



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**" TERAPIA RACIONAL EMOTIVA COMO INTERVENCIÓN EN  
CRISIS DE SEGUNDO ORDEN EN MUJERES VIOLENTADAS "**

**TRABAJO FINAL DE DIPLOMADO  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A  
ROSARIO JULIA SOLANO LÓPEZ**

**JURADO DE EXAMEN**

**TUTOR:** LIC. JORGE ARTURO MANRIQUE URRUTIA  
MTRA. MARÍA ENRIQUETA FIGUEROA RUBIO  
MTRO. JOSÉ ALBERTO MONROY ROMERO  
LIC. EDUARDO ARTURO CONTRERAS RAMÍREZ  
LIC. MARIO ALBERTO PATIÑO RAMÍREZ



MÉXICO, D.F.

2009



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

RESUMEN.....	1
INTRODUCCION.....	2
FUNDAMENTACIÓN.....	4
CAPITULO	
I MODELO DE INTERVENCION EN CRISIS.....	5
Concepto de crisis.....	5
Fases de la crisis.....	7
Intervención en crisis.....	8
Intervención de primer orden.....	9
Intervención de segundo orden.....	15
II LA PAREJA.....	17
Concepto de pareja.....	20
Diferencias en la pareja.....	22
Crisis.....	23
III VIOLENCIA.....	25
Concepto de violencia.....	25
Violencia en las mujeres.....	26
Violencia emocional.....	29
Vida sin violencia.....	34
La ley protege a las mujeres con violencia.....	38
IV TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE).....	41
Ideas irracionales.....	43
El ABC de la Terapia Racional Emotiva (TRE).....	47

V	TALLER DE INTERVENCIÓN.....	51
	Descripción del taller.....	52
	CONCLUSIONES.....	60
	BIBLIOGRAFIA.....	63
	ANEXO Inventario de Ideas Irracionales de Albert Ellis .....	66

## RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo principal, dar a conocer la violencia emocional que desequilibra a la mujer, cuando una pareja decide unir sus vidas, es cuando da inicio la verdadera historia de amor o desamor, según sea el caso, lo que los lleva a vivir crisis emocionales. Siendo de la pareja la más agredida la mujer, reflejándose principalmente en su autoestima e ideas irracionales lo que la lleva a buscar ayuda profesional siendo la propuesta de Intervención la Psicoterapia Breve de Intervención en Crisis con la Terapia Racional Emotiva llevando a cabo un taller para mujeres con el propósito básico de ayudar a que recobren el nivel de funcionamiento que existía inmediatamente antes de la crisis con un proceso terapéutico a corto plazo que va más allá de la restauración del enfrentamiento inmediato y dirigir mejor la resolución de las crisis. Nos deja un margen mínimo a la resistencia, al cambio de actitud y de sus ideas irracionales. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que las principales consecuencias de la violencia contra las mujeres son en su Salud Mental.

## INTRODUCCION

A menudo la gente elige a una pareja que no conoce, ya que la época de cortejo, según Ellis (1990), es una situación bastante artificial en lo que respecta a la vida cotidiana.

Los novios evitan conocer y aceptar los defectos de su pareja. Más adelante esa vida de apariencias e idealizaciones comienza a verse afectada, ya sea por factores de tipo irracional, psicológico, social o económico, poco a poco la fantasía se termina enfrentando a dos desconocidos a la realidad que, en poco tiempo se ve reflejada en un sufrimiento constante ocasionado por el desencanto (Ellis y Abrahams, 1993).

Todos los humanos pueden estar expuestos en ciertas ocasiones de sus vidas ha experimentar crisis caracterizadas por una gran desorganización emocional, perturbación y trastornos en las estrategias previas de enfrentamiento.

La presente información consta de cinco capítulos mismos que se describen a continuación.

En el primer capítulo, se aborda el concepto de crisis. En donde los principios de la crisis son identificables; no es solo la naturaleza del suceso lo decisivo para el entendimiento del estado de crisis, es fundamental saber lo que este significa para la persona que lo atraviesa. La intervención en crisis toma lugar en el momento de una desorganización grave, resultado de un evento que la persona no puede solucionar con las respuestas que le son conocidas.

Su propósito básico es ayudar a la persona a que recobre el nivel de funcionamiento que existía inmediatamente antes de la crisis.

En el segundo capítulo versa sobre la pareja. Pareja viene del latín par, Paris y quiere decir igual o semejante totalmente. Parejas que se unen esperando que el otro(a) satisfaga todas las necesidades, no es de sorprender que tarde o temprano, uno de ellos, tenga la sensación de que su pareja le haya fallado y

comiencen los reclamos; presentándose acontecimientos sustanciales o crisis constantes que se producen en la vida de los enamorados.

En el tercer capítulo el tema de violencia. Siempre ha estado presente en la historia de la humanidad, que puede definirse de muchas maneras. Una forma de relación social, cuyo objetivo es la dominación y control.

La violencia emocional consiste en el uso de conductas por parte de la pareja para intimidar psicológicamente o anular física, intelectual y moralmente a su pareja, desequilibra a la persona, que empieza a dudar de su habilidad para procesar la información que recibe y por lo tanto la deja expuesta a ser controlada.

El cuarto capítulo se desarrolla la terapia racional emotiva como método de intervención y ayudar a solucionar la crisis emocional que atraviesa principalmente la mujer y así fortalecer su integridad cognitiva emocional y autoestima considerándola como un factor de suma importancia debido al bajo nivel de la misma, independientemente de otros factores, es que muchas víctimas de violencia no intentan buscarle una solución a sus problemas, es decir, muchas de ellas no se consideran dignas de ser queridas y respetadas por nadie ni siquiera por ellas mismas, confrontándolas para que identifiquen sus ideas irracionales y su estructura de creencias.

En el capítulo cinco se da una propuesta de intervención para ofrecer ayuda con este modelo sirva para la reorganización al mismo tiempo identifique y exprese sus sentimientos que la acompañan y el dominio cognitivo sobre ella.

## FUNDAMENTACIÓN

En 1999, se crea el Programa Nacional contra la violencia Intrafamiliar (PRONAVI), para el periodo 1999-2000, programa que impulsa la comisión Nacional de la Mujer y que se constituye como una línea de acción prioritaria dentro del Plan Nacional de Igualdad de Oportunidades en México.

En enero de 2001 se decreta la Ley de Instituto Nacional de las Mujeres, como organismo desconcentrado de la Administración Pública Federal. El objetivo primordial en especial en el caso de la violencia familiar, los agresores son personas próximas al mundo afectivo de las víctimas y que en definitiva produce consecuencias psicológicas

La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares ENDIREH, 2006 reportó que, es el 67% de las mujeres de 15 años y más que han sufrido violencia familiar, patrimonial, comunitaria, escolar, laboral y de pareja.

- El 43.2% sufrieron algún tipo de violencia a lo largo de la relación con su última pareja.

Entre los principales resultados encontramos las siguientes prevalencias de violencia hacia ellas por parte de su pareja.

- De las mujeres que viven con su pareja en el mismo hogar, el **44%** reportó algún incidente de violencia emocional, física o sexual.

De este 44% más de la mitad padece al menos dos tipos de violencia distintos, uno de los cuales es la violencia psicológica.

- El **35.4%** de las mujeres vivieron al menos una experiencia de **violencia emocional**.



# CAPITULO I

## MODELO DE INTERVENCIÓN EN CRISIS

*Ser mujer es más que cinco letras, es algo más que estar en casa, cuidar niños y ser la sombra del hombre.*

### 1.1 CONCEPTO DE CRISIS

El concepto “crisis” es parte fundamental de cualquier sistema teórico sobre el crecimiento y desarrollo humano. La crisis es el momento en que “todo está en peligro”. La respuesta para manejar los problemas se rompe ante nuevos retos y desafíos. El potencial de los resultados recae en el desequilibrio y reorganización.

En chino, la palabra crisis (weiji), está formada por los caracteres peligro y oportunidad, que aparecen en forma simultánea. La palabra española se basa en el griego krisis que significa decidir. Las derivaciones de la palabra griega indican que la crisis es a la vez decisión, discernimiento y un momento crucial en el que habrá un cambio para mejorar o empeorar (Slaikeu, 1998).

La mejor manera de explicar la definición de crisis: Todos los humanos pueden estar expuestos en ciertas ocasiones de sus vidas a experimentar crisis caracterizadas por una gran desorganización emocional, perturbación y trastornos en las estrategias previas de enfrentamiento. El estado de crisis está limitado en tiempo (el equilibrio se recupera de cuatro a seis semanas), casi siempre se manifiesta por un suceso que lo precipita, puede esperarse que siga patrones secuenciales de desarrollo a través de diversas etapas y tener el potencial de resolución hacia niveles de funcionamiento más altos o bajos. La resolución final de la crisis depende de numerosos factores, incluyendo la gravedad del suceso precipitante, recursos personales del individuo (fuerza del yo, experiencias con crisis anteriores), y los recursos sociales del individuo (asistencia disponible de “otros gratificantes”) (Slaikeu, 1998).

Uno de los aspectos más obvios de la crisis es el trastorno emocional grave, o desequilibrio, experimentado por el individuo. Miller e Iscoe (citados en Slaikeu 1998) describen los sentimientos de tensión, ineficacia e impotencia de la persona en crisis. La desorganización, confusión y trastornos del estado de crisis pueden afectar diversos aspectos de la vida de una persona al mismo tiempo que: Sentimientos, pensamientos, conducta, relaciones sociales y funcionamiento físico. Una parte en la desorganización del estado de crisis, es la vulnerabilidad y sugestibilidad del individuo, esto también se refiere como reducción de defensas.

Viney (citado en Slaikeu 1998) menciona algunas situaciones que tienen el potencial de precipitar una crisis vital: embarazo y nacimiento de un niño, maternidad sin matrimonio, transición de la casa a la escuela, compromiso y matrimonio, cirugía y enfermedad, duelo por muerte, migración, jubilación, desastres naturales, cambios sociales y tecnológicos rápidos.

Algunos acontecimientos son tan universalmente difíciles que por lo general precipitan una crisis, por ejemplo la muerte inesperada de un ser querido o una violación sexual. Otros, no son en sí mismos críticos pero el contexto en el que suceden los pueden tornar. El impacto de un hecho depende de su oportunidad, intensidad, duración, continuación y grado de interferencia con otros acontecimientos.

El desarrollo humano también puede ser considerado como etapas de crisis. Estas aparecen en el desplazamiento de una etapa del crecimiento a otra, desde la infancia hasta la senectud. Cada etapa se relaciona con ciertas tareas que implican cambios y crisis ante la nueva adaptación. Desde este punto de vista, muchas de estas crisis son “predecibles”, puesto que sabemos que todos los seres humanos tenemos que enfrentar modificaciones en el transcurso de nuestra vida.

Las crisis circunstanciales son accidentales o inesperadas, el rasgo más sobresaliente es que se apoya en algún factor ambiental. Las experiencias individuales de la pérdida del primer amor en un desastre natural (incendio, inundación) y quienes son víctimas de crímenes violentos (ataques, violaciones),

son ejemplos de crisis circunstanciales inducidas. Esta categoría también incluye la determinación de las crisis en sucesos como cambios de residencia, divorcios y desempleos (Slaikou, 1998).

Rapoport (citado en Slaikou 1998) considera que una crisis surge al percibirse: a) una amenaza a las necesidades instintivas o al sentido de integridad física o emocional, b) la pérdida de una persona, habilidad o aptitud, c) un reto que amenaza con sobrepasar las capacidades del individuo.

## **1.2 FASES DE LA CRISIS**

Los principios de la crisis son identificables; no es sólo la naturaleza del suceso lo decisivo para el entendimiento del estado de crisis, es fundamental saber lo que éste significa para la persona que lo atraviesa.

Uno de los aspectos más evidentes de la crisis es el trastorno emocional, el desequilibrio psíquico experimentado por el individuo. Miller e Iscoe (citado en Slaikou, 1998) señalan los sentimientos de tensión y desamparo así como la autoimagen de ineficacia de la persona en crisis; las maniobras que podrían haber funcionado antes, como redefinir la situación, disminuirla o hablarla con personas cercanas, no son adecuadas. La persona en crisis se siente completamente incapaz de abordar las nuevas circunstancias. Taplin (citado en Slaikou, 1998) considera que otra parte de la desorganización es el estado de vulnerabilidad y sugestionabilidad del individuo.

Como mencionamos antes, no todas las crisis se relacionan de modo directo con el proceso natural de maduración, muchas son por completo imprevisibles. La característica de estas crisis circunstanciales es que el factor precipitante tiene poca o ninguna relación con la edad del individuo o la etapa de la vida en que se halla. Las crisis circunstanciales pueden presentarse en cualquier momento. Sus rasgos son según Bellak:

- Aparición repentina. A diferencia de los conflictos del desarrollo que se dan en el transcurso de años, estas crisis aparecen de pronto.
- Imprevisión. En tanto que individuos y familias pueden anticipar transiciones de la vida y por tanto prevenir, pocos son los que están preparados para una crisis circunstancial, en la mayoría de los casos se tiende a pensar que los acontecimientos graves “a mí no me pueden suceder”.
- Calidad de urgencia. Ya que muchas de estas crisis amenazan el bienestar físico o psicológico, con frecuencia comienzan con urgencias que requieren de atención inmediata.
- Peligro y oportunidad. En tanto que el peligro puede ser su principal distinción, de la desorganización que provoca debe surgir alguna forma de reorganización

### **1.3 INTERVENCION EN CRISIS**

Desde sus inicios, la intervención en crisis ha sido para una solución inmediata. Los servicios de las líneas telefónicas de urgencia entrenaban a trabajadores voluntarios para impedir que quienes llamaban cometieran suicidio. Cualquier intervención dirigida a asistir a la gente en el manejo de las crisis vitales o circunstanciales es importante, ya que puede prevenir la aparición de psicopatologías en etapas posteriores.

