



**UNIVERSIDAD DON VASCO A. C.**

Incorporación No. 8727-25  
A la Universidad Nacional Autónoma de México

Escuela de Psicología

**EXPRESIÓN DE LA IRA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE  
GÉNERO**

Tesis

que para obtener el título de

Licenciada en Psicología

Presenta:

**Paula Ortiz Madrigal**

Asesora: Mtra. Psic. Mónica Jiménez Palomino

Uruapan, Michoacán, 2009.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## **AGRADECIMIENTOS:**

A la Psic. Judith Magdalena Rodríguez Morales, encargada del Módulo de Violencia Intrafamiliar del Centro de Salud Uruapan, por el apoyo, orientación, facilidades y participación en el desarrollo de la presente investigación.

Al personal directivo, administrativo y empleados del Centro de Salud Uruapan, por las facilidades prestadas para la realización de la presente investigación.

A los docentes que, en mayor o menor manera, contribuyeron a la elaboración de la presente investigación, ya sea respondiendo una sencilla pregunta, brindando orientación o dando aliento para continuar con ella.

A mi asesora, la Mtra. Psic. Mónica Jiménez Palomino, quien además de ser guía y apoyo durante la concepción, estructuración y desarrollo de la presente investigación, es un modelo a seguir.

## **DEDICATORIAS:**

A mis padres,  
por su apoyo incondicional y aliento constante.

A mis profesores,  
por compartir sus conocimientos y ayudarme a crecer  
tanto profesional como personalmente.

A las mujeres participantes del taller,  
porque al compartir sus historias conmigo y permitirme llegar a su vida,  
me enseñaron que ningún obstáculo es más grande  
que las ganas de salir adelante.

A las personas que de alguna u otra manera coincidimos en el camino  
y que con su amistad, sus consejos o su ejemplo de vida cambiaron mi propia vida.  
Para los que aún están conmigo y para aquellos que aunque no vea, los llevo en mi  
corazón.

## ÍNDICE

Introducción	
Antecedentes. . . . .	1
Planteamiento del problema. . . . .	5
Justificación. . . . .	7
Objetivos. . . . .	9
Marco de referencia. . . . .	11
Capítulo 1	
La violencia de género	
1.1 Concepto de violencia de género y elementos con que se identifica. . . . .	14
1.2 Violencia de género en México dentro de la última década. . . . .	18
1.3 Violencia de género en el seno familiar. . . . .	24
1.4 Repercusiones psicológicas en las mujeres víctimas de violencia de género. . . . .	29
Capítulo 2	
La emoción de ira	
2.1 Conceptualización de la ira y sus expresiones. . . . .	34
2.1.1 Fisiológicas. . . . .	39
2.1.2 Psicológicas. . . . .	43
2.1.3 Conductuales. . . . .	47

2.2 Funciones adaptativas de la ira ante situaciones de riesgo.	51
2.3 Expresiones emocionales de la ira en mujeres víctimas de violencia de género.	54

### Capítulo 3

#### Metodología, análisis e interpretación de resultados

3.1 Metodología.	62
3.1.1 Paradigma de investigación.	62
3.1.2 Investigación aplicada.	65
3.1.3 Alcance de la investigación.	66
3.1.4 Diseño de la investigación.	67
3.1.5 Instrumentos de evaluación.	67
3.1.6 Ubicación temporal de la investigación.	70
3.2 Población y muestra.	71
3.3 Proceso de investigación.	72
3.4 Análisis e interpretación de resultados.	77
3.4.1 Determinar las expresiones de ira más comunes en mujeres según el tipo de violencia sufrida.	77
3.4.2 Describir las situaciones de violencia que provocan mayor ira.	81
3.4.3 Identificar el lapso promedio de verbalización.	83
3.4.4 Describir las expresiones de la ira internalizada.	86
3.4.5 Otros hallazgos.	89
3.4.6 Señalar alternativas para la expresión terapéutica de la ira.	93



## RESUMEN

En esta investigación se indagan las formas de expresión que adopta la emoción de ira en mujeres que han sido víctimas de violencia de género dentro del seno familiar. Para lo cual se trabajó con 15 mujeres de entre 23 y 55 años de edad, usuarias del Centro de Salud Urbano Uruapan. Que obtuvieran un puntaje mayor a 20 puntos en la aplicación del cuestionario de Factores de Riesgo de Violencia Familiar.

Estas mujeres participaron en un taller titulado “Manejo de la Ira” diseñado para permitir un espacio de investigación de las expresiones de ira más comunes, mediante una observación participante y el registro de los sucesos en una bitácora. Además, como beneficio secundario, se les brindaron algunas estrategias de mejor manejo de su emoción de ira.

Dentro de este estudio el hallazgo principal fue que la emoción de ira pasa, en su expresión, por una serie de etapas comparables a las etapas del duelo: negación, externalización de la ira, pacto, depresión y aceptación. Otros de los descubrimientos fueron que las expresiones de ira más comunes son el llanto, los gritos y las manifestaciones físicas. Asimismo al inicio de las situaciones de violencia, la ira es internalizada en formas como: llanto, silencio, sentimientos de culpa y enmascaramiento con otra emoción; y es hasta después de un promedio de 7 sesiones de trabajo, cuando la mujer deja de internalizar para verbalizar, de manera voluntaria, su emoción.



## INTRODUCCIÓN

### **Antecedentes.**

La presente investigación toma dos conceptos como base de estudio: la emoción de ira y la violencia de género en el seno familiar. Con objeto de uniformar los criterios de investigación es necesaria la definición específica de los conceptos que componen el problema central a investigar.

“La ira puede ser definida como la creencia que tenemos de haber sido indignamente ofendidos, lo que produce en nosotros un gran sentimiento de dolor, así como un deseo o impulso de venganza.” (Palmero; 2002: 353)

Según la declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer promulgada por Asamblea General de la ONU (1993), por violencia de género contra la mujer se entiende todo acto de abuso de poder 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 privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.

La violencia intrafamiliar y la ira son temas que, a pesar de estar estrechamente relacionados, no se han investigado en conjunto. Existen algunas investigaciones acerca de la emoción de ira comúnmente conocida como enojo, como la realizada la Dra. Regina Szprachman de Hubscher en el año 2002, que se

titula “El enojo (anger disorders) un problema prioritario en psicología de la salud y sanitaria” (sic). Y que consistió en la investigación epidemiológica en una muestra no probabilística de 227 personas, de 20 a 59 años, de ambos sexos, de la ciudad de Buenos Aires, a la cual se le aplicó el Inventario de Expresión del Enojo Estado-Rasgo STAXI-2. Los resultados que se obtuvieron fueron que el 53% de la muestra tuvo alta (26%) y moderada alta (27%) puntuación en Enojo-Estado, lo que indica experiencia de sentimientos de enojo relativamente intensos y 30% de la muestra arrojó resultados de enojo crónico; por lo cual la investigadora concluyó que la muestra estudiada presentaba problemas manifiestos e importantes con relación al síndrome del enojo.

Por otra parte se han realizado investigaciones acerca de la violencia intrafamiliar y, en específico, de las características psicológicas y sociales de los sujetos involucrados dentro de una relación con violencia de género, como es el caso de la investigación titulada “Violencia Intrafamiliar” realizada en el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses de la ciudad de Bogotá, Colombia, en el año 2007; por Lisandro Antonio Durán Robles y María Idalid Carreño Salazar, en la cual encontraron; mediante el empleo de un método cualitativo de enfoque sistémico y una modalidad de entrevista denominada historia de vida; aplicada a tres casos, que la violencia intrafamiliar es un proceso, no sólo un episodio, que se presenta en diferentes condiciones socioeconómicas y culturales. Las tres parejas estudiadas expresaron conflictos por el control y el poder de un miembro de la pareja sobre el otro y la alternancia en estos roles; de manera activa cada uno de los miembros de la pareja quería modificar los comportamientos del otro que le eran intolerantes y

también se encontraron amenazas de separación como un elemento asociado a los episodios de violencia. Según la nosología psiquiátrica, se encontraron alteraciones de la personalidad sin alteraciones psiquiátricas graves, por lo que se puede decir que la violencia de género es una cuestión más de aprendizaje cultural y social que un proceso psicopatológico en sí.

Para el caso de las investigaciones acerca de la emoción de ira en parejas, Olga Karina Nava Díaz y Viviana Vargas Bárcenas (2008) realizaron un estudio titulado: “¿Cómo vive cada uno de los miembros de la pareja el enojo entre ellos?”, con cuatro parejas casadas o en unión libre de entre 22 y 32 años y con 1 a 3 años juntos, de la ciudad de Morelia, Michoacán. Mediante una entrevista a cada uno de los miembros de la pareja, por separado, indagaron la forma en la que vive el enojo cada uno de los mismos. Entre los resultados que encontraron destaca que los participantes definieron el enojo como una consecuencia a las acciones del compañero; los principales motivos que provocan su enojo son el estrés acumulado, los disgustos previos guardados y las conductas de la pareja, convirtiéndose así el enojo dentro de la pareja como una forma de venganza y una lucha de poder. Otros motivos secundarios que provocan enojo son las cuestiones económicas, los dobles mensajes y otros problemas de comunicación y los celos. Así mismo, la investigación arrojó que aparentemente son las mujeres quienes se enojan más frecuentemente, esto se debe a que culturalmente a las mujeres les es más permitida la expresión de sentimientos.

En cuanto a las formas de expresión de la emoción se encuentran la agresión tanto física, física indirecta -arrojado o golpeando cosas- y el silencio. Siendo las expresiones de agresión física y física indirecta, las más manifestadas por los hombres, mientras lo es el silencio por las mujeres. Por último, los motivos que los llevan a reconciliarse y permanecer juntos a pesar de las riñas son: el temor a la soledad, cuestiones económicas, en el caso de las mujeres; los hijos y los sentimientos de amor entre ellos. Como conclusión, las investigadoras encontraron que el enojo se expresa de manera diferente hacia la pareja que hacia cualquier otra persona.

## **Planteamiento del problema.**

La violencia de género es un tema que ha obtenido gran auge a partir de los años 60's con el surgimiento del movimiento feminista, no obstante los trabajos y luchas, éste es un problema que se sigue presentado en la sociedad actual y es más común de lo que parece, incluso en el seno familiar.

Es la mujer dentro de la relación marital quien usualmente resulta víctima de este tipo de violencia, lo cual provoca un conflicto emocional para ella, quien muchas veces tiene que debatirse entre las normas sociales y culturales y sus propias creencias y sensaciones acerca de la situación.

Aquellas mujeres que han sido víctimas de maltratos dentro del seno familiar desarrollan muchos complejos y sentimientos de culpa, así mismo aprenden de alguna manera a negar sus emociones y necesidades, incluso a negarse a sí mismas; todas estas situaciones de injusticia e impotencia devienen en sentimientos de ira que son expresados o reprimidos de muy diversas formas. La presente investigación indaga cuáles son esas expresiones emocionales de ira características en las mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar.

A pesar de la actualidad del problema y el supuesto conocimiento popular del mismo, no existe suficiente investigación científica acerca de éste, lo cual ha provocado una desinformación e intentos infructuosos de solución. Por ello, es necesario un conocimiento profundo del tema que lleve a un mejor entendimiento de este fenómeno y así se logren mejores estrategias de solución.

En respuesta a ello, la presente investigación abordó la interrogante: ¿cuáles son las expresiones emocionales de ira características de las mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar?

## **Justificación.**

La presente investigación servirá como aporte teórico-práctico al tema de la violencia intrafamiliar. Ayudará a sensibilizar al público en general acerca del tema, su importancia y la necesidad de continuar las investigaciones, con el fin de ampliar el conocimiento en relación a este fenómeno social y con ello desarrollar más y mejores programas, tanto de atención como de prevención.

Esta investigación contribuirá con la comprobación y aportación de conocimientos teóricos acerca de la violencia de género dentro de la psicología clínica y la terapia; así mismo a partir de aquí podrá surgir una propuesta práctica y aplicable, dentro de las condiciones y delimitaciones de la propia investigación, de estrategias terapéuticas de expresión de la ira para mujeres víctimas de violencia de género.

También brindará alternativas de trabajo, además de la psicoterapia individual, para los psicólogos clínicos que se enfrenten dentro de su ejercicio profesional a casos de mujeres víctimas de violencia de género. Y servirá como base teórica para el estudio de este fenómeno, tanto para psicólogos sociales como trabajadores sociales, así mismo dará a los pedagogos un conocimiento teórico y aplicado que les permitirá incluir el tema en el diseño de los programas educativos, ayudando a una reeducación de la sociedad actual; aquellos que se encuentran dentro del área de promoción de la salud podrán hacer conciencia a la sociedad en general acerca de la gravedad de este problema, algunas de sus manifestaciones, repercusiones y la importancia de denunciarlo y erradicarlo.

El Centro de Salud Urbano de Uruapan, sede de la presente investigación, obtuvo el beneficio de la formación de un grupo terapéutico de manejo y expresión de la ira para mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, cuyo programa podrá seguir aplicándose independientemente de esta investigación. Las participantes del taller mediante el reconocimiento de la ira y su aceptación, vencieron uno de los obstáculos para su propia recuperación.

La Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco A.C., contará con el desarrollo de una investigación de calidad dentro del contexto inmediato de la sociedad de Uruapan; y las bases, el procedimiento y la elaboración de un taller de expresión de la ira que además de servir para la obtención de resultados válidos y confiables debido al control y registro que se llevó, servirá de fuente de consulta para futuros proyectos acerca de este tema.

Para la investigadora, permitió la puesta en práctica de habilidades y comprobación de las teorías revisadas a lo largo de la formación académica mediante la planeación y desarrollo del taller de expresión de la ira en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. Así, queda esclarecida la importancia y los beneficios de la presente investigación y que seguramente dará pie a indagaciones posteriores acerca del tema.



## **Objetivos.**

La presente investigación se ha planteado diversos objetivos dentro del desarrollo del trabajo de campo, los cuales serán:

### **Objetivo general:**

Analizar las expresiones emocionales de ira características de las mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar; que acuden a solicitar apoyo psicológico al Centro de Salud Urbano de la ciudad de Uruapan Mich.

### **Objetivos particulares:**

1. Determinar las expresiones de ira más comunes en mujeres según el tipo de violencia que han sufrido dentro del seno familiar.
2. Describir las situaciones de violencia dentro del seno familiar que provocan mayor ira.
3. Identificar el lapso promedio, en número de sesiones, en que empiezan a verbalizar por iniciativa propia la emoción de ira las mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar.
4. Describir la forma en que es expresada la ira cuando ha sido internalizada por mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar.
5. Señalar algunas alternativas para la expresión terapéutica de la ira en mujeres víctimas de violencia de género dentro del seno familiar.

### **Preguntas de investigación.**

1. ¿Cuáles son las expresiones de ira más comunes en mujeres según el tipo de violencia que han sufrido dentro del seno familiar?
2. ¿Cuáles son las situaciones de violencia dentro del seno familiar que provocan mayor ira?
3. ¿Cuánto es el lapso promedio de tiempo en que empiezan a verbalizar por iniciativa propia la emoción de ira las mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar?
4. ¿Cómo es expresada la ira cuando ha sido internalizada por mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar?
5. ¿Cuáles son algunas alternativas para la expresión terapéutica de la ira en mujeres víctimas de violencia de género dentro del seno familiar?

### **Marco de referencia.**

La presente investigación se realizó en el Centro de Salud Urbano de Uruapan, Dr. José Álvarez Amézquita, que se encuentra localizado en la ciudad de Uruapan, Michoacán, y tiene su domicilio en la calle Manuel Pérez Coronado No. 3, en la colonia La Magdalena. Fue inaugurado en el año 1962, por lo cual tiene 46 años de servicio, su primer director fue el Dr. Federico González Robles y actualmente funciona bajo la dirección del Dr. Marco Antonio Santoyo Aguilera.

La Unidad Médica cuenta con 114 trabajadores distribuidos en las tres jornadas, con un horario de labores de lunes a domingo de 8:00 a 20:30 horas. La operación de la unidad se realiza mediante 16 núcleos básicos que le corresponde atender al 55% de la población uruapense de acuerdo a su área de responsabilidad, un total de 158, 493 habitantes según la proyección CONAPO 2008, esto abarca 27 localidades: Arroyo Colorado, La Basilia, Canoas Viejas, Cheranguerán, El Durazno, Granjas de Santa Fe, Jaramillo, La Joya, Tanaxuri, Tzaráracua, El Ucas, Tejerías, Cuesta del Molino, Jucutacato, Zapotito, Jicalán, La Pinerita, Manantiales, La Loma, El Manguito, La Huizachera, Santa Rosa, La Cortina, El Puerto, Costo, Las Pajas y El Capulín; que están a menos de 30 minutos de la Unidad del Centro de Salud, ubicadas prácticamente como colonias en su mayoría. Cuenta con 14 módulos de oportunidades que dependen de forma coordinada de jurisdicción y centro de salud y están distribuidos estratégicamente por la ciudad de Uruapan.

Los servicios de atención médica que otorga la unidad son de primer nivel: Consulta Externa de Medicina General, Estomatología, Laboratorio de Análisis

Clínicos Jurisdiccional, Inmunizaciones, Módulo de atención al menor, Módulo de Salud Reproductiva, Módulo del adolescente, Módulo de detecciones, Promoción de la salud, Trabajo Social, Salud Mental, Farmacia, Vasectomía sin Bisturí, Proesa y Módulo de atención a la mujer, dentro del cual se realizó la presente investigación.

El objetivo fundamental de esta institución es preservar la salud de la población abierta. La misión es otorgar a la población abierta la atención médica integral de los servicios de salud de primer nivel con calidad profesional y calidez humana, reflejada en la satisfacción del usuario y del prestador del servicio. La visión es mejorar objetiva y continuamente los servicios de salud dirigidas al usuario, involucrando a los prestadores de servicio de la unidad conjuntamente con las autoridades jurisdiccionales y municipales. Los valores son labor de equipo, cultura de calidad, trato digno a los usuarios, unidad, compromiso, liderazgo y vocación de servicio.

Aunque el mayor porcentaje de usuarios son de clase cultural y socio económica baja, incluyendo parte de la etnia purhépecha, también acuden estudiantes de nivel medio y profesional a todos los servicios y principalmente en vacunación se atienden usuarios de todas las esferas sociales.

La muestra se tomó a partir de las personas que acuden a los servicios de esta institución que en su mayoría son mujeres, madres de familia, mayores a 20 años, de nivel socioeconómico medio y medio-bajo y que cuentan con los beneficios del Seguro Popular o el programa Oportunidades.

# **CAPÍTULO 1**

## **LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Dado que esta investigación se centra en identificar las principales expresiones manifiestas de la ira en mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar; este apartado teórico aborda los puntos principales que ayudaron a interpretar de la manera más objetiva y veraz posible los resultados obtenidos durante la investigación de campo.

La finalidad del presente capítulo es esclarecer los factores importantes acerca de la violencia de género que permitirán una mejor comprensión del fenómeno, así como la clarificación de algunos de los mitos que existen alrededor de la violencia de género dentro del seno familiar y que de alguna u otra manera influyen en las mujeres que viven esta situación para decidirse a pedir ayuda y que, sobre todo aquellos quienes trabajan con este tipo de casos, deben tener en cuenta para no reforzar creencias falsas y para comprender el contexto del fenómeno de la violencia de género.

Se ha decidido utilizar el término violencia de género en lugar de violencia intrafamiliar por ser más apegado a la situación que viven o vivieron las mujeres de la población elegida para esta investigación.

Así mismo, con la finalidad de facilitar la comprensión del escenario en el que se desarrolla la presente investigación se hará un recuento de la violencia de género a través de los últimos diez años dentro de la sociedad mexicana para aterrizar los conceptos y adecuarlos a la situación estudiada.

### **1.1 Concepto de violencia de género y elementos con que se identifica.**

La violencia de género no siempre resulta fácil de definir o reconocer. En términos generales se puede designar como el uso deliberado de la fuerza para controlar o manipular a la pareja o al ambiente más cercano. Se trata del abuso psicológico, sexual o físico habitual. Sucede entre personas relacionadas afectivamente, como son marido y mujer que viven en un mismo hogar.

Para definir la violencia de género es necesario recurrir a la “Declaración sobre la eliminación de la violencia hacia la mujer”, publicada por la ONU (1993), en la cual se establece que 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 privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.

Este concepto, a diferencia de la creencia popular, no especifica que la agresión hacia la mujer debe venir específicamente del sexo opuesto, es decir, del hombre, esto es un hecho que se ha generalizado debido a que estadísticamente es más común la violencia de género por parte del hombre hacia la mujer, sin embargo,

no hay que descartar que la violencia de género se puede dar también de parte de la mujer hacia el hombre, poco común, pero sucede; o de las propias mujeres hacia otras mujeres, y actualmente, también se incluyen los homosexuales.

Según la página [www.violenciaintrafamiliar.org](http://www.violenciaintrafamiliar.org) (2007), la violencia de género no se limita al ámbito familiar, es una violencia estructural, basada en un sistema de creencias sexista que presupone la superioridad de un sexo sobre otro y que se dirige hacia las mujeres con el objeto de mantener o incrementar su subordinación al género masculino.

Sin embargo, para efectos de esta investigación, y una vez hecha la aclaración correspondiente, se tomará la interpretación popular de esta definición de violencia de género, es decir, la violencia ejercida de parte de los hombres hacia las mujeres por el simple hecho de ser mujeres, la cual se manifiesta en distintas actitudes y se justifica también en distintos aspectos. Esto se refiere a que es poco común que se encuentre un hombre que ejerza violencia sobre una mujer y que en su justificación explique que lo hace simplemente porque es mujer, generalmente las justificaciones giran alrededor de explicaciones como la inferioridad de la mujer, la inutilidad de la misma, las provocaciones que ésta ejerce sobre ellos, entre otras. Que en un trasfondo tienen como factor común, de hecho: que son simplemente mujeres, y que, por tanto, desencadenan reacciones de hostilidad.

