



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**Programación neurolingüística, una alternativa
para desarrollar la autoestima de la mujer maltratada**

T E S I S A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A**

Elvia Josefina Mayorga Pozos

Directora: Dra. **María Antonieta Dorantes Gómez**
Dictaminadores: Mtra. **Margarita Martínez Rivera**
Mtro. **Jorge Guerra García**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Por facilitarme el camino para permitirme llegar a éste momento tan especial de mi vida.

A mis padres:

Por su gran amor incondicional y confianza, y que me han acompañado durante este trayecto de mi vida.

A la Doctora Toñita y los maestros Margarita y Jorge:

Por su admirable paciencia, comprensión y respeto; el que me hayan compartido su experiencia y conocimiento para que este trabajo sea ahora una realidad, mil gracias.

A mis hermanos y todos mis seres queridos:

Por su gran interés en ver concluido éste proyecto de trabajo, les agradezco el estímulo que ustedes representan para mí para continuar día con día en la búsqueda constante del conocimiento. Gracias por su confianza y paciencia.

ÍNDICE

	páginas
RESÚMEN	
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. LA MUJER MALTRATADA	13
1.1 Conceptualización de la mujer a través de la historia	14
1.2 El maltrato y la mujer en México	24
1.2.1 Visión estadística	30
1.3 Mitos y creencias sobre el maltrato a la mujer	37
1.4 Tipos de maltrato a la mujer	48
1.4.1 Maltrato físico	53
1.4.2 Maltrato sexual	53
1.4.3 Maltrato psicológico	54
1.4.4 Maltrato económico	55
1.5 Ciclo de la violencia	55
1.5.1 Fase de acumulación de tensión	56
1.5.2 Fase de agresión	57
1.5.3. Fase de arrepentimiento o luna de miel reconciliadora	58
CAPÍTULO 2. LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	63
2.1 Antecedentes	63
2.1.1 ¿Qué es la programación neurolingüística?	66
2.1.2 Postulados y presuposiciones teóricas y metodológicas de la Programación neurolingüística	69
2.2 Sistemas de representación, modalidades y submodalidades	74
2.2.1 La persona visual	76
2.2.2 La persona auditiva	77
2.2.3 La persona sensorial o kinestésica	79
2.2.4 Submodalidades	81
2.3 Claves de acceso ocular	84

2.4	Habilidades en programación neurolingüística	87
2.4.1	Sintonía o rapport	87
2.4.2	Técnicas de reflejo	90
2.4.3	Inducir	91
2.4.4	Calibrar	91
2.4.5	Anclar	92
2.4.6	Cambio de historia personal	95
2.4.7	Niveles lógicos	96
 CAPÍTULO 3. LA AUTOESTIMA EN MUJERES MALTRATADAS DESDE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA		 97
3.1	Autoestima: Conceptos y características	97
3.2	Autoestima de la mujer maltratada y la programación neurolingüística.	101
 CAPÍTULO 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON TÉCNICAS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA INCREMENTAR LA AUTOESTIMA DE MUJERES MALTRATADAS		 104
4.1	Las creencias	104
4.2	El metamodelo	112
4.3	Propuesta de intervención basada en el Metamodelo y Técnicas de Programación Neurolingüística para abordar las creencias de la mujer que vive en situación de maltrato como una alternativa para desarrollar su autoestima	122
 CONCLUSIONES		 130
 BIBLIOGRAFÍA		 136

RESÚMEN

El tipo de violencia que mayormente es reportada en México y en otras partes del mundo, es la de la mujer maltratada por su pareja. Los tipos de violencia que vive la mujer por parte de su marido son la violencia psicológica, física, sexual, verbal y económica. Estos tipos de violencia van subiendo de nivel instalándose en un círculo de violencia del cual a la mujer le resulta más difícil salir.

El perfil psicológico de la mujer que vive en situación de maltrato, se caracteriza por presentar alteraciones en su comportamiento como son: sentimientos de impotencia, culpa, miedo, rabia, vergüenza, aislamiento, incomunicación, inseguridad, depresión, ansiedad, está confundida y se siente sola. Presenta distorsiones cognoscitivas, trastornos psicósomáticos, alimenticios, sexuales y del sueño. Todo un conjunto de signos y síntomas que hoy en día se denominan "Síndrome de la mujer maltratada". La autoestima de la mujer está afectada y como tal permitirá cualquier tipo de violencia que atropelle sus derechos como persona. De manera que si una de las causas de maltrato radica en las cogniciones que tienen que ver con los mitos y creencias adoptadas de forma irracional a lo largo de los años, será menester averiguar qué mantiene el sistema de creencias para tolerar la agresión, ya que se relacionan con las improntas adquiridas en su experiencia de vida, que en algún momento significó y quedaron ancladas en su sistema sensorial y que representan su modelo del mundo manifestándose en estructuras de pensamiento superficial (consciente) que provienen de una estructura profunda (inconsciente) en donde se formó la experiencia original. De acuerdo con el metamodelo, las creencias que emergen de la estructura de superficie contendrán generalizaciones, eliminaciones ó distorsiones en el lenguaje; siendo esto lo que conformará la base y objeto de estudio en éste trabajo de tesina, ya que se espera transformarlas a través del metamodelo y las herramientas de PNL en creencias desarrolladoras generando en ella una imagen positiva de su persona que desarrolle su autoestima, siendo más consciente de sí misma, con un profundo sentimiento de valía, confianza, dignidad y merecedora de amor y de respeto.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día el maltrato hacia la mujer por parte de su pareja se vive a diario y las estadísticas que reportan las primeras instancias públicas en atender el problema van en aumento día con día. Los tipos de violencia que vive la mujer por parte de su marido son la violencia psicológica, física, verbal y económica. Estos tipos de violencia van subiendo de nivel instalándose en un círculo del cual a la mujer le resulta más difícil salir por las condiciones que se presentan en cada una de las fases del círculo de la violencia.

El perfil psicológico que describe a la mujer que vive en situación de maltrato nos señala una autoestima que está determinada por el tipo de creencias que albergan bajo las condiciones económico-políticas y socioculturales que las mantienen. Las acciones son el producto de las creencias y develan la forma de pensar, el mapa o modelo que se tiene del mundo. La mujer que vive en situación de maltrato, alberga creencias que han sido adoptadas a lo largo de los años de forma irracional moldeadas por una cultura misógina, lo cual ha limitado su desarrollo personal e impuesto una condición femenina que se separa mucho en cuanto a la esencia misma de ser mujer que no está al servicio del otro. La autoestima de la mujer está afectada y como tal permitirá cualquier tipo de violencia que atropelle sus derechos como persona. De manera que, si una de las causas de maltrato radica en las cogniciones que tienen que ver con los mitos y creencias adoptadas en relación de lo que debe ser el matrimonio y las funciones que se adquieren con el mismo y la autoimagen de ser mujer, será menester trabajar con las creencias limitadoras y las creencias desarrolladoras en función del desarrollo de una imagen positiva como mujer.

El perfil psicológico de la mujer que vive en situación de maltrato, se caracteriza por presentar alteraciones en su comportamiento como son: sentimientos de impotencia, culpa, miedo, rabia, vergüenza, aislamiento, inseguridad, depresión, soledad, ansiedad, confusión. Presenta distorsiones cognoscitivas, trastornos.

psicosomáticos, alimenticios, sexuales y del sueño. Todo un conjunto de signos y síntomas que hoy en día se denominan “Síndrome de la mujer maltratada”.

La violencia contra la mujer se ha convertido en un problema social por las elevadas estadísticas que se reportan diariamente, de ahí, el objetivo en éste trabajo está enfocado en detectar las creencias limitadoras que pueda albergar una mujer maltratada no únicamente en cuanto a género sino las creencias que ha construido a nivel individual en cuanto a su experiencia de ser mujer y que a veces ella misma no reconoce como tales porque vive y muere creyendo que es normal y que la vida es así.

Es necesario reconocer los ciclos de la violencia en el cual se encuentra una mujer que vive una situación de maltrato, ya que de alguna forma es indicativo del cómo reacciona ella ante cada fase, valiéndose de sus creencias limitadoras que permiten y van avalando cada nivel al grado de dar por sentado e instituir el ciclo de la violencia. Este se desarrolla en tres fases: una primera fase de acumulación de tensión; de ahí pasa a la agresión; y termina con una fase de arrepentimiento o luna de miel reconciliadora. En cada una de las fases, se desencadena una serie de creencias que la mujer va albergando para mantener el ciclo una y otra vez. La dependencia emocional en la primera fase, se desarrolla ante las premisas o creencias de roles tradicionales acerca de que ella deberá ser atenta, sumisa y cariñosa, y hará sentir a su pareja que es fuerte, decidido, y que sabe más que ella; en cuanto a él, es el que manda, da el aporte económico a la casa y la hace sentir confiada y protegida. Pasado el tiempo, el clima familiar cambia suscitándose inconformidades, disgustos y tensiones no acorde con lo estipulado en un principio generándose un clima de tensión. Ella no cree que deban pegarle o insultarle, pero si cree que debe hacer los esfuerzos posibles para que no ocurra de nuevo. Niega y justifica cualquier acto de agresión proferido por parte de su pareja, negando a su vez sus sentimientos y creencias deteriorando su autoestima.

En la segunda fase, sube el nivel de la agresión, ya que cualquier cosa que ella haga será minusvalorada, él sentirá que lo incita aumentando la intensidad del ataque caracterizado por ofensas, amenazas, puñetazos, golpes, abuso sexual, etc. En esta fase, el sistema de creencias de la mujer se basan en negar el hecho para justificar la seriedad del acto. Es un momento en el cual es indispensable averiguar que mantiene el sistema de creencias para tolerar la agresión. Por último, en la tercera fase de luna de miel reconciliadora que se caracteriza por el arrepentimiento y súplica del perdón por parte del agresor que se expresa con regalos, dulzura y promesas; la mujer persuadida quiere creerle para que todo vuelva a la normalidad. El ciclo se ha instalado, ella conmocionada y vulnerable espera el marido deseado, de manera que entre más le pega, más enfermo está; más la necesita y tiene que ayudarlo y cree quererlo en ese momento de necesidad, se siente importante al sentir que alguien la necesita convirtiéndose en un círculo vicioso del cuál ella no es consciente. Esta forma de inconsciencia se relaciona con las improntas adquiridas en su experiencia de vida, experiencias que en algún momento de su vida significó y quedaron ancladas en su sistema sensorial; experiencias que al hacer aparecer a través del lenguaje se las representa bajo su sistema de creencias, mapa o modelo del mundo. Este sistema de creencias aparecerán en una estructura de pensamiento superficial (pensamiento consciente) que provienen de una estructura profunda (pensamiento inconsciente) en donde se formó la experiencia original. De acuerdo con el metamodelo, las creencias que emergen de la estructura de superficie siempre contendrán generalizaciones, eliminaciones o distorsiones en el lenguaje; esto conformará la base y objeto de análisis y de estudio en este trabajo de tesina.

Es indispensable investigar el cómo la mujer maltratada estructura el pensamiento a través del lenguaje, dado que el lenguaje es el material del cual disponemos de manera objetiva y que puede ser diseccionado para ser analizado, corroborando los datos que ofrece la mujer para sonsacar los elementos que de algún modo fueron eliminados, generalizados o distorsionados.

El metamodelo es una técnica de la programación neurolingüística, es una herramienta esencial, en el trabajo del lenguaje. La mujer maltratada debido al deterioro que presenta en su autoestima, comúnmente alberga una imagen negativa de su persona, acompañada de creencias irracionales o limitadoras que impiden un sano desarrollo emocional y conductual como mujer libre, independiente, auto eficiente y merecedora de amor y de respeto.

Con el trabajo en estas creencias limitadoras, se espera transformarlas a través del metamodelo en creencias desarrolladoras ante una amplia gama de oportunidades, generando en ella una imagen positiva de su persona y el profundo sentimiento de valía, confianza, dignidad y autorespeto.

Es menester considerar los postulados en los que se basa la programación neurolingüística, ya que fortalecen la relación terapéutica y el respeto del modelo del mundo ó mapa del cliente. Las habilidades en programación neurolingüística son punto clave para establecer un buen vínculo entre el terapeuta y el cliente. Estas habilidades contemplan que en el primer contacto con el cliente debe establecerse el rapport, el cual requiere de una alta dosis de atención y observación para estar en contacto y acompañar al cliente en términos de lenguaje analógico y digital, para dar paso a la empatía creando un ambiente de confianza y credibilidad para que la mujer se sienta en un clima de libertad y confianza para expresarse, y no pueda sentir temor de ser criticada, rechazada, anulada por lo que pueda decir.

De manera que si el significado de la comunicación es la respuesta que se provoca, conseguir la sintonía, es la habilidad para provocar respuestas. A través de la sintonía se es posible inducir para situar a una persona a estar en el aquí y ahora, en el pasado o futuro; sea observándose en primera, segunda o tercera persona. De aquí se parte para calibrar estados emocionales a través de la observación y la percepción sensorial de la mujer que vive en una situación de

maltrato y cuya sensibilidad está a flor de piel para ser observable.

Calibrar es ver los pensamientos en su dimensión física, detectando las diferencias en la fisiología y en el chequeo de las mismas. Es estar pendiente de la posición de sus ojos, tono muscular, facial y corporal, gesticulaciones, color de la piel, tono y volumen en la voz, etc.

Ante las bondades que ofrece la programación neurolingüística, es posible desarrollar y mejorar la autoestima de la mujer que vive en una situación de maltrato. Es de suma importancia que la mujer se recupere en diferentes niveles de ambiente, conducta, capacidad, creencias y valores para llegar a mejorar su identidad y alcanzar su nivel espiritual. Para la programación neurolingüística, toda persona es autoconsciente, libre y merecedora de estimación. La autoestima se finca en el auto respeto del modelo o mapa del mundo y en el de los demás; con la programación neurolingüística se impulsa la excelencia personal y grupal, ya que todo ser humano posee un gran potencial que es necesario activar y desarrollar; es un sistema que basado en la comunicación, nos permite saber cómo construimos nuestros pensamientos para aprovechar nuestras habilidades y así generar cambios positivos ante una amplia gama de posibilidades que ofrece el mundo. La capacidad para hacer cualquier cosa en la vida, está basada en la aptitud para dirigir nuestro propio sistema nervioso, comunicándose consigo mismo para generar estados de recursos y creando una amplia gama de comportamientos. De manera que, si alguien puede, cualquiera puede, siempre que rijan y gobiernen su sistema nervioso del mismo modo, proceso que consiste en modelar.

Revisando el perfil psicológico de la mujer que vive en situación de maltrato desde los postulados de la programación neurolingüística, se observa que la mujer maltratada está respondiendo a su propia percepción de la realidad, es decir, a su propio mapa. De manera que no opera directamente en el mundo que está

experimentando sino a través de las transformaciones que ha hecho de él. De igual forma, no podemos ni debemos hacer corresponder nuestra percepción de la realidad como terapeutas con la del cliente.

El mapa de una mujer maltratada es muy reducido y pobre en opciones o alternativas para poder reaccionar y salir de la situación de maltrato en la cual está inmersa, de manera que, cuando busca ayuda como ser humano se rige por principios de búsqueda de estados de equilibrio y armonía. En la relación terapéutica será indispensable estar con todos los canales sensoriales abiertos y limpios para captar los mensajes que deriven de la comunicación. Será importante reconocer que toda conducta y comportamiento tiene o tuvo una intención positiva, por inmoral, asocial, loca o tonta que pueda parecer a los demás, en el momento, fue su mejor elección; de manera que la mujer maltratada ha elegido su mejor opción ante la situación de maltrato, dadas sus posibilidades y capacidades que tiene o tuvo disponibles en el momento. Por tal motivo, también podrá disponer de otros recursos para actuar de manera efectiva siendo creadora de su propia experiencia, esto se debe a que los recursos son transferibles, es decir que se pueden aprender y modelar.

El metamodelo como herramienta que es asequible de ser aprendida dado que puede ser modelada, las estrategias de pensamientos de la mujer maltratada, se pueden transformar a través del metamodelo, en pensamiento efectivos llenos de recursos, enriqueciendo su modelo del mundo, liberando el recurso apropiado o activando los recursos en potencia.

La mujer maltratada que sufre, ha construido un mapa limitado de la realidad. El objetivo que se pretende al trabajar con el metamodelo es que la mujer expanda su mapa y aprenda a ser persona, lo cual implica responsabilizarse de sí misma (eliminando sus creencias de minusvalía, dependencia, indefensión, soledad, etc.).

Este acto implica responsabilidad no sólo en el pensar, sentir y comportarse, sino sobre todo, en el propio yo. La mujer aprenderá a desarrollar su autoestima de manera continua y siendo más consciente, dado que el metamodelo es una técnica fácil de aprender y es una herramienta poderosa para modificar creencias limitadoras. Es importante que la mujer ensaye sus nuevas posibilidades incorporando su nueva identidad a su forma de ser para que su cerebro las integre y asimile como nuevos estilos o formas de conducta a emprender para lograr una mejor calidad de vida.

La programación neurolingüística por las bondades que ofrece y al tratarse de una serie de técnicas efectivas, puede ser retomada por otros enfoques de trabajo terapéutico y obtener una poderosa herramienta de trabajo. Así que, es importante señalar que el metamodelo es una alternativa para el desarrollo de la autoestima de la programación neurolingüística en la mujer maltratada y que existen otras técnicas y otras formas de psicoterapia que también se pueden acompañar con la misma para obtener una poderosa herramienta para el cambio de creencias. Es importante destacar que con el metamodelo se logran cambios sorprendentes de manera rápida y efectiva. Ésta ha sido una de las razones principales del porqué he elegido metamodelo para abordar el problema de la autoestima en la mujer maltratada. Su abordaje debe ser rápido y efectivo para así impedir que la mujer abandone el tratamiento como ha sucedido en otras formas de intervención que son tratamientos largos, costosos y a veces poco efectivos, pues la mujer termina regresando a la situación de maltrato. El maltrato a la mujer como problema social que se vive a diario ya no puede esperar y debe ser atendido de manera inmediata. Este trabajo está dedicado a todas las mujeres que viven una situación de maltrato, esperando que encuentren una esperanza de cambio, ante la creencia de que todo es posible si se quiere cambiar y se está comprometida con todo su ser.

CAPÍTULO 1. LA MUJER MALTRATADA

En la actualidad, a niños y niñas se les forma dentro de una escala de valores diferentes para incorporarse a la sociedad en la edad adulta. A los niños se les inculcan los principios morales de respeto y amor al prójimo, contrarios a toda forma de violencia que al crecer deben cambiarlos presionados por un medio violento machista. En cuanto a las niñas, se les educa para el matrimonio y la maternidad, inculcándoseles la sumisión y la obediencia (Vera, 1987).

Hasta el presente, la historia evidencia un sexismo como el marcado predominio masculino en la sociedad y en la familia desfavoreciendo a la mujer, que en su caso, es discriminada por el hombre como minoría marginada, desposeída de sus derechos, objeto de prejuicios, violencia y odios diversos que forman parte de actitudes culturales heredadas, no reflexivas, no conscientes que se emplean para opinar y juzgar contra ellas; basándose en ideas tradicionales como: la mujer es inferior y ocupa una posición subordinada con respecto al hombre (Ferreira, 1990).

Kollontai (1979), menciona que ésta subordinación, ausencia de derechos y sumisión en relación al hombre, no han existido desde siempre ya que hubo periodos en los que el hombre y la mujer tuvieron derechos absolutamente iguales e incluso el hombre le llegó a atribuir a la mujer una posición dirigente.

Si se examina la situación de la mujer desde un marco histórico-sociocultural, se reconocerá el dominio de actitudes dictaminatorias de carácter religiosas, educativas, económico-político, social y cultural, acompañado de la ausencia de los derechos de la mujer, su falta de autonomía, sus prerrogativas limitadas en el seno de la familia y de la sociedad que no son propias de la naturaleza femenina, o porque sean menos inteligentes que los hombres, sino por el carácter de trabajo que les fue atribuido en una sociedad dada y en un determinado tiempo, ya que en diferentes periodos se han ido registrando costumbres, comportamientos, leyes,

rituales o actitudes tendientes a señalar la inferioridad de la mujer en relación al hombre que avalaron el criterio de que la mujer debía ser propiedad controlada por el hombre, primero el padre y luego el marido, por lo tanto, ambos obtuvieron el derecho legal o tácito de vigilar, utilizar o disciplinar a las mujeres de su pertenencia (Vera, 1987).

Se ha observado que en una sociedad cuanto más se utiliza la violencia, más se niega su existencia. En sociedades como la mexicana, forma parte de su acervo cultural, costumbres arraigadas, aceptadas por las mujeres que nacen y mueren pensando que así es la vida. De este modo la mujer ha vivido con éstas costumbres y las ha aceptado (Ferreira, 1990).

Por otro lado, la condición de la mujer hasta el presente ha experimentado cambios, producto de un desarrollo económico, político y social, ya que sería erróneo creer que la situación de la mujer en la época de la barbarie era aun peor y que de la misma manera se crea que su liberación depende del desarrollo de la cultura y de la ciencia o la civilización de un pueblo, pues, ni la cultura ni la ciencia pueden liberar a las mujeres, sino un sistema económico donde la mujer pueda realizar un trabajo útil y productivo para la sociedad y para sí misma (Kollontai, 1979).

1.1 Conceptualización de la mujer a través de la historia

Haciendo una revisión histórica, las investigaciones antropológicas han demostrado que en el comienzo del desarrollo de la humanidad, en la fase de la caza y de la recolección, no había grandes diferencias entre las cualidades corporales del hombre y de la mujer, ya que poseían fuerza y agilidad semejantes.

El nacimiento de los hijos ocasionaba una breve interrupción de sus ocupaciones y estaba obligada a rechazar los ataques del enemigo; no existía dependencia

hacia el hombre, ni siquiera derechos distintos. La mujer no conocía ni la

esclavitud, ni la dependencia social, ni la opresión. A medida que avanzó el tiempo, el cuadro se modificó con la división del trabajo y la situación de la mujer

en las tribus se diferenció de acuerdo a su participación en la economía, ya que en las tribus que se dedicaban a la agricultura, la mujer gozaba de igualdad de derechos y ocupaba una posición dominante. En cambio entre los criadores de animales nómadas la situación de la mujer era subordinada, dependiente y oprimida, pues mientras las mujeres se dedicaban a la agricultura, los hombres se dedicaban a la caza y a la guerra (Vera, 1987).

Los agricultores poseían un sistema matriarcal (predominio de la mujer quien perpetua la tribu), mientras que en los criadores de animales dominaba el sistema patriarcal (predominio de los derechos del padre, la posición dominante del más viejo de la tribu). El motivo de esta diferencia radica en el papel de la mujer en la economía. En la antigüedad por el año de 2500 a.C. correspondió a pueblos que vivieron en un 86% de la recolección de plantas silvestres e insectos, en un 10% de la caza y solo en un 4% de la agricultura la cual ya se conocía, aunque no era lo suficientemente importante (Bolaños, 1988).

De esta manera existen pruebas de que la mujer era la principal productora y que fue ella quien concibió la idea de la agricultura en el momento de la caza, ya que las madres y sus lactantes fueron dejados atrás porque eran incapaces de seguir el ritmo de los demás miembros de la tribu y estorbaban en la persecución de la caza, así que la mujer esperaba mucho tiempo viéndose obligada a procurarse alimentos, teniendo que buscar hierbas que contenían granos comestibles, algunos de los cuales caían al suelo y cuando la mujer volvía a ese lugar ya habían germinado; descubrió que si removía la tierra, el suelo era más poroso y la cosecha salía mejor, entonces, ayudándose de ramas y piedras surcó la tierra y aumentó la productividad. Así que, para que la tribu volviera, se valió de la siguiente ley: "Si el clan había dejado a las madres y a los hijos en un terreno

cercano a un río durante la luna llena, los dioses ordenaban a sus miembros

regresar a ese mismo lugar meses más tarde". Quien no respetaba la ley, sería castigado por los "espíritus" La tribu al descubrir que los niños morían cuando no respetaban la ley, llegaron a respetar las costumbres y a creer en la sabiduría de la mujer. Cada vez que la tribu salía de caza o a la guerra, las madres y los niños eran dejados y obligados a defenderse de los animales carnívoros (Kollontai, 1979).

El hombre accidentalmente descubre el fuego y lo deja al cuidado de las madres, quienes lo usan para cocer sus recipientes de barro y asar la carne que de esta manera podía conservarse mejor. La mujer atada a su maternidad dominó el fuego e hizo de él su servidor. Pero las leyes de la evolución de la economía modificaron esa relación, esclavizando a la mujer despojándola de sus derechos y atándola a sus hornillos (Vera, 1987).

Se menciona que las primeras chozas las construyeron las mujeres para protegerse con sus hijos del medio ambiente; además de que también fueron las primera artesanas y alfareras, conocían las propiedades de las hierbas, así que fueron las primeras médicas. En los griegos hace 2000 años, no fue el dios Asclepios (Esculapio), sino su madre, Coronis a quien se consideró como primer médica. En los Vikingos, era la diosa Eir. En los pueblos antiguos, a las ancianas se les atribuyeron poderes "mágicos". La sabiduría de la mujer le era ajena al hombre ocupado en las actividades que le exigía su fuerza y no tenía tiempo para dedicarse a la reflexión o a la observación. En cambio a la mujer se le reconocía como "Vedunja", la maga; de la palabra "Vedajt" = el saber; a la que el hombre temía y respetaba. La mujer jugó un papel importante para el desarrollo de la ciencia y la cultura lo cual los antropólogos no han revelado desde los simios hasta los homínidos. La posición erecta se le ha atribuido a la mujer ya que tenía que defenderse de los animales salvajes, aprendiendo a protegerse con un solo brazo mientras que con el otro aguantaba a su hijo. Esto no lo pudo realizar sino

enderezándose a medias, lo cual desarrolló la otra parte de su cerebro y que pagó

a un alto precio (con dolor en el parto), ya que el cuerpo femenino no estaba hecho para la posición vertical; en los monos por ejemplo se desconocen los dolores del parto (Kollontai, 1979).

En la actualidad en África central existen tribus de agricultores conocidos como los "balondas", donde la mujer es el miembro más apreciado por la comunidad. El explorador David Livingstone, menciona que las mujeres representan el Consejo de Ancianos. Los futuros maridos son los que siguen a la mujer y se comprometen a sustentar a su madre política hasta su muerte. Sólo la mujer tiene derecho a pedir la separación permaneciendo los hijos junto a ella. Sin la autorización de la esposa, el hombre no puede contraer ninguna obligación con alguna tercera persona. La esposa es la que castiga al marido con golpes o los privan de la comida. La mujer es la que ejerce el poder. Otros investigadores afirman que en las tribus africanas son las mujeres quienes labran, construyen chozas y llevan una vida activa, son independientes e intelectualmente superiores a los hombres. Los hombres se vuelven "femeninos" y "blandos" "ordeñan las vacas y charlan". En los tiempos prehistóricos, la filiación no se hace por el padre sino por la madre. Y donde ha aparecido la propiedad privada, son las hijas quienes heredan y no los hijos. Esto aún se ve en pueblos montañoses del Cáucaso. La autoridad de la mujer en los pueblos agrícolas aumentaba sin cesar, ya que era ella quien conservaba y protegía las tradiciones y las costumbres y también dictaba las leyes. Era ella quien inducía al clan a respetar las reglas. El hombre que se oponía era un criminal (Vera, 1987).

Las mujeres responsables de la producción y organización de los lugares de vivienda, desarrollaron más sus capacidades de razonamiento y de observación mientras que los hombres desarrollaron más su musculatura, destreza corporal y su fuerza. En esta fase de la evolución, la mujer era intelectualmente superior al hombre, ocupando la posición dominante (matriarcado). La maternidad era muy

apreciada y las madres ocupaban un lugar de honor, además de que eran

veneradas. En numerosas religiones antiguas, el dios principal era del sexo femenino, (En Egipto la diosa "Isis", en Grecia "Gaia" que significa "tierra"; quien hería a una mujer, hería también a la tierra y ningún crimen fue peor visto que el dirigido contra una madre). Los primeros sacerdotes (servidores de los dioses

paganos) fueron mujeres; esto se encuentra en leyendas y costumbres de los pueblos de Oriente y de Occidente. En los Germanos, a las mujeres se les tenía en gran estima y escuchaban su opinión, por lo que la sumisión y dependencia con respecto al hombre eran inconcebibles. Esto muestra que el papel de la mujer en la economía determina sus derechos en el matrimonio y en la sociedad (Vera, 1987).

En cuanto las tribus de cazadores se transformaron en pastores, se dio la división sexual del trabajo ya que el hombre era el que ocupaba una posición importante en la productividad, pues cazaba un mayor número de animales e incrementaba el rebaño. Mientras, el papel de la mujer era secundario, tenía menos valor y su trabajo era menos productivo al no contribuir a la prosperidad de la tribu, además de que no era igual al hombre, ni física, ni intelectualmente. Ello reforzó la creencia de que las mujeres eran inferiores al hombre.

Con el aumento del ganado en la tribu, su condición de sirvienta se reforzaba y valía menos que los animales. Los pastores se convirtieron en hordas guerreras y saqueadores de los pueblos agricultores. El saqueo fue una fuente de enriquecimiento, primero robaron animales y posteriormente humanos a los que hicieron esclavos, raptaron mujeres y hubo matrimonios forzados que acentuaron la opresión de la mujer. Con el acceso a la propiedad privada se indujo al guerrero a que renunciara a su botín en forma de ganado para exigir la posesión absoluta de una mujer y disponer de su fuerza de trabajo. Esto significó la supresión de toda igualdad de derechos, siendo los hombres quienes dominaban fomentándose

el patriarcado (Cazés, 1994).

En los pueblos de las repúblicas federales de la URSS (los bachkires, los kirghices y los calmucos), la situación de la mujer es desoladora debido a que es propiedad del marido quien la trata como ganado al comprarla. La transforma en acémila y esclava obligada a saciar todos sus deseos. El beduino nómada antes de cerrar el trato, pone un hierro candente en la mano de su futura mujer para medir su resistencia. Si una mujer cae enferma, el marido la hecha de la casa, persuadido de que ha hecho un mal negocio. En las islas Fiji, el hombre tenía aún hasta hace poco el derecho de consumir a su mujer. Entre los calmucos, el hombre podía matar a su mujer, si lo engañaba. En cambio, si era ella quien mataba al marido, se le arrancaba la nariz y las orejas (Vera, 1987).

En varios pueblos africanos y asiáticos, hay precios fijos para la compra de mujeres, de manera que si un hombre es rico, se puede comprar varias esposas obteniendo gratuitamente su fuerza de trabajo y placeres sexuales. En Oriente, mientras que el hombre pobre tiene que conformarse con una mujer, los de clase dominante tienen esclavas domésticas. Simplemente, el rey de la tribu de los aschantis posee 300 mujeres. Los reyezuelos indios alardean de tener centenares de mujeres. En Turquía y en Persia las tenían encerradas en harenes. En Oriente, en la actualidad su antiguo sistema económico, ha mandado a las mujeres a la cautividad y la esclavitud. De esta manera, se afirma que la situación de la mujer depende del sistema económico, social y cultural, de manera que todos sus derechos tanto matrimoniales como políticos y sociales, son determinados por su papel en el sistema económico. Así que allí, donde la mujer era la principal productora en el sistema económico, se le honraba y tenía derechos importantes; pero si su trabajo era menos importante que el del hombre, ocupaba una posición dependiente y sin derechos, convirtiéndose en sirvienta y esclava (Vera, 1987).