En el área de la salud pública, la prevención puede tomar tres formas: prevención primaria, prevención secundaria y prevención terciaria.

La intervención en crisis toma lugar en el momento de una desorganización grave, resultado de un evento que la persona no puede solucionar con las respuestas

que le son conocidas. La población a tratar es el individuo afectado (Slaikeu, 1998).

La terapia limitada en tiempo es el tratamiento de elección. La intervención en crisis tiene claras ventajas en cuanto a tiempo de las sesiones que son pocas, para evitar que pueda extenderse el problema.

La eficiencia del servicio se incrementa en la medida de su proximidad en tiempo y lugar al hecho causante de desorganización. Ya que la experiencia es un momento de grandes riesgos tanto para el paciente como para su familia, la ayuda necesita estar disponible inmediatamente y en un sitio de fácil acceso. Si una persona tiene que esperar horas, días o semanas para recibir ayuda, el factor de peligro puede aumentar la crisis. Otro de los peligros es que los hábitos y patrones disfuncionales de pensamiento pueden arraigarse y llegar a ser difíciles de cambiar más tarde.

Su propósito básico es ayudar a la persona a que recobre el nivel de funcionamiento que existía inmediatamente antes de la crisis.

Algunos definen esto como la restauración del equilibrio, otros se centran en conseguir la capacidad del individuo para enfrentar la situación. Las psicoterapias a largo plazo consideran más bien la reducción del síntoma, reorganización de la personalidad o cambio conductual (Slaikeu, 1998).

#### **1.4 INTERVENCIÓN DE PRIMER ORDEN (PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA)**

La primera ayuda psicológica es una intervención breve tomándose donde sea, desde algunos minutos hasta horas, dependiendo de la gravedad de la desorganización o trastorno emocional de la persona en crisis

El objetivo principal de la primera ayuda psicológica es restablecer el equilibrio inmediato anterior o la reorientación de la capacidad del individuo para enfrentar la situación. Para la persona en crisis, lo esencial del problema es que se siente incapaz de enfrentar las circunstancias de ese momento. La finalidad es, pues,

ayudarle a que tome las medidas concretas ante la crisis, lo cual incluye el manejo de los sentimientos o componentes subjetivos de la situación e iniciar el proceso de solución del problema (Bellak, 1993).

Existen tres metas en esta primera ayuda según Bellak:

- Proporcionar apoyo es el primero y descansa en la premisa de que es mejor para las personas no estar solas al pasar por preocupaciones agobiantes extraordinarias. Lo anterior significa permitir que la persona hable en una atmósfera en que pueda expresar sentimientos negativos o que en general no se aceptan de buen grado socialmente como angustia o cólera. También es importante ayudarle a reconocer sus fuerzas, ya que en periodos de crisis las personas sólo están conscientes de su debilidad.
  
- Reducir la mortalidad. No es poco común que algunas crisis conduzcan a una lesión física como maltrato a los hijos o cónyuge y aún a la muerte por suicidio u homicidio. No olvidemos que la violencia es parte de la vida cotidiana en una sociedad como la nuestra. Una meta es tomar medidas para reducir las posibilidades destructivas y controlar la situación. Concretamente esto se puede llevar a cabo a través de la confiscación de armas, disponer del contacto contenedor de un familiar o amigo de confianza, el cual pueda hacerse cargo de un cuidado cercano durante algunas horas o bien hospitalizar a la persona hasta que pase el periodo cúspide de la crisis.
  
- Servir como enlace para la ayuda a mediano y largo plazo. Debido a que el objetivo inmediato no es resolver el problema total, el profesional identifica las necesidades básicas y realiza una referencia apropiada a alguna persona o institución. Por lo común esta referencia se hace durante la asesoría individualizada a corto plazo (terapia en crisis).

## Componentes

Su modelo básico es de solución de problemas y contiene cinco pasos:

1. Hacer contacto psicológico
2. Examinar las dimensiones del problema
3. Explorar las soluciones posibles
4. Ayudar a tomar una acción concreta
5. Realizar el seguimiento del caso.

### *1 Hacer contacto psicológico*

Se describe este componente como empatía con los sentimientos de la persona durante la crisis. Esta es una condición para cualquier actividad de ayuda. En este contexto, significa escuchar hechos y sentimientos (qué pasó, así como el cómo se siente la persona al respecto) y usar exposiciones reflexivas para que de esa manera la persona sepa que escuchamos lo que nos dijo. En la desorganización de la crisis, a menudo la novedad y lo extraño de la experiencia es la parte más atemorizante. La primera acción es entonces estar atento a cómo los pacientes visualizan la situación y comunicar cualquier entendimiento que surja.

Para conseguir lo anterior se puede: invitar a la persona a platicar, estar atento tanto a lo que sucedió (hechos) como a la reacción de la persona (sentimientos), haciendo exposiciones reflexivas. Cuando los sentimientos son obvios en la conducta no verbal, se puede devolver esta información con comentarios como “puedo ver (por la forma en que habla, llanto, expresión corporal) lo perturbado que está por lo sucedido” (Bellack, 1993).

El entrevistador no sólo debe reconocer los sentimientos sino también responder de una manera tranquila y controlada, resistiendo la tendencia a dejarse envolver (sentirse ansioso, enojado o deprimido) en la intensidad de los sentimientos del paciente. El contacto psicológico no se realiza exclusivamente a través de la comunicación verbal. Algunas veces el contacto físico es más efectivo, por

ejemplo, tocar o abrazar a una persona que está muy trastornada tiene un efecto tranquilizante además de denotar interés humano.

Los objetivos para este contacto psicológico es que la persona se sienta escuchada, aceptada, comprendida y apoyada, lo que conduce a la reducción de la intensidad de las emociones. Sirve para disminuir el dolor de estar solo durante una crisis y para reconocer y legitimar sus sentimientos de cólera, daño, angustia, etc. (Slaikau, 1998).

### *2. Examinar las dimensiones del problema*

La indagación se enfoca en tres áreas: pasado, presente y futuro inmediatos. El pasado inmediato se refiere a los sucesos que culminan en el estado de crisis, en especial el suceso específico que desató o prepara que haga tanto como pueda por sí mismo; la premisa es que la impotencia puede impedirse al motivar al paciente a producir ideas sobre lo próximo por realizar, esto es, ayudarlo a operar desde una posición de alguien fuerte y no débil.

Solo después de explorar las sugerencias hechas por el paciente, el asesor participa en el proceso de motivación para generar otras soluciones al problema.

Es importante estimular a las personas hasta que alcancen la idea de que existen posibles soluciones, situación que muchos de ellos ven fuera de su alcance. También es fundamental examinar los obstáculos en la implementación de ese plan en particular. Los asesores deben impedir que las ideas negativas se conviertan en obstáculo.

### *3. Explorar las soluciones posibles*

Implica la identificación de un rango de las soluciones alternativas tanto para las necesidades inmediatas como para las que puedan dejarse para después. Esto implica llevar o “acompañar” a la persona en crisis a generar alternativas seguido de otras posibilidades. Una segunda cuestión es la importancia de analizar los obstáculos para la ejecución de un plan en particular.



#### *4. Ayudar a tomar una acción concreta*

Este paso puede ser tan simple como un acuerdo a tomar al día siguiente o tan complejo como iniciar una hospitalización de urgencia. Es importante recordar que deseamos que el paciente haga tanto como sea capaz y sólo cuando las circunstancias dañan con gravedad su capacidad, el asesor toma un papel activo y aun entonces esto se realiza de un modo gradual (Slaikeu, 1998).

Dependiendo de dos factores principales (mortalidad y capacidad de la persona en crisis para actuar en su propio beneficio), el ayudante toma una actitud facilitadora o directiva para ayudar al paciente a abordar la crisis.

Si la situación es alta en mortalidad, peligro para el paciente o alguien de su entorno o si la persona es incapaz de cuidarse a sí misma (por estar intoxicada, por ejemplo, o muy alterada en sus emociones), la conducta del asesor será directiva.

Cuando no hay peligro, aunque la persona esté perturbada emocionalmente, el papel del entrevistador es más de facilitador, esto es, habla con el paciente sobre la situación pero éste toma la responsabilidad de cualquier acción.

Bajo una actitud directiva el enfoque es diferente. La discusión entre paciente y entrevistador es que parte de la acción puede involucrar a ambos y el contrato para la acción puede involucrar a otros, por ejemplo, la madre, la esposa u otra institución (de bienestar social, policíaco, hospitalario).

Hay otras diferencias entre las actitudes facilitadoras y directivas. En la primera fundamentalmente se escucha y refleja el contenido del mensaje, en la segunda, la actitud incluye el consejo, el cual puede ir desde ayudar a clarificar pensamientos o conductas hasta proporcionar información precisa para que se tome una acción (Slaikeu, 1998).

Para la mayoría de la gente la desorganización y el trastorno excesivos, característicos, de la crisis, son aterradores y nuevos. Al carecer de formas para conceptualizar y comprender la experiencia, temen “volverse locos”, “perder la cabeza”, “perder el control”, como si sus sentimientos fueran signos de enfermedad mental.

El asesor tiene entonces la oportunidad y responsabilidad de proporcionar aclaraciones precisas. En tales circunstancias es factible hacer devoluciones como “sientes que te estás volviendo loco, pero no creo que lo estés” o “en vista de todo lo que ha pasado, sería sorprendente si no estuvieras trastornado, confundido”, “me parece que estás teniendo una respuesta normal a todos estos acontecimientos anormales”, “estaría preocupado por ti de no estar reaccionando como lo haces”. El lenguaje crítico del terapeuta a la forma en que los pacientes conceptúan su dolor juega un papel importante en la adaptación subsecuente.

Las personas que contemplan su trastorno y desorganización como algo temporal y esperable para cualquier gente normal cuando las circunstancias de la vida son graves, puede liberar energía creativa hacia la superación de la crisis, con lo que desarrolla una perspectiva esperanzadora de su futuro (Bellak, 1993).

Los rangos de acción directiva van desde la movilización de recursos comunitarios hasta tomar una acción específica como la hospitalización urgente ante un estado psicótico agudo. Si el paciente es incapaz de tomar las medidas necesarias, el asesor necesita alguien que se responsabilice o bien hacerlo él mismo. En este último caso, el asesor actúa para asegurar que se tome el siguiente paso necesario. En congruencia con el enfoque gradual, tales acciones se realizan sólo cuando se consideren o se intenten otras posibilidades menos restrictivas y los altos riesgos indiquen que la situación no se puede dejar como está.

La actividad directiva en el trabajo de la crisis suscita diversos problemas éticos y legales por considerar: a) cualquier acción del asesor se debe hacer dentro de los marcos legales existentes. La mayor parte de las comunidades tienen leyes que protegen los derechos de los ciudadanos concernientes a la hospitalización de urgencia involuntaria, b) las intervenciones directivas ocurren únicamente cuando no se ha podido encontrar otro camino para proteger la vida del propio paciente o de personas a su alrededor (familiares o vecinos), c) considerando el aspecto legal y sentido común, la confidencialidad en un contexto de intervención en crisis requiere adaptarse a realidades en donde la vida humana adquiere prioridad sobre la lealtad suprema a la privacidad entre paciente y asesor. Tal es el caso de posibles acciones homicidas o suicidas (Bellak, 1993).

### *5. Seguimiento del caso*

El último componente de la primera ayuda psicológica implica establecer un procedimiento que permita el registro para revisar el progreso. Esto puede ocurrir a través de un encuentro personal o por teléfono. Es importante especificar quién visitará o llamará, como también el momento y lugar del contacto. Su objetivo es completar la información acerca del logro de la ayuda proporcionada. El seguimiento facilita, además, la implementación de las otras etapas para la resolución de la crisis (Slaikau, 1998).

### **1.5 INTERVENCION DE SEGUNDO ORDEN**

La intervención en crisis de segundo orden o terapia en crisis se refiere a un proceso terapéutico a corto plazo que va más allá de la restauración del enfrentamiento inmediato y dirige mejor la resolución de la crisis. La resolución de la crisis significa ayudar a la persona a enfrentar la experiencia de crisis de modo que el suceso llegue a integrarse en la estructura de la vida.

La terapia en crisis busca reducir la oportunidad de que la persona se convierta en una casualidad psicológica del suceso de crisis. Como proceso terapéutico, la terapia en crisis es mejor comprendida como empresa a corto plazo se acompañara de un periodo de seis semanas más durante el que se restaura el equilibrio después de la crisis (Slaikau, 1998)

### **Consideraciones prácticas**

Es de utilidad usar los cinco componentes como estructura conceptual o “mapa” para guiar al asesor; sin embargo, las etapas planteadas no necesitan tomar lugar en orden secuencial. Esta secuencia es artificial desde el momento en que muchas veces el proceso se inicia al hablar de soluciones para luego trasladarse hacia la definición del problema o bien una investigación sobre las dimensiones del problema puede empezar a generar soluciones.

No obstante, podríamos suponer que si no se cumple con un componente de los cinco que comprende la primera ayuda psicológica, la intervención es incompleta. Por ejemplo, proporcionar simplemente una comprensión hepática sin los demás pasos seguramente será ineficaz. Al tener en mente estos pasos el asesor puede verificar sus actividades en cualquier momento del proceso.

