



# Resolución Directoral

Santa Anita, 26 de Febrero del 2020

## VISTO:

El Expediente N° 20MP-02170-00 e Informe N° 018/OGC-HHV/2020 de la Oficina de Gestión de la Calidad, el cual solicita la conformación del Comité de Mejora Continua de la Calidad titulado "Terapia Sistémica en familias de personas con psicosis hospitalizadas del Hospital Hermilio Valdizán";

## CONSIDERANDO:

Que, el Artículo VI del Título Preliminar de la Ley N° 26842 – Ley General de la Salud, establece que es responsabilidad del Estado, promover las condiciones que garanticen una adecuada cobertura de prestaciones, en términos socialmente aceptables de seguridad, oportunidad y calidad;

Que, mediante Resolución Ministerial N° 095-2006/MINSA, se aprobó la "Guía para la Elaboración de Proyectos de Mejora Continua y la Aplicación de Técnicas y Herramientas para la Gestión de la Calidad", cuya finalidad es contribuir a la implementación del sistema de gestión de la calidad en salud y sus actividades, dirigidas a la mejora continua de los procesos a través de la aplicación de las técnicas y herramientas para la Gestión de la Calidad;

Que, mediante Resolución Ministerial N° 519-2006/MINSA, se aprobó el documento Técnico denominado Sistema de Gestión de la Calidad en Salud, con el objetivo de "Establecer los principios, normas, metodología y procesos para la implementación del Sistema de Gestión de la Calidad en Salud, orientado a obtener resultados para la mejora de la calidad de atención en los servicios de salud, siendo uno de sus procesos la seguridad del paciente;

Que, el artículo 17° del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital Hermilio Valdizán, aprobado mediante Resolución Ministerial N° 797-2003-SA/DM, señala que la Oficina de Gestión de la Calidad es la encargada de implementar y promover la mejora continua de la atención asistencial y administrativa al usuario;

Que, en cumplimiento de los objetivos institucionales propuestos, resulta pertinente atender lo solicitado por la Oficina de Gestión de Calidad del Hospital Hermilio Valdizán, para cuyo efecto corresponde emitir el respectivo acto resolutorio;

En uso de las facultades conferidas por el Artículo 12° del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital "Hermilio Valdizán", aprobado por Resolución Ministerial N° 797-2003-SA/DM; y, contando con la visación de la Oficina de Gestión de la Calidad y la Oficina de Asesoría Jurídica;

## SE RESUELVE:

**Artículo 1°.- CONFORMAR el COMITÉ DE MEJORA CONTINUA DE LA CALIDAD TITULADO "TERAPIA SISTÉMICA EN FAMILIAS DE PERSONAS CON PSICOSIS HOSPITALIZADAS DEL HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN";** integrando los siguientes profesionales:

- Dr. Lizardo Alfredo Rodríguez Villacrés
- Dr. Galo Nikolai Martínez Zavaleta
- Dr. Favio Laureano Vega Galdós

**Artículo 2°.- ENCARGAR** a la Oficina de Estadística e Informática, la publicación de la presente Resolución en el Portal Web Institucional del Hospital Hermilio Valdizán.

Regístrese y Comuníquese y Archívese.



Título: **“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL REEDUCATIVO PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE” - 2020**

**Intervención Grupal dirigida a personas que ejercen violencia contra la pareja y los integrantes del grupo familiar derivados del Poder Judicial.**

**AUTORES:**

- Psic. Limber N. Sánchez Villanueva
- Psic. Brislenda Villanueva Castilla
- Psic. Juan C. Rojas Delgado

**EQUIPO TECNICO OPERATIVO**

Psicólogos/as y psiquiatras del Departamento de Promoción de la Salud Mental del Hospital Hermilio Valdizán.

**I. INTRODUCCIÓN**

La violencia familiar es considerada un problema de salud pública, atenta contra la vida y la condición humana de las personas, menoscaba significativamente el desarrollo de la sociedad y afecta dramáticamente la calidad de vida de la familia.

En nuestro país la violencia familiar es un problema multidimensional, enmarcado dentro de un contexto político, social económico y cultural en crisis, ella se ve reflejada en las estadísticas con las altas tasas de violencia, más aún con los casos tan cruentos que en estos últimos tiempos somos testigos.

La ENDES en el primer semestre del año 2018, da cuenta que el 65,9 % de las mujeres de 15 a 49 años de edad alguna vez unida, fue víctima de algún tipo de violencia (psicológica, verbal, física o sexual) ejercida alguna vez por su esposo o compañero, situación que es similar al del año pasado que fue del 65,4%. Por otro lado según la información proporcionada por la Dirección de Estadística y Monitoreo de la Oficina de Planeamiento Estratégico Sectorial del Ministerio del Interior, durante el periodo de enero a agosto de 2018 se reportaron a nivel nacional 4514 denuncias de violencia sexual contra la mujer. Asimismo, revelaron que los departamentos que registraron mayor porcentaje de mujeres de 15 a 49 años de edad, alguna vez unidas víctimas de violencia fueron: Cusco con 79,4 %, Apurímac 78,0 %, Puno 74,7 %, Pasco 74,3 % y Junín 73,6 %<sup>1,2</sup>. Además según datos del Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público en el periodo de enero 2009 – junio 2018, han registrado 1,129 víctimas de feminicidio. El 90% de las víctimas fueron asesinadas por su pareja, ex pareja o familiar (feminicidio íntimo) y el 10% fueron asesinadas por un conocido o desconocido (feminicidio no íntimo) y el departamento con mayor número de casos fue Lima.<sup>3</sup>

En la Ley 30364, establece que La violencia contra la mujer es cualquier acción o conducta que, basada en su condición de género, cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer tanto en el ámbito público como en el privado...<sup>4</sup>, y la violencia contra cualquier integrante del grupo familiar es cualquier acción o conducta que le causa muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico y que se

<sup>1</sup> Nota de prensa - N°210-2018 - INEI - ENDES

<sup>2</sup> Diario El Peruano. Publicación oficial del 20 febrero 2020.

<sup>3</sup> Observatorio Nacional de la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar. Estadísticas del Ministerio Público-Fiscalía de la Nación del 11/12/2017.

<sup>4</sup> Diario El Peruano. Ley 30364. Artículo 5 y 6.



produce en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder, de parte de un integrante a otro del grupo familiar. Se tiene especial consideración con las niñas, niños, adolescentes, adultos mayores y personas con discapacidad.<sup>4</sup>

En noviembre de año 2015 se promulgó la Ley 30364 para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, en los artículos 1 y 22 inciso 9, se establece no sólo medidas de prevención, atención, protección y reparación del daño causado a las víctimas; sino además, sanciones y reeducación de los agresores con el fin de garantizar a las mujeres y al grupo familiar una vida libre de violencia, con lo cual se asegura el ejercicio pleno de sus derechos.<sup>4</sup>

El Ministerio de Salud en cumplimiento de sus funciones como ente Rector en el Sector Salud, en el marco de la Ley 29889, lo dispuesto en la Ley 30364 y a través de la Ley N° 30947 Ley de Salud Mental<sup>5</sup>, se sirve de estos documentos fundamentales para implementarla, ejecutando programas que permitan la prevención, intervención (atención y rehabilitación) y contribuir de esta manera con la erradicación de la violencia de género y de los integrantes del grupo familiar, brindando servicios y prestación de salud mental de la población en todas las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud - IPRESS a nivel nacional<sup>4,5</sup>. En este contexto el MINSA genera la "Guía Técnica para la Atención de Salud Mental a Mujeres en Situación de Violencia ocasionada por la Pareja o Expareja", documento que se pone a disposición gracias a la cooperación técnica de la Organización Panamericana de la Salud, pero como vemos está dirigida para la atención de las mujeres que sufren violencia por su pareja o expareja, y no se aborda una intervención para el que ejerce violencia.

Contamos con diversos documentos técnicos y normativos para hacer frente esta situación, sin embargo, no se visibiliza cambios importantes que lleve a frenar o disminuir la violencia, hay un trabajo intenso que debe continuar para que estas leyes cumplan su objetivo y contribuyan con resolver o mitigar esta situación agobiante para las familias. Por otro lado observamos que las intervenciones están enfocadas generalmente en la población vulnerable, es decir, generalmente los programas de prevención, atención, tratamiento y rehabilitación están dirigidos principalmente a las víctimas y escasamente se dirigen acciones a la otra parte quien perpetra la violencia, en la actualidad existe en nuestro medio contados programas dirigidos para personas que ejercen violencia; por lo tanto nuestra labor debe ser inagotable, realizando acciones con una perspectiva más amplia e integral, abarcando las dimensiones individual, interpersonal, comunitaria, social - cultural, con una intervención multisectorial e interdisciplinario.

En este marco reconocemos que la violencia contra las mujeres es predominantemente "masculina", en ese sentido por lo expuesto nuestra estrategia de intervención estará dirigido a los hombres que ejercen violencia contra su pareja y los integrantes del grupo familiar, abordando el problema entre otros aspectos el componente cultural muy arraigado en nuestro medio como es el "modelo machista" cuestionando sus comportamientos "machistas" y deslegitimando la violencia como único medio para resolver los conflictos, utilizando además técnicas para el control de la ira, procurando brindar una asistencia oportuna.

