



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROPUESTA DE ASERTIVIDAD EN MUJERES ADULTAS
CON SENTIMIENTO DE CULPA**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

CONCEPCIÓN MOLINA SANDOVAL

DIRECTORA: LIC. MARÍA CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ



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.

2011

ÍNDICE

	Núm.
Agradecimientos	4
Resumen	6
Introducción	7
CAPÍTULO 1: CONCEPTUALIZACIÓN	9
1.1 Concepto de adultez	9
1.2 Características de la mujer adulta	9
1.3 Derechos de las mujeres	13
1.4 Antecedentes del concepto asertividad	17
1.5 Definición de asertividad	19
1.6 El proceso de la asertividad y su relación con la autoestima	24
1.7 El papel de la asertividad dentro de las relaciones humanas	27
1.8 Implicaciones de la asertividad en el plano social	37
CAPÍTULO 2: SENTIMIENTO DE CULPA	42
2.1 Antecedentes del concepto culpa	42
2.2 Concepto de culpa	43
2.3 Sentimientos de culpa	47
2.4 Formación de la culpa	55
2.5 Liberarse de los sentimientos de culpa	64
2.6 Normas para obtener una mejor calidad de vida	66
CAPÍTULO 3: PROPUESTA DE UN TALLER DE ASERTIVIDAD PARA SUPERAR LOS SENTIMIENTOS DE CULPA EN MUJERES ADULTAS	72
3.1 Justificación	72
3.2 Objetivo general	74
3.3 Objetivos específicos	74

3.4 Entrenamiento asertivo para superar los sentimientos de culpa	74
3.4.1 Técnica del disco rayado	75
3.4.2 Banco de niebla	76
3.4.3 Aserción negativa	77
3.4.4 Interrogación negativa	77
3.4.5 Técnica libre información	78
3.5 Planeación del Taller	78
3.5.1 Primera Sesión. Integración, técnicas asertivas	79
3.5.2 Segunda Sesión: Cuenta Bancaria Emocional	80
3.5.3 Tercera Sesión: Ejercicio de conducta	85
3.5.4 Cuarta sesión: Algunas estrategias para eliminar la culpabilidad	85
3.5.5 Quinta sesión: Ejercicio de laboratorio en la interrupción del pensamiento negativo	87
3.5.6 Sexta sesión: Ejercicios de conducta	88
3.5.7 Séptima sesión: Autoconversaciones positivas y afirmativas	89
3.5.8 Octava sesión: Ejercicio de laboratorio en la conversación emocional	91
3.5.9 Novena sesión: Los derechos de las mujeres	92
3.5.10 Decima sesión: Evaluación del taller	93
CONCLUSIONES	95
LIMITACIONES	97
ANEXOS	99
1. Tres estilos de respuesta	100
2. Consecuencias de cuando se hace elección de la culpa	101
3. Efectos del comportamiento no asertivo	103
4. Características de las personas con	

sentimientos de culpa	104
BIBLIOGRAFÍA	106

AGRADECIMIENTOS

A Silvia Mosqueda Banda:

Gracias por la motivación que siempre infundiste en mí para realizar este trabajo y así poderlo llevar hasta el final. Tus palabras y tus actitudes de atención, comprensión y cariño, que siempre me mostraste, quedaron grabadas en mí, (a pesar de lo sucedido). Ese hecho, fue una de las experiencias más dolorosas de mi vida, y que me lleno de culpas, deseo fervientemente seas feliz con tu familia y los niños Aunque hoy no estás cerca de mí, quiero dejar constancia de mi profundo cariño ya que siempre te he visto como una hija.

A mis hijos Adrian, Karina y Daniel:

Gracias por su apoyo incondicional, por demostrarme su amor de hijos, por ser mi inspiración en cada momento de la vida y sobre todo porque nunca dejaron que me diera por vencida. Sin ustedes no hubiera podido concluir este proyecto. Espero que mi logro pueda servirles de ejemplo, para que nunca se den por vencidos y persigan sus metas. Nada es fácil en esta vida, a lo largo del camino se encontrarán con miles de problemas, lo importante es que ustedes sigan luchando por alcanzar sus sueños. Sé que los tres son muy inteligentes y poseen grandes cualidades para lograr todo lo que propongan, siempre me he sentido muy orgullosa de ustedes. Con todo mi corazón, amor y cariño.

A mis nietos Gaby, Adrian, Angy, Yael, Romina y Said:

Gracias por iluminar mi vida y llenarla de alegría. Su cariño y amor me proporciona vitalidad y energía para seguir realizando mis sueños.

A mi esposo Felipe de Jesús:

Gracias por todos los años que hemos estado juntos, que ya casi son cuarenta. Porque a pesar de todo hemos estado unidos en las buenas y en las malas. Te agradezco el apoyo en todo el proceso que duro la elaboración de la investigación.

A mi madre Vicenta:

Gracias por el apoyo que siempre he tenido en todo momento y en todas las situaciones de mi vida. No tendría con qué pagarte por todo lo que hiciste por mí. Gracias por tu infinita bondad, por ayudarme para alcanzar mis metas y sobre todo por el amor que les tienes a mis hijos. Sé que me quieres, a tu manera, y lo he ido comprendiendo a través de las experiencias de mi vida, hoy te entiendo y te quiero, para mí eres un ejemplo a seguir a tus más de 90 años.

A mi hermano Víctor:

Te agradezco tu entusiasmo y alegría, las sugerencias que siempre me dabas para concluir éste y otros proyectos, siempre fuiste el alma de las fiestas y reuniones en la familia, ¿cómo olvidarte hermanito? Te recordaré siempre con mucho cariño. Donde quiera que te encuentres, sé que estarás contento de saber que termine este trabajo.

A mi asesora Concepción Conde:

Gracias por su apoyo en este trabajo, por el ánimo que me dio en cada momento, para no desistir de alcanzar mi meta y seguir adelante. Sin su asesoría no hubiera podido concluir este proyecto.

A mi revisora y sinodales

Mtra. Piedad Aladro Lubel

Mtra. Luz María Rocha Jiménez

Lic. Aida Araceli Mendoza Ibarrola

Mtro. Juan Carlos Muñoz Bojalil :

Gracias por la lectura cuidadosa y crítica que realizaron de mi trabajo. Gracias por las observaciones y sugerencias, que tenían como objetivo contribuir para mejorar mi investigación.

A Margarita Fregoso:

Siempre te he considerado una gran amiga y en esta ocasión te quiero agradecer por ayudarme a concretar el trabajo, por ser una persona tan humana, cariñosa y al mismo tiempo crítica. Con cariño me ayudaste a mejorar el trabajo, dándome el apoyo idóneo y sugerencias para concluir este proceso de titulación.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es el diseño y elaboración de un taller de asertividad para superar o eliminar los sentimientos de culpa en la mujer adulta, para mejorar, en lo posible, su calidad de vida, al dejar de sentirse llena de culpas. Se sugiere, en primer lugar la importancia del conocimiento de sí misma, 2.- aceptarse con errores y defectos, pero también con cualidades, para fomentar lo positivo y tratar de erradicar lo negativo.3.- Perdonarse a sí misma y a los demás 4.- saber que merece sentirse libre de culpas 5.- obtener la capacidad de ser feliz a pesar de todos los acontecimientos sean desagradables o no, ya que estos forman parte de la vida.

Para ello se llevó a cabo una revisión teórica de diferentes autores, cuyo contenido es en relación a los temas de asertividad y sentimientos de culpa de la cual se fundamenta la propuesta del taller que consta de 10 sesiones de reflexión sugerencias y prácticas de aplicación diaria.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la mayoría de los problemas surgen a través de los conflictos que se vienen generando por diferentes aspectos como la desintegración familiar, las actitudes de agresión que frecuentemente se presentan en los medios sociales y laborales, generando progresivamente un deterioro en la salud mental, que da como resultado individuos enfermos, incapacitándolos en su crecimiento y desarrollo integral. En este sentido, mencionamos algunos aspectos de la mujer adulta y el sentimiento de culpa que no le permite ser ella misma, lo cual le impide lograr la felicidad por estar instalada en el pasado, autocastigándose por lo que cree que hizo mal y no logra evitar el sentimiento de culpa.

Se ha observado en estudios de autoestima (Branden, 1978) que algunas mujeres tienen una autoestima altamente deteriorada, que con frecuencia manifiestan una gran deficiencia en sus habilidades sociales. Si hacemos una revisión, a nuestros antepasados desde el punto de vista socio-cultural, los roles del hombre han sido diferentes de los roles de la mujer, manteniendo a ésta siempre en segundo término, causándoles problemas específicos de asertividad, caracterizándolas como personas sumisas, inseguras, temerosas, con sentimientos de culpa e incapaces de hacer valer sus derechos.

Actualmente se dice que la situación de la mujer ha cambiado pero desafortunadamente algunos hechos demuestran lo contrario como se mencionará detalladamente en uno de los capítulos del presente trabajo, porque en realidad la mujer sigue siendo devaluada y marginada en varias ocasiones.

Considerando que si las mujeres logran elevar su nivel de autoestima, valorándose, obteniendo el respeto de sí misma y de los demás, podrán alcanzar más y mejores metas.

De acuerdo a lo antes mencionado, el objetivo del presente trabajo es el diseño de una propuesta de taller para fomentar el empleo de la asertividad y sus técnicas verbales, como herramienta para mejorar las relaciones interpersonales de la mujer adulta, y a la vez ir modificando sus hábitos negativos por hábitos positivos, dejando atrás sus sentimientos de culpa, que principalmente no la dejan tener una

calidad de vida, porque vive en un dolor y sufrimiento constante al recordar las cosas del pasado que considera, no hizo bien y que cometió muchos errores, por ejemplo siente culpa de no haberles proporcionado a sus hijos, los cuidados en calidad y tiempo, en su formación y educación, entre otras cosas, llenándolas de frustración, inseguridad, baja autoestima e incapacidad de sentirse con derecho a ser feliz, precisamente por estar llena de culpas.

El presente trabajo está estructurado por tres capítulos: En el primer capítulo se aborda la conceptualización de diferentes aspectos como la adultez y la asertividad; también se caracteriza a la mujer adulta y se resaltan los derechos de las mujeres. Se estudiará el proceso de la asertividad y su relación con la autoestima, las relaciones humanas y su relación con el plano social; en el segundo capítulo se revisarán los antecedentes del concepto culpa, su definición y características; se mencionan los sentimientos de culpa, formación de la culpa y como liberarse de los sentimientos de culpa y las normas para obtener una mejor calidad de vida. En el tercer capítulo, la metodología, la justificación y los objetivos, se llevará a cabo la planeación y elaboración de un taller de entrenamiento asertivo incluyendo ejercicios y técnicas para propiciar un desarrollo integral. Al final del capítulo se hará mención de la evaluación del taller. Posteriormente se darán las conclusiones, limitaciones, anexos y al final la bibliografía.

CAPÍTULO 1: CONCEPTUALIZACIÓN

1.1 Concepto de adultez

El inicio de la edad adulta se ha fijado de manera generalizada entre los dieciocho y veintiún años. Algunos psicólogos, como Huberman, Levinson, Harvigursts, Erickson y Maslow (citados en Cabezas, 1989) la han definido como el periodo más largo y productivo en la vida del ser humano, en el que los procesos de cambio que ocurren no son tan perceptibles como los que se dan en la infancia o en la adolescencia.

Dichos autores consideran que los cambios no son simplemente debidos al crecimiento o a la maduración, sino que en esta etapa entran en juego otros factores, básicamente de tipo sociocultural, que afectan la forma en que vive y se desarrolla cada individuo dentro de su sociedad o estrato. También consideran que “la adultez comienza, con la juventud, cuando ya el período de crecimiento está casi terminado. Comprende, por tanto: la juventud, hasta los 25 años; la edad viril, de los 25 a los 40 años; la edad madura, de los 40 a los 60 años; la vejez de los 60 a los 75 u 80 años y; la decrepitud, desde esta época hasta la muerte” (Cabezas, 1989: 34-39).

En este sentido, la adultez no es una época de la vida estable, ya que tiene altas y bajas, avances y retrocesos, procesos de evolución y cambios muy decisivos y profundos. Un hombre o una mujer de 50 años siente, piensa, actúa y vive de manera muy distinta a como lo hacía cuando tenía 25, 30, ó 40 años (Fregoso, 2000).

1.2 Características de la mujer adulta.

La vida de la mujer transcurre a través de la niñez y la juventud hasta llegar a la madurez y a la vejez. El misterio de la mujer, capaz de crear una vida dentro de su propio cuerpo siempre ha fascinado a la humanidad, que a través de los siglos ha tratado de explicarlo convirtiéndolo en mito.

En ese sentido, la mujer ha sido considerada como un ser frágil y necesitada de protección debido a su limitada fuerza física y el hecho de estar sujeta a menstruaciones, embarazos y alumbramientos, que no son más que condiciones naturales, fácilmente mal interpretadas como enfermedades. En el mundo actual el papel de la mujer en la sociedad sigue considerando muchos aspectos tradicionales, pero ante ellas comienzan a abrirse nuevos campos Snow (1978).

Para caracterizar a la mujer adulta se tomarán los criterios de Harvigursts, Erickson y Maslow (citados en Cabezas, 1989), quienes toman como punto de partida el clínico, sustentado en datos y observaciones de sujetos psicológicamente disminuidos o autorrealizados. Distinguen tres etapas en la progresión y desarrollo de la edad adulta con las que la mujer adulta deberá enfrentarse para que pueda avanzar por el camino del desarrollo, la salud y la madurez o plenitud humana y, al propio tiempo hacerse merecedora de la estima social. Los autores sostienen que no superar las etapas o no resolver los problemas propios de las mismas, genera sentimientos más o menos conscientes de frustración, angustia, infelicidad y hasta desaprobación social.

Las tres grandes etapas que abarcan el ciclo de la madurez y los problemas a los que habrá de enfrentarse la mujer adulta son:

1.- Etapa de la juventud (18-35 años)

- Búsqueda y selección de una profesión, ocupación u oficio que pueda desempeñar en forma competente.
- Búsqueda y selección de la pareja.
- Aprendizaje en la vida matrimonial.

2.- Edad madura (35-65 años)

- Establecer y mantener un nivel de vida digno para la familia-
- Ayudar a los hijos a convertirse en adultos.
- Realizar ocupaciones provechosas en tiempos libres.

- Mantener relaciones positivas con su cónyuge.
- Aceptar y adaptarse a los cambios biofisiológicos que se van experimentando (saber envejecer con dignidad)
- Aceptar y adaptarse a los cambios de edad de los padres y de los hijos.

3.- Segunda madurez (65 años en adelante)

- Aceptación y adaptación a la jubilación y a la disminución de los ingresos.
- Aceptación ante la muerte del cónyuge la propia y la del conocido.
- Adhesión a grupos de su edad
- Amoldarse a un método de vida que le permita hacer frente a los achaques.

Al analizar el origen que trasciende en la problemática de la mujer adulta con culpa, el doctor Wolpe (1979) señala que existe una filosofía general, en donde menciona que es moralmente bueno poner los intereses de los demás antes de los propios, está basada en el cristianismo que impone un sacrificio a los intereses del organismo y la salud mental de las personas.

Consideró que de esta manera se puede inferir una serie de situaciones socioculturales que han impedido a la mujer adulta desarrollarse de manera adecuada en todos los medios en donde participa.

En la actualidad se empiezan a valorar con mayor profundidad las relaciones personales, dejando atrás los modos de vida, las actitudes sociales y tradicionales. Cambiar patrones de conducta, conlleva a cambiar los sentimientos, todos conocemos las causas de muchas de nuestras conductas pero estamos acostumbrados a estos hábitos y nos da miedo o pereza cambiarlos, es importante para la mujer adulta aprender a desafiar la vida y sus retos constantes.

Averroes (citado en Youg, 1979) dijo sobre la mujer y el planteamiento existencial que hay tres preguntas que son existencialmente básicas para todo ser humano:

1. ¿quién soy?
2. ¿qué hago en este mundo?
3. ¿quiénes son los que me rodean?

Por lo general, si una mujer explora su identidad a través de estas preguntas, responderá ubicándose en un rol dependiente: de lo contrario “es raro encontrar un varón que se describa ante todo, padre”

Sin embargo, las múltiples necesidades de una mujer contemporánea, autorrelación, autonomía, aprobación social y personal, son exitosas cuando ella es capaz de funcionar en varios roles.

El hogar en sí no siempre satisface, aunque tampoco el trabajo fuera de casa resulta una panacea, ya que en ocasiones empeora determinados conflictos y requiere una reestructuración de las tareas y relaciones familiares. Lo importante no es necesariamente “dónde” en el hogar, en la empresa, sino que la mujer actual enfrente el desafío de planear sus capacidades y recursos de manera que todos salgan ganando y muy especialmente que la mujer se sienta realizada como persona.

Las trampas más comunes para la mujer adulta se analizan a continuación:

A) Interpersonales

La envoltura de la supermujer está forrada de culpa y adornada de miedo. El miedo de no poder estar a la altura de las expectativas del otro, y culpa cuando no se está. La supermujer que siempre se autonega nunca puede volar; sus esperanzas rara vez se cumplen, y, aun así, cuando lo hacen, ellas las reemplazan por otras más lejanas e inalcanzables. En los años 50, cuando las niñas eran alentadas a complacer a los chicos y, en muchos aspectos, los tiempos no han cambiado tanto. El mensaje subjetivo, que lleva un sentimiento semioculto de ser de segunda clase.

B) Problemas intrapersonales

La sociedad no ha alentado a las mujeres para que puedan desarrollar su fuerza (no es muy femenino, sabes); hemos adoptado maneras secretas y deshonestas para tener y utilizar el poder. El problema con estos métodos tortuosos es que, a la larga, todo el mundo pierde. El papel de mártir/víctima es increíblemente dominante porque evoca culpa. Las que juegan a ser víctimas

muchas veces lo fueron en su niñez, cuando se encontraban desvalidas. Como adultos, aún se sienten impotentes dentro de su mundo y dominados por las acciones y opiniones de los demás, se autocastigan continuamente por su supuesta ineficacia, por otro lado se debe aprender a asumir la responsabilidad para transmitir las necesidades y deseos sin castigar a los demás y hacerlos sentir culpables, por ejemplo cuando los padres dicen: “después de todo lo que he hecho por ellos”, o “!Le di los mejores años de mi vida y mira ahora como me paga!”, etc. (Patton, 2005).