Gracias al aumento de la productividad y a la acumulación de las riquezas, el sistema económico se complicó con el tiempo, lo que marcó el fin del

comunismo primitivo y de la vida en tribus, siendo reemplazado por un sistema económico

fundado en la propiedad privada y el comercio. La sociedad se dividió desde entonces en clases. Al respecto Vera (1987), menciona que al asignar roles sexuales tanto, femeninos como masculinos, se constituyó el núcleo central que

dio lugar al desarrollo de una política sexual discriminatoria que convirtió a la mujer en un grupo subordinado favoreciendo a un sistema patriarcal. La autora señala a Henry Maine (1861), quien sostiene que el patriarcado es la célula primitiva a partir de la cual se desarrolla esta sociedad organizada en tribus y naciones. El patriarcado constituye la norma social cuyo funcionamiento biológico radica en la fuerza física del sexo masculino y en la debilidad que el embarazo acarrea a la mujer. A la diferencia física natural se le sumó lo cultural y social por medio de la discriminación y de la marginación educativa y laboral.

Morgan (1972), cuestiona la "Leyenda androcéntrica primitiva", que sostiene que la mujer al convertirse en ama de casa, no da un aporte a la economía, esto a su vez Morgan lo refuta señalándolo como un mito político el cual trata de ir en contra de la misma naturaleza de las mujeres (Vera, 1987).

Millet (1995), por su parte, presenta como pruebas documentales las experiencias de Richard B. Lee (1968), quien en 15 meses estudió la vida económica de una tribu de bosquimanos de Botswana donde el hombre caza por una semana y no lo hace hasta después de 2 o 3 meses, dedicándose a visitas, distracciones y la danza. El alimento vegetal aportado por la mujer forma del 60% al 80% de la alimentación familiar lo cual duplica y triplica el peso de lo que aportan los hombres. A su vez, cita a Laurenz Van del Post quien informa sobre las actividades de las mujeres y los niños del Kalahari quienes diario salen con sus escardas a buscar alimento ávidamente en la arena del desierto.

Por otra parte, el arqueólogo soviético Tetryacov, comprobó que la alfarería es un invento de las mujeres, al encontrar huellas que indican por su tamaño pertenecer

a mujeres quienes modelaron las piezas de cerámica. Además Gordon Childe

también señala que las mujeres de las tribus primitivas no sólo sembraban mijo,

sino que también centeno, cebada, trigo, etc. Y se les atribuyen inventos y conocimientos técnicos como el molino para cereales, la levadura del pan, la fermentación de la cerveza, la química de la alfarería, la física de la hilandería, la mecánica del telar y la botánica del lino y del cáñamo. La agricultura en manos de las mujeres, pronto se vio reemplazada por el arado. Robert Briffaut y Dan Kenzie señalan que, la mujer al familiarizarse con las propiedades de las plantas y la química las aplicaron a la medicina, y se les confiaron las tareas curativas o milagrosas que practicaban dentro de su religión y sus ritos. La arqueóloga norteamericana Dorothy Irvin, menciona que las mujeres también recibían la ordenación sacerdotal igual que los hombres. Los hallazgos arqueológicos de Irvin comprenden un fresco de catatumba romana del siglo I, donde siete mujeres reciben la eucaristía; escena que se repite con otros siete hombres en las mismas circunstancias. Otro fresco del siglo IV muestra a una mujer en el acto de ser ordenada por un obispo y en actitudes de evidente jerarquía. También se encontraron inscripciones en tumbas que refieren al honor episcopal femenina. En otras son indicadas con el título de directoras de sinagoga o pastoras (Vera, 1987).

Esta información ha sido guardada en antiguas bibliotecas de difícil acceso, y que de alguna manera, desarma los argumentos usados por el Vaticano en 1977 para fundamentar la negativa de la iglesia para dar ordenación sacerdotal a mujeres, solicitada por monjas norteamericanas. En otras obras como los frescos de las grutas de Pech Merle, en Lot, Francia, se ven las huellas de los pies pequeños de mujeres, encontrados en su suelo arcilloso y los contornos de las manos impresas en las paredes de las cuevas. Con estas pruebas se

afirma que las mujeres primitivas, tuvieron una importante intervención en las artes, oficios religiosos, en lo social y laboral. Con esto se rescata la verdad falseada por una sociedad machista, celosa de la hegemonía masculina y de sus roles sexuales (Vera, 1987).

Esta política contra el género femenino basado en condicionamientos de lo que es lo femenino y lo masculino, de acuerdo a patrones prefijados por cada sociedad, se remonta a los orígenes de las sociedades humanas que es implementada a través de los sistemas de parentesco. Esto fue estudiado por Morgan en el siglo XIX y posteriormente por Levi-Straus en el siglo XX. Morgan denota un sistema más justo que reconoce la igualdad de derechos y la equidad en las relaciones matrimoniales. Levi-Straus por su parte, fiel a un sistema estructuralista, asimila al género con lo natural biológico y presenta la opresión de la mujer sin cuestionarla, identificando a la mujer con la naturaleza y al hombre con la cultura, atribuyéndolo a la prohibición del incesto para establecer una alianza entre tribus y clanes. Straus manifestó que las tribus se intercambiaban regalos, entre ellos, las mujeres como el máspreciado. De ahí, el objetivo de la prohibición del incesto y el intercambio de mujeres sería asegurar la paz y la supervivencia a través de las alianzas matrimoniales (Vera, 1987).

Rubin (1986) señala que Straus y Morgan afirman que no existió el matrimonio erótico o por amor, sino por convenio. Las investigaciones antropológicas sin cuestionar la situación de la mujer, y la obra de Freud en "Totem y tabú", sirvieron de base para intentar una teoría sobre la opresión femenina originaria, ya que en este sentido, Straus deja ver una teoría de opresión sexual, haciendo hincapié en la transformación del sexo en el género concluyendo que " Las mujeres intercambiadas no podían poseer los mismos derechos que otras mujeres de la tribu o como sus parientes hombres ", así también, "Los hombres podían ser sometidos como esclavos, pero nunca lo fueron sexualmente; en cambio las mujeres, además de ser esclavizadas, fueron también sometidas sexualmente como mujeres, lo que indica un estado anterior de opresión sexual". El matrimonio no se dio como un convenio entre un hombre y una

mujer, sino por dos grupos de hombres, y la mujer figura únicamente como objeto. Así se pueden encontrar varios ejemplos etnográficos e históricos donde las mujeres son dadas como tributo, registradas, compradas y vendidas (Vera, 1987).

Según Rubin (1986), el patriarcado es el sistema opresivo para la mujer, ya que el poder del hombre no se basa en su rol de padre sino en su hombría de adulto. Señala que los roles sexuales laborales no son homogéneos, ya que Straus encuentra que en algunas sociedades son las mujeres quienes acarrear las cargas pesadas y en otras son los hombres. Así como también hay sociedades en las cuales hay mujeres cazadoras y hombres cuidando niños.

Como se observa, hay un intercambio de roles sexuales y la división de trabajo instituye un estado de dependencia recíproca entre los sexos, con lo cual, Rubin (1986) concluye que el género es impuesto socialmente. Los individuos son encasillados de esta manera para que el matrimonio sea garantizado y se prohíbe todo lo que perturbe y dañe el modelo del matrimonio. Agrega que el parentesco y el matrimonio son siempre parte de sistemas sociales, y están relacionados por convenios económicos y políticos.

Posteriormente se pasa al feudalismo, en el cual la mujer campesina ocupaba el mismo lugar que su compañero en la producción, ocupándose además de actividades domésticas. Se exige como costumbre en algunos lugares, estricta fidelidad y restricción de la libertad sexual. En caso de matrimonio se da como pago un dote para compensar la inferioridad de la mujer.

Más tarde con el capitalismo, el cual es la forma más refinada de esclavitud, el capital está en manos de unos cuantos, quienes explotan y tienen en la miseria al más pobre, la mujer es considerada como un ser de poca importancia y dependiente del hombre. La mujer al incorporarse al mercado de trabajo sufre una mayor opresión, ya que se le niegan sus derechos estatales y sociales; se le esclaviza más ahora teniendo que laborar en su casa y en su trabajo. Esto responde a las necesidades económicas y políticas del país, ya que si se

necesitaba de mayor fuerza de trabajo, se estimulaba a través de la propaganda la independencia de la mujer; en cambio si se requería aumentar la población se les

decía de los beneficios que tenía la maternidad y el permanecer en casa. Esto a la larga trajo como consecuencia que la mujer creciera, se desarrollara y se convirtiera altamente competitiva al igual que el hombre, lo que ocasionó que se le discriminara y explotara en el trabajo con bajos salarios y con derechos desiguales a los de los hombres (Vera, 1987).

1.2 El maltrato y la mujer en México

En México aunque se desconoce de la época prehispánica sobre la situación de la mujer debido a la poca información que se tiene, se describe al hombre como guerrero, protector y sabio; y por ende es superior a la mujer, puede participar en las actividades políticas y sociales, en los ritos religiosos; en tanto a la mujer se le educa para ser sumisa y pasiva, así como para procrear y para los trabajos domésticos. Los hijos eran responsabilidad de ambos padres llevando una vida familiar bajo el sistema patriarcal fundada en la división sexual de trabajo. En la tribu mexicana, no se tienen datos si existió el maltrato hacia la mujer, aunque se sabe, que una de sus normas morales era el valorarse y respetarse entre ellos.

Después de la conquista de los españoles en México sobrevino el maltrato, el desprecio, el rechazo y la devaluación por diferencias de idioma, dioses y creencias. Los españoles sometieron y violaron a mujeres aztecas dejándolas embarazadas, lo cual influye en la relación de sus hijos y su relación de pareja. De esta manera, el varón pierde la conciencia de su paternidad y procreación, así como el reconocer a los hijos que engendraba y el respeto de los derechos de la mujer quedan destruidos. Los hijos crecen sin la imagen de un padre protector, cariñoso que enseña ternura, afecto y respeto por la pareja, siendo

ésta, la única que protege, reconoce y da identidad a su familia. El marido es el que domina a la esposa y a los hijos; y la mujer reconoce la supremacía y autoridad del hombre.

Por otra parte, la iglesia apoya esta autoridad paterna y sostiene que la buena mujer debe ser: buena esposa, madre y ama de casa. Debe evitar relacionarse

con otros hombres y no ser tan alegre ni festiva. Debe esperar a su marido en casa, serle fiel y servirle.

El hombre por su parte debe ser: buen esposo, honesto, honrado, prudente y trabajador, responsable con su familia. No debe embriagarse, ni pelear, ni salir por la noche así como también no debe decir palabras obscenas. En general esto no fue del todo cumplido, ya que la mujer obedecía a lo establecido mientras que el hombre actuaba conforme a su voluntad y maltrataba a la mujer.

De acuerdo con Lavrin, las quejas más comunes de maltrato describían escenas en las que se les pateaba, golpeaba, se les arrastraba por pisos de piedra, se les amenazaba con espadas, bayonetas, palos, cuchillos o pistolas hasta verse obligadas a pedir ayuda a los sirvientes o salir corriendo a la calle, causándoles el aborto a las que estaban embarazadas. Este tipo de abuso era ya "normal" y aceptado por la sociedad. La mujer al no soportar el maltrato huía de la casa e iba en busca de su familia. Otra solución era acudir a un convento en busca de refugio o asistir con las autoridades eclesiásticas quienes encerraban por algún tiempo al golpeador, o se procedía al divorcio, solicitando para ello, la presencia de testigos para validar dicha separación, dado que la opinión de la mujer no era suficiente. Las causas del maltrato que alegaba el marido eran porque él se encontraba alcoholizado, o porque ella provocaba las peleas, era terca y desobediente o porque ella no cumplía con sus "obligaciones" (como tener relaciones sexuales), por celos, adulterio, etc. Además de que el hecho de maltratarla era para castigarla, corregirla y que

todo era "por su bien". Esto generaba un mayor número de actas de divorcio por maltrato, por parte de mujeres de clase media y baja (Toledo e Infante, 1994).

En la época del Porfiriato hubo un crecimiento industrial y de ciudades lo que provoca la tendencia migratoria y con ello la inestabilidad familiar, ya que la mujer se integra como obrera en las empresas y se caracteriza como la mujer moderna

pero tradicional, ya que sigue siendo en el ámbito familiar, la mujer sumisa, abnegada, obediente al marido, hogareña, carente de decisión propia y dependiente, siendo padre y madre a la vez, ya que trabaja por necesidad para mantener a sus hijos, así como también las actividades domésticas siguen estando bajo su responsabilidad.

En la Revolución Mexicana, la mujer al lado del hombre se convierte en soldadera, que la caracteriza como valiente, activa, fuerte y que toma decisiones y se arriesga, aunque, una vez terminada esta lucha social, regresa a su antiguo papel.

Posteriormente para el tercer decenio del siglo XIX, Marentes (1999) menciona que se dan cambios institucionales, ya que las mujeres comenzaron a hacer marchas exigiendo reconocimiento e igualdad de derechos tanto legales como educativos, institucionales y políticos. Estos cambios los iniciaron desde que tuvieron que luchar contra la idea que William Blackstone usó en el siglo XVIII comparándolas con los lunáticos o locos, los idiotas, los infantes, los extranjeros y los criminales.

La lucha de las mujeres en México ha sido intensa, por lo que es de reconocer sus logros, así es de mencionarse el año de 1861, cuando Juárez propone en su plan de gobierno que se secularice los establecimientos de utilidad pública

para atender también la educación de las mujeres, ya que ellas también ocupan un papel importante en la sociedad.

Las mujeres deseaban que se les reconociera como ciudadanas y a partir de 1880 las mujeres comienzan a ingresar a las escuelas superiores. Una junta de instrucción pública registra en 1886 la primera dentista egresada de la escuela de medicina y le sigue otras mujeres como, una médica cirujana en 1887 y una abogada en 1889. En 1875, el presidente Lerdo de Tejada convierte en Escuela Normal, la Escuela Nacional Secundaria para Niñas, disponiendo que se

impartiera la Pedagogía. En 1890 se inaugura la Escuela Normal de Profesoras. Las escuelas de artes y oficios abren oportunidades profesionales a las mujeres de clase media. En 1909 inician actividades en la Escuela Primaria Industrial "La Corregidora", en la que se inscriben más de 500 niñas. Es de mencionarse que a principios del siglo XIX ya existían obras ejemplares de mujeres como Josefa Ortiz de Domínguez y Leona Vicario.

En 1919 se funda el Consejo Feminista Mexicano, que estimula la emancipación económica, social y política de las mujeres. En 1922, surge la Sociedad Protectora de la Niñez escolar, la Gran Liga Femenina Obrera de Orizaba y la Sección Mexicana de la Liga Panamericana Mexicana. En 1925 el Congreso local chiapaneco concede a las mujeres de 18 años los mismos derechos políticos que a los hombres. En el decreto número 8 se afirma que "ha desaparecido la idea que existía en épocas antiguas y en sociedades salvajes de que la mujer era un ser similar a un mueble, con subordinación deprimente al hombre, quien la trataba con el mayor despotismo y sin concederle derecho alguno; que los grandes psicólogos y fisiólogos han encontrado en ella la rara virtud de ser superior al hombre en su resistencia moral y en muchos casos aún en lo orgánico". El Congreso chiapaneco se adelanta 74 años a los "descubrimientos" fisiológicos y psicológicos que publica

"Time", de esta semana, que corroboran la superioridad fisiológica, sexual, inmunológica, motora, etc. de la mujer comparada con el hombre (Marentes, 1999).

En 1922, una mujer, Rosa Torres, se convierte en presidenta municipal de Mérida; en 1930 se celebró el primer Congreso de obreras y campesinas y le siguieron otros dos congresos en 1931 y 1932 para proteger la salud y establecer la igualdad de salarios sin importar el género. En 1946, Miguel Alemán concede el derecho a la mujer de votar en las elecciones municipales y no fue sino hasta el año de 1953, cuando se legisló el voto femenino con Ruíz Cortínez. Más tarde se autorizó el uso de píldoras anticonceptivas, con las cuales las mujeres tenían el

derecho de decidir cuántos hijos tener y el momento en que los desea tener, lo cual en la actualidad no se respeta en México y aún se violan los derechos de la mujer (Marentes, 1999).

Está claro que el patriarcado es la estructura social basada en la propiedad y posesión de la mujer, en la que ésta adquiere no derechos sino obligaciones concretas y funciones subordinadas al varón. Del capitalismo, como una forma de organización social, se han heredado todos los pseudo valores de la cultura patriarcal, a los que considera perfectamente funcionales (para el varón). El patriarcado travestido en machismo, como forma sutil de subordinación de la mujer, le ha ocasionado más daño que todos los maltratos físicos que generalmente se asocian al machismo. Aparece claro que la violencia doméstica –bochorno de la civilización- se presenta como malestar en la sociedad, como estructura machista enquistada en los continentes y las formas de educación, costumbres y tradiciones, lo que todavía determina que a la mujer se le siga relegando a un segundo plano social, convirtiéndola en un ser inferior. La ideología discriminatoria hacia la mujer se vive en el hogar, en el

trabajo, en la vía pública y en los medios de comunicación. La estructura social patriarcal opresiva trata de obtener del cuerpo femenino un producto ideal de acuerdo a intereses del varón. Esto ha socavado la autoafirmación y la autoestima de las mujeres y fomenta su tendencia a silenciar y minusvalorar sus propias sensaciones, creencias, ideas y sentimientos. Simone de Beauvoir (1994) decía: “La femineidad basada en factores anatómicos y bio-fisiológicos es mitología cristiana, romanticismo ingenuo o preconcepción social”. Femenidad se constituye por un existencial de la realidad humana, pertenece a la esencia histórica y permanente de lo humano, corresponde a un modo de ser en el mundo.

Pérez, L. (1996) señala que el ser humano hombre y mujer, es un ser de búsqueda de sentido. El ser humano es el único ser que organiza sentidos más amplios, ni los animales ni las plantas lo hacen, pero nosotros lo hacemos y ésta

búsqueda de sentido no es una realidad estática, sino que evoluciona, cambia permanentemente, es dinámica. Decir organización es afirmar, por ejemplo: ¡la mujer es pasiva! lo cual es una organización de sentido. Nuestro lenguaje es eminentemente una organización de sentido. Por que si hablamos es que tenemos una manera de organizar la articulación de las cosas en nuestra cabeza, como también las organizamos en el mundo. Esto es válido tanto para el patriarcado como para el feminismo. Según los antropólogos, las sociedades patriarcales tienen más o menos unos 5000 años de existencia. Por eso empezar a pensar de manera diferente no será sencillo. Nuestro cuerpo, nuestros hábitos y lenguajes tienen por lo menos 5000 años.

La palabra patriarcado viene de dos términos, uno latino: pater y otro griego arché y que quiere decir “padre como principio de todo”, en la economía, de la sociedad, de las relaciones sociales y de la religión, pues en ésta se señala

que si Dios es masculino, el varón es el que está más cerca de Dios. En el patriarcado, la mujer toma ésta realidad como un destino, por ello urge empezar hacer la desconstrucción del patriarcado; sobre todo desde los esquemas religiosos y culturales; nos introducirán en una experiencia de libertad, pero también de heridas y de enormes sufrimientos. Es un proceso doloroso, porque bien o mal, se ha invertido toda una vida en tradiciones socioculturales y hay que ir más allá del ropaje patriarcal.

Afortunadamente en los albores del siglo XXI existe ya una lucha de liberación de las mujeres. Fenómeno que se extiende a todos los continentes. La condición es no tener miedo, miedo a decir algo que no le guste a la gente, al poder establecido. No es bueno tener miedo a pensar, a dudar, a sospechar...La sospecha es positiva. Para combatir el patriarcado, siempre tenemos permiso a equivocarnos. Por eso será bueno que la mujer se atreva a pensar desde el cuerpo, desde la experiencia y el sentimiento para abrirnos a la creatividad.

Se tendrán muchas preguntas sin respuesta, pero las respuestas van a nacer con la vida sin miedo a equivocarse, pues de ello nacerá el aprendizaje hacia el encuentro de un nuevo sentido a la vida y de su identidad (Pérez, 1996).

1.2 .1 Visión estadística

Estadísticamente se observa cómo la mujer mexicana sufre graves represiones en la sociedad y en su propia familia debido al machismo que impera como forma de desarrollo. Esta situación exige la aplicación de leyes más rigurosas para acabar con la impunidad, la represión y la ilícita práctica de la violencia que utilizan millones de varones contra la mujer para presionarla, humillarla y marginarla.

El estado de México encabeza a escala nacional en homicidios dolosos de mujeres con una tasa superior en 130 % a la media nacional; de acuerdo con estadísticas de Organizaciones No Gubernamentales. El Consejo Estatal de

Población (Coepo) muestra que los principales tipos de violencia que se denuncian en el estado de México se encuentran: la física, económica, sexual y psicológica. Las investigaciones realizadas por la institución en el estado demuestran que existen más de dos millones de mujeres de 15 a 19 años que han sufrido violencia, de los cuales un millón 381 mil han sido por abuso sexual. En lo que se refiere a la violencia familiar se señala que conforme al estado civil, un total de 883 mil mujeres sufrieron algún tipo de violencia, 60 % eran casadas o vivían en unión libre y 27.7 % eran solteras. Respecto al hostigamiento, acoso y abuso sexual, 251 mil eran solteras, mientras que 495 mil eran casadas (Orozco, 2008).

El INEGI en el año 2006 señala que en el Estado de México 61 de cada 100 mujeres han vivido eventos violentos por parte de su pareja; esta proporción es superior al promedio nacional, donde se registran 47 de cada 100 mujeres. Las agresiones emocionales son las de mayor presencia y las padecen 84.6% de las

mujeres con violencia de pareja. Los eventos violentos de clase emocional son situaciones cotidianas que permiten al agresor mantener su posición de poder en la dinámica de la pareja (por ejemplo, el enojo porque no está listo el quehacer; porque la comida no es como él quiere o él opina que no cumple con sus obligaciones). La violencia económica se presenta en un 61.9 % (por ejemplo los reclamos por cómo gasta el dinero); la física en un 46.0 % (predominando agresiones físicas como empujones o jalones de pelo) y la sexual en un 18.0% (la obliga a tener relaciones sexuales).

El Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar "CAVI" dependiente de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal (PGJDF); ofrece gratuitamente servicio de apoyo médico, social, psicológico y legal a las víctimas de violencia intrafamiliar. De acuerdo a sus datos estadísticos, éste recibe un promedio mensual de quejas de 722, con más de 1,290 personas del cual, el 70% no llega por su voluntad, sino acompañado de un familiar o un amigo. Cada año, el número de personas que asisten al CAVI va

incrementando, ya que desde que inició sus actividades en 1990 a diciembre del mismo año ya había recibido 6,289 quejas y atendido a 10,057 personas. Para 1992 fueron 6,868 casos atendidos brindándoseles ayuda a 11,959 personas. En 1993, fueron 8,306 denuncias y 14,819 personas atendidas. Para 1994 sumaron 9,105 denuncias y se atendió a 19,117 personas. En 1995 se recibieron a 10,180 casos y se atendió a 19,533 personas. Para 1998, el DIF-Nacional señaló que el CAVI ya había atendido 104,781 personas conformadas por mujeres y niños, se habían registrado 709 casos diarios. De estos casos 9 de cada 10 eran de mujeres agredidas; 55.3% de las víctimas tenían entre 18 y 34 años de edad; el 72.3% estaban casadas o en unión libre y 7 de cada 10 habían sido agredidas por su cónyuge. En todos los casos las denuncias fueron por violencia física o verbal dentro del seno familiar, y la víctima no se atrevía a hacer la denuncia y a relatar detalladamente lo que había sucedido en su propio hogar y más si se trataba de su cónyuge (Reséndiz, 1997).

El Estado de Veracruz reportó feminicidios con 1494 víctimas en el periodo 2000-2005; mientras que el estado de México reportó 1288, entre los años 2000-2003; en Chiapas se contabilizan 1242 casos entre 2000 -2004. El estado de la república que ocupa el primer lugar en maltrato hacia la mujer es el estado de México, seguido por Jalisco, Colima y Durango. Otros estados preocupantes son Distrito Federal, Chihuahua, Oaxaca, Sonora, Baja California y Guerrero. Un estudio realizado en Nezahualcóyotl, Estado de México, revela que alrededor de una de cada tres mujeres entre 15 y 60 años afirmó sufrir maltratos serios y recurrentes de su marido. En el estado de Jalisco, el 57 % de las mujeres entrevistadas que residen en zonas urbanas y 44% que residen en zonas rurales reportan haber experimentado algún tipo de violencia, siendo la gran mayoría de los agresores, sus esposos (Orozco, 2008).

De acuerdo con el INEGI (2006), una de cada 5 mujeres que fallecen ocurre dentro de sus hogares, y de acuerdo con el Consejo Estatal de Población

Mexiquense, las mujeres de 15 años o más que conviven con su pareja son objeto de agresiones por parte de su compañero.

De acuerdo con las estadísticas registradas del Consejo Estatal de la Mujer y

Bienestar Social (CEMyBS), en los últimos meses del 2007, se disparó la violencia física en contra de las mujeres el 11%. Se informó que la violencia psicológica representa el 56.3%, seguida de la física con 30.4 %; la patrimonial con 5.1%; la sexual con 4.5%, y abandono o negligencia con 3.7%. En un informe emitido por esta dependencia se establece que, de Enero a Junio de 2008, la denominada línea Sin Violencia 018001084053, ha recibido un total de 625 llamadas, de las cuales el 97% son de mujeres entre 21 y 50 años de edad y en su mayoría en 49% son casadas. La Secretaria técnica del Coespo, dijo que la entidad cuenta con 2 millones 928 mil 513 mujeres casadas de 15 años o más, de las cuales el 60% declaró haber sido violentada. El agresor directo ha sido el esposo en el 59% de los casos, situación que refleja lo que en la actualidad vive la mujer

mexiquense y que, por lo tanto, debe ser considerada para dar la atención

inmediata que necesita a favor de su integridad (Moctezuma, 2008).

Para el año 2009, uno de cada 4 feminicidios, las edades de las víctimas fluctúan entre los 16 y 35 años de edad, las víctimas eran amas de casa y una de cada tres eran empleadas; en dos de cada cinco feminicidios la víctima sólo contaba con educación básica primaria, una de cada cuatro con educación media secundaria y en más de la mitad de los casos la víctima no pasó de la educación básica primaria. Tres de cada cinco de las víctimas dejaron familias sin la figura materna. En más de la mitad de los feminicidios, las víctimas son de estrato social bajo y casi la otra mitad era de estrato social medio, hay menos ricos que pobres (Lagunes, 2009).

Banda (2007) señaló que la violencia doméstica enferma, una mujer que sufre de violencia en su hogar tarda en promedio 10 años en pedir ayuda, tiempo suficiente para que su salud se deteriore a tal grado de incapacitarla con trastornos físicos y psicológicos o causarle una muerte repentina, advierten los especialistas. “El Instituto Nacional de Salud Pública”, del Programa Interdisciplinario de Estudios de Género de la Universidad de Guadalajara y de la Organización civil “Apis”; Fundación para la Equidad, señalan que la lista de enfermedades que puede experimentar una mujer maltratada en un corto, mediano y largo plazo es extensa y la respuesta de los médicos para afrontarlas es deficiente, pues recetan medicamentos para controlar los síntomas sin detectar la causa real de los padecimientos que está relacionada con el devaluado estado emocional de la paciente, aseguran los expertos. En 2003, en México, la encuesta nacional sobre violencia contra las mujeres hecha por la Secretaría de Salud reportó que, en promedio, 52% de las mujeres agredidas sobre todo, psicológicamente, tenían problemas de salud. Juan Carlos Ramírez Rodríguez, investigador del PIEG, de la Universidad de Guadalajara, también ha abordado el tema y ha señalado entre los padecimientos como dolores de cabeza, nervios,

insomnio, somnolencia, depresión, cansancio, cambio de carácter, inseguridad,

olvidos recurrentes y torpeza, entre los psicológicos. Norma Banda de la

Fundación para la Equidad agrega: palpitaciones (asociadas a la ansiedad), tics, nervios y trastornos en la alimentación (sobrepeso, anorexia, bulimia, y baja de peso). Dice que la salud se deteriora tanto en ese periodo de 10 años que tarda en pedir ayuda que le es difícil afrontar la decisión de separarse de su pareja.

Desde el punto de vista de la Norma Oficial Mexicana NOM-190, sobre los criterios para la atención médica de la violencia familiar, señala que no se cumplen a cabalidad, pues es difícil que el médico asocie el problema a la violencia doméstica, por la poca capacitación que reciben sobre el tema o

porque sienten que no es de su competencia atender la violencia familiar y desconfían de las cuestiones legales; de manera que, si llega a ser canalizada a trabajo social no siempre saben donde canalizarlas (Banda, 2007).

Una encuesta del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía “DR. Manuel Velasco Suárez”, reveló que muchas de las mujeres mexicanas que padecen enfermedades neurológicas crónicas, que no responden a los tratamientos médicos como: epilepsia, dolor de cabeza, migraña, ansiedad, vértigo o depresión, se asocian a la violencia. Los factores de riesgo más comunes para ser víctima de maltrato fueron, que la mujer trabajaba fuera del hogar, siendo cuestionado su rol femenino, tener más de 3 hijos y tener relaciones de pareja. El reporte científico indicó que 276 mujeres de las 1,200 fueron maltratadas durante el embarazo y 432 habían sido forzadas a tener relaciones contra su voluntad (INNN, 1998).

Toda esta investigación se realizó en el Laboratorio de Psicología experimental del INNN por sus investigadoras aplicando a 1,200 pacientes con enfermedades neurológicas crónicas de 18 a 60 años de edad que acuden a consulta externa. El grupo se dividió en dos, uno de pacientes con enfermedades funcionales (dolor de cabeza, migraña y depresión) y las que tenían padecimientos estructurales

(tumores cerebrales y esclerosis múltiple) a todas se les aplicó un cuestionario de

10 reactivos utilizado en Estados Unidos y estandarizado en México, con

preguntas acerca de violencia física y psicológica; agregando dos preguntas más, para ver si habían perdido o no la consciencia a causa del maltrato y si había buscado ayuda médica. De 1,200 mujeres; 480 son casadas; 72 divorciadas o separadas y 84 viven en unión libre. En promedio tienen 20 años de matrimonio, 3 hijos y 9.5 años de escolaridad. La ocupación es en un 63% ama de casa; 24% trabaja fuera del hogar y el 11% estudia. De la muestra, 288 (24%) reportaron maltrato por golpes; 216 (18%) manifestaron abuso verbal; y

192 (16%) ambas situaciones; 144 (12%) indicaron haber buscado ayuda por el maltrato asistiendo a urgencias y 108 (9%) dijo haber perdido la conciencia una o varias veces (INNN, 1998).

En la mayoría de los casos el principal agresor fue el marido. A los especialistas les llamó la atención que, al preguntar si habían sido víctimas de violencia, muchas la confundieron con violencia en la calle, y que otras se consideraban

violentadas cuando en realidad no lo eran. Finalmente la Dra. Claudia Díaz O.,

destaca que es la primera investigación que se realiza en México para documentar la asociación de los trastornos neurológicos y la violencia doméstica indicando que es necesario que se cree un protocolo en hospitales y centros de atención médica

en detección, diagnóstico y referencia de mujeres maltratadas para que sean atendidas por especialistas en el área de maltrato y les ofrezcan alternativas de solución, así como ya existen en otros países (INNN, 1998).