En los artículos 27, 30, 32 y 45 de la Ley 30364 establece que es política del Estado la creación de servicios de tratamiento que contribuyan a la reeducación de personas agresoras, con el fin de detener todo tipo de violencia, entre las medidas dictadas por el



<sup>4</sup> Diario El Peruano. Ley 30364. Artículo 1, 22, 27, 30, 32, 45 (1.c)

<sup>5</sup> Ley N° 30947 Ley de Salud Mental. Artículo 1, 4



juez puede imponer al agresor y otras personas agresoras tratamiento psicosocial, psiquiátrico o de grupos de autoayuda especializados en violencia a través de la asistencia a terapias sobre violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, utilizando los diversos programas que desarrollan las instituciones de protección a la familia.<sup>4</sup>

Se entiende por “**programa re-educativo**” al proceso de aprendizaje en el que hombres y mujeres desarrollan nuevas habilidades y formas de comportamiento para relacionarse entre sí, desde un plano de igualdad en la relación de pareja, donde las expresiones de la violencia no sean la única ni la principal forma de relacionarse, ya sea entre los miembros de la pareja, con los hijos o familiares, y con su entorno social.<sup>6</sup>

En Perú se implementó el programa de "Hombres sin Violencia" creado para combatir la violencia conyugal, que surge como una propuesta desde la Universidad Peruana Cayetano Heredia, con el apoyo del Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias A.C. de México de la mano del sociólogo Miguel Ramos Padilla, sobre la base de su larga experiencia de trabajo con hombres que ejercen violencia que se desarrolló entre los años 2004 - 2010. Se basa en la interacción grupal de autoayuda, con reuniones semanales de dos horas donde participan 10-15 varones, coordinadas por dos facilitadores durante un año de duración y con tres niveles de cuatro meses cada uno.<sup>7</sup>

Actualmente el Ministerio de la Mujer y poblaciones Vulnerables cuenta con los Centros de Atención Institucional (CAI), donde se brinda un servicio de intervención con varones adultos, que han sido sentenciados por actos de violencia familiar y que son remitidos por el juez de paz y/o juzgado de familia para su recuperación. De acuerdo a los casos particulares, el periodo de intervención puede ser hasta de un año como mínimo, pudiendo extenderse según criterio de los profesionales responsables de la atención, actualmente sólo existen tres en el Perú (Breña, Callao y Ayacucho).<sup>8</sup>

Asimismo, encontramos información del programa reeducativo de “**Varones que Renuncian a su Violencia**” que desarrolla la Municipalidad de Lima desde el año 2011 a través de la Gerencia de la Mujer que busca generar entornos de tranquilidad y convivencia pacífica en todos los ámbitos de la sociedad. Los varones que voluntariamente decidieron participar en este programa proceden de los distritos de San Juan de Lurigancho, Puente Piedra, San Juan de Miraflores, Lurín y San Martín de Porres, actualmente no está activo.<sup>9</sup> Luego de un tiempo de receso en el 2019 fue reactivado a cargo de dos profesionales en la Gerencia de la Mujer.<sup>9</sup>

En este contexto el hospital Hermilio Valdizán a través del Departamento de Promoción de la Salud Mental, propone desarrollar el “**Programa de Intervención Grupal Reeducativo para una Convivencia Saludable**” dirigido para personas que ejercen violencia contra la pareja y los integrantes del grupo familiar que son derivados del Poder Judicial.



## II. JUSTIFICACIÓN

Este Programa surge en respuesta a la necesidad de la reeducación de las personas agresoras, según el artículo 30 de la ley 30364 donde se establece la creación de servicios de tratamiento que contribuyan a la reeducación de personas agresoras que han cometido actos de violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar a fin de que el agresor detenga todo tipo de violencia contra estos.

<sup>6</sup> Cuadernos para el Debate. Grupo 25. Criterios de Calidad – Para Intervenciones con hombres que ejercen violencia en la pareja (HEVPA), pág. 6.

<sup>7</sup> Programa de "Hombres sin Violencia" creado para combatir la violencia conyugal, que surge como una propuesta desde la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

<sup>8</sup> Centros de Atención Institucional (CAI) del MIMP.

<sup>9</sup> Programa de Varones que renuncian a su Violencia". Diario el Correo publicado el 17/08/16



En este marco y en base a la evidencia recopilada de estudios a nivel europeo, centro americano y latino americano de programas reeducativos exitosos, se propone trabajar con grupos de “agresores” diferenciados (grupo de varones y grupo de mujeres), en tres etapas (individual, grupal y de seguimiento).

### III. BASE LEGAL

- Constitución Política del Perú.
- Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- Ley N° 29344, Ley Marco de Aseguramiento Universal en Salud.
- Ley N° 29889, Ley que modifica el artículo 11 de la ley 26842, Ley General de Salud y Garantiza los Derechos de las Personas con problemas de salud mental.
- DS N°016-2009-SA, Plan Esencial de Aseguramiento en Salud - PEAS.
- DS N°008-2010-SA, Reglamento de la Ley Marco de Aseguramiento Universal en Salud.
- DS N°033-2015-SA, Reglamento de la Ley 29889, Ley que modifica el artículo 11 de la Ley 26842, Ley General de Salud y Garantiza los Derechos de las Personas con problemas de salud mental.
- RM N° 943-2006/MINSA, Aprueba el documento Técnico: “Plan Nacional de Salud Mental”.
- RM N° 455 -2001/MINSA, Normas y procedimientos para la prevención y atención de la violencia familiar y el maltrato infantil.
- Ley N° 30364, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.
- Guía técnica para la atención integral de las personas afectadas por la violencia basada en género. Dirección General de Promoción de la Salud - Lima: Ministerio de Salud; 2007.
- RM N° 070-2017/MINSA aprueba la Guía Técnica para la Atención Mental a Mujeres en Situación de Violencia ocasionada por la pareja o expareja.
- RM N° 648 -2006/MINSA, Aprueba las Guías de Práctica Clínica en Salud Mental y Psiquiatría: Depresión, Conducta Suicida y Trastornos Mentales y del Comportamiento debido a Sustancias Psicótropas.
- Programa Presupuestal MEF- Control y prevención salud mental PP 0131.
- Directiva Sanitaria N° 071 – MINSA/CDC-V.01 – Directiva Sanitaria para la Vigilancia de Problemas de la Salud Mental priorizados en Establecimientos de Salud Centinelas y mediante encuesta poblacional.

### IV. OBJETIVOS

#### OBJETIVO GENERAL

- Reeducación de las personas que ejercen violencia dentro del marco de la ley 30364, mediante el aprendizaje y generalización de habilidades así como contribuir a la modificación de patrones conductuales y culturales para tener una vida sin violencia.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover el proceso de cambio con la finalidad de disminuir y detener la violencia ejercida hacia las personas y los integrantes del grupo familiar.



- Propiciar en los/as agresores/as la toma de conciencia y la responsabilidad sobre la situación de violencia que se ejerce hacia las personas y los integrantes del grupo familiar, a través de aprendizajes de nuevas habilidades y formas de comportamiento para establecer relaciones interpersonales de igualdad, asegurando el pleno ejercicio de sus derechos.
- Promover procesos de resocialización que contribuyan a visibilizar los componentes socioculturales que motivan la violencia contra la mujer y el grupo familiar, y que faciliten más bien una vinculación de manera equitativa y democrática; empática y sensible.
- Facilitar el desarrollo de habilidades para el manejo de situaciones críticas y desarrollar estrategias para no actuar con violencia.
- Seguimiento a los integrantes del grupo que culminaron el programa, a fin de conocer la generalización de conductas No Violentas en los diferentes ámbitos.

## V. METODOLOGIA

La intervención más recomendada internacionalmente es el Modelo multidimensional con perspectiva de género, que incluye las dimensiones cognitiva, conductual, emocional e histórica del comportamiento violento.<sup>6</sup>

Cuando un hombre ejerce violencia contra la mujer, ya sea física, psicológica, sexual o combinada, permanecen activas en el agresor las dimensiones de su triple sistema de respuesta: una dimensión cognitiva o mental, una dimensión fisiológico-emocional y otra conductual-motora. Esa tríada dimensional configura todo comportamiento violento y cualquier paquete terapéutico debe incorporar, ineludiblemente, componentes destinados a su desactivación. Además, a esta tríada terapéutica hay que añadir un cuarto componente, el componente educativo, destinado a anular el eje ideológico sexista.<sup>6</sup>

Este programa reeducativo estará basada en modelos terapéuticos cognitivo conductual y sistémico, teniendo como eje central el enfoque de género y las distintas dimensiones vinculadas con el ejercicio del poder, teniendo en cuenta que esta situación no está circunscrita al espacio de lo privado, es un suceso social que se reproduce a través de pautas de interacción que suceden en el interior de las familias y de los distintos espacios formales e informales, como son la escuela, los grupos de filiación religiosa, los ámbitos laborales, las instituciones de salud, los medios masivos de comunicación, la calle, los grupos de pares, entre otros.<sup>6</sup>

La propuesta de trabajo es eminentemente interactiva y vivencial, con espacios para la reflexión a través de experiencias personales (el participante compartirá con el grupo experiencias de reconocer el ejercicio de violencia) que le permitirá asumir su responsabilidad de la acción violenta para comprometerse a no ejercerla; también habrán espacios para la reflexión a través de videos, lecturas y dinámicas participativas que permitan la toma de conciencia sobre la violencia que ejercen contra la persona y los integrantes del grupo familiar; además realizarán ejercicios y técnicas terapéuticas con la finalidad de generar cambios en su comportamiento violento<sup>8</sup>. Cabe señalar, que este programa es una adaptación de programas de Intervención de: CORIAC, México,



<sup>6</sup> Cuadernos para el Debate. Grupo 25. Criterios de Calidad – Para Intervenciones con hombres que ejercen violencia en la pareja (HEVPA). Modelo multidimensional con perspectiva de género, pág. 14, 15.

<sup>8</sup> Centros de Atención Institucional (CAI) del MIMP.

del CAI-MIMP, programas españoles y aporte valioso del Mg. Fredrik Lúcar Vidal autor del programa "Medio libre con hombres sentenciados por violencia contra su pareja"<sup>16</sup>.

El programa está propuesto para trabajar en tres etapas:

**Primera etapa:** De Evaluación (ver Anexos)

Consta de dos sesiones individuales donde se evaluará de manera integral a la persona a través de la Ficha de entrevista semi-estructurada. Evaluación psicológica (personalidad e inteligencia), Nivel de asunción de responsabilidad de la violencia ejercida (Escala de Minimización y Atribución de responsabilidad), Actitudes hacia el machismo con la (Escala de Actitudes hacia el Machismo- Bustamante 2008)

**Segunda etapa:** Motivación e intervención. Consta de quince sesiones, una vez a la semana de dos horas y media por sesión. Se ejecutará por grupos diferenciados de varones y mujeres.

