



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**TALLER DE AUTOESTIMA PARA MUJERES  
QUE SUFREN VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.**

**T E S I N A**  
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**  
**P R E S E N T A:**  
**NOHEMÍ QUINTERO DIAZ**

**DIRECTORA DE LA TESINA: LIC. DAMARIZ GARCÍA  
CARRANZA**



FACULTAD  
DE PSICOLOGÍA

México, D.F.

2007

Marzo



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## INDICE

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
---------------------------	----------

### Capitulo I

#### Familia

1.1 Antecedentes .....	2
1.2 Definición del concepto de Familia .....	2
1.3 Estructura de la Familia .....	3
1.4 Tipos de Familia .....	3
1.5 La familia en las diferentes culturas .....	6
1.6 Características culturales de las familias mexicanas .....	9
1.7 Familia Tradicional .....	10

## Capítulo II

### Violencia Intrafamiliar

2.1	Antecedentes .....	12
2.2	Origen de la Violencia Intrafamiliar .....	12
2.3	Definición del Concepto de Violencia Intrafamiliar .....	14
2.4	Tipos de Violencia Intrafamiliar .....	15
2.5	Violencia contra la mujer .....	16
2.6	Roles de la mujer mexicana .....	21
2.7	Ciclo de la violencia contra la mujer .....	21
2.8	Causas y efectos de la Violencia Intrafamiliar en la mujer .....	25

## **Capitulo III**

### **Autoestima**

3.1	Introducción .....	<b>29</b>
3.2	Definición de Autoestima .....	<b>29</b>
3.3	Tipos de Autoestima .....	<b>31</b>
3.4	Desarrollo de la Autoestima .....	<b>32</b>
3.5	Dimensiones de la Autoestima .....	<b>33</b>
3.6	Autoestima en la Mujer .....	<b>34</b>
3.7	Autoestima en el Hombre .....	<b>35</b>
3.8	Factores que influyen en la Autoestima .....	<b>36</b>
3.9	Autoestima y Violencia Intrafamiliar .....	<b>37</b>

<b>Propuesta de un Taller de Autoestima para mujeres que sufren Violencia Intrafamiliar</b> .....	<b>38</b>
Justificación .....	<b>38</b>
Objetivo General .....	<b>38</b>
Método .....	<b>38</b>
Presentación del Taller en Word .....	<b>40</b>
Discusión y Conclusión .....	<b>64</b>
Bibliografía .....	<b>68</b>

**Anexo 1**

**Anexo 2**

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo representa un análisis de la situación que enfrentan diversas mujeres de los diferentes ámbitos sociales ante la Violencia Intrafamiliar.

Estudiaremos a la Familia como el primer agente socializador y el más determinante para el desarrollo y la formación de modelos y roles de los miembros que la integran.

Asimismo nos adentraremos en el tema de la Violencia Intrafamiliar en las mujeres; se verán las distintas formas de definirla, los diversos factores que la originan, los ciclos y dinámicas que se dan dentro de una relación familiar, que se han detectado a través de diversos estudios al respecto.

Se analizará que la Autoestima es un factor importante para poder disminuir la Violencia Intrafamiliar, ya que es una de las principales causas que arrastran a la mujer y al hombre en este proceso; y que conforme sanen dicha autoestima estarán en mejores condiciones de enfrentar un proceso de violencia o bien erradicarlo.

Finalmente, se analizarán las diferentes causas y efectos de la Violencia Intrafamiliar, así como las posibles formas de prevención y se propondrá un taller de autoestima para ayudar a las mujeres que se encuentren en esta dinámica.

## Capítulo I            FAMILIA

### 1.1 Antecedentes.

Los antecedentes de la familia aparecen bajo el influjo exclusivo de los cinco libros de Moisés: Génesis, Éxodo, Levítico, Deuteronomio y Números. (Engels, 1979).

La historia de la Familia empieza en 1861, con la aparición del “Derecho materno”, de Bachofen. El autor asienta allí las siguientes proposiciones:

1ª Que los seres humanos habían vivido primitivamente en la promiscuidad, que designa de un modo impropio con el nombre de “hetairismo”.

2ª Que un comercio sexual de esta índole excluye toda certidumbre de paternidad; que, por consiguiente, la descendencia sólo podía contarse en línea femenina (es decir, con arreglo al derecho materno), y que en ese caso estuvieron en su origen todos los pueblos de la antigüedad.

3ª Que a conciencia de este hecho, las mujeres, como madres y únicos parientes ciertos de la generación joven, gozaban de tal aprecio y respeto, que, según parecer de Bachofen, llegaron hasta la preponderancia femenina absoluta (ginecocracia).

4ª Que el paso a la monogamia en que la mujer pertenece exclusivamente a un solo hombre, encerraba la transgresión de una ley religiosa primitiva (es decir, de hecho, la transgresión del derecho inmemorial que los demás hombres tenían sobre aquella mujer), transgresión que debía expiarse o cuya tolerancia debía rescatarse por medio del abandono temporal de la mujer. (Engels, op.cit.).

Morgan (1861) menciona que existió un estadio primitivo en el cual imperaba en el seno de la tribu el comercio sexual promiscuo, de modo que cada mujer pertenecía igualmente a todos los hombres y cada hombre a todas las mujeres.

### 1.2 Definición del concepto de Familia.

El diccionario de la Real Academia Española (1970) la define como grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas bajo la autoridad de una de ellas.

La Familia considerada como distinta de la más amplia estructura de parentesco, consiste en un grupo de adultos de ambos sexos por lo menos dos de los cuales mantienen una relación sexual socialmente aprobada, y uno o más hijos, propios o adoptados, de los adultos que cohabitan sexualmente Chimoy (1976).

La familia es más que una unidad jurídica, social y económica, una comunidad de amor y de solidaridad, insustituible para las enseñanzas y transmisión de los

valores culturales, éticos, sociales, espirituales y religiosos, esenciales para el desarrollo y bienestar de sus propios miembros y de la sociedad. Wojtyla (1984).

Los individuos, se unen por razones biológicas, psicológicas, y socioeconómicas, independientemente, del status jurídico de tales uniones, la familia puede ser considerada como un grupo social primario que, al menos, cumpla las funciones básicas de reproducción de la especie y la transmisión de la cultura a las nuevas generaciones. Corsi (1994).

Las variaciones en las formas que adopta tal grupo acompañan a los cambios estructurales de la sociedad en los distintos periodos históricos (desde la familia extensa conviviente como unidad económica autosuficiente, hasta algunas formas actuales de familia monoparentales).

### **1.3 Estructura de la Familia**

Como todas las instituciones, la familia es un sistema de normas y procedimientos aceptados para lograr que se lleven a cabo algunos trabajos importantes.

Una familia puede ser un grupo con ancestros comunes; un grupo de personas unidas por la sangre o el matrimonio; una pareja casada, con hijos o sin ellos; una pareja de hijos; una persona con hijos

Composición del Grupo Familiar.

Cuando hablamos de la Familia, pensamos, casi siempre, en un marido y una mujer, en sus hijos, y ocasionalmente, en un pariente extra. Puesto que esa familia se basa en la relación marital o “conyugal”, ha sido llamada Familia Conyugal o Nuclear (Gelles y Levin, 2000).

### **1.4 Tipos de Familia**

Familia Consanguínea. Familia que consta de un grupo de hermanas casadas, y de sus hijos, o un grupo de hermanos casados y de sus hijos, como su núcleo y de una orla de esposas y otros parientes.

Familia Conyugal. Familia que consta de una pareja casada y de sus hijos.

Familia Extensa. La familia nuclear más cualquier otro pariente con el que se mantengan relaciones importantes.

Familia Nuclear. Llamada también “Familia Conyugal”, una pareja casada y sus hijos.

Matrimonio. Norma social aprobada mediante las cuales dos o más personas establecen una familia (Gelles y Levin, op. cit.)

### **Tipos de Familia** (Morgan, citado en Engels, 1979)

1. La familia consanguínea, es la primera etapa de la familia. Los grupos conyugales se clasifican por generaciones: todos los abuelos y abuelas, en los límites de la familia, son maridos y mujeres entre sí; lo mismo sucede con sus hijos, es decir, los padres y las madres; los hijos de éstos, forman a su vez, el tercer círculo de cónyuges comunes; y sus hijos, es decir, los biznietos de los primeros, el cuarto.

En esta forma de familia, los ascendientes y los descendientes, los padres y los hijos, son los únicos que están excluidos entre sí de los derechos y de los deberes (pudiéramos decir) del matrimonio. Hermanos y hermanas, primos y primas en primero, segundo y restantes grados más lejanos, son todos ellos entre sí hermanos y hermanas, y *por eso mismo* todos ellos maridos y mujeres unos de otros. El vínculo de hermano y hermana, en ese periodo, tiene consigo el ejercicio del comercio carnal recíproco.

2. La familia punalúa. Si el primer progreso en la organización de la familia consistió en excluir a los padres y los hijos del comercio sexual recíproco, el segundo fue en la exclusión de los hermanos. Se realizó poco a poco, comenzando, probablemente, por la exclusión de los hermanos uterinos (es decir, por parte de madre), al principio en casos aislados, luego, gradualmente, como regla general (en Hawai aún había excepciones en el presente siglo), y acabando por la prohibición del matrimonio hasta entre hermanos colaterales (es decir, según nuestros actuales nombres de parentesco, los primos carnales, primos segundos y primos terceros).

Este progreso constituye, según Morgan, "una magnífica ilustración de cómo actúa el principio de la selección natural". Sin duda, las tribus donde ese progreso limitó la reproducción consanguínea, debieron desarrollarse de una manera más rápida y más completa que aquéllas donde el matrimonio entre hermanos y hermanas continuó siendo una regla y una obligación.

Morgan da el nombre de familia punalúa. Según la costumbre hawaiana, cierto número de hermanas carnales o más lejanas (es decir, primas en primero, segundo y otros grados), eran mujeres comunes de sus maridos comunes, de los cuales quedaban excluidos, sin embargo, sus propios hermanos.

Esos maridos, por su parte, no se llamaban entre sí hermanos, pues ya no tenían necesidad de serlo, sino "punalúa", es decir, compañero íntimo, como quien dice *associé*. De igual modo, una serie de hermanos uterinos o más lejanos tenían en matrimonio común cierto número de mujeres, con *exclusión* de sus propias hermanas, y esas mujeres se llamaban entre sí "punalúa".

En ninguna forma de familia por grupos puede saberse con certeza quién es el padre de la criatura, pero sí se sabe quién es la madre. Aun cuando ésta llama

hijos suyos a *todos* los de la familia común y tiene deberes maternales para con ellos, no por eso deja de distinguir a sus propios hijos entre los demás.

**3. La familia sindiásmica.** En el régimen de matrimonio por grupos, o quizás antes, se formaban ya parejas conyugales para un tiempo más o menos largo; el hombre tenía una mujer principal (no puede aún decirse que una favorita) entre sus numerosas, y era para ella el esposo principal entre todos los demás. Pero conforme se desarrollaba la gens e iban haciéndose más numerosas las clases de "hermanos" y "hermanas", entre quienes ahora era imposible el matrimonio, esta unión conyugal por parejas, basada en la costumbre, debió ir consolidándose.

Aún llevó las cosas más lejos el impulso dado por la gens a la prohibición del matrimonio entre parientes consanguíneos. Así vemos que entre los iroqueses y entre la mayoría de los demás indios del estadio inferior de la barbarie, está prohibido el matrimonio entre *todos* los parientes que cuenta su sistema, y en éste hay algunos centenares de parentescos diferentes. Con esta creciente complicación de las prohibiciones del matrimonio, se hicieron cada vez más imposibles las uniones por grupos, que fueron sustituidas por la *familia sindiásmica*.

La economía doméstica comunista, donde la mayoría, si no la totalidad de las mujeres, son de una misma gens, mientras que los hombres pertenecen a otras distintas, es la base efectiva de aquella preponderancia de las mujeres, que en los tiempos primitivos estuvo difundida por todas partes y el descubrimiento de la cual es el tercer mérito de Bachofen.

Llegamos al cuarto gran descubrimiento de Bachofen: el de la gran difusión de la forma del tránsito del matrimonio por grupos al matrimonio sindiásmico. Lo que Bachofen representa como una penitencia por la trasgresión de los antiguos mandamientos de los dioses, como una penitencia impuesta a la mujer para comprar su derecho a la castidad, no es, en resumen, sino la expresión mística del rescate por medio del cual se libra la mujer de la antigua comunidad de maridos y adquiere el derecho de no entregarse más que a *uno solo*.

**4. La familia monogámica.** Nace de la familia sindiásmica, según hemos demostrado, en la época que sirve de límite entre el estadio medio y el estadio superior de la barbarie; su triunfo definitivo es uno de los signos característicos de la civilización naciente.

Se funda en el poder del hombre, con el fin formal de procrear hijos de una paternidad cierta; y esta paternidad se exige, porque esos hijos, en calidad de herederos directos, han de entrar un día en posesión de los bienes de la fortuna paterna. Se diferencia del matrimonio sindiásmico, por una solidez mucho más grande del vínculo conyugal, cuya disolución ya no es facultativa.

De ahora en adelante, sólo el hombre puede romper este vínculo y repudiar a su mujer. También se le otorga el derecho de la infidelidad conyugal, por lo menos las costumbres (el Código Napoleón se lo otorga expresamente,

mientras no tenga la concubina en el domicilio conyugal), y se ejercita cada vez más a medida que progresa la evolución social; si la mujer se acuerda de las antiguas prácticas sexuales y quiere renovarlas, es castigada más severamente que en ninguna época anterior.

La existencia de la esclavitud junto a la monogamia, la presencia de jóvenes y bellas cautivas que pertenecen en cuerpo y alma al *hombre*, es lo que constituye desde su origen el carácter específico de la monogamia, la cual *sólo* es monogamia *para la mujer*, y no para el hombre. Y en la actualidad, aun tiene este carácter.