En los últimos 30 años (1970-2000) el número de hogares aumentó más del doble, de 9.8 a 22.3 millones. En éstos prevalece la jefatura masculina; de cada 100 hogares, 79 son dirigidos por un hombre y 21 por una mujer. No obstante, la cantidad de hogares con jefatura femenina casi se triplicó en el periodo, al pasar de 1.7 millones en 1970 a 4.6 en el 2000 (INEGI, 2006).

Evidenciar y cuantificar la violencia contra las mujeres es tarea indispensable

para avanzar en la instrumentación de mecanismos que la eviten. La obtención de

datos concretos sobre la prevalencia, magnitud y frecuencia de las agresiones que

ellas experimentan en los distintos ámbitos, proporciona argumentos conducentes para diseñar e impulsar políticas públicas que permitan enfrentar el problema. Los primeros intentos para evidenciar la violencia hacia las

mujeres se dan en la primera mitad del siglo pasado, con la creciente demanda de las mujeres por obtener derechos iguales a los de los hombres. Han surgido organismos para la atención e investigación del problema. En 1946 se crea la Comisión de la Condición Jurídica de la Mujer, de la cual han emanado varias declaraciones y convenciones, consagrando su esencia en la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW). Esta convención, aprobada en 1979 por las Naciones Unidas, entró en vigor en 1981 tras la ratificación de 20 países, incluido México en 1990 a nivel internacional (INMUJERES, 2008).

En 1993 se da a conocer la Declaración de Viena en el marco de la Conferencia sobre Derechos Humanos y en 1994, de la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, mejor conocida como la Convención de Belém do Pará a la cual México se integra en 1996. En

1999 se aprueba la Norma Oficial Mexicana de Salud NOM-190-SSA1-1999 que establece los criterios que deben guiar la atención médica de la violencia.

Se crean Programas Nacionales de Atención a la Violencia y se aplican encuestas Nacionales que permiten obtener datos sobre la violencia en todo el país. Se crea la Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Intrafamiliar en el Distrito Federal; y en 1997 se reforman los códigos en materia federal y común para tipificar como delito y atender la violencia en la familia.

En el año 2000, La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia establece las modalidades y tipos de violencia a sancionar creándose la

Fiscalía Especial para la atención de delitos relacionados con actos de violencia

contra las mujeres en el país, y en 2008 la Fiscalía Especial para los Delitos de Violencia contra las Mujeres y Trata de Personas, ambas adscritas a la PGR.

En

2008 Por primera vez se asignan recursos etiquetados de la federación para prevenir, atender, sancionar y eliminar la violencia (INMUJERES, 2008).

De todas estas investigaciones, es fácil deducir la gravedad de la situación de la mujer maltratada en México, que es de vital importancia la urgencia por desarrollar programas dentro del campo de la psicología para darle la atención y seguimiento inmediato a este grave problema que con los años ha venido cada vez en aumento y las instancias gubernamentales que atienden la problemática no han sido suficientes para atender los miles de casos que se presentan de manera diaria. Los daños generados no sólo son a nivel individual y familiar; sus efectos ya se viven a nivel social y resulta importante interesarnos y plantear opciones de solución dentro del campo de la psicología a este problema de salud pública que a todos nos atañe. Los costos sociales, a largo plazo, son incalculables, además de los que puede producir desde el punto de vista médico, psicológico, económico, por lesiones, por incapacidades y otro tipo de problemas de salud. El papel de la mujer en la sociedad es crucial ya que es la que educa, por lo que su salud física y mental es primordial.

1.3 Mitos y creencias sobre el maltrato a la mujer

Los estereotipos que existen en la consciencia colectiva respecto de lo femenino, funcionan como una serie de moldes preestablecidos en los individuos bajo la forma de ideales, representaciones, creencias y conductas que tienen un verdadero carácter social. Son el vehículo de la memoria colectiva impregnadas de afectividad que todo individuo encuentra ante sí, y que se imponen y que las personas las respetan porque están respaldadas por el peso de la tradición o la autoridad y con frecuencia son elevados a la categoría de valores. Es por eso que

al respecto, la gente no emite juicios, sino que lo hace sobre sus representaciones estereotipadas. El ser mujer pertenece al ámbito de la

historia, no se nace mujer, sino que la mujer se hace socioculturalmente. A la mujer se le ha definido en relación al hombre y de ahí fluyeron todos los estereotipos femeninos.

De manera que si ser humano significa masculinidad y femineidad (entendiendo que el género explica cómo se construye el ser mujer o ser hombre sobre los cuerpos sexuados femeninos o masculinos, y designa la identidad del varón y de la mujer culturalmente determinado por condiciones sociales, que explican las relaciones que se han establecido entre ambos; y en cuanto al sexo, se entiende por la diferencia biológica entre hombre-mujer) como modos de ser en el mundo, no puede existir ninguna dependencia de inferioridad o superioridad entre ambos. Tampoco se puede hablar de complementariedad como si uno de ellos estuviese incompleto. Y cuanto más cada uno es él o ella misma, tanto más recíprocos podrán ser. Es en éste intercambio vivencial del mutuo dar y recibir lo específico de uno y otro, como maduran y van asumiendo sus propias características (Pérez, 1996).

Ferreira (1990), igualmente señala a la cultura, la que modela la personalidad e influye en la manera de razonar y conducirse, de acuerdo a valores, principios y creencias que se heredan de generación en generación y que van de acuerdo a la situación económica y política de un país. Señala que el maltrato forma parte de ese acervo cultural, de costumbres arraigadas aceptadas por las mismas mujeres. También menciona que las costumbres, creencias y comportamientos, leyes y rituales se han ido registrando en diferentes periodos del desenvolvimiento de una sociedad sexista, en la cual se ha destacado la superioridad del hombre sobre la mujer, y dado esto, a la mujer se le odia y desprecia tratándose de una herencia misógina como la llama Lammoglia (1995), y cita a los siguientes hombres célebres que ponen de manifiesto la cultura misógina:

“No debe depositarse ninguna confianza en la mujer.”

Homero

“Cada tanto dar una paliza a la mujer es algo saludable. Si no sabes porqué, ella sí lo sabe”.

Proverbio

árabe

“La mujer es mala. Cada vez que se le presenta la ocasión, toda mujer pecará.”

Buda

“El marido tiene derecho a matar a su mujer. Cuando una mujer se queda viuda, debe cometer suicidio como una prueba de su castidad.”

Confucio

“Odio a la mujer doctora. Ojalá no entre una mujer que sepa más de lo que debe saber”.

Eurípides

“En el mundo no hay nada peor que una mujer, excepto otra mujer”.

Eurípides

“La mujer es por naturaleza inferior al hombre; debe pues, obedecer. . . El esclavo no tiene voluntad; el niño sí, pero incompleta; la mujer la tiene pero impotente”.

El Corán

“La mujer cuando piensa sola, piensa mal”.

El Corán

“La vida de una mujer vale la mitad que la del hombre en el caso de que ella sea asesinada y sus parientes reclamen indemnización”.

Sabio

“Mentir, llorar y coser, son los dones de Dios a la mujer”.

Proverbio latino

“La mujer es el hombre imperfecto”.

Averroes, filósofo

“. . . Está bien que el hombre pegue a su mujer, sin matarla y sin herirla, cuando desobedece al marido”.

Derecho consuetudinario, Valle del Bergerac

“La esposa ha de obedecer a su marido y obrar del modo que le complazca, porque su placer va antes que el vuestro. No debe ser arrogante, ni replicarle, ni contradecirle, sobre todo en público, pues Dios ha ordenado que la mujer esté sometida al marido”.

La Menagier, Tratado de moral y manual de conducta

“Aunque el hombre y la mujer sean dos mitades, éstas no son ni pueden ser iguales. Hay una mitad principal y otra subalterna; la primera manda y la segunda obedece”.

Moliere

“Una mujer amablemente estúpida, es una bendición del cielo”.

Voltaire

“La mujer depende de nuestros sentimientos, del desprecio que pongamos a su virtud y de la opinión que nos merezcan sus encantos y sus méritos”.

Rousseau

“Rara vez se equivoca quien piensa de la mujer, lo peor que puede”.

J. Home

“La mujer no es otra cosa que una máquina para producir hijos”.

Napoleón

“La mujer puede naturalmente recibir educación, pero su mente no está educada a las ciencias más elevadas, a la filosofía y a algunas artes”.

Hegel

“La mujer es una especie de término medio entre el niño y el hombre, que es el verdadero ser humano”.

Schopenhauer

En estos proverbios, pensamientos e ideas se minusvalora a la mujer tratándola y comparándola como un animal y no como ser humano, como un ser irracional e imperfecto, no digno ni merecedor de amor, merecedora de golpes y hasta la muerte en caso de no cumplir con su deber y con su marido.

Ferreira (1990) cita otros proverbios:

"Un perro, una mujer y un nogal: entre mas se les golpea, mejor son".

Proverbio inglés

"El hombre que es hombre y macho y le pega a su mujer, deja de ser hombre y macho si no le pega otra vez".

Proverbio latino

"La mujer es como el árbol, hay que golpearla para que de mucho fruto".

Proverbio francés

"La mujer y el diablo caminan por la misma senda".

Ruiz de Alarcón

"La mujer tal vez sea superior como mujer, pero cuando pretende igualarse al hombre, no es más que un mono".

Conde de Maistre

"Lo que no puede el diablo, lo puede la mujer".

Venerable Beda

"La dulzura de la mujer es como la pata del gato: apretadla un poco y sentiréis la garra".

J. P. Stahl

"Las lágrimas femeninas son el condimento de la astucia".

Publius Sirus

En general, cada uno habla de la inferioridad de la mujer en relación al hombre y se le denigra, manipula y controla. Existen también mitos sociales y profesionales cuando se habla del maltrato hacia la mujer. Pero ¿Qué es un mito?, de acuerdo al Diccionario Real de la lengua Española, es una fábula o tradición alegórica que se basa en un hecho real, histórico ó filosófico.

En relación al mito sobre el maltrato a la mujer, así es cuando se habla de violencia como:

-Las mujeres golpeadas son histéricas - masoquistas, les gusta sufrir, se hacen las víctimas. Les gusta que les peguen. En este caso, la mujer no recibe ningún placer emocional o sexual al ser golpeada, prefiere someterse y no responder para evitar la violencia y cuida de no revelarse ni hacer nada que pueda desencadenarla, pues finalmente es ella la que "provoca" con alguna señal proveniente de sus palabras, gestos o actitudes, y él no puede controlarse.

-El hombre es agresivo por naturaleza, y la mujer debe de saber controlarlo y no hacerlo enojar.

-La creencia del mito eterno: Va a cambiar con el casamiento. Se va a tranquilizar si me caso y se convence de que lo quiero y confío en él.

-Los trapos sucios se lavan en casa. La mujer no debe decir lo que está sucediendo en su matrimonio.

-Yo no soy una persona agresiva o de golpes, siempre quiero y trato de razonar y hablar con él (indefensión aprendida).

-Las mujeres que soportan el maltrato, están enfermas y locas.

-Los hombres violentos son enfermos (es otra manera de minimizar el problema de la violencia).

-A estas mujeres se les juzga y desprecia, se les acusa por su debilidad si se quedan con el hombre violento, lo mismo que las acusarían de malas madres si se fueran de la casa "destruyendo a la familia".

Hierro, G. (1977) señala que la historia de la mujer mexicana desde el aspecto intelectual, cultural y social, ofrece una visión desalentadora sobre el qué hacer y trascender femenino; de manera que éste tipo de educación viene a ser una instancia de domesticación que la inscribe en lo doméstico y que es importante modificar a través de la educación misma. Menciona de la necesidad que tienen las mujeres de identificarse con imágenes fuertes y positivas que les permitan fortalecer su autoestima, indispensable para desarrollar las potencialidades individuales y parentales que logrará mediante la transformación de su persona en la vida cotidiana. Es indudable que se viven cambios sobre los aspectos

educativos tanto escolares como extraescolares ya que cada día la mujer se incorpora en mayor número a la universidad, al trabajo remunerado, etc. Y el hombre al ámbito de lo doméstico; aunque los cambios no han incidido de manera profunda en el aspecto cultural, ya que aunque la mujer se desempeñe fuera del hogar tiene que cargar con el peso de la labor doméstica y de la

función maternal-no de la maternidad, la cual es inherente a su género-, es una cuestión cultural, que no tiene que ser exclusiva de las mujeres.

Cazés (1996) menciona que las identidades básicas definidas desde el nacimiento están presentes a lo largo de todo el curso de la vida del individuo. Cada sociedad reconoce como válidas y deseables determinadas concepciones de la realidad y estipula ciertas formas de vida según su sexo. Con base a los valores dominantes, cada sujeto puede reconocerse y ser reconocido como expresión adecuada de formas aceptables de ser. Éstas constituyen un desiderátum cultural mutable que define los sujetos según su sexo con apego a obligaciones, responsabilidades, jerarquías y privilegios.

De lo anterior se concluye que en una sociedad androcéntrica, la mujer al aparecer como programada, vive de estereotipos impuestos y está permanentemente juzgada; vive en una sociedad que la excluye, tiene miedo a afirmarse y permitir el respeto por lo diferente. Bajo este tipo de paradigmas, mitos y creencias aprendidos de forma consciente o inconsciente, heredadas de generación en generación aplicados a los roles sociales de lo que represente ser hombres y mujeres en la cultura mexicana, resultan ser dañinos bajo los términos de una supuesta convivencia sana y plena de relación entre hombres y mujeres.

Es necesario tomar consciencia de lo que representan y el efecto que han tenido; las estadísticas son las que han señalado sus efectos y que cada vez van en aumento año con año y a través de cada generación. Es necesario modificar y erradicar las formas de pensamiento que van en contra de la naturaleza misma del

ser humano que no edifican, sino destruyen cualquier tipo de relación entre género, creencias en las cuales predomina el yo supremo, la fuerza o el poder entre géneros; creencias que limitan, denigran y atropellan los derechos que como seres humanos tendemos a ser. Deben romperse las cadenas de pensamiento que atan las mentes de las mujeres que hoy en día todavía viven

y mueren pensando que la vida debe ser así, albergando este tipo de pensamientos limitadores adquiridos y que por las cuales han privado su libertad de autoafirmación a ser y querer ser.

La tarea no es difícil cuando la mujer maltratada está dispuesta y se da la oportunidad a quitarse la venda que no le deja ver la realidad, tal cual su forma consciente pueda mostrarle y enseñarle a ver ubicándose en otra perspectiva.

Deberán ser conscientes de que lo que pasa en su vida no es independiente de lo que pasa en el mundo. Deberán empezar a dar un nuevo sentido de igualdad y respeto, entendiendo que no será fácil eliminar el patriarcado, pero hay que organizar la realidad en un sentido distinto, hay que tomar ciertos comportamientos, valores, tradiciones, ciertos símbolos, textos y los debemos ubicar en otra perspectiva (Pérez, 1996).

La Programación Neurolingüística como ciencia, ha desarrollado técnicas que hacen la labor sencilla y sus bondades ofrecen alternativas de solución ante cualquier situación por muy difícil que pudiere parecer si se aplican sus principios bajo un enfoque de desarrollo humano, en términos de desarrollo en todos sus niveles de creencias, ambiente, conductas, y espiritual. Son las creencias que delatan y muestran quiénes somos, de dónde venimos y a dónde vamos o nos dirigimos. Las acciones revelan nuestra forma de pensar, dado que las acciones devienen por el pensamiento. Las formas de pensamiento moldean las acciones

que dejan ver la esencia del ser y lo que quiere ser, su misión en la vida.

La mujer maltratada que alberga cualquiera de estos tipos de creencias irracionales, moldeadas por una cultura misógina, limitará su desarrollo personal y su autoestima se verá afectada permitiendo cualquier tipo de violencia que atropelle sus derechos como persona.

Ferreira (1990), Forward (1993) y Norwood (1986) ya señalaban que la causa del maltrato radica en las cogniciones que tienen que ver con estos mitos,

ideas, y creencias que ya han sido mencionadas y que la pareja ha adoptado y vive con ellas en relación a lo que debe ser el matrimonio y las funciones que cada uno adquiere al casarse, ocasionando falsas creencias o mitos en relación al maltrato por ejemplo: "el amor lo puede todo", "a las mujeres les gusta que les peguen", "si no me pega, no me quiere", "el amor es sufrimiento", "los hombres son superiores a las mujeres", "la carrera de la mujer es el matrimonio", "los hombres son agresivos por naturaleza", "los trapos sucios se lavan en casa", "por algo será", etc.

Si a esto le sumamos el nivel sociocultural (pobreza, la inseguridad personal, el desempleo, la delincuencia) que incluye factores históricos, ideológicos, legales, culturales y políticos al maltrato con la introyección de la diferencia entre género, consistiendo en un proceso de socialización, en donde la cultura y la ideología patriarcal cede el poder y la autoridad sobre la familia al sexo masculino; mientras que al género femenino, se le enseña la sumisión, abnegación y la obediencia; siendo la familia la mediadora y reproductora de estas relaciones de poder (Hernández, 1992).

Esta diferencia de valores contribuye en el trato que se le da a la mujer en su casa y edifican el concepto o valor que tienen de sí mismas. Dado esto, será bien visto que la mujer dependa del hombre y se dedique al hogar y a los hijos.

En este caso, la mujer que padece el maltrato, tiene alteraciones en su

comportamiento, personalidad y salud mental, y los efectos que le ocasiona el

maltrato emocional o psicológico, suelen confundirse con una enfermedad mental debido a que presentan sentimientos como impotencia, vergüenza, aislamiento, incomunicación, se auto juzga, tiene miedo al agresor, inseguridad, confusión, incapacidad de concentración, de relación, depresión,

ansiedad, culpa, baja autoestima, silencio, desordenes afectivos, distorsiones cognitivas, disociación, pérdida de la memoria, re-experimentación de hechos traumáticos ante la presencia de estímulos que se asocian a la misma, indiferencia ante el mundo, trastornos psicósomáticos, actitudes suicidas y autodestructivas, furia, trastornos sexuales, alimenticios y del sueño. Todo un conjunto de signos y síntomas que determinan un padecimiento y confirman que se trata de lo que hoy se denomina “Síndrome de la mujer maltratada”.

De ahí la importancia y urgencia de trabajar con las creencias limitadoras que pueda albergar una mujer maltratada, no únicamente enfocado a creencias limitadoras como género, sino el efecto continuo de las mismas a nivel individual, como las creencias que ha construido sobre éstas en su condición como mujer; de ahí que sea importante conocer los tipos de maltrato hacia la mujer, que a veces, la propia mujer no reconoce como tales, porque las creencias que ha adquirido en su experiencia de vida le señalan que es normal vivir así por cotidianidad.

1.4 Tipos de maltrato a la mujer

En la sociedad actual la noticia del maltrato contra la mujer se presenta a diario, los periódicos anuncian de manera continua como un padecer de la cultura. Amoros (1990), lo señala como un conjunto de anécdotas y de

experiencias cuya frecuencia es tal que el fenómeno se ha hecho sumamente significativo y se ha vuelto objeto de atención y reflexión para los psicólogos.

Se ha observado que en las parejas actuales se presenta por un lado, el sometimiento y la devaluación femenina, que tienen gran relación con la educación, los mitos y creencias con los que vive la mujer y que ya se han

señalado. Esta situación de maltrato es considerada como algo muy común en nuestra sociedad, donde el hombre tiene todo el derecho de someter y la mujer lo asume porque así lo marca la sociedad. En el ámbito social la mujer también es minimizada en el desempeño de ciertas funciones, empleos y posiciones públicas (Ferreira, 1990).

En la relación de pareja (hombre - mujer), se observa con frecuencia el ejercicio de poder de un individuo sobre el otro; es decir, se trata de controlar a tal grado que se le cause daño en las diferentes áreas de su desarrollo; las formas de maltrato son diversas pero, ¿qué es el maltrato?

En el diccionario de la lengua española, el maltrato hace alusión a las palabras: hacer daño, tratar mal, molestar, brutalizar, pegar, atropellar, mientras que para el término de violencia se alude al uso y abuso de la fuerza, coaccionar o violar. En la literatura que trata sobre la mujer maltratada aun no hay un acuerdo para referirse al maltrato, luego también se le llama violencia, y se usan ambos términos como sinónimos. En el presente trabajo se hará referencia al maltrato o violencia a la mujer de forma indiferente.

Ferreira (1990) , considera el maltrato como una conducta dirigida a dominar a una persona o personas de cualquier edad o sexo, para generar algún daño o alteración en su desarrollo biopsicosocial, mientras que para Toledo e Infante (1994), señalan que en una ponencia llamada "No a la violencia contra la mujer" presentada en el Museo Nacional de Bogotá (1984), definieron la violencia en dos formas: agresión "auto-afirmativa" que se refiere a la supervivencia y a la adaptación del individuo, aprendiendo con ella labores

diarias, enfrentar retos, buscar soluciones a los problemas y defenderse cuando se le ataca; mientras que la segunda es una "agresión orientada" para obtener el dominio total y que se manifiesta en la destrucción, asalto, abuso y explotación del otro; de ahí que se hable de poder; el cual se compone de autoridad y fuerza, que dentro de una relación, el poder sobre el otro no solo se logra con la autoridad sino también con la coacción, es decir, una amenaza de violencia.

La segunda forma también es compartida por González (1997), quien menciona que la violencia formula la relación entre el vigor y potencia que de esta emana para ejercer una acción frente a otro que carece de ella y cuyos efectos son medibles en función de la intensidad que ocasiona ese vigor físico; la potencia puede no ser necesariamente física en el sentido corporal; sino también puede desplegarse a través de " métodos psíquicos".

Simultáneamente Illan y Cruz (1991), mencionan que la violencia es un acto dirigido a someter a personas de cualquier edad o género, que dañan o provocan alteraciones en su interior. Mientras que Toledo e Infante (1994), consideran la violencia como una forma de controlar a una persona o de ejercer poder sobre esta mediante comportamientos agresivos (físicos, psicológicos y/o sexuales), teniendo consecuencias graves en su desarrollo.

El maltrato o violencia se da en diferentes modalidades como son:

a) El maltrato doméstico o violencia intrafamiliar

Por lo que se refiere al maltrato doméstico o violencia intrafamiliar, Steinmentz (1987), Neidig y Friedman (1984), citados por Toledo e Infante (1994), mencionan que la violencia es definida como un acto percibido que tiene como intención herir físicamente a otra persona, dicho herir puede ir desde un manazo hasta el asesinato.

Se ha considerado que el maltrato doméstico o violencia intrafamiliar no sólo son peleas esporádicas habituales en el matrimonio, entre padres e hijos o entre hermanos, ya sea por rencillas, costumbre o tradición familiar, sino que son formas de comportamiento agresivo permanente que recae en los miembros más débiles del grupo (mujeres, niños o ancianos), teniendo en general efectos muy graves en toda la familia. Además, la frecuencia y el grado con que se da la violencia son los elementos que caracterizan y delimitan dicho acto.

En las últimas décadas las estadísticas han revelado que el lugar considerado más seguro, la propia casa, millones de familias padecen toda clase de maltrato doméstico y que muchos mueren por ello. El maltrato doméstico ha sido un tema secreto y soslayado y que para las nuevas investigaciones teóricas, sociológicas y psicológicas resulta difícil, ya que existen creencias sociales o culturales en las cuales se prefiere rodear de silencio y prejuicios al sufrimiento y al abuso que pueden darse en el seno de una institución como el hogar, el cual puede convertirse en un ámbito de riesgo. Esto de alguna manera ha impedido la toma de consciencia de delitos con total impunidad, donde todo ha quedado "en familia", ya que no está bien visto "sacar los trapitos al sol" (Ferreira, 1990).

Ya desde hace más de 30 años se tipificó a la violencia doméstica como fenómeno psicosocial, y que por sus características, exigía constituirse en un objeto de estudio especializado para que diversas disciplinas pudieran

investigarlo, explicarlo y tratarlo, pues aún en hogares aparentemente respetables se sabe que existen mujeres, niños, ancianos y discapacitados maltratados.

En el maltrato o violencia doméstica, la frecuencia y el grado (en el cual se presenta) son los elementos que caracterizan y delimitan a ciertos cuadros y síndromes que poseen un perfil propio y reiterado que permite su observación y

descripción de acuerdo con los procedimientos científicos que se aplican a cualquier fenómeno de la realidad. Las dos víctimas más frecuentes son la mujer y el niño; y aunque existe la posibilidad del maltrato hacia el hombre, su frecuencia y porcentaje es mínimo, de ahí que se está tomando un sector muy importante de la sociedad, circunscribiendo el fenómeno de la violencia hacia la esposa por ser el tipo de violencia estadísticamente más frecuente en todas partes del mundo (Ferreira, 1990).

Para poder delimitar el tema, se debe diferenciar a la violencia familiar global que incluye y afecta a todos los miembros en las diversas combinaciones de parentescos, de la violencia conyugal instalada en la relación íntima establecida entre un hombre y una mujer, estén o no casados.

b) El maltrato a la pareja o violencia conyugal

La violencia conyugal se manifiesta en el seno de las relaciones maritales de una pareja formalmente casada o que viva en concubinato. A pesar de que se reconoce que esta violencia ocurre con mucha frecuencia, permanece invisibilizada por: a) la falta de denuncia, b) la falta de mecanismos adecuados para su detección y atención y c) la existencia de normas legales y consuetudinarias que toleran el maltrato como parte de las creencias en el “disciplinamiento” y control. Según investigaciones efectuadas en distintas partes del mundo, la violencia conyugal suele manifestarse acompañada de violencia

sexual y con un patrón cíclico que dificulta la intervención pública y la ruptura por parte de las víctimas (INMUJERES, 2008).

La violencia se manifiesta en aquellos matrimonios con alguna disfunción en sus

relaciones llegando a caer en interacciones violentas, como último recurso cuando ya se les agotaron las instancias de comunicación. Esto constituye un cuadro específico que es el de la violencia marital, siendo la principal víctima la mujer, y que cuando ella permanece sin conseguir salir de ese vínculo,

configura lo que se llama "Mujer Maltratada" anteriormente descrito; tema que forma parte del interés para el presente estudio.

El objetivo de este trabajo se enfoca precisamente a esta modalidad de maltrato hacia la mujer por parte de su compañero. El hecho cobra importancia por las elevadas estadísticas y por las investigaciones hechas en diversos países, pues se señala que desde 1974 en adelante, se pudo discriminar en los miles de casos

estudiados de violencia conyugal que alrededor del 1% de las esposas, maltratan al marido (sobre todo si es mayor de edad o está enfermo); en un 23% de los matrimonios la agresión es mutua, en igualdad de condiciones y sin sometimiento de una de las partes; el porcentaje restante 76% corresponde a situaciones en las que el marido ataca a la esposa (por lo que dicho porcentaje cobra importancia), y ella no tiene muchas probabilidades de defenderse o de evitar la agresión.

La mujer maltratada se define como aquella que sufre un maltrato intencional, de orden emocional, físico o sexual ocasionado por el hombre con el que mantiene un vínculo íntimo que generalmente incluye actividad sexual; además, se caracteriza por ser forzada a realizar acciones que no desea o se le impide realizar las que sí desea; dicha mujer se encuentra en todos los estratos sociales y económicos; puede tener cualquier edad y escolaridad, puede practicar alguna religión y tener cualquier estado civil (Ferreira, González y Bolaños; 1988).

En el maltrato a la mujer, Ferreira (1990), identifica que el hombre puede ejercer diferentes formas de abuso u opresión, distinguiéndose cuatro tipos de maltrato: físico, sexual, psicológico y económico y que a continuación se definirán:

1.4.1 Maltrato físico

Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto, que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas (INMUJERES, 2008). En este tipo de maltrato se hace uso de la fuerza corporal que implica patadas, mordeduras, quemaduras, pellizcos, empujones, cachetadas, etc. también se da el uso de objetos, armas blancas o de fuego en contra de la mujer ocasionándole eventualmente la muerte. También puede dirigirse a destruir propiedades y objetos de la agredida como fotos, plantas, ropa, alhajas, muebles o adornos que a ella le gustan, estrellar cosas contra las paredes o vidrios y arruinarle lo que ella limpio. La escala en la que se puede presentar este maltrato es la siguiente: los primeros roces físicos, las agresiones son evidentes, se presentan marcas leves, usan otras partes del cuerpo, le ocasionan lesiones graves que requieren de hospitalización, hasta la desfiguración, incapacidad y homicidio.

1.4.2 Maltrato sexual

Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que, por tanto, atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto (INMUJERES, 2008). No se toma en cuenta el consentimiento de la mujer, y desconsiderando su intimidad corporal, se le obliga a tener relaciones sexuales aunque ella no lo desee usando la fuerza física, amenazas o armas (Lagarde, 1990 y Saucedo, 1993). La escala en la que se presenta el maltrato, es desde la burla de sus características sexuales, de su cuerpo, de sus gustos y disgustos sexuales, acoso sexual, acusación de infidelidad, retiro de muestras de afecto; él decide los momentos de las relaciones sexuales, infringe dolor durante la relación sexual, hay tocamientos no gratos, la obliga a que haga lo que no desea, ver películas pornográficas, golpearla antes, durante o después del acto sexual, siendo considerado esto una violación. Se menciona que hay otros tipos de agresión como la sodomía y hostigamiento sexual, etc. (Vidales, 1989).

1.4.3 Maltrato psicológico

Es el conjunto de dichos o hechos que avergüenzan y humillan a la mujer, el abandono y la marginación, devaluaciones e insultos, amenazas, privaciones económicas, silencio o ignorar a la mujer. Esta es la principal fuente de deterioro psíquico, pues este tipo de heridas forman los recuerdos dolorosos (Ferreira, 1990; Norwood, 1986).

La escala en la que se presenta es desde prohibiciones y condicionamientos que atentan contra la libertad individual y la toma de decisiones de la mujer, esto es: prohibirle hablar, no dejarla trabajar; le ahuyenta las amistades, vecinos y familiares, al grado que ella no tenga contacto social con alguno que no sea él y sus hijos, ridiculizar, humillar, rechazar, ignorarla, considerarla inferior, negarle el derecho al descanso y disponer del fruto de su trabajo, negarle el afecto e insultarla y burlarse de su calidad de esposa, madre, mujer, ama de casa, profesional o simplemente como persona, le dice: inútil, fea, estúpida, sucia, loca, mala madre, ignorante, etc., él no repara en las habilidades y virtudes de su mujer, la culpa de todo lo que sucede en el hogar, la hace responsable de todos los hechos más lejanos de su influencia, exige su atención sin medida, le cuenta sus aventuras extra maritales, la compara negativamente con otras mujeres, la desprecia y humilla delante de sus hijos. La amenaza con hacerle daño a algún familiar o perder sus bienes básicos (casa, alimento, trabajo), se muestra celoso y competitivo con los hijos, la convence de que ella no es nadie sin él y que no lo deja porque no sabría arreglárselas sola. Ejercer coacción a que haga lo que no quiere, la conduce a dudar de su propia realidad, tratarla de enferma mental y obligarla a vestirse como él quiere., en sí, la devaluación es permanente (Ferreira, 1990).