1.3 Derechos de las mujeres.

Clara Coria (1997) observó que muchas mujeres no pueden reconocer sus intereses personales, ni el derecho a defenderlos; descubrió que estos conflictos son generados y alimentados por los condicionamientos que nuestra sociedad impone al “género mujer”.

Existe muy poca probabilidad de conectarse para reconocer los propios intereses cuando no se ha legitimado previamente el derecho a tenerlos y, en consecuencia, a defenderlos. Algunas mujeres se sorprenden al descubrir que defender “lo que a ellas les conviene” es un derecho digno de cualquier ser humano aun cuando sea mujer. Considerar que la conveniencia del otro es tan respetable como la de ella.

La dificultad para defender sus propios intereses con la misma decisión y habilidad con que pueden defenderse los ajenos, puede ser una experiencia llamativamente frecuente en mujeres que han incorporado algunas de las creencias que circulan en nuestra sociedad, como por ejemplo:

- Que tener intereses es ser “interesada” o ambiciosa... y que ello es “malo”.
- Que defender un interés personal es ser egoísta... y que eso es “feo”.
- Que defender lo que a una le conviene es vergonzoso... y que es indigno.
- Que renunciar a un desarrollo personal en aras del desarrollo de otros es solidario... y que eso es bueno aunque sea falso.

Podemos decir que los intereses son la expresión de nuestros deseos, debería resultar “natural” para cualquier ser humano; sin embargo, para unas mujeres, por una u otra razón, están privados (total o parcialmente) de su calidad de “sujetos”. En lo que respecta a las mujeres, esto de tomar contacto con sus propios deseos es algo particularmente difícil, ya que durante siglos estuvieron tan condicionadas a responder al deseo ajeno, que aprender a descubrir el propio se convierte en una aventura más intrépida que descubrir nuevas galaxias. Con frecuencia resulta muy difícil deslindar lo que nos pertenece de lo que nos ha sido inculcado. (Es tal lo incorporado como obvio que a una se le confunde con el deseo y terminamos deseando aquello que los otros quieren que hagamos).

Coria (1997), menciona también el ser capaz de emitir un “no” y tolerar recibirlo. Esta autora observó que no resulta fácil para muchas mujeres ser “natural” a la hora de tener que emitir un “no”. Con frecuencia suele ser un “no” temeroso que desdice lo que pretende afirmar o, es tan temerario y violento que frena toda posibilidad de diálogo.

–ser “mala” no sería demasiado grave si no fuera que circula un consenso acerca de que a las “malas” no las quiere nadie y que malas son todas las que se resisten a satisfacer, complacientemente, las demandas ajenas. Es decir, son “malas” todas las que dejan de ser “buenas”, y no está por demás recordar que pende una amenaza intangible para las que se desvían del camino de la bondad. Desde tiempos inmemoriales circulan expresiones populares que hacen referencia a que las niñas deben ser “buenitas” y que, de esta manera, tienen garantizado el cielo. Parafraseando este “saber popular”

Es evidente que con tantos condicionamientos y amenazas veladas no resulta nada fácil, para algunas mujeres, emitir un “no” (o aceptarlo) como una simple expresión de desacuerdo.

Resulta evidente que el “no” está cargado de significados superpuestos que se mantienen ocultos para la conciencia, pero no por ello son menos efectivos como generadores de parálisis y angustia. Para algunas mujeres poner límites, expresar disconformidad o simplemente decir “no” tienen una carga significativa de violencia.

Patton (2005: 35-36) hace hincapié a que las mujeres están despertando al hecho de que sí tienen derechos, emocionales y prácticos, que es correcto y hasta saludable cuidar de ellas mismas y de sus propias necesidades. A través de la historia se ha considerado a las mujeres como colaboradoras del hombre, secretarias y apoyos morales. Detrás de todo hombre de éxito se dice hay una buena mujer. Afortunadamente vivimos en una época en la cual ese dicho está pasado de moda, modificándolo por: lado a lado van los hombres y mujeres de éxito. La mujer debe esperar recibir buenos tratos, como bondad, respeto y atenciones. Su deseo de igualdad está cambiando de expresión: de una posición llena de dudas, y consecuentemente beligerantes y defensivas, a expresarse con una profunda y firme comunicación interior de que son iguales y que su derecho a manifestarse es igualmente incuestionable. Desde que se permite a sí misma ser auténtica, puede decir no sin sentirse culpable, para conservar lo que sabe es mejor para su salud y bienestar.

Por el contrario si dicen si, cuando quiere decir no, no están comunicando sus límites con honestidad y se están preparando para sentirse resentidas, hostiles y deprimidas.

Coria (1997) sintetiza, el “no” materializa las diferencias y la puesta de límites. Pero, por encima de todo, es la expresión más acabada de la falta de incondicionalidad. Decir “no” es asumirse como un sujeto que pretende reciprocidad en lugar de vínculos unilaterales, y esta pretensión genera conflicto en no pocas mujeres, porque muchas llegaron a convencerse de que “el único amor verdadero es el amor incondicional”. Es de considerarse que de tanto escuchar las cosas que se dicen de las mujeres, éstas terminan creyéndolas. Se trata de un fenómeno que se caracteriza por incorporar y hacer propias las vivencias o ideas que otros hacen circular. En términos psicológicos, se trata de un mecanismo de introyección de las proyecciones ajenas. Durante siglos se escuchó decir a las voces consideradas “autorizadas” que las mujeres son “inconstantes”, “frágiles”, “poco racionales”, etcétera. Algunos barones dicen: “cuidado con las mujeres, que cuando se aviven, nos van a pasar por encima”; o

también “¿para qué quieres ser independiente”? “¡mira que te vas a quedar sola porque ningún hombre te va a aguantar!”

Las luchas por liberar a las mujeres de su marginación abren automáticamente los surcos para liberar a los varones de responsabilidades asfixiantes. No todos los varones están dispuestos a afrontarla aun cuando el beneficio –que es vivir con mayor solidaridad- sea incalculable. Otro punto social de género, es la feminización del altruismo.

El altruismo fue asignado en exclusividad a las mujeres cuando el pensamiento patriarcal tomó el ideal maternal como sustento de la identidad femenina. De esta manera las mujeres quedaron condicionadas a desempeñar roles que necesariamente las colocan en los lugares subordinados dentro de una trama jerárquica. El llamado altruismo femenino es una forma sofisticada de naturalizar los servicios –y servilismos– ejercidos por mujeres, quienes automáticamente terminan por contribuir a su perpetuación. Una consecuencia directa de esta naturalización es la compulsión que tantas mujeres experimentan a hacerse cargo de las necesidades ajenas y actuar como madres complacientes y solícitas, incluso de los hijos que ya se valen por sí mismos, y hasta de todo el mundo.

La feminización del altruismo es uno de los mecanismos más eficientes para generar culpas y tejer redes atrapantes alrededor de las mujeres. Es comprensible entonces que confundidas por la identificación tendenciosa de altruismo y solidaridad, y temerosas de sentirse “mujeres desnaturalizadas”, muchas de ellas se sientan incómodas o culposas cuando se las acusa de falta de solidaridad por negarse a ser altruistas.

Cuando caemos víctimas de la inercia se puede estar seguro que estamos en las fauces de alguna antigua culpa. Nadie está totalmente libre de culpa, sentimos remordimientos cuando comemos demasiado, sobrecargamos la cuenta de gastos o les gritamos a los chicos. Pero muchas personas permiten que una culpa excesiva coloree todas sus acciones y convierta la vida en esfuerzo sombrío tendiente a pagar alguna deuda imaginaria o a estar a la altura de un ideal imposible.

Es importante resaltar entonces, que las mujeres tenemos derecho a:

1. Ser tratadas con respeto.
2. Tener y expresar sentimientos y opiniones.
3. Ser escuchadas y tomadas en serio.
4. Establecer las propias prioridades.
5. Decir no, sin sentir culpa.
6. Pedir lo que queremos y necesitamos.
7. Ser diferentes a las expectativas de los demás.
8. Hacer elecciones propias.
9. Reír y divertirnos.
10. Amar y ser amadas.
11. Ser remuneradas justamente por el trabajo.
12. Ser felices.

1.4 Antecedentes del concepto asertividad.

La asertividad en México ha sido estudiada por Flores Galaz M. (1989), quien realizó algunos estudios. Actualmente la asertividad es utilizada en varias empresas para capacitar a sus empleados siendo su objetivo mejorar las relaciones interpersonales. La asertividad es un término novedoso, que ha despertado un gran interés, debido a que existe una considerable cantidad de literatura relacionada con este tema, así como cursos y entrenamientos sobre la misma.

Inicialmente la asertividad surge de la psicología clínica e industrial. En el aspecto clínico toma mayor auge a fines de 1949, en la actualidad se ha contextualizado su importancia desde el punto de vista social.

Dentro del desarrollo histórico el estudio de la conducta asertiva se inicia con Andrew Salter (citado en Flores, 1989) describe las primeras formas de adiestramiento asertivo, basado en los postulados de Iván Pavlov (1849, citado en Martínez, 2004) quien llevó a cabo sus experimentos con el perro, la comida y la campana, derivándose de ello “el reflejo condicionado”, el significado de las fuerzas excitativas e inhibitorias y su acción recíproca de donde surgen las bases de la teoría de la conducta, para explicar las diferentes formas de conducta y, posteriormente, algunas técnicas de modificación de conducta.

Salter (op. cit.), partiendo de la teoría Pavloviana utiliza los términos de excitación e inhibición como base para el tratamiento de desórdenes nerviosos. Cuando dominan las fuerzas excitativas, las personas se sienten orientadas hacia la acción y emocionalmente libres. Por el contrario, el dominio de las fuerzas inhibitorias produce personas abstraídas que sufren la represión de sus emociones.

En el libro “*conditioned reflex therapy*”, Salter menciona seis ejercicios dirigidos para aumentar la expresividad de los individuos, éstos son: 1) externar literalmente cualquier sentimiento, 2) emplear expresiones verbales y faciales que acompañen a diferentes emociones, 3) expresar una opinión contraria o desacuerdo, 4) emplear deliberadamente la primera persona al hablar, 5) estar de acuerdo,

cuando se reciben cumplidos o alabanzas y 6) improvisar y actuar espontáneamente.

Posteriormente Wolpe (1958, citado en Flores, 1989) fue el primero que utilizó el término de asertividad, a la cual definió como “la expresión adecuada dirigida a otras personas, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad”.

Este mismo autor, se propuso reducir las ansiedades y temores interpersonales que impiden que el sujeto defienda sus derechos, para lo cual aplicó el principio de “inhibición recíproca” afirmando que se puede provocar una respuesta inhibitoria de ansiedad en presencia de estímulos que evocan la ansiedad apareados sistemática y repetidamente con otros incompatibles con la misma como la relajación muscular. No consideraba que todos los pacientes necesitaran precisamente el entrenamiento asertivo, por lo que lo combinó con la relajación y la desensibilización sistemática.

Para Wolpe (op. cit.) era muy importante la expresión de sentimientos negativos y desde luego la defensa de derechos, aunque de alguna manera consideraba el término de asertividad no solamente como la conducta más o menos agresiva, sino también a la expresión de sentimientos positivos tales como, cariño amistad afecto.

Estos antecedentes se pueden enmarcar dentro de la terapia conductual. Conviene mencionar que el término de asertividad y el entrenamiento asertivo se estudiaron con mayor auge en la década de los setentas, dando lugar a su extensión y desarrollo, desde entonces se han empleado diferentes enfoques, como son: el humanista (Flores, Díaz, Flores, 1989) centran a la asertividad como una técnica para el desarrollo de la realización del ser humano el enfoque social Bandura (1963) desde el aprendizaje social, la conducta asertiva o no asertiva se aprende a través de la observación de los modelos significativos que las presentan. El enfoque cognoscitivista que observan Jakubowski y Lange (citado en Vázquez, 2002). Estos autores afirman la necesidad de incorporar cuatro procedimientos básicos en el adiestramiento asertivo: 1) enseñar la diferencia entre asertividad y agresividad; 2) ayudar a identificar y a aceptar sus propios derechos y los derechos de los demás; 3) reducir obstáculos cognoscitivos y

afectivos para actuar de manera asertiva y reducir ideas irracionales, ansiedades, culpas y desarrollar destrezas asertivas a través de la práctica activa de dichos métodos

Actualmente las teorías arriba mencionadas son las mismas que continúan prevaleciendo y aportando información y estrategias para la intervención.

1.5 Definición de asertividad.

La palabra asertividad etimológicamente aserción, proviene del latín *assertio-tionis*, que significa acción y efecto de afirmar una cosa (Diccionario Enciclopédico Ilustrado Sopena, 1980) por lo tanto, asertividad significa: afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, aplomo, satisfacción, comunicación segura, eficiente y adecuada.

En relación a la definición de asertividad se mencionan a diferentes autores:

Así tenemos que Salter, 1949 (citado en op. cit.) define la asertividad como un rasgo de personalidad generalizado.

Por otro lado Wolpe en 1958 (citado en Flores, 1989) consideró a la asertividad como la defensa de nuestros derechos.

Lazarus (1994) define a la asertividad en términos de componentes que se dividen en cuatro patrones de respuesta especificados:

- 1.- La habilidad de decir no.
- 2.- La habilidad para pedir favores y hacer demandas.
- 3.- La habilidad para expresar sentimientos positivos y negativos.
- 4.- La habilidad para iniciar, continuar y terminar conversaciones generales.

Para Alberti y Emmons (citado en op. cit., 1994) el ser asertivo es permitirse actuar para sus propios intereses, como sería defenderse a sí mismo sin ansiedad y expresar los propios derechos sin destruir los ajenos.

Galassi, Galassi, de Leo (op. cit., 1994) considera que el comportamiento asertivo está compuesto por:

- La expresión de sentimientos positivos hacia las demás personas (afecto, amor, ternura).

- La expresión de sentimientos negativos justificados; (enfado, inconformidad, irritabilidad).
- La inexistencia de conductas de auto negación, que implican disculparse en exceso ante los demás, una preocupación desmesurada por los sentimientos de las demás personas.

Gambrill y Richey (citado en Barreto, 1985) manifiestan que la conducta asertiva es la habilidad tanto para emitir conductas que son reforzadas, positiva o negativamente, y para no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por otros. Estos autores, mencionan las siguientes características de la conducta asertiva:

- Rechazar peticiones.
- Responder a las críticas.
- Aceptar cumplidos.
- Iniciar y mantener conversaciones.
- Halagar a otros.
- Terminar interacciones desagradables.
- Pedir un cambio en la conducta de otra persona.
- Expresar desacuerdo.
- Resistir interrupciones.
- Pedir disculpas.

A partir de aquí Rich y Shroeder (citado en Barreto, 1985) definen asertividad como la habilidad que mantiene, aumenta y mejora las relaciones interpersonales a través de deseos o sentimientos expresados sin ofender a otros.

Dawley y Wereich suponen que ser asertivo disminuye la ansiedad y aumenta la habilidad para entenderse interpersonalmente, y que esto mejora las relaciones sociales. Estos autores coinciden que las conductas asertivas aumentan la autoestima.

Cloter y Guerra (citado en op. cit.) nos mencionan que la asertividad abarca el conocimiento expresando las necesidades del individuo con sus principios y metas

y dejando a un lado lo que le degrada al ser humano, esto trae como consecuencia que uno mismo pueda relacionarse de manera pacífica y adecuada con los demás.

Jacoboski y Lange (citado en Barreto, 1985) retoman el tema de la asertividad afirmando que se deben hacer valer los propios derechos y respetar los de los demás sin agredir o humillar y mencionan que si se defienden los propios derechos estamos hablando de asertividad. Consideran también, que existen 4 formas de conducta asertiva:

1. El “empático” transmite sensibilidad a otra persona.
2. El asertivo básico; se refiere a la simple expresión de asentar los derechos , las creencias y los sentimientos personales así como la expresión de afecto hacia otra persona que se relaciona con otros gradualmente y se mantiene firme; es capaz de manifestarse diciendo lo que desea, piensa y siente
3. El asertivo “confrontador”; es cuando las palabras de una persona contradicen sus actos, y es entonces que se debe describir imparcialmente a la persona lo que dijo y lo que hizo para confrontarlo con los hechos;
4. La asertividad escalar; inicia con un mínimo de respuesta asertiva que puede ir seguida de emoción negativa y una posibilidad de consecuencias negativas. Cuando un mensaje asertivo es ignorado por una persona que se encuentre amenazando alguno de nuestros derechos, la respuesta asertiva debe incrementarse y ser firme, sin llegar a la agresión.

Ullrich y Ullrich (1978, citado en Guerra, 1996) mencionan cuatro áreas importantes de asertividad.

- a) Permitirse cometer faltas y saber soportar la crítica de los demás.
- b) Saber expresar exigencias propias, permitirse tener deseos propios y saberlos llevar a la práctica.
- c) Establecer contactos con otras personas y saberlos mantener.

- d) Saber rechazar peticiones ilógicas de los demás sin experimentar posteriormente sentimientos negativos como por ejemplo culpabilidad excesiva o preocupación esto se refiere a “saber decir no”.

Fernseterheim y Baer (1976) definen a la asertividad como la acción de mostrarse uno mismo, de afirmarse. Así soy, así pienso y siento, estos autores encuentran elementos importantes para no lograr la conducta asertiva:

1.- La angustia

Es un estado afectivo de carácter penoso que se caracteriza por presentarse como reacción ante un peligro desconocido o impreciso puede estar acompañado por un intenso displacer psíquico por pequeñas alteraciones en el organismo, tales como elevación del ritmo cardíaco, temblores sudoración, sensación de opresión en el pecho, en el vocabulario común y corriente, lo hacen equivalente a la ansiedad o el miedo.

2.- La no valoración, baja autoestima.

Se dice que la persona tiene baja autoestima cuando se valora poco y se sitúa por debajo de los demás, son personas tensas, inseguras, intranquilas, tienden a desconfiar de los demás, quieren destacar de diferentes formas, y por ello no valoran ni estiman a nadie.

