



Taller de Autocuidado de la Salud Sin violencia es mejor

Temario

Módulo 1.

¿Qué es la violencia?

Módulo 2.

Violencia en las relaciones familiares
¿Ser joven puede generar conflictos?



Módulo 3.

Violencia entre compañeros, amigos o vecinos,
en tu escuela o vecindario

Módulo 4.

Violencia en citas o en el noviazgo

Módulo 5.

Violencia en el espacio público



Módulo 1. ¿Qué es la violencia?

Resumen

- En este módulo te ayudamos a comprender qué es la violencia y cómo se manifiesta. Te dimos información para definirla, poniendo especial atención en las acciones violentas a las que nos podemos enfrentar, sus características y el daño que pueden causar. Asimismo, te explicamos cómo la violencia puede presentarse en cualquier relación, pero especialmente en las que se caracterizan por la desigualdad. De esta manera, hemos destacado tres elementos: la intención, el uso de la fuerza y el daño; también señalamos que una misma persona puede ser tanto víctima, como perpetradora de violencia.
- Esta información es muy útil para empezar a reconocer y visibilizar la violencia que podemos experimentar y/o ejercer, sin que solamente abarque la de tipo físico que, claro, puede ser la más evidente e impactante, aunque deja fuera otras igualmente dañinas pero más ocultas, como la emocional y la sexual.
- De la misma forma, mostramos que es muy común que se trate de justificar la violencia, de forma que la persona que ha cometido algún acto violento, se quita la responsabilidad de ese acto, y al mismo tiempo, trate de culpar a su víctima, lo que además de afectarla físicamente, también afectará las emociones, haciendo que el perpetrador deje de asumir su responsabilidad.
- También conociste que la Convención sobre los Derechos del Niño establece el derecho a la salud, a la educación y a la justicia; así como el derecho a que tienes a ser protegido y a crecer y desarrollarte en un entorno libre de violencia.
- La víctima de cualquier tipo de violencia debe de ser apoyada y protegida; ya que tal y como se abordó brevemente en este módulo, la violencia implica la violación de los derechos humanos fundamentales, y esta violación es todavía más grave cuando sucede contra personas menores de edad.





Módulo 2. Violencia en las relaciones familiares ¿Ser joven puede generar conflictos?

Resumen

- En este apartado se mostraron diferentes formas y tipos de violencia familiar. Se abordaron los diversos tipos de familias, así como la convivencia que puede existir entre el amor y la violencia en algunos casos, a pesar de que se tenga una imagen ideal de la vida familiar. Como también se señaló, desafortunadamente la violencia familiar es un problema que se extiende rápidamente a nivel internacional, además, muchas veces es ocultada y justificada por creencias culturales.



- También se abordó el tema del conflicto y las maneras de enfrentarlo, que pueden ser violentas o pacíficas; es decir, el conflicto siempre va a existir porque todas las personas podemos sostener diferentes maneras de ser y de pensar, pero lo que no tiene necesariamente que existir es la violencia como "solución". Se abordaron diversos ejemplos de situaciones conflictivas que podrían llevar a la violencia. Se mostró que ser testigo de hechos violentos en la familia, también puede ser razón para sufrir un daño emocional importante.
- Dimos información para reconocer si has sido víctima, testigo o perpetrador/a de violencia en el ámbito familiar y también para detectar si hay un malestar asociado que afecte la salud mental.
- También se buscó generar la reflexión alrededor de la "ineficacia" de la violencia para solucionar conflictos y la importancia de no reproducir esta violencia si la hemos sufrido.
- Aprendiste que una manera de evitar conflictos y reducir la violencia es practicando la tolerancia, entendida como una actitud de aceptación y respeto a las diversas formas de pensar o de actuar de los demás, aun cuando sean diferentes a las nuestras.



Módulo 2.

- Además, conociste que las prácticas de tolerancia se basan en el uso de un lenguaje respetuoso, la aceptación de las diferencias, la comunicación asertiva, la cooperación y colaboración. Mientras que las prácticas de intolerancia se manifiestan en una forma ofensiva de hablar, el mantenimiento de estereotipos, la discriminación, el hostigamiento, la intimidación y la expulsión.
- En particular, ejemplificamos estas situaciones con el tema del maltrato infantil, dando algunas opciones para no utilizar el castigo físico o emocional para “educar”.



Módulo 3. Violencia entre compañeros, amigos o vecinos, en tu escuela o vecindario

Resumen

- En este módulo hemos revisado algunos aspectos fundamentales de la violencia entre dos o más personas, es decir, compañeros, amigos o vecinos, en escuela o el vecindario, para conocer formas y tipos de violencia que pueden existir en tu entorno. Se revisó algo que tú ya conoces, que es la importancia del grupo de amigos (pares), los códigos que utilizan para tener una pertenencia al grupo y que a veces se confunden con la violencia. Hemos revisado la diferencia entre códigos de pertenencia y el maltrato que realizan otros chicos o chicas en la escuela, lo que se conoce como bullying.