1.4.4 Maltrato económico

Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar sus percepciones económicas (INMUJERES, 2008). El cónyuge no la deja trabajar o le impide que mantenga su empleo. La obliga a pedir dinero o cometer actos ilegales para conseguirlo; no le da el gasto, le quita el dinero. No le informa sobre los ingresos familiares o no permite que disponga de ellos. De no acceder, la amenaza con hacerle mal a sus hijos, quitárselos o hasta denunciarla. Estas formas de maltrato, aniquilan la autoestima de la mujer y la poca seguridad que tenga para cambiar las cosas; se siente atrapada en la situación esperando que él cambie y todo pueda ser diferente y vuelva a la normalidad; se siente confundida y sola. Ferreira (1990), menciona que en cuanto estas formas de maltrato en la relación de pareja caracterizan el ciclo de violencia y que a continuación describe.

1.5 Ciclo de la violencia

El círculo de violencia fue descrito por la estadounidense Leonore Walter en 1979, quien trabajó en una casa de refugio para mujeres maltratadas y observó este patrón (INMUJERES, 2008). El ciclo de violencia es un círculo de acciones que son frecuentes y significativas en cuanto a su frecuencia y magnitud, por lo que tiende a ser periódico y constante. Tal dinámica nos advierte del establecimiento de un vínculo de dependencia emocional y difícil de romper, tanto para el agresor como para la víctima. Con el paso del tiempo, los episodios del círculo de la violencia van subiendo en escalada de agresiones, volviéndose más violentos y frecuentes, lo que se ha llamado el efecto “Bola de Nieve”, el cual establece que de un “pequeño incidente” (golpe, jalón de cabello, empujón) las agresiones se van intensificando, generando así una bola de nieve que es difícil de contener (INMUJERES, 2008). El ciclo de la violencia se da en tres fases caracterizándose de acuerdo a su forma de expresión (ver figura 1):

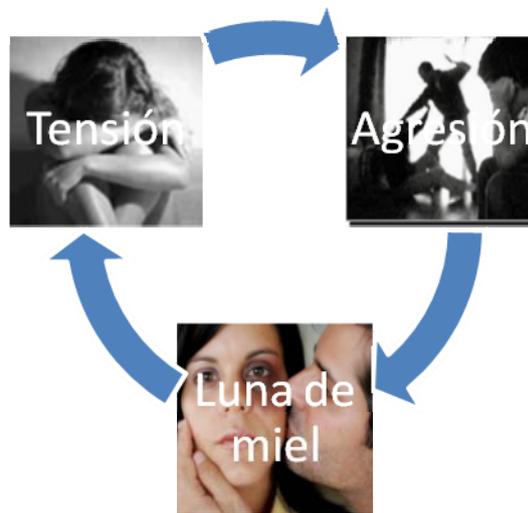


Figura 1. Ciclo de violencia

1.5.1 Fase de acumulación de tensión

Se menciona que existen una serie de premisas a tener en cuenta y que la pareja compartió tácitamente. Por ejemplo, ambos creen en los roles tradicionales. "La mujer femenina" debe estar atenta a su hombre y complacerle con cariño, haciéndole sentir que es fuerte, decidido y que sabe más que ella, "El hombre masculino", es el que manda, la hace sentir protegida y confiada. De esta forma ambos entablan una dependencia emocional que los mantiene muy unidos, los hace sentir bien, necesitan darse aprobación mutua, fundirse como si fueran uno y saberse el centro de la vida del otro. Ambos piensan que ella debe ser la compañera perfecta: lo debe seguir en todo, apoyarlo, satisfacerlo y conservar la armonía y el bienestar de la familia; pasando un tiempo, empieza a cambiar el clima de la pareja, algo no anda bien, se acumulan tensiones y disgustos, hay inconformidad en la convivencia, se produce algún acontecimiento, algún problema económico o laboral, un embarazo, etcétera.

En algún momento, él puede darle un empujón o una cachetada, ella es tomada por sorpresa y desprevenida. Ella no cree que él pueda reaccionar así.

En estos primeros incidentes intenta calmarlo, ponerse cariñosa y comprensiva sin darse

cuenta que con ésta actitud acaba de legitimar la violencia y que ha demostrado

que si la maltratan responde con bondad y complacencia. Ella no cree que deban pegarle pero si cree que debe hacer los esfuerzos posibles para que no ocurra de nuevo. Si se repite se siente culpable, y en lugar de culparlo, niega la injusticia del ataque y niega sus propios sentimientos, pensando que el marido quizá tenga razón y ella deba preocuparse más por mejorar. La vergüenza y el fracaso la obligarán a tapar todo y a ocultar las apariencias, pero ambos están de acuerdo en que, él no es así en realidad, "estaba distinto" y que se quieren lo suficiente para olvidar y perdonar.

El victimario tiene una intensa dependencia hacia su pareja y el temor de perderla se refuerza al ver la actitud de su víctima por alejarse de él, volviéndose más celoso, posesivo y hostigante. El malestar de ella crece, y el victimario busca los signos de enojo de ella y los intuye aunque sean negados; la víctima exhausta por la tensión se retrae más en cada acto de hostigamiento, estos movimientos son mal interpretados por el agresor y suscitan nuevos ataques. Bajo estas situaciones es imposible controlar el proceso en marcha y él alcanza tal punto de inestabilidad lo cual significa que la pareja ya entro en la segunda fase.

1.5.2 Fase de agresión

Esta fase se caracteriza por el aumento de la ansiedad en la que él no tiene la habilidad para expresar y comunicar emociones y se desata una crisis de cólera y de insultos. Se desentiende de ella afectivamente, la despersonaliza y descarga en ella su enojo. Cualquier cosa que ella haga será minusvalorada. Puede suplicar o gritar, apabullarse o correr, intentar enfrentarlo o acurrucarse en un rincón; él se sentirá que lo esta incitando y reacciona atacándola con puñetazos, golpes, patadas, abuso sexual, ofensas, amenazas, etc., como consecuencia de la primera fase. Cuando pasa el estado agudo le sigue un

periodo de shock y negación del hecho; tanto el golpeador como la víctima buscan maneras de justificar la seriedad de dicho acto.

1.5.3 Fase de arrepentimiento o luna de miel reconciliadora

Esta fase se caracteriza por un cambio de actitud del hombre violento, se muestra amoroso, cariñoso y arrepentido; se da cuenta de que ha ido demasiado lejos y trata de reparar el daño, así que se conduce de un modo encantador, se siente mal por sus acciones y trasmite su remordimiento prometiendo a la mujer no volver a hierirla, por lo que le implora perdón e incluso establece alianzas con amigos y familiares, quienes lo disculpan haciendo referencia a cuestiones de trabajo, económicos, emocionales, etc., por lo que la mujer se siente obligada a perdonar, ayudar y soportar a su agresor quien le pide perdón y no le deja de señalar que si ella hubiera o no dicho tal o cual cosa no habría sucedido nada. Le pide que no lo exalte, ni lo perturbe. Se muestra arrepentido pero le adjudica la culpa a ella diciéndoselo cuidando que interiorice el mensaje. Según el nivel socioeconómico, esta etapa está consignada por regalos amor y dulzura como una segunda luna de miel. Él está convencido de lo que promete, y trasmite su seguridad que consigue persuadir a la mujer quien por su parte quiere creerlo para que todo vuelva a la normalidad. Ella queda conmocionada y vulnerable; cree que si intenta ayudarlo obtendrá al marido deseado, pero el ciclo se ha instalado, pues él siempre será así; y empieza a funcionar a intervalos de días, semanas o años y que ya no se detendrá. El círculo vicioso es claro: más le pega, más enfermo está, más la necesita, más tiene que ayudarlo. Paradójicamente puede sentir que lo quiere más, en ese momento de necesidad. Ella se siente importante porque hay alimento exterior para su autoestima tan baja: "Si la necesitan, es valiosa para alguien".

Por lo tanto, el miedo que la paraliza cuando es sometida a ciclos repetidos de violencia va anulando su autoestima, va perdiendo contacto con la realidad objetiva y capacidad para poder salir por sí sola, del maltrato que padece. Por tales razones, los especialistas explican que una mujer cuando está en una

situación de violencia sostenida, no puede por ella misma romper el ciclo;

necesita ayuda para aprender a auto- cuidarse, a recuperar su autoestima, para comprender que ella si es capaz de enfrentar el maltrato de que es objeto y que sí puede ponerle fin. En general, sean cuales sean las causas del maltrato, las consecuencias pueden ser fatales dada la sintomatología que presenta la mujer maltratada. El maltrato continuo genera e instala lo que se llama el Síndrome de la Mujer Maltratada que se caracteriza como un conjunto de signos como la indefensión aprendida (termina asumiendo un castigo merecido), pérdida de control (se torna pasiva), baja respuesta conductual (se siente culpable y lo asume, limitando su capacidad de ayuda) e identificación con el agresor (se cree merecedora de los golpes y justifica a su agresor) y pasa de la violencia al afecto haciéndose cada vez más dependiente, lo cual empeora cuando la dependencia es económica (Ferreira, 1990).

El problema ya ha sido abordado bajo diferentes enfoques de atención psicológica, sin embargo, se sabe que después del tratamiento, hay mujeres que terminan regresando a la situación de maltrato. Por lo cual, es importante dar seguimiento e investigar qué lleva a la mujer a regresar con su agresor, ¿Cómo está su sistema de creencias que la conducen a tomar ésta decisión?, ¿Qué tan consciente es de sí misma y la situación que la circunscribe? ¿Qué la lleva a reafirmarse de ésta manera y cómo se relaciona con su autoimagen o identidad? ¿Cuáles eran las creencias que albergaba antes de la terapia y cuáles modificó y con las que egresó del tratamiento psicológico? ¿Por qué no funcionó el tratamiento psicológico?

Uno de los enfoques que ha dado atención a ésta problemática ha sido la Teoría Cognitivo Conductual, la cual se enfoca hacia el análisis de la conducta de la mujer, en base a la relación existente, entre el lenguaje, pensamientos, sentimientos, conductas, y fisiología (temblor de manos, sudor, taquicardias entre otros); centrándose en las percepciones que el paciente tiene respecto a

su mundo, para que posteriormente el terapeuta trate de crear una nueva imagen en

el paciente de sí mismo; manejando o creando nuevos pensamientos, por lo tanto, la manera como se trabaja lo cognitivo dentro de una familia, es por medio del

cambio del propio individuo inicialmente, para obtener un cambio en los otros miembros. Ante ésta situación, al soportar una relación de maltrato, se le responsabiliza a la mujer y es ella quien debe realizar el cambio cognitivo y conductual para su bienestar y el de su familia. Por lo que, en cuanto a ésta forma de intervenir, en relación con la autoestima, Gómez (1995), cita cómo algunos autores conciben la autoestima, teniendo en primera instancia a Newcomb (1987) quien la define como la respuesta conductual basada en la autopercepción y las actitudes de una persona hacia sí misma en un marco de referencia determinado socialmente, por lo tanto, una autoestima sintetizada en el comportamiento socialmente aprendido. Por su parte Cooper Smith (1967), la define como el juicio de valor que se da a las actitudes (el cual muchas veces depende de la valoración social), siendo una abstracción que el individuo desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue y forma una idea que posee de sí mismo de acuerdo a sus experiencias. Para Curtis (1960), es la totalidad de la memoria intelectual y sensitiva, socialmente reflexiva y referente al auto concepto que posee el individuo retomando la importancia social.

En general, Gómez (1995) aprecia que la autoestima dentro del marco conductual ha sido definida como un juicio de valor, un sentimiento, una actitud o como una cualidad positiva o negativa, de aprobación o desaprobación de sí mismo; enfatizando que se obedece a un condicionamiento social, como un aprendizaje ante un rol asumido; una percepción valorativa del individuo con respecto a los demás.

De acuerdo a las definiciones revisadas, si es el medio social lo que alimenta la autoestima, esto es a su vez reforzado con las aportaciones de Lagarde (1990,

1993 y 2008), Kollontai (1972 y 1979), Cazés (1994 y 1996), Millet (1995) y otros investigadores quienes afirman que en cuanto a la mujer, no nace, se hace

socioculturalmente y su autoestima está fuertemente influida por el medio social impregnado de estereotipos condicionados por una política sexual y económica.

Nava y Sánchez (1996), llevaron a cabo una investigación con un grupo de mujeres, aplicando un tratamiento desde el enfoque cognitivo- conductual, en el cual observaron que las mujeres maltratadas se caracterizan por tener una baja autoestima, dependencia emocional y/o económica, miedo, inseguridad para tomar decisiones. Además mencionaron que resulta difícil trabajar con mujeres maltratadas, ya que no todas terminan el tratamiento por múltiples razones (amenazas por parte del cónyuge, falta de dinero o por no ver rápidos resultados).

Otra forma de terapia que también se enfoca en el trabajo cognitivo de las creencias ha sido la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis, la cual es una terapia activa que logra el cambio emocional y conductual mediante la identificación y sustitución de los pensamientos irracionales causantes de los estados emocionales alterados. El modelo se basa en el concepto de la influencia de los pensamientos en las emociones, expresado con la frase: "No son los hechos, sino lo que pensamos sobre los hechos, lo que nos perturba", concepto originalmente propuesto por Epicuro en el siglo cuarto A.C.

El énfasis de la TREC está en el cambio profundo en la filosofía de vida y no meramente en una remisión de los síntomas; para ello enfatiza el aquí y ahora,

más que en el pasado de la persona. El concepto humanista de “auto aceptación, de la TREC hace incapié en calificar a nuestras conductas pero nunca a nosotros mismos como personas. Aunque las conductas pueden ser correctas o erróneas, las personas son todas valiosas. Para la eliminación de las demandas absolutas, la TREC propone inicialmente el abordaje científico, a nivel cognitivo, que consiste en el contraste empírico, pragmático y lógico de las creencias causantes de la alteración, para de esa forma desvelar su naturaleza irracional. Dentro del amplio

campo de las psicoterapias de orientación cognitivo-conductual, la TREC ha resultado especialmente útil en el abordaje de la ira, angustia, depresión, ansiedad, estrés, nerviosismo, las frustraciones, la fobia social, la timidez, alteraciones del sueño y las disfunciones sexuales entre otras (Boeree, 1998).

Ellis y Grieger (1997) en su TREC, han encaminado la idea de “auto-aceptación incondicional”; la cual señala que nadie es rechazado, aún sin importar cuán desastrosas sean sus acciones, debemos aceptarnos por lo que somos, más que por lo que hemos hecho. Una de las formas que menciona para lograr esto, es convencer al paciente de su valor intrínseco como ser humano ya que el sólo hecho de estar vivo ya lo provee de un valor en sí mismo.

En cuanto a la forma de intervenir con los tratamientos cognitivo - conductal, mencionan al respecto que es importante que al intervenir con mujeres maltratadas, se consideren tratamientos terapéuticos más flexibles que sean menos largos y costosos; que proporcionen mayor eficacia en el desarrollo en sus habilidades y se les provea de alternativas de solución en cuanto a su situación de maltrato. Esto de alguna manera demuestra la importancia del psicólogo en estudiar e investigar más sobre el problema, para proponer nuevas formas de intervención. En éste trabajo propongo la Programación Neurolingüística, la cual por su tarea noble es posible trabajar con otros

enfoques; con las técnicas de PNL es posible modificar de forma eficaz las creencias disfuncionales para mejorar la autoestima sin que resulte ser un tratamiento largo y costoso, ya que por sus bondades, responde a las necesidades emergentes de atención en casos de mujeres maltratadas con el objetivo de poner fin a su situación de maltrato y detener el deterioro físico y psicológico. Al expandir su mapa, se volverán más conscientes de ello y de forma ecológica tendrán más alternativas de elección.

La PNL puede utilizarse también como un enfoque complementario, debido a que recoge las aportaciones de otras tendencias psicológicas yendo aún más allá y que a continuación se describirá.

CAPÍTULO 2. LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Ibarra (1990), Bandler y Grinder (1976) describen que ya desde fines del siglo pasado, cuando surge la primera fuerza en la psicología con el primer libro de Freud, llamado psicoanálisis y la segunda Fuerza, el conductismo; se encontró un nuevo camino, ya que estas tendencias se vieron influidas por los principios de la física mecánica del funcionamiento humano y buscaban lo que podría llamarse “relaciones en línea directa” de causa – efecto, estímulo – respuesta, ambiente – condiciones, etc. Menciona que el determinismo oculto del psicoanálisis y del conductismo provocó una reacción natural. El ser humano no aceptó el papel de objeto controlado por sus instintos inconscientes o por condicionamientos externos, surgiendo la tercera fuerza: la Psicología Humanista, la cual enfatiza el poder conocer la capacidad de convertirse en persona. Las personas auto realizadas que han completado el proceso de convertirse en personas se encuentran cercanas al 100%, así Maslow (1968), descubre que el individuo es capaz de llegar a objetivos más altos, lo cual lleva a Maslow y a Anthony Sutich (1968) iniciar una cuarta fuerza: la Psicología Transpersonal, la cual sugiere ir un más allá, sobrepasando las características de las personas plenamente desarrolladas y que nace en 1969.

2.1 Antecedentes

En los años setenta fue cuando John Grinder y Richard Bandler realizaron descubrimientos que dan origen a la quinta fuerza de la psicología: Programación Neurolingüística (PNL) o psicología de la Excelencia, en la cual se reunieron las mejores aportaciones de las tendencias yendo todavía más lejos.

Programación neurolingüística no está en contra de las otras tendencias sino que por el contrario, las profundiza y enriquece con lo que han descubierto y

desarrollado; de ahí que mi propuesta sea una alternativa de intervención en la autoestima de mujeres maltratadas.

O' Connor y Seymour (1999), mencionan en cuanto el origen de PNL a sus precursores como Grinder en los setentas, quien era profesor de Lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz y Bandler, estudiante de Psicología en la misma universidad. Ambos se interesaron en el proceso de psicoterapia y estudiaron a tres psiquiatras: Fritz Perls, el innovador psicoterapeuta y creador de la escuela de terapia de Gestalt; Virginia Satir, la extraordinaria psiquiatra familiar y del psicodrama, capaz de resolver difíciles relaciones familiares que muchos otros terapeutas creían intratables; y Milton H. Erickson, el mundialmente famoso hipnoterapeuta y de terapias no convencionales. Bandler y Grinder no tenían la intención de iniciar un escuela de terapia, sino la de identificar patrones y técnicas que utilizaban con tanto éxito y divulgarlos, así que elaboraron modelos de terapia que funcionaban en la práctica y podían enseñarse. Como consecuencia de estas investigaciones fueron surgiendo trabajos de sistematización, análisis, simplificación e identificación de los patrones bases, el modelo de patrones lingüísticos que los tres genios de la terapia usaban, a pesar de ser de carácter, formación e intereses completamente diferentes. Ellos tomaron esos patrones, los depuraron y construyeron un elegante modelo que puede emplearse para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y, por supuesto, mayor disfrute de la vida.

En aquel tiempo, Grinder y Bandler vivían cerca de Gregory Bateson, el antropólogo británico, una de las figuras más influyentes en el desarrollo de la PNL. Su contribución a la PNL fue profunda, pues escriben sobre comunicación y la teoría de sistemas aplicando la cibernética a la biología, antropología y psicoterapia, muy conocido por haber desarrollado la teoría de la doble ligazón en la esquizofrenia. De estos modelos iniciales, la PNL se desarrolló en dos direcciones complementarias, como las formas efectivas de pensar y comunicarse,

empleadas por personas sobresalientes. Estos patrones y habilidades pueden emplearse en su propio provecho, y también reintroducirse en el proceso modelador para hacerlo aún más poderoso.

En su primer libro “La estructura de la magia I. Lenguaje y Terapia” publicado en 1975 Y 1977 por “Cience and Behaivor Books”; no se hace ninguna referencia a la PNL como tal, se presenta el modelo lingüístico pero como un profundo estudio de lo que subyacía en sus observados. En el mismo año publican un estudio sobre hipnoterapia Ericksoniana llamado “Patterns of the Hypnotic of Milton H. Ercikson”, M.D., Y en 1976 publican su segundo libro, La estructura de la Magia II; que habla sobre comunicación y cambio sin tampoco hacer referencia a la PNL. En éste volumen ya aparecen los trabajos relativos a los sistemas representacionales. En el mismo año surge un coescrito con V. Satir, Changing with Families, en Science and Behaivor Books. El término acuñado por Bandler y Grinder de Programación Neurolingüística (PNL) no sale hasta 1977 junto con Robert Dilts, nuevo colaborador de estos y quien se transformaría en el desarrollador e investigador clínico más importante de la PNL y que con “Neurolinguistic Programming a New Psycotherapy”, se da a conocer este modelo como un conjunto sistematizado de técnicas terapéuticas y de cambio en general.

Al poco tiempo publicarían R. Dilts, J.Grinder. R. Bandler y J. De Loziere el libro clave del nuevo modelo desarrollado: Neuro –Linguistic Programming. Volume I. “The study of the Structure of Subjetive Experience”. Simultáneamente es creada The society of Neuro – Linguistic Programming, propietaria de la marca PNL y de su uso comercial (O’ Connor y Seymour (1999).

La importancia de la nueva técnica y el fácil y rápido aprendizaje de la misma en E.U. atrajeron a profesionales que se dedicaban al estudio, la investigación, aplicación terapéutica y la enseñanza en todos los campos de interacción humana. De manera que comenzaron a surgir centros de formación de PNL, y se crean

ramas de especialización surgiendo nuevos creadores de PNL, aportando nuevos modelos y enfoques de resolución y cambio. El número de publicaciones creció y la PNL se extendió a todos los países.

2.1.1 ¿Qué es la programación neurolingüística?

Se alude el término psicología de “La Excelencia”, a la programación neurolingüística por ser capaz de impulsar la excelencia personal y grupal, ya que todo ser humano posee un gran potencial que es necesario activar y desarrollar. La PNL (abreviatura de Programación Neurolingüística), es un sistema o modelo, que basado en la comunicación, nos permite saber cómo construimos nuestros pensamientos, y al saberlo, podemos aprovechar nuestras habilidades propias y ajenas y así generar cambios positivos; utilizando nuestra mente y nuestro cuerpo de la forma más poderosa y provechosa.

Blander y Grinder (1986) refieren que la parte *neuro* hace alusión al cerebro, donde todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, audición, olfato, tacto y sentimientos. Interactuamos con el mundo a través de nuestros cinco sentidos, damos sentido a la información y actuamos según a ello. Nuestra neurología cubre no sólo los invisibles procesos del pensamiento, sino también nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos. El uno es el simple reflejo del otro en un nivel físico, el cuerpo y el cerebro forman una unidad inseparable, un ser humano.

La parte *lingüística* refiere al uso del lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta para comunicarnos con los demás. PNL trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva, exploramos y delimitamos el mundo a través de nuestros sentidos y sólo percibimos una pequeña parte de él,

ya que la parte que podemos percibir, es filtrada por nuestros sentidos, construida por sus propias impresiones sensibles y experiencias individuales y actuamos de

acuerdo a lo que percibimos: nuestro modelo del mundo, la manera como damos significado del mundo.

El mundo siempre es más rico que las ideas que tenemos sobre él. Los filtros que ponemos en nuestras percepciones determinan en que clase de mundo vivimos. Convicciones, creencias, intereses y percepciones muy empobrecidos darán como resultado un mundo empobrecido, predecible y aburrido. La diferencia no estriba en el mundo sino en los filtros por los que percibimos. El lenguaje es un filtro, es un mapa de nuestros pensamientos y experiencias. PNL explora cómo describimos el mundo a través del lenguaje y cómo reaccionamos, tanto intencionalmente como no intencionalmente para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados (O' Connor y Seymour, 1999).

La PNL es un modelo de cómo las personas estructuran sus experiencias individuales de la vida, la forma de pensar y organizar la complejidad del pensamiento y comunicación humana. La PNL es práctica, es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para pensar y actuar de forma efectiva en el mundo y su propósito es ser útil, incrementar las opciones y mejorar la calidad de vida. Descubre lo que es útil y lo que funciona haciendo la prueba, o lo que es más importante; descubre donde no funciona y lo cambia hasta que funcione, éste es el espíritu de la PNL.

La PNL es el arte y ciencia de la excelencia personal. Es un arte, porque cada uno imprime su toque personal y da estilo a lo que esté haciendo. Es una ciencia, porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes, llamándose a este proceso "modelar" (O' Connor y Seymour, 1999).

La PNL, es el estudio de cómo el lenguaje, tanto el verbal como el no verbal, afecta a nuestro sistema nervioso; nuestra capacidad para hacer cualquier cosa

en la vida está basada en nuestra aptitud para dirigir nuestro propio sistema nervioso, y los que consiguen cosas sobresalientes lo hacen mediante determinadas comunicaciones con el sistema nervioso y a través de él. La PNL estudia cómo los individuos se comunican consigo mismos de tal manera que originan estados de óptima disponibilidad de sus recursos, y por lo tanto crean el mayor número posible de opciones de comportamiento (Bandler y Grinder, 1982).

La PNL proporciona un marco de referencia sistemático para dirigir nuestro propio cerebro. Nos enseña cómo dirigir, no sólo nuestros propios estados y comportamientos, sino incluso los estados y comportamientos de los demás. Uno de los postulados de la PNL es que todos los sistemas neurológicos se parecen, de manera que si alguien en el mundo puede hacer una cosa, usted también puede, siempre que rija o gobierne su sistema nervioso exactamente del mismo modo. Este proceso que consiste en descubrir exacta y específicamente lo que hacen las personas para obtener un resultado, es lo que llamamos "modelado". Basta con modelar cómo esos otros individuos gobiernan sus sistemas nerviosos (Robbins, A. 1988).

Para entender los fundamentos de la PNL, es necesario mencionar las aportaciones de los modelos de tres famosos psicoterapeutas, de manera que, de acuerdo con Virginia Satir, después de muchos años de observación, investigación y terapia, encontró que la mayoría de las personas cuando están sometidas a fuertes tensiones, problemas constantes sin resolver y al estrés, adoptan una forma característica de comportamiento, algo así como su rol más profundo o personalidad más dominante. Citándose así cuatro categorías de comunicación que las personas adoptan a causa del estrés, y son de: apaciguador, acusador, computador y distractor, tipos de personalidad que no son permanentes, ya que se pueden ir transformando una en otra en el transcurso de vida o manifestar 2 o 3 de ellas según la situación, lugar, momento y con determinadas personas constituyéndose la esquizofrenia (Bandler y Grinder, 1982).

De Friedrich Salomón Perls, médico, psicoanalista y de la gestalt abrió las puertas del Instituto Gestáltico de Canadá, estaba dirigiendo y grabando seminarios y talleres de entrenamiento profesional en terapia Gestáltica y elaboraba textos. Su genio terapéutico sirvió como base y modelo también a la PNL.

Dilts, R. (2004) señala que lo que llamó la atención de Milton H. Ericsson, médico psiquiatra, fue su conocimiento del sufrimiento humano y de las dificultades emocionales o de relación en las que pueden estar bloqueados los pacientes. Tras haber padecido 2 ataques de poliomielitis, inmovilizado por largo tiempo, tuvo que movilizar sus fuerzas más vitales para superar su enfermedad, la cual representa la somatización de su sufrimiento. Milton da acceso a la empatía – inexistente del analizado en el diván que no ve a su terapeuta y desarrolla compasión, lo que significa instalarse con pasión junto a aquel que sufre. Su estrategia se basa en el respeto por el cliente, respetar proviene de *respectare*, que significa mirar por segunda vez, tener perspectiva para curar aquello que se recibe en un contexto; el lenguaje verbal es utilizado como medio y no como un fin en sí mismo. Milton entiende que el inconsciente no es un armario en el que se amontonan todas los acontecimientos que deseamos inhibir, sino un lugar de equilibrio constituido por todo lo que no es “el aquí y ahora”. Así que Milton, Perls y Satir se hallan en el origen de la PNL, más que proceder a aportaciones teóricas ponen en evidencia su estilo, el arte y la cualidad en la relación terapéutica; de manera que Grinder y Bandler recogen sus aportaciones y de su experiencia establecen los siguientes postulados teóricos y metodológicos que a continuación se enuncian.

2.1.2 Postulados y presuposiciones teóricas y metodológicas de la Programación neurolingüística

Ibarra (1990), Álvarez (1996) y Salas (2008), describen las presuposiciones de la PNL:

- Las personas responden a su propia percepción de la realidad. El ser humano vive experiencias individuales y por lo tanto crean mapas diferentes así que: EL MAPA NO ES EL TERRITORIO. Cada persona tiene su propio mapa del mundo, según PNL, no sólo existe la diferencia entre el mundo y el mapa que el hombre se hace de él, sino que además hay diferencia entre los mapas que se hacen los seres humanos.

- EL SER HUMANO NO PUEDE CONOCER NADA SOBRE LA REALIDAD (LA VERDAD ABSOLUTA). No hay ningún criterio en virtud del cual pudiéramos hacer corresponder nuestra percepción de la realidad (nuestro mapa) con el territorio que representa. Los mapas más sabios, son los que tienen una opción más variada y rica de alternativas, en oposición a los que se dicen que son reales o exactos. Ningún mapa es correcto o verdadero.

- VIDA Y MENTE SON PROCESOS SISTÉMICOS, EN PROCESO CONTINUO DE TRANSFORMACIÓN; el individuo, la sociedad y el universo forman una ecología de sistemas y subsistemas que están en interacción mutua, regidos por principios de organización propios en búsqueda de estados de equilibrio y armonía.

- NO HAY UN SUSTITUTO PARA LOS CANALES SENSORIALES ABIERTOS Y LIMPIOS. Procuramos siempre maximizar la escucha activa evitando dispersiones e interpretaciones. Dado que el lenguaje verbal representa una pequeña porción del contexto global de la comunicación, es preciso armonizar el sistema receptor y los sentidos para captar los mensajes que se derivan de la comunicación humana.

- EL RESULTADO Y SIGNIFICADO DE LA COMUNICACIÓN ESTÁ EN LA RESPUESTA QUE SE OBTIENE DE ESA PERSONA Y NO EN LA
LA

INTENCIÓN DE QUIEN COMUNICA. Se debe tener clara la intención que se tiene al hacer algo, así como el porqué y el para qué de nuestros actos. Siendo todo lo congruentes que podamos ser de acuerdo a lo que la intención nos exija.

- NO HAY ERRORES EN LA COMUNICACIÓN, SÓLO RESULTADOS. Cada resultado, sea cual sea, es considerado como un enriquecimiento de la experiencia en el camino al cambio o efecto deseado. Sencillamente si algo no funciona, se cambia de estrategia.

- CADA PERSONA DESDE SU PROPIO MAPA ESCOGE LAS MEJORES OPCIONES Y ALTERNATIVAS DISPONIBLES, QUE LE DAN POSIBILIDADES Y CAPACIDADES. Así que, toda conducta de un ser humano, por inmoral, asocial o totalmente loca que le pueda parecer a los demás, es, en el momento, su mejor elección. Cuantas más capacidades y habilidades tenga alguien en todos los aspectos, con mayor facilidad podrá obtener los resultados deseados, aumentando su adaptabilidad, flexibilidad y creatividad; conocerse así mismo, conociendo como piensan los otros y viéndose así mismo con ojos ajenos.