3.- La inconsciencia

Freud la ubicó, para el estudio de la ciencia del hombre, nos da un planteamiento, de que hay una vida mental que no es consciente, y más aún, que la mayor parte de nuestra vida mental quizá la más importante no es consciente sino inconsciente, lo que Freud descubrió es en detalle que podemos tener emociones como ansiedad, temor, tensión de las que no tenemos conocimiento y que sin embargo existen en nuestro sistema fisiológico y mental.

Estar consciente de algo significa tener conocimiento u observar lo que existe dentro y fuera, y estar inconsciente significa no ver.

Nos dicen los autores que cuando los elementos mencionados como la inconsciencia, la no valoración y la angustia se superan, el Individuo tendrá la capacidad de actuar con asertividad.

Blanco (1963) señala que la asertividad o habilidad social, tiene como base la conducta interactiva y, en una aproximación conceptual, podríamos hablar de habilidad social como la capacidad que el individuo posee de percibir, entender descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente a los que provienen del comportamiento de los demás.

Para Smith (1983) y Aguilar (1987) se es asertivo cuando existe el respeto mutuo, consigo mismo y con los demás, ser honesto, adecuado, optimista, estar equilibrado emocionalmente, tener una buena comunicación tener la capacidad de escuchar con las posturas, gestos y modales. Estos mismos autores, en 1988 concluyen el concepto actual de asertividad, diciendo lo siguiente:

Asertivo es no dar excusas o razones para justificar su conducta, es tener flexibilidad para cambiar de opinión, es responsabilizarse de sus errores, tener la capacidad de decir “no lo sé”, poder diferir las opciones ajenas, tener la capacidad de decir cuando algo no se entiende, o para mí eso no es y finalmente decir “sí” o “no” sin sentirse culpable. El mismo autor (Aguilar, 1988) coincide con dos autores Fernsterheim y Baer (1979), al señalar algunos obstáculos que le impiden a un sujeto el tener una conducta asertiva como: la falta de conciencia, la ansiedad, lo que se expresa a sí mismo en sentido negativo, el déficit verbal y conductual; todo ello asociado principalmente con el temor hacia el rechazo social.

Según Rodríguez (1990) quienes poseen características asertivas no temen a sus emociones, ni al éxito. El individuo asertivo sabe quién es, qué desea y constantemente afirma su personalidad.

Para Caballo (1991), la asertividad o las habilidades sociales son descritas como “ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”

En la ciudad de México, en 2002, Flores Galaz menciona que las descripciones que se hacen de las conductas asertivas se han concretado principalmente a la manifestación emocional de la autoexpresión y de la habilidad de poseer la valoración de sí mismo.

Esta autora menciona 3 elementos importantes de la conducta asertiva:

1. Toda persona tiene derecho a manifestarse.
2. El respeto a otra persona.
3. El concepto que tiene de sí misma

Estos comportamientos conllevan a que las respuestas asertivas son satisfactorias por ambos lados. Encontró factores importantes y los llamo:

1. De la asertividad.
2. De la no asertividad.

Señaló las dificultades por las cuales el individuo no logra ser asertivo en México:

Por falta de conciencia, por la angustia, por pensar negativamente de uno mismo, miedo a la expresión verbal y que manifieste el rechazo de personas que le rodean. Considera que cuando un individuo logra dominar estas “barreras” podrá desenvolverse con asertividad. Esto coincide con la postura de Fernsterheim (1979).

Otros autores León y Medina (citados en Barreto, 1985) mencionan que la asertividad o habilidad social es “la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma afectiva”.

Para Alberti y Emmons (citado en Barreto, 1985) indican que “el comportamiento asertivo promueve la igualdad en las relaciones humanas, permitiendo actuar de acuerdo con nuestros intereses, defender nuestras opiniones sin sentirnos culpables, expresar nuestros sentimientos con honestidad y con comodidad y ejercer nuestros derechos individuales sin transgredir a otros”. Es la habilidad de saber pedir y defender nuestros derechos sin atentar contra los derechos de los demás.

Smith (1983), Aguilar Kublin (1987) señalan que es la capacidad para manejar y controlar nuestras emociones para no ofendernos y no ofender a los demás, por lo consiguiente esto conlleva al buen manejo de las relaciones interpersonales, a dirigirse en la vida más sanamente sin llenarla o cargarla de culpas.

De acuerdo a los autores antes expuestos en esta tesina, la asertividad es una habilidad que se puede aprender si se somete a una práctica asertiva. A través del tiempo dará como resultado la facilidad de comunicarse de forma adecuada y sincera, en nuestras ideas y pensamientos en el lugar y tiempo que se sienten de manera clara, sin que las personas que nos rodean se sientan heridas o molestas.

1.6 El proceso de la asertividad y su relación con la autoestima.

Uno de los mayores impedimentos que tapan las mujeres bajo su alfombra emocional es la culpa. Entre las mujeres, la culpa se extiende con furor creciente, porque sienten culpa por muchas circunstancias. Exageradas afirmaciones de responsabilidad llenas de fuerzas productoras de culpa que las mantiene emocionalmente unidas a aquéllos que en verdad son los responsables de sí mismos (Patton Thoele, 2005).

En el siguiente cuadro se presentan algunas de estas circunstancias:

Las mujeres se sienten culpables:	
SI	NO
Trabajan	Trabajan
Castigan a sus hijos	Castigan a sus hijos
Ganan más dinero que sus maridos o padres	"Traen su parte"
Toman su tiempo para intereses personales	Toman su tiempo para intereses personales
Se divorcian	Tienen un matrimonio feliz.
Quieren tiempo libre y/o soledad	alimentan su espíritu
Hablan por teléfono	Se ven con sus amigas
Dicen no	Dicen no
Tienen sexo o lo desean	Tienen sexo o lo desean
Se enferman	Mantienen sus cuerpos jóvenes y ágiles
Se enfadan	Ponen límites
Tienen hijos	Tienen hijos

Extraído de: Patton Thoele (2005).

Como se mencionó en el capítulo anterior la mujer debe saber manejar una comunicación asertiva, de la cual depende también que tenga una alta autoestima.; por tal motivo, se considera relevante analizar este concepto.

Para Branden (1990), la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí misma. Refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrenar los desafíos de su vida (para comprender y superar sus problemas) y acerca de su derecho de ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente competente para la vida, hábil y valiosa. Tener una autoestima baja es sentirse inepta para la vida confundida e insegura.

El hecho de estar viva es el principio básico del derecho a merecer y procurar la propia felicidad. Sin embargo numerosas mujeres padecen sentimientos de ineptitud, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente en la vida, desesperanzadas con actitudes de derrota, una sensación de minusvalía como decirse “lo que soy no es suficiente”. Desarrollar la autoestima es ampliar la capacidad de ser felices, con buena autoestima se está mejor preparada para enfrentar las adversidades de la vida y con mayor probabilidad de lograr el éxito, de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae, la salud llama a la salud, la vitalidad, la generosidad son más apetecibles que el vacío afectivo.

La autoestima en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo del ser. Es lo que se piensa y siente sobre sí misma no lo que otros piensen o sientan sobre la persona. Es la valoración que se tiene de sí misma, es reconocer las propias potencialidades y cualidades que hacen posible la aceptación de uno mismo, respetándose y partiendo de su propio conocimiento.

Rodríguez M. (1988) menciona que la autoestima es la síntesis de todos los pasos siguientes:

a).- Autoconocimiento.

Es reconocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los roles, que vive el individuo conocer el porqué de cómo se actúa y lo que siente, al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado, sino para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y consolidada; si por el contrario una de estas partes no funciona las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y fragmentada, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración Rodríguez (1988).

b).- Autoconcepto.

La Rosa (citado por Flores, 1989) definió el autoconcepto como la percepción que tiene el individuo de sí mismo, que se manifiestan en la conducta, si alguien se cree inteligente actuará de esa manera, si se cree inepto, actuará como tal.

c).- Autoevaluación

Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas que son buenas para el individuo, que le satisfacen y le son enriquecedoras e interesantes, que le permiten crecer distinguir las cosas que son malas para él o para ella, que son las que no le interesan, le hacen daño y no le permiten crecer .

d).- Autoaceptación

Es admitir reconocer todas las partes de si mismo defectos y cualidades lo que sentimos, así también lo que somos. En la medida que haya aceptación la persona será susceptible de cambio.

e).- Autorrespeto

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores, expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacer daño ni culparse, reconocer todo aquello que la haga a uno sentirse orgullosa de sí misma. “La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo” (Edkins citado por Rodríguez, 1988). Sólo en la medida de este autorrespeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, juzgará ni culpará. Se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

Posiblemente todos estos pasos que menciona el autor no sean tan rigurosos como para seguirse en forma tan lineal pero pueden tomarse y ser de gran

relevancia para alcanzar la seguridad, el respeto y la valía de una persona. Virginia Satir (2002), considera que para llegar al conocimiento de si mismo se requiere de mucha paciencia. En la medida en que sea más completo el contacto que podamos establecer con nosotros mismos y con los demás, mayor posibilidad habrá de que nos sintamos amados y valorados, de que estemos sanos y aprendamos a resolver nuestros problemas con mayor eficiencia.

1.7 El papel de la asertividad dentro de las relaciones humanas.

Es importante conocer el desarrollo de las relaciones humanas para que la mujer, identifique cómo es el manejo de sus relaciones interpersonales y el motivo por el cual a veces se siente asaltada con sentimientos de culpa que no le permiten estar satisfecha y feliz.

Sólo recientemente se ha suscitado el estudio y promoción de las relaciones humanas.

Rodríguez M, (1988) menciona que:

- En las grandes ciudades la vida moderna se ha vuelto muy artificial, apresurada, fría, agresiva y presionada por los frecuentes amontonamientos, por las frustraciones de todo tipo y por el diluvio de estímulos de las propagandas políticas y comerciales. Esto equivale a decir que el hombre moderno es víctima fácil de la neurosis, y que de hecho las relaciones entre neuróticos son difíciles.
- Los nuevos cambios tecnológicos y sociales han roto las vertientes tradicionales por las que pasaban la vida de nuestros abuelos. Ahora se ven cuestionados los roles: ¿Qué es ser una buena esposa? ¿Cómo se definen las relaciones entre padres e hijos? ¿Hasta qué punto el dueño de una empresa es libre de manejarla? ¿Cómo son ahora las relaciones de pareja? Esta ilustración que desestructura y crea inseguridad no facilita las relaciones.

- Las organizaciones laborales son cada día más grandes, complicadas y automatizadas, más burocráticas; crean relaciones distantes, impersonales que “cosifican a las personas”.

(Rodríguez, op.cit) cita algunos autores, para ilustrar aspectos importantes de las relaciones humanas.

Pablo Neruda: “El signo característico de nuestra época es, sin lugar a dudas la soledad: la inmensa soledad que nace en el hombre al saberse solo dentro de la multitud y el vocerío... la soledad encierra dentro de sí un ansia de muerte –la angustia– y un deseo irresistible de vida: el amor. Lo más trágico de nuestra época, ‘edad de los hombres solos’, es la negación del amor...”

Francoise Gaudelín: “Para triunfar en la vida, ya sea en los negocios, el amor o la amistad, cada ser tiene que pasar necesariamente por los demás. Sin ellos no somos nada. Relación de un día o unión de toda una vida, el otro posee su propia voluntad que se armoniza o choca con la nuestra. El que sabe como conocer a los demás, por enigmáticos y ambiguos que sean, posee una ventaja evidente sobre el que no lo sabe, no darse cuenta de con quien se está tratando es algo así como navegar sin brújula entre nuestros semejantes”

Se analizan algunos conceptos en lo que se refiere a las relaciones humanas, así tenemos a Mauro Rodríguez (1988), indica que para las relaciones humanas no hay recetas; no hay reglas matemáticas y de aplicación universal. Tal vez por esto nadie tiene éxito total en sus relaciones, nos dice también que, las relaciones humanas son el reflejo directo de la personalidad.

Todas las personas se comunican de diferente manera de acuerdo a las diferentes características de personalidad una persona egoísta, no se comunica igual que otra persona que es servicial, así mismo no se relaciona igual una persona sumisa que una dominante; la enérgica o la apática; la audaz a la tímida. Además nos comunicamos con lo que somos, más que con lo que decimos.

Otras formas de conceptualizar las relaciones humanas nos dicen que es la habilidad que tienen los seres humanos de interactuar entre los de su especie (Pacheco O. citado por Rodríguez, 1988), que es la interacción por medio de la comunicación que se desarrolla o entabla entre una persona y el grupo al cual pertenece (Ehlermann G. citado por op. cit), también la habilidad con la cual nacemos la que debemos desarrollar y perfeccionar durante toda nuestra vida, para que cada día sea lo mejor, y por otro lado, es la capacidad de desarrollarse íntegramente a través del otro, con el fin de encontrar sentido a nuestras vivencias sociales e individuales, buscando siempre la felicidad (Fernández M. citado en Martínez, 2004). Son aprender a interrelacionarse con las demás personas respetando su espacio y aceptando a cada uno como es, con sus defectos y virtudes, recordando que nuestros derechos terminan cuando comienzan los de los demás.

Perjudica las relaciones, quien por sistema adjudica las culpas a los demás resulta tan cargante que no tarda tiempo en verse aislado y evitado por todo el mundo, salvo cuando ostenta poder sobre su entorno y es, por ello, temido, lo que en absoluto favorece las relaciones sociales de esa persona poderosa. Pero esta actitud, tan visible cuando es protagonizada por otras personas, puede pasarnos desapercibidas si somos nosotras quienes la adoptamos. Por eso resulta útil reflexionar sobre nuestra capacidad de autocrítica, y someternos a la crítica ajena con espíritu de mejora.

Partiendo de estas concepciones se considera que la mujer, debe manejar una comunicación asertiva, la comunicación se inicia con el diálogo interno, que a su vez se le denomina comunicación intrapersonal además debe llevar a cabo la autorreflexión, para mantenerse en armonía necesaria para una salud física y mental.

La comunicación interpersonal y grupal permite intercambiar ideas, sentimientos, conocimientos y experiencias, que ayudan a las personas a conocerse, a desarrollarse y crecer, es en este intercambio donde pueden surgir conflictos, haciéndose necesaria una comunicación asertiva. Rodríguez, 1988)

Por lo anterior se deduce que las relaciones humanas deben ser armónicas y satisfactorias porque de lo contrario cuando estas son malas se puede llegar al grado de que la persona sufra de “stress” cuando las relaciones humanas son negativas implican una amenaza claramente comprobada de problemas relacionados con la salud mental y física, se conoce como los conflictos, familiares, conyugales, o de trabajo repercuten drásticamente en el organismo de tal manera que se convierten en enfermedades psicosomáticas como son; gastritis, alergias entre ellas el asma, hipertensión, arteroesclerosis, algunos especialistas opinan que el cáncer y la diabetes, vienen de los estados de tensión graves.

En ocasiones la mujer se trata como si fuera su peor enemiga, devaluándose, descalificándose o permitiendo una clara desventaja respecto a los propios deseos o intereses. La persona no asertiva respeta a los demás pero no se respeta a sí misma (Castanyer, 1996). Todo esto conlleva a que la mujer adulta debe practicar adecuadamente las relaciones con los demás para poder conducirse de manera asertiva y sentir menos culpas por lo que hace o deja de hacer.

A continuación se analizan algunos componentes básicos, mencionados por Aguilar Kublin (1987).

- El respeto a sí misma. Quiere decir: Concebirse como ser humano, con energía limitada que necesita primero atenderse en el cuidado de la salud física, emocional y sin responder necesariamente a todas las demandas que le soliciten los demás.
- Promover ideas constructivas y objetivas respecto a si misma sin caer en pensamientos negativos sobre una incapacidad.
- Razonar, ser realista y disfrutar sobre las demandas que le imponen en cantidad y calidad, entendiendo que no se es perfecta, ni se puede hacer siempre todo bien, ya que como seres humanos se es factible cometer errores, y perdonarse por ellos.
- No compararse con los demás, porque muchas veces se acabará menospreciándose a sí misma Rodríguez M. (1990) Virginia Satir (2002).

- Respeto por los demás. Es necesario concebir profundamente como ser humano a los demás y darles el trato con dignidad y respeto, ya que todos tienen los mismos derechos. El respeto por los demás implica la necesidad u obligación de aceptar incondicionalmente lo que otros piensan o dicen, ya que tienen el derecho de creer y hacer cosas muy distintas, siempre y cuando en sus acciones también exista el respeto hacia las mujeres, y demás personas. No se debe negar, disminuir o minimizar a los otros, no prejuizar, ni ser jueces morales y arbitrarios de los demás se debe tratar de ser auténticas y darse a conocer como realmente son, reconociendo los errores sin dar lugar a la manipulación.
- Ser directa. Actuar con asertividad implica garantizar que los mensajes transmitidos sean suficientemente claros y directos para evitar caer en el juego de la adivinanza o la confusión. Cuando no se es directa para decir las cosas se gasta mucha energía, pues los problemas persisten queriendo que los demás entiendan lo que nos interesa o afecta a partir de ciertos cambios faciales, tono de voz o ademanes dando pie a que haya una falsa interpretación. La agresividad tampoco es una expresión directa ya que provoca sentimientos en los demás de incompetencia o poca inteligencia.
- Ser honesta. El ser honesta implica hacer comentarios propicios sin caer en la agresividad, sarcasmo o crítica ya que en realidad este tipo de comentarios resguarda el sentimiento personal, como una preocupación, herida emocional, venganza, rencor, etc. Cuando negamos o minimizamos el verdadero deseo o sentimiento recurrimos a menudo a las mentiras por creer que ante los demás nos devaluamos. La honestidad puede afectar al mismo tiempo la autoestima, expresando mensajes que si bien son ciertos se expresan en forma perjudicial para la propia persona. La honestidad es una forma de mantener la integridad y de alimentar la autoestima en crecimiento y, a la larga, de fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás (Satir, 2002).

La honestidad requiere que seamos responsables para que el mensaje se dé oportuna y respetuosamente.

- Ser apropiada. En lo general no estamos habituados o educados para hacer comentarios buscando el mejor lugar, el momento en que se deban expresar, el grado de firmeza de transmisión del mensaje, la relación que se tiene con la otra persona y la frecuencia de insistencia en los puntos de vista.