**Tercera etapa:** Seguimiento:

- ✓ Visitas domiciliarias con las personas con quienes viven la persona denunciada (a cargo del personal de trabajo social).
- ✓ **Sesiones mensuales**, tendrá una duración de 6 meses consecutivos con la finalidad de afianzar temas trabajadas durante el programa, resolver dudas y retroalimentar comportamientos no violentos (a cargo del equipo terapéutico del DPSM)
- **Público Objetivo:** Personas que acuden al Hospital Hermilio Valdizán, derivados por el Poder Judicial para recibir tratamiento por ejercer violencia.
- **Nº de participantes:** de 15 a 20 personas como máximo.
- **Duración del programa:** 17 sesiones: (2 individuales y 15 sesiones grupales)
- **Fecha:** Enero a Diciembre 2020.
- **Horario:**
  - ✓ Martes: turno mañana de 8:00 a.m. a 11:30 a.m.
  - ✓ Miércoles: turno mañana de 8:00 a.m. a 11:30 a.m. / turno tardes de 2:00 p.m. a 5:30 p.m.,
  - ✓ Jueves: turno mañana de 8:00 a.m. a 11:30 a.m.
- **Ambiente:** Auditorio del DPSM - HHV.

## VI. CRITERIOS DE SELECCIÓN

### Inclusión

- Personas adultas derivados por el Poder Judicial por encontrarse en situación de violencia familiar (ejercen violencia contra las personas).
- Persona adulta mayor activa saludable (sin deterioro cognitivo).
- En caso de personas menores de 16 años 6 meses hasta los 17 años 11 meses, de preferencia acompañado de un familiar adulto o tutor responsable.
- Personas con adicciones a drogas y alcoholismo serán incluidas siempre y cuando estén en abstinencia, con tratamiento y activos en algún programa de rehabilitación.



<sup>15</sup> Programa de Intervención en medio libre con hombres sentenciados por violencia contra su pareja.



### Exclusión

- Personas con patología psiquiátrica sin tratamiento (Trastorno de personalidad disocial, límite, adicciones, etc.).
- Personas con Retardo Mental.
- Personas con diagnóstico de trastorno mental grave.
- Personas con Alteraciones Orgánicas significativas.
- Personas con procesos judiciales por tenencia de sus hijos.
- Personas que portan armas o por tenencia de armas.

## VII. RECURSOS

### HUMANOS

Psic. Limber N. Sánchez Villanueva	Psicólogo	DPSM -HHV
Psic. Brislenda Villanueva Castilla	Psicóloga	DPSM -HHV
Psic. Juan C. Rojas Delgado	Psicólogo	DPSM -HHV

### MATERIALES

- 10 cartulinas de colores
- 100 papelógrafos
- 1 millar de papel bon A4
- 36 plumones tamaño jumbo (color negro, azul, rojo, verde)
- 50 Lapiceros azules
- 04 Limpiatipos
- 07 cintas adhesivas gruesa (masking tape)
- 3 paquetes de 25 unidades de micas plastificadas A4
- 5 bolsa de globos
- 30 juegos de impresiones (lectura y hojas de trabajo)
- 50 micas para fotocheck (solapines)
- 5 paquetes de pos-it

### EQUIPOS

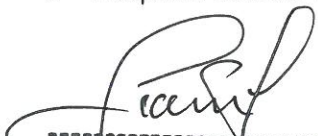
- Laptop
- Proyector multimedia
- Parlantes

### REFIGERIOS


- 17 Frugos y 17 galletas por sesión (opcional)

## VIII. FINANCIAMIENTO

- Hospital Hermilio Valdizán

  
-----  
Limber Sánchez Villanueva  
C.Ps.P. 6842

  
-----  
D<sup>ca</sup>. Brislenda Villanueva Castilla  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 17842

  
-----  
MINISTERIO DE SALUD  
HOSPITAL "HERMILIO VALDIZAN"  
DEPARTAMENTO DE PROMOCION DE LA SALUD  
Juan Carlos Rojas Delgado  
PSICOLOGO CLINICO  
C.Ps.P. 25307

7

MINISTERIO DE SALUD  
HOSPITAL "HERMILIO VALDIZAN"  
-----  
Dr. Jean Núñez Del Prado Murillo  
Jefe Departamento de Promoción  
de la Salud Mental  
C.M.P. 46383

## Bibliografía

1. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n210-2018-inei.pdf>
2. <https://elperuano.pe/noticia-inei-revela-cifras-del-maltrato-66875.aspx>
3. <https://observatorioviolencia.pe/estadisticas-del-ministerio-publico-fiscalia-de-la-nacion/>
4. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-para-prevenir-sancionar-y-erradicar-la-violencia-contra-ley-n-30364-1314999-1/>
5. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-salud-mental-ley-n-30947-1772004-1/>
6. Montero, A., Álvarez, A., Bonino, L., Durán, M., Corsi, j., Alemany, A., Lorente, M., Soletto, M., Szil, P. Cuadernos para el Debate. Grupo 25. Criterios de Calidad – Para Intervenciones con hombres que ejercen violencia en la pareja (HEVPA). 2006.
7. <http://evaw-global-database.unwomen.org/fr/countries/americas/peru/2004/programa-hombres-que-renuncian-a-su-violencia>
8. CAI. MIMP. <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-articulos.php?codigo=16>
9. <https://diariocorreo.pe/ciudad/niunamenos-ponen-en-marcha-programa-hombres-que-renuncian-a-su-violencia-692004/>
10. Híjar M, Valdez Santiago R. Programa de Reeducción para Víctimas y Agresores de Violencia de Pareja. Manual para responsables de programa. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2010.
11. Proyecto de Hombres Renunciando a su Violencia. CORIAC. México, 2002.
12. <https://www.edeslee.com/img/cms/pdfs./9788433025357.pdf>. Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Ruiz F., M<sup>a</sup> Ángeles, Díaz G. María, Villalobos C. Arabella.
13. Caballo, Vicente. 1998. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. <https://mmhaler.files.wordpress.com/2012/08/caballo-2007-manual-para-el-tratamiento-cognitivo-conductual-de-los-trastornos-psicolc3b3gicos-vol-1.pdf>.
14. Caballo, Vicente. 2001. Tratamientos cognitivo-conductuales para los trastornos de la personalidad. <https://www.trastornolimite.com/images/stories/pdf/Caballo%20Tratamiento%20TTPP.pdf>.
15. Lúcar Vidal, F. (2018). Programa de Intervención en medio libre con hombres sentenciados por violencia contra su pareja. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/7573?show=full>.





**"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE"**

N°	Sesión	Objetivos	Actividades a desarrollarse
1	Presentación, integración y encuadre	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Construir un proceso de integración grupal y alianza terapéutica para establecer las condiciones que faciliten el desarrollo del programa.</li> <li>● Reflexionar y cuestionar las consecuencias que trae el asumir el machismo o cualquier forma de socialización de una masculinidad violenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinámica 1: Bienvenida, presentación del programa del equipo facilitador. (5 min.)</li> <li>● Establecer reglas y acuerdos. (10 min.)</li> <li>● Propiciar el proceso de alianza terapéutica y establecer compromisos. Es fundamental validar sus emociones de frustración y contrariedad y redirigirlo para transformarla en productivo. Preparando el ambiente: (40 min.) <i>Invitar a hablar del problema: ¿Qué ha motivado que venga a terapia? ¿A qué atribuyen este problema?</i> <i>Distanciarse del problema: ¿Cómo es que llegó Ud. a pensar así? ¿Alguien estaría de acuerdo con Ud.? ¿Alguien piensa diferente de la situación?</i> <i>Cómo influye el problema en su vida: ¿Lo que sucedió, de qué modo influye en su vida? ¿Cómo experimenta esta dificultad? ¿Qué consecuencias le trae esto en su vida? ¿Cómo ha estado afectando sus relaciones?</i></li> </ul> <p><b>Entonces:</b>  <i>¿Cuál sería la finalidad de estar en terapia? ¿Cómo puede aprovechar este espacio para nuestro beneficio? ¿Cuál sería su objetivo terapéutico? (c/u escribe su propio objetivo y deberá firmarlo)</i>          Historia del "Leñador"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinámica 2: "Los globos" (10 min.)                  Se formaran de 3 a 4 grupos y se les pedirá a cada uno que se sujeten de las manos formando un círculo, enseguida se les ira lanzando un globo al interior de cada grupo con la indicación de no soltarse y no dejar caer el globo al piso (por grupo se irá lanzando entre 4 a 5 globos). Finalmente se realizará la reflexión de la dinámica:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los globos representan los problemas que tenemos en la vida cotidianamente y ¿generalmente cómo lo resolvemos? (estresándonos, de manera conflictiva, con una comunicación verbal y no verbal)</li> <li>- A veces cuando las personas suelen estresarse por los problemas que se enfrentan (familiares, trabajo, etc.) podemos resolver de manera violenta.</li> </ul> </li> </ul>





			<p>- <b>Tarea:</b> Se les enviará el video de "La vida de Juan". Obligatorio verlas, para analizarlas la siguiente sesión.</p>
	<p>2 <b>Reflexionando sobre el Modelo de Masculinidad Violenta</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las diferencias biológicas entre hombre y mujer y los roles que se le asignan a través del sexo, reflexionando y clarificando las diferencias entre "sexo" y "género".</li> <li>• Reflexionar y cuestionar las consecuencias que trae el asumir el machismo o cualquier forma de socialización de una masculinidad violenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindfulness de participación: "El Pato cayó al Agua"</li> <li>• El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. (5 min.)</li> <li>• Dinámica: "El Barco se Hunde" (10 min.) El facilitador indicará al grupo que vamos a imaginarnos que estamos en un "Cruceiro" disfrutando del día en alta mar, de pronto el capitán informa que el barco se hunde y deben subir a los botes salvavidas en grupos de tres, de cuatro, de seis, etc. hasta que tengamos el grupo deseado para trabajar la siguiente dinámica. Los tres grupos formados servirán para trabajar la dinámica "A lo largo de la vida".</li> <li>• Dinámica 4: Ejercicio de las siluetas. (45 min.) El facilitador/a pedirá dibujar dos siluetas, para ello formará dos grupos y luego indicará que un grupo dibuje la silueta de un hombre y al otro grupo la silueta de una mujer, para ello uno de los participantes de cada grupo hará de modelo. Al término de los dibujos, el facilitador iniciará preguntando al grupo: <i>¿cuáles son las características físicas, emocionales y comportamentales del hombre?</i> y las respuestas irá anotando en un papelote o en la pizarra. De igual manera procederá con el grupo que realizó la silueta de la mujer. Posteriormente se realiza una plenaria que inicia con la pregunta <i>"¿cómo se sintieron? ¿Qué aspectos comunes tienen las siluetas?, ¿qué diferencias encuentran?"</i></li> <li>• Ello permitirá analizar con el grupo las diferencias más resaltantes, entre las categorías "sexo" y "género", y en la perspectiva de que los géneros se construyen desde el aprendizaje social.</li> <li>• Dinámica: "A lo largo de la vida" (60 min.) El facilitador/a indicará al grupo que se sienten en forma circular para enseguida realizar un ejercicio de relajación. Se pide a los participantes que ahora que están sentados de manera cómoda, relajada y en silencio, cierren sus ojos y se contacten con su respiración. Que inhalen profundamente por la nariz y exhalen</li> </ul>