Otra utilidad de seguir esta metodología es que los guía para su actividad o bien para diagnosticar dificultades en la aplicación. Por ejemplo, un paciente puede resistir cualquier acción concreta, dar numerosos “sí, pero...” o hablar como si nada de lo sugerido funcionara. Lo anterior es un indicio de que el asesor necesita más tiempo para explorar las dimensiones del problema o simplemente dar mayor atención para realizar un buen contacto con el paciente. Muchas veces, cuando los pacientes sienten que no se les está escuchando o comprendiendo en medio de una situación penosa, se resisten a las alternativas de solución.

Los asesores se pueden trasladar con rapidez a través de los varios componentes de este proceso y dedicar más tiempo a uno u otro dependiendo de las circunstancias.

Ahora bien, es importante considerar que los objetivos de la primera ayuda psicológica son limitados. El proceso completo es sólo un primer paso hacia la resolución de la crisis. Al evaluar los resultados los asesores no deben perder de vista los objetivos: proporcionar apoyo, reducir la mortalidad, enlazar recursos adicionales.

La terapia en crisis es más eficaz cuando coincide con el periodo de desorganización, seis semanas aproximadas del suceso crítico. Hasta que alguna forma de organización tome lugar, nuestro intento es ofrecer ayuda para que la reorganización se dirija al crecimiento; sus propósitos son: supervivencia física a la experiencia de crisis, identificar y expresar los sentimientos que la acompañan, dominio cognitivo sobre ella y hacer un rango de adaptaciones conductuales e interpersonales necesarias para su dominio (Slaikeu, 1998)

## CAPITULO II

### LA PAREJA

*Ser mujer es forjar a los líderes del mañana con base en valores de orden superior que hagan de ellos una esperanza promisoría de las futuras generaciones.*

Innumerables son las historias, novelas y películas que terminan cuando la pareja se une y sella su amor con un apasionado beso; entonces aparece la palabra fin, como si ahí terminara la historia.

La realidad de la vida cotidiana se perfila hacia el lado opuesto: cuando una pareja decide unir sus vidas, es cuando da inicio la verdadera historia de amor o desamor, según sea el caso.

Los primeros meses o años de convivencia son fundamentales: por un lado la pareja puede seguir de "luna de miel", son todo amor y ternura, pero por otro lado, está el conocerse realmente tal y como son, adaptarse a las costumbres, el carácter e incluso las manías del otro (Díaz, 1998).

Aparece también en escena el factor económico: administrar los ingresos de uno o ambos, prepararse para eventualidades, etc. Nada tiene de romántico realizar los pagos pendientes o limitarse en algunas compras porque no hay presupuesto.

La base de cualquier relación amorosa, sea de amistad o entre una pareja, es el amor, el respeto y la confianza. Sin estos tres elementos básicos la relación puede tornarse débil y vulnerable ante las crisis y eventualidades que toda pareja enfrenta.

Si los cimientos son sólidos, firmes, fuertes, así será también la capacidad de resistencia de esa relación ante cualquier situación que implique problemas para la pareja (Díaz, 1998).

Son muchos y muy variados los aspectos que se desprenden del amor, el respeto y la confianza y que hacen que una relación de pareja sea sólida y estable, entre ellos están: la tolerancia, la empatía, la actitud positiva, el saber escuchar, aceptar los errores y reconocerlos ante el otro, la comprensión, la ternura, la complicidad.

Toda relación de pareja implica también alianza entre ambos, compromiso con el otro, compartir los pensamientos y sentimientos más íntimos, es decir, con la pareja se tiene no sólo intimidad sexual, sino también afectiva.

Esto los llevará a visualizarse envejeciendo juntos. La vida de soltero cambia al vivir y convivir en pareja (Díaz, 1998).

Aunque muchos hombres y mujeres desean con vehemencia encontrar una persona con quien compartir su vida, lo cierto es que al momento de hacerlo les resulta muy difícil adaptarse a la convivencia en pareja.

En ocasiones, lo más importante para una persona es ser amado que amar; la depresión en uno o ambos miembros de la pareja torna la convivencia muy difícil y conflictiva, con pocos momentos de interacción positiva; sentir el compromiso como una amenaza; seguir pensando en lo individual, más que visualizarse en pareja, la lucha por el poder, competencia y/o envidia profesional, social, laboral, problemas de carácter y adicciones, intervención de terceros, ya sea familiares políticos o amistades; la llegada de los hijos sin planeación conjunta, o bien, la dificultad para lograr un embarazo.

Cuando la pareja logra construir una relación sólida, estable, fuerte, los embates, tanto del exterior como los inherentes a la pareja, podrán ser soportados y superados de la mejor manera: compartiendo los problemas y trabajando juntos para resolverlos (Jürg, 1993).

La inmadurez es otro de los factores que influyen en el fracaso de las parejas. Cuando un par de jóvenes de 20 años de edad o menos inician su vida en pareja, frecuentemente lo hacen por un embarazo imprevisto, por desear huir del ambiente familiar violento o difícil, por desafiar a los padres, por idealización de la pareja o de la vida en pareja.

En esto influyen en gran medida los medios de comunicación, ya que muestran novelas rosa en donde las parejas, sin mayor esfuerzo, vivieron felices para siempre.

Nada más alejado de la realidad. La madurez se considera la edad de la razón, independientemente de la edad cronológica.

Es decir, una persona madura tendrá más conocimiento de sí misma, de sus capacidades, de sus dificultades, de sus necesidades, por lo que la idealización, presente en todo enamoramiento, tenderá a ser menor, percibiendo a la pareja en forma más realista y con mayor probabilidad de construir una relación sólida, estable y duradera (Jürg, 1993).

El éxito o fracaso de la pareja va a depender por un lado, del aspecto individual que cada persona aporte a la relación, es decir, rasgos de carácter, historia personal y familiar, hábitos, costumbres, etc., y como se da la interacción entre ambos; por otro, del contexto social, familiar, laboral, profesional, religioso, cultural y económico en que se forma la pareja.

La vida en pareja, con todas sus complejidades, implica trascender, crecimiento personal, satisfacción de necesidades mutuas, experiencias placenteras. El fracaso de una pareja implica sufrimiento, soledad, desesperanza, temores, baja autoestima.

El compromiso entre la pareja y la disposición de ambos en la construcción de la relación, marcarán el camino a seguir en la historia, sea ésta de amor verdadero y profundo o bien, una historia de desamor y sufrimiento (Rodríguez, 2008).

La mayoría de las parejas en conflicto sienten que sus problemas son únicos e irresolubles, pero esto no es cierto, de hecho la mayoría de los matrimonios infelices tienen muchas cosas en común.

Cuando hacemos mención a la pareja humana, existe la tendencia a pensar en la pareja que se une en matrimonio para quererse y apoyarse en las buenas y en las malas, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad... ¡hasta que la muerte los separe!

Ideas como las anteriores son las más difundidas en nuestra sociedad, en alguna época de nuestras vidas las creímos válidas, deseables, inamovibles, el ideal a perseguir.

Las formas aparentes de la relación han sufrido fuertes modificaciones en los últimos años; a partir de la década de los sesenta y la “revolución sexual”, son algunos de los elementos que influyeron fuertemente en dichos cambios (Jürg, 1993).

## **2.1 CONCEPTO DE PAREJA**

Pareja según el diccionario de la Real Academia Española, viene de parejo, que a su vez se origina en par que viene del latín par, Paris y quiere decir igual o semejante totalmente. Luego, al cambiar la letra final de la palabra, de la “o” de parejo a la “a” de pareja, cambia el género de masculino a femenino y con este sólo hecho, el asunto adquiere otro matiz, pues ya la definición de pareja se nos da como conjunto de dos personas o cosas que tienen alguna correlación o semejanza. Pareja sólo tiene una ligera correlación y no se le exige que sea par de iguales, mucho menos en el sentido de matrimonio, noviazgo, unión libre, etc. (Dôring, 2000)

Se cree que cualquier relación mujer-hombre es de pareja. En procesos de traducción automática, se asocia cualquier relación entre mujeres y hombres en cualquier época, sociedad y cultura, con la pareja. Simbólicamente de manera



maniquea, la pareja es la síntesis concentrada de las relaciones posibles entre mujeres y hombres.

La unión de los cuerpos se interpreta siempre como pareja y se le atribuyen hechos, contenidos, problemáticas, sentidos, como si fueran universales y eternos.

Se cree que la pareja es un orden especular, que significa lo mismo para cada emparejado-a. Se cree que independientemente del género y de la posición, de los papeles y de las funciones, se cumplen las mismas normas. Se piensa que entre quienes emparejan se genera una afectividad común ante la comunidad de experiencias, que cada quien vive los mismos hechos amorosos, eróticos, éticos y filosóficos.

Cuando las parejas se unían, los papeles de los integrantes de la pareja estaban definidos con bastante claridad. De él se esperaba capacidad de trabajo y económica que le convirtiera en el proveedor único de bienes materiales, convenía también a sus intereses personales. La seguridad de ser el ganador del pan y sustento, la certeza de que su compañera se empeñaría en la buena administración de los bienes adquiridos, así como del cuidado de los hijos procreados entre ambos, garantizaba también de alguna manera, el buen destino de los frutos de sus esfuerzos. Serían sus hijos y sólo éstos habidos dentro del matrimonio y socialmente reconocidos como tales, quienes disfrutarían en el presente como en el futuro de los beneficios derivados de su capacidad productora, en términos económicos. El destino del resultado de sus esfuerzos estaba dentro de su control, o así lo creía (Dôring, 2000)

En cuanto al papel femenino, también implicaba algunas ventajas de importancia. Una mujer contraía nupcias -era casi inconcebible que formara pareja fuera del matrimonio- en el entendido de que asumía una serie de responsabilidades y se comprometía a cumplir con una cantidad respetable de obligaciones: atender y cuidar el hogar, cuidado de los hijos, atención especial al marido, cultivarse hasta cierto punto y sólo en determinados aspectos para colaborar al lucimiento del marido, etc. Una de las funciones primordiales era dar al esposo un buen número

de hijos preferentemente varones capaces de continuar la conservación y transmisión del apellido.

A cambio de lo anterior las mujeres gozaban del reconocimiento y respeto social por su buena administración, de seguridad económica y del privilegio de saberse “reinas del hogar”.

No se hacía mención de la existencia o no, del amor entre contrayentes. Era muy importante en cambio el cumplimiento del compromiso que ambos habían asumido: cuidar y conservar, bien administrar e intentar incrementar, los bienes comunes que en su momento pasarían a manos de sus herederos (Dôring, 2000).

## **2.2 DIFERENCIAS EN LA PAREJA**

Parejas que se unen esperando que el otro(a) satisfaga todas las necesidades propias en el terreno de lo afectivo, creativo, imaginario; así como que comparta los intereses vitales y que además valore, valide y sostenga los mismos intereses y escala de valores frente a la vida, no pueden sino, tarde o temprano, enfrentarse a la realidad: su pareja es absolutamente incapaz de satisfacer y cumplir tales expectativas. (Dôring, 2000)

En términos generales, dos personas se unen porque en el momento en que toman tal decisión tienen la impresión- a menudo correcta- de que la compañía y presencia del(a) otro(a) les complementa. No se percatan del poder que colocan en otro ser, a costa de la posibilidad del desarrollo individual, crecimiento y maduración personales. ¡y es lógico! Mientras conservan esta compañía-dependencia, no necesitan ocupar-ser de su propio proceso personal.

Si cada uno de ellos integra la pareja sobre la base de sus carencias, lo que espera que el otro le proporcione, - no de lo que cada uno es capaz de dar- no es de sorprender que tarde o temprano uno de ellos o ambos tengan la sensación de que su pareja le(s) ha fallado y comiencen los reclamos.

La primera reacción ante este hecho es la negación del mismo. “No es cierto, no está sucediendo”. Este malestar pasará”. Para contrarrestar esta molestia, se

echa mano de la idealización “Mi relación es magnífica, no hay problemas; soy feliz”.

Posterior a la negación de la inconformidad que se experimenta, sobreviene una sensación de rencor y coraje (“no me comprendes; ya no te importo”; “si me quisieras, sabrías...”) en contra de la pareja por no haber sido ésta capaz de entender el proceso personal que a su vez es siquiera visto o reconocido por quien lo vive, pues podría experimentarse con culpa ya que es a causa de éste que se ve el individuo en situación de romper con su pareja. Reclamos, desilusiones, suelen ocupar el sitio previamente otorgado a la idea de compenetración y compatibilidad.

Es evidente que las diferencias de opinión pueden surgir de las diferencias de gustos, temperamentos e historia personal con que todos los recién casados tienen que enfrentarse. Acostumbrados a hacer las cosas de cierto modo, las parejas tienen que cambiar ciertos hábitos muy arraigados. Antes de descubrir las ventajas de compartir el poder y antes de encontrar el justo equilibrio entre proximidad y distancia, los recién casados pueden encontrarse también involucrados en disputas por cuestiones de poder y territorialidad (Guido, 2002)

### **2.3 CRISIS**

Los cambios al sistema establecido, producen crisis, así como que estas crisis son efecto del mismo desarrollo de la relación de pareja para ubicarlo dentro del tema.

Desde esta perspectiva, la crisis serían algo benéfico para las parejas, puesto que presuponen cambios al interior de la misma, con lo cual la relación en tanto va cambiando, adquiere nuevas perspectivas para ir estableciendo modificaciones en la pareja.

Más lo que se encuentra en términos generales, es una concepción totalmente contraria a la planteada con anterioridad respecto de las crisis; pues lo que aparece como deseable, es que la pareja permanezca con la misma relación inicial, de tal manera que tanto los valores como las costumbres y forma de vida,

sean mantenidos a toda costa, aun por encima de cada uno de los integrantes de la pareja.