### **1.5 La familia en las diferentes culturas.**

El análisis histórico de los usos relativos a la crianza infantil en el ámbito familiar va a aportar datos para construir una percepción completa de las relaciones entre la interacción familiar y el proceso de desarrollo psicológico humano. Sin embargo, ese análisis es especialmente complejo y plantea diversos problemas metodológicos debido a que no es habitual encontrar, al menos en la historia antigua, tratados o testimonios especializados que aborden el tema de cómo eran las relaciones familiares en determinada cultura o momento histórico, y mucho menos se van a encontrar documentos que hablen del interés, conocimientos o comportamientos de los padres y madres en relación con sus hijos. Arranz (2004)

Para solventar estos problemas metodológicos la historia, como disciplina científica, debe recurrir a evidencias indirectas en el seno de otras disciplinas tales como el Derecho, la Antropología y la Arqueología. También deberá recurrir a las artes como la pintura, escultura y literatura para obtener indicios que puedan permitir reconstruir las formas y prácticas de interacción familiar en los distintos momentos históricos.

A continuación se analizarán las evidencias sobre la crianza familiar en las diferentes civilizaciones y momentos históricos.

#### China.

Según el trabajo de (Blunden y Elvin, citado en Arranz 2004) apenas sería exagerado considerar una creencia religiosa la esperanza en una inmortalidad familiar. La geomancia, practicada por los chinos, destacaba la importancia del lugar donde se enterrara a los familiares muertos porque podrían influir en la suerte futura de sus descendientes. Los autores mencionados afirman que la familia ha sido, desde los tiempos arcaicos el centro de la vida social, psicológica e ideológica de los chinos.

El estudio de la familia china constituye un buen ejemplo de las relaciones de conexión entre el Estado y la estructura y usos familiares.

El estado imperial chino utilizaba a la Familia para apuntalar su jerarquía y lograr la obediencia ciega a sus dictados; otra característica de la familia china

era la convivencia de la familia extensa durante varias generaciones y el mantenimiento de un patrimonio común. La educación y el trato familiar dedicado a las niñas era claramente discriminatorio respecto a los niños.

La tradición popular afirmaba la creencia de que criar a una hija era labrar la tierra de otro hombre; por ello muchas niñas chinas eran ahogadas por las comadronas al nacer. Las supervivientes contraían matrimonio mayoritariamente, salvo algunas que ingresaban a monasterios o se dedicaban a cuidar a los padres ancianos.

Las mujeres que no eran escolarizadas, permanecían en sus casas hasta los 17 años, edad en la que normalmente se casaban con un marido al que no conocían y que había sido elegido en función a la conveniencia de sus padres. Los niños estaban al cuidado de la madre hasta los 7 años; se consideraba que hasta esa edad era cuando comenzaban a comprender las cosas.

El ejemplo más evidente de la intervención del Estado en la familia es la aplicación de la política de un hijo por familia. A las mujeres que trabajaban en fábricas se les indica el año en el que pueden tener a su hijo permitido. La historia de la familia en China parece una lucha constante entre ella misma y los poderes del Estado, desde esta óptica se puede comprender que la implantación del sistema comunista pudiera ser una corrección del estado contra el poder ancestral de la familia a lo largo de la época imperial.

### Egipto.

La familia tenía un importante peso específico en la sociedad egipcia; así que se puede deducir del espacio iconográfico que ocupa en las tumbas de las familias acomodadas donde es frecuente encontrar escenas de familias completas. Por otra parte, no consta en las fuentes históricas la práctica habitual del infanticidio y se constata que se lleva un exhaustivo registro de los nacimientos. La crianza familiar se centraba en la preparación del primogénito varón para la sucesión; sin embargo, la posición de la mujer era relativamente buena si se compara con las sociedades de la antigüedad. Según (Baines y Malek, op., cit., p. 14) la importancia de la mujer se incrementa a lo largo de la historia egipcia hasta la llegada del imperio nuevo.

La mujer aportaba al matrimonio sus bienes y creaba un hogar diferente independiente del de sus padres; en caso de divorcio, que estaba autorizado, podía disponer de sus bienes y de su herencia.

La importancia del amor filial es uno de los íconos más representado durante el reinado de Akenatón, el rey hereje que instauró el monoteísmo.

### Mesopotamia.

Existe una ausencia de escenas familiares en las manifestaciones artísticas. Los niños están ausentes del arte oficial y funerario. Sin embargo, el código Babilonio de Hammurabi (1750 A.C.) se encuentran referencias a la obligatoriedad por parte de los padres de atender a sus hijos, sobre todo, desde el punto de vista económico. (French, op. cit., p. 14)

El divorcio existía en Sumer y a la madre le era devuelta su dote para que se pudiera hacer cargo de la crianza de sus hijos. La importancia de la vida familiar se deduce de algunas descripciones de desastres, cuyas consecuencias más graves eran descritas como separaciones traumáticas entre los padres y los hijos.

Entre los Asirios el saludo matinal entre los padres y los hijos era un beso, lo que implica que existían ciertas manifestaciones de afecto explícito. El militarismo de las sociedades mesopotámicas, especialmente de las Asirias se manifestaba claramente en la vida familiar donde desde los tres años los niños eran instruidos en el uso del arco y adiestrados para montar los caballos.

### Grecia.

En la civilización Griega se concedía una extraordinaria importancia al hecho educativo en general y a la experiencia de los niños en el ámbito familiar. Según (Redondo y Laspalas, op. cit., p.15) la educación del *paidairon* o *nepio*, que significa "incapaz de hablar", era recomendada a la familia hasta los 7 años.

La educación familiar tenía un marcado carácter moral y con ella se comenzaba la formación de los niños como ciudadanos instruyéndoles en las costumbres y en la virtudes morales más básicas. El objetivo de todo proceso educativo era alcanzar la virtud, *areté*, que era el patrimonio de los mejores, *aristoi*, que eran los que ejercían el poder, *cratos*, en la ciudad o polis, cuyos intereses debían primar sobre los intereses individuales.

El cabeza de familia, llamado *kurios*, era la cabeza visible del *oikos*, que era el conjunto de la familia consanguínea, los esclavos y las propiedades.

La responsable fundamental de la educación familiar era la madre; también había nodrizas o aya y en la clase aristocrática existían la figura del *paidagogos*, un esclavo que supervisaba la educación que se realizaba posteriormente fuera de la familia. Las madres obtenían mayor prestigio social en la medida que tenían más hijos, que de adultos aportaban más sustento para su familia. Además el estado de buena esperanza prevenía del desarrollo de la histeria, cuyo origen era una vagina seca que podría producir graves alteraciones médicas y emocionales.

Los valores de la vida militar se practican desde el nacimiento en la vida familiar, donde la madre y las nodrizas se ocupan de su fortalecimiento físico y de la enseñanza de los rudimentos de la vida militar a los 7 años. A partir de esa edad los niños inician obligatoriamente su educación pública y a cargo del Estado. French y Díaz (op. cit., p. 16).

Los niños eran educados en no tener miedo a la obscuridad, en comer todo tipo de alimentos y en no llorar; la culpa era el mecanismo educativo más utilizado.

También existe evidencia de que los Espartanos practicaban la Eugenesia; algunos hombres elegidos por sus virtudes físicas y militares “sembraban” a mujeres de otros hombres con la intención de perpetuar sus características.

## **1.6 Características Culturales de las Familias Mexicanas.**

La estructura de la Familia Mexicana, no es un fenómeno único, es tan solo uno en una serie de estructuras relacionadas y similares que se encuentran en varias partes de América Latina y que deriva primordialmente del patrón general de la zona mediterránea, su similitud con otras estructuras familiares latinas ya ha sido comentada por varios escritores.

Estas similitudes pueden atribuirse a la religión católica romana y a las influencias hispánicas; de cualquier manera existen diferencias importantes, que pueden atribuirse a las influencias geográficas, históricas, económicas, políticas y culturales de cada país.

Por lo tanto a través del estudio de la familia mexicana se puede llegar a un entendimiento general de la familia latina.

Se considera a la familia como la primera instancia de socialización donde se adquieren conocimientos, habilidades y aptitudes morales que le permiten a los individuos relacionarse con otros seres humanos.

En nuestro país, el mexicano toma a la familia como el centro fundamental de sus actividades y de sus referencias, se conserva en lo fundamental un concepto e imagen de ella y permanecerá siempre como una organización básica de las actividades tanto en nivel individual como de grupo. Siendo el marco de referencia del individuo, la familia constituye también la base de reconocimiento, este reconocimiento y la conciencia de pertenencia a tal o cual grupo significa, aceptar la constitución de una clase social.

Los estudios e investigaciones sobre la familia mexicana señalan ciertas características y funciones que en su propio conjunto delimitan su concepto. En su estructura la familia mexicana debe de ser considerada como una organización compleja, los elementos centrales son: padre, madre e hijos (familia nuclear), pero cada vez se hace más referencia a la noción de la familia extensa, compuesta y compleja.

En nuestro país la familia cumple funciones en tres niveles:

Nivel práctico; como es protección, ayuda, seguridad, marco básico para la subsistencia y la asistencia del individuo.

Nivel simbólico; que se refiere a la familia como marco de referencia y de expresión del grupo. Más de lo que habitualmente puede considerarse, la influencia de la familia es determinante en este aspecto (el papel importante que juega la condición familiar para las definiciones de las alianzas matrimoniales).

Nivel de fines reproductivos; la familia constituye dentro de la cultura y de las concepciones de la sociedad mexicana, el marco legitimador socialmente aceptado para la conducta reproductiva.

## **1.7 Familia Tradicional**

La familia tradicional perpetúa la interdependencia a través de la proximidad física y el soporte económico hacia las recién formadas parejas. Aún si ellos no viven en el hogar paterno, pronto después de su matrimonio, la joven pareja empieza un contacto social frecuente con sus familias de origen y se da toda una relación familiar en cadena.

Posteriormente los familiares continuarán ayudando a la nueva pareja a través de la participación en el cuidado de sus pro generes.

Frecuentemente los padres cuyos hijos están aún en edad escolar, perciben peligros del vecindario por lo que las actividades infantiles se ven restringidas al mundo de su casa; fuera del horario de escuela, no frecuentan a sus compañeros, los hermanos y primos constituyen entonces las únicas relaciones amistosas aún cuando exista diferencia en edades (Maslow y Díaz Guerrero, 1980), los grupos de niños mexicanos viven más en familias y menos con su grupo de iguales; sin embargo, los adolescentes quisieran participar menos en el marco parental y familiar extenso, y más con sus cuatañeros, pero los padres generalmente no lo aprueban y tratan por todos los medios de recuperar al adolescente; algunos jóvenes pasivamente se rebelan contra esto, otros protestarán más abiertamente y tratarán de defenderse, pero, la mayoría finalmente acepta la prohibición parental (Thomas y Weigert, 1980).

### **Problemática Familiar.**

Durante el siglo XX, los cambios económicos y sociales, en su compleja interrelación con las transformaciones demográficas, influyeron de formas variadas y complejas en las relaciones familiares y en la emergencia de formas diversas de organización hogareña (Tuiran, citado en Alcantara 2005).

En condiciones de pobreza frecuentemente se encuentran asociados problemas de violencia cotidiana (maltrato físico, maltrato sexual, explotación criminal de menores y mujeres) o política (discriminación, violación de derechos civiles y humanos, etc.) (Pakman, op. cit., p. 3)

Existe un debilitamiento de la unión única de la pareja. En el caso de las uniones legalmente constituidas, el divorcio refleja una nueva percepción de la vida de la pareja y una distinta práctica en la constitución de la misma, que incide en la perdurabilidad de la primera unión, acortándola y abriendo paso para otras uniones, sintetizadas en el concepto de “familias reconstituidas” (Salles, op. cit., p.4).

Asimismo, en la sociedad actual un tema que cobra mayor relevancia al hacerse más visible y que es motivo de una gran preocupación social es el de la Violencia. En el caso de la violencia contra las mujeres, menciona el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2004), diversos estudios han demostrado que este tipo de violencia no distingue grupos socioeconómicos, edad o niveles educativos. La violencia se observa en las calles, en los lugares de trabajo, en las escuelas y más aun, su presencia se manifiesta en lugares más privados como el seno de la Familia.

La violencia familiar es un problema que debilita los valores de la convivencia, propicia la desunión, la falta de respeto entre la pareja y los hijos y una baja autoestima de la persona dañada; además repercute en otros ámbitos de la sociedad como la escuela y el trabajo donde se manifiesta en el bajo rendimiento o en el abandono escolar y en el tiempo de trabajo perdido.

**2.1 Antecedentes.**

López (2005) en su tesis para doctorado “Interacción conyugal conflictiva, un punto de vista integrativo”, menciona que dentro de las investigaciones que se han realizado sobre el tema de la violencia, existen diversos puntos de vista. Algunos de ellos se dirigen a estudiar la *agresión y violencia en niños* (Dodge, Bates y Petit, 1990; Kandel, 1992; Mala, 1996; McCloskey, Figueredo y Coss, 1995; Moore, Pepler, Weinberg y Hammond, 1990; O’Keefe, 1994; Patterson, 1974; De Baryshe y Ramsey, 1989; Patterson y Stouthamer-Loeber, 1984; Prino y Peyrot, 1994; Roseby y Johnston, 1995; Salzinger, Feldman, Hammer y Rosario, 1993; y Whitbeck y Simons, 1990), *otros han estudiado la violencia hacia ciertos grupos de personas, como pacientes psiquiátricos, ancianos y especialmente mujeres* (Ferreira da Silva, 1992; Macchietto, 1992; Marshall, 1996; Myers, 1995; Osuna, Cerón, Banon y Luna 1995; y Rudd y Burant, 1995)

En el presente capítulo se realizará una revisión de los antecedentes históricos del papel que ha desarrollado la mujer, así mismo, las diversas formas en que ha sido violentada y el impacto que tiene esto en la sociedad.

Lo anterior con el propósito de conocer y analizar a la mujer como sujeto social que aprende roles y actitudes que a su vez transmite a los seres que conforman su familia y que finalmente están inmersos en una sociedad.

**2.2 Origen de la Violencia Intrafamiliar**

La violencia familiar comenzó a tematizarse como un problema social grave a comienzos de los años 60, cuando algunos autores describieron “el síndrome del niño golpeado”refiriéndose a los malos tratos hacia los niños.

En el comienzo de los años setentas, la creciente influencia del movimiento feminista resulto decisiva para atraer la atención de las sociedades sobre las formas y las consecuencias de la violencia contra las mujeres.

