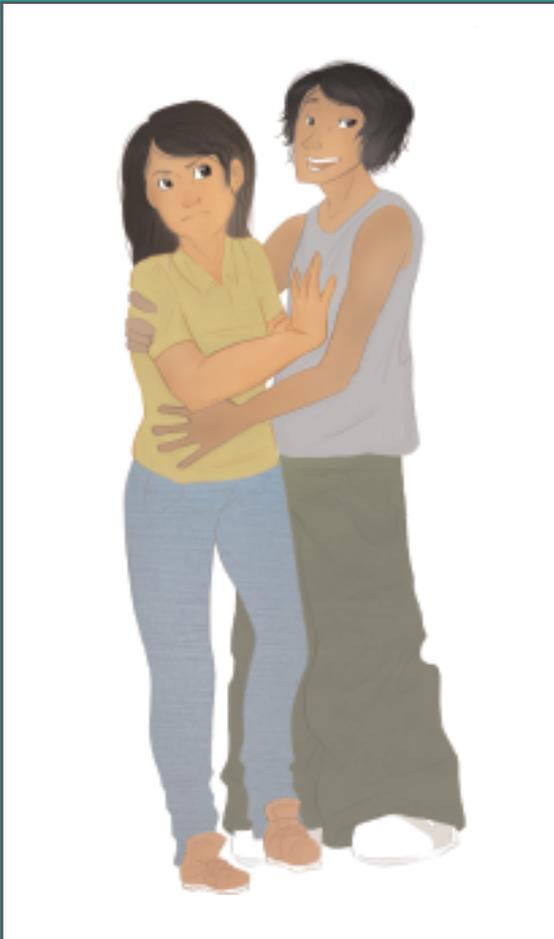


Hablemos de violencia

de sus efectos y de cómo podemos
sacarla de nuestras vidas



Una guía para la reflexión personal y para el trabajo
con jóvenes que viven violencia

Hablemos de violencia

de sus efectos y de cómo podemos
sacarla de nuestras vidas

Una guía para la reflexión personal y para el trabajo
con jóvenes que viven violencia

Hablemos de violencia

El folleto *HABLEMOS DE VIOLENCIA*, fue elaborado por el Centro de Atención a la Violencia Doméstica (**CAVIDA**), del Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia, A. C. (**ILEF**), con el financiamiento otorgado por el Instituto Nacional de Desarrollo Social (**INDESOL**) a través de su Programa de Coinversión Social 2011.

Selección de temas para el folleto:

Ignacio Maldonado Martínez,
Alberto Mohadeb,
Guadalupe Ordaz
y Soren García Ascot.

Redacción:

Soren García Ascot,
y Adriana Segovia.

El folleto fue elaborado con base en el trabajo clínico
y teórico del equipo **CAVIDA**:

Coordinador: Ignacio Maldonado.

Integrantes: Guadalupe Arriaga, Analía Castañer, Laura Díaz Leal, Soren García Ascot, Luis Garibay, María Maldonado, Alberto Mohadeb, Lilia Monroy, Guadalupe Ordaz, Olga Elena Rodríguez, y Adriana Segovia.

Diseño: Soren García Ascot

Ilustraciones: Julia Carral

México, D.F. noviembre, 2011



INDESOL

SEDESOL

GOBIERNO
FEDERAL



INTRODUCCIÓN	5
1. LA VIOLENCIA.	6
2. HAY MUCHAS FORMAS DE VIOLENCIA.	10
3. LA VIOLENCIA Y EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS.	14
4. LA VIOLENCIA ES UN DELITO.	21
5. LOS RIESGOS Y LA RESPONSABILIDAD.	26