El ideal de que hubo una época en que no había crisis, ni incertidumbres, es a su vez un mito en que se refugian los que han perdido el sentido de seguridad en sí mismos, pero sobre todo aquellos que creen haber encontrado su estado ideal y se sientan a dormir en sus laureles, pues la relación en pareja así es y así será (Dôring, 2000).

En la pareja se presentan acontecimientos sustanciales o crisis constantes que se producen en la vida de los enamorados: el nacimiento de un hijo, la pérdida del trabajo, el cambio de situación económica, las enfermedades, los celos, la infidelidad, las relaciones sexuales y el equilibrio de poder (Guido, 2002).

La unión de la pareja se debilita con el paso del tiempo, se vuelve tediosa, se embota, su intensidad se apaga o es sustituida por la indiferencia, la inquietud o el desasosiego. Sentimientos que poco a poco consumen el amor y conducen al resentimiento, a la infidelidad o incluso a la ruptura. Muchos amores se desvanecen inevitablemente, se convierten en desdicha. Terminan en dolor para el rechazado y sentimiento de culpa para el que rechaza. Cuando el amor fracasa sin remedio, desfigura y se convierte en la imagen inversa del enamoramiento (Guido, 2002).

1.

## CAPITULO III

### VIOLENCIA

*Ser mujer es comprender su rol como madre, como esposa, como directiva, como ser que fue dotada con amor, comprensión, alegría y pasión, la cual se constituye como el centro de su hogar, su nación y el universo*

#### 3.1 CONCEPTO DE VIOLENCIA

La palabra violencia proviene del latín violentia cuya raíz vis significa fuerza.

La violencia puede definirse de muchas maneras, según quien lo haga y con que propósito, al ser un fenómeno sumamente difuso y complejo. Por ende, su definición no puede tener exactitud científica, es una cuestión de apreciación. La noción de lo que son comportamientos aceptables e inaceptables, o de lo que constituye un daño o no, esta influida por la cultura y sometida a una continúa revisión conforme evolucionan los valores y las normas sociales.

Guido (2002), define a la violencia entre seres humanos como: Una forma de relación social, cuyo objetivo es la dominación y control; que se expresa a diferentes niveles de la realidad social, en múltiples expresiones, causa daño físico y emocional e impacto en las condiciones de vida de quien o quienes la viven en forma directa o son testigos de ella.

Es común hablar y escuchar de violencia en todos los ámbitos y niveles de la sociedad, en México y el mundo. La violencia ocupa los medios de comunicación no sólo como noticia sino como contenido y por ello se perciben los actos violentos como cotidianos y hasta normales.

La violencia siempre ha estado presente en la historia de la humanidad, en distintas formas y grados, desde un primigenio instinto de supervivencia que mutó a otra cosa, hasta la fundación y consolidación de la civilización cuyas expresiones van desde las acciones bélicas entre grupos o naciones, riñas callejeras entre individuos, hasta los ataques a los compañeros, cónyuge, hijos, etc.

La historia de la violencia en el mundo es tan vieja como la historia del hombre en la Tierra. Se ha reducido desde un pasado relativamente lejano al presente.

La agresividad aparece en la mayoría de las especies animales como una respuesta innata ligada a la supervivencia, una clase de defensa que los seres humanos, en tanto animales, también comparten. Aunque en un grado distinto, ya que, el hombre no sólo se da cuenta de los peligros del momento, sino que tiene la capacidad de proyectar peligros futuros (reales o imaginarios) y sentirse amenazado por ellos. Además, el número de sus intereses vitales es mucho mayor que el del animal, puesto que comprende valores, símbolos, instituciones, en cuya fidelidad descansa su sentido de identidad y su equilibrio mental (Fromm, 1974).

### **3.2 VIOLENCIA EN LAS MUJERES**

**El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI),**

Con el propósito de dimensionar, caracterizar y dar a conocer la prevalencia de la violencia hacia las mujeres en el país y de contribuir al desarrollo de una política pública, orientada para que atienda y enfrente este fenómeno, presenta la publicación ***Mujeres violentadas por su pareja en México***, con base en la información que proporciona la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2006 (ENDIREH), la cual fue levantada por el INEGI, con la colaboración del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) y del Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM).

La violencia de pareja se manifiesta de varias formas; sin embargo, cada tipo está matizado por la frecuencia con que se presenta, y por cómo esa violencia es percibida por las mujeres.

La percepción se refiere a la valoración que da la mujer al hecho violento, que puede ir de considerarlo grave a no darle la menor importancia. Pero hay que tener en cuenta que dicha percepción está permeada por la propia subjetividad de

la mujer violentada, pues lo que para una puede ser muy grave, para otra puede no ser importante; ello también depende de la clase de violencia de que se trate y de la periodicidad con la que se manifieste ([www.inegi.gob.mx](http://www.inegi.gob.mx)).

La violencia contra la mujer, conocida también como violencia de género es: Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada.

Hoy en día esta violencia dirigida hacia las mujeres, se reconoce como un grave problema social a nivel mundial, ha sido hasta años recientes cuando se ha logrado ubicar en su justa dimensión, esto es, en la discusión y análisis público.

Como una respuesta efectiva ante las demandas mundiales femeninas, las Naciones Unidas y la Organización de Estados Americanos (OEA), han realizado importantes convenciones y conferencias en las que se ha abordado el tema de la mujer. Los resultados de eventos tan importantes se han visto materializados en instrumentos jurídicos tendientes a corregir la situación de desigualdad y a garantizar la protección de los derechos humanos de las mujeres.

Según la ENDIREH (2006) clasifica a las mujeres que declaran hechos de violencia:

❖ 1. VIOLENCIA EMOCIONAL

La violencia emocional consiste en agresiones como insultos, amenazas, intimidaciones, humillaciones, burlas, etcétera, que aunque no inciden directamente en el cuerpo de la mujer, sí le ocasionan daños progresivos a su mente al afectarla psicológicamente.

❖ 2. VIOLENCIA ECONÓMICA

Se entiende por violencia económica, "el chantaje que el hombre puede ejercer sobre la mujer a partir de controlar el flujo de recursos monetarios que ingresan al hogar, o bien la forma en que dicho ingreso se gasta".

### ❖ 3. VIOLENCIA FÍSICA

Por violencia física se entienden las agresiones que el cónyuge dirige contra el cuerpo de la mujer con la finalidad de dañarla, ya sea de manera temporal o permanentemente.

### ❖ 4. VIOLENCIA SEXUAL

Se entiende como violencia sexual "toda forma de coerción que se ejerce sobre la mujer con el fin de tener relaciones sexuales con ella con o sin su voluntad". Es importante señalar que la coerción puede ser desde física hasta el chantaje psicológico.

Las consecuencias de tipo emocional pueden estar presentes en todas las mujeres violentadas, independientemente del tipo de violencia que vivan; a todas ellas se les preguntó si han visto afectada su estabilidad psicológica.

La falta de apetito, problemas nerviosos, angustia, tristeza, aflicción o depresión, insomnio, y otra clase de alteraciones psicológicas, son identificadas en distintas proporciones por las mujeres que viven diferentes tipos de violencia. Sin embargo, quienes en mayor porcentaje las reportan, son las mujeres que viven episodios de violencia física o sexual. Por lo tanto, partiendo a la vez de que las agresiones de tipo emocional son las más frecuentes y las que permean, como ya se mencionó, cualquier relación de violencia, se optó por conformar, en primera instancia, un grupo de mujeres que únicamente declararon ser agredidas por su pareja en forma emocional. Estas mujeres suman 2 669 153 y representan 29.5% del total de mujeres con violencia.

Debido a que los hechos violentos de tipo económico son los más numerosos después de los emocionales, el segundo conjunto de esta clasificación se integró con aquellas mujeres que en adición a la violencia emocional dicen ser agredidas por su pareja en forma económica, esto es, declaraciones que van desde reclamos por la forma en que se administra el dinero hasta el despojo de bienes. En este conjunto se agrupan 3 682 153 mujeres, cifra que asciende a 40.6% del total de mujeres violentadas.



Es conveniente precisar que las mujeres de estos dos grupos no han manifestado ser agredidas ni física ni sexualmente, así como las del primer grupo tampoco lo han sido en forma económica (ENDIREH, 2006).

### **3.3. VIOLENCIA EMOCIONAL**

El ser humano se siente vulnerable, inseguro y con baja autoestima, por lo que tiene que sobrecompensar esto mediante la violencia, para afirmarse un valor; otra complementaria afirma que el violento repite patrones vividos casi seguramente en su infancia (Torres, 2001).

Basada en la teoría de los sistemas, estima según Ramírez (2000) que no sólo el individuo está dañado, sino también los diversos sistemas en lo que se mueve como la pareja, la familia, etc. Así, todas las partes involucradas son corresponsables de la aparición de la violencia pero también de su solución, vista como la restitución del equilibrio.

La violencia se expresa en diferentes niveles de la realidad social y se compone de conductas destinadas a obtener el control o dominación sobre otro u otros, lo que pone en peligro su integridad y existencia como ser humano.

La violencia emocional consiste en el uso de conductas por parte de la pareja para intimidar psicológicamente o anular física, intelectual y moralmente a su pareja, con el objeto de disciplinar la vida familiar según arbitrio y necesidad (Almonacid, et. al, 2001).

La violencia emocional consiste en comportamientos con el fin de intimidar y atormentar a la víctima, asumiendo diferentes formas como: insultos, humillaciones, gritos, silencios y cualquier tipo de ataques verbales; gestos, desprecio, indiferencia, abandono y todo tipo de ataques no verbales; tanto como aislamiento, reclusión, acoso, vigilancia estricta, celotipia, chantajes; destrucción de objetos personalmente significativos; control y condicionamiento económico; y

otras conductas de abuso y maltrato a las que se somete cotidianamente al cónyuge y que tienen repercusiones, en principio, psíquicas (Torres, 2001).

De este modo, la violencia emocional en la pareja consiste en la amplia gama de abusos, maltratos y toda clase de actos violentos, así como omisiones, que uno de los cónyuges (victimario) utiliza de manera unilateral, progresiva, frecuente, sistemática, cíclica, insidiosa, premeditada, sutil, encubierta y velada, con el objetivo de intimidar atormentar, desequilibrar, dañar o anular la esfera psíquica de su cónyuge (víctima) y en general, su integridad como ser humano; con el fin de ejercer y mantener el poder o dominio, así como, el control sobre el otro y sobre la relación según su arbitrio y necesidad. Según Gómez (2004) la violencia emocional engloba las diversas:

- Practicas de violencia no-verbal (como miradas de desprecio, silencios hirientes, ignorar, ridiculizar al otro con ademanes o muecas, etc.),
- Practicas de la violencia verbal (como insultos, amenazas, bromas y críticas hirientes, etc.);
- Maniobras de la violencia física disimulada (como pequeños golpes, empujones, zapes, contactos falsamente accidentales sobre el cuerpo o su ambiente, etc.)
- Ejercicio encubierto de la violencia económica (como el robo, control o negación del dinero o recursos, etc.) y
- Las experiencias insidiosas de la violencia sexual solapada (como el acoso, las burlas y la negación de la satisfacción de las necesidades sexuales, etc. sin que exista un factor físico contundente, como la violación).

Los elementos constitutivos de la violencia emocional en la pareja son: la violencia no-verbal, la violencia verbal, la violencia física disimulada, la violencia económica encubierta y la sexual solapada, ya que encuadran las múltiples manifestaciones de la violencia emocional, en grandes categorías, es decir, bajo rubros con características similares (Gómez, 2004).

Dicha amalgama de violencias, puede calificarse efectivamente de violencia emocional (o más precisamente de psíquica), principalmente debido a sus efectos que dañan directamente y en primera instancia a la integridad mental de la persona, o dicho de forma mas precisa, al bienestar cognitivo-emocional de la victima ya que este tipo de violencia afecta sus cogniciones, emociones y conductas (Gómez, 2004).

Además, como consecuencia directa, altera el bienestar convivencial, es decir, la integridad de las relaciones de la victima, incluyendo la relación conyugal con su victimario y también, las relaciones familiares, de trabajo, académicas, amistosas, vecinales, etc. También, afecta la salud o bienestar orgánico, es decir, la integridad del organismo humano en cuanto a su estructura y funcionamiento biológico, físico y químico. El conjunto de estas tres: la integridad cognitivo-emocional, la integridad interrelacional y la integridad orgánica componen la vida integral del ser humano (Gómez, 2004).

Según Hlrigoyen (1999) algunas de las características más notables de la violencia emocional en la pareja son:

Unilateral debido a que el poder implica, también se da de un solo lado, sin equilibrio: por lo que, es muy raro que este poder se limite a proteger, por el contrario sojuzga, maltrata y abusa.

Progresiva los pequeños actos de violencia emocional son tan cotidianos que parecen “normales”. En la pareja pueden iniciar con una sencilla falta de respeto, alguna descalificación, mentira o manipulación, pero estos actos, pueden transformarse progresivamente en un cuadro serio de violencia emocional con consecuencias graves en la integridad de la victima.

La progresión se expresa en el aumento de la intensidad o severidad de la violencia emocional, de modo cuantitativo. Los niveles más bajos e imperceptibles caracterizados por pequeñas pero eficaces alusiones que mantienen en control al cónyuge, hasta procesos destructivos por los que se deshumaniza a la víctima y causar daños severos, incluso mortales.

