsi, J. Y otros (1999). Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención. Buenos Aires: Editorial Piados

Dutton, D., y Golant, S. (1997) El golpeador. Un perdil psicológico. Ed. Paidós: Buenos Aires

Ellis, A. y Chip, R. (1999). Controle su ira antes que ella le controle a usted. Cómo dominar las emociones destructivas. Barcelona: Editorial Piados.

Gillette, D. y Moore, R. (1993). La nueva masculinidad. Rey, mago, guerrero y amante. Barcelona: Editorial Piados.

Hidalgo, A.; Meza, S.; Quirós E. (1999) Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar. Lecturas complementarias. Publicación del Instituto Nacional de las Mujeres de Costa Rica (INAMU).

Lagarde, M. (1999) "Identidad de género". En: Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar". Lecturas complementarias. Publicación del INAMU, Costa Rica.

Quirós, E. (1999) "El uso, el abuso del poder y su relación con la violencia intrafamiliar". En: Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar". Lecturas complementarias. Publicación del INAMU, Costa Rica.

Ramírez, A. (2000).Violencia Masculina en el hogar. México: Editorial Pax México

Ramírez, J. (2005) Madejas entreveradas. Violencia, masculinidad y poder. Varones que ejercen violencia contra sus parejas. Plaza y Valdés Editores: Guadalajara

Sonkin, D. y Durphy, M. (1997). Aprendiendo a vivir sin violencia. Manual para hombres. Adaptado al español por Jorge Corsi. California: Editorial Volcano Press