Dentro de estas reacciones de hostilidad se encuentran también todas las formas conocidas de manifestación del machismo, los golpes, insultos, indiferencia,

abandono, malos tratos sexuales, “se entiende que se dan malos tratos sexuales siempre que se impone a las mujeres un contacto sexual contra su voluntad” (Bosch et. al.; 2002: 31) y malos tratos psíquicos, destacándose que “por malos tratos psíquicos se entienden aquellos actos o conductas intencionadas que producen desvalorización o sufrimiento en las mujeres” (Bosch et. al.; 2002: 24) por parte de un miembro del sexo opuesto. En el caso de esta investigación se centra en la violencia de género ocurrida dentro del seno familiar, esto es entre miembros relacionados directamente, así mismo para efectos prácticos se tomó en cuenta solamente la relación de pareja y la violencia de género que se da dentro de dicha relación.

Así pues, los tipos de violencia de género se pueden clasificar en violencia física, que incluye desde los golpes, empujones, bofetadas, patadas y jaloneos, así como cualquier tipo de golpe con otros objetos o incluso el lanzamiento de objetos hacia la víctima; a la violencia física precede, a veces, años de violencia psicológica hasta que llega un momento en que esa mujer maltratada psicológicamente, ya cree que esos golpes se los merece.

Otra de las clasificaciones es la violencia psicológica, dentro de la cual existen seis tipos, según Diane Follingstad y Co., citada por Bosch (2002):

- 1) Ridiculización, humillación, amenazas verbales, insultos, rebajar, utilizar juegos mentales e ironías para confundir. Asustar con miradas, gestos o gritos.
- 2) Aislamiento tanto social, al no dejarlas salir, por ejemplo; como económico, al limitarles la cantidad de dinero para sus gastos y prohibirles trabajar.



- 3) Celos y posesividad, mediante vigilancia de sus actos y movimientos, escucha de sus conversaciones e impedimento de cultivar amistades.
- 4) Amenazas verbales de maltrato, daño o tortura, dirigidas tanto a ellas como a los hijos, otros familiares o amigos. Amenazas de suicidarse o llevarse a los niños.
- 5) Amenazas repetidas de divorcio, abandono o tener una aventura con otra mujer.
- 6) Destrucción o daño de las propiedades personales a las que se les tiene afecto.

La violencia psicológica se detecta con mayor dificultad. Quien ha sufrido violencia física tiene huellas visibles y puede ser detectada fácilmente. Sin embargo, a la víctima que lleva cicatrices de tipo psicológicas le resulta más difícil comprobarlo. También lo dificulta, por ejemplo, la habilidad manipuladora del esposo que presenta a su esposa como exagerada en sus quejas o simplemente como loca. Así mismo, este tipo de abuso ocurre mayormente en la privacidad del hogar y, generalmente, pasa desapercibido, a veces durante muchos años.

Otra de las clasificaciones es la violencia sexual, que implica, como ya se mencionó, cualquier contacto de tipo sexual sin el consentimiento de la mujer y que de hecho es violación. Dentro del entorno jurídico, sin embargo, la violación dentro de la relación de pareja no es considerada como un delito grave, pues las relaciones sexuales son en realidad consideradas como un derecho dentro del contrato matrimonial, además de carecer de pruebas que puedan comprobar que se ha

tratado de una violación. Lo cierto es que aún cuando la relación sexual sea considerada como un derecho matrimonial y una necesidad fisiológica, no es justificación suficiente para obligar a la mujer a mantener relaciones sexuales en contra de su voluntad. Hyde (1995) expresa que violación y violencia conyugal van de la mano; pues puede no haber violación conyugal pero sí violencia, sin embargo, es seguro que si existe violación conyugal existe violencia dentro de la pareja. Dentro de la violencia sexual y psicológica se incluye también la imposición del uso de anticonceptivos, presiones para abortar y el menosprecio sexual.

## **1.2 Violencia de género en México dentro de la última década.**

Autores como Navarro (2004) consideran que el origen de la violencia de género en México se remonta a la época de la conquista, durante la cual los indígenas eran discriminados por los conquistadores españoles y utilizados como esclavos para realizar trabajos pesados propios de las bestias. En el caso de las mujeres esta discriminación se pronunciaba debido a la violación de muchas indígenas, dando como resultado la raza mestiza, de la cual se conforma la mayor parte de la población mexicana actualmente.

A lo largo de los años, las propias madres han reforzado dicho rol de sumisión a sus hijas y promovido el rol de dominancia en sus hijos, situación que se ve claramente en las familias de las diversas etnias del país.

Sin embargo, la sociedad urbana de México no queda exenta de estos aprendizajes culturales, muchos de ellos reforzados por los medios de comunicación.

“El cine mexicano y la televisión reflejan roles tradicionales del machismo y también contribuyen a perpetuarlos” (Navarro; 1999: 188-189). Es común ver en las novelas melodramáticas que acaparan la atención de gran parte de la población mexicana, a las actrices principales sufrir y ser víctimas de su entorno durante toda la trama de la novela y, sin embargo, al final todos sus problemas son resueltos mágicamente y viven felices para siempre. Este tipo de historias simplemente refuerzan en la mujer mexicana, que es la principal receptora de éstas, el papel de “damisela en apuros” de un cuento de hadas y el pensamiento mágico de que mientras más sufra mejor será el: “y vivieron felices para siempre”.

Esto implica que la falta de información, si bien no es un factor desencadenante para el desarrollo de la violencia de género, sí es un elemento que contribuye a perpetuarla y a reforzar los roles culturales típicos del hombre y la mujer.

En México el rol típico de la mujer enseñado generación tras generación es llamado “la mujer sufrida”. Navarro (1999) explica que la sociedad espera de la mujer sufrida que se precia de serlo: absoluta fidelidad a su pareja, esto implica que aún cuando el esposo haya muerto ella debe guardarle luto de por vida pues así cumple con su obligación de ser mujer de un sólo hombre; debe también satisfacer siempre a su hombre aún a costa de sus propios deseos, porque si no será su culpa que él busque a una mujer más complaciente, empero, ella no tiene derecho a expresar o buscar satisfacer sus necesidades, por lo que debe conformarse con sentirse satisfecha de ver a su hombre complacido. Ya sea en el matrimonio o la unión libre,

eso depende de las creencias y necesidades del hombre, su tarea más importante es embarazarse y cuidar a todos los hijos, ya que con los hijos, ellas aseguran el cariño de sus hombres.

En la actualidad, gracias a la revolución y los logros del movimiento feminista, las mujeres han comenzado a entrar al ámbito laboral, sin embargo, también se ha dado un fenómeno en el cual el hombre, al verse desplazado de su rol de proveedor económico de la familia, ha renunciado a dicho papel, delegándoselo a la mujer, pero sin adoptar la responsabilidad de atender el hogar y la crianza de los hijos que originalmente le correspondía de manera exclusiva a la mujer, viéndose ésta obligada a asumir los dos papeles a fin de sacar adelante a sus hijos. “En las familias de escasos recursos, las mujeres constituyen el principal sostén moral y económico de la familia... con su trabajo sostienen a sus hijos y –con demasiada frecuencia- también al marido alcohólico sin trabajo fijo” (Navarro; 1999: 193). Este fenómeno se da mayormente en los estratos socioeconómicos más bajos de la sociedad.

Más la violencia de género no es exclusiva de los estratos socioeconómicos bajos, toda mujer, sin importar su origen étnico, país, nivel socioeconómico o nivel educativo puede ser víctima de violencia de género.

La violencia de género es un fenómeno de preocupación a nivel mundial; según la Comisión para la Defensa de los Derechos Humanos, citada por Navarro

(2004), el 85% de la violencia mundial es contra mujeres, y una de cada cuatro mujeres en el mundo padece violencia doméstica o acoso sexual.

En México el panorama no es más alentador, pues el 60% de las mujeres mexicanas sufren discriminación y maltrato desde niñas. Según el Diagnóstico sobre la situación de los derechos humanos en México, elaborado por la oficina del alto comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, en el 2003 se encontró que diariamente 10 millones de mujeres padecen algún tipo de violencia familiar en México.

La página [www.senado.gob.mx](http://www.senado.gob.mx) (2008), en sus estadísticas muestra que:

- El 21.5 % de las mujeres mexicanas sufre violencia de la pareja actual.
- Se estima que más de 133 mil mujeres en todo el país y 95 mil en el ámbito urbano sufrieron esa experiencia en el último año.
- Dos de cada tres homicidios y suicidios de mujeres en México ocurren en el hogar.
- Casi la mitad de las mujeres con Primaria (completa o incompleta) o Secundaria (completa e incompleta) han sufrido al menos un incidente de violencia en los últimos doce meses.
- De la misma forma, la mitad de las mujeres con estudios en educación media superior y 4 de cada 10 con estudios universitarios se encuentra en la misma situación.

- 70% de quienes son golpeadas por sus parejas vuelven a experimentar uno o más incidentes similares dentro del lapso de un año.
- Una de cada cinco mujeres víctimas de violencia busca apoyo legal para enfrentar su situación.
- Más de la mitad ha comentado alguna vez su situación con alguna persona (amigo, sacerdote, vecino o de una ONG).

A pesar de ser un problema de salud pública y que tiene muchos años de antigüedad, la violencia de género no era considerada como un problema real hasta hace pocos años, actualmente sin embargo, comienza a despertar el interés y la investigación acerca de este fenómeno.

Según la página [www.bibliojuridica.org](http://www.bibliojuridica.org) (2005), el interés acerca de la violencia de género en México es relativamente nuevo, pues el primer estudio acerca de violencia doméstica se realizó en 1990, pero en la actualidad la violencia de género en México ha ido despertando cada vez más el interés, tanto social como de las autoridades, probablemente por los costos que éste genera, pues los costos por la atención médica equivalen al 1.5% de Producto Interno Bruto, esto es 92 mil 292 millones de pesos al año.

Las medidas que se tomaron iniciaron en octubre de 1990, mediante un proceso de sensibilización a la sociedad acerca de la violencia familiar y la creación y puesta en práctica de programas preventivos y de atención a las víctimas de

situaciones de violencia. Se comenzó con la creación en la Ciudad de México del Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar, dependiente de la Procuraduría Federal de Justicia del Distrito Federal, siendo éste el primer espacio institucional destinado a proporcionar un servicio especializado a las personas violentadas en el interior de una familia.

En 1996 se expide la primera Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Intrafamiliar para el Distrito Federal. En diciembre de 1997 y en el 2000 se promulgaron reformas al Código Civil del Distrito Federal, para regular los efectos civiles de la violencia familiar. El delito de violencia familiar se incorpora por primera vez en la legislación mexicana en 1997, en el código penal para el Distrito Federal. En el 2000 se expidió la Norma Oficial Mexicana 190 sobre los Criterios Para la Atención Médica de la Violencia Familiar, donde se reconoce que la violencia familiar es un problema de salud pública y por tanto se debe destinar recursos para su atención.

A partir de la Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Intrafamiliar poco a poco se han ido expidiendo este tipo de leyes en los diferentes estados de la república. Actualmente 24 de los 31 estados tienen una legislación especial para enfrentar el fenómeno de la violencia familiar y han hecho modificaciones al Código Civil y Penal para castigar la violencia familiar y otorgarle efectos civiles. Entre estos estados se encuentra Michoacán.

La página [www.saludmichoacan.gob.mx](http://www.saludmichoacan.gob.mx) (2008) menciona que Michoacán en noviembre del 2002, inició el proyecto de Atención Integral de la Mujeres Víctimas de la Violencia Familiar y/o Sexual en Michoacán, con el apoyo financiero del Programa Mujer y Salud, donde se realizaron actividades de sensibilización y capacitación sobre este tema para prestadores de servicios de la Secretaría de Salud del estado. Se cuentan con 11 Módulos de Atención Integral para las personas en situación de Violencia Familiar, los cuales se ubican en la ciudad de Morelia (Hospital de la Mujer e Infantil, Centro Michoacano de Salud Mental), Pátzcuaro, Zitácuaro, Uruapan, Zamora, Apatzingán, La Piedad, Lázaro Cárdenas y Arteaga.

En Uruapan el programa de atención a las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Centro de Salud Dr. José Álvarez Amézquita entró oficialmente en vigor en febrero de 2007, dentro del módulo de atención a la Mujer, a cargo de la Psic. Judith Magdalena Rodríguez, módulo que funciona hasta la actualidad.

### **1.3 Violencia de género en el seno familiar.**

La familia, de una manera global, puede definirse como un grupo social primario unido por vínculos de parentesco, y estos pueden ser: consanguíneos, de filiación (biológica o adoptiva) o de matrimonio, incluyendo las alianzas y relaciones de hecho cuando son estables.

La familia en la sociedad, según la página [www.violenciaintrafamiliar.org](http://www.violenciaintrafamiliar.org) (2007), debe cumplir importantes funciones, que tienen relación directa con la preservación de la vida humana, su desarrollo y bienestar, éstas son:



- Función biológica: se satisface el apetito sexual del hombre y la mujer, además de la reproducción humana.
- Función educativa: tempranamente se socializa a los niños en cuanto a hábitos, sentimientos, valores y conductas.
- Función económica: se satisfacen las necesidades básicas, como el alimento, techo, salud, ropa.
- Función solidaria: se desarrollan afectos que permiten valorar el socorro mutuo y la ayuda al prójimo.
- Función protectora: se da seguridad y cuidados a los niños, los inválidos, los ancianos y en general a los miembros dependientes.

Es allí donde se transmite la cultura a las nuevas generaciones, se prepara a los hijos e hijas para la vida adulta, colaborando con su integración en la sociedad y se aprende tempranamente a dialogar, escuchar, conocer y desarrollar los derechos y deberes como persona humana.

Las mujeres que son víctimas de violencia de género suelen ser mujeres que provienen de hogares disfuncionales, y aunque no es una regla general, la pertenencia a un hogar disfuncional durante la niñez, así como la experimentación de violencia por parte de los padres, incrementan las probabilidades de una repetición del patrón en la vida adulta.

Según Norwood (2003) los hogares disfuncionales tienen una o más de estas características:

- Abuso de drogas, incluido el alcohol.
- Conductas compulsivas que alteran o evitan el contacto sincero y la intimidad en una familia.
- Maltrato del cónyuge y/o de los hijos.
- Conductas sexuales inapropiadas de un progenitor hacia un hijo, que van desde la seducción hasta el incesto.
- Discusiones y tensión constantes.
- Padres que no se hablan por largos periodos de tiempo.
- Conductas contradictorias por parte de los padres.
- Competencia entre los miembros de la familia.
- Incapacidad de relación afectiva de uno o los dos padres.
- Rigidez extrema que impide el contacto y la intimidad dentro de la familia.

Existen múltiples teorías que han intentado explicar la existencia de la violencia de género y las cuales le dan relevancia a distintos aspectos. Hay algunas que, como dice Hyde (1995), se basan en la idea de que la violencia de género ocurre como consecuencia de trastornos en el hombre que generalmente se ven representados en el machismo y en estas actitudes agresivas hacia la mujer, y que de manera específica son un argumento muy utilizado para la explicación de la violencia sexual y las violaciones, ya sean dentro o fuera de una relación de pareja. En general, explican que aquellos hombres que ejercen violencia en contra de las

mujeres, sufrieron algún trauma en su infancia, o bien, son víctimas de trastornos mentales, muchos de los cuales son causados por abuso de sustancias.

Otras teorías atribuyen la violencia de género a trastornos en las mujeres, tales como la codependencia, como lo explica Norwood (2003), quien manifiesta que las mujeres violentadas generalmente están repitiendo los patrones de violencia que observaron o vivieron durante su infancia. Estas mujeres “durante la niñez experimentan muchas emociones abrumadoras: miedo, furia, insoportable tensión, culpa, vergüenza, pena por otros y por sí mismas” (Norwood; 2003: 184), y es precisamente este sentimiento de indefensión y el gran deseo de controlar la situación lo que las lleva a buscar parejas que repitan el patrón de sus padres, encontrándolo casi siempre en parejas adictas a algún tipo de sustancia o situaciones; que pueden ir desde situaciones arriesgadas como los “jugadores compulsivos”, hasta los “fracasados empedernidos”. La mujer no detecta estos patrones de manera consciente aunque es capaz de darse cuenta de que su pareja tiene problemas, pero no lo aceptan, ya que tienen la convicción de que pueden manejarlo solas y a menudo la situación empeora mucho antes que consigan o piensen en conseguir ayuda.

Existe una tercera vertiente de teorías que intentan explicar la violencia de género, las cuales toman como factor principal la cultura y aprendizaje social; entre éstas se encuentran la teoría de la Indefensión Aprendida expresada por Lenere Walker y retomada por Hyde (1995), que expresa que la violencia en todas sus manifestaciones no es más que producto del aprendizaje durante la infancia,

corroborando así la explicación de que las personas involucradas en episodios de violencia de género fueron víctimas de los mismos durante su niñez. Por tanto, dice Navarro (1999), el machismo y las conductas agresivas hacia la mujer son aprendidos por imitación y son conductas, así pues, son susceptibles de modificación mediante un nuevo aprendizaje, al más puro estilo conductista.

Así mismo, dentro de las teorías que ponderan el factor cultural, se encuentra la teoría sociológica explicada por Hyde (1995), quien habla de los roles sociales impuestos a los seres humanos de acuerdo a su sexo y que pone al hombre como el ser rudo e incapaz de expresar ternura y, en general, sentimiento alguno, pues se considera signo de debilidad; y a la mujer como la parte frágil, sumisa y dependiente de la sociedad y, por tanto, necesitada del hombre para sobresalir; esta misma teoría expresa que estos roles son enseñados a los niños por sus propios padres y, dado que la mayor carga de la educación en casa recae sobre la mujer, podría decirse que es la propia mujer quien enseña al hijo varón el rol de dominio sobre la misma, fomentando así ella misma la violencia de género que posteriormente será ejercida sobre otra mujer, que a su vez, sin saber, transmitirá estas enseñanzas a sus hijos.

Esta es una de las explicaciones a las que se atribuye que el machismo siga persistiendo a pesar de los avances tecnológicos y de educación formal, sin embargo, la educación cultural sigue persistiendo con todos sus prejuicios y roles, dentro de los cuales se encuentran las actitudes machistas que desencadenan la violencia de género.

Durante los años 60's, con el surgimiento de la teoría feminista, se comenzó a buscar la igualdad entre los hombres y las mujeres en todos los ámbitos posibles, a partir de este movimiento la violencia de género comenzó a ser centro de atención y se incrementó notablemente, muy probablemente por el interés que le era prestado, simplemente se detectaron casos que anteriormente eran considerados como parte normal de la interacción conyugal. En este aspecto, "la teoría feminista sostiene que la agresión a la esposa es a la vez, causa y efecto de la desigualdad de poder entre los hombres y mujeres en nuestra sociedad" (Hyde; 1995: 377), por tanto, el feminismo como movimiento predice que en el momento en que se logre la igualdad entre hombres y mujeres será eliminada, por consecuencia, la violencia de género. Sin embargo, en el proceso de lograr dicha igualdad se despierta la resistencia del grupo al poder, en este caso los hombres, y la defensa de su status potencializando así el machismo.

#### **1.4 Repercusiones psicológicas en las mujeres víctimas de violencia de género.**

Todo tipo de violencia, por mínima que sea, deja secuelas en quien la recibe, muchas personas, de hecho, consideran que la única violencia que tiene repercusiones es la física; sin embargo, existen repercusiones psicológicas. Entre las más comunes se encuentran, según Bosch (2002), una situación de amenaza incontrolable a la vida y a la seguridad personal, con su consecuente nivel de ansiedad extrema, respuestas de alerta y sobresalto permanente, depresión, pérdida de autoestima y sentimientos de culpa.

La violencia de género dentro del seno familiar, es una situación traumática y, por tanto, las reacciones y repercusiones psicológicas que tiene sobre la mujer son las mismas que tendría cualquier choque traumático, es decir, se expresan los síntomas del estrés postraumático. Mary Ann Dutton, citada por Bosch (2002), dice que hay tres tipos de respuestas a esta experiencia traumática:

- a) Indicadores de trastorno psicológico: miedo, ansiedad, que pueden desencadenar trastornos del sueño, dificultad para concentrarse en cualquier tipo de tarea, hipervigilancia y estado de alerta constantes, rabia, ya sea internalizada o externalizada, depresión, baja autoestima, falta de asertividad y conductas adictivas, entre otros.
- b) Cambios en el esquema cognitivo: negación y sentimientos de culpa.
- c) Trastornos en las relaciones: unión traumática, es decir, repetición de patrones, suele pasar que una mujer que ha salido de una situación de violencia dentro del seno familiar y no se ha recuperado del todo puede caer en una relación con otro sujeto violento, así mismo tienen dificultad general para entablar y mantener nuevas relaciones interpersonales.

Otra de las consecuencias psicológicas para la mujer que ha sido víctima de maltrato por parte de su pareja es un sentimiento de responsabilidad por la situación y, sin embargo, una plena conciencia de que la situación está fuera de su control. Navarro (2004) explica que la mujer maltratada, a fuerza de vivir esta situación extrema día a día experimenta gran desconfianza hacia todo el mundo, lo que dificulta que busquen y acepten ayuda externa. Se sienten perseguidas y tienen

siempre la expectativa de que van a padecer mayores sufrimientos si llegaran a hacer algo al respecto por lo que prefieren resignarse.

“Las mujeres sufridas mexicanas se sienten cansadas, devaluadas e inútiles debido al maltrato, traumas y cicatrices emocionales que arrastran” (Navarro; 2004: 29). Obviamente viven en una mezcla confusa de emociones y pensamientos entre miedos, rencores, angustias, obsesiones, depresiones y frustración alternados con deseos de salir adelante, venganza, sensación de derrota, resentimiento y deseos de justicia. Se sienten culpables pero racionalmente no encuentran razón alguna para respaldar dicho sentimiento.

Esta acumulación de tensiones y emociones sin descarga a la larga conllevan manifestaciones somáticas que van desde simples tensiones musculares, problemas digestivos, ya que como menciona Navarro (2004) el enojo acumulado oprime, congestiona y lentifica los intestinos provocando alteraciones viscerales; además de otros síntomas físicos como angustia, insomnio y ataques al corazón. Surendra, citado por Navarro (2004), explica que se empieza a sentir angustia a consecuencia de frenar las expresiones de ira y volcar estas energías hacia el interior, lo que supone un exceso de adrenalina y la actividad acelerada del sistema nervioso que, a falta de otra forma de descarga produce angustia.