Reiterada o frecuente todas las personas alguna vez han manipulado, abusado o descalificado a alguien para obtener algún beneficio, incluso han humillado o experimentado odio contra otro. Lo que diferencia estos hechos de la violencia emocional, es que los primeros son episódicos, ocasionales; mientras que la violencia emocional es reiterada, es decir, el victimario las comete constantemente como un conjunto usual de pautas relacionales (en este caso en el ámbito conyugal), cuya frecuencia es alta y que son progresivas (Simmons,2006)

La frecuencia es la práctica reiterada o la regularidad con que se presentan las situaciones de violencia emocional en la pareja, a través de, maltratos, abusos y todo acto violento sobre un cónyuge sobre el otro así la violencia emocional es persistente pues su frecuencia es alta, puede aparecer diariamente varias veces al día, ya sea en el domicilio o en un espacio externo al hogar como la calle o el trabajo. Además la frecuencia se relaciona con la progresividad de la violencia emocional en la pareja ya que da paso a una escalada que puede llegar a ser cotidiana, es decir, presente en todo momento por lo que puede llegar a constituir un estilo de vida de ahí su gravedad (Simmons, 2006).

Sistemática se refiere a la progresión cuantitativa correspondiente al aumento de su intensidad y cualitativa relativa a las estrategias y métodos que usa y perfecciona el victimario, relacionada con la frecuencia con que ocurre. Es la frecuencia, la característica que facilita esta progresión, es decir, cuantas mas veces se repita la violencia emocional en pareja más crecerá en severidad y eficacia, que puede llegar a límites mortales si no se le da una solución.

Insidiosa es porque indica “mala intención, trampa o engaño con el que se pretende hacer daño a alguien”. Pareja predispuesta a ser controlada. Lo anterior alude cierto grado de premeditación de dañar mediante maniobras o estrategias, puesto que el agresor promete acciones cuidadosamente determinadas y calculadas para causar el perjuicio suficiente, obtener algún provecho (Ramírez, 2000).

La violencia emocional es sutil ya que no deja un rastro tangible, es imperceptible. El cónyuge que resiente la violencia tiene una sensación generalizada de malestar, se siente miserable, mal consigo mismo, pero no tiene nada objetivo que mostrar, como un moretón o fractura, si se queja lo hará de gestos, palabras mal intencionadas, desprecios, etc.

El victimario se muestra “encantador” o “fascinante”, “educado”, “protector”, “discreto”, etc., con el fin de desplegar la violencia emocional sobre su cónyuge de modo velado (Linares, 2006). El atributo velado de la violencia emocional se liga directamente con su naturaleza encubierta, ya que, consiste en hacer menos visible la violencia con dichas actitudes (máscaras), hacer que pase inadvertida o aparentar que no se tiene que ver con los hechos violentos, que inciden indirectamente.

La cualidad indirecta de la violencia emocional se refiere, en una primera instancia, a que no ataca directa y tangible el cuerpo de la víctima sino que impacta sobre su psique, en detrimento de su integridad. En segunda instancia, se refiere a la utilización de alusiones verbales o ataques sobre sus objetos, ambiente, ideas, creencias, sentimientos y en general todo aquello que represente o se identifique con la víctima (Ramírez, 2000).

Cíclica como toda violencia emocional en la pareja sigue el patrón marcado por el ciclo de la violencia.

La violencia emocional destruye los sentimientos y la autoestima de la mujer haciéndola dudar de su propia realidad y limitando sus recursos para sobrevivir. Este tipo de violencia es tremendamente dañina, porque causa que la pareja se sienta constantemente presionada sin poder definir de donde viene esa presión; de esta forma, constituye una forma de tortura, que mantiene a la víctima desequilibrada, pues cree ser la causa de la presión que se le impone.

En cuanto a sus manifestaciones, se lleva a cabo mediante actos que atacan los sentimientos o las emociones de la persona: estos actos son persistentes y muy difíciles de reconocer, pues son aun más encubiertos que la violencia verbal; de

esta forma generalmente se hace mediante actitudes físicas que implican invalidación, crítica, juicio y descalificación.

Estos tipos de violencia son empleados de forma progresiva: la violencia emocional desequilibra a la persona, que empieza a dudar de su habilidad para procesar la información que recibe y por lo tanto la deja expuesta a ser controlada. Este tipo de violencia funciona al imponer las ideas de una persona sobre la otra. Si la persona se rehúsa dejarse controlar por medios supuestamente sutiles, el agresor avanza y comienza a emplear métodos más claros, como la violencia verbal. Si aún así la persona no se deja controlar se opone abiertamente, entonces el agresor emplea el último recurso: la violencia física (Linares, 2006).

### **3.4 VIDA SIN VIOLENCIA**

El Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) se creó el 8 de marzo de 2001 como un organismo público descentralizado de la Administración Pública Federal con personalidad jurídica, patrimonio propio y autonomía técnica y de gestión para el cumplimiento de sus atribuciones, objetivos y fines.

En el Inmujeres la violencia en contra de las mujeres forma parte de la vida de muchas de ellas, también es que esta violencia no es natural ni sana para la vida. La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2006 reportó que, es el 67% de las mujeres de 15 años y más que han sufrido violencia familiar, patrimonial, comunitaria, escolar, laboral y de pareja (Vida sin violencia, 2008).

Del total de mujeres de 15 años y más de edad:

- El 43.2% sufrieron algún tipo de violencia a lo largo de la relación con su última pareja.

Sufrieron:

- Violencia emocional: el 37.5%

- Violencia económica: el 23.4%
- Violencia física: el 19.2%
- Violencia sexual: el 9%

Según la violencia hacia las mujeres de 15 años y más en otros ámbitos fuera de la relación de pareja en algún momento de su vida:

- El **39.7%** de ellas tuvieron incidentes de **violencia comunitaria** (violencia ejercida sobre las mujeres en espacios públicos o privados a lo largo de su vida).
- El **15.9%**, tuvieron incidentes de **violencia familiar** (casos en que la mujer ha sido agredida o maltratada por algún familiar consanguíneo o algún otro pariente -suegros, cuñados(as), padrinos etc.-, excluyendo el maltrato por parte de la pareja).
- El **5.8%**, tuvieron incidentes de **violencia patrimonial** (despojo o robo, que se ha ejercido sobre las mujeres, de algún bien o propiedad por parte de algún familiar u otra persona o si la han forzado u obligado a poner sus bienes o alguna propiedad a nombre de otra persona).
- El **15.6%**, tuvieron incidentes de **violencia escolar** (es la que han sufrido las mujeres durante su vida de estudiante por parte de algún compañero, maestro, personal o autoridad escolar).
- El **29.9%**, tuvieron incidentes de **violencia laboral** (se refiere a las mujeres ocupadas que reciben un sueldo, salario o jornal u otro tipo de pago y que sufrieron alguna agresión o acoso por parte de sus patrones, empleadores o compañeros de trabajo, de octubre 2005 a octubre 2006). En términos generales, es el **67%** de las mujeres de 15 años y más que han sufrido violencia en cualquiera de los siguientes contextos: comunitaria, familiar, patrimonial, escolar, laboral y de pareja.

La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2006 (ENDIREH 2006) constituye la primera encuesta nacional en hogares sobre

violencia de pareja contra las mujeres que se levanta en México y en América Latina. Con ella se buscó generar información que permitiera conocer las diferentes facetas de la violencia hacia las mujeres, así como los diferentes factores que la originan.

La Encuesta fue levantada en 11 estados de la República Mexicana mediante la aplicación de un cuestionario a 34 mil 184 mujeres mayores de 15 años de edad que vivían en ese momento con su pareja.

Entre los principales resultados encontramos las siguientes prevalencias de violencia hacia ellas por parte de su pareja, ejercida en los 12 meses anteriores a la encuesta:

- De las mujeres que viven con su pareja en el mismo hogar, el **44%** reportó algún incidente de violencia emocional, física o sexual.
  - De este 44% más de la mitad padece al menos dos tipos de violencia distintos, uno de los cuales es la violencia psicológica.
- El **35.4%** de las mujeres vivieron al menos una experiencia de **violencia emocional**.
- El **27.3%** de las mujeres vivieron al menos una experiencia de **violencia económica**.
- El **9.3%** de las mujeres vivieron al menos una experiencia de **violencia física**.
- El **7.8%** de las mujeres vivieron al menos una experiencia de **violencia sexual**

La violencia contra la mujer se ha reconocido en el ámbito internacional como uno de los problemas psicosociales de mayor impacto en la salud física y mental de las personas involucradas, especialmente de la mujer que la sufre.



Los movimientos feministas que tuvieron sus inicios en la década de los setenta han mantenido un trabajo continuo en beneficio de los derechos de las mujeres, especialmente en lo que respecta al ámbito de su salud, obteniendo diversos logros, entre los cuales destacan, de acuerdo a la OMS (1997), la formación de organismos de la sociedad civil (llamadas indistintamente no gubernamentales [ONG] o asociaciones civiles [AC]); la agrupación de estas organización es en redes internacionales para la propuesta de leyes que amparan los derechos de la mujer; el ejercicio de la presión para el establecimiento de organismos gubernamentales que atiendan los problemas que atañen a la mujer bajo circunstancias de violencia en diferentes contextos, tales como el laboral, el conyugal, el de seguridad pública y el médico, y el establecimiento de convenios internacionales mediante los cuales diversos países se comprometen a luchar contra la violencia basada en el género y su reconocimiento como un problema de salud pública (a partir de la Conferencia Interamericana sobre Sociedad, Violencia y Salud realizada en 1994).

El Grupo de Estudios sobre la Mujer "Rosario Castellanos" informó que de acuerdo al estudio del INEGI "Mujeres violentadas en México", ***el porcentaje general indica que un 30 por ciento de las féminas recibe agresiones como insultos, amenazas, intimidaciones, humillaciones, burlas, etcétera*** .De acuerdo con datos de la Procuraduría General de la República, cada 15 minutos una fémina mexicana es agredida en su entorno familiar y anualmente mueren en hechos violentos más de mil 800, con un promedio diario de cinco fallecimientos (Vida sin violencia, 2008).

Consciente de esta situación, el Gobierno Federal decretó el pasado 01 de febrero de 2007 la Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, y el Inmujeres tendrá a bien, junto con las autoridades competentes a su aplicación, el de prevenirla, El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) y el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM), llevaron acabo en los años 2003 y 2006 el levantamiento de la *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de*

*las Relaciones en los Hogares (ENDIREH)*, con el propósito de proporcionar información estadística que permita evidenciar las diversas formas de la violencia contra las mujeres en nuestro país atenderla, erradicarla y sancionarla.

### **3.5 LA LEY PROTEGE A LAS MUJERES CON VIOLENCIA**

Recopilando la legislación vigente , con respecto de la problemática de la violencia familiar, cabe destacar lo siguiente:

En la legislación Civil y Penal de esta Entidad Federativa está contemplado el maltrato familiar, como causal de divorcio en la primera y, en la segunda, como delito. (Decreto de 2002 sobre reformas y adiciones a diversos artículos de la Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar para el Estado de México, Asamblea de representantes. Diciembre de 2002).

Con esta ley, se puede mencionar varios méritos entre los cuales se encuentran la creación del Sistema Integral para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, asimismo las mujeres pueden esperar de esta ley el apoyo en cuanto a ordenes de protección (de emergencia, preventivas y de naturaleza civil) otorgadas por la autoridad competente, inmediatamente que ésta conozca de actos constitutivos de infracción o delito que impliquen violencia contra las mujeres (Vida sin violencia, 2008).

Algo que merece recalcar es que esta ley involucra en el Sistema Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las mujeres a la SEGOB, SEDESOL, SSP, PGR, SEP, SS, INMUJERES Y DIF, con el afán de que resulte realmente integral el tratamiento de la violencia en contra de las mujeres.

A continuación se exponen algunos derechos de la mujeres que se consideran más relevantes según la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH)

Las mujeres en el ámbito Familiar tienen derecho

- A tratar en paz los asuntos que interesen a ambos miembros de la pareja

para procurar que las decisiones relativas a ellos se toman de común acuerdo.

- Compartir por igual, con su pareja las responsabilidades familiares, como las que se refieren a la crianza de los hijos; a los gastos y cuidados que éstos necesiten.
- Ser respetadas física, sexual y psicológicamente; no ser humilladas, ridiculizadas o menospreciadas, ni en público ni en la intimidad.
- Tomar libremente decisiones que afecten su vida, por ejemplo aquellas que tienen que ver con su trabajo, el número y espaciamiento de sus hijos y el uso de su tiempo libre.

Las mujeres en ámbito Penal tienen derecho

- Demandar pensión alimenticia para ellas y sus hijos. Esta pensión también puede ser exigida cuando el padre no cumpla con la responsabilidad de darles sustento, aunque viva en el domicilio conyugal.
- Reclamar ante un juez civil el reconocimiento de la paternidad cuando el padre de un hijo suyo se niegue a reconocerlo.
- Demandar la separación de bienes conyugales y disponer de su parte, aun cuando no demanden el divorcio.
- Conservar la custodia de sus hijos menores de edad.

Las mujeres en el ámbito sexual tienen derecho

- Decidir respecto de su vida sexual, es decir, respecto de cuando desean y cuando no desean tener relaciones sexuales y negarse prácticas sexuales que les desagraden o las lastimen.
- Denunciar todo ataque sexual de que sean objeto: ser atendidas inmediatamente, respetuosa y diligentemente por los funcionarios de las agencias del Ministerio Público, como los agentes, los médicos, los trabajadores sociales, los policías y los peritos.