- También exploramos algunas de las causas de la violencia entre chicos de la misma edad, por ejemplo, razones de género, es decir, por las creencias más compartidas sobre lo que son y deben hacer hombres y mujeres para "serlo de verdad". Se expuso la posibilidad de construir nuevas formas de ser hombres y mujeres, posibilidades que son diferentes a los estereotipos, válidas para las personas, y ante las cuales no hay razón para discriminar, rechazar o ejercer violencia, ya que sólo se trata de personas que deciden su propia forma de ser, ¿No crees?

- Además, conocimos algunos datos sobre la violencia que se presenta entre los hombres jóvenes, sabemos que también hay violencia entre chicas y que los actos violentos siempre causan efectos negativos en la salud física y mental. Es muy importante empezar a identificar y validar la diversidad de las personas y dejar de lado los estigmas o etiquetas que dañan a las personas por el sólo hecho de ser diferentes.

- Recordemos que una de las principales causas de la violencia en el noviazgo, es la ecuación superioridad-inferioridad, producto de las creencias tradicionales de ser hombres y mujeres, y que estos actos violentos se presentan en varias formas entre los chicos y chicas.

- Para tener mejores relaciones, favorecer la convivencia sin violencia, evitar el maltrato o violencia directa, es importante seguir practicando la habilidad de la asertividad que revisamos, ya que es una opción para tener relaciones más cordiales y de respeto a uno mismo y los/as demás; siempre que sea posible hay que tratar de realizar una negociación para que "todos ganemos". También hay que recordar, que cuando ha aparecido la violencia, es muy importante saber que tal vez no sean suficientes nuestras nuevas habilidades y que hay que hacer algo específico para salir de esas situaciones, por ejemplo, buscar apoyo profesional, o participar en este tipo de Talleres de autocuidado de la salud.



Módulo 4. Violencia en citas o en el noviazgo

Resumen

- En este módulo, has conocido las formas y tipos de violencia que pueden presentarse en las relaciones de noviazgo o en las citas. Comenzamos por ubicar la importancia del grupo de pares o amistades en esta etapa del proceso de desarrollo de las personas, es decir, la adolescencia y la posible presión social que pueden vivir chicos y chicas por parte de otros/as jóvenes. Exploramos cómo esta presión se puede convertir en actos de violencia y maltrato entre jóvenes y en las relaciones de noviazgo, principalmente por las creencias dominantes de género y sus estereotipos.



- La existencia de estereotipos para las mujeres y los hombres tienen diversas consecuencias directas en la vida de los chicos y chicas, además se relaciona de forma muy importante con la presencia de la violencia en las relaciones de pareja. Vimos cómo se generan relaciones de desigualdad a partir de los estereotipos para hombres y mujeres y junto con ciertas creencias sobre el amor, se permiten muchos abusos y violencia en las relaciones de noviazgo o citas, ya que se cree que eso es "como deben ser" las relaciones.

- También conocimos el ciclo de la violencia, sus características y cómo funciona, algunas características de los novios o parejas violentas y revisamos algunos efectos de la violencia en las mujeres; además de poder identificar si vivimos violencia o si la estamos ejerciendo.



Módulo 5. Violencia en el espacio público

Resumen

- Este módulo presentó información sobre una variedad de tipos de violencia que ocurren en los espacios públicos, enfatizando sus características y qué tanto los y las jóvenes se ven afectados por ella sea como perpetradores o como víctimas. Asimismo, se abordó el impacto que puede tener esa violencia a nivel más amplio.
- Se definió lo que es el espacio público, comparándolo con el privado, enfatizando que el primero es de libre acceso y de alta interacción social. Se enfatizó que cualquier forma de esta violencia está marcada por relaciones de poder en las que existe desigualdad, al igual que la violencia privada.
- Las diferentes formas de violencia fueron expuestas brevemente y ejemplificadas, incluyendo aquella violencia que está derivada de la apropiación de bienes, la reivindicación económica o por honor, así como la indiscriminada, la relacionada con conflictos personales; así como la de tipo colectivo como la territorial, la étnica, la asociada al narcotráfico y al crimen organizado; también se definieron y abordaron la violencia sexual, la violencia política e ideológica, así como la institucional.
- Se reflexionó sobre la involucración de los jóvenes en las actividades delictivas y violentas, enfatizando en cómo los jóvenes son víctimas de una serie de problemas que no justifican su violencia, puesto que cada vez participan más jóvenes y de menor edad en diversos actos violentos, pero la explican en alguna medida; desempleo, subempleo, mala paga, exclusión.
- Se enfatizó en cómo América Latina y el Caribe son regiones muy violentas, así como la situación en nuestro país, particularmente en ciertas ciudades. Sin embargo, también se mostró que ser joven no es sinónimo de ser violento ni criminal, ni que los agrupamientos juveniles son violentos o relacionados con el delito necesariamente, sino que muchos de esos grupos son manifestaciones de identidad y de maneras de ser y de ver el mundo.





Módulo 5.

- También abordamos los problemas y otras situaciones que afectan a las personas que viven violencia, retomando una clasificación sobre el impacto que sufren las víctimas de estos hechos, todo esto con el fin de poder reconocer si se ha padecido algún tipo de violencia y en caso dado, recurrir a los recursos de autoayuda.

Citar como:

Taller de Autocuidado de la Salud. Sin violencia es mejor. México, Instituto Nacional de Psiquiatría, DGPO, Comisión Nacional de Protección Social en Salud, Secretaría de Salud, 2012.