			<p>por la boca de tres a cinco veces y que, poco a poco, vayan sintiendo su cuerpo; empezando un lento recorrido desde los pies hasta la cabeza, deteniéndose en partes vitales: las plantas de sus pies, sus rodillas, sus caderas, su estómago, su pecho, cuello, ojos, etc. Una vez que logren ubicarse aquí, ahora, en este lugar, se les indica que se contacten con su pasado y que recuerden los momentos o situaciones siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando eran niños/as ¿qué hacía para demostrar que era hombre/mujer?</li> <li>- Cuando eran adolescentes y jóvenes ¿qué hacía para demostrar que era hombre/mujer?</li> <li>- Actualmente como adulto ¿Qué es lo que hago para demostrar que soy hombre/mujer?</li> </ul> <p>Formados los grupos se entregará un papelote con la indicación que luego de compartir sus experiencias con su grupo de lo que hicieron para demostrar ser hombres/mujeres, cuando eran niños, adolescentes y adultos, plasmarán en el papelote dividido en dos los aspectos positivos en una parte y los aspectos negativos en la otra. Luego se expondrá y se reflexionará en plenaria. El facilitador resaltará las expresiones más relevantes relacionadas a lo arraigado del "machismo". El facilitador/a destacará y reflexionará con el grupo sobre el modelo cultural tradicional de masculinidad patriarcal que tenemos y que puede conducir a ejercer violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar.</p> <p><b>Tarea:</b> Registrar durante la semana todas las conductas y actitudes que hago para demostrar de ser "Hombre" en el contexto de pareja, familia, social y laboral.</p>
3	<p><b>Reflexionando sobre la Violencia Familiar</b></p>	<p><b>Tipos de violencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar los distintos tipos de violencia (física, psicológica, sexual, económica), así como identificar las formas evidentes de violencia y también en las más sutiles o "socialmente aceptadas".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness de participación: "Construir una historia"</li> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. Enseguida se revisa en grupo la tarea de la semana pasada. (10 min.)</li> <li>● Dinámica: "La Historia" (5 min.) Se pide al grupo que se pongan de pie y que caminen por el espacio, entre tanto se le narra una pequeña historia, la consigna es que cada vez que escuchen un número durante la narración se tienen que agrupar en grupos según el número</li> </ul>





		<p><b>El ciclo de la violencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprender las distintas formas de expresión de la violencia, el ciclo de la violencia y las consecuencias tanto para las víctimas como para quienes que la ejercen.</li> </ul> <p><b>La escalada de la violencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar acerca de las condiciones que propician el aumento progresivo e intensidad de las conductas violentas, desde las formas más sutiles (socialmente aceptadas) hasta las formas más evidentes y graves como (el feminicidio).</li> </ul>	<p>indicado. Ej.: Hoy me levanté a las 5 de mañana (todos deben agruparse de 5), luego se les dice rompen filas y continúan con la historia... tenía que preparar mi lonchera con 3 panes, etc..., hasta formar los grupos que deseamos".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formados los grupos se entregará un papelote con la indicación que reflexionaran sobre ¿qué es violencia? ¿Qué tipos de violencia conoces? ¿cómo se da la violencia? luego lo plasmaran en dibujos. Luego se expondrá y reflexionará en plenaria. El facilitador reforzará y retroalimentará los conceptos relacionados al tema. (55 min.)</li> <li>● Seguidamente se presentará un video: <b>"TE DOY MIS OJOS"</b>. (35 min.)</li> </ul> <p>Reflexionando (45 min.) Sugerencia de preguntas:</p> <p><i>¿Cómo creen que se siente la víctima? ¿Cómo se siente el agresor? ¿Hay manipulación a la víctima? ¿Crees que el ciclo se repetirá? ¿Por qué? ¿Que se podría haber hecho para que no se diera este tipo de situación? ¿Qué es lo que pretende la pareja con ese acto, qué consigue y cuáles son las consecuencias en la víctima? ¿Por qué estos actos son violentos? ¿Cómo se distingue el ciclo de la violencia? ¿Cuál es el objetivo central de todos esos actos de violencia emocional? ¿Cuál es la "ventaja" del uso de la violencia emocional sutil respecto del uso de la violencia física? ¿Por qué le es tan difícil a la víctima poder salir de una práctica continua de violencia emocional?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El facilitador reforzará el tema a través de la Ley 30364 y el Ciclo de la violencia.</li> <li>● Finalmente se les pide que escriban en una hoja una experiencia personal de haber ejercido algún tipo de violencia (cualquier experiencia, incluso los que se considere que son mínimas) para luego compartirlo voluntariamente. (10 min.)</li> <li>● <b>Tarea:</b> Registrar que tipo de violencia han ejercido durante la semana o durante el último mes (dónde, con quien, porqué, cómo me sentí luego del ejercicio de violencia.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar y cuestionar las consecuencias que trae el asumir el machismo o cualquier forma de socialización de una masculinidad violenta.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness de participación: "La Risa"</li> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. Revisar en grupo la tarea de la semana pasada (10 min.)</li> <li>● Dinámica: "Los hombres hablan" (55 min.)</li> </ul>





4	<p><b>Modelo de Masculinidad violenta</b></p> <p><b>y</b></p> <p><b>Asunción de responsabilidad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar las actitudes y expresiones para excusar o justificar la utilización de la violencia y suprimir los mismos.</li> <li>● Que los hombres identifiquen y reconozcan su responsabilidad de los hechos de violencia por los que han sido judicializados, como paso imprescindible para aprender de los errores y eliminar toda conducta violenta.</li> </ul>	<p>En subgrupos, van a imaginarse un escenario o ambiente y deben contestar lo siguiente:</p> <p><i>¿Qué hacen los varones en ese lugar? ¿Cómo se comporten? ¿De qué cosas hablan? ¿Cómo expresan sus sentimientos? ¿Cómo se relacionan con las demás personas? ¿Qué frases son típicas de los varones en esos ambientes o escenarios? ¿Qué expresan las mujeres? ¿Cómo reaccionan al comportamiento de los varones? ¿Cómo expresan sus sentimientos? ¿Qué reacción provocan?</i></p> <p>Los ambientes o escenarios son: en el estadio, en la casa, con la pareja, con los hijos, en el trabajo, en la cantina, en un baile, donde hay muchas mujeres bonitas, trabajando en una construcción, al frente van pasando mujeres, otra situación.</p> <p>A partir de estas reflexiones plasmar en papelotes sobre las expresiones que usamos frecuentemente en esos ambientes, luego identificar cómo es que cuando actuamos de esta forma socialmente no aceptada, utilizamos una serie de estrategias para no sentirnos mal, llamados <b>“mecanismo de defensa”</b>: negación, coartada, des-culpabilización, minimización, justificación, desprecio, deshumanización. Ej.: “sí, pero no tuve otra opción”, “sí, pero fue sin querer”, “es que ella/él me agredió primero”, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinámica: “Yo como hombre soy responsable de...” (30 min.)</li> </ul> <p>Para esta actividad se tienen que recuperar y pegar en la pared del salón las siluetas de los hombres que se elaboraron en la sesión anterior. Se pide a los participantes que recorran el salón y observen las siluetas que elaboraron sobre lo que es un hombre. Esta actividad la realizarán en silencio. A continuación se dejan etiquetas adheribles en el centro del salón con marcadores. Se les pide que de todas las características que observaron (y desde un ejercicio de honestidad), escriban en las etiquetas adheribles las características que ellos identifican de sí mismos y que se las peguen en alguna parte de su cuerpo donde consideren que las expresan o las sienten. Por ejemplo, si alguno considera que es “celoso”, escribe esa característica en una etiqueta y se la pega en donde asume que la siente: en la boca, en la cabeza, en el corazón... Una vez que todos tengan sus propias etiquetas, recorrerán en silencio el salón, se observarán y se dejarán observar. Una indicación importante es pedirles que se vayan dando cuenta de cómo se van sintiendo con las etiquetas que se han</p>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