Hasta finales de la década de los ochentas, gracias a la presión social ejercida por los grupos de mujeres organizadas y el apoyo de algunos funcionarios públicos de la Procuraduría General de Justicia del D.F.(PGJDF), surgieron los primeros espacios gubernamentales de atención especializada para víctimas de violencia sexual y familiar

En los últimos 25 años, los estudios llevados a cabo en violencia numérica se nutrieron principalmente de datos proporcionados por las víctimas, en su enorme mayoría mujeres. El acceso, por parte de los investigadores a los hombres que ejercen violencia en el ámbito doméstico fue posterior.

En lo que respecta a la investigación, asistencia y prevención de la violencia familiar, los países anglosajones tomaron la iniciativa y han venido

produciendo conocimiento sobre el fenómeno y generado políticas gubernamentales y no gubernamentales para dar una respuesta al problema.

En los países hispanohablantes se ha comenzado más recientemente a definir la violencia familiar como problema, aunque la preocupación por el tema ha venido creciendo en los últimos diez años, dando lugar a diversas iniciativas que, de acuerdo con las respectivas particularidades regionales, han enfatizado uno u otro aspecto del problema. Así, en algunos de ellos se han logrado avances significativos en la legislación, como por ejemplo la ley N°54 para la prevención e intervención con la Violencia Domestica, de Puerto Rico.

En otros casos, como en España, se ha creado una red de refugios para las víctimas de violencia doméstica.

En distintos países latinoamericanos existen actualmente programas de asistencia y prevención de la violencia familiar, frecuentemente ligados a iniciativas de organizaciones no gubernamentales.

En Argentina en los últimos años se han desarrollado varios programas de asistencia y de prevención de la violencia intrafamiliar.

Conforme se profundizaba en el tema conocieron los efectos que de ella tenía en los infantes, los adolescentes las mujeres, los hombres y los ancianos, es decir nadie escapa a los efectos de la violencia intrafamiliar.

México se encuentra entre los países que reconocen a la violencia doméstica como un problema social que requiere de prevención y atención urgente. Los programas que existen para este efecto se deben en gran medida al activismo político de los grupos feministas y las organizaciones no gubernamentales de todo el país.

En la Revista Fusión de Mayo, se señala que el patriarcado dominaba la sociedad y consideraba a la mujer y a los hijos como una propiedad.

A pesar de la famosa liberación de la mujer, muchos hombres no pueden soportar que ella salga a trabajar fuera de casa, gane un sueldo, tenga sus compañeros o amigos y piense por su cuenta. Contra eso emplea la violencia.

Explican los expertos que la violencia nace a partir de la separación del hombre de su entorno natural. En los primeros tiempos, el ser humano se regía por el mismo código de conducta que los animales. Era básicamente instintivo y por lo tanto utilizaba la agresividad para poder subsistir y procrear. Su agresividad no dañaba al grupo. Hoy, por encima de la naturaleza, el hombre ha construido un entorno artificial con sus propios valores y su propia cultura que le exige determinadas respuestas que le obligan constantemente a adaptarse a lo nuevo. Esta situación creada artificialmente la controla con dificultad y en ocasiones le genera violencia.

Explica que "las semillas de la violencia se siembran en los primeros años de la vida, se cultivan, se desarrollan durante la infancia y comienzan a dar sus frutos malignos en la adolescencia". Por tanto la violencia, "es la resultante de

la influencia de la cultura sobre la agresividad natural y sólo factores culturales pueden prevenirla".

Los comportamientos agresivos se fomentan a través de mensajes tangibles y simbólicos que sistemáticamente reciben los niños de los adultos, del medio social y de la cultura. La experiencia que más predispone al ser humano a recurrir a la fuerza bruta y despiadada para aliviar sus frustraciones o resolver situaciones conflictivas, es haber sido objeto o testigo de actos de agresión maligna repetidamente durante la niñez". Rojas (2001).

### **2.3 Definición del concepto de Violencia Intrafamiliar.**

Según la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-190-SSA1-1999 prestación de servicios de salud. Criterios para la atención médica de la violencia familiar. Aporta para este estudio los siguientes conceptos:

Acto u omisión único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia, en relación de poder - en función del sexo, la edad o la condición física -, en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar el espacio físico o donde ocurra el maltrato físico, psicológico, sexual o abandono.

Conjunto de actitudes o de comportamientos abusivos de un miembro de la familia hacia otro, con el objetivo de controlarlo, de manera que actúe de acuerdo a sus deseos, y que pueda comprometer la sobrevivencia, la seguridad y el bienestar de otro miembro (Alvarez y Hartog, 2002; INEGI, 2000; ONU, 1992).

La violencia intrafamiliar, implica el uso de la fuerza y llega a constituir un posible método para la resolución de conflictos interpersonales, un intento de doblegar la voluntad del otro y de anularlo, precisamente en su calidad del "otro". Para que la conducta violenta sea posible tiene que darse una condición: la existencia de un equilibrio de poder, que puede estar definido culturalmente por el contexto o producido por maniobras interpersonales de control de la relación. Corsi (1994)

#### La violencia intrafamiliar comprende:

Abandono- acto de desamparo injustificado hacia uno o varios miembros de la familia con los que se tienen obligaciones que derivan de las disposiciones legales y que ponen en peligro la salud.

Maltrato físico- acto de agresión que causa daño físico.

Maltrato Psicológico- acción u omisión que provoca, en quien lo recibe alteraciones psicológicas o trastornos psiquiátricos.

Maltrato sexual- acción u omisión mediante la cual se induce o se impone la realización de prácticas sexuales no deseadas o respecto de las cuales se tiene incapacidad para consentir.

Maltrato social- conductas que provocan daño o sufrimiento psicológico, tales como descalificar a la mujer y desautorizarla frente a los hijos, criticar a su familia o personas que ella quiere, aislarla socialmente impidiéndole tener contacto con familiares y amigos, descalificarla o ignorarla en público, ser hostil con sus amigas, romper cosas del hogar, desaparecer objetos queridos por ella, lastimar o matar a sus mascotas, etc.

Maltrato económico- excluir a la mujer de la toma de decisiones financieras, controlar sus gastos, no darle suficiente dinero, ocultarle información acerca de sus ingresos, etc.

La relación entre los agredidos y los agresores es muy importante para distinguir las agresiones que forman parte de la violencia familiar de otros tipos de violencia.

El espacio físico en el que ocurren los actos violentos no determina si estos corresponden a la violencia familiar

## **2.4 Tipos de Violencia Intrafamiliar**

### a)- Violencia Psicológica

Se caracteriza por las actitudes y conductas que un miembro de la familia tiene hacia otro en cuanto a denigrar (hacer sentir al otro que no hace nada bien o lo que hace no es importante), criticar o humillar (realizar comentarios negativos de lo que hace otro miembro de la familia a sola, o frente a otras personas), intimidar o amenazar (hacer sentir a la otras personas que va a tener represalias si no actúa de acuerdo a su voluntad), controlar (restringir la libertad de actuar a la otra persona o de acceso a los recursos de la familia), sobre responsabilizar (cargar de demasiada responsabilidad a otro miembro de la familia de forma injusta), simular la indiferencia (no responder a los deseos de comunicación de la otra persona) u otro comportamiento que afecte el equilibrio emocional de un miembro de la familia

### b)- Violencia Física

Se caracteriza por la utilización abusiva de la fuerza física contra un miembro de la familia con el objetivo de controlarlo o dañarlo. Se presenta en varios niveles que pueden ir desde maltratos leves hasta la muerte. Un primer nivel se puede caracterizar por actos como gritar al otro, empujar, sujetar, dejando, que pase hambre dejarlo que pase frío, nalguear, castigar poniendo de rodillas

o encerrándolo. Otro nivel se puede caracterizar por dejar marcas físicas como quemaduras, rasguños, ojos amoratados. Un distinto nivel es cuando la persona agredida necesita de hospitalización al habersele provocado lesiones como rotura de huesos, hemorragias internas y externas, herir con armas como cuchillos o navajas de fuego y mutilar. Un último nivel sería el de provocar la muerte.

### c)- Violencia Sexual

Se define por ser un conjunto de actitudes o comportamientos que no respetan la integridad o intimidad psicosexual de un miembro de la familia. Se presentan varios niveles: un primer nivel se puede caracterizar por bromear con las cualidades o características sexuales de la persona, decir groserías sexuales, no respetar la intimidad en los espacios comunes, hacer tocamientos indeseados, exponer al otro a materiales pornográficos. Un segundo nivel se puede caracterizar por mostrarse desnudo u obligar al otro a desnudarse, masturbarse frente al otro, o forzar al otro a masturbarlo, realizar el acto sexual frente a otro miembro de la familia. Un último nivel se puede especificar por obligar al otro a realizar el acto sexual sin su consentimiento o en formas que el otro no desea.

## 2.5 Violencia contra la mujer

La mujer como sujeto social siempre ha intervenido en la economía, en la ciencia, en la cultura y en la estructura social; pero su intervención ha sido limitada y poco reconocida.

La cultura que facilita el desarrollo del ser humano, que se traslada de una generación a otra con un aliento de estímulos y de nuevos horizontes, no resulta igualmente estimulante para las mujeres,

Podemos afirmar que existe una concepción de la mujer como un ser derivado de otro. La mujer es el ser que se crea para servir, (para entretener) para acompañar en alegrías pesares.

La figura exacta de la esclavitud. El mito de Eva es el relato de la esclavitud como castigo divino. Casanova, Ortega, López, Vázquez, (1989).

No sólo configura a la mujer dentro de la más absoluta subordinación, dentro de la más concreta esclavitud, sino que anuncia los peligros de una rebelión, de un gesto independiente. La Eva es peligrosa, consigo trae desventura. Encanta pero debe manejarse con cuidado, no hay que dejarse cautivar por ella, hay que tratarla con riendas cortas y con el látigo en la mano.

Nacida dependiente, no tiene derecho al conocimiento vivencial. Es decir, que la libertad del conocimiento y de la experiencia han sido negados a la mujer por tradición. Su esfera es el hogar, su horizonte es limitado por su condición femenina, su papel en la familia es la espera, casi a ciegas, porque ignora lo que pasa a su alrededor.

Confundido con creencias religiosas y establecido en actitudes culturales, el mito de la virginidad es una especie de garantía a priori de primera pertenencia.

Revela la transacción que establece la relación entre un hombre y una mujer, tal calibre como si se tratara de adquirir un producto. Es la mujer la observada, la valorada, la exigida en términos de calidad y de posibles actitudes futuras. El sello de garantía, en las sociedades y en los estratos tradicionales, es el correspondiente a la virginidad. Sin ese sello, pareciera que la mercancía pierde su valor original, se ha gastado, tiene defecto, su precio ha disminuido o se ha convertido del todo en indeseable.

En la búsqueda de la liberación hay un principio fundamental, y es el de que cada persona tiene el derecho de desarrollar todas sus habilidades potenciales más favorables para sí misma y para la sociedad. Las limitaciones, las discriminaciones, los prejuicios únicamente dan frustraciones y el imperio de una injusticia sustantiva que debemos contribuir a desarraigar de toda comunidad.

Lo que nos lleva a plantear que en México, así como fundamentalmente en los países del tercer mundo, las mujeres ocupan una posición subordinada a la del hombre, (padre, esposo, hermano) pues éste adquiere una mayor autoridad.

Esta ideología (actitud patriarcal) se transmite a la población a través de múltiples instituciones, tales como: el hogar, la escuela, la iglesia y los medios masivos de comunicación.

En este punto, creemos pertinente hacer una breve mención sobre:

a)- El feminismo es la toma de conciencia por la mujer de la opresión que padece.

Una opresión que no es sólo económica, jurídica y sexual, sino sobre todo psicológica.

El feminismo es un movimiento social y político que propugna la igualdad de derechos de hombres y mujeres. Este movimiento se inicia formalmente a fines del siglo XVIII en Francia.

El movimiento feminista actúa a dos niveles: 1) para conseguir la igualdad completa en lo económico, social y cultural; 2) en la construcción de una sociedad en la que queda superada la división entre el hombre y la mujer, una sociedad con un principio de realidad nuevo y distinto.

b)- El movimiento de liberación de la mujer se inicia en los Estados Unidos, en 1966 se dan manifestaciones evidentes de él como "resultado" de la insatisfacción del hogar, de los problemas conyugales, nace el movimiento de liberación norteamericano, en ese momento, la educación, ni el derecho al voto, ni el trabajo rutinario, le sirve para realizarse humanamente.

El movimiento de liberación se refiere a la naturaleza de la mujer, pero no es casual que este movimiento nazca precisamente en los años de los métodos anticonceptivos y uno de los objetivos sea la legalización del aborto. Han manifestado: "la mujer se ha vuelto dueña de su propio cuerpo, gracias a los métodos anticonceptivos y en particular a la píldora".

### La mujer mexicana en la cultura precolombina

Para describir algunas características de la mujer mexicana intentamos ubicarla en el contexto de nuestra sociedad, donde su ser femenino está impregnado de una serie de factores, tales como: pasividad, ternura, receptividad, falta de agresividad, sacrificio, sumisión, incapacidad para pensar y decidir.

Desde un punto de vista formal, la mujer tendría dentro de este contexto dos posibilidades para expresar su feminidad: La realización femenina de tipo genital y la realización femenina de tipo maternal. Estas dos series de expresiones pueden encontrarse ausentes, a asociada operando alternativa y antagónicamente.

Así, se expresa que una realización orgánica intensa, necesariamente debe acompañarse de fecundación o por contrario se asocia la frigidez con la esterilidad e inferioridad.

Dentro de este contexto la mujer solamente tendría como función "ser esposa" y posteriormente "ser madre". Para entender la etiología de la conducta femenina es importante remitirnos a fuentes primarias que nos conducen necesariamente a la cultura azteca. (Casanova, op.cit., p.18)

A la mujer se le quería y se le respetaba por tener el don de la fertilidad. Este prodigio de dar a luz, de ser hacedora de vidas, exigía la obligación del conocimiento de la tierra que germina. Se le enseñaban los cuidados sobre el embarazo, la ayuda que se debía dar a sí misma y prestar a otras mujeres en momentos del parto. Se le enseñaba a cuidar a los niños de enfermedades leves, a alimentarlos bien, con orden y medida, a mantenerlos limpios, a darles educación básica donde aprendían las reglas y las maneras en que tenían que cumplir su papel social. Pero más que nada, se les acercaba a los dioses, se les mostraba cómo rendirles culto, como gratificarlos y ofrendarlos. Algunas que quedaban para siempre al cuidado de los recintos sagrados y otras ya preparadas salían a casarse.

