



RECOMENDACIONES PARA HOMBRES CON ANTECEDENTES DE VIOLENCIA MACHISTA DURANTE EL CONFINAMIENTO ¹

Introducción

La crisis sanitaria, social y económica provocada por la COVID -19 nos afecta a todas las personas de diferentes maneras y en especial por el confinamiento prolongado que conlleva.

El estrés y la angustia que puede producir esta situación hace que hombres que intentan superar problemas de violencia en el ámbito de la pareja o familiar tengan más dificultades de conseguirlo y más riesgo de recaer en actuaciones violentas o comportamientos compulsivos. Por ello, queremos dar algunas recomendaciones para gestionar esta crisis de la mejor manera posible y sin poner en peligro el bienestar y la salud de uno mismo ni de la pareja, hijos/as ni otras personas con las que se convive.

En esta situación extraordinaria, algunas sensaciones y emociones son **perfectamente normales**:

- tener miedo al virus, a enfermar, a que personas queridas enfermen o mueran, a perder el trabajo / los ingresos necesarios, o estar preocupado por la situación sanitaria, social y económica del país y del mundo, por las consecuencias de la crisis actual,
- sentirse aprisionado en casa, agobiado por el hacinamiento, la convivencia 24 horas con la pareja e hijos/as, las demandas de ocuparte de las niñas/as o sentirse aislado por la falta de contacto y relaciones sociales
- sentirse abatido o inseguro y falta de control por la pérdida de rutinas, actividades, aficiones, entretenimiento, etc.

Todos estos sentimientos te pueden agobiar y reducir tu capacidad de actuar de manera serena y de empatizar con las personas que te rodean. Piensa que, si tú te sientes así, las personas de tu entorno, tu pareja e hijas e hijos, pueden tener emociones similares. Si en el pasado has actuado de manera violenta, es posible que, además, teman nuevos episodios de violencia. Ahora es un buen momento para demostrar que sabes estar en casa de manera tranquila y respetuosa.

El estrés y el miedo pueden hacer que tengas una perspectiva limitada de las situaciones y tus opciones para actuar. Puedes tener la tentación de buscar culpables y descargar tu frustración en otras personas o evadirte a través del consumo compulsivo de sustancias, como el alcohol.

Recuerda, sin embargo, que esta difícil situación no puede ser nunca excusa para actuar de manera violenta y hacer daño a nadie. Es tu propia responsabilidad como gestionas el agobio, el miedo, la frustración o la ira.

¹ Basadas y adaptadas de "[Crisis Corona: Kit de supervivencia para hombres bajo presión](#)" de maenner.ch y, "[Take a time-out!](#)" de Respect Phonenumber y "[COVID-19 and violence against women: What the health sector/system can do](#)" de la OMS.

La violencia no es la solución

En los apartados siguientes encontrarás algunas recomendaciones generales sobre cómo manejar esta situación y propuestas sobre cómo afrontar momentos de emergencia en los que puedes estar en riesgo de agredir a alguien.

Recomendaciones generales para afrontar la situación

Las siguientes son algunas recomendaciones para evitar y afrontar el estrés de la situación actual de confinamiento (véase también las [Recomendaciones del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya](#)):

1. Acepta lo que no puedes cambiar. Pierdes fuerza innecesariamente cuando te rebelas contra el Coronavirus y la situación que ha generado. Trata de darle sentido a este tiempo como experiencia nueva que también ofrece posibilidades y aprendizajes.
2. Cuídate, haz algo que te siente bien y te dé alegría cada día (escucha música, lee un libro, escribe lo que ocupa tu mente, haz ejercicio físico, comunícate con amistades, relájate, haz ejercicios de respiración, meditación, etc. - puedes encontrar sugerencias en Internet).
3. Mantente bien informado, utiliza canales oficiales y evita la sobre-información.
4. Mantén o adapta tus rutinas diarias en la medida de lo posible o crea nuevas rutinas.
5. Sé consciente de lo que está pasando dentro de ti, de tus sentimientos y de tus límites y acéptalos. No huyas de tus sentimientos ni te juzgues.
6. Comunícate con los demás. Dile a tu pareja y / o amistades cómo te va y qué necesitas.
7. Recuerda y utiliza estrategias, habilidades y conocimientos que te han ayudado en otros momentos difíciles.
8. Cuida tu pareja e hijas e hijos, sé atento a sus necesidades y empático y comprensivo con su experiencia y sentimientos. Sé solidario.

Plan de emergencia y “tiempo fuera”

Para afrontar situaciones de emergencia en las que puedes estar en riesgo de agredir a alguien, lo mejor es tener un plan y aprender a identificar cuándo aplicarlo siendo consciente de tus puntos débiles y de las señales de alarma.

- **Puntos débiles o sensibles**

Las señales de alarma suelen darse cuando nos tocan los puntos débiles o sensibles que puedes identificar reflexionando sobre las situaciones en las que has ejercido violencia en el pasado. Ejemplos típicos son: conflictos por la crianza o educación de hijas e hijos, por dinero, familiares, amistades, el sexo o por quien tiene razón sobre algún tema del pasado. Uno está especialmente sensible cuando está cansado, estresado o preocupado. Anota tus puntos sensibles más típicos. Si los tienes presentes, puedes estar prevenido y atento a las señales de alarma para evitar ir a más y ponerte violento.

- **Señales de alarma**

Son las señales que indican que puedes estar a punto de agredir a alguien. Podemos distinguir señales de alarma físicas, emocionales y mentales. Cuando las observes, pon en marcha el plan de emergencia y haz un "tiempo fuera".