En el ámbito laboral las mujeres tienen derecho

- Ser respetadas en su trabajo, no ser objeto de acosos sexual y denunciar quien les cause un perjuicio laboral por no responder afirmativamente a sus demandas sexuales.
- Recibir un salario igual que los hombres por igual trabajo
- Obtener y conservar un empleo, sin que ello se condicione a que renuncien al matrimonio.
- Exigir que sus derechos laborales no queden condicionados por la renuncia a la maternidad, es decir, que no se les niegue ningún trabajo que soliciten, ni se les despida del que ya tengan por estar embarazadas.

## CAPITULO IV

### TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE)

*Ser mujer es defender sus ideales, tejer las redes de una sociedad igualitaria*

*, cocinar principios correctos para soluciones justas y sazonar una mejor manera de vivir.*

La Terapia Racional Emotiva (TRE) se deriva directamente de la teoría Cognitiva que supone que los desordenes psicológicos surgen de patrones erróneos o irracionales de pensamiento. Los patrones de pensamiento que típicamente se manifiestan por si mismos en cadenas de verbalizaciones preconscientes implícitas, surgen de suposiciones que comprenden el sistema de creencias básico del individuo (Rimm y Masters1984).

La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional y se pone en acción sin detenerse un instante a pensar en lo que esta haciendo. Su rapidez descarta la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante.

Podemos definir a los sentimientos y emociones como “estados de ánimo que experimentamos en un momento dado de la naturaleza agradable o desagradable”. Según la teoría desarrolla por la psicología cognitiva, la raíz inmediata del sentimiento se encuentra en el significado específico que cada uno atribuye a sus propias experiencias. Pero este significado personal viene en gran parte, determinado por muchos de sus pensamientos. Por esta misma razón pueden ser distorsionados y dar lugar a sentimientos y emociones objetivamente inadecuados (Goleman, 2001).

Los seres humanos usan diferentes emociones como principio de preservación de la vida en un mundo que se torna en ocasiones problemático. Se vuelve temeroso, precavido, desconfiado. Sin embargo no es lo mismo tener miedo a desarrollar una ansiedad disfuncional a causa de ideas inapropiadas. Su mínima efectividad da como resultado hostilidad, irritación y en muchas ocasiones violencia. El miedo sigue siendo el principio de la mayoría de los males (Ellis, 1973).

El ser racional no significa falta de emoción. La Teoría Racional Emotiva no dice que estemos exentos a experimentar perturbaciones emocionales. La diferencia de pensar racionalmente radica en la frecuencia, la intensidad y la duración de nuestro estado de ánimo negativo. Sin duda no siempre se conduce uno también como quisiera. Aun teniendo valoración por la pareja, un alto CI y deseo de cambio, la asesoría terapéutica en el caso de conflicto de pareja será la mejor opción para el mejoramiento de la misma.

La Terapia Racional Emotiva puede ser utilizada para ayudar a que los pacientes superen sus emociones y conductas inapropiadas. Esta diseñada para tener eficacia terapéutica en un tiempo razonable breve. La TRE es un enfoque amplio y múltiple que emplea varios métodos cognoscitivos, emotivos y conductuales.

Enseña firmemente a las personas a evitar cualquier tipo de clasificación propia y estimularles, en cambio a medir sus características y realizaciones a fin de ayudar a corregir su comportamiento y aumentar su alegría, la lleva a nivel mas profundo de cambio de personalidad indicando en forma fácilmente comprensible y realista, como poner de manifiesto, combatir y radicalmente desarraigar, las principales fuentes de sus innecesarios pensamientos, emociones y comportamientos negativos y autodestructivos (Ellis, 1990).

En la TRE se propone que por razón de nuestras tendencias naturales y aprendidas, nosotros mismos en mayor medida somos los que controlamos nuestros destinos y sobre todo nuestra emocionalidad. Hacemos esto a través de nuestros valores y creencias básicos según como pensamos y valorizamos los acontecimientos que suceden en nuestra vida y según las acciones que decidimos llevar acabo.

Utilizando la TRE el psicoterapeuta dispone de una teoría estructurada y funcional para reconocer rápidamente las pocas creencias irracionales centrales con las que los pacientes tontamente se preocupan mostrándoles cómo se están causando sus propios conflictos, problemas y síntomas emocionales. Demostrarle en forma precisa como discutir sus propias creencias irracionales y a menudo, inducirlos a

abandonar tales creencias y reemplazarlas con hipótesis más científicamente comprobables a cerca de si mismos y del mundo, que es mucho menos probable que les creen dificultades emocionales en el presente y en el futuro.

Se puede ayudar a la gente a discutir sus propias creencias irracionales hasta que no solo les venza temporalmente y deseche sus síntomas de ansiedad, represión o compasión de si mismas, sino que también tengan una tendencia considerablemente menor a recrearse en ellas en el futuro, cuando de nuevo se encuentran amenazados por un asunto desagradable (Ellis,1990).

#### **4.1 IDEAS IRRACIONALES**

La TRE afirma que en el fondo de una alteración psicológica lo que existe es la tendencia de los seres humanos a realizar evaluaciones de carácter absoluto sobre los hechos que van percibiendo a lo largo de su vida, estas evaluaciones se verbalizan en forma de palabras dogmáticas como: “debo”, “debiera”, “tengo que”, “es mi obligación”. Estas creencias son consideradas como irracionales por la teoría de la TRE, porque suelen (aunque no siempre) impedir y obstaculizar que las personas persigan sus metas y propósitos más importantes. Estas cogniciones absolutistas son el alma de una filosofía religiosa que es el rasgo principal de la alteración emocional y conductual humana. La teoría continua diciendo que si las personas se adhieren a una filosofía de “obligaciones” tenderán a llegar a unas conclusiones irracionales derivadas de estos “debo y tengo que”. Estas derivaciones se clasifican como irracionales porque también sabotean los propósitos y las metas básicas de una persona (Dryden y Ellis, 1989).

La primera derivación importante se le conoce como “*tremendismo*”. Esto ocurre cuando al percibir un suceso catastrófico.

La segunda derivación importante se le conoce como “*no soportantitis*”. Significa creer que no se puede experimentar ninguna felicidad nunca y bajo ningún tipo de condiciones.

La tercera derivación se le llama “condena”. Representa la tendencia humana de clasificarse a uno mismo o a otros como subhumano o inservible si él u otro hace algo que no debe hacer o no hace algo que debiera hacer. La condena puede aplicarse también al mundo o unas condiciones de vida que se consideran miserables por no dar a la persona lo que él o ella merecen.

Aunque la teoría sostiene que el tremendismo, el no soportantitis y la condena son procesos irracionales secundarios, en el sentido de que se derivan de una filosofía de obligaciones, estos procesos pueden ser primarios en ocasiones. Wessler citado en Dryden y Ellis (1989) ha manifestado que más bien son procesos primarios y que los “debo y tengo que” se derivan de ellos. Sin embargo la filosofía de obligaciones por un lado, y los tremendismos, no soportantitis y condena por otro lado, son procesos interdependientes y eslabones diferentes en la misma cadena cognitiva.

La TRE postula tres derivaciones principales de la filosofía del deseo (esta filosofía reconoce que los seres humanos tienen una gran variedad de deseos, preferencias, anhelos, etc.) se les considera racionales porque ayudan a que las personas alcancen sus metas, o crean metas nuevas si las antiguas no pueden realizarse.

La primera derivación conocida como “evaluar o analizar lo negativo”, es la alternativa racional al tremendismo.

La segunda derivación se le conoce como “tolerancia” y es la alternativa racional a la no soportantitis.

La tercera derivación se le llama “aceptación” y es la alternativa racional a la condena. Es importante aclarar que la aceptación no implica resignación (Dryden y Ellis, 1989).

La TRE de la misma manera que hace con las creencias irracionales que las personas tienen en otros aspectos de sus vidas, revela y disputa especialmente sus “debes” y “tienes que” absolutistas con respecto al amor. Les enseña que a



pesar de lo mucho que ellas prefieren compromisos apasionados no tienen por que lograrlos o mantenerlos, y que cuando lo pierden en las etapas iniciales o ultimas del romance es algo muy inconveniente, muy triste y deplorable, pero no es catastrófico y terrible (Ellis, 1990).

La TRE explica que las personas pueden tener creencias racionales e irracionales al mismo tiempo. Los deseos pueden convertirse en exigencias con mucha facilidad. De este modo, puede creer racionalmente: “quiero que me ames” y simultáneamente, creer que: “como quiero que me ames, tu debes amarme” una vez hecha esa discriminación es mas fácil distinguir entre emociones negativas apropiadas e inapropiadas. Las emociones negativas apropiadas van asociadas con las creencias racionales, y las inapropiadas con las creencias irracionales.

Emociones negativas apropiadas según Dryden y Ellis (1989).

1. Inquietud vs. ansiedad. La inquietud es una emoción asociada con la creencia, mientras que la ansiedad aparece cuando la persona cree.
2. Tristeza vs. depresión. Se considera que aparece la tristeza cuando una persona cree; por otro lado la depresión se asocia con la creencia.
3. Dolor vs. Culpabilidad. Los sentimientos de tristeza o dolor se producen cuando una persona reconoce que ha hecho algo malo en público o privado pero se acepta así misma como un ser humano que puede cometer fallos. La persona se siente mal por su acto pero no por si misma.
4. Desilusión vs. Vergüenza/apuro. La persona siente desilusionada por su comportamiento pero no consigo misma porque prefiere, pero no se obliga, a comportarse bien. Siente vergüenza cuando alguien reconoce que se ha comportado de forma inapropiada en público y se condena por algo que no debiera haber hecho. Las personas que sienten apuro y vergüenza suelen predecir que su audiencia les va a juzgar negativamente, y en este caso suelen mostrarse de acuerdo con estos prejuicios.

5. Disgusto vs. Ira. Se siente disgusto cuando esta persona no tiene en cuenta una norma de vida de un individuo, sin embargo en la ira, la persona cree que el otro no debe de ninguna manera romper sus normas y le condena si lo hace

La TRE emplea un número de métodos cognitivos para ayudar a las personas a superar sus trastornos respecto a sus pensamientos.

Nuestros pensamientos están fluyendo continuamente en un constante ir y venir que se manifiesta en un dialogo interno constitutivo, precisamente de la intracomunicación. Este dialogo interno o intercomunicación personal, tiene, sin embargo, unas características similares. La mayor parte de las veces esta constituido por frases internas que nos repetimos sin parar: ya esta bien, soy un tonto, “no valgo para nada” etc. Y de las que en ocasiones somos conscientes, mientras que en otras se diluyen en el ajetreo de los acontecimientos externos. Existe otro medio intracomunicativo del pensamiento, de mayo importancia aún que los precedentes a causa de su difícil control, denominado pensamiento automático. No son frases las que nos comunicamos, sino más bien palabras aisladas o fragmentos de frases que surgen pronto en nuestro firmamento psíquico y que dejan secuelas emocionales.

La persona percibe estos pensamientos como si fueran en realidad por reflexión y le impresionan como si fueran plausibles y validos.

Se presentan a continuación las diez ideas irracionales que miden el nivel de racionalidad/irracionalidad estandarizadas del individuo catalogadas por Ellis:

Idea Irracional No 1: La idea de que es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de comunidad.

Idea Irracional No. 2: La idea de que para considerarse a uno mismo valioso, debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.

Idea Irracional No.3: La idea que cierta clase de gente es vil, malvada e infame torpes, brutos, ignorantes, etc. Y que deben ser seriamente culpabilizadas y castigadas por su maldad; es decir por ser o actuar así.

Idea Irracional No. 4: La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

Idea Irracional No. 5: La idea de que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones.

Idea Irracional No. 6: La idea de que si algo es o puede ser peligroso o terrible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.

Idea Irracional No.7: La idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

Idea Irracional No.8: La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quién confiar.

Idea Irracional No. 9: La idea de que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y/o que algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó (que le causo un malestar emocional muy grande) debe seguir afectándole indefinidamente.

Idea Irracional No. 10: La idea de que debiera sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás (Ellis, 1990)

## **4.2 EL ABC DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE)**

Ellis postulo la teoría del A-B-C:

A= EXPERIENCIA ACTIVADORA que el paciente cree por error que es la causa de C = CONSECUENCIAS; B= SISTEMA DE CREENCIAS del paciente, que es la

variable intermedia que genera la C en realidad. Lo que es necesario reestructurar es B, es decir, el sistema de creencias de la persona.

Ellis sostiene que este es el tipo de cosas que nos decimos a nosotros mismos y que hace que nos trastornemos, aunque podemos aprender a darnos otro tipo de mensajes (Okun, 2001).

Los constructos fundamentales de esta teoría son los siguientes:

1. La causa de los problemas esta en las creencias irracionales que generan disfunciones
2. Las personas pueden cambiar su sistema de creencias aprendiendo a refutar sus creencias irracionales
3. Las personas están genética y culturalmente predisuestas a la toma de decisiones, la creatividad, el establecimiento de relaciones sociales y el disfrute de sus vidas, pero también tienen tendencias innatas a la autodestrucción, la evasión, el egoísmo y la intolerancia
4. Los trastornos emocionales tienen su origen en los pensamientos irracionales de las personas, en su resistencia a aceptar la realidad, en su empeño por que las cosas sean como tienen que ser y en su aislamiento en si mismas.

Existen varios niveles de cambio. La TRE dice que los cambios más elegantes y duraderos que pueden producir los individuos son aquellos que incluyen una reestructuración filosófica de creencias irracionales. El cambio filosófico específico significa que los individuos cambian sus exigencias absolutistas irracionales (los “debieramos”), por unas preferencias relativas racionales en una situación concreta. El cambio filosófico general supone que la persona adopta una actitud no devota hacia los acontecimientos vitales en general (Dryden y Ellis, 1989).