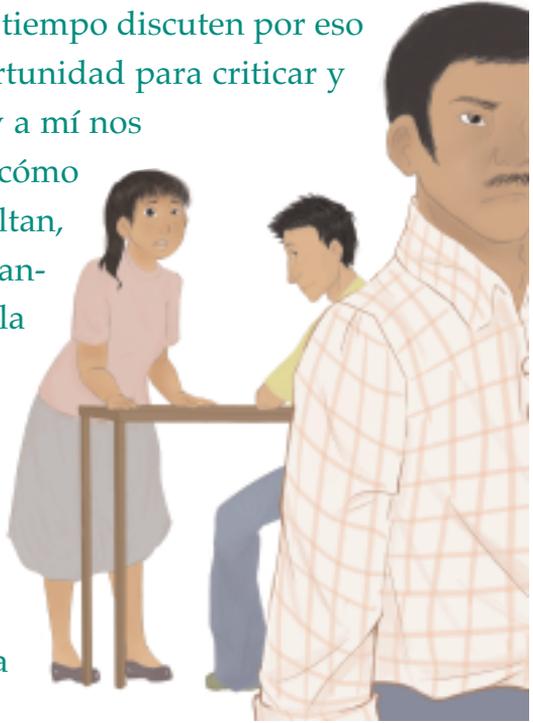


Este folleto presenta la historia de **Daniel** y **Karla**, un par de jóvenes que vivieron situaciones de violencia y que sufrieron por eso, y que a través de un proceso de reflexión personal tomaron conciencia sobre los efectos de la misma tanto en sus vidas como en sus vínculos y apostaron a construir mejores relaciones en las que hubiera respeto. Seguiremos las reflexiones de cada uno de forma espejeada en este folleto, en donde la voz de Daniel se presenta en **letras color verde y con el símbolo ●** al inicio del párrafo y la de Karla en **letras moradas y con el símbolo ▼**. El folleto a su vez está dividido por temas, en cada extracto encontraremos información relativa al mismo, así como preguntas para la reflexión personal y/o ejercicios que permitan a los jóvenes lectores profundizar en su experiencia propia. El folleto puede ser una guía para la reflexión personal y también puede ser un material para utilizarse en grupo o con la guía de un coordinador.

LA VIOLENCIA

● Hoy fui a mi primera sesión de un grupo terapéutico de adolescentes. Todos tenían entre 16 y 20 años. Había aparte de mí cuatro chavos y cinco chavas. Mi mamá llevaba mucho tiempo insistiendo que fuera, y aunque la verdad yo no tenía muchas ganas, acepté sobre todo para quitármela de encima y darle gusto, advirtiéndole que iría una vez y que si no me gustaba no volvería a ir. Últimamente nuestra relación no marcha nada bien, desde que ella ha estado yendo a su grupo de terapia con mujeres que viven violencia, la he sentido muy irritable y sensible; aprovecha cualquier oportunidad para sacar el tema de la violencia y la responsabilidad, para mí que ahora ve violencia por todos lados, y aunque he de aceptar que a veces en casa sí nos hablamos todos bastante mal, yo no considero ser violento con ella, pues no me comporto como en la calle, con la banda o con mi hermana cuando me colma los nervios o me cae mal. Para mí que mi mamá se siente muy bien e identificada en ese grupo porque sí conoce la violencia de cerca, pues la ha vivido en su relación con mi papá y porque ha encontrado en ese lugar un espacio de apoyo para hablar de su vida y de sus problemas. A mi papá no le encanta la idea de que vayamos a los grupos pues dice que es para puro chismear y que los problemas familiares no se deberían estar ventilando con otras personas. A mi mamá le gustaría que él fuera al grupo de hombres que ejercen violencia pero el se niega rotundamente y dice que no está

loco para ir a terapia. Todo el tiempo discuten por eso y él aprovecha cualquier oportunidad para criticar y molestarla. A mis hermanos y a mí nos ha tocado ver muchas veces cómo mis padres al pelear se insultan, se avientan cosas e incluso, cuando mi papá se enoja mucho, la ha llegado a zarandear o a empujar; en una ocasión le dio una cachetada. Para mí eso es normal, aunque reconozco que los golpes, los insultos y los malos tratos hacen sentir mal al otro y a quienes lo presencian.



▼ Hoy empezó el grupo terapéutico de jóvenes, llevaba mucho tiempo esperando la fecha con mucha curiosidad y ganas. Una amiga me invitó y desde que me contó del grupo me dieron muchas ganas de asistir. Me sentí muy cómoda, pues la mayoría de los jóvenes que asistieron tienen más o menos mi edad y se ve que tenemos muchas cosas en común y temas de preocupación compartidos. Los coordinadores son un hombre y una mujer que son parte de un equipo de terapeutas familiares especialistas en violencia y se ven bastante buena onda. Nos explicaron que nos reuniremos durante dos meses y medio una vez a la semana en sesiones de hora y media y que el grupo será un espacio en el que podamos hablar

con confianza de nuestras emociones, los temas que nos preocupan y de la violencia que vivimos o hemos visto en casa. Me llamó la atención que hoy que fue la primera vez que nos veíamos, ya varios de mis compañeros hablaron abiertamente de sus historias personales y de situaciones que les duelen, incluso yo que pensé que me costaría trabajo hablar, cuando me presenté y platicué sobre mi familia mencioné la violencia que vivo en casa, así como lo que me duele y preocupa la situación entre mis papás, incluso hablé de los problemas que tengo con Pedro en nuestro noviazgo. Los demás fueron muy respetuosos e incluso otra chica abrió su historia después de que escuchó la mía, pues se sintió identificada, tiene un novio que la controla y la cela todo el tiempo, otra compañera mencionó que es por eso que ella no establece relaciones de noviazgo serias, pues según dice todos los chavos terminan controlándola, por esa razón solo tiene amigos cariñosos. Yo me pregunto si se podrá tener una relación equitativa en la que existan confianza y respeto. Me gustaría pensar que sí es posible y que no solo pasa en algunas películas.

● Ayer fue la segunda sesión del grupo y la verdad es que me dejó pensando en todo ese tema de la violencia, tantas cosas que yo no había visto. Me pregunto cómo fue que la violencia entró en mi familia y cómo es que ha llegado a hacernos tanto daño a todos. En mi casa hace mucho que nos perdimos el respeto pues nos insultamos, nos gritamos y cuando estamos enojados llegamos a ig-

norarnos por largos períodos de tiempo. Lo más complicado es que todos sabemos que en el fondo nos queremos, pero hoy me pregunto cómo podrá ser que personas que se quieren pueden maltratarse y lastimarse tanto.