Sánchez (1999) retomando a Lazarus, menciona que psicológicamente la ira es una de las emociones más poderosas, si se considera su profundo impacto en las relaciones sociales además de que interfiere con la comunicación, conduce a la

culpabilidad y a la depresión. Cuando esta emoción no se modula, explica Sánchez (1999), su función reguladora se transforma en no adaptativa y puede llegar a causar procesos psicopatológicos y trastornos psicológicos. “Cuando nuestra relación perjudica nuestro bienestar emocional e incluso quizá nuestra salud e integridad física, sin duda estamos amando demasiado.” (Norwood; 2003: 11).

Otras de las consecuencias mencionadas por Navarro (2004) son la depresión por baja autoestima, ya que se termina por fabricar una imagen devaluada, fragmentada y distorsionada acerca de sí mismo, al punto de llegar a la alienación. Utilizando mecanismos de defensa patológicos como la proyección, ya que como no se permiten enojarse creen que los demás siempre están enojados en contra suya; la introyección, al adjudicarse la responsabilidad de la situación que viven, la racionalización, cada vez que intentan explicar la razón por la que han aguantado y siguen aguantando la situación de violencia, suelen por tanto escapar de su realidad por medio de la fantasía y esperan que sus vidas sean resueltas por factores externos evitando así tomar las riendas de la situación, en parte porque nunca se les ha permitido tomar decisiones y no saben o tienen miedo de hacerlo y en parte por temor a la incertidumbre de lo que pueda pasar si deciden cortar con su relación.



## **CAPÍTULO 2**

### **LA EMOCIÓN DE IRA**

La segunda variable a considerar para el establecimiento del marco teórico que servirá de apoyo para la interpretación de resultados de esta investigación es la emoción de la ira.

El presente capítulo tiene como finalidad establecer un panorama general acerca de la emoción de la ira, evitando así la ambigüedad que el término en sí presenta, para lo cual se define la ira como emoción, diferenciándola de otras reacciones como el enojo o la hostilidad, así mismo se conceptualizan sus expresiones fisiológicas, psicológicas y conductuales, que permitirán la detección más objetiva de la emoción durante la investigación de campo.

Una vez revisados estos aspectos se abordan las funciones de la emoción de la ira en especial en situaciones de riesgo tales como la violencia de género dentro del seno familiar, factor que permitirá la comprensión de las razones por las cuales se presenta esta emoción y, por tanto, esclarecer la perspectiva de utilidad del trabajo en el manejo de esta emoción con las mujeres que han sido víctimas de violencia como factor importante para su recuperación.

Y, por último, se describen las expresiones de la ira como emoción en las mujeres que han sido víctimas de violencia de género dentro del seno familiar. Lo cual será punto de partida para la resolución de la pregunta de investigación.

## **2.1 Conceptualización de la ira y sus expresiones.**

Para hablar de la ira, sus funciones, manifestaciones, respuestas fisiológicas y formas de expresión, es necesario definir el término ira, la cual debe considerarse como una emoción muy independiente de la simple molestia, el coraje y hasta el resentimiento.

Todavía existe polémica acerca de si la emoción debe ser considerada como una alteración del adecuado funcionamiento del organismo o como un mecanismo adaptativo y energizador. Para Garrido (2000) existe suficiente evidencia experimental sobre el hecho de que tanto las emociones consideradas con valencia positiva, como la alegría; como las negativas, como la ira; pueden tener efectos favorables y desfavorables. “El enojo es normal. Todo el mundo lo experimenta, nadie está exento; pero la forma en que manejemos esa poderosa energía depende de nosotros” (Barrick; 2003: 158). Sin embargo, es necesario considerar que independientemente de que sean una disfunción o una forma de adaptación, las emociones existen en todos los seres humanos, son innatas y dependiendo de su manejo pueden ser tanto favorables como desfavorables para el mismo sujeto y la consecución de sus objetivos.

Con base en lo anterior, Garrido (2000) concluye que la emoción se puede definir como un proceso psicológico constituido por cambios que pueden repercutir en el sujeto a nivel cognitivo, fisiológico y social, posibilitando acciones organizadas y adaptativas, cuando su intensidad es adecuada, o una desorganización de las acciones, cuando es inadecuada. Dejando entrever que es la intensidad de la emoción y el manejo que se haga de ella lo que la convierte en una disfunción que afecta el funcionamiento normal del sujeto o un mecanismo adaptativo que permita al sujeto conseguir sus objetivos.

Palmero (2002) especifica que una emoción implica el conjunto actual de respuestas manifestadas por un individuo en un momento breve en el que aparece una disposición a responder de una manera representativa; estas respuestas pueden incluir expresiones faciales, cambios fisiológicos, conductas manifiestas y experiencias subjetivas.

A diferencia de un sentimiento que es la experiencia subjetiva de la emoción, es decir, la evaluación realizada de la emoción en sí; el estado de ánimo que es el conjunto de creencias acerca de la probabilidad de experimentar placer o dolor en el futuro; y el afecto que es la valoración que se hace de las distintas situaciones a las que se enfrenta un individuo, la emoción según Guzmán (2007) es específica, inmediata al acontecimiento que la provoca y su duración es corta, de segundos a minutos, la emoción conforma un mecanismo de emergencia urgente, organizado para salvaguardar los bienes, ya sean materiales o psicológicos de una persona que

se han puesto en riesgo; la emoción, si es muy fuerte puede provocar una pérdida temporal de la conciencia de la existencia de dicha emoción.

Así, se puede decir que la emoción es la ira, y las otras expresiones utilizadas para designarla constituyen la descripción de la expresión conductual, agresividad; el estado de ánimo, irritabilidad; el sentimiento, enojo. Una vez diferenciada la emoción de las otras manifestaciones emocionales se define la ira como emoción.

“La ira puede ser definida como la creencia que tenemos de haber sido indignamente ofendidos, lo que produce en nosotros un gran sentimiento de dolor, así como un deseo o impulso de venganza” (Palmero et. al.; 2002: 353). Esto implica que la ira como cualquier otra emoción se presenta a consecuencia de un juicio de valor que implica injusticia y un sentimiento de amenaza, sobre todo cuando este proceso de valoración se encuentra asociado al dolor y a un estímulo intenso, que provoca reacciones de defensa e incluso ataque siguiendo el instinto de supervivencia.

Debido a que la ira es una reacción que obedece principalmente al instinto de supervivencia y la autoprotección, se encuentra presente, como menciona Darwin (1967) en todos los animales, desde los más primitivos a manera de instinto, hasta el hombre como una emoción y, por tanto, es considerada, según la clasificación de Palmero (2002), una emoción primaria, innata y cuya función primordial es responder de manera inmediata a estímulos biológicamente relevantes. Es moldeada, más no creada, por los procesos de socialización.

Como ya se mencionó, la emoción de ira no se crea por los procesos de socialización, pero son éstos quienes regulan, como menciona Sánchez (1999), por medio del aprendizaje y la aceptación social, la expresión de la emoción “Nacemos con una predisposición a la agresión y posteriormente aprendemos en qué momento podemos y debemos expresar o inhibir estas tendencias.” (Ostrosky; 2008: 26).

Merani (1979) por su parte, define la ira como una emoción violenta provocada por obstáculos reales o imaginarios, que frustran actividades o deseos. Lo que implica que el estímulo provocador de la ira y, por tanto, disparador del instinto de supervivencia debe tener como característica principal la percepción por parte del sujeto como amenazante, independientemente de si esta amenaza es real o no. Sin embargo, Sánchez (1999) considera la ira como una emoción humana primaria que organiza y regula los procesos internos fisiológicos y psicológicos en relación entre la autodefensa y el control.

Con diferentes palabras, unas más descriptivas que otras, en general las distintas definiciones de ira la consideran como una emoción innata que puede ser experimentada por todas las personas y que se detona como consecuencia de un estímulo percibido como amenazante, disparando los mecanismos de supervivencia y autodefensa y, que si no es expresada, puede acumularse provocando síntomas tanto físicos como psicológicos que a la larga afectan al individuo.

Fernández (1995) considera que, según los modelos cognitivos, las emociones son un proceso complejo que implica tres elementos fundamentales:

- 1) Situación, estímulo o información potencialmente emotivos.
- 2) Sistema cognitivo-subjetivo el cual realiza su función en dos niveles
  - Nivel cognitivo: que es el que procesa la información, situación o estímulo provocador de la emoción.
  - Nivel subjetivo: que es el que experimenta las sensaciones, sentimientos y afectos, su intensidad, la susceptibilidad de controlarlos y su valencia positiva o negativa.
- 3) Sistema fisiológico que desarrolla una serie de reacciones bioquímicas y neurofisiológicas.
- 4) Sistema expresivo-motor que constituye el conjunto de respuestas emitidas por el individuo durante el proceso de la emoción y son observables.

La ira, como toda emoción, se constituye por tres formas de expresión, que son también las formas de detectarla y diferenciarla de las otras emociones, y éstas son: las expresiones fisiológicas, que implican todas las reacciones neurovegetativas provocadas por la emoción; las psicológicas, que son todos los aspectos cognitivos y subjetivos que acompañan y generan la emoción como tal; y los conductuales, que son las expresiones manifiestas de la emoción los cuales son directamente aprendidos y modificados por los procesos de socialización.

Cada una de ellas tiene sus características propias, las cuales se revisan a continuación.

### **2.1.1 Expresiones fisiológicas.**

Todas las emociones tienen una base biológica que es parte fundamental de éstas y que no puede ser controlada ni modificada por el individuo. Si se es suficientemente observador, se podrá saber qué emoción está experimentando un sujeto con tan sólo poner atención a estas respuestas fisiológicas propias de cada emoción.

A lo largo de la evolución de la psicología, las emociones han sido uno de los temas más investigados y, sin embargo, menos comprendidos, existen teorías explicativas acerca de las emociones que las describen desde el factor cognitivo, el factor conductual y el factor fisiológico. Palmero (2002) describe las teorías fisiológicas más representativas, las cuales, en general, consideran que las emociones tienen su génesis como respuesta del hipotálamo a los estímulos externos, el cual a su vez excita el sistema límbico, considerado como “el cerebro emocional” que está directamente encargado de provocar tanto la activación fisiológica como las respuestas cognitivas y conductuales de las emociones.

Las reacciones fisiológicas de las emociones tienen como característica principal que son reguladas por el sistema simpático del sistema nervioso escapando así de todo intento de control consciente del sujeto. “El hombre medianamente irritado y hasta furioso, puede mandar sobre los movimientos de su cuerpo, pero no puede impedir los latidos rápidos de su corazón.” (Darwin; 1967: 56).

Según Darwin (1967), todas las emociones pueden clasificarse en dos subgrupos: las emociones deprimentes, que son aquellas que por los efectos fisiológicos de las mismas, provocan una disminución o aletargamiento de la actividad y las funciones del organismo, en específico, considera Darwin, los procesos cerebrales, por ejemplo: la emoción de tristeza disminuye el ritmo de los latidos del corazón y provoca hipotonía muscular y a la par se produce un aletargamiento en las capacidades de atención y concentración reguladas en el cerebro.

La segunda clasificación hecha por Darwin son las emociones excitantes, entre las que se encuentra la ira, clasificada en este apartado, pues provoca reacciones fisiológicas como la aceleración de los latidos cardíacos y la hipertonia muscular y, por consecuencia, los procesos cerebrales de juicio y atención se ven incrementados. Garrido (2000) coincide diciendo que la ira es una emoción activadora, pues su expresión se da a conocer a través de comportamientos y, por tanto, provoca movimiento y activación del sujeto en todos los sentidos, tanto fisiológico, cognitivo y conductual y, por tanto, generalmente tiende a ser externalizada.

Dentro de las expresiones fisiológicas de la ira como emoción existen algunas reacciones que si bien no son controladas por el sujeto, pueden ser perceptibles a la vista de un observador, y otras más que por ser propias del funcionamiento interno del organismo no pueden percibirse a simple vista.



Según los estudios de Carlos Darwin (1967), algunas de las expresiones fisiológicas de la ira observables a simple vista son una ligera elevación del pecho, el temblor y dilatación apenas perceptible de las ventanas de la nariz, existe un involuntario erizamiento de los cabellos, el rostro se enrojece y a veces puede tornarse algo púrpura a causa de la retención de la circulación retornante o por el contrario puede verse pálido debido a la concentración de la circulación en las extremidades.

Garrido (2000) describe que es posible identificar a una persona experimentado ira, debido a sus manifestaciones faciales, tales como lo que habitualmente se denomina “ceño fruncido”, que se produce por una aproximación y descenso de las cejas, se retrae el párpado superior y se eleva el párpado inferior; se observa el rictus típico de amenaza en la boca: se estrechan los labios y con frecuencia se abre la boca, al producirse una elevación del labio superior y el descenso de la mandíbula, dejando a la vista los dientes apretados. Esta expresión va acompañada de una mirada penetrante y fija.

Para Darwin (1967), otras reacciones igualmente observables pero susceptibles de disimular conscientemente por el sujeto, son los músculos del rostro, que pueden revelar en ocasiones ligera y fugitivamente la emoción, ligeras alteraciones de la voz, los dientes se aprietan o se frotan unos contra otros y todos los músculos del cuerpo se tensan. Estas expresiones aunque más controlables por el sujeto no son eliminadas del todo y, por tanto, pueden ser perceptibles ante el ojo experto.

Además de las expresiones observables, Palmero (2002) señala respuestas fisiológicas, que por su naturaleza interna no son perceptibles al exterior, pero que en gran medida son las causantes de las expresiones que pueden detectarse externamente, éstas son: incremento en la frecuencia cardiaca y en la presión sanguínea, incremento en la tensión muscular, auto-percepción subjetiva de calor en el rostro, incremento en la secreción de catecolaminas, especialmente la norepinefrina y una vasodilatación e incremento de temperatura periférica.

Dentro de estas reacciones fisiológicas aparecen diversas estructuras cerebrales que intervienen en el proceso de aparición de la ira y sus consecuentes expresiones de agresividad, Zaczyk (1998) determina que en el caso de la amígdala tiene influencia sobre la integración de las informaciones sensoriales en función de experiencias pasadas y el registro de sus consecuencias sobre el comportamiento. El hipocampo tiene la función de la comparación de la información sensorial presente con las experiencias pasadas. El septum tiene un papel inhibitorio de la agresividad.

Las hormonas y los neurotransmisores también cumplen funciones específicas dentro de la aparición de la ira y la agresividad. Así Zaczyk (1998) menciona que la noradrenalina tiene un papel importante debido a su influencia sobre la vigilia y el estrés y su capacidad de activación del organismo, la acetilcolina influye sobre la reactividad emocional, la dopamina permite la alerta comportamental y, por ello, facilita los procesos de activación muscular y preparación para la acción propios de la agresividad, las encefalinas son inhibitorias de la agresividad, el ácido gamma aminobutírico GABA, tiene también una función inhibitoria sobre el comportamiento

agresivo. En el caso de las hormonas, la insulina a causa de la hipoglucemia que puede provocar induce trastornos del comportamiento; el exceso de hormonas tiroideas como el caso del hipertiroidismo produce nerviosismo asociado a irritabilidad.

Es necesario aclarar que todas estas expresiones fisiológicas son una generalidad y que pueden variar de persona a persona en intensidad, duración, el orden en que se presentan e incluso pueden no presentarse todas las características mencionadas anteriormente. A esto debe aunarse la percepción subjetiva y vivencial que de la emoción tiene cada individuo.

### **2.1.2 Expresiones psicológicas.**

En cuanto a expresiones psicológicas de la ira como emoción, menciona Fernández (1995) a todos aquellos procesos de actividad cognitiva, tales como los procesos de atribución, necesarios para que se desarrolle la emoción. Es decir, que es la interpretación que el sujeto hace de la situación lo que hace surgir la emoción y no la situación en sí.

Los procesos cognitivos no son otra cosa que los pensamientos, ideas, juicios y valoraciones que el individuo realiza de los estímulos que recibe del exterior y conforme al resultado de estas evaluaciones responde con una reacción emocional. De estas valoraciones depende la intensidad, la duración y la valencia de la emoción experimentada.

Debido a que los procesos cognitivos son procesos que surgen y se desarrollan al interior del individuo, es difícil identificarlos a simple vista; la forma de identificación de estos procesos es mediante sus expresiones al exterior. La principal forma de expresión de los procesos cognitivos de una persona es el lenguaje.

Como ya se mencionó anteriormente, la emoción de la ira es desencadenada por un estímulo, cuyo juicio de valor tiene como resultado una injusticia, para Barrick (2003) es justo cuando el sujeto se siente herido, vulnerable e indefenso que es cuando se muestra la ira reactiva e instintiva, por lo que de esta manera el sujeto trata de protegerse, pero a veces a un costo muy elevado.

Garrido (2000), citando los trabajos realizados por Weiner, describe que la ira es el resultado de un proceso cognitivo en el cual el sujeto percibe que un hecho que le afecta de manera directa a él o a sus intereses, tiene resultados negativos y ha sido manipulado por agentes externos y lejos del control del propio sujeto de manera injusta e imprudente, produce un sentimiento de frustración por la imposibilidad de cambiar los hechos y obliga al sujeto a utilizar un recurso extremo para intentar controlar la situación: “El enojo puede ocurrir como una respuesta a la frustración, la cual surge cuando no obtenemos lo que deseamos o cuando alguien o algo interfiere con la obtención de una meta deseada y anhelada.” (Ostrosky; 2008: 27).

Fernández (2001) considera que la ira, por lo general, proviene del deseo de que las situaciones sean diferentes a lo que realmente son, “se considera que el agente causante es otra persona y el motivo causante en la mala intención”

(Fernández et. al.; 2001:183) y la persona se considera como capaz y obligada a controlar la situación así, en cierta manera la ira se utiliza como un intento de manipulación de la conducta de los demás, tal es el caso del machismo, que son expresiones de una ideología controladora del sexo femenino mediante los arranques de ira expresados comúnmente en los golpes, y su contraparte en la mujer sumisa, quien no sólo es víctima de la situación, sino que además la tolera por las ganancias secundarias que obtiene de ello. “El machismo no es solamente una máscara social que cubra la inseguridad de cierto tipo de hombres. La aparente sumisión de las mujeres también les permite manipular y controlar a sus parejas de muchas maneras.” (Navarro; 1999: 194).

Otra de las expresiones psicológicas que provocan ira es la baja tolerancia a la frustración, lo que provoca una mayor susceptibilidad a desarrollar una emoción violenta “Los niveles de neurosis citadina hacen perfectamente viable que una persona pueda tener menos tolerancia a la frustración.” (Guzmán; 2007: 19).

A nivel más inconsciente, la emoción de ira es, en realidad, una forma socialmente más aceptada de enmascarar un sentimiento amenazador para el propio sujeto, la vulnerabilidad. “Descubrimos que, oculto debajo del enojo, está el otro lado de la moneda: la sensación de dolorosa vulnerabilidad, de estar indefensos y heridos” (Barrick; 2003: 168). Las personas expresan ira cuando se sienten inferiores, vulnerables, dañadas e indefensas, pero; si mostraran estos sentimientos a los demás les darían herramientas para destruirlos, es por eso que como forma de supervivencia se utiliza el mecanismo de defensa conocido como compensación, que

implica convertir aquellos aspectos débiles de la personalidad en sus fortalezas, mostrando así la ira que permite al sujeto sentirse más protegido a mostrar la vulnerabilidad y esperar que “el otro” tenga la delicadeza de no utilizarlo en su contra.

Así mismo, Garrido (2000) menciona que la intensidad de la respuesta emocional está en relación directa con el grado de amenaza, derivado de una valoración primaria y en relación inversa con la capacidad de afrontamiento, surgida de la valoración secundaria. Esto implica que la valoración de una situación para determinar qué emoción resultará, se realiza en milisegundos y pasa primero por la evaluación de la situación en sí y el nivel, grado y modo de afectación para el individuo para después pasar a la valoración del individuo mismo, sus recursos y experiencias anteriores al respecto, dando como consecuencia la emoción adecuada a la situación presentada. Así, la intensidad de la ira depende de si el sujeto evalúa la situación como más o menos amenazante y de su valoración en cuanto a su capacidad de manejar la situación.

Por último, es necesario considerar que la susceptibilidad a expresar o sentir ira también viene influenciada por los rasgos de temperamento y carácter que conllevan una predisposición fisiológica a ser más o menos irritable, “en el hombre, la tendencia a los comportamientos agresivos como respuesta a la provocación o la frustración forma parte de los rasgos de la personalidad” (Zaczyk; 1998: 63) que termina por conjuntarse con el estímulo situacional y por último con la valoración hecha por el sujeto de la situación desencadenando en mayor o menor medida la emoción de ira.

### **2.1.3 Expresiones conductuales.**

Las expresiones conductuales de la ira son todas aquellas acciones que realiza el individuo como forma de descargar la emoción. Palmero (2002) describe que la principal conducta expresiva motora de la ira está orientada a la preparación para la acción con tendencias orientadas contra algo o alguien que es, generalmente, el estímulo provocador de la emoción. Sin embargo, estas intenciones no siempre son llevadas a cabo, pues “no se puede hablar de un determinismo causal en el que la ira produce indefectiblemente la conducta de agresión.” (Palmero et. al.; 2002: 355).

Las características expresivas de la ira como emoción según Palmero (2002) implican una gran tensión muscular en todo el organismo, particularmente en la cara, una tendencia a mostrar los dientes y los ojos se encuentran ampliamente abiertos con la finalidad de mostrar una actitud amenazante ante el rival o, en otros casos, la expresión incluye los ojos entreabiertos cuya finalidad es mostrar una actitud a la defensiva o de protección.

Sánchez (1999) menciona que muchas de las formas en las que se expresa la ira son aprendizajes de reacción ante la frustración provenientes de las personas con las que el sujeto convive a lo largo de su vida, comenzando por su familia. Las tres formas que toma la ira generalmente son: la agresión verbal, que va desde los gritos e insultos hasta la ridiculización mediante frases despectivas e hirientes; la violencia física, pegar, patear, golpear objetos o personas y la agresión enmascarada que se manifiesta en el completo silencio. “Cuando entendemos cómo trabaja la energía,

nos damos cuenta de que las vibraciones del enojo (que se tornan aún más poderosas cuando las expresamos con gritos) son una energía explosiva.” (Barrick; 2003: 156).