1. Para efectuar un cambio filosófico tanto a nivel específico como general se les aconseja a las personas que: (Dryden y Ellis, 1989)

2. Primero, se den cuenta de que ellos crean, en gran medida, sus propias perturbaciones psicológicas y que aunque las condiciones ambientales pueden contribuir a sus problemas, en general tienen un papel secundario en el proceso de cambio.
3. Reconozcan por completo que ellas tienen la capacidad de cambiar significativamente estas perturbaciones.
4. Comprendan que las alteraciones emocionales y conductuales provienen, la mayoría de las veces de creencias dogmáticas, absolutistas e irracionales.
5. Detecten sus creencias irracionales y las diferencien de sus alternativas racionales.
6. Refuten estas creencias irracionales usando los métodos lógica-empíricos de la ciencia.
7. Trabajen para interiorizar sus nuevas creencias racionales, empleando métodos de cambio cognitivos, emotivos y conductuales.
8. Continúen este proceso de enfrentarse a las creencias irracionales y usar métodos de cambio multimodales para el resto de su vida. Por otra parte la utilización de la TRE es porque además se enseña:

#### Autoaceptación

Los humanos no son perfectos, pero si perfectibles

Las perturbaciones son precedidas por pensamientos poco coherentes (deberías) analizados en terapia con la convicción de reducirlos por una mayor calidad de vida

La TRE se centra en el aquí y el ahora de las cogniciones creencias y valores. La influencia que ejercen sus conceptos y constructor reiteran al hombre como el único animal en la naturaleza que puede cambiar sus ideas “reacondicionándose” a sí mismo (Ellis, 1990).

La TRE da un alto valor a la existencia humana contrariando las exigencias desvalorativas (debes, debo) que desembocan en una autoestima lastimada y con una idea irracional creíble.

La TRE coloca al hombre en el centro del universo y le da a opción de elegir libremente (Ellis, 1990).

La TRE cuenta con los elementos suficientes para desarrollar la realización del potencial humano, no es que sea la panacea que ponga fin a todas sus desdichas, penas, frustraciones y molestias, no, sin embargo el hecho de que procure llegar a los orígenes más profundos y filosóficos de cualquier bloqueo o mal funcionamiento emocional particular, y que a menudo lo haga en un periodo de tiempo notablemente breve, la convierte en una poderosa técnica favorable para los conflictos (Ellis, 1990)

## CAPITULO V

### TALLER DE INTERVENCIÓN

Se calcula que los pacientes de una consulta psicoterapéutica, de 40% al 60% buscan ayuda básica como consecuencia de una crisis en pareja. Teniendo esto en cuenta parecería natural que la terapia de pareja fuera una de las formas de la psicoterapia mejor desarrollada y más extendida. Pues bien, lo cierto es lo contrario. A pesar del interés psicológico existente por los conflictos de pareja que han aumentado rápidamente durante los últimos años la realidad es que hoy son muy pocas las parejas que deciden tomar terapia, asistiendo principalmente la mujer, ya que se encuentra siempre subordinada al hombre; provocando que se genere un sentimiento muy grande de miedo, así como también un déficit en la autoestima y creando ideas irracionales (Okun, 2001).

Al ocurrir lo anterior la mujer se percibe en un estado de indefensión y sin ninguna herramienta, recurso, habilidad o capacidad que le permite una posible solución a su problema (Rebollo, 2008).

La violencia en contra de las mujeres en México es un fenómeno no resuelto que cada día va en aumento, reflejándose más en la autoestima, que le impide alcanzar sus metas y que por el momento no lo consigue con sus métodos acostumbrados lo cual deriva en una situación de crisis. Son violentadas por sus parejas necesitan trabajar estas ideas que le permitan salir de esta relación.

Definiendo a la autoestima según Rebollo (2008) es una actitud, imagen o sentimiento que esta representado por la conducta. Además agrega que la autoestima es la capacidad de valorar el yo y tratarse con dignidad, amor y realidad. Por su parte Palladino (citado en Okun, 2001), define la autoestima como un estado mental, la manera en que se experimenta externamente la vida. Dice que ésta se encuentra constituida por sentimientos aprendidos, y que es

confianza, valoración y respeto por uno mismo. No puede ser enseñada o aprendida, las experiencias cotidianas son las que las forjan.

El modelo de intervención en crisis proporciona todo el apoyo y ayuda posible a la mujer para facilitar la rápida recuperación del equilibrio emocional, es una forma de terapia que se centra en los problemas y esta limitada a la realización de cinco a seis sesiones aproximadamente.

1. Describir el problema o crisis en términos conductuales concretos: frecuencia, duración, consecuencias y variables situacionales.
2. Investigar los intentos anteriores de resolver el problema ¿Qué es lo que ya ha hecho para solucionarlo? ¿Cómo lo ha hecho? ¿Qué paso cuando lo intento?
3. Definir claramente el cambio que hay que lograr. ¿Qué es lo que tendría que pasar para que el paciente se sintiera mejor? ¿Qué cambio está dispuesto a aceptar el paciente?
4. Formular e implementar un plan para provocar los cambios. ¿Qué pasaría si el cambio tuviera lugar realmente? ¿Cómo afrontaría el paciente las consecuencias del cambio? ¿Qué tipos de cosas podrían impedir que el cambio tuviera lugar? (Okun, 2001).

## 5.1 DESCRIPCION DEL TALLER

Mencionado lo anterior se propone implementar un **taller de intervención en crisis de segundo orden para un grupo de mujeres violentadas con la Terapia Racional Emotiva** durante cinco sesiones.

- Pretendiendo con esta técnica les enseñe como disputar de manera activa y persistente sus creencias irracionales y cambiarlas por preferencias relativistas.



- Les enseñe como emplear creencias racionales o afirmaciones de afrontamiento y como pensar en ellas y seguir repitiéndose hasta que verdaderamente las sientan.
- Enseñarles hacer un listado y revisar concienzudamente algunas de las desventajas de su excesiva idea irracional, así mismo tener otro tipo de intereses y compromisos.
- Disputar estas ideas irracionales auto-desvalorizantes, ayudándoles así a aceptarse a si mismas a pesar de su conducta absurda
- Utilizando una variedad de métodos educacionales como técnicas vivenciales/emotivas, cognitivas, conductuales, imaginería entre otras.

### Sesión 1:

- \*Conocer el nivel de irracionalidad
- \*información general de las participantes
- \*fortalezas y debilidades.

### Sesión 2:

- \*Identificación del acontecimiento desencadenante
- \*como vive su grado de violencia emocional
- \*creencias sobre el evento
- \*diagnóstico TRE (ideas irracionales)
- \*clasificación de las respuestas del inventario

### Sesión 3:

\*trabajar el punto C (consecuencias) culpa, tristeza, soledad, frustración, impotencia, etc.

\*características positivas y negativas.

\*enfrentamientos y retos

\*concepto de ella misma.

### Sesión 4:

\*debatir ideas que tienen las mujeres

\*remarcar y ejercer sus propias decisiones

\*los refuerzos y técnicas del terapeuta para modificar sus creencias de la persona

### Sesión 5:

\*cambio en la manera de pensar de la mujer

\*descargar en forma sana cualquier sentimiento, emociones, pensamientos y acciones.

**Taller de intervención en crisis de segundo orden para un grupo de mujeres  
violentadas con la Terapia Racional Emotiva (TRE).**

SESION	TEMA	OBJETIVO	DINAMICA	MATERIAL	TIEMPO
<b>1</b>	Familiarización		Exposición		10min.
			“presentándome”		
			En una hoja cada participante escribe su nombre y cinco definiciones de sí misma.		15 min.
	Reafirmar conceptos		Porque y como nos sentimos 5 criterios para pensamiento y conductas racionales	Hojas blancas y lápices	
	“hacer entender que uno elige sentirse bien o sentirse mal”		Escribir 4 situaciones malas, incluyendo el estado de ánimo de esa situación mala.		20 min.
Ventaja de las malas situaciones usando el pensamiento racional		Proporcionar el inventario	Copias		20 min.
Mide el nivel de racionalidad/irracionalidad del individuo			copias		20 min.

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	DINAMICA	MATERIAL	TIEMPO
2	Autopercepción individual ante estímulos externos	Esbozar el principio de A-B-C de Ellis	Proyección de una serie de imágenes sugestivas	Proyección de Película cicatrices	60 min.
	Introducción al A-B-C	Como nos sentimos dependiendo de cómo pensamos	Exposición en relación de las respuestas a los estímulos.	Análisis de imágenes Amor Comunicación	
	Autopercepción individual ante estímulos relacionados con nuestra pareja	Reafirmar el principio del A-B-C	“En pareja reaccionaría así” Proyección de una serie de situaciones Relacionados a la pareja. En voz alta dirán que harían en esa situación	Infidelidad Celos Pleitos problemas de dinero Hijos Trabajo Sexualidad	
	Cambios de sentimientos inadecuados por uno más adecuado	Elegir sentirse bien como ella desea.	Clasificación de las respuestas del inventario	Relaciones personales	

SESION	TEMA	OBJETIVO	DINAMICA	MATERIAL	TIEMPO
3	Consecuencias punto "C"	Pensamientos negativos	Desarrollar el autocontrol, reconocer la diferencia	Complementar oraciones	10 min.
	Debatir ideas que tiene la mujer	¿Qué cambio está dispuesta a aceptar?	¿Como debe ser la gente para ser feliz Derechos de las mujeres, quienes nos apoyan? Denuncia –maltrato emocional (la Ley te ampara)		30 min.
	Definir el cambio	"Autoestima Carta a mi"	Remarcar y ejercer sus propias decisiones, emociones, pensamientos y acciones  Escribir en una carta a sí misma, acerca de cómo nos sentimos, por que queremos ser felices, del porque creemos merecerlo y de que estamos dispuestas a hacer. La carta será anónima y se leerá en clase	Hojas blancas lápices	20 min

# 4

SESION	TEMA	OBJETIVO	DINAMICA	MATERIAL	TIEMPO
	Confrontamiento	Como llegaron y como se van	Escribir que es lo que estoy dispuesta o hacer para mejorar	Hojas y lápices	10 min.
	Análisis de los pensamientos inadecuados	<p>“Atreverse”</p> <p>El grupo analizará los pensamientos irracionales y lo nocivo de la concepción y acepción de tales ideas</p>	<p>“Mesa Redonda” analizar una serie de 5 oraciones irracionales. Que imaginen como es esa persona</p> <p>“Defecto apropiado”</p> <p>Se pedirá al grupo escribir en una tarjeta el peor defecto que no soporten de las personas, las tarjetas se revolverán y tomaran luego una al azar, una cada una y se dará la indicación de asimilar el defecto apropiado y dirán: “Se que soy... ( el defecto que va a apropiar) Soy así porque... (Inventaran una razón o dirán si han experimentado ese defecto alguna vez).Continuaran diciendo el segundo enunciado. “Sin embargo (y mencionarán una virtud propia real, no inventada). Continuaran diciendo: “Y podría mejorar porque no soy perfecta pero si perfectible”</p>		25 min.
	Pensamiento Racional	Poner en practica el pensamiento racional		Fichas de referencia, marcadores	30 min.
	Construyendo soluciones	Alternativas para mejorar.	Lectura el día de hoy Formar equipos dictar lista de palabras y construir un poema	Regalo sorpresa	15 min.

SESION	TEMA	OBJETIVO	DINAMICA	MATERIAL	TIEMPO
5	Transformación	Convertir ideas permitiendo de manera lúdica practicar el ir de lo irracional a lo racional y viceversa	<p>“Buscando y encontrando”</p> <p>Realización de una tarjeta con su nombre en letra grande, Escribir en una palabra: carrera, alguna “chamba” que hayan tenido, sexo y cinco cosas que las caractericen.</p> <p>Sacaran su tarjeta y caminaran con ella al frente sin hablar buscando con quien se identifica aunque no la conozca.</p>	<p>Tarjetas con su nombre</p> <p>Etiquetas</p>	10 min.
	Cierre del taller	Los insultos son falsos analizando y entendiendo que no se ajustan a la razón	<p>“Animalito Churh”. Se repartirá a cada participante un muñeco de foamy (cucaracha, gusano, burro, perro, gato....) En círculo se les entregara un animalito a una participante al azar. Quien lo recibe, lo recibirá como si a ella le estuvieran diciendo como adjetivo el nombre de ese animal. El animalito tendrá detrás pegado un sentimiento negativo escrito (enojo, fastidio, coraje).el sentimiento escrito simboliza el sentimiento con que se entregó ese adjetivo peyorativo. Quien reciba pasará al centro y dirá alguna anécdota en que se haya sentido el animalito que recibió. Toda participante relacionará el sentimiento de quien del animalito. Terminará diciendo “SE QUE EL HECHO DE QUE ESTES NO QUIERE DECIR QUE YO SEA:(nombre del animalito, gusano por ejemplo)PORQUE (explicará sus razones personales) Y QUE COMO HUMANO, SUELO COMETER ERRORES, PERO ELLO NO ME HACE SER ESTE ANIMALITO”</p> <p>Finalizando se le dará un dulce</p>	<p>Figuras de foamy</p>	30 min.
		Expresión física del sentimiento de confianza	<p>“Abrazo Dimensional” Pasar al centro del aula. Que se entrelacen y que se den un abrazo fuerte entre todas, a su vez se unirán de manera que queden pegaditas y hacia al centro. Se mantiene el abrazo por 1 min. Y se procede a discutir la experiencia. Posteriormente se dan un abrazo cada una de las participantes</p>		20 min.