Mi mamá cuenta que su papá bebía mucho y era muy violento con mi abuela y con ellos, pues para educarlos les gritaba y si

Me pregunto cómo fue que la violencia entró en mi familia y cómo es que ha llegado a hacernos tanto daño a todos.

hacían algo malo como reprobar en la escuela, para corregirlos hasta les daba de cinturonzos, dizque porque solo así entendían, como dice mucha gente. Un buen día se fue de la casa y no regresó nunca más, mi abuela tuvo que trabajar y sacar adelante a sus cinco hijos, tal vez es por eso que mi mamá deja que mi papá la maltrate, porque le parece normal, ya que es lo que ha visto desde pequeña. Nosotros con relación a lo que ella vivió, vamos de gane pues cinturonzos no nos ha dado nunca, solo algunas veces una nalgada o un coscorrón. Para mí lo único que ha logrado con eso no es que hagamos lo que ella quiere sino que nos enojemos más y nos portemos peor. Yo veo que algunas veces hace un gran esfuerzo por no golpearnos, sin embargo el enojo le gana, luego nos pide perdón o llora sola en su cuarto, pero basta que no la obedecemos para que la escena se repita otra vez. Aunque muchas veces tampoco tiene mucho que ver con lo que hagamos, sino más bien si está de malas por alguna cosa. Desde que va al grupo van dos veces que pasa algo distinto: se fue furiosa a su cuarto a hablarle a alguien por

teléfono, quizá sea a una compañera o amiga del grupo, y después de un largo rato salió más tranquila para hablar con nosotros. Ojalá que mi papá estuviera dispuesto a aceptar y hacer algo con relación a su violencia, ese es un caso serio, pues de niño le tocó vivir muchos golpes y agresiones de parte de sus papás, cuando se acuerda hasta se le llenan los ojos de lágrimas pero dice que los trapitos sucios se lavan en casa y que él no está de acuerdo en estar ventilando sus problemas frente a desconocidos. En la última sesión del grupo de chavos a la que fui, los coordinadores nos preguntaron si pensábamos que la violencia es aprendida o no y la mayoría respondimos que sí, tal vez porque venimos de familias que han sido violentas por generaciones. Ojalá que el que mi mamá y yo estemos yendo a los grupos de mujeres y de jóvenes nos pueda ayudar a mejorar nuestras relaciones familiares o por lo menos a no repetir la violencia en la familia que mis hermanas y yo construyamos en un futuro. Noto cómo de un tiempo para acá han empezado a llamarme la atención personas que no se tratan así, como mis tíos, que aunque tienen sus discusiones y enojos, nunca se han insultado o golpeado, y me pregunto cómo le hacen esas personas cuando se pelean para no perder el control.

HAY MUCHAS FORMAS DE VIOLENCIA

▼ Ayer en el grupo hablamos de las distintas formas de violencia y de que la violencia se transmite dentro de las

familias como se transmiten las creencias, las tradiciones, los valores, los secretos o los duelos. Los chavos del grupo contaron las historias de sus padres y después de escucharlas y reflexionar llegamos a la conclusión de que sí es posible no repetir las, sobre todo aquellas relacionadas con la violencia. Quizá no sea fácil y requiera de mucha conciencia y trabajo personal, pero es posible frenarla. Como son conductas que se aprenden con el ejemplo, yo pienso que lo más importante es crear espacios no violentos para criar a los hijos.

Hablamos de las distintas formas de violencia y cómo la violencia se transmite dentro de las familias.

También hablamos de los distintos tipos de violencia, lo cual fue importante para mí porque pude darme cuenta de que la forma en la que mi papá me controla y condiciona el dinero igual que lo hace con mi mamá, es **violencia económica** y es para él una forma de ejercer su poder



y su lugar de hombre en la casa. Ahora entiendo por qué me enojo tanto cuando lo hace.

El verano pasado busqué un trabajo; fue para mí muy importante poder ganar algo de dinero y no tener que estarle pidiendo a él, ya que cada vez que lo hago se molesta y me pone mala cara, sin embargo ahora que empecé la escuela me propuso que renunciara al trabajo para dedicarme completamente al estudio, diciendo que él me iba a apoyar. La cosa es que cada vez que necesito algo y

La violencia emocional se expresa a través del control, la amenaza, la crítica, la burla, el insulto y la humillación.

se lo pido se enoja y me dice de muy mal modo que no le alcanza. Casi no me da dinero para mis gastos y menos si quiero salir a algún lado con

amigos, sobre todo si no le caen bien o no le late el plan que tengo con ellos.

Con mi mamá es igual, dice que le da para el gasto pero siempre le quita dinero por algo, si ella hace algo que no le gusta, él se molesta y esa es su forma de castigarla. Yo no entiendo por qué mi mamá no se busca un trabajo, es una mujer inteligente que podría hacer muchas cosas, si yo fuera ella lo habría hecho hace mucho tiempo, sobre todo para no seguir repitiendo esa situación.