Para la Dra. Ostrosky (2008) existen tres manifestaciones conductuales del enojo, que pueden ser tanto conscientes como inconscientes y cuya función principal de manera consciente, es el control de la emoción para permitir una descarga adecuada:

- Comunicación: que implica la expresión abierta del sentimiento mediante el lenguaje hablado de forma asertiva y no agresiva; para esta autora es la forma más sana de expresión del enojo. Pero para lograrlo es necesario aprender a conocer las propias necesidades y las formas de satisfacerlas, detectar y diferenciar las emociones y saber exponerlas sin dañar a los demás.
- Supresión: que es la forma más común de interiorización de la ira escondiendo o reprimiendo la ira. También se denomina agresión pasiva o conductas pasivo-agresivas y consisten en liberar la emoción mediante oposiciones sutiles o pasivas. Tales como negarse a realizar algo o tener acciones a sabiendas de que afectarán a la otra persona. Otra de las formas de manifestación del enojo suprimido es la victimización. “Las víctimas se sienten desamparadas e impotentes, y por eso toman poca responsabilidad en lo que les sucede” (Ostrosky; 2008: 29). El dejar la responsabilidad de los propios sentimientos en otro, es una forma de agresividad disimulada cuyo



verdadero objetivo es provocar culpa en la otra persona que es, de cierta manera, un castigo psicológico.

- Hostilidad: “El estado permanente de enojo se denomina hostilidad” (Ostrosky; 2008: 27). Es otra de las formas de interiorización de la ira, la cual puede volcarse hacia sí mismo o hacia el exterior; compadecerse de sí mismo, el pesimismo, las personalidades depresivas, o los celos son expresiones de ira hostil vueltas hacia el interior del individuo, a estos se agregan también todo tipo de somatizaciones y enfermedades provocadas por ira acumulada. Las personalidades permanentemente cínicas y agresivas hacia los demás, que hacen comentarios hirientes, sarcásticos y humillan a los otros son manifestaciones típicas de hostilidad vuelta hacia el exterior.

Debido a la valencia de la ira como emoción, la cual es usualmente catalogada como negativa por el daño potencial que es capaz de provocar, es común que con el fin de manejarla de una manera socialmente aceptable se intente modificarla. Garrido (2000), aludiendo a los trabajos de Ekman y Friesen menciona que los seres humanos son capaces de falsificar una emoción, en el caso del enojo puede adoptar tres formas: la simulación, que es la expresión de una emoción no sentida, como cuando se finge indiferencia ante algo que realmente provoca enojo; neutralización, que significa no expresar la emoción en el momento en que el sujeto la experimenta, reprimiéndola para descargarla después, generalmente con cualquier estímulo y en personas que nada tienen que ver con la situación; y enmascaramiento, que es la manifestación de una emoción que no siente para encubrir la que se experimenta, es decir la sonrisa hipócrita que disfraza un deseo de venganza.

La elección de una u otra forma de expresión de la ira depende en gran medida de las experiencias anteriores y de los aprendizajes acerca de lo aceptable socialmente para la expresión de la ira en cada individuo y cultura. “La expresión y la comunicación de la emoción pueden ser facilitadas o inhibidas por la presencia de otros dependiendo de la naturaleza del estímulo emocional y de la relación personal o social con los otros.” (Garrido; 2000: 239).

Todas estas formas de expresión permiten el desahogo de la energía producida por la emoción sin embargo, a veces pueden resultar dañinas para el individuo mismo o para otros. Es por eso que Barrick (2003) recomienda que cuando se experimente la emoción de ira, es preciso encontrar una forma constructiva de manejar la situación provocadora de la ira.

Como se ha visto, cuando se presenta la emoción de ira existen dos opciones para manejarla: la internalización que, citando a Garrido (2000) implica la represión de la emoción y la expresión de la misma a través de síntomas fisiológicos y la exteriorización, que es la expresión y desahogo de la misma a través de comportamientos manifiestos. Tanto una como la otra conllevan dificultades y consecuencias si son llevadas al extremo. “Para algunos, reprimir las emociones puede desencadenar problemas físicos. Para otros, la expresión de emociones puede ser inapropiada en cuanto al momento o la situación y traer consigo una retroalimentación negativa.” (Raber et. al.; 1991: 15).

Es la capacidad de manejar las emociones; saber cuándo, dónde y cómo expresarlas y descargarlas lo que permite a la persona desarrollar una adecuada salud mental.

## **2.2 Funciones adaptativas de la ira ante situaciones de riesgo.**

Una situación frecuente es preguntarse qué tiene de bueno la ira o para qué sirve, pues como todo lo que conforma y expresa el ser humano, tiene una función. Goleman (2005) menciona que son las emociones las que nos permiten afrontar todas las situaciones difíciles y la especie humana le debe su supervivencia a las mismas.

Como toda emoción, la ira tiene una función adaptativa. Según Palmero (2002) ésta se encuentra relacionada con la protección y la defensa de la integridad propia, de la descendencia y de los bienes o posesiones. En el caso específico del ser humano también se incluye la defensa de las creencias, los juicios y los valores.

Para Ostrosky (2008) una cierta cantidad de enojo es necesaria para la supervivencia, por lo que “la agresión es una respuesta adaptativa a la amenaza; inspira conductas y sentimientos poderosos que permiten luchar y defenderos cuando somos atacados” (Ostrosky; 2008: 28), pues motiva a tomar acciones para corregir cualquier situación que sea o pueda convertirse en amenazante, sin que estas acciones necesariamente sean agresivas.

Sin embargo, esta emoción puede tornarse también muy violenta, sobre todo cuando es acumulada durante mucho tiempo y liberada toda en un sólo momento, ya que puede especularse que a menor tiempo de duración de la emoción, ésta será más concentrada y, por tanto, más explosiva. Garrido (2000) menciona que el incremento en la intensidad de una emoción parece afectar negativamente a las destrezas y discriminaciones finas, a las tareas de razonamiento complejo y a la memoria inmediata.

“La emoción violenta presupone una sorpresa, una impresión que modifica, si bien transitoria y parcialmente, casi en su totalidad el proceso mental del activo para lograr que el trastorno transitorio modifique el control de sus acciones” (Guzmán; 2007: 18). Esto se refiere a que esta emoción es capaz de cegar a la persona hasta llegar a cometer actos en extremo violentos que pueden devenir en un homicidio en casos extremos y en daños permanentes, ya sean físicos o psicológicos para la víctima o el depositario de la ira, como abusos en la pareja o con los hijos, relaciones tormentosas, malas condiciones en el trabajo y estados de salud precarios; en casos de menor grado pero igualmente dignos de consideración.

Además, la emoción de ira posee funciones de regulación interna y de comunicación social. “La ira prepara al organismo para iniciar y mantener intensos niveles de activación focalizada y dirigida a un objetivo” (Palmero et. al.; 2002: 354). Garrido (2000) explica que a nivel fisiológico los cambios viscerales son ajustes homeostáticos que preparan al cuerpo para la acción y posibilitan la adaptación a nivel fisiológico a la situación experimentada. Así mismo, estos cambios fisiológicos

conceden intensidad a la emoción, favoreciendo que el sujeto conozca la cuantía del estado emocional y permitiéndole al sujeto conocerse a sí mismo.

En este proceso de auto-conocimiento, a nivel cognitivo según Garrido (2000) la aparición de la emoción de ira le indica al sujeto que la situación tiene un significado para él; provocando que pueda después sentirse culpable de su ira aunque no la haya expresado, libre de responsabilidad respecto a los actos realizados impulsivamente bajo la fuerza de la emoción o tema la aparición de emociones en situaciones posteriores debido a la amenaza que suponen para el control de la situación. En forma general, permite la diferenciación emocional y por tanto la adaptación del sujeto mediante el conocimiento de sí mismo.

Desde el punto de vista psicológico, se relaciona con la auto-protección provocando tendencias de acción y formas de expresión en conductas como la agresión, el ataque y la supervivencia de lo que percibe como amenazado tendiendo por consecuencia a buscar la eliminación de aquello que le provoca una amenaza, incluso si ello significa la eliminación de una persona. Gracias a los procesos de socialización estas reacciones han sido reguladas y esto permite una cierta restricción de las conductas de expresión de la ira tales como el instinto de matar o morir.

A nivel social, la ira y sus manifestaciones tienen una función de manipulación de la conducta de otros, ya que mediante las expresiones de ira se provocan reacciones en las otras personas y "...podemos utilizarlo inconscientemente para

culpar a los demás de nuestras limitaciones, para justificar nuestra opresión a otros, para elevar nuestro ego, para disfrazar nuestros verdaderos sentimientos, o bien para ocultar otras emociones.” (Ostrosky; 2008: 27). Esta función de control de la conducta de otros no necesariamente busca dañar a la otra persona, aunque es muy común, pero también se utiliza como un recurso extremo para prevenir el daño de otros como es el caso de los padres que regañan a sus hijos y se enojan con ellos con el fin de prevenir que las actitudes o acciones éstos terminen por dañarlos.

También en el contexto social, Garrido (2000) menciona que la expresión y el comportamiento emocional es un medio de transmisión de información, así se da a conocer a los demás qué situaciones hacen que una persona se sienta amenazada, vulnerable o resultan dolorosas para el sujeto. Además, citando a Izard, retomado por Garrido (2000), las emociones constituyen el principal sistema motivacional humano, determinando y organizando la conducta, dando por entendido que la motivación es aquella fuerza que provoca en el individuo el movimiento y la acción hacia la consecución de un objetivo.

### **2.3 Expresiones emocionales de la ira en mujeres víctimas de violencia de género.**

Se dice que las mujeres son más expresivas emocionalmente en ciertas emociones específicas que los hombres, esto debido a los procesos de socialización regulados en lo que Garrido (2000) expone como las “reglas de manifestación” las cuales son prescripciones específicamente determinadas por la cultura, sobre quién puede manifestar qué tipo de emoción, ante quién y cuándo; es decir, son normas

implícitas aprendidas y transmitidas de generación en generación que regulan la expresiones de las emociones en el contexto de lo socialmente aceptable.

Sin embargo, los estudios mencionados por Garrido (2000) ponen de manifiesto que si bien hay diferencia en las manifestaciones visibles de la emoción entre los sexos esto no implica una diferenciación en la intensidad de los sentimientos, lo que significa que hombres y mujeres sienten la ira con la misma intensidad pero difieren en la forma de expresarla. “Existe evidencia respecto a que actualmente es más probable que las mujeres supriman la expresión de la ira, presumiblemente a causa de que se piensa que la ira es incompatible con la femineidad” (Garrido; 2000: 241). Así pues, las mujeres se manifiestan inexpresivas en las situaciones sociales en las que una reacción más visible sería censurada, mientras los hombres tienden de hecho a mostrarla. Lo que concluye que las mujeres se ven más fuertemente afectadas y exigidas por las normas sociales en cuanto a la expresión de emociones que los varones.

Así mismo, existe una diferenciación en los estímulos que provocan las diversas emociones según el sexo, “lo que provoca cólera en el varón (llevándole a ser agresivo) tiende a despertar la ansiedad en la mujer.” (Hyde; 1995: 100).

En general, el proceso de la violencia intrafamiliar sigue el patrón de sentimientos del duelo, esto debido a que la mujer víctima de violencia, si bien no tiene una pérdida de un ser querido, sí experimenta un duelo por ver perdida una parte de su personalidad y de sí misma.

Kübler-Ross (1993) explica que el duelo tiene cinco etapas por las cuales pasa la persona y generalmente siguen un orden, aunque pueden presentarse en distintos momentos y tienen una durabilidad variada dependiendo de la personalidad, así mismo el que se haya pasado de una etapa a otra no implica que no existan periodos de regresión; el manejo y resolución del duelo es importante para que la mujer logre salir adelante. Dentro de todo el proceso existen dos mecanismos muy importantes que son los que se mueven detrás: la ira y la negación. Por tanto, las etapas del duelo son:

1. Negación y aislamiento: Es habitual en casi todos y se desencadena desde el momento en que la persona se da cuenta de la pérdida. En el caso de las mujeres violentadas, no sólo durante las primeras etapas de la situación de violencia, es decir, los primeros episodios violentos sino también es una reacción característica al reconocer que realmente la situación de violencia que vive no es común ni mucho menos normal. Se caracteriza por un sentimiento de irrealidad, indefensión, culpa y auto cuestionamiento de las razones por las que sucedió, se experimenta a nivel somático y es un intento desesperado de huida. Este mecanismo “funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante, permite recobrar y movilizar otras defensas menos radicales” (Kübler-Ross; 1993: 60) Cuando se supera esta etapa viene una aceptación parcial, y posteriormente puede presentarse en otras ocasiones en el transcurso del proceso de duelo.
2. Ira: Que podría describirse más concretamente como una externalización de la ira. Cuando deja de mantenerse la fase de negación, es sustituida por sentimientos de ira, envidia y resentimiento. No es más que otra forma de



defensa e intento de huida de la situación considerada injusta. Esta ira tiene su origen en la constante comparación con las personas del entorno, la persona sigue preguntándose por qué le ocurre a él, estos cuestionamientos se ven enriquecidos por preguntas como el por qué a los demás no les pasó y se comienza a envidiar la situación de los demás. “En contraste a la fase de negación, esta fase de ira es muy difícil de afrontar” (Kübler-Ross; 1993: 74), porque se descarga en todas direcciones y recae en las personas que menos tienen que ver en el asunto, en muchos casos de mujeres violentadas los receptores son los hijos. Recibiendo gritos, insultos y a veces intentos de golpes propinados, ya sea hacia los hijos o hacia la pareja para “desquitarse” de manera consciente, pero de manera inconsciente es un intento de reafirmarse a sí mismas y sentirse valiosas, después de haber sido humilladas por la violencia. La ira pasa por un proceso de haber estado interiorizada, reprimida, anulada, censurada y olvidada a surgir completamente exteriorizada en sentimientos de odio, deseos de venganza, que llevan a la mujer violentada a tener comportamientos tan o más violentos que los que tuvo su pareja hacia ella en este intento de igualar el marcador. Es en este punto donde la atención y apoyo externo se hace indispensable para evitar que se continúe el ciclo de la violencia ahora perpetrado por la mujer.

3. El pacto: es una etapa que puede pasar desapercibida porque generalmente no se externaliza, es un intento por posponer lo inevitable, una especie de negociación en la cual la mujer violentada asume la responsabilidad de la situación de violencia y pretende remediarla con sus propias acciones, así pasan de haber sido muy agresivas a un intento de sumisión con tal de que

las cosas “funcionen”. Sin embargo, esto generalmente no resuelve la situación y, por el contrario, debido a la lucha de poder que conlleva la violencia intrafamiliar es probable que la situación se intensifique.

4. Depresión: Cuando no puede seguirse negando la situación y no puede fingir más, viene la sensación de pérdida y la verdadera conciencia de la situación. Se pasa por un proceso de desesperación, comienzan los recuerdos de los momentos felices y nostalgia por el objeto perdido, en este caso aquella parte de su personalidad que se ha visto mutilada bajo el influjo de la violencia, se presenta llanto y desamparo. Sin embargo es un dolor preparatorio y crucial para salir adelante, es muy común el error de que cuando la persona se encuentra en esta etapa se intente “reanimarla” pidiéndole que no piense en ello y reforzando así la negación de la situación, y deteniendo el proceso de evolución hacia la siguiente etapa. Esta etapa es crítica en el proceso de recuperación pues es en este momento en que la mujer violentada toma la decisión de luchar para salir adelante rompiendo la cadena de la violencia o bien resignarse a aceptar la situación y simplemente buscar sobrevivir.
5. La aceptación: Si se permitió vivir las fases anteriores al tiempo y ritmo de la persona sin intentar forzarlas o retrasarlas la persona, la mujer violentada aceptará la pérdida de parte de sí misma y entonces podrá comenzar a actuar para salir adelante. “no es una fase feliz. Está casi desprovista de sentimientos” (Kübler-Ross; 1993: 148). Lo más importante para llegar a esta etapa es que la mujer sea capaz de mirar a su pasado y sacar algo bueno de él sin tratar de negarlo evitando engancharse, entonces podrá mirar al futuro. En este momento, cuando la persona se ha decidido a salir adelante resurge

la ira en un papel protagónico y es necesario el encausamiento de la emoción para lograr la recuperación, para ello la tarea esencial del proceso terapéutico consiste en permitirle compartir y comprender su proceso doloroso. “Debe aceptar la destrucción de una parte de su personalidad antes de poder organizarla de nuevo hacia un objetivo diferente u otra meta” (Aguilera et. al.; 1976: 225). Si logran adquirirse las habilidades asertivas para manejar la emoción, entonces la ira pasa de ser verdugo a ser motor motivacional, dándole a la mujer la fortaleza de tomar decisiones y acciones que mejoren su propia calidad de vida.

Estas etapas son el proceso normal por el cual debería pasar un duelo, sin embargo, cuando éste no es resuelto de manera adecuada o que la persona se queda atrapada en alguna de las etapas el comportamiento es extraño, retardado o extremo.

Navarro (1999), explica que algunas mujeres se comportan de manera agresiva debido a la repugnancia de la pasividad que expresaron sus madres y se van al otro extremo, en su intento de romper la cadena y evitar caer en el rol que experimentaron en su madre durante su infancia, creyendo que así evitarán también repetir la historia de violencia de sus progenitoras.

Por otro lado, otras mujeres violentadas muestran lo que se conoce como pasividad resentida, que no es otra cosa que el enojo o sentimiento de ira vuelto hacia dentro, es decir la ira internalizada “Las mujeres oprimidas acumulan

resentimientos, amargura y fantasías de venganza hacia los atacantes injustos...y una sensación continua de frialdad y enojo congelado hacia sus parejas” (Navarro; 2004: 36) y que son expresadas hacia el exterior como sentimientos e ideas de culpa, las propias mujeres se consideran causantes y merecedoras de la situación de violencia en su seno familiar y, por tanto, la toleran pero acumulando internamente resentimientos e impulsos de acción que reprimen y vuelcan contra ellas mismas propinándose frecuentes palizas morales, aunadas a las propiciadas por el marido.

“No es verdad que a las mujeres sumisas les guste sufrir. Lo cierto es que aprenden a controlar su ira. La ocultan y se la tragan porque tienen miedo que les iría peor si acaso se rebelaran” (Navarro; 2004: 36). Este es uno de los principales obstáculos a vencer en el proceso de recuperación y rompimiento del ciclo de la violencia pues las mujeres violentadas muchas veces no se atreven a pedir ayuda como enumera Bosch (2002) por miedo, dependencia económica, dependencia afectiva, no aceptación del fracaso de la relación de pareja, falta de conciencia, sentimientos de culpa, desánimo, falta de confianza o falta de recursos económicos.

A mayor tiempo de haber sufrido una situación de violencia, o bien, si este historial de violencia ha sido transmitido de generación en generación por medio de introyectos y aprendizajes durante la infancia, es más difícil que la mujer se dé cuenta de que la situación en que vive es perjudicial para ella y su familia, a menos que suceda un caso extremo. “...A fuerza de experimentarse una y otra vez, las emociones negativas se transforman en rasgos bien establecidos de la personalidad

(masoquista)” (Navarro; 2004: 37). Y por tanto esto complica que decida romper el ciclo y busque ayuda y opte por aprender a sobrevivir con ese estilo de vida.

Es por eso que, coincidiendo con Navarro (1999), el apoyo a la mujer para que permita la evolución de este sentimiento de ira de la internalización a la externalización y, posteriormente a su motor de acción, que le dará eventualmente el coraje y valor para enfrentar su situación y decidirse a actuar para poner fin a la violencia descubriendo y utilizando los recursos de personalidad a su alcance para salir adelante. Este es el principal objetivo de la terapia con mujeres víctimas de la violencia de género.

# **CAPÍTULO 3**

## **METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Este apartado contempla el desarrollo del proceso que fue seguido durante la investigación de campo. Se comienza explicando el paradigma elegido para la investigación, sus ventajas y razones de elección, después se describe paso a paso cada uno de los elementos utilizados y la población investigada; por último se desarrolla el análisis de los resultados obtenidos durante la investigación de campo.

### **3.1 Metodología.**

A continuación se describe y sustenta teóricamente el enfoque y proceso utilizado paso a paso para el desarrollo de la presente investigación elegidos debido a la conveniencia para alcanzar los objetivos planteados al inicio de la misma. Así mismo dichas especificaciones facilitarán tanto la comprensión como la posterior reproducción de la investigación en caso de desearlo.

#### **3.1.1 Paradigma.**

La presente investigación estuvo basada en un paradigma cuali-cuantitativo. Para Ceballos (2001) un paradigma es una visión del mundo, una manera de interpretar la realidad y un modo de entender su complejidad. Este estudio se realizó tomando el paradigma cualitativo como eje central pero utilizando como forma de enriquecimiento elementos cuantitativos, por lo cual según Hernández (2003), se

trata de una investigación cuali-cuantitativa con un modelo de enfoque dominante, el cual es el enfoque cualitativo. “En este modelo, el estudio se desarrolla bajo la perspectiva de alguno de los dos enfoques, el cual prevalece, y la investigación mantiene el componente del otro enfoque.” (Hernández et. al.; 2003: 20).

Así pues, este trabajo está basado en el enfoque cualitativo cuyo principal objetivo destacado por Hernández (2003) es el de descubrir y refinar preguntas de investigación. Por lo cual, se utilizaron preguntas de investigación que son susceptibles de ser respondidas y no hipótesis a comprobar. Se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, que implican únicamente la descripción y observación de un fenómeno. La presente, fue desarrollada por medio de observaciones a partir de las cuales se describió el fenómeno que se buscaba estudiar y por la naturaleza del mismo fue necesaria la interpretación de los datos.

A la par de las observaciones de campo se realizó la recopilación de los datos teóricos pues como menciona Hernández (2003) la investigación cualitativa permite la flexibilidad del proceso, pues se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de la teoría; permitiendo, el desarrollo del marco teórico al mismo tiempo que las aplicaciones de campo, pudiendo así adecuar la investigación bibliográfica a los hallazgos de campo y a la vez evaluar si la investigación de campo va dirigida hacia lo que se pretende investigar según las teorías identificadas.

