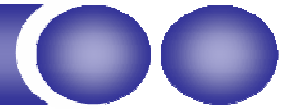


CURSO DE CONTENCION EMOCIONAL PARA EL PERSONAL QUE ATIENDE A VICTIMAS DE VIOLENCIA DE GENERO.

CUADERNILLO DE EJERCICIOS



EJERCICIOS

Ejercicio 1. Presentación.

Objetivo.

Propiciar que los participantes empiecen a conocerse a través de una breve presentación personal.

Instrucciones

Se les pide a cada uno de los participantes:

- a) decir su nombre.
- b) La índole de su trabajo.
- c) Cómo se siente en este momento.
- d) Qué desea de ésta experiencia.

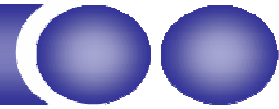
Ejercicio 2. Darse Cuenta.

Objetivo.

Sensibilizar al participante a tomar conciencia del momento presente, de su cuerpo y del entorno. Desarrollar sus sentidos y percepciones internas para contactar lo que le está pasando en el aquí y en el ahora, a través de la respiración y la práctica de la atención mental.

Instrucciones.

Se les pide a los participantes que cierren los ojos y dirijan su atención a la respiración. Que observen la entrada y la salida del aire sin modificar la respiración, pedirles que observen su cuerpo y que con su atención lo recorran lentamente de cabeza a pies. Después se les pide que dirijan su atención a su cuerpo como un todo y se pregunten cómo se sienten. Se les pide darse cuenta y recibir lo que descubran sin rechazar y sin juzgar. Por último, se le pide que observen de nuevo su cuerpo y su respiración y que poco a poco empiecen a abrir sus ojos.



Ejercicio 3. Conciencia Autoritaria.

Objetivo.

Favorecer en los participantes la toma de conciencia del tipo de autoridad – racional e irracional – que han vivido a lo largo de las diferentes etapas de su vida.

Instrucciones.

Se les pide al grupo que a nivel individual escriban para sí mismos:

- a) Que se den cuenta del tipo de violencia que han vivido y de su reacción frente a ella en aquel momento. Por ejemplo, negación, evitación, enfrentamiento, retirada, etc.

- b) Que exploren los sentimientos que les genera la violencia que observan en las mujeres que atienden. De qué manera se involucran o ponen distancia con las mujeres que atienden.

- d) Se les pide que concienticen si su reacción se relaciona con la manera en que han vivido estos eventos en su infancia.

Ejercicio 4. Culpa, Vergüenza y Ansiedad.

Objetivo.

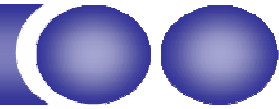
Detectar las imágenes y lealtades implícitas que se encuentran detrás del sentimiento de culpa, vergüenza y ansiedad. Su relación con el deber ser, y si es posible detectar la imagen idealizada subyacente.

Instrucciones.

Se le pide al grupo que a nivel individual escriban para sí:

- a) una situación en donde hayan experimentado sentimientos de culpa, vergüenza o ansiedad.
- b) Que identifiquen la imagen relacionada con el deber ser.
- c) Detectar si hay lealtades implícitas cuya ruptura provoque culpa, vergüenza o ansiedad.
- d) Detectar si hay una imagen idealizada subyacente.

Al final se les pide que escriban un mensaje de comprensión y aceptación para sí mismos y que sugieran alguna otra posible alternativa de actitud.



Ejercicio 5. Reconocimiento.

Objetivo.

Favorecer el cierre de la sesión del día con el reconocimiento de los participantes del grupo.

Instrucciones.

Se les pide a los participantes que se incorporen y empiecen a deambular sin rumbo fijo por todo el salón mirando a los ojos a las personas con las que se encuentren, manteniéndose en silencio y tratando de comunicarse con la mirada. Al final se les pide que regresen a sus lugares y se den cuenta de cómo se sintieron con esta experiencia.

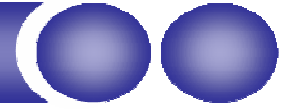
Ejercicio 6. Tendencia actualizante (resiliencia)

Objetivo.

Propiciar que el participante tome conciencia de sus capacidades de autorregulación, recurso importante para desarrollar la contención emocional.

Instrucciones

Se le pide a los participantes que cierren sus ojos y busquen en su mente el recuerdo de alguna situación difícil o dolorosa que haya padecido. Que la observen y traten de revivir el momento. Después se les pide que se den cuenta de si han podido salir adelante de esa situación, de lo que aprendieron y de si han podido actuar en forma diferente sin reproducir lo que sufrieron. Se les pide que observen en acción su propia tendencia actualizante, su capacidad de darse cuenta y de distanciarse en forma adecuada de aquella situación. Para terminar se les pide que respiren profundamente y que abran lentamente sus ojos.