- **Señales de alarma físicas:** Se manifiestan en tu cuerpo justo antes de ponerte violento (por ejemplo: tensión en estómago / hombros / cuello / mandíbula, calor, cambios en la respiración y frecuencia cardíaca) e incluyen lo que empiezas a hacer en ese instante (por ejemplo: apuntar con el dedo, cerrar el puño, levantar los brazos, ir arriba y abajo en la habitación, levantar la voz o gritar, interrumpir, callar, emitir órdenes). Anota tus señales de alarma físicas.
- **Señales de alarma emocionales:** son los diferentes sentimientos que surgen justo antes de ponerte violento (por ejemplo, sentirte resentido, enojado, atrapado, confundido, perseguido, "pillado", retado, acusado, culpable, avergonzado, molesto, herido). Si has ejercido violencia en el pasado cuando, por ejemplo, te has sentido avergonzado o culpable, es importante que puedas reconocer en el futuro estas señales de alarma emocionales. Los sentimientos desagradables pueden ser difíciles de regular, pero no deben conducir a la violencia. Trata de recordar cuando has vivido sentimientos difíciles sin ser violento. Anota tus señales de alarma emocionales.
- **Señales de alarma mentales:** Son lo que piensas justo antes de ponerte violento. Muchas veces se trata de un diálogo interno negativo con el que te "auto-calientas", pensando cosas negativas sobre tu pareja o intentando justificarte. Puede incluir frases como "Ella está haciendo esto deliberadamente para joderme", "Es tan estúpida", "No hace nada bien", "Nunca me escucha". Anota tu diálogo interno, los pensamientos típicos que te llevan a ejercer la violencia. Recuerda que tus pensamientos son perspectivas sobre las cosas y no verdades absolutas y concede el beneficio de la duda, genera versiones alternativas para "des-escalar" tu mente. Ten en cuenta también cosas en las que no sueles pensar en estos momentos: como cómo se siente tu pareja, intentando entenderla, viendo sus lados buenos o escuchando lo que dice.

Identificar las señales de alarma mentales cuanto antes te da la posibilidad de parar y quizás darle la vuelta al diálogo interno negativo, calmándote con pensamientos más realistas y constructivos.

- **Tiempo fuera ("time-out")**

Si notas cualquiera de las señales de alarma que has identificado, tómatelas seriamente y actúa para parar el proceso a tiempo. La opción más fácil es tomar un "tiempo fuera" y alejarte de tu pareja (o persona en peligro de ser agredida por ti) para evitar agredirla:

- Avisa tranquilamente de que necesitas tener un tiempo para calmarte.
- Sal como mínimo de la habitación y, si es necesario, al rellano o a la calle.
- No bebas alcohol ni tomes otras drogas, te debilitará a ti y reducirá tu capacidad de controlarte.
- Cálmate, por ejemplo haciendo ejercicios de respiración lenta (ralentizar y alargar suavemente la respiración hasta inspirar durante 5 segundos, mantener el aire 2 segundos, expirar en 5 segundos, aguantar 2 segundos sin aire, volver a inspirar en 5 segundos, y así sucesivamente, hasta estar más tranquilo), meditación o mindfulness o haciendo alguna actividad física para descargar tensión (como hacer flexiones, saltar, subir y bajar las escaleras de casa). También puedes llamar a una amistad que te ayude a calmarte y no actuar de manera violenta.

- Cuando te hayas calmado, piensa en tu comportamiento y cualquier pensamiento negativo que tenías sobre tu pareja. ¿Qué querías cambiar de tu pareja? Para no actuar de manera violenta, tendrás que volver a la situación de manera diferente, en vez de intentar que tu pareja cambie. Piensa en las alternativas a tu comportamiento violento y en lo que harás y dirás cuando vuelvas a estar con tu pareja (o persona que estabas a punto de agredir) para reconducir la situación de manera constructiva y pacífica.

Pedir apoyo profesional

Si reconoces que has ejercido violencia y quieres dejar de hacerlo y cambiar para tener una mejor relación con tu pareja y tus hijos e hijas, pedir apoyo es una muestra de valentía y no de debilidad. ¡Da el paso!

En estos tiempos de confinamiento los servicios especializados que encontrarás a continuación probablemente te podrán atender telefónicamente (ahora no te podrán atender presencialmente).

Servicios especializados para hombres que ejercen violencia en Cataluña:

- [Programa de atención a hombres \(SAH\)](#) del Ayuntamiento de Barcelona. Teléfono: 933 491 610; correo electrónico: sah@bcn.cat
- [Unidad de Psicoterapia Familiar y de Género](#) del Hospital Santa Caterina, Salt. Teléfono: 675 782 479
- [Programa de Atención a Hombres](#) de la Asociación Conexus, Barcelona. Teléfono: 932 171 646; correo electrónico: info@conexus.cat
- [ARHOM: Programa de atención y reinserción para hombres](#) de la Fundación AGI, Barcelona y Mataró. Teléfono: 934 880 845 / 934 872 437; correo electrónico: info@fundacioagi.org
- [Servicio de Atención a Hombres -Terres de l'Ebre](#) del Grup d'Esplai Blanquerna, Tortosa. Teléfono: 977 279 293; correo electrónico: sahte@esplaiblanquerna.com

Estas recomendaciones se han elaborado conjuntamente con la Asociación *Conexus - atención, formación e investigación psicosociales*.