El propósito de los enfoques cualitativos para Hernández (2003) es reconstruir la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido; lo que implica, como señala Ceballos (2001), que la investigación se realiza hacia el interior del fenómeno estudiado, por lo que es principalmente utilizada en el campo de las ciencias humanas como la psicología. Así, la presente buscó reconstruir la realidad del fenómeno de la experiencia de la emoción de ira a través de las vivencias y observaciones de las propias mujeres violentadas. Con la participación de la investigadora y el involucramiento en el fenómeno con el objetivo de interpretarlo lo mejor posible, según resalta Ceballos, como una característica de la investigación cualitativa, “el investigador se involucra con el contexto que está investigando.” (Ceballos et. al.; 2001: 50).

Así mismo, se utilizaron elementos del enfoque cuantitativo que “usa medición numérica, conteo y frecuentemente el uso de la estadística para establecer patrones de comportamiento” (Hernández et. al.; 2003: 18). Esta recolección y análisis de datos permite, gracias a la exactitud numérica y estadística, una mayor objetividad y confiabilidad, pero sólo sirve para establecer patrones. Por lo cual, con el fin de incrementar el componente objetivo de la investigación se utilizó un método de recolección de datos que permite la codificación estadística como una manera de evitar la subjetividad propia de las investigaciones cualitativas. Utilizando para ello la técnica del pretest – posttest, para la indagación de las modificaciones conductuales durante el taller, programado y aplicado por la investigadora.



Se aplicó, a manera de pretest, el cuestionario “16 Factores de Personalidad” de Catell (2001), el cual arroja, por su naturaleza psicométrica, resultados en un nivel de estenes; así, comparado con los resultados del mismo en un postest, al concluir el taller, permitió la integración de los resultados, tanto cuantitativos como la interpretación de los datos obtenidos de manera cualitativa.

En este caso, esta estrategia permitió la valoración de los cambios producidos por el taller realizado con los sujetos estudiados, permitiendo comprobar la modificación conductual. Esta demostración dio mayor validez a los resultados obtenidos por métodos cualitativos y permitió corroborar las explicaciones teóricas en las cuales se basó la investigación.

Hernández (2003), citando a Grinell, menciona que la ventaja de utilizar un paradigma mixto es que se recolectan los mejores atributos de cada paradigma, enriqueciéndose tanto de la recolección de datos como de su análisis y se conjuntan fortaleciendo la investigación, pues se presenta un enfoque que en ningún caso se considera inconsistente.

### **3.1.2 Investigación aplicada.**

Esta investigación a su vez es aplicada, debido a que uno de los objetivos particulares buscó, mediante la creación y aplicación de un taller; brindar estrategias a las participantes para tener un mejor manejo de su emoción de ira.

Por otra parte, Cozby (2005) señala que la investigación aplicada está guiada por las teorías y hallazgos de la investigación básica, y a su vez permite la modificación de teorías existentes, lo cual obliga a mayor investigación básica. “La investigación aplicada se realiza para tratar temas en los que existen problemas prácticos y soluciones potenciales” (Cozby; 2005: 12). El cumplimiento de uno de los objetivos particulares significó la resolución de un problema, lo que convierte a ésta en una investigación aplicada.

### **3.1.3 Alcance de la investigación.**

El nivel de alcance de esta investigación corresponde al nivel descriptivo, el cual para Hernández (2003) mide o recoge información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos a los que se refiere, integrando la información recolectada para detallar cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés.

Por ello, los objetivos de esta investigación se redactaron a nivel de descripción del fenómeno a partir de los resultados obtenidos, pues se centra en los detalles que componen las expresiones de ira más comunes en mujeres violentadas, sin por ello relacionarlo con la violencia en sí. A partir de esto, como expresa Hernández (2003), será posible una especificación de las características y propiedades importantes del fenómeno, así como una predicción poco elaborada debido a la subjetividad del análisis y, por tanto, ser punto de partida de posteriores investigaciones.

### **3.1.4 Diseño de la investigación.**

Con el fin de obtener los datos necesarios para dar respuesta a la pregunta de investigación planteada al inicio de esta investigación, se decidió realizar un diseño de investigación no experimental. El diseño no experimental “podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables” (Hernández et. al.; 2003: 267). El objetivo primordial de no manipular ninguna variable es permitir la observación de situaciones ya existentes sin la intervención del investigador, tal y como se dan en su contexto original, recolectando así datos puros para después analizarlos.

### **3.1.5 Instrumentos de evaluación.**

Congruentemente con el paradigma cuali-cuantitativo utilizado, se aplicaron instrumentos tanto cualitativos como cuantitativos de evaluación. Se tomó como base una técnica de tipo cualitativa y fue posteriormente enriquecida con instrumentos cuantitativos. “Dentro de las modalidades que mezclan los enfoques cuantitativo y cualitativo, por lo general se utilizan dos o más diseños” (Hernández et. al.; 2003: 186).

El instrumento de evaluación que se tomó como base de la investigación fue la observación participante, en la cual, como menciona Hernández (2003), el observador interactúa con los sujetos observados, lo cual se dio a través del diseño y aplicación de un taller (ver anexo 2) que a su vez permitió vislumbrar las principales características de la expresión de la ira en mujeres violentadas, así como el aprendizaje de técnicas para el manejo de la misma.

Las ventajas de la observación fueron principalmente, el registro del fenómeno de la expresión de la emoción de ira, tal y como se dio en el contexto natural; existiendo la posibilidad de tomar en cuenta otros factores no considerados como eje central dentro de la investigación, pero que resultaron importantes en la presentación del fenómeno, tales como su evolución durante el proceso del taller (ver anexo 4f), la imagen que tienen de sus padres (ver anexo 4d y 4e) y la forma en cómo se sienten al estar enojadas (ver anexo 5). Además permitió trabajar con un gran volumen de datos.

Hernández (2003) describe que existe un tipo de observación cualitativa cuyas características coinciden con las desarrolladas durante la presente investigación: sus propósitos son explorar, describir, comprender, identificar el fenómeno y generar hipótesis acerca del cómo y por qué se presenta. Además “implica adentrarse a profundidad en situaciones sociales y mantener un rol activo, así como una reflexión permanente y estar al pendiente de los detalles de los sucesos, los eventos y las interacciones” (Hernández et. al.; 2003: 458). Para llevar el registro de todas estas características presentadas durante cada sesión y detectadas por el observador se utilizó una bitácora (ver anexo 6), donde se registraron las observaciones directas y anotaciones interpretativas del observador, que fueron utilizadas para el análisis e interpretación de los resultados.

Aunado a la observación, como elemento cuantitativo dentro del modelo de enfoque dominante, se utilizó el test psicométrico “16 Factores de Personalidad” de Catell (2001). La aplicación de este test se realizó siguiendo el diseño de pretest-

posttest con un solo grupo. A pesar de las diversas críticas que recibe este diseño, debido al poco control sobre las fuentes de invalidación interna. Este diseño se utilizó por su utilidad en el sentido exploratorio acerca de la efectividad del taller aplicado. Dado que este resultado no es, sino un objetivo particular de esta investigación.

El test psicométrico “16 Factores de Personalidad” de Catell (2001), mide 16 rasgos específicos de la personalidad. Sin embargo, para efectos prácticos de este estudio sólo se tomaron los valores citados a continuación: factor E, Sumisión-Dominio; F, Seriedad-Impetuosidad; H, Timidez-Audacia; M, Objetividad-Subjetividad; O, Adecuación serena-Propensión a la culpa; Q2, Independencia grupal-Dependencia grupal; y Q3, Autocontrol-Indiferencia a las normas sociales (ver anexo 4f). La variación en el nivel de estos factores entre los resultados del pretest, aplicado al inicio del taller y el posttest, aplicado al término del mismo, permitió la comparación de las modificaciones conductuales.

Dichas modificaciones conductuales pueden atribuirse al taller diseñado para proporcionar estrategias de manejo de la emoción de ira. Evaluándose así el aprendizaje de diversas técnicas y con ello expresando la conveniencia y efectividad del taller.

Además de la prueba psicométrica, se utilizó el formato de un cuestionario (ver anexo 3) elaborado por la investigadora con el fin de profundizar y especificar algunos de los datos que surgieron durante las observaciones. Hernández (2003) menciona que un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o

más variables a medir. Se pueden realizar preguntas abiertas o cerradas. En este caso se utilizaron preguntas abiertas debido a que permiten al sujeto expresarse más ampliamente, lo cual es deseable para obtener la mayor cantidad de información; con el fin de complementar las observaciones de la investigadora con las propias explicaciones de los sujetos observados.

Por último, se utilizó también la aplicación del Cuestionario de Factores de Riesgo de Violencia Intrafamiliar de la Secretaría de Salud (ver anexo 1). Es un cuestionario que consta de 20 preguntas cerradas, acerca de situaciones que predicen de forma parcial, la presencia de violencia intrafamiliar. Este cuestionario se aplicó para la selección de la muestra con la cual se trabajó.

### **3.1.6 Ubicación temporal de la investigación.**

La presente investigación tiene una ubicación temporal de corte transversal o transeccional. Ya que la recolección de datos se dio en un solo momento, coincidiendo con el propósito descriptivo de la investigación, no busca el seguimiento evolutivo del fenómeno a través del tiempo.

Así pues, siguiendo la clasificación hecha por Hernández (2003) se trata de un estudio transeccional descriptivo. “Los diseños transeccionales descriptivos tienen como objetivo ubicar, categorizar y proporcionar una visión de un evento o fenómeno” (Hernández et. al.; 2003: 273).

### **3.2 Población y muestra.**

León (2006) menciona que la población es el total de individuos que tienen ciertas especificaciones en común. Así mismo, “cuando no puede accederse a todos los elementos de una población, determinamos un subconjunto de ella, al que llamamos muestra” (León et. al.; 2006: 44). La característica principal de una muestra es que es representativa de la población, y a partir de los resultados obtenidos en la muestra se puede generalizar a toda la población.

La presente investigación se desarrolló con base en la población que acude a los servicios de Centro de Salud Urbano de la ciudad de Uruapan, quienes en su mayoría son mujeres madres de familia de colonias y comunidades aledañas a esta unidad de salud y a la ciudad de Uruapan.

La muestra tomada para la realización del taller fue elegida por conveniencia y por medio de voluntarios; lo que ubica a este muestreo como de tipo no probabilístico, sin embargo, se tomaron en cuenta ciertos criterios con el fin de homogeneizar la muestra. Con base en esto, el tipo de muestreo, según León (2006), es de tipo a propósito u opinático, cuya característica principal es que se toman como base las características de la población y se elige de acuerdo a ciertos criterios.

Así, se trabajó con 15 mujeres, de las cuales acudieron un promedio de 8 por sesión. Mujeres adultas maduras de entre 23 a 55 años, usuarias del Centro de Salud Urbano Uruapan, de nivel medio-bajo, con una escolaridad máxima de bachillerato. Con hijos y que hayan tenido una relación de pareja por más de dos

años, sin importar si ésta fue de matrimonio o unión libre. Asimismo fue necesaria una puntuación mayor a 20 puntos en el Cuestionario de Factores de Riesgo de Violencia Intrafamiliar de la Secretaría de Salud. (ver anexo 1).

Todas ellas tuvieron también en común que además del trabajo dentro del taller; acudían a consulta psicológica individual, debido a la violencia intrafamiliar, por lo menos un mes antes de ser invitadas a participar en el Taller de Manejo de la Ira; y continuaron recibéndola durante el taller y posterior a éste.

La elección y congregación de las participantes al taller se dio por medio de la invitación directa a cada una de ellas por medio de su terapeuta, la Psic. Judith Rodríguez, y posteriormente de manera grupal por la investigadora. El cuestionario de factores de riesgo fue aplicado por el Departamento de Trabajo Social del Centro de Salud Urbano de Uruapan en el momento que cada una de las mujeres acudió a pedir una cita con la psicóloga.

### **3.3 Proceso de investigación.**

Dentro de este apartado se describe de manera específica el proceso seguido durante toda la investigación para facilitar la comprensión de la situación en la cual se desarrolló el estudio y establecer los criterios específicos de la misma para, en caso de deseárselo, sea posible la repetición del estudio.



Para Hernández (2003), la recolección de datos en el enfoque cualitativo implica dos fases: la inmersión inicial en el campo y la recolección propiamente dicha de los datos para el análisis.

Así pues, durante la primera etapa de la investigación, después de haber estructurado el planteamiento del problema y los objetivos del estudio; se procedió a realizar la inmersión inicial en el campo. Esta inmersión consistió en el estudio del lugar donde se realizó la investigación de campo, el Centro de Salud Urbano de la ciudad de Uruapan, en el cual se indagó acerca de las instalaciones con las que cuenta, servicios y tipo de población que acude a éste; datos que posteriormente sirvieron para la conformación del marco de referencia.

Dentro de los servicios que presta el Centro de Salud, se encuentra el Módulo de Atención a la Mujer, dirigido por la Psicóloga Judith M. Rodríguez Morales. Así pues, el paso siguiente fue la entrevista y planteamiento del proyecto de investigación ante la psicóloga para contar con su apoyo; para lo cual se ofreció, a cambio del apoyo, la conformación de un taller que a la par de permitir a la investigadora el espacio para las observaciones requeridas, brindara algún tipo de beneficio a las participantes.

Por lo tanto, con el fin de propiciar el espacio requerido para la investigación y a la vez brindar un beneficio a las participantes, se decidió utilizar el método de recolección de datos mencionado por Hernández (2003) como Grupos de Enfoque. “Éstos consisten en reuniones de grupos pequeños o medianos, en los cuales los

participantes conversan en torno a uno o varios temas” (Hernández et. al.; 2003: 465). Esta modalidad de recolección de datos fue adaptada a la situación requerida dándole la forma de un taller titulado: “Taller de Manejo de la Ira” (ver anexo 2). Una vez conformado el proyecto del taller, se presentó a las autoridades del Centro de Salud para que permitieran el uso del espacio para la realización del mismo.

Una vez obtenido el permiso y el espacio, se procedió a la selección de la muestra, para lo cual se recurrió al Cuestionario de Factores de Riesgo de Violencia Intrafamiliar. Es una herramienta oficial que utiliza la Secretaría de Salud para derivar pacientes a los distintos servicios de salud. Este cuestionario es aplicado por el departamento de Servicio Social del Centro de Salud. Para efectos prácticos de esta investigación, se conformó la muestra a partir de los cuestionarios con un puntaje mayor a 20 puntos.

Estas usuarias, las cuales, en su mayoría son pacientes de la Psicóloga Judith Rodríguez, fueron invitadas al taller por ella misma. Aquellas que accedieron se presentaron, como voluntarias, el día de la primera sesión del taller. Fue en ese momento cuando la investigadora tuvo el primer contacto directo con las participantes.

El taller diseñado y desarrollado por la investigadora, fue ejecutado en un total de once sesiones semanales de un promedio de dos horas cada una, con un horario de 4 a 6 de la tarde, los días martes, dando un total de 22 horas de trabajo, durante 3 meses aproximadamente. Fue realizado en el aula de usos múltiples con la que

cuenta el Centro de Salud Urbano de Uruapan, la cual incluye como mobiliario sillas y mesas, con lo cual se facilitó el trabajo durante las sesiones.

A continuación se enunciarán las principales actividades realizadas en las sesiones durante el taller, para después interpretar las observaciones y hallazgos en el siguiente apartado. Debido a que la información detallada de cada sesión no forma parte del objetivo principal de la investigación, ésta sólo se presenta en el anexo 2.

Con la primera sesión del taller, se inició la segunda etapa; la recolección de datos. La primera sesión se utilizó para presentar el taller, la investigación, los objetivos de la misma, las participantes y la modalidad de trabajo. Además se pidió la aprobación y consentimiento de las participantes para utilizar la información obtenida para la presente investigación.

Durante la segunda sesión se aplicó el cuestionario “16 Factores de Personalidad” de Catell (2001) a manera de pretest para establecer un punto de medición inicial que posteriormente se contrastaría con un postest aplicado en la penúltima sesión del taller. Ésta técnica se aplicó principalmente para medir y corroborar la efectividad del taller en las participantes, justificando así su aplicación. Sin embargo, los cambios conductuales obtenidos sirvieron posteriormente para la determinación de características comunes y la corroboración de la teoría central de esta investigación.

En las sesiones posteriores se alternaron la enseñanza de técnicas de manejo de la ira, con instrumentos como el cuestionario de autoconocimiento (ver anexo 3), para propiciar el ambiente para realizar las observaciones requeridas para la investigación; cumpliéndose a la par, los objetivos tanto de la investigación, como del taller.

En la penúltima sesión, se aplicó nuevamente el cuestionario “16 Factores de Personalidad” de Catell (2001) como diseño posttest, cuyos resultados se compararon con los obtenidos en la aplicación del mismo cuestionario previo al taller.

La última sesión se utilizó únicamente como cierre del taller y despedida del mismo. Pero el final de la investigación de campo dejó mucho material para analizar. Por lo tanto en el siguiente apartado se analizarán y complementarán entre sí; los datos obtenidos de la bitácora de observación, los cuestionarios aplicados, los resultados de las actividades realizadas durante las sesiones del taller y las dos aplicaciones del cuestionario “16 Factores de Personalidad” de Catell (2001).

### **3.4 Análisis e interpretación de resultados.**

En esta sección se procede a hacer el comparativo entre los datos encontrados durante la investigación de campo y las bases teóricas explicadas en el marco teórico para comprobar el cumplimiento de los objetivos planteados al inicio de la investigación y por consiguiente dar respuesta a la pregunta central de investigación.

Con la finalidad de organizar y facilitar el análisis; esta sección está dividida en categorías de análisis que corresponden a cada uno de los objetivos planteados al inicio de la presente investigación.

#### **3.4.1 Determinar las expresiones de ira más comunes en mujeres según el tipo de violencia sufrida.**

El primer objetivo particular de esta investigación plantea “Determinar las expresiones de ira más comunes en mujeres según el tipo de violencia que han sufrido dentro del seno familiar”.

Es difícil determinar las expresiones de ira de manera aislada según el tipo de violencia, ya que generalmente, aunque existen divisiones de manera teórica en los tipos de violencia, en la práctica no se presenta esa diferenciación; como lo explica Bosh (2002) al señalar que la violencia psicológica se detecta con mayor dificultad, ya que quien ha sufrido violencia física tiene huellas visibles y puede ser detectada fácilmente, no así las huellas dejadas por la violencia psicológica. Por su parte, Hyde (2005) menciona que en el caso de la violencia sexual puede no haber violación

conyugal pero sí violencia de otros tipos, sin embargo, es seguro que si existe violación conyugal existe violencia de otros tipos dentro de la pareja.

Por lo tanto, la violencia psicológica es la única que puede presentarse de manera aislada, pues la violencia física viene acompañada de violencia psicológica y la violencia sexual viene acompañada tanto de violencia física como psicológica.

De manera teórica, las expresiones de ira son independientes del tipo de violencia, siendo las más comunes: deseos de controlar la situación, falta de asertividad, conductas adictivas, trastornos en las relaciones, desconfianza, deseos de justicia y manifestaciones somáticas, como lo explican Sánchez (1999) y Navarro (2004) respectivamente.

Así mismo, Ostrosky (2008) menciona que todas estas manifestaciones se pueden agrupar en tres clasificaciones: comunicación de la ira, supresión de la ira y hostilidad. La intensidad de estas manifestaciones o la elección de una u otra forma de expresión depende, como menciona Garrido (2000), del grado de amenaza que sea valorado en el estímulo desencadenante. Para Zaczyk (1998) depende de los rasgos de personalidad y Hyde (1995) explica que son las normas sociales interiorizadas y aprendidas las que determinan la intensidad y la forma de manifestar la ira.

De acuerdo con el registro de los comentarios durante las sesiones del taller, en la bitácora de observación (ver anexo 6) y las respuestas obtenidas del cuestionario de autoconocimiento (ver anexo 3 y 4a) se encontró que:

En el caso de la violencia psicológica las expresiones de ira más comunes son las manifestaciones fisiológicas como dolores en estómago y de cabeza en un 33%, por lo que es común que las mujeres violentadas expresen continuamente: “me duele el estómago y se me hace un nudo en la garganta, yo más bien me trago el coraje” (ver Anexo 6, Bitácora de observación 05/08/08).

También puede considerarse como expresión frecuente la descarga mediante gritos y el llanto, en un 20% cada una; generalmente esta expresión se presenta acompañada por emociones y fuera de control, esto es, no atiende a las normas sociales como por ejemplo lo que expresó una de la mujeres: “cuando me enojo siento mucho dolor y lloro, no me importa quién esté viendo” (Bitácora de observación 05/08/08).

Con menor frecuencia, 13%, también se manifiesta buscando culpables en los cuales descargar la emoción, literalmente tragarse la emoción y las autolesiones (ver anexo 4a). Este tipo de situaciones se expresa generalmente con expresiones como: “No encuentro cosas buenas qué decir” o coraje contra sus padres al reconocer que tienen características de ellos que no les gustan. (Bitácora de observación 29/07/08 y 05/08/08).

En el caso de la violencia física que, como ya se mencionó viene acompañada de violencia psicológica, las expresiones de ira más destacadas que se encontraron al igual que en la violencia psicológica fueron el llanto con un 44% y los gritos en un 22%, los cuales son producto de una mayor descarga emocional como es notorio en la expresión de una de las participantes quien señaló: “cuando me enojo soy muy explosiva, grito mucho y digo maldiciones, con los niños se me pasa rápido el coraje, pero a los adultos como que sí les guardo rencor” (Bitácora de observación 5/08/08).

A estas expresiones se agregan los golpes en un 22% y los intentos de controlar la situación con 11% (ver anexo 4a). Otra de las participantes del taller, quien fue víctima de violencia tanto física como psicológica, pero que ya tiene más de un año en tratamiento psicoterapéutico mencionó: “cuando me enojo soy mucho más racional ahora, pienso las cosas que voy a hacer para aminorar el problema, pero antes era que lloraba y golpeaba los sillones hasta que me cansaba. La psicoterapia me ha ayudado a manejar mejor mis emociones.” (Bitácora de Observación 05/08/08).