En el ámbito religioso la diosa Coatlicue (que simboliza a la tierra, la procreación) y Huitzilopochtli (que simboliza la actitud guerrera) son el modelo de identificación para el hombre y la mujer aztecas.

La diosa Coatlicue simboliza la función primordial que dentro de esta cultura cumplía la mujer: procrear hijos guerreros.

La educación en la cultura azteca se realizó bajo un régimen en que la represión de los impulsos constituía el funcionamiento estatal. Se imponía la

necesidad de castigo, las prohibiciones institucionalizadas contra la embriaguez.

### En la Conquista

Con el advenimiento de los españoles, la mujer indígena perdió los derechos que había disfrutado en la comunidad azteca. La Malinche es objeto de sexualidad más no de proginie. Los preceptos de obediencia, castidad, ayuno, lograron con su fuerza reprimir a la gran madre.

La colonización formó parte del proceso histórico de creación del mercado capitalista. La economía agraria precolombina fue remplazada por la producción de metales y materias primas destinadas al mercado internacional en elaboración.

La mujer indígena, luego la mestiza, fue explotada, no sólo sexualmente, sino también desde un punto de vista económico. La mujer trabajaba, sin ningún tipo de remuneración en las plantaciones y haciendas dedicadas a la producción de artículos para la exportación. (Casanova, op.cit., p.20).

Con actividades como la alfarería y los tejidos, producidos en gran parte por las mujeres, concurren obligadamente al mercado colonial. Las indígenas no pudieron permanecer “marginadas ” del proceso global de la nueva economía. Fueron incorporadas violentamente al régimen de explotación, siendo doblemente explotadas.

La religión judeo-cristiana es el instrumento ideológico que se utiliza en la Conquista para reforzar valores en relación a un deber ser femenino. En reemplazo de la Coatlicue, la Virgen María surge como un nuevo modelo de identificación, con el que se transmiten los siguientes valores: ser santa, callada, modesta, humilde y fundamentalmente, ser madre, sin haber gozado del cuerpo, es el “ideal de madre”.

La Iglesia jugó un papel importante en el sojuzgamiento de la mujer, ya que su “normatividad divina” fue utilizada para el establecimiento y reforzamiento de las actitudes patriarcales, dictando leyes morales que la castidad y la pureza de las mujeres. La sexualidad es supeditada a la procreación.

El ser mujer, dentro de este contexto socio-histórico se fue reduciendo cada vez más, quedando “el ser madre” como la única forma de conceptuar el deber ser femenino.

### De la Independencia a la época actual

De 1900 a 1930, en que se mantuvo explotada en el campo y los talleres artesanales; y de 1930 en adelante, en que se incorporó masivamente en la industria, el comercio y los servicios públicos.

Durante la época del Porfiriato la mujer vendía su fuerza de trabajo por un salario inferior. De entre “ las mujeres que ofrecían su fuerza de trabajo se preferían a las casadas y posteriormente a las que tenían hijos, pues las necesidades que tenían que satisfacer las haría aceptar las jornadas de 14 hasta 18 horas y los salarios, de por sí raquíticos, eran pagados en forma de artículos en las tiendas de raya ”

En 1953, la mujer entra oficialmente a la vida pública cuando gana el derecho a votar. Pero esto no significa que su emancipación sea total, ya que continúa sin adquirir el derecho sobre su persona, su cuerpo y su vida.

Entre 1970 y 1979 aparecen movimientos feministas planteando la crisis familiar y el divorcio. Se establecen cambios jurídicos en relación al trabajo que desempeñan las mujeres, motivados por el año internacional de la mujer.

Se manifiesta un fuerte cambio en las costumbres familiares, la mujer tiene un mayor acceso al trabajo; el 27% de las mujeres entre los 15 y 19 años trabaja; hay una recurrencia mayor a métodos de planificación familiar.

En este contexto, la mujer puede ser la madre (que todo lo sufre), la esposa (que todo perdona), o la prostituta (que todo degrada) siempre en función de una sociedad que impone leyes.

Los nombres de Doña Josefa Ortiz de Domínguez y de Leona Vicario van unidos al de millones de campesinas, artesana e incluso al de algunas mujeres de la pequeña burguesía que combatieron con las armas para lograr la independencia de nuestro país. Durante la Revolución, junto a la figura de las Adelitas, resalta la participación de las mujeres como organizadoras de grupos armados.

Durante el gobierno de Cárdenas las mujeres tuvieron una desatada participación en las luchas populares y en la solidaridad internacional contra el fascismo.

En la familia mexicana existen valores y tradiciones históricas-religiosas; se podría hablar en dos vertientes:

Identidad cultural: La familia mexicana está operando bajo la influencia de la fusión de dos culturas: la azteca y la española, reforzadas por el desarrollo del capital en nuestro país. De ahí, la ausencia de una identidad propia y la dificultad de conseguirla.

Identidad valorativa: aunque en cada familia se manejan códigos parcialmente diferentes, existe una especie de código universal que opera con valores determinados socialmente. (Casanova, op.cit., p.22)

## **2.6 Roles de la mujer mexicana.**

Los roles más tradicionales en la relación a la mujer en México, se pueden expresar de la siguiente manera:

Niñas: En la familia mexicana a la niña se le asigna una serie de funciones a cumplir; a través de los juguetes que le son regalados: muñecos, juegos de té, maquinita de coser, planchitas, casitas, etc. Se busca encasillarlas en un rol de actividades domésticas, en detrimento del desarrollo de sus aspectos intelectuales y creativos. La afectividad en la niña está regulada por los adultos. La niña empieza a ser reprimida.

Adolescente: Al llegar a este periodo, vive con temor y culpa de su sexualidad. En todas sus relaciones su papel estará subordinado al cuidado y la protección de un hombre. En esta etapa se inicia el cuestionamiento sobre su estado civil y se busca que logre una pareja estable.

Novia: Es quizá el rol en torno al cual se genera un conjunto de mitos sobre la mujer. No sólo es su paso de la dependencia paterna a la del esposo: sino que la sanción del mismo está medida por la virginidad (vestirse de blanco cuando se presume o de color cuando se ha perdido, en ciertos sectores de la sociedad) que la marcan como mujer para un solo hombre, en cuanto es decente, honrada y pura ( y todo lo contrario en su defecto).

Esposa: Cuando la mujer ha llegado al matrimonio, sus funciones se limitan a la satisfacción de su pareja y a buscar el tan ansiado hijo. Se le niega y se niega (no en todos los casos) la posibilidad de desarrollarse en otros núcleos.

Madre: la mujer es la responsable de los hijos, de su cuidado y educación, la encargada de buscar una buena escuela, de vestirlos, bañarlos, alimentarlos, etc. Su vida es valorada en función de su maternidad.

## **2.7 Ciclo de Violencia contra la mujer**

El Ciclo de Violencia es una teoría de Leonore E. Walker (1979); a partir de la descripción de sus tres fases es posible comprender el por qué las mujeres se encuentran “atrapadas “ en el vínculo violento del cual les es muy difícil salir.

Descubrió que el maltrato es una situación cíclica en la pareja. El ciclo de golpes tiene tres fases que varían tanto en duración como en intensidad: la fase de acumulación de tensión; la explosión o fase aguda de golpes; la calma “amante”. (Walker, op.cit.)

### Primera Fase: Estado de Acumulación

Esta fase se caracteriza por golpes menores, usualmente la mujer intenta calmar a su compañero de diferentes maneras a través de conductas que antes le han resultado exitosas. La mujer golpeada deja que su compañero sepa que acepta su abuso como un hecho “legítimo” dirigido contra ella. No es que piense que deban pegarle sino que cree que debe tratar que el hombre

no se enoje para que no le pegue; si no consigue no habrá incidentes, pero si él explota, se siente culpable.

La mujer no puede comprometerse con la situación real porque tiene sus energías volcadas en impedir que el compañero vuelva a hierla. Para conservar este papel no debe enojarse con su compañero. Así la mujer acude inconscientemente al mecanismo de defensa de "negación"; se niega a sí misma que está enojada y que ha sido injustamente herida física y psicológicamente. La mujer racionaliza que tal vez merece el abuso y, a menudo se identifica con el razonamiento de su compañero.

El razonamiento de la mujer es que si espera, la situación cambiará y la conducta de su compañero mejorará. Este razonamiento, desafortunadamente, no produce ninguna mejoría; sólo pospone la segunda fase del ciclo: el incidente agudo de golpes.

### Segunda Fase: El Episodio Agudo de Golpes

Este es el punto donde termina la acumulación de tensión y el proceso ya no responde a ningún control. Esta fase se caracteriza por la descarga incontrolada de las tensiones que se acumularon durante la fase uno. Durante la fase el hombre acepta totalmente que su rabia no tiene control; también lo acepta la mujer golpeada. En la segunda fase, el golpeador si bien puede comenzar justificando su conducta ante sí mismo, termina por no saber qué va a pasar.

Puede empezar con la intención darle una "lección" a la mujer y detenerse cuando considere que ella aprendido su lección. Cuando esto ocurre, la mujer ya ha sido gravemente golpeada. Los golpeadores, al describir estos incidentes agudos se concentran en la justificación de su conducta. La mujer sabe que ha la fase aguda le sigue una fase de calma. Puede entonces preferir entrar en la segunda fase; en vez de dejar que la fase siga su curso, puede propiciar su desenlace haciendo que el golpeador explote.

Esta fase, la más breve usualmente dura entre 2 y 24 horas, aunque algunas mujeres informan haber permanecido más de una semana en situación de terror. Solo los hombres golpeadores pueden poner fin a la segunda fase.

Finalizando la segunda fase sigue un schok: negación e incredulidad de que el episodio realmente ha sucedido. La mayoría de las mujeres golpeadas no buscan ayuda durante el periodo inmediatamente posterior a menos que estén mal heridas y la atención médica sea imprescindible.

Muchas mujeres afirman que no le llaman a la policía porque piensan que ésta será incapaz de protegerlas. Al rechazar a la policía, la mujer pretende demostrar su lealtad al compañero golpeador, con la esperanza de que esto le evitará una nueva agresión.

### Fase Tres: Conducta Arrepentida, Amante, Bondadosa.

El fin de la segunda fase y entrada a la tercera fase es algo muy deseado por ambos cónyuges. Esta fase se caracteriza por el arrepentimiento y la demostración de afecto del golpeador, y se comporta de manera encantadora y constantemente cariñosa. Pide perdón y asegura que su violencia no volverá a ocurrir. El hombre golpeador realmente cree que nunca volverá a lastimar a la mujer que ama. Tratará de demostrar su sinceridad y dejará de hacer todas las cosas que alteren su estado de ansiedad interna.

La realidad es que la mujer tiene muy pocas posibilidades de ayudar al hombre golpeador permaneciendo junto a él. La experiencia clínica muestra que el golpeador busca ayuda psicoterapéutica y otros recursos para reiniciar la relación, después que la mujer se ha separado de él.

El comportamiento razonable del hombre golpeador le hace creer que él realmente ha cambiado. La mujer se convence a sí misma de que él podrá hacer lo que le ha ofrecido.

La conducta del marido le alienta a continuar en la relación. Aún una mujer que ha sido golpeada repetidas veces recibirá cariñosamente la sinceridad y el amor de que es objeto en este período. Ella elige creer que la conducta que observa durante la fase 3 le muestra a su verdadero marido. Lo ve a "ÉL" fuerte, protector y cariñoso.

Estas mujeres eligen creer que la conducta de arrepentimiento es el indicador más importante para revelar la personalidad del golpeador. La mujer generalmente retira las acusaciones hechas en contra de su compañero, abandona el intento de separación o divorcio y trata de arreglar las cosas hasta el siguiente incidente agudo. La mujer tiene la esperanza de que los otros dos ciclos desaparezcan y de que triunfe la visión idealizada de su relación.

Si la mujer ha atravesado varias veces el ciclo, y ha peligrado física y psíquicamente por sus sueños siente odio y vergüenza por sí misma.

La duración de esta fase no ha sido determinada, tampoco se sabe exactamente cómo termina. La mayoría de las mujeres afirman que antes de que se den cuenta, comienza nuevamente la tensión y vuelve a la primera fase.

Si la mujer pudiera hablar o denunciar la violencia de la que es objeto podría restarle poder al abusador y otorgarse poder en tanto que es persona adulta. El acto de hablar, contar, denunciar, es asumir el poder de los actos y de la palabra, que hasta este momento era primacía del agresor que enunciaba qué ella debía de hacer y decir.

El discurso patriarcal usa el dispositivo "no es para tanto" como recurso eficaz para quitarle dramatismo al hecho; pensar que la mujer exagera es aliviar la

responsabilidad social, buscar racionalizaciones que desresponsabilicen al victimario.

El hombre agresor contra la mujer es aquel que necesita reafirmar su hombría a través de los hechos de violencia.

### Teoría de la Indefensión Aprendida.

La teoría de la indefensión aprendida permite explicar los cambios psicológicos responsables del mantenimiento de la mujer maltratada en una relación violenta (Walker, citado en Echeburúa 1994).

Los acontecimientos agresivos entremezclados con periodos de ternura y arrepentimiento actúan como un estímulo aversivo administrado al azar que provoca, a largo plazo, una falta de relación entre los comportamientos y los resultados de los mismos. Así se explica la pérdida de confianza de la víctima en su capacidad para predecir las consecuencias de la conducta y, por tanto, la aparición o no de la violencia. La situación de amenaza incontrolable a la seguridad personal suscita en la mujer una ansiedad extrema y unas respuestas de alerta y de sobresalto permanentes que potencian las conductas de escape ante los estímulos aversivos.

En este contexto, la mujer maltratada puede optar por permanecer con el maltratador acomodándose a sus demandas. Esta conducta puede interpretarse como una actitud pasiva, cuando en realidad la víctima desarrolla una serie de habilidades de enfrentamiento para aumentar sus probabilidades de supervivencia. Cuando la mujer perciba que estas estrategias son insuficientes para protegerse a sí misma y a sus hijos, tratará de salir de la relación violenta.