- TODA CONDUCTA Y COMPORTAMIENTO (en algún nivel) TIENE UNA INTENCIÓN POSITIVA (o alguna vez la tuvo). Incluso un comportamiento aparentemente dañino contiene esa intención, ya sea para preservarnos de algo o para mantener una ganancia secundaria. Buscar las intenciones positivas de una conducta particular suele permitirnos su sustitución por conductas más apropiadas o coherentes. Ninguna conducta o comportamiento es significativa fuera del contexto en el cual se lleva a efecto y fuera del contexto que evoca. Cualquier comportamiento, acción, conducta, experiencia o respuesta puede servir como recurso o

limitación dependiendo de cómo se integra o ajusta al resto del sistema. Las

personas tomamos las mejores opciones, dadas sus posibilidades y capacidades que perciben como disponibles, a partir de su propio modelo del mundo (Krusche, 2000).

- LOS INDIVIDUOS TIENE VARIOS NIVELES DE COMUNICACIÓN: Consciente, subconsciente y otros niveles más profundos. El consciente abarca aquello del lo cual nos damos cuenta y que podemos controlar lógicamente. El subconsciente controla los niveles analógicos (no verbales) de procesamiento y estructuras profundas de nuestra experiencia. Los niveles más profundos varían dependiendo de la cultura y se refieren a niveles espirituales.

- TODOS DISPONEMOS DE RECURSOS PARA ACTUAR DE FORMA EFECTIVA Y SER LOS CREADORES DE NUESTRAS PROPIAS EXPERIENCIAS. Dentro de sus posibilidades físicas y su grado de conocimiento y modelo del mundo del que dispongan. Los recursos son transferibles: se pueden aprender y modelar. La conducta aprendida por una persona puede ser modelada por otra, conociendo su estrategia de pensamiento. Los cambios vienen cuando se libera el recurso apropiado o activando los recursos en potencia, en un contexto particular, cuando se enriquece el propio mapa personal del mundo.

- NO EXISTE NADA EN LA CONSCIENCIA QUE NO HAYA PASADO Y EXISTIDO ANTES EN NUESTROS SENTIDOS. Toda la información que recogemos del medio externo pasa primeramente a través de nuestros sistemas perceptuales: VISUAL, AUDITIVO Y KINESTÉSICO, llamándolo SISTEMA REPRESENTACIONAL. Entendiendo que los seres humanos no operamos directamente en el mundo que estamos experimentando sino a través de las transformaciones que hacemos de él.

- EL RESULTADO DEL ESFUERZO POSITIVO DE UNA PERSONA SE MANTIENE CONSTANTE MIENTRAS SE EVALÚA LA CONDUCTA INTERNA Y/O EXTERNA. Es necesario si queremos que se produzcan cambios, al igual que si queremos provocarlos en otros, que todo lo que hacemos sea cuestionado en forma positiva, haciendo preguntas que nos conduzcan a mejorar nuestras acciones. De lo contrario, si automatizamos nuestros actos, corremos el riesgo a que poco a poco éstos se vayan deteriorando en su ejecución, disminuyendo la eficacia y la utilidad de lo que hacemos.

De ésta manera, “Todos los seres humanos construyen su propio mundo sobre la base de su percepción sensorial, mundo que se diferencia de los mundos de los demás hombres”. Este supuesto es OBJETIVO, y su consecuencia práctica conlleva un carácter **NORMATIVO HACIA LA ACEPTACIÓN OBJETIVA DE LA INDIVIDUALIDAD**. Un juicio de valor sobre el proceder del ser humano, basándose en los patrones culturales o sociales de verdadero o falso, bien o mal, bonito o feo, resulta inadecuado.

El que sufre no lo hace en la auténtica realidad, sino en la imagen que tiene de la realidad (Watzlawick, 1983); cosa que sucede en la mujer maltratada y desde la PNL es importante reconocer que los seres humanos no son malos, ni son buenos, ni locos, ni enfermos. De hecho, en cada ocasión realizan la mejor elección posible para su modelo específico del mundo. La conducta humana, por extraño que pueda parecer, cobra sentido cuando se le contempla en el contexto de las posibles elecciones existentes dentro de su modelo. El problema no radica en que se haga una elección equivocada, sino en que no se disponga de suficientes posibilidades de elección y que para ello se requiere ampliar el mapa en la mujer que vive en situación de maltrato.

PNL considera que los síntomas de una enfermedad son resultado de

restricciones, por lo tanto, PNL parte de supuestos que postulan una actitud

fundamentalmente humanista; un respeto básico por la individualidad de la persona. Así pues, si PNL quiere adquirir, el carácter de una disciplina científica, sobrepasando el estatus de un modelo, sólo puede hacerlo siendo entendida como una CIENCIA DE LA EXPERIENCIA SUBJETIVA (O'Connor y Seymour, 1999).

2.2 Sistemas de representación, modalidades y submodalidades

A través de nuestros sentidos exploramos el mundo lleno de impresiones sensibles del cual sólo percibimos una pequeña parte de él, ya que lo que percibimos es filtrado por nuestra experiencia, cultura, lenguaje, creencias, intereses y suposiciones, delimitando el mundo. Cada uno vive en su realidad única, construida por sus propias impresiones sensibles y experiencias individuales de la vida, y actuamos de acuerdo a lo que percibimos: nuestro modelo o mapa del mundo. La información llega a través de los sentidos que son las puertas de la percepción y contacto con el mundo, externamente los utilizamos para percibir el mundo, e interiormente para re-presentarnos la experiencia. En PNL, la forma del cómo recogemos, almacenamos y codificamos la información en nuestra mente –ver, oír, sentir, gustar y oler- se conocen con el nombre de sistemas representativos ó modalidades que son las maneras de experimentar el mundo (O'Connor y Seymour, 1999).

Los sistemas representativos son abreviados en PNL, de manera que el sentido visual lo abreviamos con “V”, y será externo cuando miramos el mundo exterior (Ve) ó internamente cuando visualizamos con la mente (Vi). De la misma forma el sistema auditivo (A) puede dividirse en escuchar sonidos externos (Ae) ó internos (Ai). El sentido del tacto se llama kinestésico. La kinestesia externa (Ke) incluye las sensaciones táctiles como el tacto, la temperatura, la humedad. La Kinestesia

interna (Ki) incluye sensaciones recordadas, emociones y los sentidos internos del equilibrio y conciencia del propio cuerpo; se conoce como el sentido propioceptivo

que nos informa en todo momento de nuestros movimientos. Los sistemas visual,

auditivo y kinestésico son los sistemas de representación primarios empleados en la cultura occidental. Los sentidos del Gusto (G) y el olfato (O) no son tan importantes y a menudo se incluyen en el sentido kinestésico. Sirven muchas veces como nexos inmediatos y poderosos a las imágenes, sonidos y escenas asociadas con ellos (Bandler, R. 1998).

Constantemente empleamos los tres sistemas primarios, aunque no seamos conscientes de ellos, favorecemos a unos por encima de otros. Los sistemas representativos no se excluyen mutuamente ya que será difícil atender tres cosas a la vez, pues cuanto más absorta esté una persona en su mundo interior de visiones, sonidos, y sensaciones, tanto menos sabrá de lo que esté ocurriendo a su alrededor. Por ejemplo, las personas que experimentan fuertes emociones internas son menos vulnerables al dolor exterior. El comportamiento está

generado por una mezcla de experiencias sensoriales internas y externas.

En

cualquier momento podremos estar atendiendo a partes diferentes de nuestra experiencia, por ejemplo, mientras puedo estar concentrada en mi clase preferida, puedo no ser consciente de mi postura corporal en la butaca; puedo apreciar una obra de arte y transportarme hacia ella y no percatarme del tiempo que he invertido en el proceso.

Nuestras palabras reflejan nuestra manera de pensar, las personas tienden a usar una parte de su sistema neurológico que puede ser el visual, auditivo o el kinestésico más que otros, y que a continuación se describirá. Hay que saber cuál es el sistema de representación propio de un individuo a fin de averiguar sus estrategias que son elementos esenciales a considerar para establecer un buen vínculo en el proceso psicoterapéutico (Bandler y Grinder, 1976).

2.2.1 La persona visual

En la comunicación humana las personas visuales se expresan a partir de imágenes que visualizan con un alto contenido en formas, colores, tamaño y brillo; si recuerdan o imaginan algo, se sienten más fuertes al estar en comunicación con la parte visual de su cerebro. Su postura es erguida, rígida, hombros a 90° con cuello y cabeza erguidos, la cara está más pálida de lo normal, las palmas de las manos están dirigidas hacia abajo, el piso. El visual tiende a hablar más rápido ya que sus imágenes se suceden con rapidez en el cerebro y hay que hablar rápidamente para poder seguirlos, la respiración es rápida con inspiraciones cortas y estará más arriba en el pecho y será más superficial; su tono de voz es agudo o alto, sus movimientos durante su discurso son rápidos. En cuanto al movimiento inconsciente de sus ojos que son la clave para conocer sus pensamientos: realiza movimientos oculares constantemente hacia arriba y los costados, ya que, procesa la información usando los ojos; su personalidad es organizada, controladora y su apariencia le es importante. Les agrada un mundo ordenado, limpio y colorido; prestan mucha atención en los detalles, lo que pueda o no, combinar. En su manera de hablar utiliza metáforas visuales, suelen hablar de cómo se ve un asunto o se va definiendo un panorama. A la persona visual la apariencia le es muy importante, le gusta vestir bien, combina bien su ropa, la cual, elige con cuidado (O'Connor y Seymour, 1999).

LAS PALABRAS QUE PREFIERE USAR UNA PERSONA VISUAL:

- ¿Cómo ves?
- ¿Ves por qué te lo digo?
- Desde mi punto de vista...
- Muéstrame cómo hacerlo...
- Es claro lo que quiere decir

- Tengo la imagen aún en mi mente
- ¿Tienes la imagen clara de lo que te digo?
- Veo un futuro brillante
- Si pudiera mostrarte cómo es...
- ¿Qué te parece?
- Eso no estaba previsto
- Desde mi perspectiva, no lo veo así...
- Así se aclararían las cosas
- Empiezo a ver la punta del iceberg
- Arrojaste algo de luz sobre el tema
- Tu idea es brillante
- Todo parece oscuro
- La luz iluminará tu camino

2.2.2 La persona auditiva

Las personas auditivas usan el oído, piensan mediante sonidos para representar el mundo que los rodea; prestan atención a las palabras y sonidos y se expresan en cuanto a la cualidad de los mismos; su postura es centrada, la columna en eje, posición media relajada; tienden a ser más sedentarias que la visual, no necesita andar observando o explorando para saber qué pasa. Es más cerebral que otras teniendo mucha vida interior, todo lo oyen y captan, su oído es fino, respiran más homogénea y lentamente (por todo el pecho) y suelen ladear la cabeza cuando están escuchando algo (posición telefónica). Se les facilita recordar sonidos. Su tono de voz es claro, expresivo y resonante y velocidad a la que hablan y sus movimientos son medios; el movimiento de las palmas de sus manos están paralelas entre sí, enfrentadas y perpendiculares hacia el piso. Prefieren hablar de aquello que les interesa, en lugar de mostrarlo. Prefiere decir cómo suenan las cosas y no cómo lucen o las sensaciones que provocan. Suelen ser más flexibles

que los visuales, ya que no se distrae en el aspecto de las cosas. Sus sentimientos resultan ser estimulados por las palabras apropiadas, y hablar de sus sentimientos no se le dificulta. Es un excelente conversador y puede llegar a ser el alma de la fiesta. Tiene habilidad para organizar sus ideas por lo que expresarse les resulta fácil. El auditivo a veces puede estar de mal humor por ser muy sensible al ruido. El movimiento inconsciente de sus ojos es de un lado a otro hacia sus orejas (en línea media), como si estuviera controlando a otra persona que está presente, en cierta manera así, controla a su propio ego, discute las cosas consigo mismo, escucha sus voces interiores. La forma de vestir nunca va a ser tan importante como sus ideas. La moda no le interesa tanto, suele ser conservador y elegante (O'Connor y Seymour, 1999).

LAS PALABRAS QUE PREFIERE USAR UNA PERSONA AUDITIVA

- Dime lo que tratas de decirme
- Eso suena bien
- ¡Oye!
- Escucha, porque no te lo vuelvo a repetir
- Volvamos a hablar sobre el tema
- Lo que me dices me llega
- Cuando me lo dices me molesta
- ¡Qué onda!
- Silencio...
- Repítemelo de nueva cuenta...
- Sólo murmuraba...
- Esos son sólo rumores...
- Tu tono no me gusta...
- A ritmo trabajaremos...
- Oigo cómo te suena a ti...
- Me suena razonable

- Estamos en sintonía

2.2.3 La persona sensorial o kinestésica

Las personas kinestésicas son fáciles de detectar, el contenido de su diálogo está cargado de sentimientos y emociones; usan el sentido del gusto, del olfato y tacto, para representar el mundo que los rodea, su cerebro funciona a través de las sensaciones y emociones. Su postura es relajada, la cabeza gacha está inclinada hacia delante, hombros caídos. A veces resulta difícil mirar directamente a los ojos a un sentimental porque suele dirigir la mirada hacia abajo, sin querer decir con esto de que está triste, sino que, está calibrando sus sentimientos y emociones. Su respiración es profunda, lenta y larga, observable en la zona abdominal; su voz es lenta y grave, proviene del estómago, hablan y respiran pausadamente, la barbilla se inclina hacia el pecho. La velocidad de su discurso y movimientos corporales son lentos, las palmas de sus manos las dirige hacia arriba. Son sensitivos y llevan el corazón a flor de piel, ya que dan preferencia a las emociones, necesitan tocar y ser tocados, el tacto es fundamental como por ejemplo, el abrazo. La comodidad física es muy importante. El sentido del gusto y del olfato lo tiene bien desarrollado, se tocan el estómago para decir que algo les gusta, arrugan la nariz con los olores (Forner, 2002).

Demuestra su sensibilidad y expresa espontáneamente sus sentimientos. Puede llorar, emocionarse y deprimirse fácilmente. De igual manera se alegra cuando alguien expresa sus emociones, suele ser visceral y actúa dejándose llevar por sus impulsos según sea el momento.

LAS PALABRAS QUE PREFIERE USAR UNA PERSONA KINESTÉSICA

- Es duro pero cierto
- Siento pasos en la azotea
- Tócame el alma
- Suave como el viento

- ¿Por qué no eres más suave conmigo?
- No te importan mis sentimientos
- Quiero sentirme a tu lado
- Es un momento muy duro
- Tengo el presentimiento de que algo está por suceder
- Por qué me rechazas
- Siento deseo de hacerlo, ánimo.
- No me agrada, parece frío e indiferente
- Percibo malas vibraciones
- Por lo pronto, permanezcamos tranquilos
- Eso me quita un gran peso de encima

En el siguiente cuadro No. 1 descrito por Álvarez (1996), enmarca los predicados de cada uno de los sistemas de representación:

SISTEMAS DE REPRESENTACIÓN	PREDICADOS (VERBOS, ADVERBIOS, ADJETIVOS)
VISUAL	ver, mirar, reflejar, foco, ilustrar, previsto, perspectiva, percibir, panorama, mostrar, demostrar, claro, oscuro, brillante, opaco.
AUDITIVO	oye, escucha, silencio, ruido, expresa, decir, comentar, armonía sintonizar, repite, recita, murmura, silencio, ruido, susurra, rumor, recita, tartamudea, sordo, onda, te cuento, te llamo.
KINESTÉSICO	sentir, sufrir, tocar, palpar, percibir, contactar, sostener, estrechar, degustar, rechazar, atraer, estrés, ansiedad, alegría, tristeza, suave, duro, blando, áspero, agrio, dulce, tibio, frío, caliente, "aferrarse a una idea", "experiencia amarga".

Cuadro No.1. Predicados de los sistemas de representación

PALABRAS NEUTRALES: decidir, pensar, recordar, saber, reconocer, atender, entender, evaluar, procesar, decidir, aprender, motivar, cambiar, considerar, etc.

La importancia de conocer qué sistema es el que prevalece más es que nos dirán de manera importante cómo está pensando una persona, de igual forma sus movimientos y gestos. Muchas personas señalarán el órgano del sentido que están utilizando en su interior: señalarán sus orejas cuando oigan sonidos en su interior, señalarán los ojos cuando estén visualizando, o el abdomen si están sintiendo algo con fuerza. Estos signos no le dirán lo que la persona esté pensando, sólo cómo lo está pensando.

La idea de sistemas representativos, es una forma muy útil para comprender de qué formas tan distintas piensa la gente, y la interpretación de las señales de acceso es una habilidad inestimable para cualquiera que quiera comunicarse mejor con los demás. Hay muchas teorías sobre los tipos psicológicos que describen las formas de pensar basadas en la fisiología. La PNL sugiere otra posibilidad. Las formas habituales de pensar dejan su marca en el cuerpo. Estos patrones característicos de posturas, gestos y respiración serán habituales en individuos que piensan predominantemente de una manera (Álvarez, 1996).

Sin embargo no hay que olvidar que éstas modalidades o sistemas representativos deben ser contrastadas por la experiencia y la observación. PNL no trata de etiquetar a las personas, ya que ofrece un grupo de modelos para que puedan describir lo que la gente hace, más que para intentar que la gente se acople a los estereotipos (O'connor y Seymour, 1999).

2.2.4 Submodalidades

Bandler (1998), señala que si los sistemas representativos son modalidades – maneras de experimentar el mundo, las submodalidades son los ladrillos que

conforman los sentidos; cómo se compone cada imagen, sonido o sensación. Los antiguos griegos ya hablaban de las experiencias sensoriales, y Aristóteles habló de submodalidades, sin darle este nombre, cuando se referían a las cualidades de los sentidos. A continuación se enuncian las submodalidades o cualidades para cada modalidad o sistema representacional en el cuadro No. 2:

MODALIDAD Ó SISTEMA REPRESENTACIONAL	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
SUBMODALIDADES	-tamaño -forma -color -distancia -movimiento -velocidad -claridad -enmarcada o sin límites -asociado o disociado -localización (izquierda, derecha, arriba, abajo) -contraste -brillo -número	-mono o estéreo -palabras o sonidos -volumen (alto, suave) -tono (suave, duro) -timbre (plenitud del sonido) -localización - distancia de la fuente del sonido -duración -continuo o discontinuo -velocidad -claridad	-forma -intensidad -presión (fuerte , débil) -extensión (tamaño) -textura (áspero o suave) -peso -temperatura -duración

CUADRO No. 2.- Submodalidades de los sistemas de representación.

Las submodalidades son los códigos operativos más importantes del cerebro humano. Una vez que ha ocurrido un hecho, ha terminado y ya no podemos modificarlo; pero lo que sí podemos hacer, es cambiar las submodalidades que estructuran la experiencia. Es imposible pensar en experiencia sin que tenga una estructura en submodalidades. Lo más importante es que, cuando cambiamos las submodalidades, cambiamos la experiencia. El impacto y significado de un

recuerdo está en función de las submodalidades que del contenido. Después de eso, ya no estamos respondiendo al hecho en sí mismo, sino a la memoria del hecho que puede modificarse; por lo tanto, disociarse de un recuerdo le quita su fuerza emocional. Un recuerdo agradable perderá su agrado, y uno desagradable, su dolor; todo depende de cómo use su cerebro para cambiar la forma de pensar que tenga sobre la experiencia (O'Connor y Seymour, 1999).

Una experiencia grata o de desagrado será más intensa y memorable si es grande, brillante, colorida, cercana y asociada; pero si trabajamos con esos recuerdos haciéndolos pequeños, oscuros, en blanco y negro, lejanos y disociados cambiamos la emoción de la experiencia. El ser humano puede ser el director de su propia película mental y decidir cómo quiere pensar, más que estar a merced de las representaciones que parecen surgir por sí mismas.

Los sistemas representativos, las claves de acceso ocular y las submodalidades son algunos de los ladrillos fundamentales en la estructura de nuestra experiencia subjetiva. El ser humano construye su propio mapa de acuerdo a sus sistemas representativos preferidos y sinestias diferentes, y codifican los recuerdos según distintas modalidades (Bandler y Grinder, 1982).

Mente y cuerpo están totalmente comunicados, a través de los pensamientos que influyen de manera inmediata en nuestra fisiología y viceversa. El estado mental lleno de pensamientos, imágenes mentales, sentimientos, emociones, sonidos interfieren en nuestro estado fisiológico tanto en posturas, gestos, actitudes, ritmo respiratorio y viceversa. Normalmente somos más conscientes de nuestro estado emocional que de la fisiología. Las emociones se escapan, a menudo, del control consciente; son la pequeña parte del iceberg. No podemos ver toda la fisiología y

el proceso mental que se esconde bajo las emociones. Intentar influir en las emociones sin cambiar el estado, es tan fútil como intentar desaparecer un iceberg quitándole la punta: saldrá más a la superficie, a menos que se invierta una buena

cantidad de energía para mantenerlo sumergido como con el uso de las drogas o la fuerza de voluntad. En la PNL la mente es la que guía y el cuerpo obedece, las emociones habituales pueden estar impresas en el rostro y gestos de una persona, porque la persona no se da cuenta de cómo las emociones modelan su fisiología.

Las mujeres maltratadas que sufren, han controlado inconscientemente la capacidad de mantenerse en un estado falto de recursos por largos periodos de tiempo. Otro, han logrado el control de sus estados emocionales a voluntad creándose una libertad emocional que transforma la calidad de sus vidas, sin detenerse en el dolor emocional. Podemos influir en nuestros estados emocionales y no simplemente reaccionar frente a lo que pasa a nuestro alrededor. En los últimos minutos usted se ha sentido bien, luego incómodo, después como quiera que se sienta ahora. Y nada ha pasado en realidad en el mundo exterior. Lo ha hecho todo usted mismo (O'Connor y Seymour, 1999).

2.3 Claves de acceso ocular

Una forma de conocer cómo piensa una persona, es observar los accesos oculares, ya que cada movimiento de los ojos es una pista relacionada directamente con los distintos sistemas representacionales en el que se está moviendo mentalmente en un determinado momento. Dependiendo de como estemos pensando, movemos los ojos en diferentes direcciones de manera sistemática. Estudios neurológicos han demostrado que el movimiento del ojo tanto lateral como vertical parece estar asociado con la activación de distintas partes del cerebro. Estos movimientos se llaman movimientos laterales del ojo en la literatura neurológica. En PNL se llaman pistas o claves de acceso ocular por ser señales visuales que nos dejan ver cómo accede la gente a la información. Hay una conexión neurológica innata entre los movimientos del ojo y los sistemas representativos, y son patrones que se dan en todo el mundo (Álvarez, 2006).

De manera que cuando recordamos imágenes, el movimiento ocular se dirige arriba y a la izquierda, pero si tratamos de crear o imaginar, enfocamos la

mirada hacia arriba y a la derecha. Si recordamos un sonido, enfocamos los ojos a la izquierda de forma horizontal, o si creamos sonidos será horizontal a la derecha. Cuando estamos en un diálogo interno, los ojos se dirigirán abajo y a la izquierda, si imagino como me sentiría ante una situación, la mirada se irá abajo y a la derecha. Si desenfoco y miro hacia delante como “mirando a lo lejos” es señal de visualización. Es importante mencionar que esto sucede con la gente diestra, mientras que con los zurdos se invierte lo antes mencionado. Aún así pueden existir variaciones de las cuales habrá que estar alerta y conocer a quien se tiene enfrente (Álvarez, 2006).

Conocer nuestra estrategia de pensamiento es de suma utilidad, ya que mirar hacia el lado correcto a la hora de buscar información, es una habilidad muy útil. Hay que recordar que cuerpo y mente son inseparables, así que los movimientos de los ojos no serán las únicas señales de acceso, pues la fisiología (respiración, color de piel, sudoración y posturas) también nos brindará información muy importante. Es fácil saber si una persona piensa mediante imágenes, sonidos o sensaciones. Hay cambios visibles en nuestros cuerpos según la manera en que estemos pensando. La forma como pensamos afecta a nuestro cuerpo, y cómo usamos nuestros cuerpos afecta a la forma como pensamos. De manera que a través de las claves de acceso ocular identificaremos el sistema representacional y submodalidades de la persona y serán una herramienta esencial para el proceso psicoterapéutico (O’Connor y Seymour, 1999).

Estrategias de pensamiento:

De acuerdo con Robert Dilts (1990), en su libro “Changing Beliefs Systems”, estrategia, es la palabra para describir cómo las personas secuencian sus imágenes, sonidos, pensamientos, olores y gustos, tanto externos como internos,

produciendo una creencia, una conducta o un patrón de pensamiento. A través de éstas secuencias descubrimos la manera de sentir, pensar y actuar del ser humano para llevar a cabo alguna actividad. Cuando realizamos algo

exitosamente es porque utilizamos las diferentes áreas de nuestro cerebro en una secuencia específica, y conocer la estrategia con que se logra desplegar los mejores recursos, se abre la entrada a la excelencia. Si preguntásemos a Albert Einstein cómo exactamente dio con la teoría de la relatividad, él podría contestar: No sé, pero ha mirado arriba a su derecha y luego abajo a su derecha con sus ojos. Él ha respondido con el movimiento de sus ojos aunque él no pudo contestar conscientemente. Hay que considerar que mucho del pensamiento rápido se sucede en nuestros ojos antes que ni siquiera la persona empiece a hablar.

Para todo lo que hacemos seguimos una estrategia, y la importancia de esto en PNL radica en que podemos dejar hábitos negativos si destruimos la estrategia de los mismos, de manera inversa, es posible repetir los mismos triunfos, en el trabajo, en la escuela, en la familia, si echamos mano de la estrategia correspondiente.

Un ejemplo de ello, la secuencia de las representaciones cuando ocurre el enojo, tal vez primero se escucha una voz alterada (Ae), luego la última escena violenta (Vi), se oyen las palabras ofensivas (Ai), y se siente con muchísima rabia (Ki), y se escucha así mismo diciendo una palabra ofensiva en su contra (Ai), adopta una postura enérgica y de reto (Ke)....

Ae → Vi → Ai → Ki → Ai → Ke

Si se desorganizara ésta estructura en la persona que la adopta, se podría observar la diferencia, así como también descubrir las estrategias de éxito; cada una de ellas representa una herramienta para seguir por el camino de la excelencia.

2.4 Habilidades en programación neurolingüística

Las habilidades en programación neurolingüística a desarrollar dentro de la práctica en la PNL son el reflejo, empatía o sintonía (rapport o contacto), inducir, calibrar y anclar y que a continuación se describirán:

2.4.1 Sintonía o rapport

En la literatura de PNL de acuerdo con Pérez F. (1994), encontramos que la empatía o rapport es entendido como el intercambio digital y analógico de los mapas. O'Connor y Seymour (1999) lo refieren como el procedimiento mediante el cual se puede producir una vinculación profunda entre los niveles consciente e inconsciente de un interlocutor. Es el contacto que se establece en el encuentro con un individuo y su modelo del mundo. Es la parte esencial en las relaciones humanas. La parte más visible del mapa de un individuo, son sus manifestaciones externas (gestos, movimientos, tono de voz, ritmo, respiración, etc.); si deseamos acercarnos y tomar contacto, lo más sencillo es acercarnos a lo más evidente, objetivo y fácil que son los comportamientos exteriorizados. Para ello, se requiere delicadeza y respeto; nunca enfrentamiento, conformidad, acuerdo o afinidad. Es el sentimiento de concordia para acoplar y dirigir.

Para lograr la sintonía o rapport es indispensable el reflejo. Reflejar es adaptarse al otro, en la terminología anglosajona, se le conoce como *pacing*, de *pace*, paso, ir al paso. En castellano se traduce por compartir, acompañar. En la práctica se muestra en un espejo, dirigiendo señales no verbales que la otra persona pueda identificar clara e inconscientemente como suyas, y que para ella es garantía de que está siendo comprendida, aceptada y reconocida. Respirar al unísono, es una forma muy poderosa de aumentar la sintonía, así como también igualar el tono de voz, velocidad, volumen y ritmo al hablar. Es mezclarse y armonizarse. No significa imitar, lo cual sería emular o exagerar los movimientos de la otra persona y que resultaría ofensivo (Mohl, 1992).

Lograr la sintonización es obtener un ambiente de credibilidad, confianza y de familiaridad que hace que el interlocutor continúe hablando y pueda comunicarse libremente. Cuando dos personas están en sintonía, la

comunicación parece fluir; tanto sus cuerpos como sus palabras están en armonía. Tienden a reflejarse y complementarse en las posturas, gestos y contacto visual (Álvarez, 1996).

La importancia de sintonizar es para establecer una relación satisfactoria, modificar y lograr un objetivo en una etapa difícil de una conversación, disminuir la tensión producida por algún desacuerdo en un momento determinado y mantener la vinculación; liderar la comunicación y guiar al interlocutor hacia el logro de las metas beneficiosas para ambos; obtener información más precisa de parte del interlocutor, ya que al sentirse comprendido, le será más fácil expresarse con claridad y sin tensiones que interfieran en la comunicación (Mohl, 2006).

Para acoplarnos y acompañar, hay que prestar atención a toda una serie de posibles aspectos fisiológicos observables de la persona con la que interactuamos, como son:

- Movimientos oculares.
- Respiración.
- Cambio en el tamaño del labio inferior y dilatación de las pupilas.
- Postura corporal. Simetría del cuerpo, posición.
- Expresiones faciales (tono y movimiento muscular).
- Inclinaciones y movimientos de cabeza.
- Ángulo de los hombros, inclinación, balance.
- Movimientos en piernas, pies y gestos de manos y dedos.
- Humedad y temperatura de la piel (observar el color, brillo y sudoración).
- Cualidades vocales (tono, ritmo, volumen, timbre, etc.).
- Predicados verbales que usa la persona

Álvarez (1996) menciona que se puede “acompañar” cualquier movimiento de la otra persona, ajustando el nuestro hasta movernos conjuntamente con ella

con una alta dosis de atención y observación para luego concentrarnos en dirigir:

Respiración: Una vez igualado el ritmo respiratorio del interlocutor con el nuestro, aumentamos o disminuimos nuestro propio ritmo. Si hemos realizado un buen acoplamiento con él nos seguirá. Se puede igualar su ritmo respiratorio con movimientos de la cabeza, del brazo, del cuerpo, etc., y seguir el mismo proceso hasta que consigamos dirigirlo.

Aspectos vocales: Acoplamos el ritmo del habla, el volumen y tono de voz. Para entrar en contacto.

Gestos: Si los movimientos del interlocutor son rápidos y agitados, podemos seguirle hasta empatizar físicamente con él e ir acoplando nuestros ademanes con los suyos, hasta conseguir incluso relajarlo. En casos de depresión (hombros caídos, cabeza baja, movimientos lentos), tenemos la posibilidad de dirigir a un mayor estado de ánimo sólo con acelerar debidamente nuestras expresiones y las suyas. Podemos también dirigir el movimiento ocular usando nuestras manos para orientar la dirección de su mirada, o acoplar nuestros gestos faciales y luego hacerle sonreír más a menudo o incitarle a una actitud más sobria.

Postura corporal: Se calibra el lenguaje verbal y no verbal que el interlocutor manifieste. Con la calibración detectamos los más sutiles cambios fisiológicos, verbales y no verbales que se producen en la interacción humana, la detección de esos mínimos cambios (en la respiración, gestos, posturas, tono de voz, dilatación de pupilas, movimientos oculares, etc.) van a ser los únicos datos objetivos y fiables, indicativos de que nos estamos acercando o alejando del objetivo que deseamos alcanzar con respecto al estado deseado de nuestro interlocutor.