			<p>puesto, con lo que observan y con ser observados. Después se les pide que tomen asiento, tomen sus etiquetas y las pongan en sus manos. A continuación, cada uno se dirá a sí mismo en silencio: "yo como hombre soy responsable de..." y mencionará las características que considera que viven (por ejemplo, "de ser celoso"). El ejercicio se hace en silencio. Al finalizar sentados en círculo se reflexiona juntos sobre esta experiencia, a partir de las siguientes preguntas: <i>¿cómo estoy en este momento?, ¿cómo me sentí al ser observado y al observar?</i></p> <p>Es importante que el facilitador lleve el análisis hacia lo que cada participante acepta tener de ese modelo tradicional de ser hombre en esta sociedad. Que lo identifiquen y reconozcan por el momento.</p> <p><b>Tarea:</b> Reflexionar y registrarlo de que más me hago responsable</p>
<p>5</p> <p><b>Estrategias para la detención de violencia I</b></p>	<p><b>Identificación y expresión de emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer y comprender como funcionan nuestras emociones.</li> <li>● Cómo expreso mis emociones (alegría, frustración, cólera) de manera no violenta y vivenciado las consecuencias positivas de hacerlo, facilitando su extrapolación a otros contextos.</li> </ul> <p><b>Identificación de señales previas a la violencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer e identificar las señales cognitivas, emocionales y fisiológicas que suelen anteceder a la acometida de la conducta violenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness de participación "sigue la última letra" (3 min.)</li> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. Se revisará la tarea de la semana pasada. (17 min.)</li> <li>● Se presentará un video con gestos que expresan diversas emociones (fragmento de la película Intensamente). Luego se solicita a los participantes que identifiquen sus propias emociones y las compartan con el grupo. (25 min.)</li> <li>● Dinámica: "Ejercicio de relajación" (25 min.) Luego de la relajación, se pide a los participante que evoque el último hecho de violencia, se busca que cada uno identifique, mediante aproximaciones sucesivas, las situaciones activadoras y los momentos en los que están a punto de ejercer violencia, con el fin de que les sirvan de "señales" para poner en práctica estrategias de evitación o control de su conducta violenta.</li> <li>● A partir de hechos de violencia que cada participante voluntariamente exponga, se enseñará a observar y registrar la conducta, los sentimientos y los pensamientos asociados. (40 min.)</li> </ul> <p><b>Tarea:</b> realizar un registro (triada cognitiva)</p>	





		<p><b>Análisis funcional de la conducta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer la relación existente entre situación, pensamiento y emoción.</li> <li>● Conocer la importancia de la interpretación en la relación entre pensamiento y emoción.</li> <li>● Aprender a observar y registrar la conducta, los sentimientos y los pensamientos asociados.</li> </ul>	
<p><b>6</b></p>	<p><b>Control de la ira</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer los distintos componentes de la ira en su propia experiencia, analizar las consecuencias de la ira descontrolada y enlistar las situaciones susceptibles de producirles ira para cada uno.</li> <li>● Reconocer las distintas emociones experimentadas, más allá de la ira, especialmente aquellas que suelen asociarse al ejercicio de la violencia.</li> <li>● Expresar sus emociones de manera no violenta y vivenciado las consecuencias positivas de hacerlo, facilitando su extrapolación a otros contextos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness de tolerancia al malestar "levantando las manos a la altura de los hombros" (3 min.)</li> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. Revisión de la tarea de la semana pasada (17 min.)</li> <li>● Enseñar el autorregistro de la ira (25 min.): ¿dónde, cuándo o con quién siento ira? ¿qué pasa antes de la explosión de la ira? ¿cómo va aumentando mi enfado? ¿qué conducta llevo a cabo? ¿cómo me siento yo y la otra persona? Reflexionar sobre las características de esta emoción y la diferencia con la violencia.</li> <li>● Se solicita que cada participante conteste: (25 min.) ¿En qué circunstancias se siente enojado con su pareja? Luego se solicita que expresen su enojo a través de sus dibujos. Si pudiera dibujar su enojo ¿Cómo sería? ¿Con qué dibujo, símbolo o forma lo representaría? Se solicita que dibujen algo creativo con su sentimiento de enojo, algo que los beneficie sin violentar. Se va a plenaria y se comparten las experiencias con el grupo. Se puede usar la técnica de Externalización del problema.</li> </ul>





● Aprender la técnica de suspensión temporal, incluye la identificación de las señales de pre violencia, el reconocimiento de las creencias de superioridad, el aviso a la víctima (previamente acordado) y el alejamiento físico y psicológico de la situación.

**Estrategias para la detención de la violencia II:**

**Suspensión temporal**

- Mindfulness de tolerancia al malestar "contar el Abecedario al revés" (3 min.)
- El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. Revisión de la tarea de la semana pasada (17 min.)
- Dinámica: "Estrategias para la detención de la violencia" - "Técnica de Suspensión Temporal" (55 min.)  
Se les solicita que escriban dos o tres frases que, cuando sus parejas se las dicen, les causa mucha indignación.  
Luego se les pide que se levanten de sus asientos con sus hojas en la mano y formen dos columnas, mirándose frente a frente a una distancia de 30 centímetros. Se pide que intercambien sus hojas escritas con el compañero que tienen al frente. Luego se solicita que los que están a la derecha imaginen que quienes están al frente son sus parejas. Se les indica que deberán estar atentos a sus sentimientos, pensamientos y a las sensaciones de sus cuerpos.  
Luego a los que están a la derecha que les lean en voz alta a los compañeros que tienen al frente las frases que estos escribieron en la hoja. Los que están al frente, ante cada demanda dirán ¡Ese soy yo y respeto lo que dices! Terminan de leer la hoja y volverán a leer las demandas de servicios desde el principio, hasta que el terapeuta en aproximadamente unos 3 minutos diga ¡Alto!, El paso siguiente es el cambio de roles.  
Finalmente se va a plenaria donde se reflexiona con el grupo lo siguiente:  
- Qué pensamientos pasaron por su cabeza, qué sentimientos percibieron y qué sensaciones en sus cuerpos pudieron notar, cuando "su pareja" les decía esas frases.  
- Hacerles notar que esas reacciones constituyen **señales** que aparecen instantes previos a la situación de violentar, cuando sentimos que nuestro poder y autoridad están en juego.  
- identificarlas en ese instante nos permite tomar la decisión de retirarnos de la escena del conflicto, evitando violentar.  
- Debe quedar claro que ese acto de "retiro", tiene que ser pactado con la pareja, Su propósito es de calmarnos, de reflexionar sobre el conflicto, de identificar las razones de nuestro malestar.



	<p>- Luego, es absolutamente necesario volver a conversar con la pareja, adoptando una actitud de escucha y resolviendo el conflicto sin violencia.</p> <p>- Resulta de gran ayuda para los participantes que los facilitadores hablen de sus propias experiencias, de las dificultades en aplicar estas técnicas y de la manera cómo lograron usarlas para detener su violencia.</p>	
<p>8</p> <p><b>Habilidad de Tolerancia al Malestar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness: "un pato cayó al agua". (3 min.)</li> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. (7 min.)</li> <li>● Se Realizará una explicación sobre tolerancia al malestar, así mismo se les repartirá unas hojas con habilidades y se ira revisando en forma conjunta con los participantes para ir aclarando dudas. Habilidad de supervivencia a la crisis (habilidad STOP, PRO Y CONTRAS, TIP la química de tu cuerpo, Distráete con Mente sabia, Cálmate con los cinco sentidos, Mejora el momento) (anexo n°1). (100 min.)</li> <li>● Tarea: Practicar los ejercicios para la semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Habilidad de tolerar y sobrevivir a la crisis sin empeorarlas.</li> <li>● El dolor y el malestar son partes de la vida</li> <li>● El no aceptar esto lleva a un mayor sufrimiento y malestar</li> </ul>
<p>9</p> <p><b>Identificación y expresión de emociones II</b></p> <p><b>Estrategias para la detención de violencia: relajación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness: "Conectarse con una emoción negativa". (3 minutos)</li> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. Revisión de tareas de la semana pasada (27 min.)</li> <li>● Dinámica: Cuento "La tristeza y la furia" (25 min.) Luego de un ejercicio de relajación, leer el cuento de Jorge Bucay. "La tristeza y la furia". Preguntar: "¿Qué sintieron cuando escucharon el cuento?". Reflexionar sobre como detrás de la ira, la furia o la violencia se esconden sentimientos de dolor, tristeza, miedo, y que el machismo nos impide reconocer estas emociones.</li> <li>● Explicación de la relajación y sus beneficios. (20 min.) Realizar ejercicios de relajación y respiración, relajación muscular progresiva de Jacobson y relajación por imaginación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer las distintas emociones experimentadas, más allá de la ira, especialmente aquellas que suelen asociarse al ejercicio de la violencia.</li> <li>● Expresar sus emociones de manera no violenta y vivenciado las consecuencias positivas de hacerlo, facilitando su extrapolación a otros contextos.</li> <li>● Entrenarse en relajación muscular progresiva como una estrategia para manejar y controlar situaciones conflictivas y asociarla a estrategias para la detención de la violencia.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer los estilos de comunicación existentes e identificar los errores más comunes que se dan en la comunicación de pareja.</li> <li>● Aprender a comunicarse asertivamente en la pareja como una estrategia para la prevención de la violencia.</li> <li>● Desarrollar empatía con sus parejas (víctimas).</li> <li>● Sensibilizarse sobre las consecuencias de su conducta violenta.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Asertividad y Empatía</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness de participación: “un pato cayó al agua” (3 min.)</li> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. (5 min.)</li> <li>● Dinámica del “teléfono malogrado” (15 min.) En equipos para representar escenas en las que se dan diferentes errores de comunicación. Los portavoces de los equipos tendrán que identificar qué error de comunicación se da.</li> <li>● Dinámica: “Escucha visual” (15 min.) Se hacen dos hileras con los participantes, de manera que queden todos uno en frente del otro. Cada persona mira y observa a la persona que tiene delante, su ropa, sus complementos y su postura. A una señal todos los participantes se giran dando la espalda a quien tienen delante y deben modificar tres piezas de su vestuario o postura corporal. Al volverse a girar, cada participante debe ver las diferencias en su compañero. Se vuelve a repetir el proceso con otros cambios.</li> <li>● Dinámica: “Escuchar problemas” (15 min.) Se forman parejas entre los participantes para que relaten el último problema en su familia que hayan tenido señalando cómo se sintieron al respecto. Cada integrante tiene 5 minutos para su relato, siendo que su compañero debe tratar de aplicar las habilidades de escucha activa para comprender el relato, las ideas y emociones que trata de comunicar. Se invierten los papeles otros 5 minutos y se analiza en plenaria.</li> <li>● Dinámica: “Las víctimas hablan” (15 min.) Se observa un video con testimonios de víctimas. Los participantes reflexionan Sobre cómo se puede sentir la víctima. Se complementa con preguntas empáticas sobre sus parejas e hijos.</li> </ul>