Cada una de estos puntos trae consecuencias negativas cuando no son aplicados correctamente como por ejemplo:

- El lugar. En lugar de criticar en público sería mucho más constructivo e informativo hacerlo en privado.
- El momento: Ignorar el sentimiento y el estado de ánimo del otro para decirle nuestro mensaje.
- Firmeza del mensaje: Falta de firmeza es cuando una persona viola los derechos de otra persistentemente y no hace nada o se es débil y explota después.
- Relación con los demás: Dar fácilmente información personal en el primer contacto a personas sin observar si los demás están realmente interesados en escucharnos.
- Frecuencia de insistencia: Mantener siempre una imagen agradable y "cariñosa", empalagando.
- Control-emocional. El control de la emociones no supone olvidar o negar los sentimientos, simplemente implica encausar las emociones para que estas no lleguen a niveles de intensidad que provoquen reacciones ineficientes ante los demás. Las emociones son el gran termómetro que mide la calidad con la que vivimos; nos dice si hemos de activar el mecanismo de comportamiento para prevenir, atacar o eliminar obstáculos. Existen elementos efectivos que facilitan el control emocional, como son:

Ejercicios físicos regulares.

- Evitar llegar a estados de fatiga.
- Alimentación balanceada, enfatizando productos naturales.
- Cultivar pensamientos objetivos, constructivos y optimistas en todo lo que se hace.
- Relajarse.
- Establecer metas realistas.
- Desarrollar con entusiasmo un poderoso deseo de vivir, etc.

Sin embargo para un control emocional es necesario considerar, la interacción de tres elementos básicos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas del organismo. Las emociones dolorosas se deben a la combinación de estos tres factores.

Saber decir.

Existen diversas formas de decir las cosas y dependen del objetivo que se persigue en cualquier interacción, pero en términos generales se puede mencionar, que la misma regla de expresión que se tiene con los demás se debería emplear para la propia persona

Cuando se manifiesta algún sentimiento se deben decir las cosas con respeto, sin sarcasmo, humillación o burla, y no acusar o culpar de todo, para esto cada individuo tiene su propio estilo de ser por lo que su expresión debe ser genuina y no acortada

Existen algunas reglas para saber decir las cosas, pues la petición no debe parecer demanda, el sentimiento puede quedar en segundo término de la expresión, no debe mezclar mensajes, se tiene que ser sensible a los sentimientos del otro sin perder de vista en lo que el otro cree o piensa, evitar juzgar a la persona, evitar las explosiones negativas.

Saber escuchar

Saber escuchar requiere un proceso activo que impida la distorsión de los mensajes que se reciben de los demás. El pensar que no se puede aprender de la

otra persona o es muy chantajista, o adelantarse a lo que quiere decir trae como consecuencia efectos que no permiten tener la mente abierta a recibir lo que realmente se requiere o lo que pueda tener aplicación posterior; se da o existe la tendencia a huir, contradecir o herir la autoestima de los demás sin darse la oportunidad de un dialogo donde se pueda captar el verdadero sentido del mensaje .Para poder escuchar efectivamente es necesario:

- Estar atentos, ver a los ojos y mostrarse positiva.
- Dejar que expresen sus ideas o sentimientos y no emitir criticas antes de tiempo.
- No suponer, confirmar.
- No poner barreras
- Concretar la atención en el mensaje y ser critico de su contenido y no de la persona que lo transmite

Ser positiva

La mayoría de las personas también hacen cosas acertadas, agradables e intentan beneficiar o ayudar. Ser una persona positiva quiere decir reconocer este hecho y exponer que se da cuenta y que lo reconoce.

Al reconocer un hecho es necesario que al expresarlo se evite algún "pero" se debe ser concreta y directa sin redundar en la manifestación, pues se deben especificar los aciertos de los demás.

La expresión natural y la sinceridad son indispensables para hacer valer un comentario, aunque no solo estos comentarios hacen sentir bien a los demás sino la misma persona va creciendo ya que la conducta de los otros favorece la propia.

El yo integral

Rodríguez M. (1988) plantea que: el yo integral no pretende ser científico; fue hecho con el deseo de conocer y analizar más ampliamente al ser humano. "lo que no conozco no puedo amarlo". Esto es, se empezaran a conocer los propios

componentes, las manifestaciones y reacciones, necesidades y habilidades, para desarrollarlas y manejarlas. Tomemos el ejemplo de quien va a manejar un coche; si no lo conoce ni se identifica con todas sus partes y sus mecanismos, no sabrá como cambiar las velocidades, frenar o acelerar dado el caso. Parecería que el coche lo manejara a él no él al coche. Debe tomar el control y dirigirlo hacia donde él quiere. Del mismo modo le toca dirigir su vida, todo aquello que lo lleve a una plena realización y expresión de sí mismo, lo que le dará paz y felicidad.

Otro ejemplo: una úlcera se manifiesta físicamente, debiéndose a un mal manejo de emociones negativas, que a su vez provocan tensión (stress). Esta tensión lleva a la úlcera; y los dolores causan ansiedad, depresión, irritabilidad y afectan al yo social. Así, las relaciones interpersonales, familiares y de trabajo se deterioran. Todo este proceso se convierte en una barrera para que el yo espiritual manifieste su energía en optimismo, confianza, alegría, fortaleza, paz interna y sabiduría.

El yo físico, que es el que más claramente se ve, es el organismo; necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades. Por ejemplo: si no se ejercita no tiene flexibilidad; si no come no tiene actividad, etc.

El yo psíquico, que es la parte interna, se divide en tres para entenderlo mejor: lo emotivo, la mente y el espíritu.

La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse; es a través del estado de ánimo, sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe, y como decía un maestro: "no es lo mismo tener el sentimiento en las manos, que estar en manos del sentimiento".

Ejemplo: transformar el odio en amor para sentirse bien. "El organismo se mantiene ejercitando sus capacidades para satisfacer necesidades y valores, dice el Dr. Branden (1990). Somos lo que comemos, lo que pensamos, lo que hacemos lo que creemos, etc. "mente sana en cuerpo sano". El ser humano es una unidad y tiene que cuidar todas sus partes. Desarrollando sus capacidades tendrá sus propias habilidades y por lo tanto sus propios logros. Esto lo hará darse cuenta de su valer y aumentará su autoestima (Rodríguez, 1988).

Por lo antes expuesto se puede determinar que la mujer tiene que reconocerse plenamente para poder actuar de diferente manera de la que hasta ahora ha actuado descuidando todo lo referente a sus sentimientos, pensamientos y emociones, que posiblemente se han proyectado en su salud física, mental y en su dignidad humana, y que además se ha llenado de culpa, la cual perturba su autoestima positiva (Branden, 1990). La culpa perturba la autoestima positiva, a veces las declaraciones de culpa son una cortina de humo para ocultar resentimientos negados o desestimados. Por ejemplo: “No he logrado vivir de acuerdo con las expectativas o parámetros de otro”. Se intimida y experimenta miedo de reconocer el enojo de lo que se esperaba de la persona, así es que decide sentirse culpable de no haber hecho lo correcto. La solución para su culpa como se mencionó anteriormente es ser honesta consigo misma y con los demás respecto de su resentimiento, admitir que ella no lo provocó ni lo causó, de esta manera la culpa puede comenzar a desaparecer. Cuando una persona se siente culpable debería permitirse el autoperdón, ya que esta acción puede liberarla de la culpa existen medidas bastante específicas que pueden apoyar en esta liberación de la culpa.

La primera es reconocer (hacer real ante nosotros mismos, en lugar de negar o ignorar) que somos nosotros los que hemos realizado esa acción particular.

La segunda si otra persona ha sido herida por nuestra acción, es reconocer explícitamente ante esa persona (o personas) el daño que hemos hecho y transmitir nuestra comprensión de las consecuencias de nuestra conducta, suponiendo que ello sea posible.

La tercera es realizar todas las acciones a nuestro alcance para que puedan enmendar o minimizar el daño que se ha causado.

Por último, es necesario comprometerse firmemente a comportarse de una manera diferente en el futuro, **porque sin un cambio de conducta se recreará continuamente la desconfianza.**

Existen evidencias de que si la persona ejercita la comprensión y el perdón su conducta tiende a mejorar. En cambio el seguir condenando sin piedad, su conducta tiende a empeorar.

Existen personas que equivocadamente consideran que sentirse culpables es una virtud, no es algo de lo cual se deben jactar porque se vuelven pasivas e impotentes. No inspira cambios; paraliza. Sufrir es la más fácil de las actividades humanas; ser feliz es la más difícil. Y la felicidad requiere no que nos rindamos a la culpa, sino que nos emancipemos de ella.

Realmente hace falta coraje para trabajar con el fin de liberarse de la culpa. Hace falta honestidad y perseverancia y comprometerse con la independencia, y vivir consciente, auténtica, responsable y activamente.

Una de las características de las personas que están razonablemente libres de culpa no es que nunca hayan realizado acciones que lamentar o por las que se sientan mal, o de las que incluso puedan reprocharse, sino que, además de las conductas correctivas antes descritas procuran aprender de sus errores. Reflexionan sobre ellos. Los examinan y tratan de discernir los patrones subyacentes para evitarlos (Branden, 1990).

1.8 Implicaciones de la asertividad en el plano social.

Referencias que han impedido a la mujer ser asertiva.

Rodríguez M. (1991) señala, al observar social y culturalmente, los roles de la mujer han sido diferentes comparados con los roles del hombre, por lo que se han generado problemas específicos de asertividad en la mujer.

Desde hace varios siglos la mujer ha sufrido una discriminación y con frecuencia de tirantez, considerada como “una cosa”, un objeto de placer, un ser inferior, estaba sujeta a normas rígidas de comportamiento, recibía imposiciones, represiones, colocándola a roles secundarios, y siempre al servicio del hombre, mamá, hija o esposa aparecía siempre en segundo término.

Podemos ver el origen de esta discriminación, al remontarnos en el pensamiento judío, como se expresa en la biblia que se ha repetido de generación en generación a través de siglos, Dios dijo: “no es bueno que el hombre este solo; voy a hacerle una ayuda adecuada, y le quitó una de sus costillas, rellenando el

vacío con carne. De la costilla que le quitó al hombre, formó a la mujer y la llevó ante el hombre” (Génesis 2).

Una vez “puesta en su sitio” por una sociedad creada por y para los hombres, porque les agradaba y les convenía la sumisión femenina.

Surgieron varias racionalizaciones en torno a lo antes mencionado, filósofos, científicos, literatos y políticos contribuyeron, Pitágoras dijo que el buen principio creó el orden, la luz y al hombre, mientras que el mal principio creó el caos, la oscuridad y a la mujer; Shopenhauer la describió como un “animal de cabellos largos e ideas cortas”, Alejandro Dumas observó que fue lo último que hizo Dios.

Averroes dijo que “es el hombre imperfecto”; Tucídides, que “la mujer sólo es algo cuando nada es el varón”; Ramón y Cajal se le define como “la píldora amarga que la naturaleza y el arte se han complacido en dorar para que el hombre la trague más fácilmente”; Oscar Wilde opinó que “son un sexo decorativo”; Nietzsche, por su parte, preguntaba: “¿vas donde una mujer? No te olvides del látigo”; y Freud, para acabarla de rematar, afirmó que las mujeres son hombres incompletos que envidian el pene.

Actualmente persiste el rechazo y la discriminación sexista, existen como referencia tenemos; los diferentes tratamientos legales para hombres y mujeres ante casos como adulterio o derechos sobre los hijos, sueldos menores para las mujeres, comparados con los que reciben los hombres en los mismos puestos. (Se escuchan afirmaciones como: “nunca rendirá igual que un hombre”, o “¿cómo voy a pegarles lo mismo? El se sentiría disminuido”) el enfoque de la mujer como objeto sexual, pasando por alto sus más valiosas capacidades humanas. Se fijan más si son bonitas o no, como a prejuicios en cuanto a su periodo menstrual y a la maternidad en sus centros de trabajo prejuiciosamente piensan “en esos días no se les puede dar ningún trabajo”, “yo no contrato mujeres; en cuanto se embarazan dejan todo”. Sin embargo las múltiples necesidades de la mujer actual como son: La autonomía, la aprobación social y personal así como la autorrealización, resultan más satisfactorias y exitosas cuando ella es capaz de funcionar en diferentes roles, como esposa como madre y como trabajadora. Lo

importante de la mujer actual es que enfrente los desafíos, mostrando sus potencialidades y capacidades.

Rodríguez Mauro (1988), hace mención de los principales problemas que enfrenta la mujer, en relación a su vida profesional. Estos problemas tienen la característica de “trampas”, que impiden su evolución y su desarrollo, refiere dos categorías.

1.- Intrapersonales; son las que se encuentran las normas rígidas y sin fundamento, pero que han sido asumidas como verdaderas tanto por hombres como por mujeres, convirtiéndose en postulados y en máximas indiscutibles, Por ejemplo, se dice; “Las mujeres sólo sirven para la cocina y para la cama”; “Cuando seas grande lo único que tienes que procurar es hacerle la vida grata a tu marido”; “Lástima que no naciste varón”. Estos mensajes, recibidos en la infancia han limitado a varias mujeres en su realización al obedecerlos ciegamente.

Existen casos en donde las mujeres observan de niñas la conducta sumisa de la madre es probable que repitan la misma conducta cuando crezcan, a menos que analicen con buen juicio crítico y decidan cambiar, porque aunque existan cambios en nuestra sociedad no es suficiente, los cambios deben darse desde el interior del ser, por lo tanto cuando evoluciona la sociedad pero la persona, sigue siendo la misma se queda desfasada culturalmente.

En los últimos años la evolución respecto a la igualdad de los sucesos ha sido favorable pero aún queda mucho por hacer. Sin embargo se considera que la mujer tiene que contribuir empezando por un cambio de actitud siendo asertiva

2.- Problemas interpersonales; en relación a las mujeres casadas que no han trabajado nunca, cuando empiezan a trabajar por motivos económicos, resultan con mayor probabilidad de que sean apoyadas por el esposo, pero si lo hacen por autorrealización el esposo se puede sentir celoso, inseguro, y que está en competencia o llegar hasta la depresión, considerando que no es capaz de mantener su hogar.

Sin embargo, se reconoce que hay hombres que ayudan y apoyan con entusiasmo a su pareja y la respetan, aceptando sus decisiones.

Por otro lado está el problema de la mujer que trabaja, que en muchas ocasiones se siente culpable

La persona que sufre una “hendidura asertiva”.

Algunos individuos pueden fracasar en un área o dos de asertividad y obtener el triunfo en otras por consiguiente un hombre puede mostrar pasividad en la oficina y ser un tirano en su casa, o puede actuar asertivamente en el trabajo, en sus relaciones sociales y con sus hijos, y no ser asertivo con su esposa.

El individuo con insuficiencias de conducta.

Existen personas a quienes se les dificultan algunas conductas específicas, como mantener contacto con los ojos, sostener una plática con personas del otro sexo, o saber manejar una confrontación, se requiere de un aprendizaje y de prácticas asertivas para desarrollar estas habilidades asertivas.

La persona con bloqueos asertivos.

La persona sabe lo que tiene que hacer en determinadas situaciones y posee la habilidad suficiente para realizarlo, pero tiene miedo al rechazo, enojo, a la crítica, o a hacer el ridículo, estas cosas la inhiben para llevar a cabo acciones tales como mostrar afecto o ser creativa en un asunto determinado.

Se puede suponer que las personas con problemas de asertividad tienen un complejo de inferioridad.

Ofrecemos a continuación algunas de las caretas y mascararas que suelen tomar este complejo:

- Querer tener siempre la razón.
- Enojarse con suma facilidad
- Necesidad obsesiva de “ser mas” que los otros, de “valer más” y de querer controlar como un dictador las situaciones.
- Dificultad y resistencia para los propios errores.
- Intolerancia a lo que no está de acuerdo
- Comportamientos rígidos e inflexibles.
- Conductas defensivas sin motivo alguno
- Tendencia a etiquetar negativamente a los demás.

- Bromas hirientes, repetidas con insistencia.

Desarrollo de la empatía.

Algunas de las cualidades y habilidades requeridas para saber tener empatía y mejorar nuestras relaciones humanas son:

La veracidad.

Si alguna vez alguien nos mintió, tomamos nota de que no es una persona de fiar. Este es un daño que muchos nos podemos hacer que los demás no confíen en nosotros la veracidad debemos proyectarla si no queremos ver a una persona porque estamos ocupados es mejor mandarle decir: "le ruego me disculpe pero estoy ocupada en este momento", en vez de hacer decir que "el señor o la señora no están en casa "

Las mentiras complican la vida tremendamente y hacen perder la confianza así, para vivir en armonía con los demás debemos saber decir con tacto y diplomacia.

El lenguaje no verbal.

El lenguaje no verbal puede expresar comprensión o deseo de comprender a la otra persona, abrirse a ella con el propósito de hacer contacto con ella, aun sin palabras. Este contacto puede hacerse más patente con la expresión de nuestros ojos, que hablen de simpatía, de comprensión. Ahora bien, ésta comunicación sin palabras existe siempre, estemos o no conscientes de ello.

Es importante hacerla consciente.

La flexibilidad.

Hay personas que tienen prejuicios contra la flexibilidad creen que flexibilidad quiere decir falta de integridad, pero no; ser flexibles es aceptar que los demás tienen puntos de vista diferentes a los nuestros no podemos cambiar a los demás, pero podemos cambiarnos a nosotros mismos, y al hacerlo cambiamos nuestras

reacciones. Las relaciones con los otros nos llevan a ser conscientes de nuestras cualidades así como de las de ellos y volvemos conscientes del mundo que nos rodea.

La serenidad no es solamente autocontrol es un medio de dar a los demás autoconfianza en sí mismos. Fomentando su autoestima y asertividad

En conclusión las relaciones humanas funcionan mejor cuando en los individuos y en los grupos se logran actitudes básicas de amor y confianza en sí mismos y los otros; cuando la alegría llega a ser el estilo de vida (Rodríguez, 1988).

CAPÍTULO 2: SENTIMIENTO DE CULPA

2.1 Antecedentes del concepto culpa.

La culpa no es un fenómeno privado que pueda entenderse, ni en su origen ni en su desarrollo, sin referencia a los otros.

Para Carlos Castilla del Pino (citado en Reidl y Jurado, 2007) el sentimiento de culpa, lo refiere al aspecto social, aunque es vivido en la esfera personal, acontece ciertamente en su relación con los otros.