Aprendí que además de la **violencia económica** están la **violencia emocional**, que se expresa a través del control, la amenaza, la crítica, la burla, el insulto, la humillación y el encierro en el hogar. La **violencia sexual**, que

se expresa en todos aquellos actos de tipo sexual contra la voluntad de la persona, aun si se trata de novios o esposos, incluyendo abuso y violación. La **negligencia**, que es un tipo de maltrato que ocurre cuando las necesidades físicas de los niños (salud, alimentación, higiene) y emocionales (contención, educación, recreación) no son atendidas.

Ser testigo también es una forma de violencia, ya que presenciarla y no poder hacer nada para frenarla es algo que puede lastimar mucho. En el grupo muchos chicos comentaron que haber visto a sus padres pelear y lastimarse ha sido muy doloroso y angustiante. Dos de ellos incluso mencionaron que preferirían que sus papás se separaran a lidiar con esa situación constantemente.

Y por supuesto está la **violencia física**, donde entran los golpes, cachetadas, empujones, jalones, pellizcos, coscorrónes, mordidas, patadas, etc.

Me impresionó reconocer todo lo que es violencia y que yo no sabía que lo era. Saliendo de la sesión me sentí más clara por haber podido entender la confusión y los sentimientos que tengo cuando suceden situaciones violentas que me ha tocado vivir y ver en mi familia, también en mi relación con Pedro; por lo que se habló en el grupo acerca del control y los celos y de que son también otra forma de ejercer violencia. Pedro es muy celoso, le cuesta aceptar que tenga amigos hombres y que me busquen por teléfono o en Facebook, revisa mi celular y una vez adivinó mi clave y entró a mi correo electrónico, le molesta que use minifaldas y ropa ajustada, pues dice

que lo hago para provocar; yo antes pensaba que sus celos eran una muestra de amor, pero es una situación que me tiene muy cansada y que ha dañado mucho nuestra relación.

EJERCICIO 1. ¿HE VIVIDO VIOLENCIA?

¿Cuándo eras niño y no obedecías, cómo te corregían?

¿Cómo te hubiera gustado que te corrigieran?

¿Qué tipos de violencia están presentes en tu historia familiar?

¿Alguna vez fuiste testigo de violencia de otras personas?

¿Qué sentiste?

LA VIOLENCIA Y EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

● Hoy estuvo muy intensa la sesión del grupo, estábamos tan movidos que a la salida algunos de los compañeros nos fuimos a tomar un café para seguir platicando. Me sentí algo incómodo pues me cuestionaron mucho sobre el hecho de pertenecer a la banda del barrio. Hoy fue la primera vez que hablé de eso y de las broncas en las que nos hemos metido por defender a los cuates o por defender el honor y el nombre del barrio ante otras bandas con las que tenemos problemas. Conté que la última vez que me agarré a golpes con unos

chavos, la cosa se puso fuerte, agarraron a Beto, mi mejor amigo a golpes y me enojé tanto que tiré a uno de ellos al piso y empecé a patearle el cuerpo y después la cara. Lo dejé tirado sangrando cuando llegó la patrulla y nos echamos a correr, por suerte esta vez no nos detuvieron. Creo que la historia impactó a algunos de los compañeros del

La historia impactó a algunos de los compañeros del grupo y a los coordinadores, quienes rechazan la violencia de forma radical y afirman que nada la justifica.

grupo y a los coordinadores quienes rechazan la violencia de forma radical y afirman que nada la justifica. Yo ya estoy acostumbrado pues me he peleado muchas veces, no podía dejar que le pegaran a Beto y no hacer nada por defenderlo. Dentro de la banda sabemos que podemos contar con los otros pase lo que pase, nos hemos llegado a pelear sin saber la razón del conflicto, solo por defender a los nuestros. En las fiestas si alguien le tira la onda a la chava de alguno no se la acaba, de hecho ya hasta somos famosos y los chavos de otras escuelas y otros barrios nos tienen miedo. Me gusta esa sensación de saberme respetado por otros y de sentirme fuerte y poderoso. En el grupo un par de compañeros me cuestionaron afirmando que esas acciones son formas de ejercer violencia, creo que no entienden que muchas veces es la forma de defendernos ante agresiones de otros o de defender a los nuestros y darnos a respetar. La banda es como mi familia, pues compartimos muchas cosas y proteger nuestro honor está antes que nada. En el barrio en

el que crecí si uno no aprende a darse a respetar la puede pasar muy mal.