11	<p style="text-align: center;"><b>Solución de conflictos y Negociación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Entrenarse en la técnica de solución de problemas o conflictos, planteando un problema y ensayando cómo se podría solucionar llevando a cabo toda la secuencia de solución, además desarrollar un punto de vista positivo hacia la solución de los mismos.</li> <li>● Conocer que existen patrones de interacción entre las parejas que conducen a conflictos y entrenar en modos no-violentos de resolverlos.</li> <li>● Hacer peticiones viables y relevantes, además de reflexionar sobre decisiones personales y decisiones compartidas en pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness de tolerancia al malestar: sonidos Guturales (a, e y o). (3min)</li> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. (5 min.)</li> <li>● Dinámica: "Resolución de Problemas" (55 min.) Se plantea un problema personal y se lleva a cabo la técnica paso a paso con los participantes. Definición del problema, posibles alternativas, valoración de alternativas, selección de alternativas y análisis de resultados. Mediante el juego de roles en parejas aplicar la secuencia de solución de problemas a situaciones de conflictos de pareja o familia teniendo en cuenta aspectos cómo: centrarse en las soluciones y no en los problemas, buscar consensos en las soluciones escogidas y no imposiciones, no culpar cuando las soluciones escogidas no funcionaron, volver a empezar. Reflexionar en plenaria. Reflexionar sobre las decisiones propias y compartidas en la relación de pareja. ¿Qué se negocia? ¿Qué no se negocia? Enseñar pautas para la negociación. Señalar que hay decisiones que corresponde tomar en pareja que tienen que ser repartidas equitativamente. Pero hay otras actividades que corresponden a derechos humanos individuales, los cuales no son negociables y pertenecen a los espacios estrictamente personales.</li> <li>● Juego de roles.</li> </ul>
12	<p style="text-align: center;"><b>Violencia en la familia de origen y Estilos parentales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar sobre el aprendizaje de diversas formas de violencia en su familia de origen y cómo se relaciona con la violencia en su familia actual.</li> <li>● Analizar el tipo de educación que recibieron de sus padres y la relación que tienen o tuvieron con ellos.</li> <li>● Reconocer los diferentes estilos educativos y asociar a ellos las consecuencias que se derivan de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness: "armando una historia". (3min)</li> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. (5 min.)</li> <li>● Dinámica: "Recordando cuando era niño" (25 min.) Se pide que recuerden un evento en el cual ellos hayan recibido algún hecho de violencia en su familia de origen cuando fueron niños. ¿Qué marcas o aprendizajes les dejó esa experiencia? ¿Cómo se sienten recordando estas historias? ¿Cómo creen que les influye su violencia en la infancia actualmente? ¿Cuáles son los tipos de violencia que ejercen actualmente? ¿Contra quién(es) de su familia? ¿Cuáles es el impacto generado por esta violencia en mi familia y en mí?</li> <li>● Dinámica: "Cambio de roles" (25 min.) Luego de un ejercicio de respiración y relajación, se solicita a cada participante</li> </ul>



		educar a los hijos con cada uno de ellos.	que piensen en el hijo o hija que de forma imaginaria va a estar "aquí" y los va a presentar al grupo. Cuando estén listos, cada quien va a permitir que su hijo/a lo presente en primera persona. Ej.: "Soy Danielito y les voy a presentar a mi papá. Él es chofer, es muy renegón y viaja mucho. Jugamos mucho los domingos, pero a veces me pega cuando hago travesuras y me siento muy triste..."
13	Cómo Aprendimos a ser padres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar y comprender cómo a través de la relación con nuestro padre es una de las principales fuentes por las que aprendemos la paternidad y la forma de relacionarnos con la pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mindfulness de participación: "contar del 1 al 10". (3min.)</li> <li>El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. (5 min.)</li> <li>Dinámica: "Mi papá y yo" (40 min.) Se le entrega a cada participante una hoja tamaño A4 y un lapicero. Luego, manteniendo la hoja en horizontal la dividen por la mitad marcando con una línea, de forma tal que queden dos columnas del mismo grosor. Enseguida se les indica que en una columna escriban las similitudes que tienen con sus papás (actitudes, formas de comportarse, maneras de educar y relacionarse con los hijos, formas de relacionarse con su pareja, virtudes y defectos). En la otra columna deberán escribir todas las diferencias con sus padres respecto a los mismos temas. Para ello se les realiza un proceso breve de relajación guiada orientada a recordar estos hechos desde que fueron niños y adolescentes para que luego lo escriban. Luego de este proceso compartan con el grupo lo que descubrieron durante el ejercicio, respondiendo a las siguientes preguntas: <i>¿Cuántas y cuáles son las características que imito de mi padre?</i> <i>¿Cuáles son las características de mi padre que repito con mis hijas e hijos, aun cuando no estaba de acuerdo con él en ese aspecto?</i> <i>¿Qué puedo hacer con esas características que he repetido y no me gustan o afectan a mis hijos e hijas? ¿Cómo te gustó que sea un papá ideal? ¿Qué características no te gustaría que tenga un papá?</i></li> </ul> <p><b>Pautas para la reflexión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mucho de los comportamientos que fuimos asumiendo como natural fueron adquiridos desde cuando fuimos niños, por las formas en que nuestros</li> </ul>





			<p><i>papás se relacionaban con nosotros. Entendimos que ser hombre supuestamente era ser poco afectuoso, distante, severo, autoritario, para así ser reconocido y respetado como un hombre verdadero, por más que estas conductas produzcan malestar en los demás y en uno mismo.</i></p> <p>✓ <i>En muchas ocasiones no somos conscientes de que con esa forma de relacionarnos, poco o nada contribuimos a la formación de seres humanos plenos y autónomos. Tenemos la creencia de que, por más dolorosas que sean esas prácticas, harán de nuestros hijos/as personas de bien como lo somos nosotros, sin reconocer los daños de ese tipo de formación en nosotros mismos. Dejar como <b>tarea para sus casas</b> que los participantes conversen con sus hijas e hijos acerca de las siguientes preguntas:</i></p> <p><i>¿Qué te gusta de mi forma de ser como papá?</i></p> <p><i>¿Qué es lo que no te gusta de mi forma de ser como papá?</i></p> <p><i>¿Qué necesitas de mí como papá?</i></p>
<p>14</p>	<p>Paternidad corresponsable</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar sobre los valores y las actitudes que permiten poner en práctica una paternidad más equitativa y afectiva, identificando los valores que transmiten a sus hijos e hijas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness de participación: “armando palabras con la última letra” (3min.)</li> <li>● Dinámica: “<b>El plano de mi Casa I” (45 min.)</b> Realizar una breve relajación guiada para introducirlos en los recuerdos con su hogar y su familia de origen, después entregar a cada participante una hoja y un lapicero, pedirles que dibujen el plano o croquis de su casa, con la forma que recuerden que era su casa de origen (sala, comedor, cocina, patio, etc.). El tamaño debe ser suficiente para escribir palabras o frases cortas dentro y fuera de ella. Cuando terminen se les pide que anoten dentro de la casa, con frases cortas o palabras, las conductas, actitudes o situaciones de las formas como se relacionaba su padre con la familia, si había presencia del padre en el hogar y hechos significativos que afectó a la familia. Luego compartir esa experiencia con otra persona que elijas por un lapso de 5 minutos, después de manera voluntaria socializar y reflexionar con todo el grupo.</li> <li>● Dinámica: “<b>El plano de mi Casa II” (45 min.)</b> Se les entrega otra hoja y se les pide que dibujen otro plano o croquis pero de</li> </ul>




			<p>su casa actual. El tamaño debe ser suficiente para escribir palabras o frases cortas dentro y fuera de ella. Cuando terminen se les pide que anoten dentro de la casa, frases cortas o palabras, de las acciones, actitudes y valores que actualmente practican con su familia, y fuera de la casa, aquellas conductas, actitudes y valores que evitan practicar y transmitir. Después, al reverso de esa hoja dibujen otro plano de su casa; pidiéndoles que revisen lo que anotaron en el plano anterior e identifiquen qué cosas de las que escribieron dentro, les gustaría cambiar y que cosas les gustaría adoptar en un futuro cercano. De la misma forma en la parte externa de la casa se les solicita que anoten también que les gustaría cambiar o dejar sin efecto.</p> <p>Al finalizar se les invita a que conserven esta hoja y en un tiempo vuelvan a revisarla para que se den cuenta de qué tanto han cambiado.</p> <p><b>Pautas para la reflexión</b></p> <p>Es importante ponerle nombre a nuestras conductas, actitudes y valores, puesto que de esta forma se hacen más evidentes y nos permiten evaluarlas, cuestionarlas y cambiarlas.</p> <p>Hay actitudes, conductas y valores que al principio nos habíamos propuesto implementar en nuestros hogares, pero terminamos actuando de la misma manera en que actuaba nuestro padre y que tanto sufrimiento nos produjo. Hacer una reflexión de lo que aprendimos en nuestra familia de origen, cómo influyó en nuestra vida actual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar sobre que nos impide sacar estas características de nuestras casas e implementar las que aún está afuera. ¿De qué manera se relaciona con mis deseos de mantener control y poder y concuerda con la imagen de lo que es ser un verdadero hombre que aún tengo interiorizado?</li> </ul>
15	Prevencción de recaídas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar una síntesis de las principales estrategias aprendidas.</li> <li>● Identificar situaciones de riesgo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El facilitador promueve un resumen de la sesión anterior e invita al grupo a participar, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes. (5 min.)</li> <li>● Recapitulando todo lo aprendido (45 min.)</li> </ul> <p>Se solicita que imaginen una situación de violencia contra su pareja o familia;</p>