En cuanto a la violencia sexual, que generalmente se presenta en conjunto con violencia psicológica y física, se encontró que las manifestaciones de la ira son mucho más interiorizadas, pues en los dos casos que se estudiaron, las participantes mencionaron que expresaban su ira mediante el llanto y las autolesiones (ver anexo 4a), debido a la culpa que genera este tipo de humillación.



Así pues, se puede decir que las expresiones de ira según el tipo de violencia son básicamente las mismas: llanto, manifestaciones físicas y gritos, siendo más destacadas las manifestaciones físicas cuando se trata de violencia psicológica, coincidiendo con lo planteado por Navarro (1999) acerca de los aprendizajes de sumisión que llevan a la mujer a tolerar la violencia y tragarse la ira, la cual se acumula, provocando la expresión de ésta por medio de trastornos fisiológicos.

El llanto y los gritos son las manifestaciones más frecuentes cuando se trata de violencia física, lo cual corrobora lo planteado por Palmero (2002) y Ostrosky (2008), acerca de las reacciones de supervivencia de la ira ante situaciones amenazantes para la propia vida, como son los golpes; provocando la activación y reacción más violenta de la mujer.

Por último, el llanto y las autolesiones se expresan cuando se trata de violencia sexual, esto debido a la gran carga de culpabilidad que conlleva la violencia sexual.

#### **3.4.2 Describir las situaciones de violencia que provocan mayor ira.**

Conforme al segundo objetivo planteado en la presente investigación, que busca “Describir las situaciones de violencia dentro del seno familiar que provocan mayor ira”. Se encontró que, como Barrick (2003) menciona, las principales situaciones en general que desencadenan la ira son todas aquellas en las cuales se hace una valoración de injusticia, y también según Palmero (2002) las que amenazan la propia integridad, los objetos o situaciones que el sujeto considera valiosos. La

violencia intrafamiliar es una agresión directa e injusta hacia la integridad de la mujer, su valía personal e incluso su propia vida. Por tanto, como reacción normal provoca un sentimiento de ira.

Dentro de la investigación de campo se les preguntó a las asistentes al taller directamente cuáles eran las situaciones específicas que les provocaban más ira, a lo cual se obtuvo principalmente que las situaciones consideradas injustas y que atentan contra su integridad, tanto física como psicológica, son las que mayormente les provocan ira, como: el verse desplazadas o no tomadas en cuenta, lo que las hace sentir que las hacen menos; la injusticia en general; la prepotencia, especialmente de sus parejas; la irresponsabilidad de sus parejas; los gritos; los chismes o comentarios hirientes de otras personas y los golpes (ver anexo 4b).

En general, estas situaciones van en relación con las actitudes de sus parejas hacia ellas, por ejemplo una de las participantes indicó “me hace enojar que él no entienda que ya se acabó” (Bitácora de observación 12/08/08). Sin embargo, también incluyen situaciones en las que involucran a otras personas, pero relacionadas con la situación de violencia que vivieron, “me enoja que la gente hable sin saber y cuando las personas tratan de hacer menos a los demás.” (Bitácora de observación 12/08/08).

En general, se puede corroborar lo planteado por Barrick (2003) y Garrido (2000), en cuanto a que efectivamente son las situaciones consideradas como injustas las que desencadenan mayor sentimiento de ira, en el caso de las mujeres

violentadas el ver su dignidad aplastada, el no sentirse valoradas o tomadas en cuenta, siendo las situaciones que provocan mayores sentimientos de ira.

### **3.4.3 Identificar el lapso promedio de verbalización de la ira.**

El tercer objetivo particular a analizar pretende “Identificar el lapso promedio en que empiezan a verbalizar por iniciativa propia la emoción de ira las mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar”, surgido de la tercera pregunta secundaria planteada para esta investigación. Respecto a lo cual se deduce lo siguiente:

Aquellas mujeres que cuentan una historia de violencia desde la infancia, comenzaron con violencia psicológica dentro de su familia nuclear, la cual, con su pareja evolucionó a una violencia física y, en algunos casos sexual. Es en esta etapa, al sufrir lesiones físicas, cuando las mujeres tienden a reaccionar dejando salir la ira acumulada durante los años mediante la petición de ayuda y/o la demanda legal hacia sus parejas.

Cabe mencionar, empero, que la petición de ayuda externa o la demanda legal hacia sus parejas no implica necesariamente la verbalización de la ira. Como menciona Palmero (2002) la ira es una emoción activadora que provoca tendencias de acción con el fin de asegurar la supervivencia. La petición de ayuda y la demanda legal son acciones de supervivencia y por tanto expresiones de ira.

Pero la verbalización de la ira presupone un acto de voluntad propia y es un paso importante para que la emoción de ira evolucione, como lo menciona la Dra. Ostrosky (2008) de la supresión de la emoción, a la externalización por medio de la comunicación asertiva. A pesar de que una mujer acuda a pedir ayuda, es necesario seguir un proceso, para que ésta logre aceptar e identificar su emoción y posteriormente pueda expresarla asertivamente de manera verbal.

Durante la investigación de campo se encontró que hubo expresiones de ira, verbales y no verbales, precipitadas por las actividades realizadas durante el taller, sin embargo para la resolución de este objetivo se tomaron en cuenta únicamente las expresiones verbales de ira que se dieron de manera voluntaria. Según la tabla de frecuencias (Ver anexo 4c), fue durante la séptima y octava sesión, cuando se presentó la mayor cantidad de verbalizaciones de ira de manera voluntaria; coincidiendo éstas con actividades de psicodrama, las cuales se caracterizan por permitir la participación activa y colectiva de las asistentes.

Algunas de estas expresiones, escuchadas durante el desarrollo del taller fueron: “Estoy enojada pero conmigo, por no tener el valor de dejar a mi esposo” (Bitácora de observación 26/08/08) o expresiones como “Yo sé que está mal, pero ya no me dejo, ahora se las regreso” (Bitácora de observación 30/08/08). Este tipo de verbalizaciones se dieron de manera voluntaria y además de expresar enojo, dejan también entrever, la toma de conciencia acerca de la situación real y el reconocimiento de que el poder de elección y de cambio se encuentra en ellas mismas.

De esto se deduce que, como menciona Kübler-Ross (1993) la ira pasa por un proceso de etapas parecidas al duelo; negación, ira externalizada, pacto, depresión y aceptación; etapas que deben trabajarse con la mujer víctima de violencia, dentro del proceso de recuperación. La verbalización voluntaria de la ira de manera asertiva es uno de los indicadores de avance en el proceso de duelo, pues para ello como menciona la Dra. Ostrosky (2008) es necesario aprender a conocer las propias necesidades y las formas de satisfacerlas, detectar y diferenciar las emociones, y saber exponerlas sin dañar a los demás.

Durante las primeras etapas del taller implementado a las participantes, las actividades estuvieron precisamente encaminadas al autoconocimiento (Ver anexo 3) y la identificación de la emoción de ira (Ver anexo 4a y 4b). Asimismo se les enseñaron técnicas aceptables de expresión de la emoción (Ver anexo 5), para posteriormente propiciar la expresión de la ira de manera voluntaria y asertiva.

Por lo cual se puede concluir que el lapso promedio de verbalización de la ira de manera voluntaria es de siete sesiones de trabajo sobre la emoción en sí. Esto aunado al trabajo psicoterapéutico individual; es decir, que si no se ha trabajado específicamente en el reconocimiento y aceptación de la emoción de la ira, le tomará más tiempo a la mujer verbalizar de manera voluntaria. Esta conclusión no es factible de generalizarla, debido a que depende de muchas variables, además de que la población estudiada fue muy pequeña, pudiendo ocurrir un sesgo; y presentó muchas variaciones, sobretodo en el tiempo de trabajo psicoterapéutico individual.

El tiempo promedio que cada mujer toma para verbalizar su ira, es muy variable ya que depende de su propia evolución dentro del proceso de recuperación, además de otros factores que influyen tales como: si la mujer ha sido víctima de violencia desde la infancia o no, según lo refiere Norwood (2003); así como la edad de la mujer. Siendo las mujeres de mayor edad y quienes vivieron violencia durante la infancia, quienes tardan más tiempo en verbalizar la emoción de ira; mientras que las mujeres más jóvenes y que no sufrieron violencia durante la infancia, al presentarse violencia con sus parejas tienden a reaccionar más rápidamente, verbalizando y buscando ayuda. Esto se debe según lo que menciona Navarro (2004) a las enseñanzas recibidas desde la infancia.

#### **3.4.4 Describir las expresiones de la ira internalizada.**

El siguiente objetivo, correspondiente al cuarto, plantea “Describir la forma en que es expresada la ira cuando ha sido internalizada por mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar”.

Tal y como se menciona en el capítulo dos del marco teórico, retomando a la Dra. Ostrosky (2008), la ira puede ser tanto externalizada como internalizada. La internalización de la ira se ve evidenciada mediante la supresión de la emoción, es decir, el no mostrarla hacia el exterior; escondiéndola o enmascarándola de otra emoción, y liberándola de maneras sutiles, tales como negarse a realizar ciertas actividades o realizarlas a sabiendas que afectarán a la otra persona. Otra forma de internalización de la ira es la hostilidad volcada mayormente hacia el interior, provocando autocompasión, pesimismo, depresión, autorreproches y culpa.

En la investigación de campo se encontró que todas las asistentes llegaron a internalizar su ira en cierto momento, la cual se expresó como llanto, silencio, sentimientos de culpa, victimización y enmascaramiento con otra emoción, coincidiendo con lo que menciona Garrido (2000) y con manifestaciones fisiológicas, según explica Navarro (2004).

Algunas de las formas de expresión de esta emoción cuando fue internalizada se manifestaron más frecuentemente por el llanto (ver anexo 4a), pues cuatro de las once participantes mencionaron expresarlo de tal manera y, posteriormente, se presentaban autorreproches por el mismo, “ya no quiero llorar más, ya lloré mucho”, “ya voy a llorar otra vez, me choca llorar”. (Bitácora de observación 12/08/08).

El aguantarse la emoción sin decir nada, o el silencio, es otra de las formas más comunes de internalización de la ira (ver anexo 4a), pues dos de las participantes expresaron literalmente tragarse la emoción, una de ellas dijo: “el otro día me enojé con un vecino...y me daban ganas de ir y decirle que no quería a su perro ahí...pero me aguanté” (Bitácora de observación 05/08/08), incidente que ha sucedido varias veces y en todas se ha aguantado de reclamar o expresar su inconformidad, a pesar del trabajo extra y el fastidio que le implica limpiar y lavar diariamente la suciedad del perro.

Otra expresión encontrada de la ira interiorizada fue el enojo consigo misma expresado por una participante, por no tener el valor de dejar a su esposo a pesar de todo el daño que le había hecho. (Bitácora de observación 26/08/08).

Tres de las asistentes durante una actividad de fantasía guiada donde se evocaban recuerdos de enojos, se mantuvieron llorando durante la actividad y no quisieron hacer comentarios al respecto una vez concluida. Durante esta misma actividad otra mujer no pudo soportar la dinámica, estalló en llanto y abandonó la sesión y el taller (Bitácora de observación 29/07/08). Todas estas expresiones indican una forma de evasión de la emoción; el llanto como una forma de enmascaramiento de la emoción y la huída física como una fuga de la emoción en una forma polarizada de la represión de la ira.

Así mismo, en cuanto a las expresiones fisiológicas de la ira, en el capítulo dos se menciona que la ira acumulada provoca alteraciones intestinales y, por tanto, trastornos estomacales, comenta Navarro (2004). Las asistentes al taller identificaron el punto en su cuerpo en el cual se concentraban las emociones, y descubrieron algunos trastornos y manifestaciones físicas que experimentaban cuando sentían ira.

Lo que se encontró fue que cinco de las participantes concentran sus emociones en su estómago (ver anexo 4a), pues como ellas comentaron, cuando tienen una emoción fuerte el primer lugar de su cuerpo que llega a resentir es el estómago, por lo que son tendientes a sufrir trastornos gastrointestinales, así mismo concluyeron que la ira provoca reacciones especialmente considerables en esta zona de su cuerpo.

Por todo lo anterior, se puede concluir que las expresiones más comunes de ira cuando ésta ha sido internalizada, son el llanto, sentimientos de indefensión y



culpabilidad expresados e interpretados como una profunda tristeza, baja tolerancia tanto a las demás personas en el entorno como hacia las propias debilidades, tendencia a la represión de otras emociones y sus expresiones conductuales tales como reprimir el llanto; la negación a la participación o expresión de la emoción hacia otras personas, mantenerse rumiando las situaciones que han desatado la ira provocando pensamientos catastróficos y polarizados que desembocan en rencores y deseos de venganza, la simple represión de la emoción, la cual es literalmente tragada y por último, y de manera extrema, las somatizaciones generalmente expresadas en trastornos gastrointestinales y cefaleas.

#### **3.4.5 Otros hallazgos.**

Otros aspectos detectados fueron las historias de las participantes que permitieron indagar acerca de las causas que pudieron desencadenar o facilitar la situación de violencia. En el cuestionario de autoconocimiento (ver anexo 3) aplicado para detectar las relaciones familiares y los aprendizajes de los progenitores acerca de la expresión de la ira, se encontró que todas las participantes que respondieron el cuestionario recuerdan a su madre como una persona sumisa pero trabajadora, y que salió adelante (ver anexo 4d).

En cuanto a la imagen del padre (ver anexo 4e), siete de las nueve participantes respondieron que era una persona fría, que las hizo sufrir, y de éstas tres mencionan a su padre como golpeador. En todos los casos se menciona al padre como una persona trabajadora a pesar de sus defectos, lo que indica como menciona Norwood (2003), una ambivalencia afectiva hacia el padre; que

posteriormente se trasladará a la pareja, permitiendo el desarrollo de actitudes de codependencia; estas mujeres buscan parejas indiferentes a las necesidades de la mujer, pero necesitados de “rescate” u hombres con actitudes machistas, dando un ambiente propicio para el desarrollo de la violencia de género.

Con esto se corrobora la teoría de Hyde (1995), que explica que la violencia de género se propicia tanto por los aprendizajes culturales como por el arrastre de conflictos familiares desde la infancia, repitiendo el patrón de interacción de sus padres, pues así fue aprendido. Dichos aprendizajes permiten el desarrollo de una personalidad codependiente en la mujer, confirmándose también la teoría de Norwood (2003) que explica la violencia de género como provocada por un trastorno en la mujer, la codependencia. Por lo tanto, se puede decir que las dos teorías fueron comprobadas y se puede concluir que los dos factores tienen influencia en la presentación de la violencia de género dentro del seno familiar: tanto el aprendizaje legado generación tras generación, como el desarrollo de la codependencia en la mujer que es influido por dichos aprendizajes.

Así mismo, después de una fantasía guiada donde se les pidió recordar a sus padres, realizaron una descripción de los mismos y los aprendizajes que habían tenido de ellos. En la mayoría de los relatos mencionan haber aprendido las expresiones externalizadas de parte del padre, mientras las expresiones de enojo internalizadas las aprendieron de la madre. Lo cual aprueba lo que expone Navarro (1999): que la mujer pasa de generación en generación el rol de sumisión y

sufrimiento abnegado, incluyéndose aquí la enseñanza a reprimir las emociones e internalizarlas, entre ellas, la ira.

Cuando se indagó acerca de situaciones de violencia (ver anexo 4c) en la infancia, cuatro participantes respondieron que no existió violencia; dos mencionaron episodios de violencia psicológica, una manifestó violencia física y dos violencia sexual o intentos de violación. Lo cual ratifica, una vez más, que la presencia de violencia durante la infancia aumenta las probabilidades de continuar dicho patrón durante la vida adulta.

En cuanto a las técnicas específicas de expresión de ira aplicadas durante el desarrollo del taller, una de las que se practicó en el tiempo de la sesión consistió en la expresión por medio de un dibujo (ver anexo 5). Se pidió a las participantes que recordaran el último episodio en el cual se habían enojado y que después lo plasmaran en una hoja mediante un dibujo libre; se les proporcionaron hojas, lápices y crayones de colores, se eligieron crayones porque su textura suave permite la relajación gradual mientras se utilizan.

En los dibujos se encontró el uso de colores fuertes (ver anexo 5), además de fuerza en los trazos que, de haber sido realizada con lápices de colores habrían dado como resultado marcas en la parte posterior de la hoja. Aún así hay dibujos en los cuales el crayón dejó una marca en la hoja y un caso en el que se rompió la punta del crayón mientras dibujaba. Esto comprobó la descarga de la emoción lo cual era el objetivo de la actividad.

En todos los dibujos se encuentra predominancia del color negro y trazos lineales, los cuales denotan agresividad; conforme fue avanzando el tiempo y el progreso de los dibujos tanto los trazos como la carga sobre la hoja fue disminuyendo, así mismo terminaron utilizando colores más suaves, por ello en los dibujos puede apreciarse la mezcla de colores y trazos fuertes con suaves (ver anexo 5).

Para la mayoría de las participantes, esta técnica fue efectiva y algunas mencionaron que de hecho lo habían realizado anteriormente, sólo que sin esa intención, una participante dijo que “ella solía hacer garabatos cuando estaba muy enojada o nerviosa”; por su parte otra mencionó que a ella le gustaba escribir y que siempre escribía, tanto cuando estaba feliz como cuando estaba triste. Otras más expresaron que descargan más su coraje escuchando música a todo volumen y otras más haciendo algún tipo de actividad física”. (Bitácora de Observación 12/08/08).

Durante esta actividad, en conjunto con las participantes, se concluyó que el enojo, como cualquier emoción es energía; que necesita salir. Y las emociones activadoras entre ellas la ira, según la clasificación hecha por Darwin (1967), provocan tendencias a la acción y, por tanto, es necesario descargarlas de una manera socialmente aceptable para no causar daño a los demás ni a sí mismas. Entonces, si la ira es energía acumulada, la manera más efectiva para la descarga es la actividad física, tan vigorosa como fuerte sea la emoción.

### **3.4.6 Señalar alternativas para la expresión terapéutica de la ira.**

Durante la realización de esta investigación, como se mencionó anteriormente; se implementó un taller de manejo de la ira dirigido a mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar (ver anexo 2), el cual tuvo como objetivo además de crear el espacio para realizar las observaciones de campo, brindar a las asistentes algunas alternativas de expresión de la emoción de ira.

Mediante la aplicación de un pretest y posttest se pudo observar la evolución de los efectos del taller. Para esta evaluación se utilizó el cuestionario de 16 factores de Personalidad de Catell (2001), aplicado a las asistentes a la segunda sesión del taller el día 22 de julio de 2008 y el posttest a las asistentes a la décima sesión del taller el día 23 de septiembre de 2008.

Sin embargo, debido a la inconstancia de las asistentes, sólo cuatro coincidieron en la aplicación pretest y posttest (ver anexo 4f), de las cuales se encontró en general un aumento en el rasgo C, que significa un aumento en la estabilidad emocional; un leve decremento en el rasgo E, que indica sumisión, docilidad e indulgencia; aumentos variados en el rasgo F, que indica despreocupación y entusiasmo; aumentos en el rasgo H, que indica desinhibición e interés por socializar; una disminución en el rasgo M, que indica mayor objetividad; así como disminución del rasgo N, que indica menor ingenuidad; disminución en el rasgo O, que describe mayor seguridad en sí mismas; ligeros aumentos en el rasgo Q2, que denota mayor independencia del grupo y autosuficiencia, y por tanto, menos necesidad de aprobación; además incrementos en el factor Q3, que se refiere al

autocontrol, lo cual indica mayor grado de control y fuerza de voluntad. Así como un decremento en el factor Q4, que indica mayor relajación y tranquilidad (ver anexo 4f).

Esto indica que en general hubo cambios significativos en las participantes a lo largo del desarrollo del taller en aspectos de su personalidad que les facilitarán su recuperación; un aspecto que cabe mencionar es el aumento de sumisión en las participantes, que no debe tomarse como un factor negativo, pues como explica Kübler-Ross (1993), después de la etapa de ira externalizada se pasa a la etapa de pacto, donde como intento de controlar la situación asumen la responsabilidad de la misma y pretenden cambiarla con sus acciones, generalmente volviéndose más sumisas con el fin de apaciguar la situación.

Además, al lograr manejar mejor sus emociones, en esta etapa sus reacciones ya no son tan extremas siendo éstas más controladas por ellas, ahora ceden porque estratégicamente les conviene ceder, “La aparente sumisión de las mujeres también les permite manipular y controlar a sus parejas de muchas maneras” (Navarro; 1999: 194). Por lo anterior, se puede concluir que la mujer víctima de violencia no necesariamente sufre con la situación en que vive, a veces tolera el maltrato por las ganancias secundarias que esto le conlleva, así mismo las mujeres participantes del taller están aprendiendo a utilizar su emoción de ira a su favor.

A partir de los resultados favorables obtenidos durante la implementación del Taller de Manejo de la Ira (ver anexo 2), se propone la implementación de dicho taller que permita la enseñanza de técnicas de expresión de la ira como un apoyo

terapéutico fundamental en el proceso de recuperación de la mujer que sufre o sufrió situaciones de violencia. Cumpliéndose así el quinto objetivo particular de esta investigación: “Señalar algunas alternativas para la expresión terapéutica de la ira en mujeres víctimas de violencia de género dentro del seno familiar”.

## CONCLUSION

A manera de conclusión de esta investigación, se retomará el cumplimiento del objetivo principal y la resolución de la pregunta de investigación planteada al inicio por medio de la información surgida tanto de la investigación documental como la que se obtuvo a través del proceso desarrollado durante la investigación de campo.

Esta investigación nació del deseo de saber acerca de una de las emociones más censuradas socialmente en cuanto a su expresión y su relación con uno de los problemas que últimamente ha salido a la luz con mayor fuerza que antes: la violencia de género en el seno familiar. Por tanto, el objetivo principal fue “Analizar las expresiones emocionales de ira características de las mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar”, referida a las mujeres que acuden a solicitar apoyo psicológico al Centro de Salud Urbano de la ciudad de Uruapan Mich.

Este análisis se realizó al ir conjuntando los resultados de los objetivos cumplidos durante la investigación y con lo cual también se da resolución a la pregunta central de investigación, la cual cuestiona; ¿Cuáles son las expresiones emocionales de ira características de las mujeres víctimas de violencia de género en el seno familiar?