También compartí en el grupo que muchas de las ocasiones en las que nos peleamos así de fuerte es porque estamos tomados o drogados. Me impresionó hablar de este tema con esa soltura, los coordinadores preguntaron a los demás si consumían regularmente o habían probado algún tipo de drogas o intoxicantes. En el grupo hubo de todo, quienes consumen con frecuencia, quienes lo han hecho algunas ocasiones y una chava que solo ha probado el alcohol y que dice que no le interesa probar nada más porque le da miedo. Yo no me considero alguien con un problema de adicción, pero sí he probado varias sustancias y me gusta hacerlo de vez en cuando, aunque una vez sí me asusté horrible pues me puse bien loco y me costó volver a la realidad. A mis papás les preocupa mucho el tema del alcohol y de las drogas y están todo el tiempo revisando mis bolsillos y hasta mis cajones. Cuando llego de alguna fiesta me checan el aliento y cuando me han llegado a ver tomado al día siguiente no me la acabo. Yo entiendo que se preocupen, sobre todo porque tengo un amigo a quien ellos conocen desde que éramos niños que empezó a fumar marihuana y terminó muy mal consumiendo muchas otras cosas. Su familia lo llevó a un anexo y hace rato que no sabemos nada de él. Mis papás todo el tiempo me dicen que si no le bajo voy a terminar así.

Los coordinadores del grupo hicieron hincapié en los riesgos que corremos los jóvenes si consumimos intoxican-

tes, nos explicaron que dañan nuestro cuerpo y mente, que engancharse es muy fácil y dejarlas no lo es, que las drogas pueden dañar nuestras relaciones. Nos preguntaron qué relación creemos que tiene el consumo con la violencia que hemos vivido cada uno. Una chava dijo que se da cuenta de que para ella fumar marihuana es una forma de escapar de la realidad o de anesthesiarse para que los pleitos que suceden en su casa todo el tiempo no la lastimen. A varios de nosotros nos fue clara la relación que hay entre el consumo de alcohol y la violencia, pues nos ha tocado ver que cuando están tomados nuestros padres es cuando más violentos se ponen, o que los pleitos en las fiestas suceden cuando los jóvenes están ya bajo los efectos del alcohol.

EJERCICIO 2: LOS EFECTOS DE LA VIOLENCIA

Toma un momento tranquilo para pensar en lo siguiente:

- Trata de recordar algún evento violento en el cual hayas participado.
- ¿Quiénes participaron y por qué sucedió?
- ¿Qué emociones y sentimientos experimentaste?
- ¿Qué efectos tuvo sobre ti?
- ¿Qué crees ahora a la distancia que hubieras podido hacer diferente?

▼ La sesión del grupo de esta semana estuvo muy interesante. Mis compañeros hablaron con soltura y

confianza sobre el tema de las drogas y la relación de éstas con la violencia. Para mí es un tema importante pues la forma en la que Beto y algunos de mis amigos y amigas consumen alcohol y otras sustancias me preocupa. A veces para sentirse importantes o incluso para probar su hombría y en otras ocasiones para olvidar sus problemas o preocupaciones, lo que no miden son los riesgos que hay en esa forma irresponsable de intoxicarse, de hecho yo creo que varios de ellos ya no



pueden controlar su forma de beber, aunque digan lo contrario, pues cada vez que salimos y toman, se ponen fatal. A mí me molesta mucho eso porque normalmente acaban metiéndose en pleitos o hay que cuidarlos para que no hagan tonterías. Una cosa que de plano dejé de hacer es subirme en el coche si el que maneja bebió mucho, un chico de mi escuela tuvo un accidente horrible en el que su novia se murió. Me impactó mucho y decidí no volver a ponerme en riesgo de esa manera.

En el grupo hay un chavo que es muy simpático, se llama Daniel y nos estamos haciendo amigos. El otro día después de la sesión nos fuimos junto con otros dos compañeros a tomar un café para seguir platicando de las drogas y de la banda a la que él pertenece. A mí el tema me causó mucha curiosidad pues aunque en mi escuela hay grupos de gente definidos según la música que escuchan, el barrio en el que viven, cómo se visten, con quienes se juntan etc., bandas como la que él cuenta, que pelean entre ellas para ganarse un lugar de respeto y poder, solo las he visto en las películas. Daniel habla de ese tema con mucha pasión, dice que para él la banda no representa un simple grupo de amigos sino una familia, lo marca y lo hace sentir que pertenece. Habla sobre pleitos muy violentos en los que se ha visto involucrado por defender a miembros de su banda, o cuando alguien ve con ojos de interés a la novia de algún amigo. Me impresionó mucho ya que me parece terrible que sea por medio de la violencia y el poder que se ganen el respeto o el miedo de otros. Daniel viene de una familia en la que hay mucho maltrato y yo percibo que eso le causa mucho enojo. Yo me pregunto si la violencia que él ejerce en las calles contra otros no será una forma de sacar todo ese enojo y desquitarse. Los coordinadores le hicieron esa pregunta en la sesión de grupo y le pidieron que se la llevara para pensar.

Yo me pregunto si la violencia que él ejerce en las calles contra otros no será una forma de sacar todo ese enojo y desquitarse.