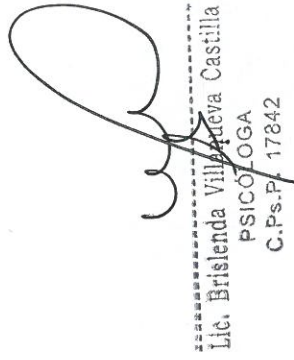


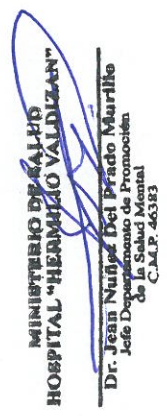


	<p>de recaída en la conducta violenta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Minimizar el riesgo de reincidencia antes situaciones conflictivas fortaleciendo los cambios conductuales logrados.</li> </ul>	<p>identificar las señales de pre-violencia más probables y sugerir las estrategias que podrían usar para evitar la situación de violencia y aquello que no tendrían que hacer para llegar a esa situación. Posteriormente en plenaria se hará una síntesis de las principales estrategias de afrontamiento aprendidas durante el programa. Asimismo, se buscará identificar situaciones con riesgo de recaída en la conducta violenta y fortalecer los cambios conductuales y las estrategias aprendidas. (Juego de roles).</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

  
 Limber Sánchez Villanueva  
 C.Ps.P. 6842

  
 MINISTERIO DE SALUD  
 "HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN"  
 DEPARTAMENTO DE PSICIASTRÍA Y SALUD MENTAL  
 Juan Carlos Rojas Delgado  
 PSICÓLOGO CLÍNICO  
 C.P.S.P. 23307

  
 Lic. Brislenda Villanueva Castilla  
 PSICÓLOGA  
 C.Ps.P. 17842

  
 MINISTERIO DE SALUD  
 HOSPITAL "HERMILIO VALDIZAN"  
 Dr. Jean Nájera Del Prado Maurilio  
 Jefe Departamento de Promoción  
 de la Salud Mental  
 C.M.P. 46383



**ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA PERSONAL SOBRE EL EJERCICIO DE LA VIOLENCIA  
¿CÓMO FUNCIONA?**

- Esta actividad se realizará a partir de la quinta sesión hasta la doceava sesión (se ejecutará en la segunda hora de cada sesión)
- Se realiza una breve relajación grupal con la finalidad de inducir al recuerdo de un hecho de violencia, en este proceso se les pide que con los ojos cerrados cada uno recuerde el último hecho de violencia importante o significativo que les ocurrió, luego que recuerden, identifiquen ¿cuáles son los pensamientos que tenían sobre esta situación?, ¿qué emociones y sentimientos surgen?, ¿qué sensaciones corporales presentó?; además, que recuerden ¿qué pasó después de haber iniciado el hecho de violencia?, ¿qué hizo el participante?, ¿qué hizo su pareja o ex pareja?, ¿cómo se sintieron y cómo terminó el hecho de violencia?.
- Tras ello, se pide que un participante voluntariamente pase al medio del círculo grupal y narre su hecho de violencia y con la guía del facilitador se busca analizar cada aspecto del hecho de violencia según el siguiente esquema:

<b>ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA PERSONAL SOBRE EL EJERCICIO DE LA VIOLENCIA</b>		
<b>PRIMERO MOMENTO</b>	<b>SEGUNDO MOMENTO</b>	<b>TERCER MOMENTO</b>
En el momento de la violencia:	Conductas persecutorias:	Pensamientos equitativos:
Pensamientos	Conducta violenta específica:	Sentimientos que tienden sobre la equidad y respeto:
Sentimientos o emociones	Conducta de cosificación:	Acto de equidad y respeto:
Sensaciones corporales	Expectativas:	Identificación de ganancias al ser equitativo:
Sentimiento principal	Creencias de superioridad, de autoridad y control:	
	Tiempo fuera:	
El facilitador busca especificar con el participante cuál fue el momento de la violencia, qué pensó, cómo se sintió y qué sensaciones corporales tuvo justo antes de actuar de forma violenta y en el mismo momento del hecho de violencia. Luego, hay que indagar qué sentimientos tuvo más allá del coraje o ira hasta un punto en que el participante no pueda ubicar otro sentimiento. Ese sería el sentimiento principal.	Se pregunta si el participante decidió perseguir a su pareja o ex pareja, también que especifique qué tipo de violencia ejerció, si la cosificó o no (poner sobrenombres, insultos), qué expectativas tenía de ella, es decir, qué le pedía o qué esperaba de ella y, por último, se busca identificar qué creencia de superioridad está sobre la base de todo este hecho de violencia y si realizó o no la técnica de tiempo fuera (suspensión temporal).	Se intentará analizar qué pensamientos, sentimientos y actos concretos de equidad y respeto tuvo hacia su pareja o ex pareja, habrá considerado en el momento que realizó el tiempo fuera y en caso de no haberlo hecho, es importante reflexionar sobre estos aspectos en el momento presente. Por último, se reflexionará sobre qué ganancias podría obtener el participante hacia sí mismo o hacia su relación de pareja si actuara de forma equitativa y respetuosa.

Fuente: Psic. Fredrik Lúcar Vidal<sup>15</sup>



# ANEXOS





## ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA PERSONAL SOBRE EL EJERCICIO DE LA VIOLENCIA ¿CÓMO FUNCIONA?

- Esta actividad se realizará a partir de la quinta sesión hasta la doceava sesión (se ejecutará en la segunda hora de cada sesión)
- Se realiza una breve relajación grupal con la finalidad de inducir al recuerdo de un hecho de violencia, en este proceso se les pide que con los ojos cerrados cada uno recuerde el último hecho de violencia importante o significativo que les ocurrió, luego que recuerden, identifiquen ¿cuáles son los pensamientos que tenían sobre esta situación?, ¿qué emociones y sentimientos surgen?, ¿qué sensaciones corporales presentó?; además, que recuerden ¿qué pasó después de haber iniciado el hecho de violencia?, ¿qué hizo el participante?, ¿qué hizo su pareja o ex pareja?, ¿cómo se sintieron y cómo terminó el hecho de violencia?.
- Tras ello, se pide que un participante voluntariamente pase al medio del círculo grupal y narre su hecho de violencia y con la guía del facilitador se busca analizar cada aspecto del hecho de violencia según el siguiente esquema:

<b>ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA PERSONAL SOBRE EL EJERCICIO DE LA VIOLENCIA</b>		
<b>PRIMERO MOMENTO</b>	<b>SEGUNDO MOMENTO</b>	<b>TERCER MOMENTO</b>
En el momento de la violencia:	Conductas persecutorias:	Pensamientos equitativos:
Pensamientos	Conducta violenta específica:	Sentimientos que tienden sobre la equidad y respeto:
Sentimientos o emociones	Conducta de cosificación:	Acto de equidad y respeto:
Sensaciones corporales	Expectativas:	Identificación de ganancias al ser equitativo:
Sentimiento principal	Creencias de superioridad, de autoridad y control:	
	Tiempo fuera:	
El facilitador busca especificar con el participante cuál fue el momento de la violencia, qué pensó, cómo se sintió y qué sensaciones corporales tuvo justo antes de actuar de forma violenta y en el mismo momento del hecho de violencia. Luego, hay que indagar qué sentimientos tuvo más allá del coraje o ira hasta un punto en que el participante no pueda ubicar otro sentimiento. Ese sería el sentimiento principal.	Se pregunta si el participante decidió perseguir a su pareja o ex pareja, también que especifique qué tipo de violencia ejerció, si la cosificó o no (poner sobrenombres, insultos), qué expectativas tenía de ella, es decir, qué le pedía o qué esperaba de ella y, por último, se busca identificar qué creencia de superioridad está sobre la base de todo este hecho de violencia y si realizó o no la técnica de tiempo fuera (suspensión temporal).	Se intentará analizar qué pensamientos, sentimientos y actos concretos de equidad y respeto tuvo hacia su pareja o ex pareja, habrá considerado en el momento que realizó el tiempo fuera y en caso de no haberlo hecho, es importante reflexionar sobre estos aspectos en el momento presente. Por último, se reflexionará sobre qué ganancias podría obtener el participante hacia sí mismo o hacia su relación de pareja si actuara de forma equitativa y respetuosa.

Fuente: Psic. Fredrik Lúcar Vidal<sup>15</sup>

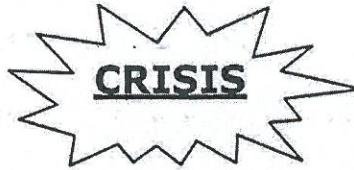




---

## Hoja de supervivencia a las crisis

### Habilidades de tolerancia al malestar



1. Es una situación estresante o traumática.
2. Es a corto plazo.
3. ¡Quieres resolverla ya!

### REGLAS PARA SOBREVIVIR A LAS CRISIS

1. Resuelve el problema si puedes.
2. Si no puedes resolverlo, SOBREVIVE.

*En este módulo nos vamos a enfocar en cómo sobrevivir a una crisis SIN HACERLA PEOR. Esto **no** es una solución para tu problema. No va a cambiar todo lo que no te gusta de ti mismo/a. Tampoco modificará tu vida. Las habilidades de tolerancia al malestar no son para sentirse bien, son para lograr **no empeorar las cosas**.*

### Es importante que recuerdes que...

*Es muy probable que muchas veces sientas que el malestar es muy intenso y te resulte difícil recordar qué puedes hacer para tolerarlo. Por ello, al finalizar este módulo, tienes que confeccionar una lista personal de tolerancia al malestar a fin de tenerla siempre a mano para traer a tu memoria aquello que te puede resultar de ayuda.*



## FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 20

(Tarea de regulación emocional I)

### Habilidades para sobrevivir a las crisis y manejar emociones extremas

Cuando el umbral emocional sea muy ALTO, tan extremo que tus HABILIDADES ESTÉN BAJAS, récorre a las habilidades para sobrevivir a las crisis:

- CAMBIA la fisiología de tu cuerpo:
  - Modifica la temperatura corporal (con agua fría)
  - Haz ejercicio intenso (20 minutos)
  - Relaja los músculos del cuerpo uno por uno
  
- DISTRAÉTE de los acontecimientos que activen tus emociones:
  - Cambia la atención de aquello que te causa malestar
  - Focaliza tu mente en algo más
  - Sal de la situación por un momento
  
- CÁLMATE mediante tus cinco sentidos
  - Mira
  - Escucha
  - Toca
  - Huele
  - Come o bebe
  
- MEJORA el momento en el que estás
  - Imagina situaciones diferentes
  - Reza, encuentra cosas relajantes para hacer
  - Aliéntate a ti mismo/a
  - Encuentra algún tipo de significado en el momento presente
  - Focaliza tu mente en una sola cosa: el presente
  - Toma unas vacaciones cortas para evitar la situación





## FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 20

(Tarea de regulación emocional I)

### CAMBIA LA FISIOLÓGÍA

**Con otras sensaciones intensas:**

Aprisiona en tu mano un cubo de hielo; aprieta fuerte una pelota de goma; ponte debajo de la ducha muy caliente y con presión; escucha música a muy alto volumen; ten sexo; ponte una banda elástica en la muñeca, estírala y suéltala, mójate la cara con agua fría, come algo picante.