## **2.8 Causas y Efectos de la Violencia Intrafamiliar en la mujer.**

### Posibles Causas de la Violencia Intrafamiliar

Se identificaron cuatro factores que, tomados en conjunto, constituyen fuertes variables predictivas de la prevalencia de la violencia. (Corsi, 1994)

Estos factores son:

- \*\* La desigualdad económica entre el hombre y la mujer.
- \*\* Un patrón de utilización de violencia para resolver conflictos en el espacio relacional.
- \*\* Un ideal masculino de dominación, dureza, autoridad y control.
- \*\* Poder económico y de decisión masculinos en la familia.

A partir de investigaciones sociales realizadas, (Gelles y Straus, op.cit., p.27) han identificado 11 factores que pueden incrementar el riesgo en una familia.

- ✓ La duración del período de riesgo; es decir, la cantidad de tiempo que los miembros de una familia están juntos.
- ✓ La gama de actividades y temas de interés; la interacción entre los miembros de una familia se produce en una multiplicidad de contextos.
- ✓ La intensidad de los vínculos interpersonal.
- ✓ Los conflictos de actividades; es decir, las diferencias de opinión en las decisiones que afectan a todos los miembros.
- ✓ El derecho culturalmente adquirido a influir en los valores, los comportamientos y las actitudes de los miembros de la familia.
- ✓ Las diferencias de edad y sexo.
- ✓ Los roles atribuidos, en función de la edad y el sexo.
- ✓ El carácter privado del medio familiar.
- ✓ La pertenencia involuntaria; es decir, el hecho de no haber elegido esa familia.
- ✓ El estrés atribuible al ciclo vital, los cambios socioeconómicos y otros.
- ✓ El conocimiento íntimo de la vida de cada uno de los otros miembros, de sus puntos débiles, de sus temores y preferencias.

Todos estos factores incrementan la vulnerabilidad de la familia y transforman al conflicto, inherente a toda interacción en un factor de riesgo para la violencia.

A lo largo de este estudio encontramos otras posibles causas que nos parecen importantes mencionar:

La falta conocimiento personal, el manejar incorrectamente sus emociones, la falta de comunicación entre los integrantes de la familia, las dificultades económicas, escolares, laborales, de organización personal, y del hogar, tratando de resolver los problemas de una manera inadecuada la utilizando la violencia.

Otro factor que favorece que prevalezca la violencia intrafamiliar son los mitos o creencias erróneas que la gente acepta como si fueran verdad a continuación mencionaremos algunos:

- Los casos de violencia intrafamiliar son escasos: no representan un problema grave.
- La violencia familiar es producto de algún tipo de enfermedad mental.
- La violencia familiar es un fenómeno que sólo ocurre en las clases sociales más crecientes (marginadas).
- El consumo de alcohol es la causa de las conductas violentas.
- Si hay violencia no puede haber amor en una familia.
- A las mujeres que son maltratadas por sus compañeros les debe de gustar; de lo contrario no se quedarían.
- Las víctimas de maltrato a veces se lo buscan: “algo hacen para provocarlo”.
- El abuso sexual y las violaciones ocurren en lugares peligrosos y oscuros, y el atacante es desconocido.
- El maltrato emocional no es tan grave como la violencia física.
- La conducta violenta es algo innato, que pertenece al ser humano

### Efectos de la Violencia Intrafamiliar

La violencia intrafamiliar representa un grave problema social, ya que se estima que el 50% de las familias sufren o han sufrido alguna la forma de violencia, comprenderlo como un problema social implica cuestionar la creencia bastante común de que lo que sucede dentro del ámbito de una familia es cuestión absolutamente privada, pero además, hay otras razones para dejar de considerarlo como un “problema privado”

Las personas que sufren violencia se debilitan gradualmente sus defensas físicas y psicológicas, lo que da por resultados problemas graves de salud, que a continuación mencionaremos:

- a) Disminución del rendimiento laboral
- b) Los niños y adolescentes que son víctimas o testigos de la violencia intrafamiliar presentan trastornos en la conducta escolar y dificultades del aprendizaje.
- c) Los niños que viven la violencia intrafamiliar tiende a reproducirla en sus futuras relaciones, perpetuando así el problema.
- d) Un alto porcentaje de menores con conductas delictivas provienen de hogares con violencia intrafamiliar

- e) Un alto porcentaje de los asesinatos y lesiones graves ocurridos entre miembros de una familia son desenlace de situaciones crónicas de violencia doméstica.

Se han realizado algunos estudios y se ha encontrado que se pueden presentar algunos de los siguientes síntomas psicológicos:

Problemas del desarrollo (psicomotor, lenguaje, emocional e intelectual), baja autoestima, aislamiento, depresión, ansiedad, tristeza, deseos de morir, miedo crónico, irritabilidad, hipersensibilidad, problemas de concentración, cambios de humor constantes y sobreinterés por los aspectos sexuales (en el discurso, las imágenes y los comportamientos). En los adolescentes y adultos además se pueden encontrar conductas de riesgo (sexo sin protección, conducir temerariamente), adicciones (consumo de alcohol, tabaco, marihuana, cocaína), pérdida del apetito sexual y promiscuidad –tener relaciones con muchas personas o prostituirse

Por otra parte, el nivel de Autoestima está directamente relacionado con la frecuencia y severidad del abuso y con la aparición de la Depresión. De este modo, un abuso continuado puede tener graves efectos sobre la Autoestima, por el contrario un nivel de Autoestima adecuado actuará como amortiguador ante la Depresión (Cascardi y O'Leary, citado en Echeburúa, 1994).

Si la Autoestima es la salud de la mente, son pocos los temas con una urgencia comparable ya que enfrentarnos a la vida con una baja autoestima es estar en seria desventaja (Branden, 2005).

La Autoestima es un rasgo típico y exclusivamente humano. Por lo que en la presente investigación se le dará la importancia que requiere para conocer su implicación y participación dentro de la Violencia intrafamiliar.

## Capítulo III. Autoestima

### 3.1 Introducción.

Hay realidades que no podemos evitar. Una de ellas es la importancia de la Autoestima. Es una necesidad humana fundamental, su efecto no requiere ni nuestra comprensión ni nuestro consentimiento. Funciona a su manera en nuestro interior con o sin nuestro conocimiento.

Somos libres de intentar comprender la dinámica de la Autoestima o de desconocerla, pero si optamos por esto último seríamos un enigma para nosotros mismos y pagaremos las consecuencias (Branden, 2005).

A lo largo de la historia, la Autoestima ha sido objeto de muchas investigaciones, lo que ha provocado que se cuente con una gran diversidad de definiciones.

### 3.2 Definición de Autoestima

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno, comprende mucho más que ese sentido innato de autovalía, que es nuestro derecho al nacer; es *la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de esta*. Consiste en:

1. el *aprecio y valoración* que tenemos las personas de sí, es verse uno mismo con características positivas.
2. la *confianza* en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos que la vida nos presenta.
3. el *derecho a ser felices*, de ser dignos y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

"Auto" = por sí mismo, lo propio y "estima"= consideración de aprecio. " todas nuestras acciones están encaminadas a sentirnos bien nosotros mismos"

Branden (1995), define autoestima como "una sensación fundamental de eficacia y un sentido inherente de mérito", y lo explica nuevamente como la suma integrada de confianza y de respeto hacia sí mismo. Se lo puede diferenciar de autoconcepto y de sí-mismo, en que el primero atañe al pensamiento o idea que la persona tiene internalizada acerca de sí misma como tal; mientras que el sí-mismo comprende aquel espacio y tiempo en que el Yo se reconoce en las experiencias vitales de importancia que le identifican en propiedad, algo así como el "mi".

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende,

cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

La autoestima es esencial para la supervivencia emocional, sin cierta dosis de autoestima la vida puede resultar enormemente penosa, haciendo imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas. No podemos amar verdaderamente a los demás cuando no nos gustamos a nosotros mismos e incluso nos odiamos. Barksdale (1991) (Portal de Desarrollo Personal)

El desarrollo de la aceptación y valoración que tiene el individuo de sí mismo y de lo que hace en cuanto a:

- Su propia imagen

- La imagen que le atribuyen los demás

- La confrontación de su propia imagen con la atribuida por los demás

- Valoración que da a sus méritos, capacidades, potencialidades y limitaciones

- Valoración que hace a sus actividades y desempeño. Camperos (1993).

Nathaniel Branden (1995), fundador y director del Instituto para la Autoestima de Los Ángeles, la autoestima es la suma de la autoconfianza y el autorrespeto. Así, la autoestima está formada por los sentimientos de competencia y autovaloración, razón por la cual cuando un individuo tiene la autoestima alta se siente competente y valioso, mientras que al tenerla baja se siente inconforme con su vida.

Así mismo, Branden describe la autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de esta, y consiste en:

Confianza en nuestras habilidades de pensar y afrontar los desafíos de la vida.

Confianza en nuestro derecho de ser felices, y el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Es decir, la autoestima denota confianza y respeto por uno mismo, también refleja el juicio que cada uno hace acerca de su habilidad para comprender y superar los problemas, así como el derecho que se tiene de ser feliz, esto es respetar y defender intereses y necesidades.

La actitud que tiene una persona hacia sí misma, producto de un proceso dinámico en el cual influyen muchos factores a lo largo de la vida. "En términos de psicología, la autoestima tiene una significación múltiple, pues depende de la confluencia de muchas funciones psicológicas conscientes o inconscientes". De las conscientes se puede destacar cómo el individuo percibe la aceptación por parte de los demás, así como la capacidad de reconocer las propias virtudes y defectos.

En cuanto a las inconscientes, son aquellas experiencias pasadas que se relacionan con el. Delgado (1993).

### 3.3 Tipos de Autoestima

Coopersmith (Citado en Branden, 1995) es considerado el primer psicólogo en estudiar la autoestima dentro del marco de la psicología experimental y la caracterizó en tres niveles: Alta, Media y Baja.

#### Alta Autoestima

Se caracteriza a los individuos con *alta autoestima* como activos, con éxitos sociales y académicos, más seguros de sí mismos, comunicativos, creativos, originales, independientes, dirigen y participan en las discusiones antes de escuchar pasivamente, irradian confianza y optimismo y esperan obtener el éxito al esforzarse, confían en sus propias percepciones, hacen amistades con facilidad.

#### Mediana Autoestima

Los individuos con *mediana autoestima* poseen tendencia a ser optimistas, expresivos y capaces de aceptar la crítica, a ser más seguros a las autoestimaciones de valía personal y tienden a depender esencialmente de la aceptación social. Por lo general, son personas que en los encuentros sociales toman una posición activa buscando aprobación y experiencias que enriquezcan su auto evaluación.

#### Baja Autoestima

Los individuos con *baja autoestima* tienden a ser dependientes, valoran más las ideas de los otros. Se caracterizan por el desánimo y la depresión, se sienten aislados, sin atractivos, incapaces de expresarse y demasiado débiles para hacer frente o vencer sus deficiencias, así como para asumir sus circunstancias. En los grupos sociales tienden más a escuchar que a participar, son muy sensibles a la crítica, pues se juzgan de manera negativa y sienten miedo a provocar el enfado de los demás. La preocupación por sus problemas internos los aparta de las oportunidades de establecer relaciones amistosas.

En virtud de esa acepción, la autoestima tiene que ser un estado de búsqueda de la armonía y el crecimiento personal, de búsqueda y de respuestas. A veces, es necesario vivir experiencias dolorosas para enriquecer nuestra conciencia, espíritu y cuerpo. Lo importante es saber cuándo son experiencias necesarias para el crecimiento personal y cuándo son conductas y sentimientos dañinos, que sólo indican una baja autoestima y por lo tanto llevan al deterioro afectivo.

### 3.4 Desarrollo de la Autoestima

La Autoestima se forma desde la gestación, durante el período prenatal y en los años que siguen el nacimiento del niño, quien aprenderá, de acuerdo con lo que perciba en su entorno, si es apto para lograr objetivos y ser feliz, o si debe resignarse a ser común; uno más en una sociedad en la que vivirá posiblemente resentido, ansioso y funcionando muy por debajo de su verdadera capacidad. Los niveles de salud, éxito económico y calidad de relaciones, están frecuentemente relacionadas con una Autoestima fuerte. El desequilibrio, el caos en estas áreas, se puede vincular a una baja, débil o escasamente desarrollada autoestima.

El concepto del Yo y de la Autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

Para desarrollar la Autoestima en todos los niveles de la actividad desde un estudiante, pasando por el escritor, el profesional, el obrero, el ejecutivo, etc.

Se necesita tener una actitud de confianza frente sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexible, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades.

La persona no nace con un concepto de lo que ella es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente en la medida en que se relaciona con el ambiente, mediante la interiorización de las experiencias físicas, psicológicas y sociales que la persona obtiene durante su desarrollo.

Es decir, la autoestima es algo que se aprende y, como todo lo aprendido, es susceptible de cambio y mejora a lo largo de toda la vida.

La autoestima es la base y centro del desarrollo humano, el reconocimiento, concentración y práctica de todo su potencial, así mismo nos dice que cada individuo es la medida de amor hacia sí mismo. Si una persona se conoce a sí misma y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades y si se acepta y respeta tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, el concepto de sí mismo es pobre, no se acepta, entonces no tendrá autoestima.

También menciona seis pasos para el conocimiento y desarrollo adecuado de la autoestima:

Autoconocimiento. Identificar las manifestaciones, necesidades y habilidades del yo, así como los roles que vive el individuo, saber como es, como actúa y que siente. Al conocer todos los elementos del yo, el individuo logrará tener

una personalidad fuerte y unificada, lo contrario le acarreará una personalidad débil, con sentimientos de deficiencia y devaluación de sí mismo. Conocer se refiere a la capacidad de entender, saber e identificar.

Autoconcepto. Es el conjunto de creencias que se tienen sobre sí mismo y que se manifiestan en la conducta.

Autoevaluación. Esta refleja la habilidad que tiene el individuo para evaluar las cosas y diferenciar si son buenas para él, si le permiten crecer y aprender, si son interesantes, etc. o por el contrario, si son malas y pudieran dañarlo.

Autopercepción. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo, como la forma de ser y sentir, y ver positivamente la posibilidad de que hay partes que pueden cambiar si fuera necesario.

Autorespeto. Es cuidar y satisfacer las necesidades y valores de uno mismo. Manejar y manifestar convenientemente sentimientos y emociones sin dañarse o culpase. Es buscar las cosas que permitan al individuo sentirse orgulloso de sí mismo.

Autoestima. Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce, se acepta y se respeta, crea una escala de valores y desarrolla sus capacidades, tendrá un nivel adecuado de autoestima.