Ejercicio 7. Emociones (contratransferencia)

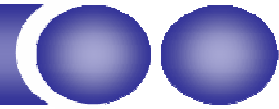
Objetivo.

Propiciar el que los participantes se den cuenta de sus reacciones frente a ciertas emociones.

Instrucciones.

Se les presentan a los participantes 6 fotografías diferentes con caras que manifiestan distintos tipos de emociones. Se les pide que en grupos de 6 personas comenten sus reacciones frente a cada fotografía. Se les sugieren diferentes posibilidades de reacción ante las fotos, por ejemplo, querer calmar, proteger, huir, sentir impaciencia, enojo, miedo, indiferencia, etc.

Al final, se les pide que relacionen estas reacciones con su trabajo.



Ejercicio 8. Yo - - No Yo

Objetivo.

Explorar las reacciones del participante frente a diferentes situaciones emocionales que tienen que ver con la imagen que se tiene de si mismo.

Instrucciones.

1.- Se les entrega a los participantes que se reúnan en grupos de 6 personas y se les proporciona una lista con aseveraciones de diferente tipo. Se les pide que contesten individualmente con “sí” o con “no” observando la relación que tienen sus respuestas con experiencias infantiles y familiares. Al final, se les pide que compartan su experiencia con el grupo.

“Cuando alguien me pide una muestra de afecto me incomoda”.

“Me es difícil decir que no cuando me piden algo”.

“Si tengo que escoger entre confiar o desconfiar prefiero desconfiar”.

“ Me es difícil enojarme con las personas que quiero”.

“Creo que la mejor defensa es el ataque”.

“Prefiero decir, aquí corrió que aquí quedó”.

“Considero que se cazan mas moscas con miel que con vinagre”.

“A veces me sobrecargo tanto de trabajo que no tengo tiempo de descansar”.

“Cuando alguien me hace un cumplido me siento incómodo”

“No me gusta hacer sentir mal a los demás prefiero reservarme mi opinión”.

“Prefiero reservarme mi opinión por miedo al enfado del otro”.

“Digo mi opinión, si tengo razón, aunque tenga que herir o provoque el enojo de los demás”.

“Hago cualquier cosa con tal de no llorar”.

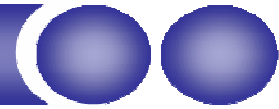
“Siempre siento que podría hacer mejor las cosas no importa lo que me esfuerce”.

“Por mas logros que tenga no dejo de dudar de mi capacidad”.

“Cuando estoy frustrado: exploto, me retiro, o busco ayuda”

“Cuando alguien me rechaza: me deprimó, me enoja, me retiro”

“Si alguien llora en mi presencia me siento incómodo”.



Ejercicio 9. Tú lo tienes, yo lo quiero.

Objetivo.

Observar las diferentes reacciones frente a la frustración.

Instrucciones.

A) Pónganse en pares.

Uno es A otro B. (En un grupo, preguntar si tal y como están, quisieran trabajar quizá con otra persona. Esto sobre todo en relación con las parejas, las cuales prefieren luego separarse para trabajar con otras personas.)

A. se imagina algo muy específico que quisiera mucho tener de parte de otra persona específica (como madre, padre, pareja, amigo, amiga). Puede tratarse de una actitud. No lo dice a su compañero, nada más lo piensa.

Lo que sí expresa a su compañero B es: **“Quiero eso”**.

B. Le va a negar esto, diciendo **“No te lo daré”**.

ACTUEN este diálogo durante unos 5 minutos.

Tomarlo en serio, no como un juego para reírse.

B) Describen brevemente cómo se sintieron.

C) Ahora cambien los roles de modo que B. sea el poseedor de lo deseado y A lo quiera para sí.

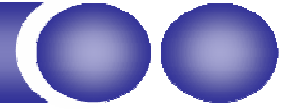
Cambien también de lugar.

Recuerda que se trata de una persona específica de quien quieres algo específico.

D) Describen de nuevo brevemente cómo se sintieron.

E) Cierren los ojos ahora y dediquen algunos minutos a reflexionar sobre lo sucedido durante el diálogo. ¿De qué era consciente respecto de Ud. mismo? ¿Qué notó en la otra persona? Por ejemplo: ¿Cómo intentó Ud. obtener esa cosa? ¿Se dedicó Ud. a exigir y amenazar o intentó sobornar y engatusar? ¿Se lamentó e imploró o intentó hacer sentir culpable a la otra persona? ¿Recurrió a la *lógica* para convencer a su compañero? ¿Cómo rechazó los intentos de su compañero? ¿Cómo se sintió en cada rol? ¿Disfrutó de negarse a dar esa cosa ó Ud. quería dársela y complacer a su compañero?