La culpa señala con el dedo a la persona si es egoísta, o la libera si se interesa por los demás. El que vive sólo para sí es evidente que tendrá sentimientos de culpa, la función de tales sentimientos es precisamente regular la vida, evitando el egoísmo, “el origen de la culpa es por lo tanto, social”.

La internalización de las normas externas puede hacer creer que la conciencia y los sentimientos de culpa son atributos personales con los que uno nace, cuando en realidad son convenciones sociales.

Desde el punto de vista psicológico no se puede determinar el origen de la moral y, por lo tanto, del sentimiento de culpa. Aceptamos simplemente que se trata de un fenómeno universal que se da en todas las razas y culturas.

Por ello, es preciso que cada persona se sienta segura de sus valores y normas, pues de esta forma no creerá en las observaciones negativas, críticas y acusaciones que harán las demás personas sobre sus actos, también es preciso que no se deje influenciar por las personas con las que convive diariamente y que no adopte fácilmente los valores y normas opuestos a los suyos, ya que normalmente cuando esto sucede surge la culpa, pues son valores totalmente contrarios. Es necesario que conozcan las consecuencias sociales y de salud que este sentimiento negativo puede generar en un corto periodo de tiempo.

2.2 Concepto de culpa.

Es importante informar y concientizar a las personas de lo que significa el concepto de “culpa”.

Definiciones de diccionario.

Falta que se comete voluntariamente, responsabilidad que recae sobre alguien por haber cometido un acto incorrecto (Diccionario del mundo)-

Imputación a alguien de una determinada acción como consecuencia de su conducta. Hecho de ser causante de algo. Omisión de la diligencia exigible a alguien, que implica que el hecho injusto o dañoso resultante motive su responsabilidad civil o penal. Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado (Diccionario de la real academia de la lengua).

El sentimiento de culpa es un estado emocional en el que el individuo se ve dominado por la creencia de que ha traspasado alguna costumbre social o legal (Diccionario de psicología).

Definición de culpabilidad: Según Heinz (citado en Reidl y Jurado, 2007.) Es una vivencia que se impone como un tormento y con una tonalidad sentimental claramente negativa. Es decir, cuando actuamos contra una orden que internamente sabemos que debemos cumplir, nos sentimos mal pues de alguna manera nos hemos alejado de los valores que tenemos profundamente arraigados desde nuestra infancia. Por ejemplo, una mamá adulta que se siente culpable porque sus hijos no son personas trabajadoras, emprendedoras o responsables, que siente que “fallo” como madre por no haberlos educado y guiado de forma adecuada.

Gould y Kolb (citado en op. cit.) definen la culpa como: La condición de reconocer o saber alejarse de normas fijas o generalmente reconocidas como serias. Alejamiento por el cual se establece una pena, este uso involucra tres cuestiones:

1.- La violación de normas prescritas de conducta

2.- La idea de responsabilidad de tal violación

3.- La idea de que existe una pena que puede ser impuesta por el estado, la sociedad o la consciencia del individuo.

De tal forma que en el aspecto social, es dirigido a la violación de normas de grupo legales o ilegales. Desde la infancia se condiciona al individuo en una norma de conducta socialmente compartida que al llegar a la edad adulta podrá ser modificada y criticada dando como resultado el castigo o sentimientos de culpa por parte del que viola la norma. Este sentimiento de culpa, refleja en su uso más general un estado emocional doloroso cuyo contenido mental es la sensación de haber actuado mal a la luz de lo esperado social o personalmente dejando la sensación en la persona de haber fallado ante tales expectativas.

En relación a lo antes citado, se mencionan en el psicoanálisis tres tipos de culpa:

1.- Los sentimientos de culpa de origen consciente y sentidos de manera consciente, que son una forma de ansiedad social y su punto de referencia es la autoridad externa o su representación inconsciente. 2.- Los sentimientos de culpa de origen inconsciente pero sentidos conscientemente, estas señales de ansiedad neurótica, el origen de los cuales ha sido reprimido de la consciencia. La persona que experimenta este tipo de culpa, es consciente de una sensación de haber hecho mal, frecuentemente buscan auto castigarse. 3.- Los sentimientos de culpa de origen inconsciente sentida como la necesidad de castigo o reparación en donde se desconoce el sentido de la culpa y de su origen, pero se realizan acciones como si se hubiera hecho algún daño.

Lewis (citado en Tassinari, 2002) define la culpa como la emoción preocupada por un comportamiento particular, como algo separado del self; sin embargo, la sensación puede ser muy dolorosa, involucra un sentido de tensión, remordimiento acerca de lo que se hizo mal. Está enfocada en algún comportamiento que ha desobedecido una norma moral, esto genera sentimientos de pesar, remordimiento o preocupación exagerada por la persona dañada, la persona con culpa se siente mal, porque él o ella internamente evalúan su comportamiento como malo. Esta emoción puede alcanzar el nivel de odio hacia sí mismo, de desesperación, especialmente cuando el sentido del daño hecho es irreparable.

Narramore (1974 citado en op. cit.) diseñó un esquema psicodinámico de la culpa como procedente del superyó los mecanismos implicados en él son el 1.- self ideal, que es el núcleo de la conciencia y contiene nuestros valores normas y aspiraciones y como tal actúa como la medida de nuestra conducta e imagen de nuestro self, 2.- el self correctivo, es la fuente de la culpa saludable, y es la internalización de los regaños del cuidador a la voz de la conciencia, 3.- y el self punitivo, es la fuente de lo que domina la culpa no saludable, y tiene su origen en las amenazas de castigo, rechazo o de vergüenza por la persona que lo cuida de niño.

Zabalegui (1997) define a la culpa como una valoración cognitiva y afectiva, de comportamientos, cuando éstos no están de acuerdo con una determinada escala de valores morales. Debe incluirse en su conceptualización los influjos anteriores como son; la gravedad de transgresión, castigos experimentados anteriormente, estilo de educación, ambiente cultural, valores en uso dentro de su grupo, los rasgos personales del culpable, predominan la autoestima alta o baja, y los hábitos o la cantidad de conductas ulteriores con diferente probabilidad de que se repitan como la confesión, penitencia, reparación, cambio de actitudes, huida, y otros mecanismos de defensa para aliviar el desagrado del sentimiento. Se le puede considerar una actitud, o un rasgo de personalidad. Al sentir culpa también se experimentan otras emociones: inseguridad, inestabilidad emocional, sentimientos de dependencia, y de vergüenza, es una emoción saludable, orientada hacia los demás, trata siempre de buscar soluciones, de reparar daños, de compensar los efectos negativos que han causado las malas acciones.

Estos autores mencionados anteriormente, indican que Freud teorizó en el sentido de que la culpa era la fuente de la religión y la moral, y que se relacionaba con la hostilidad inconsciente hacia los otros. La humanidad adquirió la culpa al inicio de la existencia humana y como resultado de la negociación de los deseos incestuosos; posteriormente, se señaló que lo que las autoridades significativas nos enseñan durante la infancia respecto a la sexualidad y el manejo del enojo afecta a toda nuestra vida. Estas enseñanzas están representadas por el constructo del superyó contiene los mensajes internalizados de la figuras de

autoridad y la imagen idealizada de uno mismo, y el sentimiento de culpa, surge precisamente de la violación de este código moral.

La persona que experimenta culpa a menudo siente presión de confesar, pedir perdón o compensar lo hecho mal. Esta es, sin duda, una emoción desagradable, pero como un objetivo muy importante del comportamiento del ser humano es recibir la aprobación de los demás, la persona se moviliza para realizar una acción reparativa al grado de que las circunstancias lo permitan. (Reidl y Jurado, 2007).

Anteriormente algunos investigadores comprobaron que la culpa es un componente de la ansiedad. Sullivan (1953) encontró que la ansiedad en los adultos es una emoción compleja y derivada de otras emociones básicas, entre las que se halla la culpa (Sarason, 1960, citado en op. cit.).

Se han llevado a cabo diversas investigaciones para indagar, el concepto emocional de la culpa y cuáles son los antecedentes (inductores o provocadores de la emoción).

Williams y Bybee (1994 citado en op. cit.) señalan que las dimensiones de vergüenza, más allá de la intensidad, pueden mostrar cambios relacionados con la edad, basándose en la premisa de que con la edad mejoran las habilidades cognoscitivas de razonamiento que les permite a los sujetos experimentar culpa en un número más amplio y diverso de situaciones. En un estudio que realizaron de análisis de contenido para examinar las descripciones que sus sujetos hicieron de los estados que provocan culpa eran: Abandono, separación, aislamiento; sentimientos de no pertenencia. Alineado, solo, abandonado, Entre otros buscados por ellos estaban: transgresiones (hacer trampas, robar), inacción (no ayudar, olvidar, hacer algo para alguien), culpa anticipatoria (dejar abandonado o "tirado" a alguien), sentir culpa ante la inequidad, culpa por haber fallado en la obtención de ideales (para ello los individuos deben tener un conjunto de demandas internalizadas pre-existentes, ambiciones y metas que no se alcanzaron). Entre las causas o inductores de la culpa se buscaba si se daban algunas de las siguientes: hostilidad, actividad sexual, violaciones de los códigos morales o éticos, comer en demasía, abuso de sustancias. Las mujeres se sienten más culpables que los varones en cuestiones que involucran violación de

normas de compasión y de confianza interpersonal (desconsideración y mentir) involucran a personas con las que se tiene cierta intimidad (padres y familia).

Por lo anterior y tratando de enfocar únicamente a la culpa, dentro de la hipótesis conceptual basada, en el supuesto de que ésta, es una emoción compleja, y que durante el episodio emocional en cuestión el organismo evalúa o aprecia las condiciones provocadoras (inductoras), las reacciones conductuales, cognitivas, afectivas y fisiológicas, que lo lleva a realizar las acciones pertinentes para enfrentar la situación de manera adaptativa desde el punto de vista biológico (individual), psicológico y social (en sus roles interpersonales). Todo ello, resultado del proceso de socialización (citado en op. cit.).

2.3 Sentimientos de culpa.

Es importante mencionar lo que son las emociones, porque están definitivamente implicadas en la culpa. *El Oxford English Dictionary* define la *emoción* como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado” (Citado en Goleman, 1995). Por ejemplo, Watson (1919 citado en op. cit.), estableció que “una emoción es una reacción patrón hereditaria que implica profundos cambios de todo el mecanismo corporal, pero en particular de los sistemas visceral y glandular”.

El estudio de las emociones comienza con la teoría de James-Lange. Es cierto que Darwin estaba muy interesado en las manifestaciones externas de las emociones pero atendió poco el aspecto subjetivo y consciente. En cambio sus contemporáneos consideraban la emoción como un evento consciente que se expresa exteriormente.

Williams James (citado en Reidl y Jurado, 2007) concluía a la emoción como una experiencia consciente que se caracterizaba por la sensación orgánica y se manifestaba exteriormente en el comportamiento, para él lo esencial de una emoción es la conciencia de los cambios corporales conforme ocurren, en forma reflexiva, la conciencia de estos cambios intraorgánicos es lo que constituye la emoción.

La emoción, ayuda al razonamiento, principalmente cuando se refiere a los aspectos personales y sociales que involucran riesgo, la emoción bien dirigida y manifestada se convierte en un medio de apoyo sin el cual la mente no puede utilizar de manera adecuada. Tichner (citado en op. cit.) Redujo las tres dimensiones afectivas de Wondt (citado en op. cit.) A una sola: agrado y desagrado. A fines del siglo pasado y principios de este, se reconoció ampliamente que los sentimientos y emociones conscientes “se expresan” al exterior con cambios corporales y en la conducta.

Visto desde el punto de vista histórico, se ha verificado una evolución desde un punto de vista racional y reflexivo de los sentimientos y emociones dirigidas hacia explicaciones objetivas y conductistas ahora existe la posición que toma en cuenta tanto los datos objetivos como los subjetivos que se relacionan con los procesos afectivos.

Las emociones tienen las siguientes características: son breves están asociadas a una expresión facial distintiva; están precedidas por eventos antecedentes reconocibles; sirven para modular o sesgar el comportamiento; son perturbaciones momentáneas; son precipitadas por eventos que se perciben como ocurriendo rápidamente y sin aviso.

Otro concepto de Lazarus (1994), es el de emoción aguda, con el que se refiere a fenómenos emocionales por lo general breves, que surgen en encuentros adaptativos particulares con el ambiente, el destino de una meta específica que provoca una condición ambiental dañina, benéfica, o de reto; es decir se asocian a un principio llamado motivacional por el autor, que define lo que es importante o no para cada persona. La palabra emoción trae a la mente las llamadas emociones primarias o universales (alegría tristeza, miedo, enojo, sorpresa y desprecio). Sin embargo también se puede hablar de emociones secundarias o sociales como son la vergüenza, los celos, la culpa o el orgullo; y también se puede hablar de las emociones de fondo: el bienestar y malestar, la calma o la tensión, que se manifiestan por detalles sutiles de la postura corporal, la velocidad y la forma o contorno de los movimientos, cambios mínimos en la cantidad y

velocidad de los movimientos oculares, y del grado de contracción de músculos faciales.

Todas las emociones usan al cuerpo como su teatro, pero también afectan la acción de numerosos circuitos cerebrales. La suma de estos cambios es la base de los esquemas neurales que algunas veces se convierten en sentimientos de la emoción.

De lo señalado por los diversos autores, se puede decir que una emoción tiene una duración breve, es intensa, está provocada por un objeto específico reconocible, tiene una función motivadora, que prepara, mantiene y orienta el comportamiento (fisiológico, expresivo, conductual y afectivo) (Damasio, citado en op. cit.).

Por otro lado es importante el control emocional para llegar precisamente a la madurez emocional, algunas personas caen en el extremo opuesto de inhibirlas hasta tal punto de que en su vida afectiva se vuelven frías, distantes, inconsideradas, incapaces de sentir y demostrar afecto, ternura, bondad o compasión. Se aferran neuróticamente a mecanismos de defensa tales como la negación, la represión, la inhibición de sus sentimientos y emociones. En su vida afectiva acceden servilmente a *slogans* impositivos tales como “los hombres no lloran”, “los hombres no sienten miedo”, “la mujer debe ser siempre tierna, complaciente y sumisa”. Se debe aprender a sentir y expresar adecuadamente los sentimientos y las emociones (Jiménez, 1993).

Goleman, (1995), utilizó el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados patológicos y biológicos. Existen cientos de emociones en su variabilidad. Algunos teóricos proponen emociones básicas como son:

- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, fastidio, irritabilidad, hostilidad y en extremo, violencia y odio patológicos.
- Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.

- Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror, fobia y pánico (en un nivel psicopatológico).
- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y, en el extremo manía.
- Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).
- Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.
- Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.
- Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y constricción.

Esta lista realmente no categoriza a la emoción. Por ejemplo ¿Qué podemos decir de combinaciones tales como los celos, una variante de la ira que también se mezcla con la tristeza y el temor? ¿Qué podemos decir de las virtudes, como la esperanza y la fe, el coraje y la indulgencia, la certeza y la ecuanimidad? ¿O algunos de los vicios clásicos, sentimiento como la duda, la complacencia, la indolencia y la apatía o el aburrimiento?; el debate científico de cómo clasificar a las emociones continua.

Las emociones ocurren, en términos generales, en dos tipos de circunstancias. La primera es cuando el organismo procesa ciertos objetos o situaciones con sus órganos sensoriales. La segunda, cuando la mente trae de la memoria ciertos objetos y situaciones y las representa como imágenes en el proceso de pensamiento (Reidl y Jurado, 2007).

Carr (1925 citado en op. cit.) estudio la naturaleza de la evaluación en relación con el sentimiento. A las cosas agradables se le consideran como buenas y valiosas; son deseables. Las cosas desagradables se consideran como malas; son indeseables y reprobables. El niño identifica lo agradable con lo bueno, y lo desagradable con lo malo. Sin embargo, más adelante tiene que aprender que algunas cosas agradables son “malas”; y algunas desagradables, “buenas”.

El punto central de la definición del sentimiento propuesta por Arnold (op. cit.) es el concepto de evaluación, o apreciación, de la experiencia concebida. Considera el agrado y desagrado como valores simples que no son necesariamente expresadas con palabras. Se dan estructuras corporales innatas que llevan a un organismo inhábil a evaluar algunas estimulaciones como positivas y otras como negativas. Los olores aromáticos, sabores dulces, estimulaciones sexuales, etc., se sienten (se evalúan) positivamente; por consiguiente, la reacción es positiva. Los olores desagradables, sabores amargos, estimulaciones dolorosas, se sienten (se evalúan) negativamente; la reacción es negativa.

Se toma también en cuenta la importancia de los sentimientos de turbación, vergüenza culpabilidad y remordimiento.

El sentimiento tiene varios significados, en lo que se refiere a la percepción táctil; un objeto se siente áspero o suave, agudo o embotado, caliente o frío, etc. Se refiere además a estados orgánicos: se siente hambre o sed, sentir somnolencia Sentirse despierto, enfermos o sanos, etc. implica también brotes afectivos: sentimos agrado o desagrado, ira, temor, excitación, etc. El sentimiento también tiene significados cognoscitivos, sentimos la fuerza de un argumento, lo acertado de un comentario, la nobleza de una acción, etc. Sentir es una modalidad de experimentar, por lo tanto los sentimientos simples de agrado y desagrado son elementos sensoriales de experiencia

Kemper (citado en Artigas, 1963) llama afectos o sentimientos a las emociones a largo plazo; mientras ocurren, el individuo se encuentra sintiendo constantemente la misma emoción porque existe una situación estímulo continúa o recurrente. Lazarus (1994) define al sentimiento como algo que no es emocional, sino como disposiciones a responder de manera positiva o negativa hacia una persona o evento dado, para que se dé la emoción, se debe activar el sentimiento o la actitud por un encuentro con la persona o evento.

El doctor Gerhard Piers (citado en Zabalegui, 1997), proporciona una definición clara de estos sentimientos. La culpa es la tensión o angustia que sentimos cuando hemos violado alguna regla, algún tabú o alguna ley, cuando hacemos algo que las autoridades (los padres, la iglesia o el Estado) nos han enseñado que

nunca debemos hacer, nuestra conciencia moral nos duele y tenemos miedo de ser sorprendidos y castigados. La culpa va siempre acompañada de un miedo vago e irracional. Sentimos vergüenza por no haber estado a la altura de una idea, o por no haber alcanzado una meta. La vergüenza genera una sensación de angustia e inferioridad: “He fracasado. He defraudado a mis padres y a otras personas que creían en mí. No soy digno de amor o respeto, y tengo miedo de que me abandonen”.