Dentro de cada individuo hay variaciones con respecto al nivel de autoestima, así como las hay en todos los estados psicológicos. Sin embargo hay un nivel promedio de esta en la persona. Son varios los factores que determinan nuestro nivel de autoestima, desde el medio ambiente hasta nosotros mismos, como agentes causales, competidores activos y creadores de nuestra propia vida. No obstante, el medio familiar tiene mucha importancia en el desarrollo de nuestra autoestima y puede producir un impacto tanto positivo como negativo, ya que así como los padres pueden propiciar la confianza y el amor propio pueden también crear un ambiente en el que el niño se sienta inseguro y lleno de temor.

### **3.5 Dimensiones de la Autoestima**

Si bien existe una valoración global acerca de sí mismo, que puede traducirse en una percepción de ser querido, valioso y estar contento de ser como es; o por el contrario, en un sentimiento de ser poco valioso, no querido y, por lo tanto, un sentimiento negativo y de no-aceptación respecto de uno mismo, existen también otras dimensiones o áreas específicas de la autoestima:

Dimensión física: La de sentirse atractivo. Se refiere en ambos sexos, al echo de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.

Dimensión Social: Sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo, ya sea empresarial, de servicio, etc. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad.

Dimensión Afectiva: Autopercepción de diferentes características de la personalidad, como sentirse:

- Simpático o antipático
- Estable o inestable
- Valiente o temeroso
- Tranquilo o inquieto
- De buen o mal carácter
- Generoso o tacaño
- Equilibrado o desequilibrado

Dimensión Académica: Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares. Enfrentar con éxito los estudios, carreras y la autovaloración de las capacidades intelectuales: inteligente, creativo, constante.

Dimensión Ética: Es la autorrealización de los valores y normas. Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de como se ha sentido frente a los adultos cuando las ha transgredido o ha sido sancionado. Si se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se vera distorsionada en el aspecto ético.

### **3.6 Autoestima en la Mujer.**

Las autopercepciones negativas que las mujeres han construido de manera compleja a lo largo de la vida no son sólo producto de la forma como fueron acogidas tempranamente por sus figuras familiares. De hecho, hay muchas mujeres que, no obstante haber sido bien recibidas y bien tratadas por sus padres, sufren de baja autoestima.

Tampoco es sólo un efecto del lugar subvalorado que tienen las mujeres en nuestra cultura, sino que cada uno de estos aspectos se va entrelazando en una trama muy compleja con las identificaciones y experiencias negativas que cada mujer acumula a lo largo de su vida, potenciándose de esa manera unas con otras.

Existen tres formas indirectas en las que se expresa la desestimación o la desvalorización:

- \* los efectos visibles de la baja autoestima en la vida de las mujeres,
- \* las formas como las mujeres se presentan,
- \* la dificultad para poner límites y establecer un espacio propio.

### **3.7 Autoestima en el Hombre.**

En la prehistoria el hombre tuvo que volverse guerrero para proteger sus bienes. La mujer, a cambio de ser cuidada, cedió su relación de igualdad y libertad sexual, restringiéndose al ámbito del hogar y los hijos.

Las características de ambos sexos que se desarrollaron en esas situaciones biológicas, antropológicas y socioculturales, son que la mujer tuviera un espíritu sustentador, mientras que el hombre, un espíritu guerrero.

Las madres, hacen que los niños se vuelvan más independientes y aislados que las niñas y se vean forzados a separarse emocionalmente de las mismas, a no llorar y a mostrarse fuertes. En la vida adulta, las exigencias de independencia y aislamiento, son aún más fuertes y hacen que los hombres mantengan la distancia inclusive con sus supuestos amigos. Los hombres tienen pocos amigos íntimos en quienes confiar, pueden tener amistades duraderas pero la mayoría no habla de sus sentimientos personales, de sus problemas ni de sus relaciones como las mujeres. Esta clase de socialización crea conflictos en la relación entre hombre y mujer.

¿Por qué son los hombres así?, ¿por qué se alienta al hombre a competir, dominar y, a veces, hasta pelear entre ellos mismos? De hecho la naturaleza íntima del hombre es más pacífica y romántica que lo que es en la actualidad.

Los que maltratan a su pareja carecen de los diferentes componentes de la autoestima, como son la sensación de sentirse amado, aceptado, atractivo, valioso útil y digno de respeto.

Los hombres que golpean a sus esposas tienen tan baja autoestima que reaccionan con hostilidad cuando su masculinidad y autoridad se ponen en duda.

### **3.8 Factores que influyen en la Autoestima.**

#### 1. Influencia de los padres

En los primeros años el estilo de crianza de los padres determina la formación inicial de la autoestima, de tal forma que, dependiendo de cómo los padres se relacionen con el niño así se irán desarrollando una alta o una baja autoestima.

Los padres que aceptan a sus hijos, valoran, tienen confianza en él y en sus capacidades, tienen expectativas apropiadas, disciplinan con reglas razonables y justas, y le expresan Amor y respeto fomentarán en su hijo una autoestima positiva; por el contrario, los padres que no valoran a sus hijos, que no confían en ellos, piensan que no pueden hacer las cosas bien y por consiguiente, los padres las hacen por ellos, que disciplinan utilizando la fuerza y que no les expresan Amor y respeto, fomentarán en sus hijos una autoestima negativa

Además, *los padres funcionan como modelos* para el niño, son el espejo que le muestra a ese nuevo ser quién es.

Los niños y niñas constantemente están aprendiendo de sus padres, por lo que también aprenderán a valorarse o a rechazarse. Por lo tanto, una de las mejores maneras de adquirir una buena autoestima es tener padres con buena autoestima ya que sirven como ejemplos de auto aceptación y autores. A medida que niños crecen se encuentran con otros modelos cuidadores, maestros, amigos, etc. que también ejercen influencia en su autovaloración. Aunque, los modelos o espejos que ejercen mayor influencia son los padres.

La autoestima no es rígida ni fija, sino que cambia a medida que vamos creciendo pues se ve influenciada por dos aspectos:

Las *circunstancias o actividades* que realizamos. Algunas circunstancias fortalecen nuestra autoestima, mientras que otras la dañan.

Las *ideas o pensamientos* que tenemos acerca de los hechos, esto es muy importante porque en muchas ocasiones no podemos cambiar los hechos pero si podemos controlar nuestra forma de interpretarlos, y esta interpretación daña o fortalece nuestra autoestima.

## 2. Influencia de los compañeros simultáneos.

Dependiendo de lo que los compañeros piensen del niño así será la autoimagen y la autoestima que se tenga de sí mismo ya que se compara con sus compañeros.

Durante los años escolares el niño aprende a evaluar cada vez con más precisión sus capacidades, de ahí la importancia de la infancia en la vida de las personas en las que son como esponjas que lo absorben todo.

## 3. Influencia de la sociedad.

La autoestima *se aprende y se forma 1º en la familia*, nos enseña lo que somos, lo que piensan mis compañeros de mí, será el complemento de la autoestima que me formaron en mi familia, pero a medida que el niño crece, los grupos a los que pertenece se agrandan; lo que le permita desarrollar el conocimiento social; en donde puede formarse un a imagen más exacta y compleja de las características físicas intelectuales y personales de la demás gente y también de las de el mismo

Por lo tanto, *la sociedad moldea nuestra capacidad de darnos el aprecio, el valor que merecemos; por eso es importante recibir y vivir en una sociedad gratificante y reforzante ante nuestras necesidades.*

### **3.9 Autoestima y Violencia Intrafamiliar.**

Granados (2000), señaló categóricamente en el foro de discusión rumbo a la Marcha Mundial de Mujeres 2000 "Pan y Rosas", que la falta de autoestima y una educación deforme son conductoras de la violencia hacia las mujeres; la falta de autoestima, el desconocimiento del cuerpo y la validación de la mujer solamente en función de la capacidad reproductiva, son constantes en la cultura y educación de la mujer mexicana que conducen a la violencia de género.

"No existe autoestima en muchas mujeres y aunado a esto se nos enseña a devaluar nuestro propio cuerpo, por ejemplo, a ver la menstruación como algo monstruoso; se prohíbe tocar, ver o sentir nuestro cuerpo, a desconocerlo y descalificarlo, lo que va deteriorando y vulnerando nuestra estima", destacó la médica. Y es la falta de autoestima y el silencio de las mujeres los que conllevan a ver, recibir y callar –en ocasiones- el maltrato y la violencia, mencionó.

Zúñiga y López (2004), señalan que la violencia minimiza el autoestima y crea desesperanza sin importar nivel social, económico, raza o religión, de ahí que urgieron a romper con ese círculo vicioso.

Las mujeres que sostienen relaciones violentas por lo regular repiten estos patrones de conducta vividos desde la infancia ya que es dentro del hogar donde se educa a las niñas y niños a ser sumisas o violentos; a las niñas se les educa a ser sensibles y emotivas, mientras que a los niños, a ser violentos y fuertes.

La personalidad del hombre o mujer que ejerce la violencia es depresiva, con baja autoestima y por lo regular, son individuos débiles. Del lado contrario la persona violentada -por lo regular una mujer-, tiende a ser sumisa ante las agresiones.

Las mujeres son educadas a ser víctimas y demostrar debilidad como sinónimo de feminidad.

# **TALLER DE AUTOESTIMA PARA MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.**

## **JUSTIFICACIÓN**

La violencia sin importar el nivel siempre tiene consecuencias en las relaciones familiares y sus miembros.

La violencia intrafamiliar afecta la salud mental y física de sus integrantes y los predispone también a la violencia social ya sea en la escuela, el trabajo o las relaciones de amistad.

Dicho fenómeno ha pasado a constituirse no sólo en un problema de consecuencias físicas, económicas y psicológicas, sino que por sus índices de crecimiento y factores asociados es hoy un asunto de conciencia social que reclama del trabajo de todos.

En México, 47 de cada 100 mexicanas sufre algún tipo de violencia en el hogar, reveló la reciente encuesta (2004) realizada por el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) y el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM).

Esta propuesta tiene como finalidad conocer el estado emocional de las mujeres que sufren violencia intrafamiliar para proporcionarles las herramientas necesarias para tomar conciencia e incrementar su autoestima.

## **Objetivo general.**

El objetivo del presente trabajo es proponer un taller de autoestima para mujeres que sufren violencia intra familiar.

## **Método.**

### Población.

La población estará conformada por un máximo de 15 mujeres o mínimo de 8 que hayan sido objeto de violencia intrafamiliar, sin importar la edad, el estado civil, nivel socio-económico y cultural; que sepan leer y escribir, dentro del Distrito Federal.

### Materiales.

Se utilizarán los siguientes materiales para la realización del taller: grabadora, discos, rota folio, acetatos, pizarrón, hojas, diurex, plumones, lápices, gafetes, esquemas, cuestionarios, etc.

#### Escenario.

El taller se llevará a cabo dentro de un salón de clases, el cual deberá contar con sillas, mesas, pizarrón, ventilación e iluminación adecuada..

#### Procedimiento.

El taller consta de 15 sesiones, cada sesión tendrá una duración de 120 minutos, se realizará dos veces por semana. (anexo 1)

**TALLER DE AUTOESTIMA PARA MUJERES QUE  
SUFREN VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**

## **SESIÓN 1.**

Objetivo específico: Se explicará a las participantes los principales aspectos del taller y se propiciará la integración grupal.

### **1. Recepción.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les proporcionará un gafete con su nombre.
- 2) Se elaborará una lista de asistencia.
- 3) Se les dará la bienvenida a las participantes.
- 4) Se le aplicará un test sobre Autoestima. (Anexo 2)

Material.

- 1) Letrero de bienvenida.
- 2) Gafetes.
- 3) Plumas.
- 4) Hojas blancas.
- 5) Grabadora
- 6) Discos compactos.

Tiempo. 15 minutos.

### **2. Presentación.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Presentación de la coordinadora del taller
- 2) Presentación del contenido y objetivo del taller.
- 3) Horario del taller.

Material.

- 1) Proyector de acetato.
- 2) Acetatos.

Tiempo. 20 minutos.

### **3. Dinámica de integración.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) La coordinadora explicará la dinámica del cerillo como sigue: se le dará a cada participante un cerillo el cual deberá encender, y mientras dure encendido hablará de su persona hasta que se apague.

- 2) Cada participante hablará de su persona diciendo como se llama, a que se dedica, cuantas personas conforman su familia y que le gustaría obtener de este taller.

Material. 1) Caja de cerillos.  
2) Pizarrón o rota folio con preguntas.

Tiempo. 30 minutos.

#### **4. Evaluación sobre violencia intrafamiliar.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a las participantes, en forma de lluvia de ideas, lo que para ellas significa la violencia intra familiar, causas y tipos.
- 2) Se anotará en el pizarrón lo más importante de este ejercicio.

Material. 1) Pizarrón.  
2) Plumones.

Tiempo. 30 minutos.

#### **5. Acuerdos de grupo.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les pedirá a las participantes que establezcan acuerdos para el buen desarrollo del taller.
- 2) Se escribirán en rota folios dichos acuerdos.

Material. 1) Rota folios.  
2) Plumones.

Tiempo. 15 minutos.

Los últimos 10 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

### **SESIÓN 2.**

Objetivo específico: Que las participantes se introduzcan al tema de la Violencia Intrafamiliar, sus orígenes y mitos.

#### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material. 1) Rota folio con la lluvia de ideas, como auxiliar.  
2) Cuadernillo individual (apuntes).

Tiempo. 20 minutos.

## **2. Violencia intrafamiliar.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) La coordinadora explicará y aclarará las dudas que hayan surgido de la lluvia de ideas de la sesión anterior.
- 2) La coordinadora expondrá una introducción del tema de Violencia Intrafamiliar: a) origen y b) mitos

Material. 1) Acetatos.  
2) Proyector de acetatos.

Tiempo. 50 minutos.

## **3. Trabajo en equipos.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se formarán equipos de trabajo.
- 2) Se les pedirá a los equipos que reflexionen algunos mitos sobre la Violencia Intrafamiliar que se les proporcionará por escrito.
- 3) Plenario sobre el tema y conclusiones.

Material. 1) Hojas con mitos sobre la Violencia intrafamiliar.  
2) Hojas blancas para el análisis de los equipos.  
3) Plumas.