Trate de darse verdaderamente cuenta de todos los detalles de la interacción que tuvo lugar entre Uds. Dos.



Abran los ojos ahora y discutan todo esto con su compañero durante varios minutos. Trate realmente de exponer todos los detalles de esta interacción.

Me gustaría que se dieran cuenta de algunas de las características de su modo de comportarse cuando quiere algo de alguna otra persona, o cuando alguien quiere algo de Ud.

Empleen unos pocos minutos para asimilar tranquilamente todo lo que pudo aprender de Ud. mediante este ejercicio.

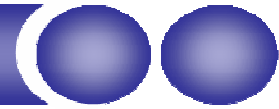
Ejercicio 10. Imagen Primaria

Objetivo.

Propiciar en los participantes el contactar la imagen primaria que se encuentra en su conducta actual.

Instrucciones

Se les pide a los participantes que cierren sus ojos y recuerden una situación familiar en donde no haya sido satisfecha una necesidad legítima de su infancia. Se les pide que busquen una explicación de la conducta de sus padres justificándolos y poniendo la culpa en sí mismos. Esto es: ellos no me... porque yo... para que traten de encontrar su imagen primaria y se les pide que observen cómo se manifiesta ésta en su vida de adulto.



Ejercicio 11. Razón, Voluntad y Emoción.

Objetivo.

Tomar conciencia de las reacciones más frecuentes relacionadas con los diferentes tipos de carácter.

Instrucciones.

Se les pide a los participantes, organizados en grupos de 6 personas que contesten las siguientes aseveraciones en forma individual:

“Cuando estoy frustrado: exploto, me retiro, o busco ayuda”

“Cuando alguien me rechaza: me deprimó, me enojó, me retiro.”

“Cuando alguien llora en mi presencia me incomoda”.

“Las moscas se casan más fácil con miel que con vinagre?”

“La mejor defensa es el ataque”

“Más vale decir aquí corrió que aquí quedó”

“Cuando he estado en una situación crítica cuál ha sido mi manera espontánea de reaccionar, tomando en cuenta las pautas anteriores?”

Se les pide darse cuenta si sus reacciones tienen que ver con las características de los tipos razón, voluntad, emoción.

al final se comparten las reacciones con el grupo.

Ejercicio 12. Áreas de insatisfacción.

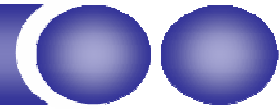
Objetivo.

Propiciar el darse cuenta de la responsabilidad personal ante las propias insatisfacciones.

Instrucciones.

Se les pide que se organicen en pares y en forma individual escriban una lista de sus áreas de satisfacción, posteriormente, otra lista de áreas de insatisfacción. De ésta se les pide escoger una de ellas y preguntarse si se dan cuenta de que.

- a) si bajo esa insatisfacción se esconde alguna imagen o lealtad inconsciente al respecto que se contraponga para obtener esa satisfacción.
- b) Que se pregunten si hay dentro de ellos/as una contraposición al deseo de obtener la satisfacción, un no quiero escondido.
- c) se les pide detectar las ganancias secundarias de vivir con esa insatisfacción, esto es, si te sirviera de algo, de qué te serviría.
- d) Se les pide preguntarse si creen que podrían hacer algo diferente de lo que están haciendo.



Ejercicio 13. La sombra

Objetivo.

Lograr un conocimiento de los aspectos inconscientes del participante que pueda estar proyectando en otros.

Instrucciones

Se les pide a los participantes que hagan una lista de los defectos que les desagradan de los demás. Una vez hecha la lista, que escojan la característica que más le desagrada. A continuación, se les pide que actúen esa característica y que se dejen sentir cómo es ser así. Que se den cuenta si ser así les reportaría algún beneficio o cómo sería el integrar en sí mismo por lo menos una parte de esa actitud.

Para finalizar, se les pide que vuelvan a pensar en esa característica y que se den cuenta de lo que pasó. Trabajar en pares.

Ejercicio 14. Nada de lo humano me es ajeno.

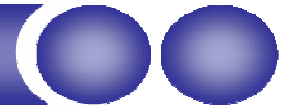
Objetivo.

Favorecer la empatía y la consideración positiva en los participantes respecto a su trabajo.

Instrucciones.