En este caso al dirigirse a la culpa se puede considerar como un rasgo de personalidad, o una característica que puede diferenciar a unas personas de otras. Ante las mismas situaciones, unos tienden a sentirse culpables, mientras otros quedan imperturbables, tranquilos y sin ninguna angustia.

La predisposición personal a sentir culpa es, a su vez, resultado de muchas influencias. Por un lado, la constitución y los rasgos personales del sujeto y, por otro, los aprendizajes anteriores y las situaciones vividas o actuales.

Martín Buber reconoce que el hombre es el único capaz de sentir culpa, pero que al mismo tiempo tiene la posibilidad de iluminarla con la razón, de aclararla con el pensamiento, de hacerla consiente.

El sentimiento de culpa será tanto más sano cuanto más evolucionada este la persona en el sentido consciente, por ejemplo: “Cuando hago sufrir a otros siento remordimientos”, “si yo fuera de otra manera, haría felices a los que me rodean”, “Lo que más me duele es ver que, por mi culpa los demás lo pasan mal”.

Estos sentimientos expresan una actitud menos egoísta e indiferente, ya que pone el énfasis en el daño causado a otros, más que en las consecuencias negativas que pudieran recaer sobre uno mismo.

En esta dimensión para Castillo del Pino y para Cordero (citado en op. cit.) Hay un desarrollo positivo cuando se avanza del miedo al castigo y a perder a las personas que a uno le quieren hacia el pesar por haber causado daño a una persona amada.

Cuando uno se siente culpable por esto último está en un momento de mayor desarrollo personal. Sus sentimientos son más saludables.

La mayoría de los pedagogos siguen pensando que el conflicto y la lucha son condiciones necesarias para la maduración del yo (llámese fuerza de voluntad, personalidad adulta, estructuración del pensamiento, carácter o como se quiera). Sin conflicto no hay crecimiento positivo. La personalidad que resulta de una educación sin represión alguna es algo fofo, sin fortaleza. El sentimiento de culpa es, pues, necesario para hacerse persona.

El transgresor que no hace más que lamentarse y torturarse con sentimientos de culpa pretende purgar su mala conducta con un sufrimiento inoperante. La culpa se alimenta en ese caso de sí misma, se convierte en fin. La persona vive angustiada, envuelta en molestos remordimientos, pero sin hacer nada que repare lo mal hecho.

Melanie Klein (citado en op. cit.) Veía en el verdadero sentimiento de culpa un impulso reparador del objeto amoroso dañado, impulso que al mismo tiempo debía favorecer el amor, ayudando a superar la depresión y la angustia. Todo sentimiento que no nos lleve al cambio de rumbo, al trabajo, a la creatividad es una pasión inútil. La verdadera culpa es la que nos mueve a la acción, es la que se convierte en mecanismo imprescindible para el crecimiento personal.

El sentimiento de culpa que va unido a la responsabilidad es auténtico. La culpa difusa, pasiva, e ineficaz es neurótica. La angustia inoperante es un gasto inútil de energía, Freud y Erickson (citado en op.cit.).

Cuando el sentimiento de culpa es adecuado ayudará al trasgresor a corregir el rumbo de su conducta, a rehacer lo mal hecho, a reparar los daños, a cambiar de actitudes.

Todos los mecanismos de defensa al servicio de la exculpación son engaños que llevan a una mala adaptación a la realidad (Savater, 1991). Esto no es sólo enseñanza del psicoanálisis, Bandura (1990) señala diversas formas de exculparse o exonerarse de la culpa, que eran verdaderos mecanismos de defensa, con los cuales el individuo disocia su conducta de las consecuencias autoevaluadoras y elimina así el sentimiento de culpa. De esta forma se explican comportamientos inhumanos, sin que el culpable sienta la menor molestia.

Negar o proyectar los propios errores, transformarlos en lo contrario, o cualquier otro medio de quitarse la culpa de encima (dis-culparse) es ir contra el propio progreso (Zabalegy, 1997).

La persona que sufre sentimientos de culpa experimenta al mismo tiempo otras emociones, resulta difícil que se dé una emoción en particular. La vida psíquica es multiforme y en su horizonte están presentes muchos objetos actuales.

Es frecuente, por tanto, que la culpa vaya acompañada de angustia, de inseguridad de inestabilidad emocional, de sentimientos de dependencia, de vergüenza y de otros afectos relacionados con ella.

Shweder(citado en Villafuerte, 2001) plantea que las emociones son en realidad sistemas interpretativos de tipo narrativo parecido a una historia, o guión que cualquier persona puede utilizar para darle significado y forma a sus sentimientos somáticos y afectivos. Más específicamente, los sentimientos tienen la forma y significado de una emoción cuando se experimentan como la percepción de condiciones del mundo relevantes para el individuo y como un plan de acción para proteger la dignidad, el honor y la autoestima,

Las emociones son fenómenos psicológicos que le dan a la vida su sabor y sus sinsabores, su energía, sentido, son elementos fundamentales de lo humano dirigen la atención, guían la toma de decisiones, estimulan el aprendizaje y disparan la conducta (Cacioppo, Gardner y Bernston, 1999 citado en op. cit.).

En los organismos provistos para sentir las emociones, es decir para tener sentimientos, las emociones también tienen un impacto sobre la mente, en la medida en que ocurren, en el aquí y en el ahora. La conciencia permite que los sentimientos y cualquier objeto sean conocidos, el hacerlo, incrementa la habilidad del organismo para adaptarse considerando sus necesidades en ese momento por ello, se puede decir que la emoción está dedicada a la sobre vivencia del organismo, así como lo está también la conciencia.

Por otro lado, las emociones llamada negativas (Lazarus, 1994) son aquellas que provocan problemas interpersonales y sociales tremendos, que amenazan no solo las funciones de trabajo con otros, sino la misma existencia como individuos y miembros de una subcultura. Grupo étnico o nación, ya que pueden provocar

reacciones que pueden derivar en violencia. Las emociones negativas pueden interactuar con la personalidad y el equipo genético del individuo y así favorecer la predisposición a sufrir enfermedades.

Entre las emociones negativas se encuentran el enojo, la envidia, los celos, la vergüenza y la culpa, estas comprenden el deseo de dañar a otros, o a uno mismo, y pueden llevar a todo tipo de problemas individuales, comunitarios y sociales. Al saber sobre las emociones se les puede controlar, especialmente aquéllas que lastiman, que impiden realizar bien el trabajo, o trastornan las relaciones sociales que se establecen (citado en op. cit.).

Por supuesto que las emociones positivas también tienen efectos, como es el ampliar el nivel de atención de la cognición, y de la acción, fortalecer los recursos físicos, intelectuales y sociales del individuo. De la misma forma, sirven como antídotos de las emociones negativas y sus efectos.

La culpa se mueve siempre en el terreno de los valores que surgen en la esfera social en donde nos encontramos. Consecuentemente son las otras personas, las que dictaminan el valor de todas las acciones. Es decir, las personas que están alrededor observan las acciones y se encargan de hacer ver los errores que se cometen respecto a ciertas situaciones y también se encargan de que la persona sienta culpas sobre lo sucedido. Sin embargo, también existe la posibilidad de que el individuo sea precisamente el juez de sus propios actos por lo mismo se culpe de las consecuencias de los mismos.

2.4 Formación de la culpa.

Freud señaló que las relaciones con el padre son el origen de los sentimientos de culpa. Se puede afirmar que para este autor el sentimiento de culpa proviene de la energía agresiva reprimida. Al no poder descargarse hacia fuera, se internaliza, pasando a formar parte del superyó. Este castiga al yo en sentimientos de culpa. Para Freud “el sentimiento de culpa es el problema más importante de la evolución cultural” (Zabalegui, 1997).

Para Fromm los padres con un estilo negativo y autoritario consiguen, mediante los sentimientos de culpabilidad, debilitar la voluntad de sus hijos. Ericsson apuntaba la posibilidad de que los padres fomenten la iniciativa de sus hijos o, por el contrario, desarrollen culpa y vergüenza, abochornándolos con su intransigencia.

Tangney (1995) (citado en Reidl y Jurado, 2007) menciona que todos los tipos de interacción de los padres con el niño son relevantes en el desarrollo de la culpa. La forma básica en que las interacciones paternas infantiles ayudan a establecer las normas sociales como las metas y darles importancia a esas metas, basadas en la naturaleza que dichas interacciones tienen – la creencia del niño, que si el padre lo considera importante, él probablemente también se ve como importante. Además la relación padre-hijo afecta la tendencia del niño a preocuparse por el dolor de otros, porque el niño ha aprendido a preocuparse por alguien y porque el padre cría al bebé con el interés de formar una relación positiva que modelará el comportamiento de cuidar al otro en la mayor parte de las discusiones, la socialización influye en el desarrollo de la culpa enfatizando las estrategias de disciplina.

Una vez que se han expuesto algunos de los autores que han abordado la formación de la culpa es pertinente profundizar en algunas de las culpas por etiquetas impuestas y agresiones en la Infancia, para posteriormente relacionarlo con el papel que juega la familia y las instituciones escolares en la formación de la culpa.

El egocentrismo, propio de la infancia, genera culpas muy severas y profundas, que comúnmente permanecen inconscientes para el adulto que las padece; este

tipo de culpas son generalmente creadas también por las actitudes de los padres, o bien, por acontecimientos externos que afectan la autoestima de los niños y los programan de manera inconsciente para vivir como huérfanos emocionales, negándoles la posibilidad de establecer relaciones profundas y duraderas, experimentando una y otra vez pérdidas, con las que la sensación de orfandad crece y la fractura emocional de abandono se recrudece cada vez más.

La diferencia básica entre la culpa que se genera en la infancia por los acontecimientos externos que se suscitan en esta etapa como los pleitos entre los padres o el núcleo familiar, la separación, el divorcio de los progenitores, la muerte de un ser querido, etcétera, y la que se genera por etiquetas impuestas, agresiones, golpes, comparaciones o abusos. En el primer caso, el niño por el egocentrismo propio de la edad, se siente culpable por lo que acontece a su alrededor y guarda esa sensación de no ser merecedor de lo bueno a lo largo de su vida. Se encuentra pagando deudas ajenas, despojado de sus sueños, dejando a quien más dice amar y siendo abandonado emocionalmente una y otra vez, incapacitado para establecer y mantener relaciones profundas y duraderas.

En el segundo caso además de experimentar todas esas situaciones, el culpable se siente miserable por sentir, por almacenar resentimiento y hasta odio hacia quien tanto daño le causó; hacia quien, de manera inconsciente, le robo la niñez. Le causa frustración, enojo, dualidad, conflicto: odiar a quien debería amar, a quien por lo menos debería respetar. Y a mayor enojo, rabia y frustración le provoca que a fuerza de tanto rechazar y odiar a quien tanto daño le causó, se ha convertido en el espejo fiel de aquella imagen aborrecida, y lo más grave: también ha dañado una y otra vez a los que juró un día solamente amar.

Un niño que se siente culpable, por cualquiera que sea la razón, ya siendo adulto se siente miserable y culpable por los problemas, sufrimientos y conflictos de los otros, por lo que muy frecuentemente siente y acepta la culpabilidad, fracaso de los hijos, las enfermedades, problemas de los padres, etc.

Como niño pequeño y confundido acepta que los demás lo llenen de culpas, lo responsabilicen por lo que son o no son, por lo que hacen o dejan de hacer, ignorando que cada uno es responsable de sus decisiones y acciones; culpar a

otros de fallas y errores, no habla más que de inmadurez, además de que acrecienta el peso de la culpa y sus nefastas consecuencias.

La culpa inconsciente es el principal motivo de la baja autoestima y del victimismo, este último caracteriza a la persona quienes de manera inconsciente generan sufrimiento para ellas mismas y para los que las rodean. Con frecuencia esas personas se encuentran instaladas en problemas y conflictos, y atraen a otras personas que de diferentes maneras terminan abusando de ellas, es decir que las personas instaladas en el victimismo atraen siempre al victimario, así como a los motivos y las circunstancias que las hacen sufrir.

Lo grave de esta situación de inconsciencia en las personas es no darse cuenta de que es la culpa a la cual viven atadas la que genera esta situación. (Levinstein, 2007)

El Dr. y la Dra. Heller (2007), expresan que cuando se es pequeño a los hijos les gusta lo mismo que a los padres, a la vez manifiestan; lo que no gusta a los padres tampoco a los hijos. Después sucede que: crecen. Descubren que la alimentación, el abrigo y la seguridad son su responsabilidad, ya no es necesaria la aprobación ni el apoyo de los padres para sobrevivir. Se es libre para hacer y decidir lo que se quiera. Pero se descubre que no lo hacen. Puesto que obedecen órdenes insensatas, soportan comportamientos intolerables y permiten que los avergüencen, que los acusen y critiquen para someterlos. Se les inculca el sentimiento de culpa. Esto es debido al tipo de formación y parte de la educación que han recibido los hijos, tal como también otros autores lo han mencionado.

Condiciones familiares que fomentan en el niño más culpabilidad. El papel de los padres:

Por otro lado Sam Keen. (op. cit., 1997) plantea que cuando se aparta del cuidado y la tiranía de los ojos de mamá y papá, la naturaleza, Dios y la sociedad adjudican un progenitor portátil – la conciencia moral- que los observa y los mantiene en el camino recto y estrecho aunque los padres y sacerdotes estén durmiendo o no puedan verlos. Esta conciencia hace que sientan angustia cada

vez que incluso sólo sea pensar en violar alguno de los mandatos. Es como si los padres lo vieran todo y castigaran cualquier fechoría a distancia.

La vergüenza y la culpa se desarrollan porque los adultos siempre tienen ideales y metas que esperan que sus hijos alcancen. Por ejemplo las madres esperan que la hija cuando crece debe ser bella y útil pero no demasiado agresiva, cocinar bien y mantener la casa ordenada; evitar el conflicto y abrirse camino con encanto y servicio.

No hay manera de que un niño llegue a la madurez sin experimentar culpa y vergüenza. Por sabios o afectuosos que sean los padres no pueden mantenerlos inocentes y espontáneos. Todo niño debe explorar, poner a prueba los límites, desobedecer, a fin de desarrollar una personalidad independiente. Entonces se convierten en adultos, descubriendo su propia senda entre las barreras establecidas por la culpa y los ideales protegidos por la vergüenza.

Por ejemplo cuando una madre recrimina o reprime a la hija porque explora su cuerpo, la niña decide no correr el riesgo para que no la desaprobe y la castiguen; “es una niña buena”, traiciona su propio sentido de lo que es bueno, si nunca se atreve a explorar sus propios sentimientos y a afirmar sus valores, en el futuro será una mujer infantil. Quizá le falte un permiso psicológico profundo para disfrutar del placer de tocar y ser tocada y posiblemente caer en una depresión.

Por otro lado si decide que por ese placer vale la pena correr el riesgo, experimenta y aprende a tener secretos con la madre, y a vivir como un ser humano independiente. Quizá tenga una conciencia culpable, pero hace honor a sus propias necesidades.

Para llegar a la madurez, se debe atravesar por un proceso de examen de los “deberías” inculcados por los padres, se tienen que descartar las reglas e ideales destructivos del bienestar de la persona, y confeccionar un conjunto de valores que se adecuen a la propia experiencia de la vida. Se pueden reafirmar muchos de los valores de los padres, pero todo cambia cuando se eligen los propios tabúes e ideales, en lugar de los que son impuestos por la autoridad.

La conciencia moral madura es un guardián de lo que se ha decidido venerar. Mantiene alerta a la persona ante las visiones más altas de lo que es bueno, lo

que es bello y lo que es verdadero, es una brújula interior que guía los caminos que se han elegido. Para ver cómo funciona la culpa sana, basta pensar en lo que sucede cuando una persona tiene demasiada culpa, o muy poca.

El ideal es llegar a la autonomía, pero desgraciadamente muchos padres se erigen en criterio de bondad y todo se reduce a que los hijos se comporten de tal modo que los padres se sientan contentos. Esto crea dependencia y falta de criterios personales, con aumento de los sentimientos de culpa.

Los padres tienden a abusar de su poder y utilizan el sentimiento de culpa como arma para someter a sus hijos efectivamente, “¿no es preferible educar en una prudencia alegre que en el temor de catástrofes y prohibiciones?” (Savater, 1991).

Todos en general, están de acuerdo en reconocer que la forma de educar a los hijos tiene consecuencias en la personalidad de los niños. En los estilos de educación moral y, por tanto, en la formación de sanos sentimientos de culpa, se pueden distinguir dos tendencias fundamentales. Una acentúa lo emocional, espontáneo e individual, mientras la otra recalca la necesidad de lo formal, cognitivo y de valor universal. Puntualizando lo anterior se puede decir que:

- 1.- El castigo verbal, físico de amenaza, de miedo provoca más respuestas agresivas que sentimientos de culpa.
- 2.- Los castigos psicológicos a base de amenazas o chantajes afectivos (“ya no te quiero”, “con lo que yo te he querido, que me hagas a mí esto”, “así correspondes a los sacrificios que hemos hecho por ti”) suscitan sentimientos de culpabilidad.
- 3.-Lo anterior se confirma todavía más cuando se da una relación afectiva intensa entre padres e hijos.
- 4.-También aumenta la culpabilidad cuando el ambiente familiar es cerrado, con pocos contactos afectivos con otras personas.
- 5.-Parece ser que las niñas, por sus especiales vínculos afectivos con la madre, sufren más los castigos privativos de amor. Por tanto, suelen ser más propensas a experimentar sentimientos de culpa. A los chicos se les suele castigar más con sanciones físicas o agresivas.

6.-Los comentarios verbales que hacen referencia a la falta y resaltan lo erróneo de la conducta, dando razones objetivas, ayudan a formar en la personalidad del niño el autocontrol. Las familias que ayudan a sus hijos a reflexionar sobre sus faltas fomentan la autonomía. Al mismo tiempo, consiguen que sus hijos sean menos propensos a sentir culpa.

7.- Por el contrario, los comentarios verbales que insisten en el aspecto afectivo, en el daño moral que sufren los padres o en la ingratitud, favorecen las respuestas emocionales de culpa, pudiendo llegar en ocasiones a niveles patológicos.