De cualquier forma a mí me parece un chavo chido, en el grupo es bastante abierto y tranquilo, cuando el resto del grupo lo cuestiona fuertemente afirmando que con esas conductas él reproduce la violencia, escucha abiertamente, incluso da la impresión de que es como si se dividiera en dos, pues una parte de él lo recibe y parece incluso que lo acepta y otra

El grupo lo cuestiona fuertemente afirmando que con esas conductas él reproduce la violencia.

lo minimiza y justifica como si no fuera del todo consciente de los riesgos a los que se expone con

estas conductas así como el grave daño que le causa a otros. Es extraño pues con cierto orgullo llegó a contarnos sobre transas que hace como haber comprado un examen, haberle pagado a un policía para meterse en la fila del estadio o haberse colgado del internet del vecino en una ocasión en la que sus papás le castigaron el chat. Contó que en una pelea dejó tirado a un chavo en la calle cuando llegó la patrulla. Al decirle los coordinadores firmemente que todas esas acciones son transgresiones a las reglas, y el pleito un delito, como que se lo tomó a la ligera y dijo que hay una parte de él a la que le gusta romper las reglas. Este tema desató otra discusión interesante ya que muchos estuvieron de acuerdo en que hay algo emocionante en poder romper reglas. Fue otro chavo del grupo quien llegó a una conclusión que yo comparto y hasta anoté en mi libreta. “Hay reglas que pueden cuestionarse, hay otras que decido seguir por conveniencia e incluso hay otras que son justas y por esa razón las respeto”.

LA VIOLENCIA ES UN DELITO

● Llevo varios días sacado de onda y con mucho temor. Han estado llamándome y enviando mensajes con amenazas pues dicen que está grave el chavo al que agarré a patadas hace un par de semanas. Yo no sabía que es líder de una de las bandas más fuertes de la zona y ahora parece que me metí en un lío grueso. No he podido decirle nada a mi familia pero sí me sentí con la confianza de compartirlo en el grupo. Siento que los coordinadores están preocupados y algo molestos, en las últimas dos sesiones al tocar el tema han hecho mucho hincapié en que lo que hice es un delito y los riesgos que enfrente ahora. Yo estoy tan asustado que no salgo de mi casa sin mi navaja, aunque no sé qué haría si me los topara de frente. Siempre que me peleo es con toda la banda respaldándome, pero ahora me buscan solo a mí. Ya en frío y con el tiempo que ha pasado puedo ver que me pasé de la raya, he llegado a pensar que buscarlos para pedir una disculpa y decirles que ahí muere sería



EJERCICIO 3: YO ANTE LA VIOLENCIA

CUESTIONARIO

1. En una escala del 1 al 10 ¿qué tanto sientes que las cosas que te provocan frustración las manejas sin afectar a otros?

2. ¿Cuáles de estas palabras usaría la gente cercana a ti para definir tus cualidades?

Tranquilo

Bromista

Noble

Alegre

Simpático

Inteligente

Aliviado

¿Y tus defectos?

Enojón

Peleonero

Pesado

Llevado

Callado

Abusivo

3. ¿Qué tan fácil es para ti notar cuando has lastimado a alguien con tus acciones?

4. ¿Qué tan fácil es repararlo?

5. Cuando alguien te lastima o te insulta, normalmente tú:

a) reaccionas igual

b) te callas y guardas lo que sientes

c) buscas formas de dialogar y expresar tu molestia cuidándote y cuidando al otro, aunque no sea en el mismo momento

d) te desquitas con alguien más

6. Piensa en una persona de la que te guste el trato o la forma de resolver sus conflictos con otros. ¿Por qué? ¿Qué es lo que te llama la atención? ¿Hay algo de lo que hace que te gustaría practicar en tus relaciones o conflictos?

una opción, pero me detengo pues no quiero perder el honor de la banda y tampoco creo que vaya a ser tan fácil que lo acepten.

Me impactó escuchar la palabra “delito”. Varias veces he librado que me agarre la patrulla y la verdad es que he tenido suerte pues nunca me han llevado a la delegación, como a algunos amigos que cuentan que es una experiencia terrible, además

de que tus papás tienen que ir por ti y dar la cara.

Yo no había visto lo que pasó como algo tan grave,

pero el hecho de que los coordinadores lo nombraran, dijeran de forma tan directa que la violencia no se vale bajo ninguna circunstancia, y me hicieran ver los riesgos en los que ahora estoy metido y los efectos generados con mi conducta, me pusieron a pensar, qué hubiera pasado si lo hubiera lastimado más o si el golpeado hubiera sido yo. También imaginé lo que pasaría en mi casa si me hubieran llevado preso, a mi mamá le daría tal disgusto que se pondría mal del azúcar y de la presión. Alguien del equipo de terapeutas compartió que conoce a un chavo que murió en un enfrentamiento callejero, que sus papás nunca dimensionaron los riesgos del mundo en el que estaba metido hasta que sucedió. Yo antes tenía la sensación de que esas cosas no me pasarían a mí, como de ser inmune a eso, pero ante las preguntas de los coordinadores y de mis compañeros del grupo me quedé pensando e imaginando muchas situaciones que

Los coordinadores dijeron de forma muy directa que la violencia no se vale bajo ninguna circunstancia.

generarían dolor y sufrimiento a mí, a mi familia y también sobre el sufrimiento y dolor de las personas a las que he lastimado, eso además de todo este lío en el que estoy metido y la verdad es que me dio miedo.