Tiempo. 35 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 3.**

Objetivo específico: Que las participantes conozcan la definición de Violencia Intrafamiliar y los tipos que existen.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material. 1) Cuadernillo individual (apuntes), como auxiliar de cada participante.

Tiempo. 20 minutos.

## **2. Violencia Intrafamiliar.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) La coordinadora expondrá el tema de Violencia Intrafamiliar:
  - a) Definiciones de Violencia Intrafamiliar.
  - b) Tipos de Violencia Intrafamiliar.

Material. 1) Proyector de acetatos.  
2) Acetatos.

Tiempo. 50 minutos.

## **3. Importancia de Identificar la Violencia Intrafamiliar.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se formarán equipos de trabajo.
- 2) Se les proporcionará a cada equipo un caso de Violencia Intrafamiliar para su análisis.
- 3) Se hará una breve exposición de cada equipo de lo que determinaron en su análisis del caso.
- 4) Se recogerán los análisis efectuados y se darán conclusiones.

Material. 1) Hojas con casos de Violencia Intrafamiliar.  
2) Hojas blancas.  
3) Plumaz.

Tiempo. 35 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 4.**

Objetivo específico: Que las participantes conozcan la dinámica cíclica en torno a la Violencia Intrafamiliar.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material. 1) Cuadernillo individual (apuntes).

Tiempo. 20 minutos.

### **2. Violencia Intrafamiliar, Ciclos.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) La coordinadora expondrá la dinámica que se da en la Violencia Intrafamiliar:
  - a) Ciclos o etapas de la Violencia Intrafamiliar.

Material. 1) Proyector de acetatos.  
2) Acetatos.

Tiempo. 50 minutos.

### **3. Trabajo en equipo.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se formarán equipos de trabajo.
- 2) Las participantes identificarán los ciclos que se dan en la Violencia Intrafamiliar por medio de socio dramas por equipo.
- 3) Se realizará un Plenario donde se expondrá lo visto en los socio dramas.

Material. 1) Hojas blancas.  
2) Plumas.

Tiempo. 35 minutos.

Los últimos 10 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 5.**

Objetivo específico: Que las participantes conozcan e identifiquen las Causas y los Efectos de la Violencia Intrafamiliar.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material. 1) Cuadernillo individual (apuntes), como auxiliar de cada participante.

Tiempo. 20 minutos.

### **2. Violencia Intrafamiliar. Causas y Efectos.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) La coordinadora expondrá las causas y los efectos de la Violencia Intrafamiliar.

Material. 1) Proyector de acetatos.  
2) Acetatos.

Tiempo. 50 minutos.

### **3. Trabajo en Equipo.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se formarán equipos de trabajo.
- 2) Las participantes identificarán las causas y efectos en la Violencia Intrafamiliar por medio de un Collage.
- 3) Se realizará un Plenario con los Collages por equipos.

Material. 1) Revistas, periódicos e imágenes.  
2) Tijeras.  
3) Pegamento.  
4) Hoja de rota folio.

Tiempo. 35 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 6.**

Objetivo específico: Que las participantes conozcan la importancia de la Prevención de la Violencia Intrafamiliar.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material. 1) Cuadernillo individual (apuntes), como auxiliar de cada participante.

Tiempo. 20 minutos.

### **2. Importancia de la Prevención.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Las participantes conocerán la importancia de la Prevención en la Violencia Intrafamiliar por medio de una charla dinámica de parte de la coordinadora.

Material. 1) Proyector de acetatos.  
2) Acetatos.

Tiempo. 50 minutos.

### **3. Trabajo en Equipo.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se formarán equipos de trabajo.
- 2) Las participantes sugerirán creativamente formas para prevenir la Violencia Intrafamiliar.
- 3) Las participantes lo expondrán en el rota folio.

Material. 1) Rota folio.  
2) Hojas blancas.  
3) Plumas.

Tiempo. 35 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 7.**

Objetivo específico: Que las participantes conozcan e identifiquen lo que es la Autoestima.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material. 1) Cuadernillo individual (apuntes), como auxiliar de cada participante.

Tiempo. 20 minutos.

### **2. Introducción al tema de la Autoestima.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se preguntará a las participantes al azar lo que para ellas significa la Autoestima.
- 2) Se hará una breve introducción general del tema de la Autoestima.

Material. 1) Proyector de acetatos.  
2) Acetatos.

- 3) Pizarrón.
- 4) Plumones.

Tiempo. 50 minutos.

### **3. Identificación de la Autoestima.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se reunirán por equipos de trabajo y se les proporcionarán hojas con imágenes de personas para que identifiquen el nivel de autoestima en cada caso.
- 2) Se les pedirá que lo comenten por equipos.

Material. 1) Hojas con imágenes.

Tiempo. 35 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 8.**

Objetivo específico: Que las participantes conozcan e identifiquen lo que es la Autoestima.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material. 1) Cuadernillo individual (apuntes), como auxiliar de cada participante.  
2) Pizarrón.  
3) Plumones.

Tiempo. 20 minutos.

### **2. Importancia de la Autoestima.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) La coordinadora expondrá lo siguiente:
  - a) Desarrollo,
  - b) Dimensiones y,
  - c) Factores que influyen en la Autoestima.

Material. 1) Proyector de acetatos.

2) Acetatos.

Tiempo. 30 minutos.

### **3. Collage.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les pedirá a las participantes que formen 3 equipos de trabajo.
- 2) Se les proporcionarán revistas, periódicos y recortes en general, tijeras, pegamento y hoja de rota folio.
- 3) Se les indicará un tema por equipos (antes expuestos)

Material.

- 1) Revistas y/o fotografías.
- 2) Rota folios.
- 4) Plumones.
- 4) Pegamento.
- 5) Tijeras.

Tiempo. 35 minutos.

### **4. Exposición.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Breve exposición por equipos, presentando cada uno su Collage y su explicación.

Material. 1) Rota folios con Collage.

Tiempo. 20 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 9.**

Objetivo específico: Que las participantes desarrollen el Autoconocimiento para incrementar la Autoestima.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material.

- 1) Cuadernillo individual (apuntes).
- 2) Pizarrón.
- 3) Plumones.

Tiempo. 20 minutos.

### **2. Sociodrama del Autoconocimiento.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les pedirá a las participantes que observen con atención un socio drama.
- 2) Se les pedirá a las participantes que identifiquen las similitudes y las diferencias de los diferentes casos que se les presentaron en el socio drama.

Material.

- 1) Casette.
- 2) Grabadora.
- 3) Pizarrón.
- 4) Plumones.

Tiempo. 20 minutos.

### **3. Importancia del Autoconocimiento.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) La coordinadora expondrá brevemente el tema de Autoconcepto y su importancia.
- 2) Se les proporcionará a las integrantes del grupo una hoja en la cual se les pedirá que dibujen un árbol en donde:
  - a. La raíz será su fecha de nacimiento, miembros de la familia y nombres importantes para ellas.
  - b. En el tronco, que coloquen sus propias virtudes.
  - c. En las ramas, que coloquen cuales son sus metas.
  - d. En los frutos, que coloquen lo que han logrado hasta ahora.
- 3) Se hará una mesa redonda por equipos para comentar sobre el árbol.
- 4) Expondrán por equipos la importancia del Autoconocimiento.

Material.

- 1) Proyector de acetatos.
- 2) Acetatos.
- 3) Plumas.
- 4) Hojas blancas.

Tiempo. 65 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 10.**

Objetivo específico: Que las participantes desarrollen el Autoconcepto para incrementar la Autoestima.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material.

- 1) Cuadernillo individual (apuntes).
- 2) Pizarrón.
- 3) Plumones.

Tiempo. 20 minutos.

### **2. Charla sobre el tema de Autoconcepto.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les brindará una charla sobre el Autoconcepto.
- 2) Se les pedirá a las participantes que exploren cada una de las Dimensiones de la Autoestima para su mejor Autoconcepto.

Material.

- 1) Proyector de acetatos.
- 2) Acetatos.
- 3) Hojas.
- 4) Plumas.

Tiempo. 45 minutos.

### **3. Plenario.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les pedirá a las integrantes del grupo que contesten las siguientes preguntas:
  - a) ¿Cómo te ves a ti misma?
  - b) ¿Cómo te gustaría verte?
  - c) ¿Cómo te miran los demás?
- 2) Se reunirán por equipos para comentar sus respuestas y definir su Autoconcepto.

Material.

- 1) Hojas con preguntas.
- 2) Hojas blancas.
- 3) Plumas.

Tiempo. 40 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 11.**

Objetivo específico: Que las participantes desarrollen la Autoevaluación para incrementar la Autoestima.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material.

- 1) Cuadernillo individual (apuntes).
- 2) Pizarrón.
- 3) Plumones.

Tiempo. 20 minutos.

### **2. Charla sobre el tema de Autoevaluación.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les brindará una charla sobre el tema de Autoevaluación.
- 2) Se les proporcionará a las participantes ejemplos sobre el tema anterior.

Material.

- 1) Proyector de acetatos.
- 2) Acetatos.
- 3) Hojas con imágenes.

Tiempo. 25 minutos.

### **3. Evaluación de las Dimensiones de Autoestima.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les pedirá a las integrantes retomar las Dimensiones de la Autoestima.
- 2) Tomarán conciencia sobre las situaciones en las cuales se han devaluado o dejado influenciar por lo que dicen los demás.
- 3) Tomarán conciencia sobre las situaciones en las cuales han tomado decisiones positivas o negativas para su vida.

Material.

- 1) Hojas de las Dimensiones de la Autoestima.
- 2) Hojas blancas.

3) Plumas.

Tiempo. 30 minutos.

#### **4. Dinámica de las Cualidades.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) La coordinadora proporcionará una hoja blanca para que a cada participante le sea colocada en la espalda.
- 2) Se les dará unos minutos para reflexionar sobre las cualidades que vean en cada una de sus compañeras, y posteriormente.
- 3) Se les pedirá que anoten dichas cualidades en la hoja de la compañera, con su firma.

Material.

- 1) Hojas blancas.
- 2) Plumas.
- 3) Música para ambientar la dinámica.
- 4) Diurex.

Tiempo. 30 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

Objetivo específico: Que las participantes desarrollen la Autopercepción para incrementar la Autoestima.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material.

- 1) Cuadernillo individual (apuntes).
- 2) Pizarrón.
- 3) Plumones.

Tiempo. 25 minutos.

### **2. Charla sobre el tema de la Autopercepción.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les brindará una charla sobre el tema de la Autopercepción.
- 2) Se les proporcionará a las participantes ejemplos sobre la Autopercepción.

Material.

- 1) Proyector de acetatos.
- 2) Acetatos.
- 3) Hojas con imágenes.

Tiempo. 25 minutos.

### **3. Dinámica sobre la Autopercepción.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les pedirá a las participantes que realicen una autobiografía de una cuartilla y también se les pedirá que se dibujen.

Material.

- 1) Hojas blancas.
- 2) Plumas.

Tiempo. 30 minutos.

### **4. Plenario.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Las participantes se reunirán en equipo y compartirán su autobiografía y su dibujo.
- 2) La coordinadora analizará la Autopercepción en cada una de las participantes.

Material. 1) Hojas con autobiografía y dibujo.  
2) Música para ambientar la dinámica.

Tiempo. 25 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

### **SESIÓN 13.**

Objetivo específico: Que las participantes desarrollen el Autorespeto para incrementar la Autoestima.

## **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material.

- 1) Cuadernillo individual (apuntes).
- 2) Pizarrón.
- 3) Plumones.

Tiempo. 25 minutos.

## **2. Charla sobre el tema del Autorespeto.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les brindará una charla sobre el tema de la Autorespeto.
- 2) Se les proporcionará a las participantes ejemplos sobre el Auto respeto.

Material.

- 1) Proyector de acetatos.
- 2) Acetatos.
- 3) Hojas con imágenes.

Tiempo. 25 minutos.

## **3. Dinámica sobre el Autorespeto.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les pedirá a las participantes que escriban en una hoja 5 situaciones en las cuales se han respetado y 5 situaciones en las cuales no se han respetado.

Material.

- 1) Hojas blancas.
- 2) Plumas.

Tiempo. 25 minutos.

## **4. Plenario.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Las participantes se reunirán en equipo y compartirán sus situaciones de respeto y de falta de respeto.

- 2) La coordinadora enfatizará en tres participantes las situaciones en las cuales se han respetado y analizará las situaciones en las que no se han respetado.

Material. 1) Hojas con situaciones de respeto y no respeto.

Tiempo. 30 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 14.**

Objetivo específico: Que las participantes después de los análisis anteriores ubiquen su nivel de Autoestima.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material. 1) Cuadernillo individual (apuntes).  
2) Pizarrón.  
3) Plumones.

Tiempo. 25 minutos.

## **2. Síntesis de los temas anteriores.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se hará una síntesis de todos los pasos anteriores para poder llegar a tener una buena autoestima.

Material. 1) Proyector de acetatos.  
2) Acetatos.

Tiempo. 25 minutos.

## **3. Dinámica sobre la Autoestima.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Analizarán conjuntamente participantes y coordinadora el concepto de Autoestima con la que iniciaron el Taller y el concepto de Autoestima que tienen ahora después de lo que se ha visto en el transcurso del Taller.

Material. 1) Pizarrón.  
2) Plumones.

Tiempo. 25 minutos.

## **4. Plenario.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Tres participantes que voluntariamente quieran exponer su caso particular en el avance de la Autoestima después del Taller.
- 2) Las demás participantes expondrán sus comentarios al respecto.

Material. 1) Cuadernillo de apuntes.

Tiempo. 30 minutos.

Los últimos 15 minutos se ocuparán para las dudas, comentarios y para la despedida.

## **SESIÓN 15.**

Objetivo específico: Que las participantes evalúen casos de Violencia Intrafamiliar con sus posibles soluciones.

### **1. Recordatorio del tema anterior.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les preguntará a tres integrantes del grupo, sobre lo visto en la sesión anterior.

Material.

- 1) Cuadernillo individual (apuntes).
- 2) Pizarrón.
- 3) Plumones.

Tiempo. 25 minutos.

## **2. Análisis del tema de Violencia Intrafamiliar en función de la Autoestima.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se les proporcionará a las participantes 5 casos sobre Violencia Intrafamiliar para analizarlos.
- 2) Se les pedirá a las participantes que den posibles soluciones a cada uno de los casos anteriores, considerando su nueva Autoestima.