Condiciones escolares que fomentan en el niño más culpabilidad:

Los maestros son originadores superlativos de culpa en los niños, ya que éstos son muy sugestionables y también muy fáciles de manipular. Estos son algunos de los mensajes de culpa que perturban la felicidad del momento presente de la gente joven: “que desilusión se va a llevar de ti tu mamá”, “debería darte vergüenza... sacarse un seis un niño inteligente como tú.”, “cómo puedes hacer sufrir así a tus padres, después de todo lo que han hecho por ti”, “¿no sabes la ilusión que tienen de que vayas a la Universidad?”, “fallaste el examen porque no estudiaste, ahora te fastidias.”

A menudo se usa la culpabilidad en los colegios para hacer que los niños aprendan ciertas cosas o se comporten de una manera especial. Y aunque los niños se conviertan en adultos, éstos siguen siendo un producto de esos colegios. También una y otra vez la culpa nos reclama y nos condena, nos esclaviza a purgar condenas, castigos y un dolor que parece interminable. Por otro lado pretendiendo expiar culpas, lavar un poco la conciencia, en muchas ocasiones tratamos de comprar afectos, de inducir a los demás a cometer los mismos errores para minimizar el impacto de la culpa, que despiadada e implacable, de manera silenciosa, nos acusa y condena.

En el caso de los padres o madres que solapan a sus hijos para “lavar sus culpas” generadas por sus propios errores inconscientes y la pérdida de valores que nos caracteriza como humanidad, conceden permisos no justificados, aceptan y

promueven lo insostenible, defienden lo indefendible y se hacen de la “vista gorda” ante las fallas de sus hijos, en vez de educar, orientar y establecer límites y reglas, se hacen cómplices cuando los hijos enfrentan las consecuencias de sus actos. Con ello les roban toda posibilidad de aprender y crecer interiormente. Esto genera mayor culpa, tanto en los padres como en los hijos. Y como añadidura, genera no sólo culpa sino rebeldía y hasta agresividad contra los padres. Padres que sin darse cuenta y olvidándose de la misión que tienen actúan con sus hijos allanándoles el camino. Los invitan a “nadar de muertito”; o sea les facilitan todo, para que realicen el mínimo esfuerzo. Y así amándolos tanto, los convierten en inválidos emocionales, incapaces de enfrentar sus problemas y transformar las adversidades de su propia vida, les impiden volar.

La culpa alimenta el miedo y éste se presenta como un fantasma descomunal que dice que ya no hay camino que andar, invita a la parálisis, es decir a no actuar. Convierte a la persona en insegura, temerosa, a la que todo le da miedo, no sólo dormir, sino incluso despertar, hablar o callar, vivir o morir (no necesariamente incluye todo esto). Los pensamientos negativos regresan cargados de culpa de autodevaluación y desprecio por ejemplo; cuando surge un pensamiento como ¡odio a mi madre! o a cualquier otra persona, al darse cuenta del contenido destructivo de las ideas, paraliza a la persona el miedo y la culpa, empieza a tratar de evadir tales pensamientos, argumentando “sí yo la quiero tanto, o los quiero, es tan buena o son tan buenos”. Sin embargo, el sentimiento que acompaña a los pensamientos destructivos continúa enviando mensajes de ira, odio, destrucción que de manera inconsciente, canaliza hacia sí misma, sintiéndose devaluada, que solo ella puede sentir y pensar de esa manera, no merece ni el aire que respira, y con esto no es posible pretender ser feliz con toda la maldad que lleva dentro.

Con esta confusión de pensamientos y sentimientos, con la turbulencia que frecuentemente se instala en la mente, y la dualidad de odio/amor en la que por la antigua culpa, se programa una y otra vez para ser infeliz, pues la culpa tiene la cualidad inconsciente de generar castigo y sufrimiento (Wayne, 1978).

Todo lo anterior se refiere siempre a las condiciones ambientales y más en concreto, a los estilos educativos y las familias. Pero además de esta influencia

externa, hay que contar con el tipo de personalidad de cada niño. Hay, en efecto, diferentes formas de elaborar los conflictos afectivos. Unos los interiorizan fácilmente y se autocastigan, sin capacidad de proyectarlos o exteriorizarlos debidamente.

Otros, más extrovertidos, se comunican sin dificultad con las personas y liberan hacia el exterior sus emociones conflictivas y su ansiedad.

La culpa es importante porque proporciona la energía y guía para la conducta y por lo tanto sirve a la importante función de mantener las normas culturales. La culpa ante resultados particulares alienta los comportamientos culturalmente deseables e inhibe aquellos que son indeseables; presiona a los miembros del grupo a conformarse a las normas culturales (Stipek, 1998 citado por Reidl y Jurado, 2007).

Los psicólogos clínicos han identificado como potencialmente problemática para el individuo a la culpa, ya que cuando ésta rebasa el rango que podríamos llamar normal puede llegar a generar una patología, como pueden ser: depresión, ansiedad, neurosis obsesiva, enfermedad bipolar, esquizofrenia, masoquismo, abuso de sustancias, trastornos alimenticios, baja autoestima, timidez patológica, entre otros. Por ejemplo, la culpa por haber sobrevivido a un acontecimiento traumático, es un rasgo asociado con el desorden de estrés postraumático.

O'conner y Weiss (op. cit., 1993) señalan que el estrés o incomodidad emocional puede estar muy cercanamente relacionado con la culpa excesiva, la que ven como resultante de las experiencias infantiles y subyaciendo creencias patogénicas que evitan que el individuo persiga y logre metas normales en su vida.

Wayne W. Dyer (1978) menciona a la culpabilidad y preocupación, como dos emociones inútiles. A lo largo de la vida, las dos emociones más inútiles son la culpabilidad por lo que se ha hecho y la preocupación por lo que se podría hacer. Con la culpa, las personas se quedan fijadas en sucesos pasados y mal gastan sus momentos presente, se sienten abatidos por algo que se dijo o no se dijo. Porque nuestra cultura es una cultura productora de culpa.

La culpabilidad es malsana porque gasta inútilmente la energía en el presente, la persona se siente molesta y deprimida a causa de un acontecimiento pasado. No hay culpabilidad por grande que sea, que pueda resolver un solo problema.

Wayne (1978) menciona dos formas en las que una persona experimenta la emoción de la culpa.

1.- La culpa residual: (viene de la infancia), es la reacción emocional que la gente lleva consigo de sus recuerdos infantiles. Estos productores de culpa son numerosos. En ocasiones la gente mayor sigue cargando con ellos en la edad adulta. Recuerdan por ejemplo, estas indicaciones: “papá no te va a querer si haces eso otra vez”, “deberías sentirte avergonzado por lo que has hecho”, etc.

Este tipo de frases pueden seguir aun a las personas adultas, cuando no consiguen agradar al jefe o a otras personas que sirven como imágenes paternas o maternas, se sienten culpables cuando sus esfuerzos por quedar bien o agradar fracasan.

2.- Culpa autoimpuesta: la persona siente inmovilización por cosas que ha hecho recientemente pero que no necesariamente están conectadas con algo que pasó en su infancia. Es la culpa impuesta por si misma cuando se infringe una norma adulta o un código moral adulto. El individuo puede sentirse mal durante mucho tiempo aunque el dolor nada puede hacer para cambiar lo que ha sucedido. Entre las culpas autoimpuestas más típicas está la de haber reñido con alguien y luego detestarse por haberlo hecho; o el sentirse emocionalmente nulo por algo que se ha hecho, como haberse ido sin pagar en un negocio, no haber asistido a la iglesia, o haber dicho algo indebido.

De este modo, se considera a la culpa como una reacción de residuos y normas que fueron impuestas y por las que aún están tratando de complacer a alguien ausente (figura de autoridad), o como resultado de los esfuerzos por vivir a la altura de normas autoimpuestas que realmente no convencen, pero con las que sienten que deben aceptar. En ambos casos, se trata de un comportamiento absurdo e inútil. Puede seguir lamentándose hasta el fin de sus días, pensando en lo malo que ha sido, y lo culpable que se siente, la culpabilidad es una tentativa de

cambiar la historia, de desear que las cosas no fueran como son. Pero la historia es así y no se puede hacer nada al respecto.

Tanto la culpa como el miedo son un invento de la mente, para ser felices hay que desterrar la culpa y aceptar el amor, la paz la alegría, la presencia del Dios en el que se tenga la creencia.

2.5 Liberarse de los sentimientos de culpa.

Separar a las personas de las actitudes conforma la lanza con la que se puede enfrentar al monstruo del miedo inconsciente y al fantasma de la culpa, otra arma muy importante para alcanzar la armonía interior y la liberación es el perdón, a sí misma y hacia los demás.

No permitir que la culpa mantenga a la persona, prisionera y esclava del miedo, del dolor y del sufrimiento debe atreverse a ser libre, atreverse a volar, a construir el mundo que su corazón anhela, el que acaricia en sus sueños más altos. Liberarse de la culpa, soñar en grande y lanzar los sueños a volar para verlos –en un cercano mañana hechos realidad (Levinstein, 2007).

Aceptar y enfrentar los errores, no sólo para aprender de ellos, que ya es ganancia, sino para caminar libre, sin lápidas de culpa cargadas en la espalda, sin remordimientos ni sufrimientos generados por la propia inconsciencia.

El secreto para convertir la culpa en error es simplemente reconocer, aceptar, enfrentar, perdonar, y cuestionar una vez más, si lo que se cometió ayer, en brutal inconsciencia, se volviera a cometer hoy en plena conciencia, si definitivamente existe un ¡NO!, se deja de sentir culpa y el error de antaño se convierte en aprendizaje, experiencia tolerancia y ¡LIBERTAD!

El ayer no tiene el poder de condenar a un infierno que no acaba; que ninguna caída tiene la fuerza para mantenerse tirada en la lona, atada a la oscuridad.

Muchas de las frustraciones que originan los sentimientos de culpa se producen porque se tiene una idea de la capacidad de una persona o de la de los demás, que, por excesivamente optimista, no se atiene a lo real. Por lo tanto, la primera estrategia para combatir el sentimiento de culpa es cultivar el sentido de la realidad, lo que supone aceptar, aunque resulte doloroso, qué y quién es cada uno. Para ello, es necesario trabajar la autocrítica mediante la reflexión y tomando en consideración las observaciones que nos hacen las personas que nos manifiestan más afecto y confianza.

Determinaremos así las causas de las situaciones conflictivas para aprender de los fracasos y no volver a cometer esos o similares errores. El objetivo es doble: el

esclarecimiento de la situación y la desactivación del proceso de adjudicación de culpas. Lo inteligente y provechoso es identificar los errores, reconocer la causa, asumir la responsabilidad cuando nos compete y, ya después, tomar medidas para rectificarlos y para no volver a caer en la misma falla. Limitarse a sentir culpa es condenarse de por vida por lo que ocurrió en el pasado, lo que conduce a un estado de ansiedad que puede derivar en depresiones. Sentir culpa sólo resultará útil cuando esta sensación pueda convertirse en acción. Cuando se aceptan los errores sin sentir un fracaso definitivo y paralizante, el error puede percibirse como una oportunidad de aprendizaje, como una fuente de información de que cosas van bien y cuáles no.

Se trata de un proceso de autoaceptación y mejora que genera autoestima, de aprender a quererse a partir de un diagnóstico certero sobre las acciones menos logradas y las posibilidades de intervenir sobre ellas. Respecto a la culpa que se pueda sentir por los errores ajenos, conviene plantearse si la persona es responsable de la vida de los demás. Cada uno tiene su propio recorrido vital y debe asumir su responsabilidad sobre lo que ese viaje acontece. Es como si a partir de esa vinculación se hubiera establecido una dominación. Permitir a la otra persona vivir su vida, y de igual manera a cada individuo, con libertad y responsabilidad. Quienes vivan alrededor, van a desarrollarse incluso a pesar de las personas, sin una ayuda, que pueden percibir como agobiante. Es un alivio comprobar que no se tiene toda la responsabilidad en lo que a otros les suceda, pero hay que saber asumir esa soledad que puede sentirse cuando aceptan que los demás vivan sin depender de otros juicios y opiniones. Al observar una salida: más allá de la culpa se abrirá una senda inesperada a la libertad.

La primera tarea de reflexión consiste en examinar cómo han sido programados por los “deberías” y los “no deberías” de los otros. Los ojos de papá, mamá, Dios y la ley juzgan, recompensan y castigan hasta que, finalmente aprenden a ver con la propia mirada. La madurez es un proceso gradual que apunta a la reconciliación del “yo quiero” y el “yo debo”. Mantener la calma y la objetividad mientras se observa el modo en que la culpa y la vergüenza infantil llevan de un lado a otros. Al ser un testigo fiel del propio cautiverio, comenzará a advertir los deseos

sepultados que irrumpen a través de los “deberías” muertos. Está naciendo una persona totalmente nueva.

Es importante empezar por interesarse, no en superar la culpa y la vergüenza, sino sólo observarlas, tomar conciencia de la medida en que la culpa gobierna al individuo. Conviene catalogar todo lo que se hace o no se hace, y lo que propicia a sentirse mal, impotentes, coléricos, enfermos, hastiados.

¿Siempre dices sí cuando quieres decir no (y viceversa)?

¿Siempre te disculpas, aunque hayas puesto el mayor empeño?

¿Tratas de agradar a todos, salvo a ti mismo?

¿Le temes al éxito?

¿Te preocupas cuando las cosas son demasiado buenas para ser ciertas?

¿Sientes secretamente que no mereces demasiado placer?

¿Te castigas por trabajar en exceso o preocuparte?

¿Te comparas con otra y te sientes inferior?

¿Eres demasiado tímida como para intentar algo que sin embargo quieres realmente hacer?

Se puede liberar de la culpa y el miedo, perdonando y rechazando las apetencias del ego ansioso y agresivo que llevamos dentro. Hay que saber ceder, perdonar y olvidar. “no juzgues a nadie como culpable y estarás afirmando la verdad de tu inocencia”. “libera a los demás de la culpa como tu quisieras ser liberado”. Porque sólo se estaría atado al pasado con la cuerda de la culpa, entonces se trata de recuperarse, volviendo a ser respetado, fijar límites, defenderse no para ser comprendidos, sino para verse a sí mismo como valioso.

2.6 Normas para obtener una mejor calidad de vida.

Palomar 1995, (citado por Vázquez Reyes, 2002) define a la calidad de vida como un “constructo que tiene diferentes dimensiones, constituida por indicadores basados en la percepción y evaluación subjetivas de las personas; también se refiere al grado de satisfacción en un individuo, según el grado de importancia que

el sujeto concede a cada uno de las áreas o aspectos que determinan su felicidad o bienestar”.

En relación al bienestar subjetivo lo menciona en términos de “cómo se siente la persona acerca de su vida”; considera también el bienestar físico, mental y social, enfocado principalmente en la satisfacción de las necesidades, y su discrepancia en cuanto, entre lo que uno tiene y quiere, lo que uno merece y necesita y lo que se tiene en relación a lo que se tuvo, además la discrepancia entre lo que uno tiene y lo que otros tienen, las personas que obtienen menos de lo que piensan que merecen, están insatisfechas (Michalos, 1985 citado en op. cit.)

Se podría decir que las mujeres que tienen una mejor calidad de vida tienen menos sentimientos de culpa, cabe mencionar algunas características de las personas que no muestran sentimientos de culpa Wayne (1978) menciona que una persona sana se caracteriza en primer lugar, porque disfruta de todo lo que le brinda la vida: gente que se siente cómoda haciendo cualquier cosa y que no pierde el tiempo quejándose o deseando que las cosas fueran de otra manera. Sienten entusiasmo por la vida y quieren todo lo que pueden sacar de ella. Les gusta salir de excursión, ir al cine, leer, practicar deportes, asistir a conciertos, visitar ciudades, granjas, contemplar animales, montañas y realmente casi todo. Les gusta la vida. Cuando estas cerca de gente así, notarás la ausencia de lamentos e inclusive de suspiros pasivos. Si llueve, les gusta. Si hace calor lo disfrutan en vez de quejarse. Si se encuentran en medio de una congestión de tráfico, o en una fiesta, o completamente solos, sencillamente actúan de la mejor manera posible. No se trata de disfrutar de todo lo que sucede, sino de una sabia aceptación de lo que es, de una rara habilidad para deleitar con la realidad. Pregúntales lo que no les gusta y les contestará una respuesta honesta. No actúan con la sensatez que significaría protegerse de la lluvia cobijándose bajo techo, porque la lluvia les parece hermosa, estimulante y algo que vale la pena experimentar. Les gusta el fango no los enfurece: lo observan chapotean en él y lo aceptan como parte de lo que significa estar vivo. Les gustan los gatos, los osos, los gusanos etc. Y aunque las molestias como enfermedades, sequías, inundaciones y otras cosas por el estilo no les producen placer ni las acepten con

entusiasmo, es gente que no gasta sus momentos presentes quejándose por ellas o deseando que no fueran así. Si hay que destruir ciertas situaciones, ellos tratarán de destruirlas. Y disfrutarán haciéndolo. Por más que trates, te costará descubrir algo que no les gusta hacer. Realmente aman la vida, disfrutando de todo lo que les brinda.

La gente sana y realizada está libre de sentimientos de culpa y de toda la ansiedad que se produce cuando se usan los momentos presentes inmovilizándose por hechos que sucedieron en el pasado. Ciertamente pueden reconocer que han cometido errores y pueden prometerse que evitarán repetir ciertos comportamientos que resultaron contraproducentes de alguna manera, pero no malgastan su tiempo arrepintiéndose por algo que hicieron y que desearían no haber hecho. O molestos porque les disgusta algo que hicieron en algún momento de su vida pasada. La total carencia de culpa es una de las características de las personas sanas. Nada de lamentos por lo que pasó y nada de esfuerzos por lograr que otros escojan la culpa haciendo preguntas tan vanas como: ¿por qué no lo hiciste de otra manera? O “¿no te avergüenzas de ti mismo? Dan la impresión de que saben reconocer que la vida ya vivida es eso, y que por más mal que uno se sienta al respecto, nada podrá hacer para cambiar lo que pasó. Ellos mismos se sienten libres de culpa. Se dan cuenta que sentirse mal en el momento presente sólo refuerza la pobre imagen de sí misma que puede tener una persona y que es mucho mejor aprender del pasado que protestar por el pasado. No los verás nunca manipulando a los demás diciéndoles lo malos que han sido, ni tampoco podrás manipularlos tú con las mismas tácticas. Ellos no se enfadarán contigo simplemente no te harán caso, te ignorarán. En vez de molestarse contigo, preferirán irse o cambiar de tema. Las estrategias que funcionan tan bien con la mayor parte de la gente fallan completamente con estos seres tan sanos. En vez de hacerse desgraciados a sí mismos o a los demás con sentimiento de culpabilidad, tranquilamente, sin mayor ceremonia dejan de lado la culpa cuando la encuentran en su camino.