Mohl (1992) menciona que existen técnicas para llegar a la sintonía, la cual se obtiene a través del reflejo y que a continuación describe:

2.4.2 Técnicas de reflejo

Mohl, (2006) señala que el reflejo produce el rapport o empatía que es la buena relación de confianza, la mayoría de las veces de forma inconsciente sintiéndose entendida y aceptada la persona reflejada. Krusche (2000) señala las siguientes técnicas de reflejo:

VERBAL: Consiste en acompasar con elementos del discurso tales como predicados, refranes, ideas, palabras clave, y expresiones de los diferentes sistemas de representación que se utiliza en la conversación. Se puede adecuar el tono, velocidad, volumen y ritmo al hablar y hacerlo, mejora la sintonía.

REFLEJO NO VERBAL: Son los macro comportamientos (posturas, gestos, ademanes, actitudes) y los micro-comportamientos (expresiones en alguna parte del rostro, respiración, tono de voz, pequeños movimientos). Es un procedimiento inconsciente, altamente eficaz que el ser humano emplea para tomar contacto, establecer una buena relación y alcanzar ciertos fines. Hay dos tipos de reflejo no verbal:

- REFLEJO NO VERBAL DE CORRESPONDENCIA DIRECTA: Es adoptar una conducta similar o igual a la del interlocutor. Si la persona cruza los brazos, también lo hacemos, si toca la cara, nos la tocamos.

- REFLEJO NO VERBAL DE CORRESPONDENCIA O IGUALACIÓN CRUZADA: Es el hecho de emplear una conducta análoga más que una correspondencia directa. Si el interlocutor cruza los brazos, nosotros cruzamos las piernas, él toca su mejilla, nosotros tocamos el mentón.

La sintonía es el contexto total que rodea el mensaje verbal. Si el significado de la comunicación es la respuesta que provoca, conseguir la sintonía es la habilidad para provocar respuestas.

2.4.3 Inducir

Es el proceso de guiar a una persona a un estado particular. Esto se consigue al solicitarle a la persona que recuerde un momento del pasado en el cual haya experimentado alguna emoción y que la re-experimente en primera persona, es decir, de forma asociada, para que así se recupere más vívida y completa la información de las sensaciones que pudiese estar expresando; de otra manera, disociado, mirando desde fuera, como observador, los sentimientos son menos intensos y la información obtenida será pobre (O'Connor y Seymour, 1999).

2.4.4 Calibrar

Calibrar significa saber lo que hace la persona en su interior por ejemplo qué experiencias se representa en el momento o qué sentimientos y sensaciones le recorren y al tiempo observar con exactitud el aspecto externo fisiológico.

Mohl, (2006) menciona que la observación y percepción son los recursos y fundamentos básicos del calibrado. Implica reconocer de forma precisa, diferentes estados emocionales de una persona leyendo señales no verbales. Escuchar a las personas y observar sus gestos, posturas, conducta, etc.; puede ayudar a su estado interno a descubrir los indicadores de comportamiento que están asociados a determinado estado.

Por su parte O'Connor y Seymour (1999) mencionan que esto lo llevamos a cabo a diario, cuando por ejemplo somos capaces de percatarnos que alguien tiene un problema, está enojado o no le interesa escucharnos, sin que nos lo diga. Puede que alguna vez haya tenido la experiencia de hablar con alguien y haya intuido que le estaba mintiendo, probablemente lo calibró de forma inconsciente y tuvo esa sensación sin saber por qué.

Calibrar es ver los pensamientos en su dimensión física, detectando las diferencias en la fisiología. Esto se puede apreciar si se le solicita a alguien que recuerde a una persona que no le agrada y observa mientras lo hace, la

posición de sus ojos, su respiración, el ángulo de la cabeza, gesticulaciones, tono muscular facial y corporal, el color de la piel, tamaño de los labios y tono de voz. Posteriormente la de una persona no grata y observe cómo difieren éstos signos. Solicitando que alterne el pensar en una y luego en la otra hasta haber identificado cada uno, de manera que al pedirle que piense sólo en uno y sin decirlo, se sabrá en quien está pensando, leyendo las señales físicas antes identificadas (Bandler, 1998).

Calibrar significa observar y memorizar con detalle el aspecto externo, su fisiología. De manera que cuando el terapeuta ha calibrado un proceso interno y su fisiología correspondiente, sabe lo que ocurre en su interior y es capaz de reconocerla cada vez que aparece (Mohl, 1992).

2.4.5 Anclar

La emoción tiene una influencia poderosa en pensamiento y en conducta. Para re-experimentar un estado emocional se requiere de una asociación en el presente para inducir la experiencia original, de tal manera que a cualquier estímulo que evoca un estado emocional se le llama en PNL, ancla. Las anclas de acuerdo a la experiencia pueden ser visuales, auditivas o kinestésicas para dar acceso a un estado emocional asociado, por ejemplo, al sonar el despertador, hemos asociado que es hora de levantarse (ancla acústica); al ver encenderse la luz roja de un semáforo, hemos asociado y aprendido que indica siga (ancla visual); al sentir una pequeña palmada en la espalda, reconocemos de quien se trata (ancla kinestésica). La técnica del anclaje se desarrolló a partir del condicionamiento clásico analizado durante el cambio de siglo por el fisiólogo ruso Pawlov quien fue un estudioso de los reflejos incondicionados o innatos (Krusche, 2000).

O'Connor y Seymour (1999) mencionan que las anclas se pueden crear de dos formas: por repetición; cuando por ejemplo si se ven imágenes repetidas donde el rojo se asocia con el peligro, acabará enlazándolos. Este es un aprendizaje sencillo: el rojo significa peligro. La repetición se hace necesaria y no interviene la emoción.

La segunda forma es que el ancla se crea por una emoción fuerte y la cronología correcta, por ejemplo, si recuerda los años de escuela, lo que era atractivo e interesante, resultaba fácil de aprender, mientras que lo que no le era de interés

necesitó de la repetición. Cuanto menos comprometido estaba, más repeticiones

requería para aprender la asociación. La mente para el aprendizaje siempre está haciendo asociaciones de las cuales muchas son agradables, útiles, funcionales y fortalecedoras para acceder a estados de excelencia lleno de recursos ó disfuncionales, desagradables e impotencializadoras cuando interfieren en nuestro estado emocional alterándolo.

Del cómo se crea un ancla resulta ser una herramienta poderosa para cambiar asociaciones de las experiencias de vida de cualquier situación con las cuales no se sienta un tanto feliz (miedos, fobias, ira, enojo, frustración, agresividad, timidez, etc.). Se pueden crear nuevas asociaciones y, por lo tanto, una nueva respuesta usando anclas. Esto se logra en dos etapas: primero se escoge el estado emocional que se desea y luego se asocia con un estímulo o ancla que se podrá evocar cuando la requiera. Enfrentarse a una situación con más recursos mediante anclas, es una de las formas más efectivas de cambiar su comportamiento y el de otras personas. Los estados de plenitud de recursos son la clave para conseguir la mejor actuación.

Las anclas deben reunir ciertas características para ser efectivas como el que deben ser sincronizadas con el estado cuando se está alcanzando el clímax; ser únicas (que no formen parte de su conducta habitual) y distintivas (que no puedan

estar asociadas con otros estados o conductas), ser fáciles de repetir con exactitud, estar ligadas a un estado que está revivido clara y completamente,

que sean discretas sin levantar sospecha. Las anclas a elegir de acuerdo a un

sistema representativo pueden ser:

ANCLA VISUAL: Puede ser un símbolo, imagen, o recordar alguna situación que sea distintiva y le ayude a evocar la sensación que necesita.

ANCLA AUDITIVA: Puede ser una canción, palabra o frase que se diga así mismo y que se relacione con el sentimiento. Utilizar un tono de voz efectivo que impacte. Se debe asegurar que el recurso es apropiado para la situación.

ANCLA CINESTÉSICA: Escoger alguna sensación o emoción que se pueda asociar con el recurso escogido. Por ejemplo, tocarse el pulgar y el índice o cerrar el puño de manera especial.

Los anclajes pueden provocar una experiencia interior, una sensación, una emoción, imágenes, voces...Las disputas conyugales suelen desarrollarse siguiendo un patrón muy definido. Cierta comentario o acciones de la pareja generan una reacción casi obligada, que a su vez se erige en ancla; como por ejemplo las siguientes reacciones: "Nunca tienes tiempo para mí", "¡Tus amigos son más importantes que yo!" y nada puede detener este proceso.

El anclaje de recursos es una técnica eficaz que aplicada en mujeres maltratadas las libera de las experiencias negativas, creando y accediendo a un futuro más positivo. Aldous Huxley dijo: "La experiencia no es lo que le suceda a usted, sino lo que hace usted con lo que le sucede".

2.4.6 Cambio de historia personal

Álvarez (1996), señala que Cambiar la historia personal es una técnica de PNL para reevaluar experiencias pasadas que generan creencias que limitan en el presente. De manera que si el pasado no lo podemos cambiar, si podemos

modificar su significado para obtener un cambio de conducta en el presente.

Los pasos de ésta técnica son:

1. Identificar la situación problema, inducirlo, calibrarlo, anclarlo y cambiar de estado.
2. Mantener el ancla negativa y solicitar que recuerde otro momento en el que se sintiera de forma parecida. Soltar el ancla, cambiar de estado y volver al estado presente.
3. Solicitarle que piense qué recurso hubiese necesitado en esas situaciones para que hubiesen sido satisfactorias. El recurso debe venir del interior de la persona y estará bajo su control.
4. Inducir una experiencia positiva en la cual contaba con ese recurso y ancla.
5. Manteniendo el ancla positiva, hacer volver a la experiencia problema y solicítele que se observe disociada con el nuevo recurso y que sienta como cambia su experiencia. Solicitar nuevamente que entre a la experiencia problema pero ahora asociado con el recurso y manteniendo el ancla. Pídale que se observe en diferentes posiciones desde primera, segunda y tercer persona ahora que ya cuenta con el nuevo recurso en la situación problema.
6. De sentirse satisfecha, revise el cambio sin utilizar las anclas, solicitándole que recuerde la experiencia pasada y observe ahora cómo han cambiado sus recuerdos.

Es una técnica poderosísima que bien puede trabajarse en el caso de mujeres que viven en situación de maltrato y que resulta efectiva para un cambio en la visión que se tienen de las situaciones que resultan dolorosas y dar un nuevo significado que les de recursos en el presente.

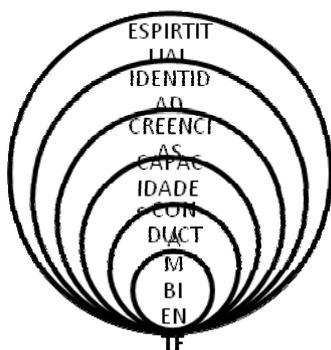
2.4.7 Niveles lógicos

El antropólogo Gregory Bateson señaló que en los procesos de aprendizaje, cambio y comunicación, existen jerarquías naturales. Un cambio en un nivel

inferior puede afectar a los niveles superiores pero ello no necesariamente ocurre. Todo cambio en un nivel superior modifica cosas en los niveles inferiores a fin de que apoyen en el nivel superior. Con frecuencia, la confusión de los niveles lógicos es lo que origina los problemas (ver figura 2) (Dilts, 1990).

Carrión (2008) señala el axioma “Einsteiniano” de que cualquier problema tiene solución en el nivel superior en el que se presenta. La alineación de niveles es para producir cambios evolutivos. Nada de lo observable en el plano material es absoluto, sino relativo. Tiempo, espacio y observador son conceptos sujetos a la relatividad en función del punto de vista que se adopte o del plano en el que nos situemos a la hora de valorar (observar) un hecho. En la medida que el ser humano evoluciona al ser capaz de observar los fenómenos desde los planos cada vez más elevados u holísticos, podrá aproximarse más a la realidad.

Los niveles lógicos son básicos e importantes en la PNL y son:



6. ESPIRITUAL	- LO TRANSPERSONAL- VISIÓN Y PROPÓSITO
5. IDENTIDAD	- Lo que creo que soy - Rol y Misión
4. CREENCIAS	-Valores, criterios -Permiso y motivación
3. CAPACIDADES	-Estrategias (cómo) - Percepción y Dirección
2. CONDUCTAS	- Reglas, hábitos - Acciones y Reacciones
1. AMBIENTE	- Contexto Exterior - Reacciones y Oportunidades

Figura 2. Niveles lógicos

Cada nivel superior es más abstracto que el nivel inferior; un cambio en el nivel superior afecta al inferior con un grado de impacto en el individuo. Es una técnica muy eficaz para mejorar la autoestima en las mujeres que viven en situación de maltrato, pues una identidad positiva será mantenida por creencias funcionales que la conduzcan a actuar de forma efectiva y autoconsciente en el medio de su elección.

CAPÍTULO 3. LA AUTOESTIMA EN MUJERES MALTRATADAS DESDE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

En este capítulo describiremos cómo es la autoestima de la mujer que vive en situación de maltrato y cómo la abordaremos para un trabajo psicoterapéutico a través de la programación neurolingüística.

3.1 Autoestima: Conceptos y características

Autoestima viene del prefijo griego *autos*=por sí mismo y la palabra latina *aestima*=evaluar, valorar; luego entonces es la manera de valorarnos a nosotros

mismos. *Baldwin* (1987) y *Holmes* (1978) definieron la autoestima como “La evaluación crítica de la persona hacia sí misma”, evolución que lleva al concepto mismo de autoestima, *William James* (1910), fue el primer psicólogo que fundamentó el concepto de identidad distinguiendo la experiencia del auto-concepto como el conocedor del yo; como objeto de conocimiento, la suma de todo lo que él puede llamar como propio, el *self* al que comprende en tres elementos: la parte espiritual que son sentimientos y emociones percibidas por las personas, pero que son subjetivas e internas; la social que tiene que ver con las opiniones que tienen los demás de él; y la material como parte de uno mismo. Menciona que aumentando los éxitos en las relaciones fortalece la autoestima.

Cooley (1902), defiende que el yo se autoevalúa o se conoce así mismo interiorizando al otro. Define el “sí mismo” como el sistema de ideas procedentes de la vida comunicativa, que la mente aprecia como suyo. Supone que el auto-concepto está influenciado por el medio social, aporta la metáfora del espejo, definiéndola como la percepción o reacción de los demás y la estudia desde tres perspectivas: la idea de nuestra apariencia, la de otra persona y la imagen de su valoración de ésta apariencia; la imagen de la valoración del otro es la que nos mueve el orgullo y la vergüenza.

Mead (1953), quien modifica las ideas de Cooley, introduciendo el concepto del otro generalizado, según el cual, el yo se conoce así mismo interiorizando la imagen de sí mismo que le ofrece el otro. Para él, la persona no sólo es una imagen, sino una construcción social y una estructura social.

Nosnik (1986), cita a otros autores como Rosenberg quien por su parte, en 1965 define autoestima como la actitud positiva o negativa hacia un objeto particular a saber del *self*. Establece que el sentimiento del merecimiento es una variable que determina la búsqueda de experiencias positivas o negativas de manera social.

Whithe (1963), destaca la competencia y la efectividad como elementos necesarios que fortalecen la autoestima.

Nathaniel Branden (2000), en 1969 fue el primero en definir la autoestima en términos de merecimiento y competencia lo que da lugar a la auto aceptación.

Waytley (1983), define la autoestima como el aprecio del valor del ser humano, en la internalización del amor espiritual; es la manera de cómo se siente uno ante los demás. Lo define como un sistema interno de creencias, el valor y el auto respeto; el carácter para responder y actuar en forma responsable manteniendo la confianza y la satisfacción consigo mismo.

Martorell (1984), expresa que los individuos que poseen un buen concepto de sí mismos, tienden a aumentar el valor de su rendimiento, mientras que los que tiene un pobre auto concepto tienden a subestimar los resultados.

Maslow (1988), describe la escalera de la autoestima en seis escalas de auto conocimiento, auto concepto, auto evaluación, auto aceptación, auto respeto y auto estima, todo se conforma de acuerdo al compromiso consigo mismo con base a sus percepciones, valores y creencias.

Mendoza (1995), define la autoestima como una sensación afectiva, de confianza y creencia sincera de uno mismo. La autoestima es la estructura social internalizada, la plenitud y la autorrealización dependerá de la elección que el individuo haga de sus sentimientos, pensamientos, acciones y de las responsabilidades que asuma.

Satir (1995), la define como una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta. Es el centro de todo nuestro ser y es menester vivirla con seguridad y libertad. Metafóricamente "Es la olla que nadie vigila".

Escamilla (1996), considera que no basta con conceptuarse a uno mismo con una imagen adecuada, sino que es la valoración, el respeto y la confianza que el sujeto hace de sí mismo en un momento de la vida, en relación con sus aspiraciones y objetivos que derivan del yo.

Aguilar (1997), lo define como el valor total del yo atribuido por el reflejo o concepto que los demás nos consideran o creemos que nos dan.

Marsellach y Mruck (1998), describe a la autoestima como el concepto que tenemos de nuestra valía, se basa en todos los sentimientos, pensamientos, sensaciones y experiencias obtenidas en el curso de la vida. La definen como el estado vital de competencia y merecimiento del individuo, es hacer frente a los retos de la vida y durante el proceso de la misma, se le considera como el estatus vital que se va forjando y acumulando dando lugar a un patrón de respuestas que se van generando y es lo que va a dar sensación de éxito, dando resultado a una autoestima alta.

Lagarde (2000), desde una perspectiva de género, conceptualiza a la autoestima femenina como un conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta. En la dimensión subjetiva intelectual, la autoestima

está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también de las interpretaciones que elaboramos, lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda. En la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene emociones, afectos y deseos fundamentalmente sentidos sobre una misma, la propia historia, los acontecimientos que nos marcan y también las fantaseadas, soñadas e imaginadas. Nuestra creatividad, lo que hacemos y creamos con nuestro cuerpo, con nuestras ideas y pasiones, son autoestima en acto y en ipso.

Carrión (2008), en 1999 define la autoestima como un conjunto de creencias (limitadoras o desarrolladoras), de valores (virtuosos o viciosos), que el sujeto tiene de sí mismo, de sus capacidades, recursos, potencialidades que lo conducirán y lo llevarán hasta donde se proponga.

Bucay (2002) define la autoestima como la capacidad de auto evaluarse o auto valorarse, basado en los valores y actitudes que tenemos.

De acuerdo con Branden, N. (2000), en 1993 define la autoestima como la necesidad básica que tiene el ser humano de expresar sus sentimientos y pensamiento internos que se manifiestan a través del comportamiento externo; es la confianza en sí mismo, es la capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida, es el sentimiento de ser dignos y merecedores de respeto y afecto, es gozar el fruto de nuestro trabajo. Interrelaciona dos aspectos que son la Auto eficacia en cuanto a la confianza cognoscitiva de sí mismo y dignidad como la seguridad de mi valor de tener la actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir, tratar y ser tratado con respeto y ser feliz .

Para Colombro citado por Moreno (2003), la autoestima femenina es la autoidentidad marcada por las condiciones sociales que configuran a la mujer fundamentalmente por la condición de género, conformada como seres para para otros. La autoestima es afectada por la opresión que es sufrida en la cotidianidad por la discriminación, la subordinación, la descalificación, el

rechazo, la violencia y el daño que cada mujer experimenta en grados diversos durante su vida.

En términos generales, la autoestima es el estatus vital de competencia y de merecimiento de un individuo, para hacer frente a la vida a lo largo del tiempo, es decir, la autosatisfacción a partir de su auto eficacia en cuanto a sus logros en la vida. En lo personal puedo explicarla como amarse a través de la auto aceptación y el auto respeto; implica reconocerse en cuanto a virtudes y defectos, y hacerlo significa que soy consciente de ello y se está listo para el cambio, partiendo hacia el camino del desarrollo personal.

3.2 Autoestima de la mujer maltratada y la programación neurolingüística

La autoestima de una mujer que vive la situación de maltrato está severamente dañada como ya anteriormente se describió en el capítulo I y es de suma importancia que la mujer se recupere en diferentes niveles lógicos de ambiente, conducta, capacidad, creencias y valores, identidad y espiritual.

Desde la Programación Neurolingüística, González (1997), menciona que toda persona es autoconsciente, libre y merecedora de estimación y respeto tanto por sí misma como por los demás. La mujer que sufre de maltrato no es autoconsciente, no se siente libre, no se respeta (por permitir el maltrato) y no se siente merecedora del mismo por los demás. El ser persona implica que se es responsable y que por tanto cae bajo esa responsabilidad no sólo los pensamientos, sentimientos y comportamientos sino sobre todo, el propio yo. La responsabilidad de desarrollar la estimación de su propio yo. Si la mujer que vive en situación de maltrato, se responsabiliza de su propia estima, se abre entonces la perspectiva de múltiples horizontes que corresponden ya en la práctica a los niveles neurológicos descritos por Programación Neurolingüística.

El autor menciona que a través del sistema representacional se construye el modelo del mundo y de éste se hecha mano para dibujar la imagen de nuestro propio yo. En la mente se lleva la imagen de sí mismo y la imagen que tiene la

mujer maltratada está minimizada en relación con su agresor. Sabemos con mayor o menor claridad, quienes somos (“identidad”), cuáles son las cosas más importantes en la vida (“valores”), porqué el universo, uno y los demás son como son (“creencias”), qué es lo que podemos hacer (“capacidades”), cuál es nuestro comportamiento (“conductas”), dónde y cuándo estamos viviendo (“ambiente”).

Representar significa hacer presente de nuevo algún aspecto de la realidad. Las representaciones se refieren a los sentidos. Si se representa algo que se ha visto, oído, olido, gustado o sentido se utiliza la memoria siendo esto una actividad del cerebro izquierdo. En cambio si se re– presenta algo que se va a ver, oír, oler, gustar o sentir, entonces se emplea la imaginación o fantasía y esto es una actividad creativa del hemisferio derecho. Si se despliega la percepción sensorial en el “aquí y ahora”, corresponde a ambos lados del cerebro. De ésta manera, si se tiene una representación de sí mismo de manera constructiva (positiva) la autoestima será mayor, en cambio si es destructiva (negativa) la autoestima será decadente.

El humano tiene la libertad para elaborar las representaciones constructivas y destructivas. Las primeras benefician a los demás, o a los que le rodean, o lo conducen a su plenitud mental, emocional, conductual, personal, social y espiritual. En cambio con las destructivas, ni se ayuda así mismo ni a los demás y no facilita su desarrollo humano, causando un daño a su propio yo. Esta desestima respecto al propio yo se lleva a cabo a partir de la auto imagen.

González (1993) sugiere una variación que depende de estos dos factores por ejemplo: Si una mujer dibuja un retrato de sí misma con un contenido altamente positivo (por ejemplo bonita, capaz, con cualidades) y una forma viva y clara,

significa que tiene una autoestima muy ELEVADA; aunque si la forma de representarla es pálida y opaca, su desestima es MEDIANA. En cambio, si se

dibuja con un contenido muy negativo (fea, devaluada e incapaz) y que además de que es negativa en cuanto a su contenido, la pone viva y clara, su desestima es muy PROFUNDA, pero si por el contrario la forma de representarla es pálida y opaca, su desestima será MEDIANA. Así, para tener una autoestima elevada, González (1999) sugiere trabajar con las submodalidades y transformarlas para un contenido altamente positivo en la auto imagen y refinando también la forma. Esto es llevado a cabo de ésta manera debido a que la autoestima corresponde al nivel neurológico de las creencias y valores el cual sobrepasa el nivel intelectual ya que se haya en la esfera del hemisferio derecho donde ocurre la estimación.

Desde estos argumentos, surge la propuesta para este trabajo, pensando en la idea de que, si se aplican las técnicas de Programación Neurolingüística en mujeres maltratadas se logrará desarrollar una autoestima adecuada (en los niveles de ambiente, conductas, capacidades, creencias y valores, identidad y también en el nivel espiritual), para que le ayude a mejorar su calidad de vida, de una forma específica e inmediata ante la necesidad urgente de ser atendida debido a que luego tiende a abandonar el tratamiento psicoterapéutico (más aún si son largos), sean cuáles sean sus razones, o por no ver resultados inmediatos teniendo como consecuencia que la mujer regrese a la situación de maltrato debido a las características que la definen como mujer maltratada ante su baja autoestima.

El objetivo de ésta propuesta de trabajo a través de las técnicas de la Programación neurolingüística, es ampliar su modelo del mundo, detectando las creencias que la limitan y desafiándolas a través del metamodelo, haciéndola consciente de que dispone de una serie de alternativas de las cuales tiene la libertad de elegir y de esa forma mejorar su amor propio o autoestima generando en ella una imagen positiva de su persona.

CAPÍTULO 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON TÉCNICAS

DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA INCREMENTAR LA AUTOESTIMA DE MUJERES MALTRATADAS

De acuerdo con lo ya revisado, las creencias son una parte medular de ésta propuesta de trabajo a través de la Programación Neurolingüística; ese conjunto de pensamientos o ideas irracionales y auto acusatorias, que provocan sentimientos de minusvalía e infelicidad y que generan una imagen pobre, manteniendo formas de comportamiento en relación a su situación de maltrato.

Las creencias de Albert Ellis en su terapia de trabajo señala: “No nos preocupan las cosas sino la visión que tenemos de ellas”, si la mujer entiende sus creencias irracionales, podrá cambiarlas bajo una posición más consciente y racional. Por ejemplo, “una persona deprimida se siente triste y sola dado que erróneamente piensa que es inadecuada y abandonada y su autoimagen es pobre”, (Boeree, 1998). Es importante detectar el sistema de creencias que alberga e identificar las ideas ó creencias irracionales que no le funcionan e interfieren para modificar su conducta y de esa forma sentirse merecedora de una vida digna y de respeto. Para esto es importante entender qué son las creencias y como podemos detectarlas.

4.1 Las creencias

Las creencias en PNL son generalizaciones que tenemos sobre nosotros mismos y sobre el mundo ¿Qué es posible? ¿Qué sabemos de nuestras limitaciones? ¿Cuál es el significado de lo que hago o voy a hacer? ¿Quién soy yo para querer ser o aspirar? ¿De qué soy capaz? ¿Qué es importante o necesario? (Carrión, 2008).

Es importante ser consciente de nuestras creencias, Unamuno M. (1912) señala

desde un punto de vista filosófico “Todo lo que en mí conspire a romper mi unidad, y la continuidad de mi vida, conspira a destruirme y por lo tanto a destruirse. El mundo se hace para la consciencia, para cada consciencia. Al afirmar un hombre su yo, su consciencia personal, se afirma al hombre, al hombre concreto y real, afirma el verdadero humanismo, y al afirmar al hombre, afirma la consciencia y su consciencia se expande, porque la única consciencia de que tenemos consciencia, es la del hombre”. Existe en efecto, todo lo que necesitamos conocer para existir nosotros. La razón viene del conocimiento reflejo y reflexivo, y deviene en el lenguaje, pensamos gracias al lenguaje articulado. Unamuno ejemplifica diciendo: “Si el sol tuviese consciencia, pensaría en vivir para alumbrar a los mundos, sin duda, y sobre todo, que los mundos existen para que él los alumbrase, y se goce en alumbrarlos y así viva. Y pensaría bien. Esto es la noción de finalidad que el ser con consciencia busca e identifica como propia de acuerdo a su ser. Si preguntasen al hombre para quien fue hecho el mundo diría que para el hombre, pero si le preguntaran a la hormiga y tuviera ésta consciencia diría que para las hormigas”.

Uno de los principios de la PNL es ampliar la consciencia, en la medida de ser consciente de nuestros procesos internos, seremos capaces de modificar las estrategias que no resulten operativas para lograr metas y optimizar nuestras habilidades y recursos. Una estrategia o una representación sólo llega a ser consciente cuando alcanza cierto grado de actividad neuronal. Sin esfuerzo y sin voluntad nunca llegamos a ser conscientes de nada.

Las estrategias (programas neurológicos que dirigen y estructuran nuestros comportamientos y respuestas orgánicas) son los diagramas mentales por los que nos movemos psíquicamente (identificadas por el sistema sensorial o perceptual V,A,K,O,G; en sus submodalidades y sinestesias), de manera que las estrategias que se ejecutan por debajo del nivel de consciencia es lo que llamamos subconsciente o inconsciente (Bandler, 1998).

Cuando la consciencia está en el aquí y ahora, y no existe dispersión, se expande y nos proyecta al conocimiento pleno del momento, a la optimización de la experiencia. No se evoluciona si no existe un cambio en un nivel de consciencia. No hay que olvidar que la secuencia de una estrategia no necesita ser consciente para que sea operativa. Hay una mayoría operando y que algunas son ineficaces de las que no somos conscientes y es ahí donde se requiere trabajar para hacerlas conscientes y expandir la consciencia como bien se señala. La experiencia es importante pues “El que experimenta sabe, el que no experimenta, no sabe” (Carrión, 2008).

Para desarrollar la consciencia es necesario desarrollar la atención. Si no hay atención, tampoco hay plena consciencia. En el caso de las mujeres que viven en situaciones de maltrato no son plenamente conscientes de su situación porque están más atentas a la existencia de preocupaciones, enfados, conflictos, problemas, miedos, inseguridades, dudas, diálogo interno inútiles. El condicionamiento humano en el que vive dada su circunstancia funciona como un filtro distorsionador de la percepción sensorial que impide ver la realidad tal como es. Por ello es necesario que la mujer maltratada se libere de bloqueos, diálogos internos, monsergas que impiden apreciar esa otra presencia profunda (Carrión, 2008).

Walsh y Vaughan (1989) señalan una existente hambre inconsciente de atención, como la intención oculta de muchas conductas (llamar, buscar, dar, intercambiar, recibir) presente en la mayoría de las interacciones humanas en mayor o menor grado. Hacerla consciente, podremos ser mucho mas eficientes, ya que al tenerla bajo nuestro control, dejaría de ser una variable del entorno pasando a ser una variable de decisión. En el caso de la mujer maltratada, dado que la persona busca esa satisfacción, al recibirla de parte de otra persona u organización, queda bajo su influencia, debido a que si deja de permitir ser influenciada por parte de su pareja que la transgrede también dejaría de recibir atención. No siempre la

búsqueda de atención es de forma positiva (agradable, amistosa), puede manifestarse también como rechazo, agresividad, grosería, etc. lo que importa es atraer esa atención y el sujeto va a utilizar cualquier conducta para ello. Si se dieran cuenta de cómo ese deseo de atención las deteriora, podrían utilizar de forma mucho más fructífera los potenciales de su mente. La permanente hambre inconsciente de atención, es lo que hace que con frecuencia se busquen nuevos y variados estímulos que satisfagan tal deseo buscando nuevas vivencias, ambientes para saciar su hambre. Es posible que la mujer maltratada de alguna forma no abandone la situación de maltrato por estar en la espera de saciar éste tipo de deseo inconsciente que tendría que hacerse consciente. El primer paso para su manejo y superarla es la toma de consciencia, es darse cuenta y a partir de ahí comenzar a ser dueña de sus propias opciones. La PNL desarrolla ésta parte consciente indispensable para el desarrollo de su autoestima.

El desarrollo de la atención consciente es como cualquier otro aprendizaje que pasa por diferentes niveles de incompetencia inconsciente, incompetencia consciente, competencia consciente y competencia inconsciente. La atención deberá estar puesta sobre el cómo pensamos lo que pensamos y actuamos como lo hacemos, refiriéndonos específicamente a la estrategia, entendiendo ésta como el proceso mental que lleva a una respuesta, y que está formada y se puede representar en una serie de modalidades (visual, auditivo y cinestésico, olfativo, gustativo) encadenadas. La estrategia pone en funcionamiento el sistema neurológico. La estrategia es la base del modelado, desde el punto de vista del comportamiento; es el medio del que disponemos para acceder a los recursos de la excelencia. Es importante tener en cuenta que en PNL siempre se trabaja sin contenido; sólo nos interesa la forma. Es posible emplear la misma estrategia en diferentes contextos siempre que sea útil. Por ejemplo podemos usar la estrategia de motivación hacia el baile si nos gusta, en algo que nos desagrada y tenemos que hacer (Carrión, 2008).