Como respuesta a esta pregunta se puede concluir que las expresiones emocionales de ira características de las mujeres víctimas de violencia de género en



el seno familiar pueden dividirse en dos, las expresiones externalizadas y las expresiones internalizadas.

La emoción de ira, en el caso de las mujeres que han sido víctimas de violencia de género, es un aspecto fundamental que puede ser utilizado a favor de su recuperación y su tratamiento. La ira pasa por un proceso de evolución en su expresión; comienza de manera internalizada cuando los episodios de violencia están empezando; la mujer está en un período de desconcierto, incredulidad, miedo y desconfianza, por lo que no se atreve a decir sus sentimientos y pensamientos, llevándola a reprimirlos, expresando su inconformidad e ira como culpas, llantos, auto agresiones, enmascaramientos de la emoción, fingiendo ante el exterior que no pasa nada y reacciones de huida; luego continúa con represión de la ira, lo que provoca una acumulación de pensamientos agresivos y tendencias de acción que terminan por desbordarse; entonces la mujer pasa de una expresión internalizada de la ira a la expresión totalmente externalizada.

La expresión externalizada se caracteriza por expresiones tales como gritos, insultos, hostilidad, silencio amenazador, golpear o aventar cosas e incluso intentos de devolverle los golpes a la pareja. La expresión de ira externalizada más aceptable e incluso deseable en el caso de las mujeres violentadas es la denuncia legal de la violencia y la búsqueda de ayuda; ya sea en grupos de autoayuda, psicólogos, sacerdotes, familiares o cualquier otra persona que pueda ayudarlas a romper ese círculo dañino y salir adelante.

A partir de la denuncia o la búsqueda de ayuda comienza un proceso de varias etapas, comparables a las etapas de un duelo, el cual vive la mujer por aquella parte de sí misma que ha sido mutilada por los golpes y las humillaciones propinadas por su pareja; aquí la ira se vuelve inestable y alternan episodios de ira externalizada con periodos de inseguridad, culpa e ira internalizada.

Cuando se logra la aceptación de la emoción y se desarrolla la asertividad para manejarla y expresarla de manera que no perjudique a terceros ni a sí mismas, entonces puede utilizarse como motor de cambio y es cuando la emoción cumple su verdadera función activadora de acciones que permitan la supervivencia y la auto protección, así como la defensa de aquello que considera importante y valioso para sí.

Dentro de las aportaciones teóricas que se encontraron a lo largo de la presente investigación debido a la convivencia con las participantes dentro del taller desarrollado y el conocimiento de sus historias; se descubrieron importantes aspectos que son parte fundamental en el proceso de recuperación de la mujer en situación de violencia.

Se encontró que el proceso que sigue la ira en las mujeres que han sido víctimas de violencia tiene etapas comparables a los procesos de un duelo: negación, la etapa típica de ira internalizada; ira externalizada, negociación, depresión y aceptación; las mujeres violentadas deben, a fin de lograr su recuperación vivir dos tipos de duelo: uno, por la parte de su yo y su personalidad

perdida como consecuencia de las humillaciones a que son sometidas por la violencia que ejercen sobre ellas; y el otro por el cambio de vida que implica la separación de la situación de violencia. El proceso de recuperación pasa a su vez por puntos críticos, de los cuales depende el crecimiento y el avance constante.

Así pues, se puede decir que la violencia de género es una lucha de poder entre los sexos y es la ira el centro de esta batalla, externalizada en el agresor e internalizada en la víctima. Surge como respuesta a la necesidad de control innata de todo ser humano de las situaciones que lo rodean; de esta manera la mujer violentada con su sumisión logra controlar a su pareja y a su vez éste en sus arranques de ira controla a la mujer; por lo tanto, la violencia intrafamiliar se reduce a un juego de poder.

La clave de la rehabilitación de las mujeres que fueron víctimas de violencia radica en lograr que ellas dejen de tratar de controlar a su pareja para asumir el control de su propia vida. El papel del terapeuta o de todo aquel que se involucra en el proceso de rehabilitación de estas mujeres es interesarse por su avance; devolviéndole a la mujer la responsabilidad de su propia vida y de lo que suceda en ella, sin polarizar ni tomar partido por ninguna de las partes. Su misión es la búsqueda del verdadero equilibrio de los sexos como complementos uno del otro y no la supremacía de ninguno.

## BIBLIOGRAFÍA

Aguilera Donna C., et. al. (1976)

Control de los Conflictos Emocionales

Ed. Interamericana, México.

Barrick C. Marilyn (2003)

Psicología de las emociones

Ed. Alamah, México.

Bosch, Esperanza, et. al. (2002)

La Voz de las Invisibles

Ed. Cátedra, España.

Catell B. Raymond, et. al. (2001)

Cuestionario de 16 Factores de Personalidad

Ed. Manual Moderno, México.

Ceballos Hernández, Reynaldo, et. al. (2001)

Métodos de investigación I

Ed. Nueva Imagen, México.

Cozby Paul C. (2005)

Métodos de Investigación del Comportamiento

Ed. Mc Graw Hill, México.

Darwin, Carlos R. (1967)

La expresión de las emociones en el hombre y en los animales

Biblioteca de temas Científicos Universales. Argentina.

Fernández Abascal, Enrique. (1995)

Manual de Motivación y Emoción

Ed. Centro de Estudios Ramón Areces, España.

Fernández Abazcal, Enrique, et. al. (2001)

Psicología General

Ed. Centro de Estudios Ramón Areces, España.

Garrido Gutiérrez, Isaac. (2000)

Psicología de la Emoción

Ed. Síntesis, España.

Goleman, Daniel. (2005)

La inteligencia Emocional

Ed. Vergara, México.

Guzmán Wolffer, Ricardo. (2007)  
Crímenes en estado de emoción violenta  
Ed. Porrúa, México.

Hernández Sampieri, Roberto, et. al. (2003)  
Metodología de la Investigación  
Ed. Mc Graw Hill, México.

Hyde Sh., Janet. (1995)  
Psicología de la mujer  
Ed. Morata, España.

Kübler-Ross, Elisabeth. (1993)  
Sobre la Muerte y los Moribundos  
Ed. Grijalbo, España.

León García, Ofelio G., et. al. (2006)  
Metodologías Científicas en Psicología  
Ed. UOC, España.

Merani, L. Alberto. (1979)  
Diccionario de Psicología  
Tratados y manuales Grijalbo, México.

Nava Díaz Olga, Karina y Vargas Bárcenas, Viviana. (2008)

¿Cómo viven cada uno de los miembros de la pareja el enojo entre ellos?

Tesis Inédita de la Escuela de Psicología U.M.S.N.H. Morelia, México.

Navarro Arias, Roberto. (1999)

Las emociones en el cuerpo

Ed. Pax México, México.

Navarro Arias, Roberto. (2004)

Mujeres Mexicanas que Sufren y aman Demasiado

Ed. Pax México, México.

Norwood, Robin. (2003)

Las Mujeres que Aman Demasiado

Ed. Punto de Lectura. México

Ostrosky-Solís Feggy Dra. (2008)

Mentes asesinas: La violencia en tu cerebro

Ed. Quo Libros, México.

Palmero Francesc, et. al. (2002)

Psicología de la Motivación y la Emoción

Ed. Mc Graw Hill, España.

Raber Merrill F., et. al. (1991)

Control Emocional y Salud Mental

Ed. Trillas, México.

Sánchez Cánovas, José, et. al. (1999)

Psicología de la Diversidad Humana

Ed. Centro de Estudios Ramón Areces, España.

Zaczyk, Christian. (1998)

La Agresividad

Ed. Paidós, España.



## OTRAS FUENTES

Senado de la República (2008)

[http://www.senado.gob.mx/internacionales/assets/docs/relaciones\\_parlamentarias/euroropa/reuniones/espana15.pdf](http://www.senado.gob.mx/internacionales/assets/docs/relaciones_parlamentarias/euroropa/reuniones/espana15.pdf)

Asamblea General de la ONU (1993)

<http://www.ordenjuridico.gob.mx/TratInt/Derechos%20Humanos/INST%2018.pdf>

Proyecciones Municipales CONAPO (2008)

<http://www.conapo.gob.mx/00cifras/proy/municipales.xls>

Durán Robles Lisandro Antonio (2007)

Interpsiquis

<http://www.psiquiatria.com/articulos/investigacion/28718/?++interactivo>

Violencia Intrafamiliar (2007)

<http://www.violenciaintrafamiliar.org/>

Álvarez Rosa María (2005)

La Violencia Familiar en México. Panorama Legislativo

<http://www.bibliojuridica.org/libros/4/1590/5.pdf>

Secretaría de Salud de Michoacán (2008)

<http://salud.michoacan.gob.mx/programa/violencia.html>

Szprachman Regina (2002)

Centro de Terapia Breve

<http://www.centrodeterapiasbreves.com/>



**CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO DE VIOLENCIA FAMILIAR**

55602

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ DOMICILIO: \_\_\_\_\_ TEL: \_\_\_\_\_

LOCALIDAD: \_\_\_\_\_ MUNICIPIO: \_\_\_\_\_ ESTADO: \_\_\_\_\_

SEXO: \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_ ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

UNIDAD E INSTITUCIÓN QUE ATENDIÓ: \_\_\_\_\_

¿CUENTA CON SERVICIOS MÉDICOS? SI  NO  I.M.S.S.  I.S.S.S.T.E.  OTRO: \_\_\_\_\_

No importa lo bien que se lleve una familia o una pareja, hay ocasiones en que tienen conflictos o se discute, porque se está de mal humor o con mucha tensión. Hay por supuesto muchas maneras de solucionar las diferencias, pero a veces no sabemos controlarnos realmente.

**I IDENTIFICACIÓN, FRECUENCIA Y GRAVEDAD DE VIOLENCIA FAMILIAR**

En el último año, cuando has tenido problemas o discusiones con tu marido, pareja, compañero o familiar;

	SI	NO	CUANTAS VECES EN EL		NO RESPONDIÓ
			Último mes	Último año	
1.- ¿Te han gritado, insultado o dicho palabras que te hayan hecho sentir mal?	(1)	(0)			( )
2.- ¿Te han amenazado?	(1)	(0)			( )
3.- ¿Te han hecho algo para humillarte (burlas, hacerte menos, no darte tu lugar)?	(2)	(0)			( )
4.- ¿Te han hecho sufrir, ignorado o no tomado en cuenta?	(2)	(0)			( )
5.- ¿Te han aventado algún objeto?	(1)	(0)			( )
6.- ¿Te han empujado o tirado?	(2)	(0)			( )
7.- ¿Te han abofeteado?	(3)	(0)			( )
8.- ¿Te han pateado, mordido o golpeado?	(3)	(0)			( )
9.- ¿Has tenido relaciones sexuales o te han tocado en contra de tu voluntad?	(3)	(0)			( )
10.- ¿Te han amenazado con cuchillo, tijeras, arma de fuego u otros objetos?	(3)	(0)			( )
11.- ¿Te ha herido con cuchillo, tijeras, arma de fuego u otros objetos?	(3)	(0)			( )
12.- ¿Estas situaciones han sido en presencia de los hijos?	(2)	(0)			( )

**II SÍNTOMAS**

DURANTE EL ÚLTIMO MES:

	SI	NO
1.- ¿Te has sentido alguna vez, triste y sin ganas de hacer algo?	(1)	(0)
2.- ¿Has perdido el interés por las actividades que más te gustan?	(1)	(0)
3.- ¿Has tenido problemas para dormir o duermes demasiado?	(1)	(0)
4.- ¿Te encuentras apática, fatigada y/o con poca energía?	(1)	(0)
5.- ¿Te has sentido alguna vez, culpable, impotente o inútil?	(2)	(0)
6.- ¿Has pensado alguna vez en quitarte la vida o que no tiene sentido vivir?	(2)	(0)
7.- ¿Te has hecho daño o lastimado tu mismo(a)?	(3)	(0)

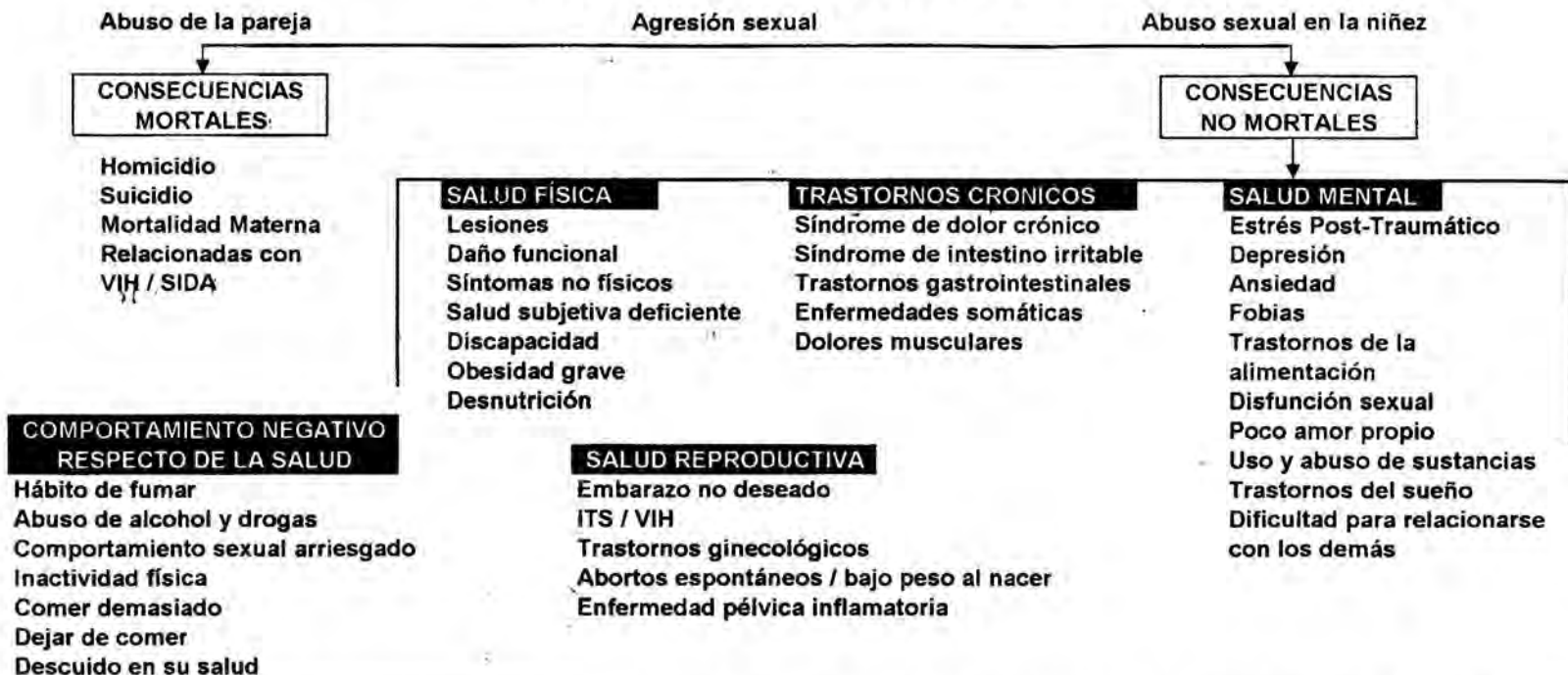
**III EXPLORACIÓN FÍSICA**

¿En este momento presentas alguna lesión, moretón, mordida o herida ocasionada por tu pareja, algún familiar o tu misma?

SI (3) NO ( )

Puntuación Total

## CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA



	<b>PUNTUACIÓN DE RIESGO</b>	<b>PLAN DE SEGURIDAD PARA MEDIANO Y ALTO RIESGO</b>
<b>ALTO</b> 26 a 40	En este punto de la escala, necesita considerar seriamente ayuda institucional o personal y dejar la casa provisionalmente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Requiere referirse a refugio o albergue</li> <li>2.- Usted informa sobre los riesgos que corre</li> <li>3.- Se le proporcionan teléfonos de emergencia</li> <li>4.- Se le informa cómo reconocer una situación de crisis dentro del hogar y qué hacer.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Tener un lugar seguro a donde pueda acudir si la situación violenta vuelve a ocurrir (vecinos, familiares, lugares públicos o instituciones cercanas.</li> <li>b) Evite correr o esconderse en la cocina, recámara o baño.</li> <li>c) Busque la manera de salir de la casa.</li> <li>d) Mantenga guardados con alguien de confianza sus documentos más necesarios.</li> <li>e) Prepare a sus hijos para una situación tensa, dígalos que pueden hacer; acudir con vecinos, hablar al 066, prepararse para salir de casa, etc.</li> <li>f) Es útil tener alguna señal de peligro que sus vecinos, amigos y/o familiares puedan observar, para llamar a los servicios de emergencia.</li> </ol> </li> <li>5.- Se le informa sobre sus derechos legales, como y donde hacer su denuncia</li> </ol>
<b>MEDIANO</b> 12 a 25	La violencia en la relación familiar o de pareja está comenzando. Es una situación de alerta y un indicador de que la violencia puede aumentar en el futuro.	
<b>BAJO</b> 0 a 11	Existen algunos problemas que se presentan comunmente en los hogares, pero se resuelven sin violencia.	
	<b>CONDUCTA A SEGUIR EN BAJO RIESGO</b>	
	1.- Orientación y/o canalización terapéutica	

### PROYECTO TALLER DE EXPRESIÓN DE LA IRA

#### INTRODUCCIÓN

La violencia de género es un tema que ha obtenido gran auge a partir de los años 60's con el surgimiento del movimiento feminista, no obstante los trabajos y luchas, éste es un problema que se sigue presentado en la sociedad actual y es más común de lo que parece la violencia de género incluso en el seno familiar.

Dentro de la terapia con mujeres violentadas, el reconocimiento, aceptación y expresión de los propios sentimientos de ira permiten vencer uno de los grandes obstáculos para la recuperación de estas mujeres; el aprender a reconocer la ira y su aceptación les permitirá fortalecer las bases del desarrollo o recuperación de su autoestima y en algunos otros casos el sentido de vivir.

#### SUSTENTO

Para la expresión y externalización de los sentimientos de ira se utilizarán técnicas pertenecientes a la corriente gestáltica que se caracteriza por proporcionar al paciente modos de experimentar, en específico se utilizarán técnicas expresivas que buscan: Expresar lo no expresado, dándole al sujeto un contexto no estructurado para que se confronte consigo mismo y se haga responsable de lo que es; terminar o completar la expresión mediante la detección de las situaciones inconclusas y buscar la dirección y hacer la expresión directa de aquellas expresiones que se realizan sin plena consciencia.

Para las estrategias de manejo de la ira se utilizará la terapia breve sistémica, que se enfoca en el problema como un conflicto aparte del sujeto y

postula que el sujeto es parte de un sistema que alimenta el síntoma, sus técnicas de trabajo buscan las excepciones es decir aquellas situaciones en las cuales no se ha presentado el problema para analizar los elementos que se encontraron presentes y generalizarlos a los demás situaciones, algunas de las técnicas que utilizan son las preguntas circulares, las tareas paradójicas y las técnicas de terapia narrativa.

Para la reestructuración cognitiva de las situaciones de ira se utilizará la terapia narrativa que se basa en la utilización del lenguaje escrito o hablado, producido por el paciente o por el terapeuta para darle un nuevo sentido o significado a la historia de vida de cada paciente y con ello lograr mediante el cambio cognitivo la modificación afectiva y por consiguiente de actitudes hacia una situación. Las técnicas más utilizadas en terapia narrativa son los cuentos, las metáforas y la redacción de historias.

## OBJETIVOS

### General

Permitir a la investigadora conformar un espacio para la investigación y aplicación de técnicas de expresión y manejo de la ira con mujeres víctimas de violencia de género dentro del seno familiar.

### Particulares

La conformación de un proyecto y la organización de un grupo como espacio formal en el Centro de Salud dirigido a la atención a mujeres víctimas de violencia de género dentro del seno familiar.

Aplicación de las estrategias psicoterapéuticas para el manejo de la ira en mujeres víctimas de violencia de género dentro del seno familiar por medio del desarrollo de un taller.

Concientización de las modificaciones a partir del desarrollo del taller.

## INDICADORES

- Conformación y asistencia permanente de los integrantes del grupo
- Nivel de disposición a la aplicación de las técnicas
- Aceptación y expresión de los sentimientos de ira y su manejo reconocido a través de la modificación de la vida cotidiana en las participantes.

## ALCANCES

El Centro de Salud Urbano de la ciudad de Uruapan será la sede de la presente investigación, a cambio obtendrá el beneficio de la formación de un grupo terapéutico de manejo y expresión de la ira para mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, asimismo el programa del taller podrá seguir aplicándose independientemente de esta investigación, es decir dicho taller no concluye con la conclusión de esta investigación, con ello el Centro de Salud tendrá un avance en el trabajo con el programa de atención a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.

## ESTRATEGIAS

- Formación y elaboración de historias clínicas
- Aplicación del proyecto: externalización del sentimiento
- Identificación de emociones en situaciones particulares de violencia
- Práctica de las estrategias de manejo de la ira
- Estrategias de reestructuración cognitiva

## ACCIONES

Para la conformación y organización del grupo se aplicará un pre-test conformado por el cuestionario de 16 Factores de la personalidad, resultados que se archivarán para posteriormente compararlos.

En la parte medular del programa se aplicarán estrategias para la expresión y externalización del sentimiento de ira sustentadas en la corriente gestalt. Para las estrategias de manejo de la ira se utilizará un sustento de terapia estratégica y para la reestructración cognitiva se utilizará como sustento la terapia narrativa.

Asimismo para la concientización de las modificaciones a partir del desarrollo del taller se aplicará un post-test mediante una nueva aplicación del cuestionario de 16 factores de la personalidad y su posterior comparación de resultados con la aplicación previa al taller.