## CONCLUSIONES

El mundo en el que vivimos hoy en día, la violencia ocupa los medios de comunicación no sólo como noticia sino contenidos cotidianos y hasta normales. La violencia en la mujer tiene como resultado un daño psicológico y como consecuencia de tipo emocional desequilibrando directamente y en primera instancia el bienestar mental es decir la integridad cognitivo-emocional interrelacional y orgánica. La meta terapéutica es el crecimiento de la mujer autónoma que posee fuerza personal, independencia y confianza en sí misma y en otras mujeres.

Ofrecer un sistema efectivo y bien definido para facilitar el crecimiento personal y el bienestar emocional en la mujer, ayudar a trabajar con técnicas, y a enfrentarse a sus problemas prácticos y emocionales por una vía realista TRE, mediante una reexaminación lógica de sus filosofías y creencias y sentimientos y cambiar, tanto su conducta como su medio ambiente de manera positiva. A que dejen de condenarse a sí mismas por sus perturbaciones emocionales y sus conductas ineficaces, estimulando la autonomía a través del compromiso en el establecimiento de sus metas, dejar de deprimirse por sus frustraciones, en una sociedad que no es igualitaria con los dos sexos. El reconocimiento de los derechos humanos de la mujer se ubican tardíamente en el siglo XX, a través de instrumentos internacionales que en primera instancia y de manera superficial amparan la igualdad de los hombres y las mujeres sobre lo que es su patrimonio común e inalienable: libertad, igualdad, integridad. Gracias a movimientos de mujeres a nivel mundial es que se ha ido afinando el concepto de los derechos humanos con perspectiva de género, como una demanda inaplazable a la dignidad femenina.

En ese sentido, el logro más visible de tales movimientos femeninos, es el de haber colocado en la agenda pública internacional, la temática de la mujer en todos sus aspectos, especialmente la referida a la violencia contra la mujer como una violación a sus derechos humanos.



Al llevar a cabo el presente trabajo se observó que la gran mayoría de mujeres no se separa, debido a que no tienen fuerzas para enfrentar un divorcio porque hacia muchos años que se habían casado y lo veían absurdo, no separan para no perjudicar a sus hijos sin darse cuenta que es el mayor daño que están sufriendo al vivir en una familia altamente disfuncional, donde, cotidianamente son los insultos, por temor a represarías a quedar desprotegidas económicamente y el justificar al compañero, afirmando que si ella no lo hubiera hecho enojar, seguramente no la habría insultado o a veces golpeado de tal manera, olvidando que tiempo atrás, ya lo había hecho por razones insignificantes.

Se encontró que se han perdido los límites entre tolerancia e indignidad, sufrimiento necesario e inútil, prudencia y cobardía, comprensión y maltrato en estos casos así como en otros, sistemas de valores inoperantes, baja autoestima e ideas irracionales y codependencia.

Con frecuencia el más interesado en la relación es el que asiste a consulta con el propósito de motivar a su compañero para que participe en la terapia. Si no lo logra trabajara solo, esperando influir positivamente en el otro.

Aparentemente existe un “amplio” reconocimiento por parte de las instituciones que lo conforman (DIF) los organismos no gubernamentales y la sociedad en general de que en la actualidad las cifras de violencia en contra de las mujeres son alarmantes y que a su vez con los programas que se llevan acabo solo son platicas de autoestima muy sintetizado y los hechos ratifican que los avances por erradicar la misma o enfrentarla no han resultado.

Para muchas mujeres los efectos psicológicos de la violencia emocional son más debilitantes que los efectos físicos; miedo, ansiedad, fatiga, desordenes de estrés y desordenes de sueño y la alimentación constituyen reacciones comunes a largo plazo ante esta situación.

Entre las mujeres que han padecido malos tratos psicológicos son habituales la ansiedad extrema, las respuestas de alerta y sobresalto permanente, depresión, pérdida de autoestima, ideas totalmente irracionales y sentimientos de culpa.

Influye de forma determinante en los sentimientos de amor propio, autonomía y capacidad para sentir y actuar con independencia y capacidad como mujer.

Las mujeres que sufren violencia emocional frecuentemente ven disminuida su capacidad para relacionarse con los demás y su creatividad.

Con la propuesta de llevar a cabo este taller permita que cuando las mujeres hablen con otras mujeres acerca de sus experiencias personales, las validen y construyen una nueva realidad. Cuando describen sus propias experiencias, describan sus roles como agentes en su propio mundo y también comiencen a establecer vínculos entre sus microrelaciones y el contexto social.

El ofrecer ayuda con este modelo sirva para la reorganización y se dirija al crecimiento en su supervivencia física a la experiencia de la crisis, al mismo tiempo identifique y exprese sus sentimientos que la acompañan y el dominio cognitivo sobre ella y hacer adaptaciones conductuales e interpersonales necesarias para su dominio. El principal objetivo a corto plazo de la intervención en crisis es de proporcionar todo el apoyo y ayuda posible para facilitar la rápida recuperación del desequilibrio emocional de la persona. Orientando hacia la realidad y centrándose en la aclaración de las cogniciones y percepciones, en la confrontación de la negación y las distorsiones y en la facilitación de apoyo emocional.

Hoy en día es prácticamente incluir en los planes de estudio este tipo de modelos para llevar a cabo programas de orientación o instituciones, la elaboración de estos programas, editando y difundiendo

## BIBLIOGRAFIA

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Almonacid, F., Daroch, C., Mena, P., Palma, C., Razeto, M. y Zamora, E. (2001). *Investigación social sobre la violencia conyugal*. Revista de estudios de Género la Ventana, 38-49.

Bellak, L. (1993). *Manual de psicoterapia breve, intensiva y de urgencia*. México: Manual Moderno

Díaz, M. (1998). *Prevención de los conflictos de pareja*. México: Olalla

Döring, M. (2000). *La pareja hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?* México: Fontamara.

Dryden W y Ellis. A (1989). *Práctica de la terapia de la conducta*. México: Trillas.

Ellis, A. (1973). *–Humanistic psychotherapy – USA*: Mc Graw-Hill.

Ellis, A. (1990). *Aplicaciones clínicas de la TRE*, Barcelona: Descleé.

Ellis, A y Abrahms, E. (1993). *Viva racionalmente* México: ITREM.

Fromm, E. (1974). *Anatomía de la destructividad* México: Siglo XXI.

Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional*. México: Punto de lectura.

Gómez, G. (2004). *Apreciaciones teórico-metodológicas; una mirada desde la Psicología*. México: UAQ.

Guido, L. (2002). *Violencia conyugal y salud pública: el sector salud y el derecho de las mujeres de vivir una vida sin violencia*. Revista de estudios de genero UDG, 2(15), 231-262.

Hirigoyen, M. (1999). *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. España: Paidós.

Jürg, W. (1993). *La pareja humana relación y conflicto*. Alemania: Morata.

Linares, J. (2006). *Las formas del abuso la violencia física y psíquica en la familia y fuera de ella*. España: Paidós.

Okun, Bárbara. (2001). *Ayudar de forma efectiva*. España: Paidós

Ramírez, F. (2000). *Violencia masculina en el hogar*. México: Pax-México

Rebollo, Yanel (2008). *Taller de autoestima para mujeres víctimas de violencia de género por parte de su pareja* tesis 75-80

Rimm y Master (1984). *Terapia de la conducta*. México: Trillas.

Simmons, R. (2006). *Enemigas íntimas. Agresividad, manipulación y abuso entre las niñas y las adolescentes*. México: Océano.

Slaikeu, Karl. A. (1998). *Intervención en crisis*. México: Manual moderno.

Torres, M. (2001). *La violencia en casa*. México: Paidós.

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

ENDIREH. (2006). General de secciones para mujeres. Recuperado de <http://www.inegi.gob.mx> obtenido 28/05/08 16:20

Rodríguez. (2008). Por que muere el amor. Recuperado de <http://www.el porvenir .com.mx>.notas 19-21 obtenido 28/06/08 19:30

Vida sin violencia (2008) Recuperado de <http://www.inmujeres.gob.mx> obtenido 7/07/08 17:00



## INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

1. Es importante para mi que otros me aprueben
2. Odio fracasar en algo
3. LA gente que comete errores merece lo que le pasa
4. Usualmente acepto filosóficamente lo que sucede
5. Si alguien quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia
6. Tengo miedo de algunas cosas que a menudo me molestan
7. con frecuencia voy retrasando decisiones importantes
8. Todos necesitan depender de alguien para pedir ayuda y consejo
9. El que nace para maceta , del corredor no pasa
10. Siempre hay una forma correcta para hacer cualquier cosa
11. Me gusta que me respeten, pero no me es necesario
12. Evito cosas que no puedo hacer bien
13. Muchas personas malvadas escapan del castigo que merecen
14. Las frustraciones no me molestan
15. Las personas no se perturban por las situaciones, sino por lo que
16. Siento muy poca ansiedad por lo que pudiera ocurrir de peligroso o
17. Siempre trato de salir de salir adelante y dejar terminadas las tareas
18. Trato de consultar con un experto antes de tomar decisiones importantes
19. Es casi imposible vencer las influencias del pasado
20. No hay solución perfecta para algo
21. Quiero que todos me estimen
22. No pretendo competir en actividades donde otros son mejores que yo
23. Los que se equivocan meren ser censurados
24. Las cosas deberían ser mejores de cómo son

25. Yo causo mis propios estados de animo
26. No puedo olvidarme de mis preocupaciones
27. Evito enfrentar mis problemas
28. La gente necesita una fuente de poder fuera de ella misma
29. Si algo afecta fuertemente tu vida alguna vez, no significa que tenga
30. Rara vez hay una solución fácil a las dificultades de la vida
31. Puedo estar en paz conmigo mismo aunque otros no ,lo estén
32. Me gusta triunfar en algo pero no siento que esto sea necesario
33. La inmoralidad debe ser fuertemente castigada
34. Frecuentemente me molesto por situaciones que no me agradan
35. Las gentes miserables se han hecho miserables a sí mismas
36. Sino puedo impedir que algo suceda no me preocupo por eso
37. Usualmente tomo decisiones lo más rápidamente que puedo
38. Hay ciertas personas de las cuales dependo mucho
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado
40. Siempre tendremos algunos problemas
41. Si le caigo mal a alguien, el problema es suyo no mío
42. Es importante para mi tener éxito en todo lo que hago
43. Rara vez culpo a la gente por sus errores
44. Usualmente acepto las cosas como son, aunque no me gusten
45. Una persona no esta triste o enojada por mucho tiempo a menos que
46. No puedo tolerar el probar fortuna
47. La vida es demasiado corta para gastarla en tareas poco placenteras
48. Me gusta sostenerme en mis propios pies
49. Si hubiera tenido diferentes experiencias yo sería mas como me hubiera
50. Cada problema tiene una solución perfecta
51. Encuentro difícil estar en contra de lo que otros piensan
52. Soy feliz en algunas actividades porque me gusta, sin importarme
53. El miedo al castigo ayuda a la gente a ser buena
54. Si las cosas me molestan las ignoro
55. Mientras mas problemas se tengan, menos feliz será uno
56. Rara vez me preocupo por el futuro

57. Rara vez abandono las tareas
58. Soy el único que realmente puede resolver mis problemas
59. Rara vez pienso que las experiencias pasadas me están afectando ahora
60. Vivimos en un mundo incierto y de probabilidad
61. Aunque la aprobación de los demás me gusta, no es una necesidad para mi
62. Me molesta que otros sean mejores que yo en algo
63. Todos son prácticamente buenos
64. Hago lo que puedo para conseguir lo que quiero sin sentirme culpable por ello
65. Nada es en si mismo molesto, la molestia depende de cómo se interprete
66. Me preocupo demasiado por las cosas futuras
67. Me es difícil hacer tareas desagradables
68. Me desagrada que otros tomen decisiones por mi
69. Somos esclavos de nuestra historia personal
70. Es raro hallar una solución perfecta para algo
71. A menudo me preocupo por que tanto me aprueba o desaprueba la gente
72. Me molesta muchísimo cometer errores
73. Es injusto que paguen justos por pecadores
74. Me gusta el camino fácil de la vida
75. La mayoría de la gente debiera enfrentarse a los aspectos placenteros de la vida
76. Algunas veces no puedo eliminar mis temores
77. La vida fácil es muy rara vez recompensante
78. Es fácil buscar consejo
79. Si algo afecta tu vida alguna vez siempre lo hará
80. Es mejor encontrar una solución practica que una perfecta
81. Estoy muy interesado en los sentimientos de la gente hacia mi
82. Frecuentemente me irrito por pequeñeces
83. Con frecuencia doy a quien se equivoca una segunda oportunidad
84. Me disgusta la responsabilidad
85. Nunca hay razón para permanecer acongojado por mucho tiempo
86. Casi nunca pienso en las cosas como la muerte o la guerra atómica
87. Las personas son mas felices cuando se enfrentan a desafíos y problemas
88. Me disgusta tener que depender de alguien



89. En el fondo la gente nunca cambia
90. Siento que debería manejar las cosas en forma correcta
91. Es molesto ser criticado pero no es catastrófico
92. Tengo miedo a las cosa que no puedo hacer bien
93. Nadie es malo, aunque sus actos parezcan serlo
94. Rara vez me trastorna los errores de otros
95. El hombre hace su propio infierno dentro de si mismo
96. Frecuentemente me descubro planeando lo que hare en ciertas situaciones
97. Si algo es necesario, lo hago, por muy poco placentero que resulte
98. He aprendido a no esperar que algún otro este muy interesado en mi bienestar
99. Yo no miro al pasado con remordimientos
- 100.No hay nada mejor aun conjunto ideal de circunstancias