▼ Hace unos días tuve un problema con Daniel y hoy en la sesión del grupo lo compartí con los demás, resulta que mientras chateábamos me dijo algo que no me gustó, cuando se lo comenté me escribió que era una apretada y escribió: “por mí muérete”, después de eso me bloqueó del chat. Yo me quedé muy enojada y dolida. Hoy en el grupo él estaba como si nada hubiera pasado y a mi me pareció importante poder decirle cómo me siento y aprovechar el espacio y los temas para decir que sentí su respuesta como una agresión. Él dijo que todo

había sido de juego y que le parecía exagerada mi reacción.

Hablar de esto sirvió para que pudiéramos abrir los temas de la comunicación por medio del chat y del Internet, así como el que muchas "bromas" en realidad son agresiones porque lastiman a otros, aunque no se hagan con esa intención. Al fi-



nal, Daniel terminó pidiéndome una disculpa y aceptando lo que generó con su actitud aunque no hubiera sido esa su intención. Los coordinadores del grupo aprovecharon lo que pasó para hacernos ver la posibilidad de resolver los conflictos de una forma no violenta, y aunque yo no lo había pensado, sí fue importante para los dos no habernos enganchado en la bronca y haber hablado de eso tiempo después y con ayuda del grupo para no seguir enojados diciendo cosas que lastiman, que es lo que más sabemos hacer la mayoría de las veces. Los dos concluimos que fue importante ver que podemos hablar de lo que sentimos y de las cosas que nos enojan y nos hacen reaccionar, sin insultar o herir al otro. Daniel aceptó que se siente muy irritable pues está metido en un lío fuerte ya que lo están amenazando miembros de otra banda. Me da pena verlo así, pero también creo que esto lo ha puesto a pensar y a responsabilizarse de lo que hizo. Es fuerte aceptar y asumir que la violencia es un delito, pero a raíz de que los coordinadores del grupo lo nombraron y hablamos de eso creo que la mayoría de nosotros tomamos conciencia de lo que implica. A mí me llevó a recordar el último evento de violencia física entre mis papás en el que me asusté tanto que llamé a la policía. Todavía mi papá me lo reclama, pero yo ya no podía más con esa situación y no me arrepiento, pues aunque la violencia entre ellos

Es muy importante actuar en contra de la violencia y conocer las opciones que tenemos si estamos viviendo una relación de maltrato.

sigue de muchas formas, mi papá ya paró la violencia física. Creo que es muy importante saber que hay opciones y que la ley nos protege en esa situación: Hay, además de la policía, centros de atención, albergues y lugares en los que uno puede recibir atención terapéutica y legal, yo creo que es muy importante actuar en contra de la violencia y conocer las opciones que tenemos en caso de estar viviendo una relación de maltrato.

NÚMEROS DE AYUDA

LOCATEL: 56 58 11 11

ADIVAC: 56 82 79 69 y 55 47 86 39

CIJ: 59 99 49 49

ILEF: 56 59 05 04 y 55 54 56 11

UAPVIF: www.equidad.df.gob.mx/vfamiliar/red_uapvif.html

VIDA SIN VIOLENCIA: 018009112511

LOS RIESGOS Y LA RESPONSABILIDAD

● Me llama la atención la confianza que se ha dado en el grupo, tanto con mis compañeros como con los coordinadores, no había tenido la experiencia antes de hablar sobre temas fuertes con seriedad, respeto y soltura frente a personas adultas, y con los compañeros del grupo también se ha dado una relación diferente a la que tengo con mis amigos, ya que no nos gusta poner-

nos demasiado intensos. Realmente no encontraba espacios donde me sintiera escuchado ya que en mi casa nunca había tiempo para mí y siempre había conflictos más importantes que lo que a mí pudiera pasarme.

Hoy tratamos en la sesión del grupo el tema de la sexualidad, todos hablamos sobre nuestras experiencias, dudas e ideas. Una chica nos compartió que hace unos meses quedó embarazada y tuvo que abortar, me pareció muy valiente de su parte y me gustó mucho la respuesta de mis compañeros, pues todos fuimos respetuosos y comprensivos. Los coordinadores aprovecharon la oportunidad para hablar del tema y sobre todo del nivel de responsabilidad que empezar una vida sexual activa implica. Se impresionaron de que a pesar de que la mayoría de nosotros sabemos acerca de los riesgos de no cuidarnos, casi todos hemos tenido relaciones sin protección. Revisamos el tema de los riesgos en general, ya que muchos aceptamos vivir con una sensación de que a nosotros no nos van a pasar las cosas que escuchamos pasan si no te proteges cuando tienes relaciones sexuales, si manejas en estado de ebriedad, si te peleas en la calle o si rompes las reglas y nos quedamos pensando en lo necesario que es cuidarnos y anticipar qué puede sucedernos.