ESTRATEGIA	OBJETIVO	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
Formación y elaboración de historias clínicas	La conformación de un proyecto y la organización de un grupo como espacio formal en el Centro de Salud dirigido a la atención a mujeres víctimas de violencia de género dentro del seno familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del taller, objetivos, horarios y sesiones.</li> <li>• Consentimiento de las participantes.</li> <li>• Establecimiento de las reglas del taller con participación de los integrantes.</li> <li>• Presentación de cada una de las participantes, su historia y expectativas del taller.</li> <li>• Aplicación de un pre-test conformado por el cuestionario de 16 Factores de la personalidad.</li> </ul>	Materiales: Salón de usos múltiples, papel bond y plumones, sillas, cuestionario de 16 factores de personalidad.  Humanos: 8 participantes y un terapeuta	Julio 15 y 22  4:00 pm
Aplicación del	Aplicación de las estrategias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación</li> </ul>	Materiales: sillas,	Julio 22 y

<p>proyecto de estrategias para la expresión y manejo de la ira</p>	<p>psicoterapéuticas para la expresión y manejo de la ira en mujeres víctimas de violencia de género dentro del seno familiar por medio del desarrollo del taller.</p>	<p>n de estrategias para la expresión y externalización del sentimiento de ira sustentadas en la corriente gestalt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para las estrategias de manejo de la ira se utilizará un sustento de terapia estratégica</li> <li>• Para la reestructración cognitiva se utilizará como sustento la terapia narrativa.</li> <li>• Para la externalización del sentimiento y la búsqueda de alternativas se utilizará psicodrama.</li> </ul>	<p>objetos que faciliten las expresiones, cuentos, metáforas, colores y papeles</p> <p>Humanos: 8 participantes, un terapeuta, un auxiliar para las sesiones de psicodrama</p>	<p>29</p> <p>Agosto 5, 12, 19 y 26</p> <p>Septiembre 3, 9 y 23</p> <p>4:00 pm</p>
---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

<p>Evaluación del taller y generalización de conductas</p>	<p>Concientización de las modificaciones a partir del desarrollo del taller.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación mediante un post-test relaizando una nueva aplicación del cuestionario de 16 factores de la personalidad y su posterior comparación de resultados con la aplicación previa al taller.</li> </ul>	<p>Materiales: sillas, cuestionario 16 factores de personalidad</p> <p>Humanos: 15 participantes y un terapeuta</p>	<p>Septiembre 30</p> <p>4:00 pm</p>
------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------



# DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES TALLER

## MANEJO DE LA IRA

### **Sesión por sesión**

Durante la primera sesión únicamente se dio a conocer el objetivo del taller, la metodología de trabajo y se pidió la aprobación y consentimiento de las participantes, tanto en su participación como para la posterior utilización de la información para esta investigación, además se indagó acerca de la idea y expectativas que tenían acerca del trabajo que se iba a realizar y se promovió la expresión de los motivos personales para participar y las necesidades que esperaban cubrir con el mismo.

En la segunda sesión se aplicó el cuestionario de 16 Factores de Personalidad de Catell (2001) a las participantes con el fin de indagar algunas de sus características de personalidad y para establecer un pretest en relación al taller que posteriormente se compararía con una segunda aplicación del mismo test al finalizar el taller.

La tercera sesión inició con el trabajo medular de las técnicas de manejo de la ira; durante esta sesión se comenzó con una dinámica de integración titulada Buenas Noticias, después se aplicó un cuestionario de autoconocimiento (ver anexo 3) en relación a la expresión de las emociones. Para continuar, se desarrolló una fantasía guiada acerca de los padres y cómo se enojaban para reflejarlo en los propios episodios de enojo, una vez terminada la fantasía se les pidió que realizaran una

descripción por escrito o por medio de dibujos acerca de cómo expresaban su enojo sus padres y la relación que veían de eso en sí mismas, y una vez terminado esto se realizó la exposición de las propias conclusiones de manera voluntaria.

La cuarta sesión inició con la retroalimentación de la sesión anterior y el compartir de los cambios que habían observado durante la semana a partir del trabajo hecho. Tomando las mismas experiencias y conclusiones de las asistentes y con su participación, se analizaron las funciones de enojo, así se indagaron las concepciones que ellas tenían acerca de la emoción y sus utilidades. Después se explicó, retomando las teorías de Goleman, Darwin, Palmero y Garrido, las funciones del enojo tanto fisiológicas, sociales, como adaptativas. Intercalando durante la explicación de dichas teorías las experiencias de las participantes, permitiendo así la expresión de la vivencia subjetiva de la emoción.

El desarrollo de la quinta sesión comenzó como la anterior, con la retroalimentación de la semana. Después se realizó una plenaria de remembranza para buscar las situaciones y personas que las hacían enojar más constantemente, para después mediante preguntas indagatorias planteadas por la facilitadora del taller concretar los sentimientos, pensamientos y creencias que desencadenan la emoción de ira. Una vez recordadas estas situaciones se dio paso a una actividad de expresión y descarga de la emoción despertada con el análisis anterior, con la realización de un dibujo (ver anexo 10) y posteriormente la exposición de la experiencia.

A partir de la sexta sesión el taller comenzó con la parte vivencial más fuerte mediante la utilización de técnicas de psicodrama, para lo cual durante esta sesión, después de la recapitulación ya acostumbrada, se realizaron ejercicios de calentamiento para psicodrama, los cuales constaron de actividades de integración y confianza principalmente; que incluían actividades mayormente de contacto físico y apoyo emocional para romper resistencias a la participación.

Durante la séptima sesión, debido a la excelente respuesta en la sesión anterior, se pasó a la segunda fase del psicodrama: la acción. Comenzando con una breve actividad de calentamiento para recobrar el nivel de integración logrado e integrar a las nuevas participantes que no realizaron actividades de calentamiento; para después pasar a la representación de una historia de manera voluntaria por medio del relato de la misma y, posteriormente, un juego de roles por parte de otras asistentes, buscando la resolución del conflicto a partir de las ideas de las propias participantes.

La octava sesión fue también de acción psicodramática con la diferencia en cuanto a la sesión anterior, en que ésta se agregó como elemento la silla vacía para enriquecer la acción psicodramática, así como la ya acostumbrada retroalimentación.

La novena sesión se utilizó para el cierre de los trabajos de psicodrama y para la preparación del cierre del taller mediante la actividad titulada “La tienda mágica”, permitiendo establecer metas y adquirir compromisos así como fortalecer el vínculo de apoyo entre las participantes.

La siguiente sesión correspondiente a la número diez, se aplicó nuevamente el cuestionario de los 16 Factores de Personalidad de Catell (2001) como diseño posttest que permitió la comparación con los resultados del aplicado al inicio del taller y así comprobar los efectos del mismo, además de determinar características comunes.

El cierre del taller se realizó en una décimo primera sesión, en la cual se retomó la actividad de “La tienda mágica” iniciada anteriormente y que se había dejado inconclusa con el fin de extender su efecto; así, durante la sesión las participantes expresaron sus logros a lo largo del taller, sus aprendizajes y compromisos a futuro. Al final se realizó la clausura y se concluyó con una convivencia propuesta y desarrollada por iniciativa de las propias participantes.



AUTOCONOCIMIENTO

Nombre: \_\_\_\_\_

- 1) Yo soy \_\_\_\_\_
- 2) La gente dice que soy \_\_\_\_\_
- 3) Las cualidades que más valoro son: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4) El peor defecto que una persona puede tener es \_\_\_\_\_
- 5) Lo mejor de mi niñez fue \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6) Lo peor de mi niñez fue \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7) Admiro a \_\_\_\_\_
- 8) Recuerdo a mi mamá como \_\_\_\_\_
- 9) Recuerdo a mi papá como \_\_\_\_\_
- 10) En mi niñez, cuando yo hacía alguna travesura mi mamá \_\_\_\_\_
- 11) En mi niñez, cuando yo hacía alguna travesura mi papá \_\_\_\_\_
- 12) Yo sería feliz si \_\_\_\_\_
- 13) Lo que más deseo es \_\_\_\_\_
- 14) Cuando me enojo yo \_\_\_\_\_
- 15) Lo que más me hace enojar es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Anexo 4a

Forma en que expresan el enojo según el tipo de violencia

Tipo de violencia	Expresión del enojo	Frecuencia	Porcentaje
Psicológica	Buscar culpables	2	13%
	Manifestaciones físicas	5	33%
	Tragarse la emoción	1	7%
	Gritos	3	20%
	Llanto	3	20%
	Autolesiones	1	7%
Física	Intentar controlar la situación	1	11%
	Llorar	4	44%
	Gritar	2	22%
	Golpear	2	22%
Sexual	Llorar	2	50%
	Autolesiones	2	50%

## Anexo 4b

Situaciones específicas que las hacen enojar

Situación	Frecuencia	Porcentaje
Que las hagan menos	6	27%
Peleas de los hijos	1	5%
Injusticia	3	14%
Prepotencia	3	14%
Golpes	1	5%
Irresponsabilidad	2	9%
Sentirse ignoradas	2	9%
Chismes	2	9%

Gritos	2	9%
--------	---	----



### Anexo 4c

#### Comparativa entre violencia en la infancia y tiempo de verbalización

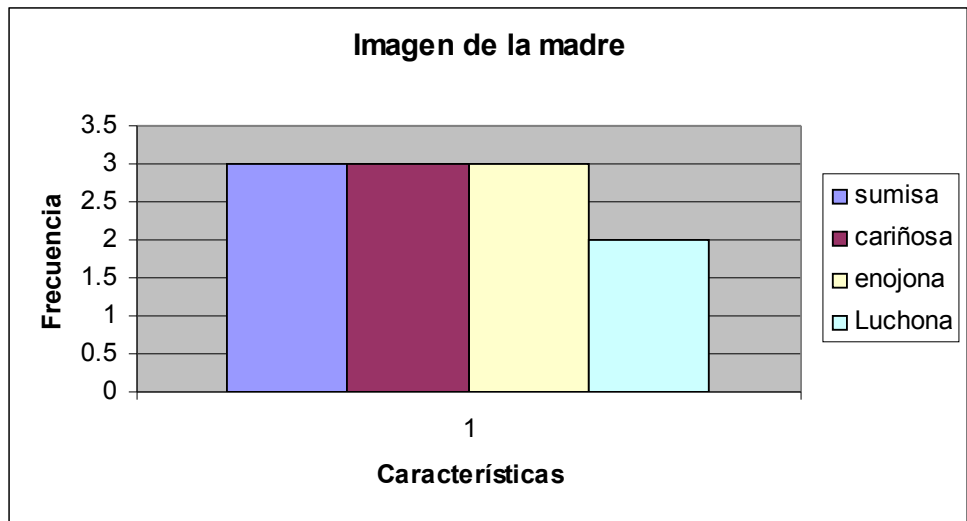
	Rango de edades	Sesión promedio de verbalización
Violencia en la infancia	33-56 años	9 sesiones
Sin violencia durante la infancia	23-40 años	6 sesiones

Sesión	Número de verbalizaciones	Promedio
1	3	8%
2	0	0 %
3	2	5%
4	4	11%
5	6	16%
6	2	5%
7	8	21%
8	7	18%
9	3	8%
10	0	0%
11	3	8%

### Anexo 4d

#### Imagen de la madre

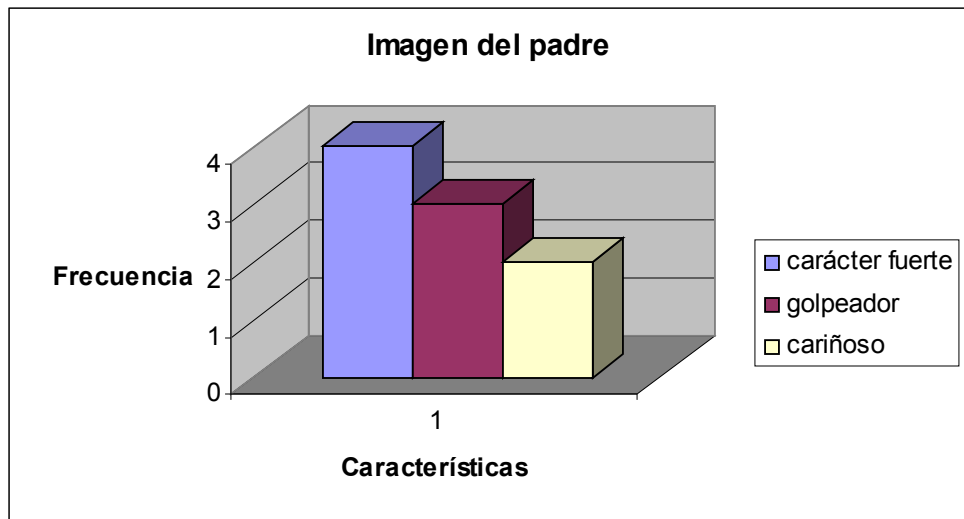
Característica	Frecuencia	Porcentaje
Sumisa	3	27%
Cariñosa	3	27%
Enojona	3	27%
Luchona	2	18%



**Anexo 4e**

**Imagen del padre**

Característica	Frecuencia	Porcentaje
Carácter fuerte	4	44%
Golpeador	3	33%
Cariñoso	2	22%



**Anexo 4f**

**Calificaciones del 16 FP**

Rasgo	Estén Promedio Primera aplicación	Estén Promedio Segunda aplicación

A	7	7.2
B	6.2	6.3
C	1.8	2.4
E	4.6	3.4
F	3.4	5.8
H	3	4.4
I	6.4	6.8
L	7.4	7.6
M	2.8	1.4
N	7.2	5.4
O	8.6	7
Q1	4.6	4.2
Q2	6	7.4
Q3	4.2	4.8
Q4	7	6.4

## Anexo 5



**BITÁCORA DE OBSERVACIÓN**  
**(Fragmentos utilizados durante el análisis de resultados)**

***Martes 29 de Julio 2008***  
***Sesión # 3***

Actividades:

Dinámica de integración: “Buenas noticias”

Cuestionario de Autoconocimiento

Fantasia guiada “mis padres”

Descripción: “Cómo se enojaban mis padres”

Observaciones (fragmento):

“F” al mencionar a su padre se le quebró la voz, bajó la mirada y dijo: “él siempre nos pegaba”, lo cual indica malas relaciones con su padre. También al recordar su niñez mencionó que no había cosas buenas de su niñez, lo cual puede indicar resentimientos acerca de situaciones vividas durante su niñez.

“VG” se rehusó a participar en la dinámica de integración diciendo: “No encuentro buenas noticias qué decir”

“JT” durante la realización de la fantasía guiada al recordar la figura del padre y las formas en como se veía cuando se enojaba comenzó llorar, abrió los ojos y salió corriendo del salón. Cuando se salió a ver cómo estaba dijo que no quería continuar ni regresar al salón por lo que pidió le fueran llevadas sus cosas y no regresó.

“V” durante la fantasía guiada acerca de los enojos de los padres soltó algunas lágrimas y apretaba los labios, después al compartir su experiencia mencionó: “Yo me aguanté las lágrimas”. Lo cual indica una tendencia a reprimir las expresiones de las emociones.

***Martes 5 de Agosto 2008***  
***Sesión # 4***

Actividades:

Recapitular sesión anterior comentando lo experimentado durante la semana

Las funciones del enojo

Autoconocimiento El ¿Por qué del enojo?

Observaciones (fragmento):

“P” menciona tener mucho coraje porque descubrió que es muy parecida a su padre, encontró que el centro de sus emociones está en el estómago al igual que “V”, “I”, “R” y “M”

“R” es muy explosiva cuando expresa su enojo “grito y digo muchas maldiciones”...”Con los niños (sus hijos) se me pasa rápido, porque ellos no saben lo que hacen pero a los adultos como que si les guardo como rencor”

“I” “Antes era que lloraba y golpeaba los sillones hasta que me cansaba, ahora gracias a las sesiones con Judith (la psicóloga encargada del programa de violencia intrafamiliar en el Centro de Salud) pienso las cosas que voy a hacer para aminorar el problema”. Se ha vuelto más racional, pues “la psicoterapia me ha ayudado a manejar mejor mis emociones”.

Al preguntarles lo que sienten al enojarse se encontró:

“A” “cuando me enojo siento calor”

“I” “la respiración se agita”

“P” “tensión en todo el cuerpo”

“F” “me duele la cabeza y los pies”

“V” “me duele el estómago y se me hace un nudo en la garganta”

“J” “Cuando me enojo siento mucho dolor y lloro, no me importa quien esté viendo”

“C” dice que ella se aguanta los enojos “el otro día me enojé con un vecino porque su perro tiene sarna y se va y se echa en la puerta de mi casa y me daban ganas de ir y decirle que no quería a su perro ahí porque me toca lavar siempre con cloro, en la mañana y en la noche; pero me aguanté y no le dije nada”

## ***Martes 12 de Agosto***

### ***Sesión #5***

Actividades:

Recapitular sesión anterior

¿Qué me hace enojar?

Expresión del enojo por medio de dibujos

Comentarios acerca de la actividad

Observaciones (fragmento):

Al preguntarles que situaciones específicas les hace enojar respondieron:

“I” “Que él no entienda que ya se acabó” refiriéndose a su expareja quien a pesar de tener dos años de divorciados la sigue buscando y amenazando violentamente.

“P” “me enoja que la gente hable sin saber y cuando las personas tratan de hacer menos a los demás” menciona que los chismes son lo que más le molesta, porque la gente juzga sin conocer la situación.

“C” “los gritos y que no tomen en cuenta a la gente”

“M” “que se sienta más importante” refiriéndose a su pareja sobre ella

“V” “la prepotencia”

“A” “el egoísmo de él” refiriéndose a su pareja

“N” “que me griten”

“L” “que no respeten los derechos de la mujer”

Durante la actividad de la realización del dibujo expresando su enojo “R” lloró durante toda la actividad, y al estar dibujando con el color negro éste se le rompió la punta; por su parte

“V” no realizó ningún dibujo, se mantuvo conversando acerca de sus sentimientos durante toda la actividad, a pesar de que se le pidió que no distrajera a sus compañeras a lo cual mencionó “Yo me relajo poniendo música y cantando a todo volumen”

“I” “yo generalmente hago garabatos, como cuando estoy nerviosa o enojada”

“J” “A mi me gusta mucho escribir, y escribo para expresar cuando estoy muy contenta o muy triste, luego les voy a traer algo de lo que haya escrito”

Al retroalimentar las expresiones de enojo mencionaron:

“R” “ya no quiero llorar más ya lloré mucho”

“A” al explicar lo que significaba su dibujo se le llenaron los ojos de lágrimas y se le cortó la voz: “Ya voy a llorar otra vez, me choca llorar”, después de ser animada por sus compañeras continuó su relato aunque sólo dejó escapar un par de lágrimas.

“A” “una vez que estaba muy enojada me puse los audífonos y empecé a hacer quehacer, al principio lo estaba haciendo con mucha energía pero terminé cansada, cuando terminé ya no estaba enojada”

## ***Martes 26 de Agosto 2008***

### ***Sesión #7***

Actividades:

Recapitular la sesión anterior

Etapas de acción psicodramática

Observaciones (fragmentos):

“J” decidió compartir su experiencia de manera voluntaria convirtiéndose en el protagonista del psicodrama.

Comentó que su esposo la ha engañado varias veces... todos los cuales perdonó.

Comenzó relatando: “Estoy enojada pero conmigo, por no tener el valor de dejar a mi esposo” a pesar del daño que le había hecho. Y que le preocupaban sus hijos y lo que ellos pudieran reprocharle.



Eligió como egos auxiliares a “P” y a “R” quienes se caracterizan por ser mujeres emprendedoras y llenas de energía.

Durante la etapa de retroalimentación “P” mencionó que ella había dejado a su pareja pues la trataba muy mal “Yo no entiendo, pero has de tener tus razones para haberte quedado tanto tiempo con él, yo solo le aguanté seis meses de esos malos tratos”

Durante el resto de la sesión, todas las participantes, siete en total, compartieron su punto de vista con “J” y expresaron su enojo con la situación que vivieron, y a través de estas expresiones trataron de alentar a “J” para que usara el enojo que había expresado al inicio de la sesión para hacer lo que era mejor para ella.

### ***Martes 30 de Agosto 2008*** ***Sesión #8***

Actividades:

Recapitular la sesión anterior

Etapa de acción psicodramática

En esta sesión “J” llagó con una actitud muy distinta a la observada durante la sesión anterior; a lo largo del desarrollo del taller ella siempre se vistió de colores neutros y muy poco llamativos y levemente se preocupaba por su aspecto físico, en esta sesión se presentó con un aspecto muy cuidado y vistiendo una blusa de color rojo, asimismo se le veía mucho más cómoda. Voluntariamente compartió su experiencia de la sesión anterior.

“I” animó a “L” a que se convirtiera en protagonista de la acción psicodramática con frases de cómo el enfrentarse y expresar sus sentimientos le ayudaría a darse valor para seguir adelante. Sin mucha necesidad de insistencia “L” accedió a ser protagonista y relató su historia:

Hace 3 meses que dejó a su esposo, tiene 3 hijos de 6, 4 y 3 años. Comentó que su esposo siempre la sobajaba y la golpeaba y sus hijos llegaron a verlo. También comentó que su esposo la violaba además de los golpes y las humillaciones. Cabe mencionara que lo que ella mencionó antes de relatar su historia fue que ella no tenía enojo ni coraje sino tristeza, a lo largo del desarrollo de la sesión se detectó y finalmente, ella misma aceptó que esta tristeza era una expresión de ira internalizada.

A lo largo de la sesión, las demás participantes también detectaron que la tristeza de “L” era una máscara para su enojo y las participaciones giraron en torno a alentarla a que se permitiera expresar su enojo, externalizar su ira; propiciando así la catarsis del resto del grupo, quienes en su afán de ayudar a “L” a externalizar su ira, externalizaron la propia.

“R” relató de manera resumida su historia, y su caso resume de manera clara el proceso evolutivo del enojo en la situación de violencia de género. Ella comentó, y el resto de las participantes del taller coincide con ella, que al inicio de los episodios de violencia, se tragaba el enojo y aceptaba la situación; sintiéndose culpable y merecedora de la situación. Sí, sentía coraje pero lo descargaba hacia ella misma. Después su enojo sale al exterior pero se desborda, como “R” comenta: “tomaba toda la ira y el resentimiento que llevaba guardando y lo saco de una vez” esto la está convirtiendo en una persona agresiva, y ella misma lo reconoce: “Yo sé que está mal, pero ya no me dejo, ahora se las regreso”.