Material.

- 1) Hojas con casos de Violencia Intrafamiliar.
- 2) Pizarrón.
- 3) Plumones.

Tiempo. 40 minutos.

## **3. Convivencia y entrega de Reconocimientos.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) Se realizará una convivencia final con las participantes.
- 2) Se hará una dinámica (de la flor).
- 3) Se hará entrega de reconocimientos a todas las participantes.

Material.

- 1) Reconocimientos.
- 2) Alimentos y bebidas para la convivencia.
- 3) Flores.

Tiempo. 40 minutos.

## **4. Retroalimentación.**

Actividades. Se realizarán las siguientes actividades:

- 1) La coordinadora dará retroalimentación a cada una de las participantes.
- 2) Se motivará a las participantes a que expresen su experiencia y compromiso con el Taller.
- 3) La coordinadora dará unas palabras finales como despedida y agradecimiento.
- 4) Se les aplicará nuevamente el test de Autoestima (Anexo 2)

Material.

- 1) Cuadernillo de apuntes.

Tiempo. 15 minutos



## DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

El fenómeno de la violencia intrafamiliar ha pasado a constituir no solo un problema de consecuencias físicas, económicas y psicológicas, sino que sus índices de crecimiento y factores asociados, es hoy un asunto de conciencia social que reclama el trabajo de todos. Tal es así que el pasado 19 de diciembre de 2006, fue aprobado por el Senado de la República la **Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida libre de Violencia**, que crea el Sistema Nacional de Prevención, Protección, Asistencia y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres y Niñas.

Es importante, por lo tanto, estudiar dicha ley para dar una mejor orientación a todas aquellas mujeres que viven la violencia intrafamiliar, además del apoyo psicológico que se pretende.

La violencia intrafamiliar va relacionado directamente con la Autoestima, ya que para que exista la violencia, debe existir una persona que violenta de diversas formas (psicológica, física, económica, sexual, etc.), y una persona que lo permite que regularmente tiene baja autoestima, ya que lo consideran como una forma de vida “normal” porque así se lo han hecho creer desde la infancia.

Algunos estudios señalan que los hombres protagonistas de la violencia no suelen ser habitualmente enfermos mentales, sino más bien personalidades antisociales desarrolladas en medio del abuso infantil, de los problemas económicos, de la humillación, del castigo físico sistemático o de la ruptura familiar.

El comportamiento abusivo del hombre misógino es una manera de encubrir la tremenda ansiedad que despierta en él las mujeres. El misógino es un hombre atrapado en el conflicto entre su necesidad del amor de una mujer y el profundo temor que ella le inspira.

Este hombre necesita, como necesitamos todos, sentir que le importa emocionalmente a alguien, sentirse amado y seguro. Los adultos satisfacemos

estos anhelos mediante la actividad física, compartiendo con otros nuestras emociones y mediante la función de padres, pero al misógino estos anhelos lo asustan muchísimo. Su necesidad normal de estar con una mujer se mezcla con el miedo de que ella pueda aniquilarlo emocionalmente. Sustenta la oculta creencia que si ama a una mujer, ella tendrá el poder, de hacerle daño, de despojarlo, de devorarlo y abandonarlo. Una vez que él mismo la ha investido de tan tremendos y míticos poderes, la mujer se convierte para él en una figura aterradora.

Todo lo anterior lleva a la reflexión no solo sobre la posición de las mujeres dentro de la sociedad, sino también como transmisoras de patrones y pautas de conducta que promuevan la violencia, ya que cuando estamos ante una mujer víctima de violencia y es madre, debemos tomar conciencia de que estamos ante más de una víctima.

De ahí que el interés por la propuesta de un Taller de “Autoestima para mujeres que sufren violencia intrafamiliar” en el cual se pretende crear conciencia a las participantes de la dinámica específica que se da en la violencia intrafamiliar (causas, ciclos y efectos). Al mismo tiempo desarrollarán los seis elementos que conforman la autoestima que son: Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoevaluación, Autopercepción, Autorespeto, y Autoestima; para encauzar a estas mujeres a romper este círculo vicioso a fin de recuperar el respeto y la confianza, enseñándolas a amarse a sí mismas ya que nadie da lo que no tiene.

Conforme las mujeres se conozcan y se acepten podrán enfrentar las dificultades de la vida, las relaciones familiares y de pareja; ya que la Autoestima es algo que se aprende y, como todo lo aprendido, es susceptible de cambio y mejora a lo largo de toda la vida.

Algunas de las limitaciones del taller son que está elaborado para su aplicación en Mujeres, por lo que en posteriores estudios, se podrá adecuar para su aplicación en las demás víctimas de la violencia intrafamiliar, así como en los hombres que son la contraparte de la dinámica de la violencia

intrafamiliar. Además de que el tiempo estimado para su aplicación es corto, pudiéndolo ampliar conforme se involucren las partes.

Podemos concluir que el tema de Violencia Intrafamiliar es de suma importancia para la sociedad en general, haciendo hincapié en el aspecto de la prevención, como una forma de evitarlo.

Es importante que para evaluar la relación Autoestima-Violencia Intrafamiliar, sea posible aplicar dicho taller para mujeres que sufren la violencia intrafamiliar en una cantidad considerable.

En la dinámica de la violencia intrafamiliar, existen diversos factores o causas, pero, es notoria la baja autoestima como factor principal que permite que exista la violencia intrafamiliar. Se observa lo anterior con la apariencia física que tienen las mujeres violentadas, la perspectiva de vida que poseen, la falta de objetivos, motivaciones personales, etc.

No podemos perder de vista que la violencia intrafamiliar, afecta no solamente a las mujeres, también se ven afectados los niños, jóvenes, ancianos, la familia en su totalidad; sin embargo, en la Ciudad de México 96 de cada 100 personas que viven violencia dentro o fuera del núcleo familiar son mujeres (UAPVIF, 2005), de ahí el interés de esta propuesta a dicha población.

Será conveniente en trabajos posteriores (mediano y largo plazo) hacer hincapié en la atención a los niños y jóvenes en las escuelas con talleres de prevención, así como en la atención a los hombres que se encuentran dentro de la dinámica de Violencia Intrafamiliar.

Es importante implementar trabajos o procesos multidisciplinarios y profesionales (psicólogos, médicos, área jurídica, trabajo social, instituciones, etc.) para proporcionar ayuda integral a las personas que padezcan la violencia intrafamiliar y lo denuncien.

Entre los obstáculos encontrados en la práctica sobre el tema, están los siguientes: el poco acceso que se tiene a las instituciones que se encargan de este problema, una mentalidad machista típica en nuestra cultura que aun no se ha superado del todo, la violencia intrafamiliar se sigue viendo como un problema privado, siendo realmente un crimen encubierto y se maneja como un “secreto de familia”, la violencia se da dentro del marco de la supuesta protección y sacralidad de la familia lo que facilita su invisibilidad, lo que a la vez permite entender el impacto demoledor en las víctimas.

En el problema de Violencia Intrafamiliar, es importante darle continuidad a los trabajos de investigación que sobre este tema se han efectuado y hacer conciencia de que nos necesitamos todos, ya que tenemos aún mucho por hacer.

## Bibliografía:

- Alcántara, M. G. (2005). Residencia en Terapia Familiar Sistémica. Tesis de Maestría. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Alvarez J. y Hartog G. (2002), Manual de Prevención de la Violencia Intrafamiliar, DIF Tamaulipas, Tamaulipas, México.
- Alvarez, J. (2004). Familia, Integración, Conflicto y Violencia. DIF Tampico. Tamaulipas, México.
- Ammerman, R. y Hersen, M. (1989), Treatment of Family Violence, New York.
- Arranz, F. E. (2004). Familia y Desarrollo Psicológico. Pearson Prentice Hall, Madrid España.
- Autoestima: concepto, formación, desarrollo e indicaciones acerca de su diagnóstico, consultada en la página electrónica: <http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/rrhh/autoestuch.html>
- Branden N. (1998), Los Seis Pilares de la Autoestima, Ed. Paidós, México.
- Branden, N. (1998), Como Mejorar su Autoestima. Ed. Paidós, México.
- Bustillos, G. y Vargas, L. (1993), Técnicas Participativas para la Educación popular. Ed. IMDEC, México.
- Concepto de autoestima y su importancia, consultada en la página electrónica: [http://html.rincondelvago.com/autoestima\\_3.html](http://html.rincondelvago.com/autoestima_3.html)
- Corsi J. (1994). Una mirada abarcativa sobre el problema de la Violencia Familiar, Cap. I pag. 23, 31,32,26,27; Paidós, Argentina.
- Desarrollo de la autoestima, consultada en la página electrónica: <http://www.universidadabierta.edu.mx/biblio/M/Matiem/autoestima.html>
- Echeburúa, E. (1994), Personalidades Violentas, Ed. Pirámide, Madrid.
- Echeburúa, E. y Del Corral P. (1998), Manual de la Violencia Familiar, Siglo XXI, Madrid.

- Eisenberg, G. A. (1994). Influencia de la Familia de Origen en la Orientación al Logro y el Locus de Control. Tesis, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Elementos de la Autoestima, consultada en la página electrónica: <http://www.monografias.com/trabajos/epistemologia2/shtml>
- Engels, F. (1979). El Origen de la Familia, Propiedad privada y el Estado, tomado de la página electrónica: [http://pdf.rincondelvago.com/el-origen-de-la-familia-la-propiedad-privada-y-el-estado\\_friedrich-engels.html](http://pdf.rincondelvago.com/el-origen-de-la-familia-la-propiedad-privada-y-el-estado_friedrich-engels.html), consultada el 23 de junio de 2006.
- Ferra, A., Wright, E. y Rice, A. (1970), Personalidad y Relaciones Humanas, Mc. Grawhill, México.
- Forward, S. (2003), Cuando el Amor es Odio, Ed. Grijalbo, México.
- García, M. C. (2000), Violencia contra la mujer, género y equidad en la salud, Harvard Center for Population and Development studies, México.
- Gelles, R. & Levine, A. (2000), Sociología. Mc Graw Hill. México.
- Gómez, J. G. (1999), Violencia (antítesis de la agresión), Ed. Paidós. España.
- Gorra, C. L. (2006). Roles Sexuales, Feminismo y la Pareja en el Siglo XXI, tomado de la página electrónica: <http://www.unam.mx/rompan/49/rf49a.html>, consultada el 24 de septiembre de 2006.
- Hierro G. (1999), La Masculinización de los Cuerpos, Gutmann, México.
- Hierro G. (2000), De la Domesticación a la Educación de los Mexicanos, Gutmann, México.
- Hillman, C. (1997). Como Recuperar su Autoestima, Ed. Simon y Schuster Aguilar.
- INEGI (2000), Violencia Intrafamiliar, encuesta 1999, México, INEGI.
- La Autoestima, artículo tomado de la página electrónica: [http://www.sitio-de-exito.com/articulos-201\\_249/228.html#autoestima](http://www.sitio-de-exito.com/articulos-201_249/228.html#autoestima), consultada el 3 de septiembre de 2006.
- Norma Oficial Mexicana NOM 190-SSAI-1999, Prestación de Servicios de Salud. Criterios para la atención médica de la Violencia Familiar.

- Tipos de Autoestima, consultada en la página electrónica:  
<http://www.monografias.com/trabajos10/soci/soci/shtml>
- Villegas, L. A. (2006), Sufren violencia intra familiar 47 de cada 100 mexicanas, artículo tomado de la página electrónica:  
<http://www.cimacnoticias.com/noticias/04jun/04062104.html>, consultado el 17 de septiembre de 2006.
- Wojtyla, K. (1984) Carta Derechos de la Familia. Ed. Vaticano, Roma.

## **ANEXO 1**

### **TALLER DE AUTOESTIMA PARA MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.**

#### **PROGRAMA:**

- Sesión I** Se explicará a las participantes, los principales aspectos del taller y se propiciará la integración grupal.
- Sesión II** Que las participantes se introduzcan al tema de la Violencia Intrafamiliar, sus orígenes y mitos.
- Sesión III** Que las participantes conozcan la definición de Violencia Intrafamiliar y los tipos que existen.
- Sesión IV** Que las participantes conozcan la dinámica cíclica en torno a la Violencia Intrafamiliar.
- Sesión V** Que las participantes conozcan e identifiquen las causas y los efectos de la Violencia Intrafamiliar.
- Sesión VI** Que las participantes conozcan la importancia de la Prevención en Violencia Intrafamiliar.
- Sesión VII** Que las participantes conozcan e identifiquen lo que es la Autoestima.
- Sesión VIII** Que las participantes identifiquen la importancia de la Autoestima.
- Sesión IX** Que las participantes desarrollen el Autoconocimiento para incrementar su Autoestima.
- Sesión X** Que las participantes desarrollen el Autoconcepto para incrementar la Autoestima.
- Sesión XI** Que las participantes desarrollen la Autoevaluación para incrementar la Autoestima.
- Sesión XII** Que las participantes desarrollen la Autopercepción para incrementar la Autoestima.
- Sesión XIII** Que las participantes desarrollen el Autorespeto para incrementar la Autoestima.
- Sesión XIV** Que las participantes después de los análisis anteriores ubiquen su nivel de Autoestima.
- Sesión XV** Que las participantes evalúen casos de violencia intrafamiliar con sus posibles soluciones.

## ANEXO 2

### ESCALA DE AUTOESTIMA (ROSENBERG, 1965).

Por favor, conteste a los siguientes items rodeando con un círculo la respuesta que considere adecuada:

Respuestas:

1= Muy de acuerdo

2= De acuerdo

3= En desacuerdo

4= Muy en desacuerdo

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	1	2	3	4
--	---	---	---	---

2. Me inclino a pensar que en conjunto soy un fracasado	1	2	3	4
---	---	---	---	---

3. Creo que tengo varias cualidades buenas	1	2	3	4
--	---	---	---	---

4. Puedo hacer las cosas también como la mayoría de la gente	1	2	3	4
--	---	---	---	---

5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mi	1	2	3	4
---	---	---	---	---

6. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo	1	2	3	4
--	---	---	---	---

7. En general estoy satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
--	---	---	---	---

8. Desearía valorarme más a mi mismo	1	2	3	4
--------------------------------------	---	---	---	---

9. A veces me siento verdaderamente inútil	1	2	3	4
--	---	---	---	---

10. A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4
---	---	---	---	---