Se les pide que hagan una lista de las diferentes reacciones que le provocan al participante las mujeres víctimas de violencia que ven en su trabajo y:

- a) se fijen si hay reacciones que se repiten.
- b) que escoja en su imaginación a una de las personas con quien haya tenido una reacción emocional intensa.
- c) Se le pide que se convierta en ella, que se permita sentir por un momento cómo es ser ella sin juzgar, solo observando.
- d) Que se imagine que esa reacción es la mejor reacción que puede tener dadas las circunstancias.
- e) Que estando en ese mismo lugar, sin resolver el problema, que se imagine qué necesitaría a nivel emocional de la persona que le atiende.
- f) Después de permanecer un rato en esa situación se le pide que regrese a sí y observe de nuevo a la persona.
- g) Se le pide que se de cuenta si hay algún cambio.



Ejercicio 15. Asuntos Inconclusos.

Objetivo.

Favorecer la expresión de sentimientos que no lograron ser canalizados en su momento en forma adecuada con alguna persona significativa.

Instrucciones.

Se les pide que cierren sus ojos y que escojan una persona con quien tengan algún asunto inconcluso.

- a) que la visualicen y sientan qué les pasa cuando la ven.
- b) Que expresen lo que en su momento no pudieron expresar como la tristeza, el dolor o el coraje que tienen guardado en su interior.
- c) Que sientan qué les pasa cuando lo expresan.
- d) Que se pongan en el lugar de la otra persona y hablen por ella.

Al final, que se despidan y se den cuenta de qué les pasó después de esa experiencia. Escribirlo.

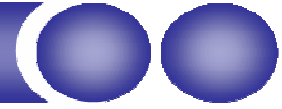
Ejercicio 16. El niño interior.

Objetivo.

Contactar con el niño interior que existe en cada uno de los participantes.

Instrucciones.

Se les pide que cierren los ojos e imaginen la casa de su infancia. Que abran la puerta, entren y la recorran reconociendo cada uno de los lugares. Después, que se dirijan a su habitación y que al entrar reconozcan a la niña/o que fueron. Que se acerquen empáticamente y le hablen haciéndole sentir lo importante que es para ellos y le aseguren su cuidado y protección. Después de lo anterior, se les pide que se despidan de él/ella y poco a poco salgan de la casa. Volver así mismos y escribir la experiencia.



Ejercicio 17. Saber indagar.

Objetivo.

Mostrar a los participantes una manera mas eficaz de preguntar para lograr contactar la vivencia del otro.

Instrucciones.

Se formarán grupos de 6 personas y a cada grupo se le proporcionará una lista de preguntas a contestar en forma de concretizaciones.

Al final, se discuten los resultados con el resto del grupo.

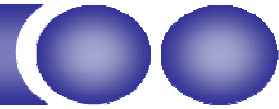
Ejercicio 18. Congruencia

Objetivos

Percatarse de las reacciones contratransferenciales que el participante pueda tener en el desempeño de su trabajo.

Instrucciones.

Se les proporciona una lista en forma individual con las preguntas de congruencia para ser contestada y comentada en grupos de 6 personas.



Ejercicio 19. Trabajo de partes.

Objetivo.

Aprender a trabajar con las actitudes y herramientas que proporciona el enfoque centrado en la persona.

Instrucciones.

En grupos de 6 personas se les proporciona una situación como la siguiente: “no sé qué hacer, acabo de descubrir que mi marido tiene otra relación y dos hijos con la otra mujer, me siento engañada, mis hijos adolescentes me dicen que deje a su papá, que es un desobligado, que con razón no tiene dinero para nosotros. Lo poco que gana se lo gasta en la bebida y cuando está borracho me insulta y me pega. El dice que está arrepentido y que con quien quiere vivir es con nosotros y que quiere comprar un terrenito. La otra señora se la pasa ofendiéndome por teléfono y yo no sé qué hacer. Qué me recomienda usted hacer, lo dejo?”

A continuación se les pide a los participantes que discutan las reacciones que les provoca el caso, cómo sería acercarse a la problemática de la persona tomando en cuenta las actitudes y herramientas del enfoque, esto es, cómo sería la empatía, la consideración positiva y el respeto. Y cómo se implementarían las herramientas de concretización, reflejo de sentimientos y trabajo de partes. Por último, se les pide que respondan las preguntas de congruencia.

Ejercicio 20. Contención grupal.

Objetivo.

Favorecer la contención entre los mismos miembros del grupo que atienden víctimas de violencia utilizando las herramientas del enfoque centrado en la persona.

Instrucciones.

En grupos de 6 personas, una de ellas presenta un problema que tenga en su trabajo, los demás tratarán de darle contención usando las herramientas y actitudes del enfoque centrado en la persona. Se discutirán los resultados en el grupo.