▼ La sesión de hoy me dejó pensando. Una compañera dijo que hace unos meses quedó embarazada y abortó. Escucharla me impactó y conmovió pues se ve que pasó por un momento muy difícil que tuvo que vivir bastante

sola, pues aparte de una amiga no lo compartió con nadie más y el chavo que la embarazó no era su pareja y no la apoyó más que con dinero. Me hizo pensar en todas las veces que yo he tenido relaciones con Pedro sin protección, porque a él no le gusta el condón y nunca carga con uno por más que yo insista y porque a mí me cayeron mal las pastillas y ya no regresé a ver al doctor. Nos hemos llevado ya un par de sustos cuando se me retrasó la menstruación, pero luego se nos pasa y volvemos a cometer la imprudencia. Oír la historia de esta compañera y a los terapeutas hablando de la responsabilidad y los riesgos realmente me llevó a reflexionar y a tomar conciencia de la importancia de cuidarme en varios sentidos, no solamente en lo sexual sino en otros terrenos de mi vida como poder poner límites con Pedro, ya que en la sesión hablamos de otros tipos de riesgo y de la importancia del autocuidado.

EJERCICIO 4. CONFLICTOS INEVITABLES, VIOLENCIA EVITABLE

Imagina cómo podrías hablar de algún malestar o conflicto sin pelear. ¿Con quién te gustaría intentarlo? Escribe en un papel cómo plantearías tu molestia sin agredir a la persona involucrada.

● Hoy terminaron las diez sesiones del grupo. Con los coordinadores hicimos una evaluación de cómo nos

habíamos sentido a lo largo de estos dos meses y medio en los que nos hemos estado reuniendo cada semana.

Me di cuenta al hablar de que para mí fue una experiencia importante en la que me siento parte de un grupo en el que las personas se relacionan de una manera que me

Me quita mucho tiempo y energía estar siempre metido en alguna bronca, muchas de ellas ni siquiera tienen que ver conmigo, pero me las tomo personales.

gusta y me hace sentir bien, en el que hay respeto, aunque seamos o pensemos diferente, en el que pude resolver el conflicto que tuve con Karla sin perder su amistad y en el que pude reflexionar sobre temas importantes de mi vida. Últimamente le he estado dando vueltas a la idea de bajarle un poco al relajo y a la banda. Sí me gustaría llegar a estudiar una carrera y noto cómo me quita mucho tiempo y energía estar siempre metido en alguna bronca, muchas de ellas ni siquiera tienen que ver conmigo, pero me las tomo personales. Veo a algunos chavos del grupo así como a mi primo Julio que estudian y al mismo tiempo se la pasan bien pues van de fiesta, tienen sus amigos, novias, pero eso no les quita que sean responsables con sus entregas y exámenes. Yo pienso que me gustaría poder hacer algo de provecho como dedicarme a la computación que me gusta y me interesa mucho, también he pensado que tengo que empezar por tranquilizarme y organizar mi tiempo para prepararme si quiero pasar el examen de la universidad.

▼ Hoy fue la última sesión del grupo y fue muy emocionante escuchar a mis compañeros hablando de su experiencia y lo que el grupo les había dejado. A mí me gustó mucho haber tenido la oportunidad de conocer chavos de mi edad en distintas situaciones de vida pero todos atravesados por la violencia y haber hablado sobre tantos temas importantes para conocer otras opiniones. Me gustaría seguir en contacto con ellos

Me doy cuenta de lo importante que es tener espacios en los que uno pueda hablar con otros de las cosas que a los jóvenes nos preocupan.

pues me llegué a sentir muy en confianza. Los coordinadores nos comentaron que a diferencia de otros grupos de terapia en los que no es

recomendable establecer relaciones fuera del espacio terapéutico, en el caso de personas que viven violencia es importante poder contar con una red de apoyo y fortalecerla. A nosotros nos pareció buena idea poder seguir en contacto por teléfono o por chat y quedamos de vernos una vez al mes para tomarnos un café. La verdad es que no pensé que esta experiencia sería tan gratificante. Me doy cuenta de lo importante que es tener espacios en los que uno pueda hablar con otros de las cosas que a los jóvenes nos preocupan o nos duelen, sobre todo porque la violencia familiar muchas veces genera una muralla de silencio, por vergüenza o por miedo y uno acaba sufriendo sus efectos sin contárselo a nadie.

EJERCICIO 5. FRASES QUE NOS ALEJAN, FRASES QUE NOS ACERCAN

Lee a un compañero las siguientes frases y pídele que contacte lo que le hacen sentir:

- a) ¿Cómo pudiste hacer algo tan estúpido?
- b) Siempre se te olvidan las cosas
- c) Eres muy egoísta, solo piensas en ti
- d) Eso que pasó debe haberte enojado mucho
- e) Me gustaría que participaras más en las tareas de la casa
- f) Me enfurece que azotes la puerta cuando te enojas
- g) Tú estás mal....
- h) Hay algo de lo que dices con lo que no estoy de acuerdo....
- i) Cállate
- j) Prefiero que hablemos cuando estemos más calmados....

Piensa cuáles están más presentes en tu forma de comunicarte, cuáles te gustaría poder incorporar y por qué.

NOTAS





INDESOL

SEDESOL

**GOBIERNO
FEDERAL**