En la actualidad una persona depresiva puede funcionar tan bien como una no depresiva, por lo que el terapeuta debe demostrar al paciente las estrategias de sus éxitos y atacar la creencia de inadecuación, más que abalanzarse sobre el síntoma en sí mismo.

Carrión (2008) señala la importancia de ser conscientes de nuestras creencias, ya que las creencias, son la manifestación lingüística de la experiencia, o expresiones subjetivas de las experiencias. Son generalizaciones que hacemos sobre las causas, los significados, los límites de nuestros mapas, nuestras conductas, capacidades y nuestra identidad.

Nuestro cerebro registra y almacena las experiencias subjetivas. Cuando pensamos, construimos representaciones internas y actuamos por una creencia profunda, el cerebro reacciona recorriendo un circuito neurológico ya existente. Es por ello, por lo que sentimos que lo que estamos realizando es auténtico y correcto; nos sentimos cómodos y operamos partiendo y apoyándonos en las estructuras de nuestras creencias profundamente arraigadas (Bandler y Grinder, 1998).

Las creencias de la mujer que vive en situación de maltrato se construyen a partir de un hecho, y lo que emana de ese hecho, es una experiencia subjetiva registrada en ella con todas las modalidades del sistema representacional. Las creencias orientan lo que va a pasar como un filtro condicionante, son algo así como profecías auto-cumplidas, de las cuales generalmente dispone. Las creencias de estas mujeres definen sus sentimientos que tienen sobre sí mismas y los demás. Funcionan mediante la comparación de situaciones nuevas con experiencias pasadas para calcular riesgos, predecir desenlaces y tomar decisiones basándose en los recuerdos. Podemos considerar que las creencias son pensamientos víricos que contaminan -para bien o para mal- todos los procesos mentales y el sistema neural como consecuencia.

Por lo tanto, a partir de las creencias, seleccionamos inconscientemente todo

aquello que se ajusta a las evidencias. De ahí surge la generalización que puede quedar clasificada como positiva o negativa, dando lugar a las creencias funcionales o potenciadoras y a las creencias disfuncionales o limitantes que Carrión (2008), Salas (2008) y Dilts, (1990 y 2004) definen (ver figura 2):

CREENCIAS FUNCIONALES: Son aquellas que nos facilitan el camino de la realización, franquean el paso a cualquier potencialidad o habilidad, generan los recursos internos para alcanzar cualquier meta, y permiten que la persona crezca y evolucione.

CREENCIAS LIMITANTES: Son las que impiden, anulan y bloquean las capacidades, por lo que operan impidiendo con toda fuerza la realización de cualquier capacidad generativa de acciones útiles por falta de esperanza, capacidad, motivación, por expectativas catastróficas o problemas de identidad que puedan ser determinantes para no activar las capacidades.



Figura 2. Proceso de formación de las creencias

De igual forma tenemos 3 tipos de creencias que propone Dilts R. (1996) y que son:

1. **Creencias sobre la causa:** Tener creencias acerca de lo que causa algo. La palabra (explícita o implícita) suele indicar una creencia sobre la causa. Las creencias sobre la causa proviene de los filtros de la experiencia. Si alguien cree que "X" causa algo, su comportamiento se orientará a hacer que "X" ocurra o deje de ocurrir teniendo posiblemente consecuencias negativas. ¿Cuál es la causa de que no pueda abandonar la situación de maltrato?

2. Creencias sobre el significado (de una acción, hecho, conducta, etc.):

Se traducen en comportamientos congruentes con las creencias, sean positivas o negativas. Ejemplo ¿Qué significa para usted que no pueda poner límites a quien no le respeta?

3. Creencias sobre la identidad: Engloban causa, significado y límites.

Cuando se cambian las creencias acerca de la identidad, se convierte de algún modo en una persona distinta. Ejemplos de creencias limitadoras sobre la identidad: “no valgo nada” “no merezco ser amada”. Este tipo de creencias sobre la identidad pueden impedir el cambio y mayormente cuando no son conscientes de ellas.

No todas las creencias poseen igual fuerza y arraigo, dependiendo del refuerzo que estas hayan tenido en función a la repetición o impacto de la experiencia impronta, así habrán quedado más o menos consolidadas (niveles de creencias: creencias, suposiciones, presuposiciones, dependencia, codependencia, enredado, independencia, coindpendencia, vicio, obsesión).

En el proceso psicoterapéutico, la mujer maltratada ante su falta de equilibrio o salud, dominada por sus creencias limitantes, puede ocultar sus propias creencias perjudiciales las cuales se muestran con trucos para evitar que se puedan localizar o identificar. Las creencias se expresan lingüística y paralingüísticamente (verbal y no verbalmente). Tales creencias pueden ser las de mayor convicción y éstas se encuentran alejadas de la consciencia y en el proceso psicoterapéutico será importante recuperar los mecanismos que usamos para ocultarlas como las que Dilts (1996) y Carrión (2008) señalan:

SOÑAR CON PECES: El terapeuta proyecta sus propias creencias en las creencias del cliente dirigiendo el camino.

CORTINAS DE HUMO o de evitación: El cliente se abstrae y se dispersa para

evitar hacer contacto con las propias creencias, sensaciones y sentimientos

negativas relacionadas con las creencias en cuestión, para no tener que

afrontarlas.

LA PISTA FALSA: Desviar la atención a través de pistas engañosas, creando una explicación lógica de sus sentimientos porque no se es consciente de su verdadera causa.

Es importante como facilitador descubrir las creencias responsables de los conflictos o alteraciones del cliente y, para detectarlas, es prioritario no perder de vista los indicadores arriba señalados de creencias limitantes o conflictivas y así identificar incongruencias o contradicciones como el decir “algo me lo impide, no sé qué es...”, “quiero, pero no puedo..”, “sé que debo hacerlo pero...”; desviar la atención del tema; el bloqueo de la persona al hablar de cosas carentes de sentido; culpar o responsabilizar a otros. De igual forma observar la incongruencia fisiológica al expresarse en el movimiento corporal asimétrico e incongruencia psicológica cuando no se es congruente con lo que se piensa y se hace en diferentes ambientes.

La mujer que vive una situación de maltrato comúnmente se encuentra confundida por la falta de claridad en sus ideas y hay un desajuste en sus niveles lógicos que desencadenan conflicto de ideas y por lo tanto de incongruencia. Generalmente la información que posee sobre la idea de vivir en pareja, es inadecuada o errónea o la organiza incorrectamente (información viciada o dañina) y la maneja de forma consciente o inconsciente. Pueden existir traumas o impresiones negativas que provienen de experiencias del pasado, como fobias, traumas, etc. Tienen valores y criterios que no son propios y tienden a compararse debido a su baja autoestima. Maneja expectativas que no le corresponden o se salen de su control. Se siente bloqueada por no poder alcanzar algo imaginado que dista de sus propias capacidades presentes. El no poder salir del círculo de maltrato se manifiesta por

una incongruencia físico-psíquica fácilmente detectable con la calibración y el metamodelo. Las intenciones ocultas son las desencadenantes principales de estos estados anómalos, ya que existen ganancias secundarias que se contraponen al desarrollo de los hechos. Así como también, pueden existir obstáculos en el ambiente que le impidan lograr su objetivo. De manera que al presentarse inseguridades y dudas con respecto a la posibilidad de poder conseguir cualquier objetivo, se siguen generando creencias limitadoras, infravaloración de sí mismas y baja autoestima que impiden nuevas conductas (Carrión, 2008).

Como terapeuta en neurolingüística se requiere de gran habilidad para desentrañar y descubrir el auténtico contenido, “separar la paja del grano”. Para poder trabajar con las creencias, es necesario abordarlas en primera instancia con el Metamodelo, el cual es una herramienta que permite detectar las creencias irracionales o limitantes; PNL cuenta con varios modelos destinados para tal fin, sin embargo, usar el modelo de cambio de creencias basados en los desafíos lingüísticos ideados sobre la base de las pautas que estructuran las creencias para debatir todo tipo de argumentaciones, ha sido una técnica efectiva y bien estructurada para tal fin y que se explica a continuación.

4.2 El metamodelo

En el campo de la psicoterapia, a pesar de que las diversas escuelas presentan formas y enfoques diferentes, todas en alguna medida tienen éxito, haciendo que la experiencia de la persona sea más rica y mejor. De manera que cuando la persona cambia, las diferentes formas de terapia hacen que la persona pueda cambiar su modelo del mundo. Una ciencia para el cambio efectivo emergerá cuando se sintetizen los diversos métodos en una estrategia lo más efectiva posible para lograr cambios significativos y espontáneos.

Bandler y Grinder (1976), desarrollaron el metamodelo o modelo de precisión, identificando categorías de patrones de lenguaje que pueden ser problemáticos o ambiguos y que están limitando el mapa o modelo del mundo de la persona. Sobre la base de la lingüística, clasifican esas formas de comunicación y los efectos que tienen esas formas sobre las relaciones interpersonales. Han logrado explicar la sintaxis sobre cómo la gente evita el cambio y de acuerdo a ésta se busca el cómo ayudarles a cambiar, poniendo mayor énfasis en la comunicación verbal.

La PNL sostiene que la conducta es toda representación sensorial experimentada de forma verbal o no verbal de las cuales el observador humano de este tema tiene una evidencia igualmente sensorial. En cuanto al lenguaje, es articular palabras, relacionarlo con los objetos y construir frases que signifiquen aquello que queremos comunicar. El lenguaje es el modelo más representativo de nuestra experiencia (Carrión, 2008)

Dorothy Lee (1950) observa que en cada cultura los individuos codifican la experiencia en función de las categorías de su propio sistema lingüístico, y que sólo captan la realidad tal como ésta se presenta en el código. Cada cultura delimita y categoriza la experiencia de manera diferente. Por otro lado WHORF (1956. P.213) señala que somos probablemente víctimas de un “relativismo lingüístico” en el cual creamos nuestro lenguaje siendo a la vez limitados por él (Pérez, 1995).

Es probable que las ideas y creencias constituyan los operadores o algoritmos que construyen, median, guían y mantienen la restricción identificatoria de la consciencia y actúan como modelos limitadores de quienes creemos ser. Como tales, deben estar abiertos a la identificación de éstas, con el fin de permitir el crecimiento. Es posible que las creencias sean adoptadas como decisiones estratégicas y defensivas referentes a quiénes y qué debemos ser para sobrevivir

y funcionar de manera óptima. La causa del sufrimiento es la identificación con ese sufrimiento. Buda ya lo señalaba de la siguiente manera:

“Somos lo que pensamos.

Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.

Con nuestros pensamientos hacemos el mundo”.

De manera que el lenguaje es la herramienta de la comunicación, las palabras significan lo que la gente acuerde que signifiquen según la cultura, creencias, historia de vida, etc. Son las anclas de la experiencia de vida. Sin embargo, cómo sabemos si como emisores estamos comunicando lo que queremos decir, y cómo sabemos que como receptores estamos comprendiendo, exactamente lo que el emisor quiso decir. De igual manera, cómo elegimos las palabras para expresarnos y cómo damos sentido a las palabras que escuchamos. A través de las palabras reconectamos el lenguaje con la experiencia, evocando imágenes, sonidos, sensaciones y sentimientos. Las palabras son anclas de experiencias sensoriales, más la experiencia no es la realidad, y la palabra no es la experiencia, el verdadero significado de la palabra dependerá para quién la recibe. Emplear el lenguaje con precisión como emisor y receptor, es crucial en la comunicación para establecer y mantener buenas relaciones de interacción social (O'Connor y McDermott, 1997).

En la PNL se aplica la técnica del Metamodelo para saber cómo funciona el lenguaje, simplificándolo, clarificándolo y significándolo. La palabra metamodelo viene de *meta* del griego que indica “más allá” o “en un nivel diferente”; fue desarrollado por J. Grinder y R. Bandler quienes observaron que F. Perls y V. Satir, utilizaban cierto tipo de preguntas para obtener información y comprender lo que significan las palabras. Bandler y Grinder (1986) vieron que era necesario describir el lenguaje, entender las palabras que elegimos para expresar la experiencia (sensorial) y cómo las palabras estructuran nuestras experiencias. El

metamodelo fue desarrollado por la lingüística transformacional; emplea el lenguaje para clarificarlo y prevenir el autoengaño, para comprender lo que significan las palabras, reconectando el lenguaje con la experiencia. En el encuentro terapéutico cliente y terapeuta, ocurren las transacciones verbales, donde el terapeuta trata de averiguar el motivo por el que el cliente ha venido a terapia (descubrir su modelo del mundo), qué es lo que el cliente quiere cambiar y quien se expondrá comunicando las estructuras de superficie derivadas de su estructura profunda.

Los lingüistas Bandler y Grinder (1976), mencionan que cada oración tiene dos distinciones y que existe una estructura superficial y una profunda al expresar una idea, identificando la de superficie llevada a cabo de manera consciente y que es la expresión representativa a través de los sonidos emitidos al hablar y la representación escrita mediante palabras; así mismo se identifica la estructura profunda cuando el hablante es quien sólo posee la idea completa de lo que quiere decir, pues al expresarse, sólo comunica una aproximación de lo que quiso decir, dado que el lenguaje no es tan veloz como lo son los pensamientos. La estructura profunda es inconsciente, el lenguaje existe en un nivel neurológico muy profundo, y es la que le da significado a la estructura superficial. Este modelo permite distinguir entre lo que una persona dice y lo que no dice ó dice “entre líneas”, las estructuras de superficie son el resultado de un proceso que se conoce como derivación o ciclo transformacional, ya que para pasar de la estructura profunda a la superficial, hacemos de manera inconsciente tres mecanismos lingüísticos que describen Mohl (1992), Álvarez (1996), Dilts (1990), Bandler y Grinder (1986) y O’Connor y Seymour (1997): la eliminación, la distorsión y la generalización.

1ro. Eliminación: Proceso que suprime porciones de la experiencia original (el mundo) o de la representación lingüística plena (estructura profunda).

El primer paso, es que el terapeuta determine si la estructura de superficie está

completa poniendo en acción sus intuiciones que todo hablante nativo del idioma posee. De esa forma preguntará por la parte que falta, para que en la medida en que se recuperan comience el proceso de cambio en la persona. Si esta estructura de superficie que contiene la intuición del terapeuta, acerca de la identidad de la parte suprimida de la estructura de superficie calza con el modelo del cliente, éste experimentará la sensación de congruencia o reconocimiento comprobando si se ajusta o no a su experiencia.

Las eliminaciones producen insatisfacción, dado que la percepción que tiene de su persona está limitada, bloqueada o condenada; lo cual ocurre en la mujer que vive el maltrato y cree que las cosas siempre serán así y que no confía en que puedan cambiar. Aquí lo más frecuente es que se resista a escuchar las alternativas, ya que están eliminadas en su modelo del mundo, por lo que las sugerencias se deberán guardar hasta que se enriquezca su modelo como para aceptarlas e incorporarlas a su nuevo modelo.

2do. Distorsión: Proceso lingüístico de nominalización mediante el cual el cliente distorsiona su modelo del mundo al punto de limitar su capacidad para actuar, causando padecimientos, declarando fuera de su control a conductas que en realidad están bajo su control. Es una de las formas en que ocurre el proceso de la distorsión en los sistemas del lenguaje natural. El objetivo es lograr que el cliente reconecte su modelo lingüístico con los procesos dinámicos en transcurso de su vida, de manera que, un acontecimiento concluido y ajeno a su control es en efecto, un proceso en transcurso que puede ser modificado y que está bajo su control.

La malformación semántica en éste tipo de frases identifican situaciones en que el cliente asigna sus emociones a personas o fuerzas fuera de su control, donde el acto mismo no causa la emoción sino que la emoción es una respuesta generada

de un modelo en el que el cliente no se hace responsable de experiencias que él

podría controlar. Generalmente la mujer maltratada, dado a la confusión que vive,

determina que lo que le sucede es por culpa de su pareja diciendo: “Él me hace enojar”, “Su desprecio me hace sentir menos”, etc., su capacidad para actuar se ve limitada, lo cual puede también generar padecimientos. En éste punto, el terapeuta deberá desafiar el modelo haciendo responsables al cliente de sus respuestas. Así podrá reconectar al cliente con sus experiencias y vivencias rectificando así sus distorsiones que la limitan, donde un evento cerrado y concluido es de hecho, un proceso sobre el cual puede tener alguna influencia, comprometiendo activamente al cliente en su proceso de cambio.

3ro. Generalización: Proceso que empobrece el modelo del mundo, ocasionando la pérdida del detalle y de la riqueza de sus experiencias originales, expande la experiencia dolorosa específica hasta el punto de abarcar un conjunto de experiencias. El objetivo es reconectar el modelo a la experiencia, definir la experiencia a enfrentar, asegurarse que el modelo sea detallado y rico creando distinciones que no estaban presentes. La mujer que está en situación de maltrato generalmente incluye en su lenguaje generalizaciones como: “Mi marido jamás me dice te quiero” “Siempre estoy discutiendo con mi marido”, etc. De manera que hay que desafiar su modelo para reconectar su experiencia y hacerla consciente de su experiencia original.

Carrión (2008) menciona que estos son los procesos universales del modelaje humano, es decir, el modo en que las personas crean sus representaciones del mundo. Desde el momento en que el terapeuta compromete activamente en su proceso de cambio al cliente, en la recuperación de la estructura profunda, la terapia estará surtiendo efecto. El paso siguiente es el cuestionar la estructura profunda con el objeto de enriquecerla. El cambio se da por dos situaciones:

1. La gran cantidad de comunicación en la forma de lenguaje hablado

2. Un cambio en la presentación /modelo que el cliente tiene del mundo

El punto es que si las personas sufren no es porque el mundo sea insuficiente

para satisfacer sus necesidades, sino que tienen un modelo del mundo empobrecido, de manera que la estrategia será vincular al cliente con el mundo.

O'Connor y Seymour (1999) indican que el metamodelo ofrece un marco específico para desafiar y cuestionar esos mismos procesos. En primer lugar especifica el proceso de pasar de la estructura de superficie a la estructura profunda y en el proceso puede ocurrir que el cliente expanda su modelo al intentar recuperar la estructura profunda por la que el terapeuta está inquirendo y en segundo lugar, provee un formato para desafiar la estructura profunda y reconectarla con la experiencia de la persona permitiendo así, el cambio; la efectividad del terapeuta está en la riqueza del metamodelo, el número de alternativas que tiene a su disposición y su destreza en combinar éstas alternativas. En éste proceso, el terapeuta se focaliza en las técnicas verbales /digitales, y no en las técnicas no verbales /analógicas dado a que:

1. Las transacciones verbales son una forma significativa de comunicación en todas las formas de terapia.
2. Hay ahora un modelo explícito del lenguaje natural.

Desafiar la estructura profunda equivale a exigir al cliente que movilice sus recursos para reconectar su modelo lingüístico con su mundo experiencial, es decir, el terapeuta está desafiando y cuestionando la suposición de su cliente de que su modelo lingüístico es la realidad. De manera que habiendo recuperado el modelo lingüístico, que el cliente tiene del mundo, el terapeuta podrá escoger la técnica que considere adecuada (Bandler y Grinder, 1976).

El efecto integral y exitoso del metamodelo es en términos de la buena formación. Como hablantes nativos podemos distinguir palabras u oraciones

bien formadas, es decir, podemos intuitivamente hacer la distinción entre aquello que en español está bien formado y lo que no. Este conjunto de oraciones debe cumplir los siguientes criterios:

1. La buena formación en español.
2. No contienen transformaciones, nominalizaciones (proceso-evento), carentes de índice referencial.
3. No contienen verbos incompletamente definidos
4. No contienen presuposiciones inexploradas sin alternativas
5. No contienen frases que violan las condiciones de la formación semántica

El metamodelo como técnica aplicable a la comunicación digital o verbal es importante, dado que ofrece un modelo explícito, sin embargo, en el encuentro terapéutico se presentan también otras formas de conducta humana en las cuales también es posible trabajar con el proceso del metamodelo. El metamodelo se usa como la herramienta necesaria para clarificar el lenguaje y sacar a la luz la estructura profunda del pensamiento original, evitando las suposiciones, a través de una serie de preguntas que tiene como objetivo llenar la información perdida, remodelar la estructura y sonsacar la información específica para dar sentido a la comunicación, así se permite tener información de alta calidad, recuperar y aclarar datos que han sido eliminados, distorsionados y/o generalizados (Álvarez, 1996).

Cuando una creencia firme es desafiada, atacada, negada o impugnada el sujeto reacciona, ya que produce en él un fuerte impacto. Fisiológicamente se manifiesta con alteraciones fácilmente calibrables, y verbalmente con desafíos y ataques. Dada la naturaleza mental de las creencias y su sistema de organización, el ser humano tiene la capacidad de darse cuenta de que éstas son una opción que tiene y que las puede elegir libre y conscientemente, para seleccionar sólo aquellas que lo potencien y eleven. El metamodelo es esencial para comprender cómo oír e identificar los patrones del lenguaje, qué violación del metamodelo

debemos impugnar o desafiar depende del contexto de la comunicación y de nuestros objetivos, de manera que, para tal efecto, genera un conjunto de fórmulas ó preguntas para las distorsiones, generalizaciones y omisiones presentes en el lenguaje como a continuación se ejemplifica en los cuadros 3, 4 y 5.

CUADRO No. 3 TRABAJANDO EL METAMODELO EN MUJERES MALTRATADAS

DISTORSIONES

**PATRÓN LINGÜÍSTICO
DESAFÍO**

TÉCNICA DE

<u>LECTURA DE LA MENTE</u>	
<p>Implica suponer el estado interno de alguien, ya que se afirma el conocer los sentimientos (estado interno) o pensamientos de otra persona. Hay dos maneras de leer la mente. Una es, suponer lo que piensa otra persona y otra es como un “espero” de la primera, y da a lo demás el “poder” de leer nuestra mente.</p> <p>Ej. -No me tienes confianza -Yo sé que tú me necesitas</p>	<p>¿Cómo lo sabes?</p>
<p><u>PERFORMATIVO o ACTOR PERDIDO</u></p> <p>Son afirmaciones en forma de generalizaciones que incluyen juicios, evaluaciones, opiniones sobre el mundo en sí mismo. Son generalizaciones sobre las creencias, se emiten juicios sobre valores y se identifican mediante términos como: bueno/malo, loco/enfermo, bien/mal, verdadero/falso.</p> <p>Ej. -Las mujeres deben ser obedientes y cariñosas -Dicen que la esposa debe permanecer con su marido en las buenas y en las malas</p>	<p>¿Quién lo dice? ¿De acuerdo a qué?</p>
<p><u>CAUSA - EFECTO</u></p> <p>Responsabilizar y culpar a otro por mis actos</p> <p>Ej. -Tú me desesperas - El no me comprende - Lo quisiera dejar, pero por mis hijos no lo hago.</p>	<p>¿Qué provoca que tú decidas sentirte así? ¿Cómo lo que yo hago causa que tú elijas desesperarte? ¿Qué específicamente hace para que tú decidas desesperarte? ¿Qué específicamente hace para que tú te sientas incomprendida?</p>
<p><u>EQUIVALENCIA COMPLEJA</u></p> <p>Dos experiencias, una objetiva y otra subjetiva son interpretadas por igual. Las dos oraciones se separan por una pausa en la cual una supone adivinación y la otra no. El objetivo es que al desafiarlas, la persona explore ambas situaciones y amplíe sus posibilidades de comprensión y de acción.</p> <p>Ej. -El ya no me mira, es que ya no le gusto - El llega tarde, seguramente me engaña</p>	<p>Se cuestionan preguntando: ¿Cómo es que esto significa lo otro? ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo el que no te mire significa que ya no le gustas? ¿Cómo es que el que llegue tarde significa que te engaña?</p>
<p><u>PRESUPOSICIONES</u></p> <p>Son suposiciones básicas sacadas de la experiencia personal, algunas limitantes y otras facilitadoras. Se pueden identificar a</p>	<p>Se desafían con el objetivo de ampliar las opciones del individuo y se saca a la luz preguntando: ¿Qué te hace creer que...?</p>

través de los términos: desde, cuando, si..., darse cuenta, saber, ignorar, ser consciente de. Ej. Si el supiera todo lo que hago por él, no me trataría así.	Y completando la presuposición ¿Cómo sabes que él no lo sabe? ¿Cómo fue que decidiste hacer todo lo que haces por él?
---	---

Cuadro 3. Distorsiones

GENERALIZACIONES

PATRÓN LINGÜÍSTICO DESAFÍO

TÉCNICA DE

<p><u>CUANTIFICADORES UNIVERSALES</u> Se reconoce por la falta de índice referencial y el uso de palabras como: Todo, nada, siempre, ninguno, nunca, jamás, nadie.</p> <p>Ej. -El nunca me toma en cuenta para nada</p>	<p>Se cuestionan preguntando mediante un contra ejemplo. ¿Ha habido algún momento en que...? ¿Nunca? ¿Para nada? ¿Recuerdas alguna ocasión en la cual te haya tomado en cuenta para algo? Si no ¿Cómo sería?</p>
<p><u>OPERADORES MODALES:</u> Palabras que requieren de una acción particular o que implican falta de alternativas. Es plantearse un objetivo y dejarlo fuera del alcance.</p> <p>-DE NECESIDAD: Identificar: debo, necesito, tengo que, hay que. Ej. -Debo de ser buena esposa, permaneciendo a su lado. (Desafiando el objetivo, se recuperan los efectos).</p> <p>-DE POSIBILIDAD: No puedo, soy incapaz, imposible Ej.- No puedo abandonarlo (El desafío es útil para reconectarla con sus propios recursos y generar nuevos).</p>	<p>Se aclaran preguntando: ¿qué habría pasado si usted hubiera o no hubiera...? ¿Qué pasaría si no lo fueras? ¿Qué te lo impide?</p>

Cuadro 4. Generalizaciones

ELIMINACIONES U OMISIONES

PATRÓN LINGÜÍSTICO DESAFÍO

TÉCNICA DE

<p><u>NOMINALIZACIONES</u> Detectar verbos que funcionan como sustantivos no especificados</p> <p>Ej. “Necesitamos mejorar nuestra comunicación”</p>	<p>Se aclara convirtiéndola en verbo y preguntando por la información perdida. Identificar :</p> <p>¿Quién nominaliza qué y cómo lo hace? ¿Cómo te gustaría que nos comunicáramos? ¿Quiénes necesitamos?</p>
--	--

<p style="text-align: center;"><u>VERBOS INESPECÍFICOS</u></p> <p>La claridad de la imagen que presenta un verbo está determinada por el significado del mismo y la cantidad de información contenida en el resto de la oración. Los verbos inespecíficos excluyen información del dónde, cuándo, qué, cómo y con quién como: Odia, detesta, devalúa, avergüenza, demanda, desconfía.</p> <p>Ej. "Mi esposo me avergüenza "</p>	<p>El objetivo es precisar el verbo y recuperar el material eliminado.</p> <p>¿En qué? ¿Cómo específicamente te avergüenza?</p>
<p style="text-align: center;"><u>TIPOS DE OMISIONES</u></p> <p>- <u>SIMPLES</u>: Son verbos sin complemento, el objetivo es recuperar el material omitido. Ej. -Me siento incómoda</p> <p>- <u>FALTA DE INDICE REFERENCIAL</u>: Ej. -No me escucha</p> <p>- <u>COMPARATIVA o DE JUICIO</u>: Falta la norma de comparación de dos elementos. Se reconocen mediante las palabras compuestas por un adjetivo más el sufijo "ísimo". Ej. -El dice que soy malísima para todo</p> <p>-<u>ELIMINACIÓN SUPERLATIVA</u>: Toma un elemento del conjunto y lo considera como característico del mismo. Se reconoce por el uso de palabras como "mejor", "peor", "el mejor" "el peor" Ej. -Dice que ella es mejor</p> <p>-<u>ADVERBIO SEGUIDO DE MENTE</u>: El adverbio seguido de "mente" elimina a la persona que emite un juicio y hay que reintegrar la información perdida. Ej. -Evidentemente se ve que ya no le importo</p>	<p>El objetivo es recuperar el material eliminado para reintegrar las opciones.</p> <p>¿Acerca de qué? ¿o con quién? ¿Quién específicamente no te escucha?</p> <p>¿Comparada con quién o qué?</p> <p>¿Mejor que quién?</p> <p>¿Para quién es evidente? ¿Sobre qué criterio se basa?</p>

Cuadro 5. Eliminaciones u omisiones

4.3 Propuesta de intervención basada en el Metamodelo y Técnicas de Programación Neurolingüística para abordar las creencias de la mujer que vive en situación de maltrato como una alternativa para desarrollar su autoestima

Si tenemos un perfil psicológico de la mujer que vive en situación de maltrato que se caracteriza por presentar alteraciones en su comportamiento como son: sentimientos de impotencia, culpa, miedo, rabia, vergüenza, aislamiento, incomunicación, inseguridad, depresión, ansiedad, confusión, soledad, mantenidos por distorsiones cognoscitivas, estamos ante una mujer con serios problemas de autoestima y es necesario trabajar en el nivel de cogniciones para detectar las creencias irracionales que limitan su desarrollo personal y así transformarlas a creencias funcionales a través de las herramientas de la programación neurolingüística como el metamodelo.

Para ello es necesario reconocer la etapa del ciclo de la violencia en la cuál se encuentra una mujer que vive una situación de maltrato, ya que de alguna forma

es indicativo del cómo reacciona ante cada fase valiéndose de sus creencias

limitadoras que permiten y van avalando cada nivel al grado de dar por sentado e instituir el ciclo de la violencia. En cada una de las fases, se desencadena una serie de creencias que la mujer va albergando para mantener el ciclo una y otra vez. Es indispensable averiguar qué mantiene el sistema de creencias para tolerar la agresión. Hay que recordar que ésta forma de inconsciencia se relaciona con las improntas adquiridas en su experiencia de vida. Experiencias que en algún momento de su vida significó y quedaron ancladas en su sistema sensorial. Experiencias que representan su mapa ó modelo del mundo, manifestándose en estructuras de pensamiento superficial (pensamiento consciente) que provienen de una estructura profunda (pensamiento inconsciente) en donde se formó la experiencia original, y que de acuerdo con el metamodelo, las creencias que emergen de la estructura de superficie siempre contendrán generalizaciones, eliminaciones ó distorsiones en el lenguaje, de ahí que ésta propuesta de trabajo

se base en el metamodelo y herramientas de la programación neurolingüística para modificar las creencias irracionales o limitadoras que impide un sano desarrollo emocional y conductual, así que, con el trabajo en éstas creencias limitadoras, se espera transformarlas en creencias funcionales ante una amplia gama de oportunidades (que enriquecerán ampliamente su modelo del mundo), generando en ella una imagen positiva de su persona y el profundo sentimiento de valía, confianza, independencia, dignidad, auto respeto y auto aceptación incondicional.