### DISTRÁETE

**Con actividades:**

Dedícate a realizar ejercicios o *hobbies*; limpia; concurre a reuniones; visita o llama a un amigo/a; juega en la computadora o a los videojuegos; camina; trabaja; haz deportes; sal a comer, toma té o café descafeinados; sal a pescar; corta madera, cuida el jardín.

**Con comparaciones:**

Compárate con otra gente que resiste igual o menos que tú. Compárate con aquellos menos afortunados que tú. Mira telenovelas o series de TV; lee sobre catástrofes, sobre el sufrimiento ajeno.

**Con emociones opuestas:**

Lee libros, cuentos y cartas viejas; mira películas; escucha música. *Asegúrate de generar diferentes emociones con estas actividades.* Ideas: películas de terror, libros de chistes, comedias, discos graciosos, música épica.

**Con otros pensamientos:**

Cuenta hasta 10; cuenta colores en una pintura o árboles, ventanas, cualquier cosa; resuelve enigmas; mira televisión; lee.

**Tira afuera:**

Deja de lado la situación durante un tiempo a nivel mental. Construye una pared imaginaria entre tú y el hecho en cuestión. O aleja la situación, bloqueándola en tu mente. Prévete de rumiar la emoción. Rehústate a pensar en los aspectos dolorosos de la situación. Archiva el dolor. Ponlo en un cajón por un momento.

**Ayuda:**

Colabora con alguien; realiza tareas voluntarias; da algo a otra persona; haz algo agradable por alguien; haz alguna cosa sorprendente y considerada.





## FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 20

(Tarea de regulación emocional I)

### CÁLMATE

Una forma de recordar estas habilidades es pensar en calmar cada uno de los **CINCO SENTIDOS**

#### VISIÓN:

Compra una flor que te parezca hermosa; haz espacio en una linda habitación; enciende una vela y observa la llama. Arma un lindo lugar en la mesa, utilizando tu mejor vajilla, para una comida. Concorre a un museo a ver arte.

Siéntate en la recepción de un lindo hotel. Mira la naturaleza que te rodea. Sal en medio de la noche y mira las estrellas. Camina por una zona bonita de la ciudad. Arréglate las uñas para que se vean bien, prueba vestirse con ropa diferente que te guste. Mira imágenes agradables de un libro. Mira ballet u otro espectáculo de danza. Sé consciente de cada imagen que pasa delante de ti, sin quedarte en ninguna.

#### AUDICIÓN:

Escucha música agradable o relajante, o música excitante y energizante. Presta atención a los sonidos de la naturaleza (olas, aves, lluvia, hojas). Canta tus canciones favoritas. Tararea una melodía que te relaje. Aprende a tocar un instrumento. Sé consciente de los sonidos que vas encontrando, déjalos entrar por un oído y salir por el otro.

#### OLFATO:

Usa tu perfume o loción favorita, o pruébatelos en un negocio; rocía fragancia en el aire; enciende una vela perfumada. Pon aceite de limón en tus muebles.

Pon mezcla de perfumes en un bol en tu habitación. Hierve canela; hornea galletitas, tortas o pan. Huele las rosas. Camina por un área arbolada y respira conscientemente los aromas frescos de la naturaleza.

#### GUSTO:

Come una buena comida; bebe una bebida relajante favorita como té de hierbas o chocolate caliente (no alcohol); disfruta un postre. Pon crema batida en el café (descafeinado). Prueba distintos sabores en una heladería. Come un caramelo de menta. Masca tu chicle preferido. Compra un poco de esa comida especial en la que no gastas dinero normalmente, como jugo de naranja exprimido. Saborea la comida que ingerias; come conscientemente.

#### TACTO:

Toma un baño de espuma; pon sábanas limpias en la cama. Acaricia a tu mascota. Recibe masajes; remoja tus pies. Esparce una emulsión por todo tu cuerpo. Ponte una compresa fría en la frente. Siéntate en una silla muy cómoda en tu casa, o busca una en la recepción de un hotel de lujo. Ponte una blusa, un vestido o un pañuelo de seda. Pruébate guantes con piel o abrigos de piel en un negocio. Cepíllate el cabello durante un buen rato. Abraza a alguien. Experimenta lo que estás tocando; nota que el contacto es relajante.





## FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 20

(Tarea de regulación emocional I)

### MEJORA EL MOMENTO- ÚSALAS

Con **UNA COSA A LA VEZ:**

Enfoca toda tu atención en lo que estás haciendo en el momento. Permanece en el instante que estás viviendo; pon tu mente en el presente. Presta atención a las sensaciones físicas que acompañan las tareas que no exigen pensar (caminar, limpiar, lavar los platos). Toma conciencia de cómo se mueve tu cuerpo en cada tarea. Realiza ejercicios de conciencia plena.

Con **SIGNIFICADO:**

Encuentra o inventa algún propósito, significado o valor en el dolor. Recuerda, escucha o lee sobre valores espirituales. Enfócate en los aspectos positivos que puedas encontrar en una situación dolorosa. Repítelos cuantas veces sea necesario en tu mente. Haz virtud de la necesidad.

Con **ALIENTO**

Date ánimo. Repítete una y otra vez: "puedo superarlo", "no durará para siempre", "saldré de ésta", "estoy haciendo lo mejor que puedo".

Con **RELAJACIÓN:**

Tensa y relaja cada grupo muscular, comienza con las manos y brazos, sube hasta la cabeza y luego baja; escucha una grabación de relajación; haz ejercicios enérgicos; toma un baño caliente; bebe leche tibia; masajéate el cuello y el cuero cabelludo, las pantorrillas y los pies. Sumérgete en una bañera llena con agua muy fría o muy caliente, y quédate allí hasta que esté a temperatura ambiente. Respira profundo; sonríe a medias; cambia la expresión facial.

Con **LUGAR SEGURO:**

Imagina escenas muy relajantes. Construye una habitación secreta dentro de ti, mira como está decorada. Entra a esa habitación cuando te sientas muy amenazado/a. Cierra la puerta a cualquier cosa que te pueda lastimar. Imagina que todo está bien, que toleras todo. Crea un mundo de fantasía que sea relajante y bonito y que le permita a tu mente ir hacia él. Imagina que las emociones dolorosas salen de ti como el agua por un drenaje.

Haz un **ALTO:**

Busca el momento para tomarte vacaciones. Métete en la cama y cúbrete la cabeza durante 20 minutos. Alquila una habitación en un hotel de playa, de montaña o en una estancia durante un día o dos; deja las toallas en el suelo después de usarlas. Pídele a tu compañero/a de cuarto que te lleve un café a la cama o que te prepare la cena (ofrecete para hacer lo mismo en otro momento). Cómprate una revista del corazón, léela durante toda la tarde metido/a en la cama, mientras comes chocolates. Prepárate una merienda que te guste mucho, siéntate en una silla cómoda, y saboréala durante un buen rato. Llévate una lona al parque y quédate un tiempo allí. Descuelga el teléfono durante todo el día o conecta el contestador automático para no tener que responder. Date un respiro de una hora tras haber realizado un trabajo duro.

Con **SABIDURÍA:**

Abre tu corazón a un ser supremo, a una sabiduría superior, a dios, a tu propia mente sabia. Pide fuerzas para tolerar el dolor en este momento. Deja las cosas en manos de dios o de un ser superior. Valida tus emociones.





## ANEXO N°1

### Módulo de Tolerancia al Malestar



Aceptar la realidad tal cual es

- Las habilidades ayudan a no empeorar el problema
- Deben combinarse con la resolución de problemas y no ser utilizadas en exceso
- Ayudan a sobrevivir a una crisis



crisis vs. algo molesto

### Crisis



- Alto nivel de estrés
- Puede tener muy malos resultados
- Corto plazo
- Fuerte deseo de una resolución inmediata





# Habilidades de Tolerancia al Malestar



- Ayudan a crear un alivio a corto plazo en situaciones dolorosas
- Ayudan a minimizar el riesgo de actos impulsivos
- Ayudan a aceptar la realidad ≠ Estar de acuerdo

↓  
Influencia zen → Prevenir el sufrimiento que proviene de no aceptar del dolor

- Módulo de tolerancia al malestar → Eliminar el sufrimiento

## Cuándo usarlas



Intenso dolor físico y/o emocional



Fuertes deseos de caer en conductas poco hábiles (Mente Emocional)



El dolor emocional es demasiado fuerte y se siente abrumador



Necesidad de ser productivo cuando se está emocionalmente abrumado





# La habilidad TIP

- La más rápida y popular de las habilidades de tolerancia al malestar
- Alivia el malestar rápidamente
- Se anima a los clientes a usarla cuando estén muy abrumados emocionalmente y sientan fuertes deseos de auto-agredirse

# La habilidad TIP

T

Cambiar la temperatura de la cara con agua muy fría



I

Ejercicio intenso por aprox. 20 minutos



P

Respiración rítmica con relajación muscular al mismo tiempo



Levitin, M. M. (2015). CBT® skills training manual (2nd ed.). New York, NY, US: Guilford Press.

Academia de Psicoterapia





## La habilidad STOP

S

Parar



T

Dar  
un paso atrás



O

Observar



P

Proceder  
siendo mindful



## Otras habilidades

- Auto-relajación
- Distracción
- Estas habilidades pueden ser usadas en exceso o convertirse en evitación
- Deben combinarse con resolución de problemas
- Si el problema no puede resolverse y debe transcurrir cierto tiempo, es importante utilizar estas habilidades para lidiar con las emociones que surgen