Los postulados en los que se basa la programación neurolingüística son esenciales y fortalecen la relación terapéutica en cuanto al respeto del modelo del mundo ó mapa del cliente. Las habilidades en programación neurolingüística son punto clave para establecer un buen vínculo entre el

terapeuta y el cliente y la efectividad de la terapia.

Ante las bondades que ofrece la programación neurolingüística es posible que la mujer se recupere en diferentes niveles de ambiente, conductas,

capacidades, creencias y valores para llegar a mejorar su identidad y alcanzar su nivel espiritual, por lo que también se sugerirá apoyarse de otras técnicas de la programación neurolingüística para un trabajo eficaz.

Es importante que la mujer al finalizar ensaye sus creencias funcionales, con los nuevos recursos de los cuales dispondrá, para incorporar a su nueva identidad y forma de ser, para que su cerebro las integre y asimile como nuevos estilos o formas de conducta a emprender y lograr una mejor calidad de vida con un amplio nivel de consciencia.

La eficacia del metamodelo radica en que es formal y fácil de aprender dado que es explícito. Así, las mujeres maltratadas lograrán enriquecer sus vidas experimentando más posibilidades de comportamiento, más oportunidades para sentir la alegría y la riqueza que ofrece la vida. Este lenguaje de crecimiento y cambio se amplifica profundamente en la forma de pensar del cual devienen las creencias positivas para acrecentar la autoestima de las mujeres.

De acuerdo a lo ya revisado, mi propuesta de trabajo es una técnica basada en el metamodelo y herramientas de la programación neurolingüística con el objetivo de trabajar con las creencias de la mujer que vive en situación de maltrato para hacerla consciente y así mejorar su autoestima. Los pasos a seguir son los siguientes:

- Establecer rapport, empatía, calibrar, Inducir.

- Explicar el círculo de la violencia y cómo daña su estima, con el objetivo de despertar su consciencia; es decir, explicándole que no es normal vivir aceptando el maltrato.
- La cliente expresará su problema real y lo que espera de la terapia
- Identificará los objetivos deseados a corto, mediano y largo plazo y que sean claros, específicos, reales y ecológicos.

- El terapeuta identificará en el reporte verbal el sistema representacional y modelo del mundo de la persona (historia personal y bagaje cultural).
- Durante el proceso se plantean preguntas para identificar tipo de creencias disfuncionales generadoras de conflicto (sean de causa, significado e identidad), que aparecen en la estructura de superficie. Se identifica en qué nivel lógico (ambiente, conductas, capacidades, identidad) se encuentran para desafiarlas con el metamodelo (generalización, eliminación, distorsión), para así rescatar la estructura profunda y ampliar su mapa. Es importante identificar la congruencia o incongruencia en el lenguaje verbal o paralingüístico. De manera que habrá que identificar:
 - Identificar creencias sobre su identidad. Ejemplo. ¿quien es en este aquí y ahora? ¿qué capacidades o habilidades reconoce tener? ¿qué creencias sostienen su sentido existencial?
 - Identificar las creencias acerca de la idea que tiene en “vivir en pareja”.
 - Identificar las creencias acerca de cómo se percibe así misma y en relación_a los demás (pareja, hijos, familia, los otros).
 - Plantear preguntas para Identificar las creencias acerca de sus sentimientos en relación a ella, pareja, hijos, familia y su mundo.
 - Identificar las creencias que mantienen el ciclo de la violencia en las fases de Tensión, agresión y de reconciliación.
 - Estableciendo una línea del tiempo pasado, presente y futuro el terapeuta averiguará e identificará con la cliente:
 - Identificar las creencias disfuncionales de sus experiencias pasadas (mitos, estereotipos de su bagaje cultural) cómo condicionan y

aparecen como reglamentos sobre su sentir, comportamientos y creencias en el aquí y ahora y cómo re-significa esas experiencias pasadas con creencias funcionales.

- Identificar las creencias que tiene sobre el futuro y cómo afectan su presente.
- Identificar sus habilidades, capacidades y creencias funcionales de las que ahora es consciente en el aquí y ahora y cuáles son sus expectativas al mantenerlas. ¿Cómo cambia su autoimagen con un mapa más rico y variado?

El terapeuta invita a la persona a futurear ¿Qué te gustaría estar haciendo o dejando de hacer que le diera sentido a su existencia en este momento? La mujer visualizará en cuanto a lo que le gustaría estar viendo, escuchando, sintiendo (en diferentes niveles lógicos). El terapeuta estará atento a las respuestas verbales y no verbales e identificará si hay rasgos de incongruencia. En tal caso, es importante reflejar la conducta o la expresión de algún sentimiento que no calce a su nueva identidad y trabajarlo con el metamodelo.

- Si se siente bloqueada, se le planteará la pregunta ¿Qué o quién se lo impide? trabajar con el metamodelo para enriquecer su mapa y volverla consciente de la dimensión del daño y alcance que han tenido sus creencias disfuncionales al mantenerlas.
- Establecer el binomio del pensamiento puesto en acción:

PENSAMIENTO ----- CONDUCTA

YO QUIERO... ----- YO HAGO...

¿QUÉ ESTOY DESEANDO? ---- ¿QUÉ ESTOY HACIENDO?

La cliente se hará consciente de que sus pensamientos (creencias funcionales) generen acciones para aspirar al logro y desarrollo personal

- Plantearle “pase lo que pase ¿Qué estará dispuesta a hacer o dejar de hacer de forma ecológica para continuar con sus objetivos a corto, mediano y largo plazo? ¿Cómo sabrá que los está cumpliendo ? deberá calibrar su fisiología si lo que está viendo, escuchando o sintiendo, es lo que desea y va de acuerdo a sus criterios, valores o identidad, de lo

contrario significa que habrá que detenerse siendo consciente de sí misma para redirigir el camino con el metamodelo el cual ya ha aprendido.

- Establecer compromisos con la paciente a nivel personal delimitando sus responsabilidades y capacidades, siendo consciente hasta donde está en sus manos hacer, en cuanto a lo que sí puede cambiar, y lo que no, asumirlo asimilando la situación de una nueva manera y promoviendo la auto aceptación incondicional.

Al finalizar se pueden reforzar las nuevas conductas y creencias para calzarlas a su nueva identidad con otras técnicas eficaces de la programación neurolingüística (Niveles lógicos, cambio de historia personal, anclaje a un estado pleno de recursos, encuadre, entre otras).

Desafiar las creencias disfuncionales, para obtener la representación completa de la experiencia interna (mapa), identificando la estructura profunda, obtendremos una amplia gama de posibilidades de elección para un cambio efectivo lo cual será el objetivo de esta técnica para desarrollar en la mujer un nivel de consciencia que le permita enriquecer su modelo del mundo, mejorando su autoestima, y se sienta merecedora de una vida digna en la que tenga la oportunidad de tomar sus propias decisiones, sintiéndose libre de los estereotipos y condicionamientos sociales.

Durante el proceso psicoterapéutico se promueve y se pone énfasis en su valor intrínseco como persona, que ella es la responsable de su felicidad o infelicidad, que es dueña de sí misma y tiene que apropiarse de su existencia teniendo el control de su propia vida; se promueve el auto respeto, auto valía y confianza; ya que las cosas del cómo las percibe no son como en realidad son. Que es poseedora de un gran potencial y tiene la tarea de desarrollar sus capacidades y habilidades que la llenen de experiencias nuevas y expanda su mapa. De ésta forma enfrentará sus miedos y asumirá riesgos para aprender de sus experiencias

y emprender otras nuevas que le fortalezcan como persona y ser más consciente para centrarse en la realidad para solucionar problemas reales que sabrá diferenciar de los imaginarios y evitar el sufrimiento.

Aprenderá a controlar sus pensamientos y por consiguiente sus emociones y lograra la auto aceptación incondicional en pro del desarrollo de su autoestima que la conduzca a su autenticidad como persona sintiéndose segura, libre y consciente en la toma de decisiones.

La cliente al adoptar creencias funcionales o potencializadoras evocará imágenes positivas sobre sí misma manifestándose a través de conductas y sentimientos que le permitan desarrollar una buena autoestima. Recordemos que las frases que provienen de la malformación semántica, identifican situaciones en las que asigna emociones a personas o fuerzas fuera de su control, generando respuestas en las que el cliente no se hace responsable de experiencias que ella podría controlar.

Siendo ambiciosos se promueve la reflexión sobre su situación como mujer y lo que se espera de ella en el México actual y las acciones que puede emprender en aras de su libertad social y desarrollo personal; y en detrimento, de estereotipos o estigmas sociales del bagaje cultural que las condiciona y limita y que fueron grabados durante el transcurso de su vida programando su historia personal; de manera que ahora sean más conscientes de su situación en el medio sociocultural donde les tocó vivir y no se sientan atadas al mismo.

Es importante que al finalizar la técnica se tenga una metáfora que sea de su elección y calce con la experiencia e identidad de la cliente.

El siguiente pensamiento lo dedico a todas las mujeres:

“Es normal que tengas miedo cuando
no hay elementos que te digan lo contrario
para no temer

Es normal que tengas miedo cuando
no vez una luz que ilumine tu camino
para no caer

Confía en ti misma, no hay nada que temer, pues
el camino comienza a iluminarse cuando
destella en ti el deseo motivado por la esperanza

la esperanza, transformada en la creencia,
que se vuelve consciente, real y potenciadora
de que eres libre y puedes creer en ti”.

CONCLUSIONES

Revisando las definiciones de autoestima incluidas en este trabajo podemos percatarnos que todos retoman la importancia de las ideas o creencias que emanan a partir del pensamiento para definir el "sí mismo" procedentes de la vida comunicativa a partir de un constructo socio-cultural, de manera que podríamos definir la autoestima como el amor propio, siendo consciente del sistema de creencias limitadoras o desarrolladoras que determinan la búsqueda de experiencias positivas o negativas basadas y moldeadas bajo los términos del valor, respeto y confianza reflejadas a partir de conductas que se expresan en términos de merecimiento, competencia y auto eficacia y que conducen a la excelencia personal.

De esta forma se determina que la mujer que vive en situación de maltrato, no cuenta con una autoestima adecuada debido a que tiene una pobre autoimagen y se dirige bajo un sistema de creencias limitadoras que determinan la búsqueda de experiencias negativas o dolorosas en cuanto a la falta de respeto, desconfianza y minusvalía reflejada en sus conductas autodestructivas en una situación que no merece y que no pone fin por sentirse incompetente e ineficaz para resolver su situación de maltrato, debido a su empobrecido modelo del mundo del cual no es consciente, para darse cuenta, de que existen diferentes alternativas y así sentirse libre y capaz para decidir . De ahí que sea importante trabajar con el metamodelo para desafiar su sistema de creencias y rescatar sus creencias potencializadoras, tomando en cuenta que no importa el contenido de las experiencias dolorosas, sino el significado que la mujer maltratada le ha dado a esas experiencias.

Al romper con la cadena de pensamientos o ideas irracionales se rompe con el ciclo de la violencia, logrando de esta forma que la mujer tome decisiones por convicción al ser más consciente de ellas y se libere de la situación de maltrato.

Para ello, cambiar una creencia limitadora o irracional implica ofrecer nuevas estrategias para hacer las cosas, enriqueciendo su mapa. Al modificar su mapa

sobre su realidad, no se intenta confundir respecto a la realidad. Sólo le permite que vuelva a experimentar las mismas cosas sin la cicatriz y el impacto negativo que tuvo en su momento la experiencia dolorosa. Al final terminamos con creencias y recursos diferentes. No pretendemos borrar lo que ocurrió en realidad porque a fin de cuentas lo importante no es el contenido de la impronta sino lo que la persona ha aprendido de ella y el conocimiento que ahora tiene de lo que necesita en términos de recursos. Ya no importa el pasado sino las creencias que ahora caracterizan a la nueva mujer con recursos y más opciones de respuesta y que la proyectaran hacia un presente y futuro. Esto se puede reforzar con alguna de las múltiples técnicas de la Programación Neurolingüística tales como de niveles lógicos, cambio de historia personal, entre otras. A través de éstas se le permite ensayar su nueva identidad y llevarla al nivel más elevado como el espiritual representado con una metáfora la cual logre integrar la reestructuración a nivel neurológico.

En cuanto a la importancia del porqué trabajar con el metamodelo como técnica de intervención terapéutica en mujeres que padecen el maltrato, se puede señalar la necesidad de integrar un cambio a nivel de creencias en éstas mujeres, ya que las creencias irracionales son como un virus que enferma la autoestima y bloquea el proceso de desarrollo hacia una mente saludable.

No hay que olvidar que las palabras son anclas de experiencias sensoriales, más la experiencia no es la realidad y la palabra no es la experiencia. Las creencias se expresan lingüística y paralingüísticamente. Tales creencias dañinas suelen ser de las de mayor convicción y éstas se encuentran más alejadas de la consciencia y los mecanismos que usamos son diversos, las habilidades en el proceso psicoterapéutico y la experiencia es importante para desvelar las creencias disfuncionales.

Todas las terapias se enfrentan con el problema de ayudar al cliente a cambiar su experiencia de tal modo que se enriquezca. El metamodelo ha sido diseñado para integrarlo con otras técnicas y métodos ya establecidos en otras formas de psicoterapia, esto aumentará el potencial de los estilos terapéuticos haciendo

que las intervenciones se dirijan explícitamente a expandir el modelo del cliente.

El metamodelo en terapia es un modelo formal. Específicamente en dos sentidos:

1. Es un modelo explícito; es decir, describe la estructura profunda de terapia paso a paso y por lo tanto es fácil de aprender.
2. Es un modelo que se relaciona con la forma, no con el contenido. Así que es neutro con respecto al contenido del encuentro terapéutico; tendrá aplicabilidad universal, sin importar el tema o contenido de una sesión terapéutica.

Estas dos grandes ventajas permiten que la mujer que vive en situación de maltrato no genere dependencia hacia su terapeuta, ya que el metamodelo al ser una técnica fácil de ser aprendida, permite que se independice y sea ella misma quien identifique y desafíe sus creencias limitantes en la estructura de superficie y llegar a la estructura profunda a través de un proceso de auto reflexión y volverse autoconsciente situándose en el aquí y ahora. Durante éste proceso el contenido no será lo que importe sino la forma, la cual tiene como ventaja que cualquier problema podrá ser abordado desde el metamodelo, el cual conducirá al descubrimiento de la esencia del problema en su estructura profunda, dado que el desafío es hacia las palabras que comunica y no en el contenido.

En la relación terapéutica, la transacción comunicacional involucrará necesariamente estructura de superficie, el material sobre el cual el metamodelo está diseñado para operar en cada experiencia o vivencia en dos componentes:

las sensaciones que se originan a partir del mundo y el aporte que nosotros hacemos mediante nuestro sistema nervioso a éstas sensaciones, ya que al recibirlas y procesarlas las organizamos en una estructura de superficie

derivadas de las estructuras profundas de nuestro lenguaje, usamos nuestro sistema nervioso para modelar el mundo ajustándolo y calibrándolo a través de nuestros sentidos y nuestra cultura.

En lo personal con el metamodelo he aprendido a desafiar mi propio modelo para crecer como persona escuchándome a mi misma, he logrado ser más consciente para darme cuenta de cuando distorsiono, generalizo u omito al hablar, y darme cuenta de las limitaciones que me pudiese poner y las oportunidades que se pueden perder, al pensar de una determinada manera. El metamodelo es una herramienta que ofrece oportunidades y opciones al cambio que conducen hacia la excelencia y además ofrece una nueva forma de poder ayudar a las personas en situaciones problemáticas y lograr cambios importantes en sus vidas.

Para las mujeres que viven en situación de maltrato, es importante, dentro de la PNL tomar en cuenta uno de los postulados que menciona la aceptación objetiva de la individualidad de todo hombre, ya que un juicio de valor sobre el proceso del ser humano basándose en los procesos culturales ó sociales de verdadero ó falso, bien ó mal, resulta inadecuado. El que sufre, no lo hace en la auténtica realidad, sino en la imagen o creencias que tiene de la realidad (Watzlawick, 1983). Es importante reconocer que la mujer que vive en situación de maltrato no la hace buena ni mala, ni loca, ni enferma, ya que en cada ocasión realiza la mejor elección posible para su modelo del mundo. El problema no radica en que se haga una elección equivocada sino en que no se disponga de suficientes recursos o posibilidades de elección, así como se señala en el postulado o supuesto básico de la PNL "Toda conducta de un ser humano por inmoral, asocial, enferma o totalmente loca que le pueda parecer a los demás, es en el momento, su mejor elección". Todos los seres humanos se construyen su propio mundo. Lo que pensamos que somos, son las ideas con las cuales nos identificamos, crean nuestro estado de conciencia, identidad y realidad y sostenemos el mundo con nuestro diálogo interno (Mohl, 2006).

“La proyección es la base de la percepción. El mundo que ves es lo que tú has puesto en él y nada más. Es el testimonio de tu estado mental, la imagen exterior de un estado interior. Tal como un hombre piensa, así percibe. Por lo tanto, no intentes cambiar el mundo; opta por cambiar tu manera de pensar en el mundo”

ANÓNIMO

Las elecciones que hacemos en la vida a veces están basadas en el apego; el condicionamiento como el *apego*, muy estudiado por los orientales, se vincula

íntimamente al deseo y significa que el resultado del no cumplimiento del deseo será el dolor. Por consiguiente, el apego desempeña un importante papel en la causa del sufrimiento, y para la cesación de éste es fundamental la renuncia al apego ya que, en tanto que estamos identificados con un objeto, eso es servidumbre; éste apego como condicionamiento femenino ha sido la herencia de siglos del predominio de un patriarcado que ha determinado lo que por género corresponda a la mujer. En la medida que creamos que nuestra identidad se deriva de nuestros roles, de nuestros problemas, de nuestras relaciones o del contenido de la consciencia, el apego resultará reforzado por la zozobra de la supervivencia personal. “si renuncio a mis apegos, ¿Quién seré y qué seré? (Walsh y Vaughan, 1989).

Es probable que las ideas y creencias constituyan los operadores o algoritmos que construyen, median, guían, y mantiene la restricción identificatoria de la consciencia y actúan como modelos limitadores de quienes creemos ser. Como tales, deben estar abiertos a la identificación con el fin de permitir el crecimiento.

Es posible que las creencias sean adoptadas como decisiones estratégicas y defensivas referentes a quiénes y qué debemos ser para sobrevivir y funcionar de manera óptima. Lo que es inconsciente y lo que es consciente depende de la estructura de la sociedad y de las pautas de sentimientos y de pensamientos

que ésta produce. El efecto de la sociedad no se limita a atiborrarnos la consciencia de ficciones, sino que además nos impide la percatación de la realidad. Cada sociedad determina las formas de percatación. El sistema funciona, por así decirlo, como un filtro socialmente condicionado; no puede haber percatación de la vivencia, a menos que ésta pueda atravesar el filtro “Si no hay identificación con emociones y pensamientos dolorosos, no hay vivencia del sufrimiento. La causa del sufrimiento es la identificación con ese sufrimiento” (Walsh y Vaughan, 1989).

Esta reflexión de los autores conlleva a la importancia de comprender la situación de la mujer en México y refuerza la idea de plantearse como objetivo terapéutico el liberar a la mujer desarrollando su nivel de consciencia, mejorar su autoestima que ya dañada está por el apego a estereotipos y condicionamientos sociales relacionados que enmarcan su condición femenina.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, R.(1996). "Manual práctico de P.N.L (Programación neurolingüística)". Editorial Descleé de Brouwer, S.A., Bilbao.

Amorós, C. (1990). "La violencia contra las mujeres y los pactos patriarcales". Virginia Maqueira y Cristina Sánchez: Violencia y sociedad patriarcal, compiladoras:39-54.Pablo Iglesias, Madrid.

Baldwin, J.M. (1987). "The self concius person". In Gordon, C. y Gergen, K. J., The self insocial interaction. Vol. I. New York: Wiley, 1968.

Banda, N. (2007). "Acumulan mujeres maltratadas 10 años de daño físico y emocional". SUN, El diario del Estado de Guanajuato; extraído el 25 de noviembre de 2007. México.

Bandler, R. (1998). "Use su cabeza para variar". Editorial Cuatro Vientos, Chile.

Bandler, R. & Grinder, J. (1982). "De sapos a príncipes". Edit. Cuatro Vientos, Chile.

----- (1976). "La Estructura de la magia" vol. I. Edit. Science and Behaviour Books, E.U.

----- (1986). "La estructura de la magia" vol. II. Edit. Cuatro Vientos. Chile.

Beauvoir, De S. (1994). "El segundo sexo". Tomo I y Tomo II. Alianza, México.

Boeree, G. (1998). "Foro económico mundial 2008". Extracto de: "The Essense of Rational Emotive Behaviour Therapy". De Albert Ellis, PhD. Revisado, mayo 1994. Obtenido desde <http://www.rebt.org/>

Bolaños, L. (1988). "El maltrato". En Documentos sobre la mujer trimestral. México. D.F.

Branden, N. (2000). "Los seis pilares de la autoestima". Edit. Paidós Mexicana. México.

Bucay, J. (2002). "De la autoestima al egoísmo". Edit. Océano. Buenos Aires.

Bueno, L.I. (1997). "La mujer mexicana". Querétaro. México.

Carrión, S. (2008). "Curso de Máster en PNL". Técnicas avanzadas de programación neurolingüística. 3ra. Edición. Ediciones Obelisco.

Cazés, D. (1994). "La dimensión social del género. Posibilidades de vida para hombres y mujeres en el patriarcado". Antología de la sexualidad humana. Consejo Nacional de Población, México.

----- (1996). "Reflexiones para el desarrollo de una metodología de género en los estudios de los hombre". IV Coloquio Anual de Estudios de Género en la UNAM, del Programa Universitario de Estudios de Género.

Codependientes anónimas (1997). "Programa, comprensión y consuelo", "las promesas de la recuperación", "cuando amar significa sufrir". México.

Cooley, C.H. (1902): "Human Nature and the social order". New York: Charles Scriber's sons.

Corona, M. E. (1996). "Indigenismo y género: violencia doméstica". UAM, Iztapalapa, México.

Corsi, J. (1998). "Violencia masculina en la pareja, una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención". Paidós, México.

Dilts, R. (1996). "Las creencias, caminos hacia la salud y el bienestar". Ediciones Urano, Barcelona.

----- (1990). "Cambio de sistemas de creencias con Programación Neurolingüística". Edit. Meta publications.

----- (2004). "Cómo cambiar creencias con la PNL". Editorial Sirio, S.A. España.

Durna, T. (1998). "1,200 mujeres y violencia familiar". México.

Ellis, A. y Grieger, R. (1997). "Manual de terapia racional-emotiva". Editorial Desclée de Brouwer, S.A. Bilbao.

Ferreira, G. (1990). "La mujer maltratada". Editorial: Sudamericana, Buenos Aires.

Freixa, C. (1998). "Ellos y nosotras: tratado contra la mutilación cerebral femenina". Barcelona, Icaria 1998; 191p.

Fonseca, C. (1998). "Si alguien puede, tú puedes. La magia de modelar el éxito con Programación Neurolingüística". Edit. Pax, México.

Forner, R. (2002). "PNL, para todo". Editorial Quarzo, México.

Forward, S. (1993). "Cuando el amor es odio". Edit. Grijalva México. D.F.

García G. M. (1998). "Alto a la violencia intrafamiliar, en 6 meses hubo 6461 casos". DIF. /CAVI, México.

García T. De Novoa, M. (1999). "Devaluación femenina". México.

----- (1999). "¿Por qué es desmedido el amor femenino?". México.

Gómez, R. (1995). "La autoestima de la mujer desde la perspectiva psicoanalítica". Tesis. Estado de México.

González, L.J. (1993). "Autoestima". Desarrollo humano hasta el infinito desde PNL. 3ra. Edición. Edit. Lumen. Argentina.

----- (1997). "Éxito y excelencia personal. PNL". 2da. Edición; Edit. Font México.

González, V.A. (1997). "Se agudiza la violencia intrafamiliar en San Luis Potosí: agresión física y moral". México.

Hernández, G. (1992). "La sexualidad del poder. La violencia doméstica". Tesis. ENEPI. Estado de México.

Hierro, G. (1985). "La naturaleza femenina". Universidad Nacional Autónoma de México, México.

----- (1977). "La educación formal e informal y la situación femenina". Antología. México.

----- (1990). "De la domesticación a la educación de las mexicanas". 2da. Edición; Editorial Torres Asociados, México.

Huitrón, G.P. (s/f). "Talleres de género". Una alternativa para la prevención de la violencia intrafamiliar. UNAM. PUEG. México.

Ibarra, L.M. (1990). "Apuntes del Master en PNL". México.

Illan B. & Cruz, L. (1991). "La violencia intrafamiliar y niño maltratado". Ponencia CAVI. México.

I.N.E.G.I. (1999). "Violencia intrafamiliar, encuesta 1999, documento metodológico y resultados". I.N.E.G.I. México.

----- (2006). "Panorama de violencia contra las mujeres en el estado México". ENDIREH. México. Obtenido desde <http://www.inegi.gob.mx>

----- (2006). "Estadísticas a propósito del día internacional de la mujer 2006". Datos nacionales. México. Extraído desde <http://www.inegi.org.mx>

INMUJERES (2008). "Guía metodológica para la sensibilización en género: Una herramienta didáctica para la capacitación en la administración pública". Violencia contra las mujeres: Un obstáculo crítico para la igualdad de género. Vol. 4; 1ra. Edición; México, D.F. Obtenido desde <http://cedoc.inmujeres.gob.mx>

INNN, (1998). Encuesta del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía "Dr. Manuel Velasco Suárez". INNN. La Jornada. México. Obtenido desde www.innn.salud.gob.mx

Izquierdo, Ma. J. (1998). "El malestar en la desigualdad" Madrid, Universidad de Valencia, Instituto de la mujer; 409 p.

Kollontai, A. (1972). "La mujer nueva y la moral sexual". Juan Pablos, México.

----- (1979). "Sobre la liberación de la mujer (seminario de 1921)". Fontamara, Barcelona, 1979. Pag.43-59.

Krusche, H. (2000). "PNL. Fundamentos de la programación neurolingüística". Editorial Sirio, S.A. Málaga.

Lagarde, M. (1990). "Cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas". Universidad Nacional Autónoma de México. México.

----- (1993). "Identidad de género". Managua: Cenzontle.

----- (2000). "Claves feministas para la autoestima de las mujeres". PUEG. Barcelona.

Lagunes, V. (2009). "Datos estadísticos de víctimas de feminicidios; Porcentaje de feminicidios de acuerdo con la edad de la víctima". Obtenido en Junio de 2009 desde: http://www.blogsentrelagente.com.mx/blog_home.

Lamas, M. (1996). "Usos y dificultades y posibilidades de la categoría de género". México: UNAM. PUEG.

Lammoglia, E. (1995). "El triángulo del dolor, Abuso emocional, estrés y depresión". Edit. Grijalva. México. D.F.

Lara, A. (2000). "Ni contigo, ni sin ti, cuando amar significa sufrir la vida, sin pareja resulta inconcebible y se olvida la individualidad, se está cayendo en una situación de codependencia". México.

Marentes, P. (1999). "La mujer en México". Periódico el Universal. Obtenido el 13 de Junio de 1999. México.

Marsellach y Mruck (1998). "La autoestima en niños y adolescentes". Extraído desde: http://www.ciudadfutura.com/psicoarticulos/autoestima_nya.htm

Martorell, M. C. (1984). "Evaluación de autoconcepto". Congreso de evaluación psicológica. Madrid.

Maslow, A. (1988). "El hombre autorrealizado". Edit. Kairós Colofón. México.

Millet, K. (1995). "Política sexual". Cátedra, Instituto de la mujer. Aguilar, México.

Moctezuma, L. (2008). "El estado de México ocupa a nivel nacional el primer lugar de mujeres maltratadas a lo largo de su relación de pareja, seguido de Jalisco, Colima y Durango". Consejo Estatal de la Población. Periódico Milenio, 29 de agosto 2008. México.

Mohl, A. (1992). "El aprendiz de brujo I, PNL". Editorial Sirio, S.A. España.

----- (2006). "El aprendiz de brujo II, el alumno magistral, PNL". Editorial Sirio, S.A. España.

Moreno, G. (2003). "La autoestima materna en el rendimiento académico de preescolares". Tesis de licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.

Nava, M & Sánchez, V. (1996). "Tratamiento cognitivo conductual para mujeres maltratadas por su cónyuge". Tesis. Tlalnepantla, Estado de México.

Norwood, R.(1986)."Las mujeres que aman demasiado". Editorial Vergara. México.

Nostik, A. (1986). "Las personas de James y Mead. Estudios. Filosofía-historia-letras". Invierno 1986. Extraído desde: http://biblioteca.itam.mx/estudios/estudio/estudio07/sec_9.html

O'Connor, J. & McDermott (1997). "El lenguaje corporal". Editores Plaza y Janes. 1ra. Edición. México.

O'Connor, J. & Seymour, J. (1999). "Introducción a la programación neurolingüística". Edic. Urano. España.

Ojeda, N (1998). "El curso de la vida familiar de las mujeres mexicanas; un análisis socio demográfico". 1ra. Edición. UNAM. México.

Orozco, M. (2008). "México, primer lugar en violencia sexista". Consejo Estatal de la Población en el Estado de México. Periódico Milenio, 29 de Agosto 2008.

Pérez, A. L. (1996). "La condición femenina". 2da. Edición. Montevideo, Uruguay. Trilce. 138 p.

Pérez, F. (1994). "El vuelo del Ave Fénix". Editorial Pax., México.

----- (1995). "Aprendiendo a cambiar, cómo aplicar programación neurolingüística en nuestra vida diaria". Edit. Pax. México.

Perrone, R. (1997). "Violencia y abuso sexual en la familia: un abordaje sistemático comunicacional". Paidós. Buenos Aires.

PIEM. (1994). "Textos y pretextos, once estudios sobre la mujer". 1ra. Reimpresión. México.

----- (1996). "La perspectiva de género". Guía para diseñar, poner en marcha, dar seguimiento y evaluar proyectos de Investigación Pública y Civiles. AUT. CONAPO. México.

Ramírez, H.F. (1999). "Violencia masculina en el hogar". Editorial Pax; México.

Ramírez, J. (1996). "Manual práctico de PNL". Edit. Desclee de Brouwer, S.A. España.

Reséndiz, G. (1997). "Atendiendo 110 mil casos de agresiones en el hogar desde 1990, se reciben al mes un promedio de 722 quejas, afirma CAVI". México.

Rius, (2000). "Machismo, feminismo y homosexualismo". México, Grijalva, 147 p.

Robbins, A. (1988). "Poder sin límites". 1ra. Edición. Edit. Grijalva; México. D.F.

Rubin, G. (1986). "El tráfico de mujeres: notas sobre la *economía política* del sexo. Nueva Antropología". México.

Salas, N. (2008). "La PNL y la resolución de conflictos". Editores Mexicanos Unidos, S.A. México.

Toledo, C. & Infante, P. (1994). "La mujer maltratada". Tesis. Tlalnepantla, Estado de México.

Unamuno, M. (1912). "Del sentimiento trágico de la vida". Editorial Planeta. España.

Vera, O.S. (1987). "Los roles femenino y masculino, ¿Condicionamiento ó biología?". 1ra. Edición Edit. Gel. Buenos Aires.

Walsh, R. y Vaughan, F. (1989). "Más allá del ego". 4ta. Edición, Edit. Kairos, S.A.

Watzlawick, Paul (1983). "El lenguaje del cambio". Herder, Barcelona.