No saben preocuparse. No es parte de su manera de ser, no precisamente están siempre calmadas pero no sufren por cosas que todavía no suceden, porque saben que no tienen control por el futuro.

Esta gente vive en el presente y no en el pasado ni en el futuro. Disfrutan del ahora porque saben que es todo lo que tienen, no son “postergadoras”. Aprecian y disfrutan de su felicidad y cuando el futuro llegue y se convierta en presente lo aprecian y disfrutan también. Estas personas gozan siempre porque se dan cuenta de lo absurdo que es esperar para disfrutar (un poco como un animal o un niño). Estos individuos son independientes se encuentran fuera del nido, sin dejar de sentir un gran amor por su familia., saben de la importancia que tiene la dependencia en todas las relaciones humanas. Les gusta estar solos a veces, y se preocupan de proteger su intimidad. No se comprometen sentimentalmente con mucha gente, son selectivos en lo que respecta al amor, pero son también profundamente afectuosos (se las pueden arreglar sin muletas y sin apoyos). Rehúsan depender de la gente y que dependan de ellos en una relación madura. Encontrarás muy poca búsqueda de aprobación entre estos individuos felices y realizados. Son capaces de funcionar sin la aprobación y el aplauso de los demás., no buscan honores como hace la mayoría de la gente. Son muy independientes de la opinión de los demás, no les importa si a la otra persona le gusta lo que ellos dicen o hacen, a estos individuos no los destruirás ni inmovilizarás con tus palabras u opiniones. Son dueños de sí mismos, consideran que la vida social es importante pero no deja que esta los gobierne, o sean esclavos de la misma.

Saben reír y hacer reír. Les resulta fácil crear buen humor, no se ríen de la gente se ríen con la gente, son capaces de disfrutar y de crear una atmosfera en la cual los demás pueden optar por el gozo. Son gente divertida que vale la pena tener cerca.

Son personas que se aceptan a sí mismas sin quejas. Saben cuál es su aspecto físico y lo aceptan (altos, bajos, calvos, gordos, flacos, etc.) Aceptan la naturaleza tal como es, no se quejan si hace calor, frío, tormentas o torbellinos disfruta de la naturaleza como si fuera un niño. Son gente activa. Para esta gente, un problema

es realmente sólo un obstáculo que hay que vencer y no un reflejo de lo que ellos son o dejan de ser como personas, nunca pelean inútilmente no son mártires. Son guerreros en la vanguardia del cambio social, pero no llevan sus luchas consigo a la cama por las noches como caldo de cultivo de úlceras, enfermedades del corazón u otros desórdenes físicos. Cuando pueden les gusta ayudar a los demás. No son gente enfermiza ni se quejan con los otros de sus enfermedades, cuidan su salud y tratan bien a su cuerpo, comen bien y hacen ejercicio. Estos individuos son honestos, sus respuestas no son evasivas ni pretenden mentir, no pierden el tiempo hablando de los demás, ni están obsesionados por lo que los otros hacen o dejan de hacer, no hablan de la gente hablan con ella. No culpabilizan a los demás; ayudan a los demás y a sí mismos a poner la responsabilidad donde corresponde, no creen que el mundo debe de ser de una manera especial.

No se preocupan por el orden y la limpieza, para ellos la organización es una manera simple de actuar y no un fin en sí misma, justamente por esta falta de neurosis organizativa es que son creativos (hacer un guiso, cortar el césped o arreglar un asunto). Atacan los problemas de la manera que les parece más apropiada, esto se llama creatividad. Son gente con niveles altos de energía, que es el resultado de su amor a la vida y a todas las actividades que ella brinda.

No tienen miedo al fracaso, saben que éste es sólo un índice de la opinión de la gente y no hay que tenerle miedo puesto que no puede afectar su autovaloración.

Aceptan a los demás como son y trabajan para cambiar los hechos que les desagradan. Así, la ira es imposible porque no existen las falsas o exageradas pretensiones. Esta gente es capaz de eliminar las emociones que de alguna manera son autodestructivas y de alentar las que les sirven para crecer. No son tercos discutidores; ellos expresan simplemente sus puntos de vista, escuchan los de los demás y reconocen la futilidad de tratar de convencer a alguien para que sea como ellos, no sienten la necesidad de ganar una discusión, no siempre se tiene que estar de acuerdo.

La medida de su salud mental no reside en que resbalen, sino en lo que hacen cuando resbalan.

No tienen héroes ni ídolos. Miran a toda la gente como seres humanos y no colocan a nadie sobre sí mismos en importancia. No exigen justicia en cada ocasión. Cuando otra persona tiene más privilegios que ellos, lo ven como un beneficio para esa persona más que como un motivo para sentirse infelices. Cuando juegan con un contrincante, quieren que le vaya bien en vez de desear que le vaya mal para ganar. Quieren ser victoriosos y eficientes por sus méritos en vez de ganar por las fallas de los demás. No tienen espacio para sentir autocompasión, autorrechazo, ni para odiarse a sí mismos, al contrario se aman a sí mismos.

Para ser asertiva y estar sana en relación a las emociones (sin culpas insanas) y al estado físico se deben desarrollar metas. Las metas dirigen. Sin ellas, las personas carecen del sentido de un propósito en la vida. Las metas motivan. Por ejemplo, cuando una persona se fija una meta, a medida que se aproxime a ella se sentirá más motivada para triunfar, además las metas refuerzan la autoestima. Y por consiguiente se puede ser más asertiva.

CAPÍTULO 3: PROPUESTA DE UN TALLER DE ASERTIVIDAD PARA SUPERAR LOS SENTIMIENTOS DE CULPA EN MUJERES ADULTAS

3.1 Justificación.

En el presente trabajo se han revisado teóricos de la asertividad desde los años de 1949 como Salter, hasta los más recientes como las investigaciones de la Dra. Mirta Flores Galáz (2002) del presente siglo. Esta última es de importancia sobresaliente, ya que sus muestras en los estudios han sido tomadas de poblaciones mexicanas, por lo tanto más cercanas a las necesidades de la gente en nuestro país para elaborar el taller que se propone.

La idea de crear un taller tiene como objetivo el que sea fácil de llevar a la práctica y que se puedan ver los resultados en la comunidad a mediano plazo a través del esfuerzo de gente aun medianamente calificada.

“Desde los tiempos más remotos las mujeres han tenido, desde el punto de vista sociocultural, diferentes roles en relación a los del hombre, manteniéndola siempre en segundo término, cuya principal característica era la de mantenerla al servicio del varón, más aún otra vieja creencia con la que también crece la mujer, es la de que está en último lugar, si es que está” (Thoele Patton, 2005) causándole problemas específicos de asertividad, y una baja autoestima, definiéndose como una persona sumisa, insegura y temerosa, con grandes sentimientos de culpa e incapaz de hacer valer sus derechos. Se argumenta, que en la actualidad ha cambiado su situación pero desafortunadamente continúa prevaleciendo.

Es por eso que se considera de vital importancia, concretamente en el caso de la mujer adulta, el manejo adecuado de sus emociones e interacción con las demás personas, siendo asertiva para evitarse penosas frustraciones y fracasos a través de su vida. También es importante mencionar a la familia como el principal soporte para determinar una personalidad sana y con habilidades sociales en la vida adulta; y las bases para fomentar la autoestima, proceso que se tiene que educar y alimentar desde antes y después del nacimiento, en la infancia, en la adolescencia y durante toda la vida.

Los principales proveedores de la autoestima son los padres, que deben generar en sus hijos, la confianza y seguridad en sí mismos, proveerlos no sólo ante las necesidades materiales, que en la actualidad, es a lo que le dan mayor importancia, se debe tener mayor comunicación, darles protección calidad de tiempo y precisamente enseñarles a ser asertivos, retomando lo antes dicho, que no haya discriminación de sexo hombre-mujer, fomentar que la mujer tiene el mismo derecho que el hombre la familia, debe ser un elemento protector y gratificador. Es triste ver cuando se tienen registros dolorosos de la infancia y que a veces les causan traumas que los desequilibran emocionalmente, es posible que en algunas personas no les afecte, tanto como a otras, y desde luego que, cuando un individuo llega a la edad adulta, es su obligación tomar en sus manos la responsabilidad de si quiere retomar o auto educarse, en el amor y valoración de sí mismo y ser asertivo o no.

Otro aspecto importante que me gustaría mencionar para complementar, es el conocimiento de sí mismo, algo que a todos nos hace mucha falta, con lo que realmente no nos queremos enfrentar, porque nos causa cierto temor y en otros casos angustia (Rodríguez, 1988). Nos preocupamos por adquirir diferentes formas de conocimientos, nos desviamos y hasta analizamos y observamos cómo son las otras personas pero lo más difícil es el propio conocimiento, reconocer el motivo de nuestros sentimientos y emociones, nuestros defectos y cualidades, para aceptarnos tal como somos.

De acuerdo a estas referencias se presenta la elaboración de una propuesta de asertividad para apoyar a las mujeres adultas a manejarse adecuadamente, que logren desarrollarse de la mejor manera y obtener una visión clara de sus necesidades y objetivos, con mejores alternativas para resolver sus problemas óptimamente, seguras y satisfechas con una mejor calidad de vida (Smith, 1983)

Por tal motivo se considera relevante el aprendizaje para ser asertiva, realizar un cambio más práctico, para desenvolverse en la vida familiar, laboral y social, (Blanco, citado por Aguilar Ramírez, 1995), transformándose en una persona segura de sí misma que se atreva a realizar y obtener todo lo que desea por difícil que parezca, ser audaz y no temer relacionarse con las demás personas, expresar

lo que piensa y lo que siente libremente, defender sus opiniones, el respeto a sí misma, hacer valer sus derechos, sin minimizar o anular los derechos de los otros, derecho a cometer errores y a decir “no” sin culpas (Aguilar Kublin, 1987).

Para llevar a cabo la propuesta del presente trabajo se realizó un proceso continuo de construcción de conocimiento, lo que implicó:

- 1.- Una investigación bibliográfica a través de bibliotecas de la UNAM y de la UIA, Internet, Spirit, Eric.
- 2.- Análisis de la información.
- 3.- Integración de la información: la información ha sido expuesta de manera deductiva, es decir, va de lo general a lo particular, revisando los temas, sus situaciones históricas, así como su importancia.

3.2 Objetivo general.

Promover en las mujeres adultas con sentimiento de culpa las relaciones interpersonales asertivas, la valía de sí mismas, retomando su autoestima, sin sentirse culpables.

3.3 Objetivos específicos.

- Incidir en la resolución de problemas cotidianos y trascendentales, para la mujer adulta con sentimiento de culpa.
- Reparar las relaciones padre-hijo y madre-hijo.
- Mejorar la autoestima en la mujer con sentimiento de culpa.
- Restaurar el ambiente familiar, laboral y social de la mujer adulta con sentimiento de culpa.

3.4 Entrenamiento asertivo para superar los sentimientos de culpa

A continuación se presentan y explican brevemente una serie de técnicas que buscan lograr el aprendizaje de habilidades sociales para desarrollar la asertividad. Éstas constituyen un parte fundamental de la propuesta de taller que se estructura en la última sección del presente trabajo.

3.4.1 Técnica del disco rayado

La utilización de las técnicas verbales resultan ser muy importantes en el terreno asertivo porque ayudan a expresar lo que se desea, situando al individuo en una posición firme y persistente manteniendo su autoestima, sus valores y su propia dignidad personal, imponiendo sus propios derechos asertivos en relación con las demás personas. A continuación se mencionan algunas de ellas:

Consiste en ser persistente y en repetir una y otra vez lo que se quiere. Sin enojarse, irritarse ni levantar la voz, precisamente esto es, a lo que ayuda la técnica del disco rayado.

Entrena a la persona como si fuera un disco rayado, aprende a mostrarse persistente y a aferrarse a la cuestión que se debate, a seguir diciendo lo que se quiere decir, y a hacer caso omiso de todos los intentos de desviar la cuestión por parte de la persona a la que pretendemos imponernos asertivamente, con el disco rayado se combate también el hábito de contestar todas las preguntas que se nos formulan, ya que muchas veces no tienen otra finalidad que la manipulación. Nuestra voz debe ser tranquila y apacible, de lo contrario, esta técnica no funcionaría.

Ejemplo:

- Quiero cambiar esta lavadora que compré ayer y no funciona (disco rayado)
- ¿Leyó el instructivo para el usuario?
- Lo que deseo es cambiar esta lavadora que no funciona (disco rayado)
- Es posible que no le haya dado un trato adecuado
- Deseo cambiar esta lavadora que no funciona (disco rayado)
- ¿Trae su ticket de compra?
- Si (mostrándolo) y quiero cambiarla por otra que funcione (disco rayado)
- ¿Por qué no la probó ayer antes de salir de la tienda?
- Lo que yo deseo es cambiar esta lavadora que no funciona (disco rayado).

Al no contestar las preguntas acorraladoras del interlocutor éste acaba con los “no” que tenía en la boca y la manipulación se desvanece.

Las siguientes tres técnicas tienen como objetivo principal: reducir al mínimo la típica respuesta emocional negativa ante las críticas, sean éstas reales o imaginarias, formuladas por nosotros mismos o por otras personas. También ayudan a aceptar más tranquilamente los aspectos negativos y los aspectos positivos de la propia personalidad. Así como cortar de golpe los cordones emocionales adquiridos que convierten a las personas en verdaderas marionetas.

3.4.2 Banco de niebla

Consiste en aceptar cualquier crítica, no contraatacar, no ofrecer ninguna resistencia.

Es importante no dar justificaciones por el propio comportamiento y no ofrecer promesas de cambio a los críticos o manipuladores.

Al igual que el disco rayado, es una técnica que requiere mucha persistencia.

Por otro lado, obliga a escuchar exactamente lo que dice el crítico, enseña a ser buen oyente. Dando después la oportunidad de actuar según el propio juicio y validando o desechando la crítica según se crea conveniente.

Ejemplo:

- Veo que no mejora tu forma de vestir.
- Es verdad. Sigo vistiendo como de costumbre. (*Banco de niebla*)
- ¡Vaya vestido ¡jamás ha visto una plancha
- Tienes razón, está arrugado. (*Banco de niebla*)
- Arrugado, es piropo, está verdaderamente horrible.
- Probablemente tienes razón, realmente está para tirarlo. (*Banco de niebla*)
- Además los zapatos están sucios y no te combinan.
- Es verdad, están sucios. (*Banco de niebla*)
- Por otra parte dudo que funciones adecuadamente en tu trabajo.
- Estoy seguro de que podría mejorar. (*Banco de niebla*)
- Pareces un tipo de esos que no tienen temple ni personalidad.
- ¿Lo parezco, verdad? (*Banco de niebla*)
- No, no lo pareces lo eres.
- Puede que tengas razón. (*Banco de niebla*)

- ¿No eres capaz de decir “no” cuando eso es lo que piensas?
- Tal vez. (*Banco de niebla*)

3.4.3 Aserción negativa

Esta técnica consiste en aceptar abiertamente el haber cometido un error y ayuda a modificar los sentimientos de culpa que, por lo general existen después de haber cometido dicho error. Al existir sentimientos de culpa, se es presa fácil de los manipuladores o de otras personas no asertivas que obligan a pedir perdón por el error cometido y buscan la manera de compensarlo en cierto modo, o bien, a negar dicho error adoptando una actitud defensiva y contradictoria que proporciona al crítico hostil un saco de arena contra el que desahoga agresivamente sus propios sentimientos de frustración.

Ejemplo:

- ¡Derramaste el café sobre el documento!
- Me temía, fue una estupidez de mi parte. (*Aserción negativa*)
- No obtuvo usted muy buenos resultados en la junta de trabajo.
- Es verdad, mi actuación no fue muy buena.

3.4.4 Interrogación negativa

Esta técnica consiste en suscitar activamente nuevas críticas o más información proveniente del crítico, y todo ello de manera serena y sin imputarse (inculparse, atribuirse). El empleo del sarcasmo (agresión verbal o velada) en la ejecución de la interrogación negativa, provoca reacciones agresivas en lugar de críticas repetitivas por parte de la persona que critica, y muy probablemente pondrá fin a la interacción y posiblemente a la relación.

Esta técnica resulta especialmente útil en el trato asertivo con personas del propio círculo íntimo. Induce al interlocutor a expresar sus deseos asertivamente.

Ejemplo:

- No creo que sea buena idea el que vayas a pescar el fin de semana.
- No comprendo, ¿qué hay de malo en que yo vaya a pescar? (*Interrogación negativa*)
- Puedes fatigarte demasiado
- ¿Existe otra razón aparte de ésta?
- No lo sé la casa olerá mal

-Querida, aún no comprendo. ¿Qué hay de malo en que yo me fatigue o la casa huelga mal? Debe haber otra razón por la que no quieras que yo vaya a pescar (*Interrogación negativa*).

Por supuesto que la hay, es probable que en este caso la esposa quiera ir a otro lado y quiere manipular en lugar de expresar asertivamente sus deseos.

3.4.5 Técnica libre información

Es una técnica que consiste en escuchar activamente lo que los demás dicen acerca de sí mismos, información que no se ha solicitado ni comentado, cumple básicamente con dos funciones en un ambiente social: facilita algo de qué hablar y ayuda a evitar esos silencios molestos, y por otro lado, cuando se presta atención a la libre información que se da se incita asertivamente a los demás a hablar de sí mismos y se les facilita la tarea manifestando interés por cosas que son importantes para ellos.

3.5 Planeación del Taller.

A partir del desarrollo del proceso de investigación se llegó a la elaboración de una propuesta de taller para eliminar los sentimientos de culpa en mujeres adultas. Mismo que se estructura en 10 sesiones, con la finalidad de que las integrantes puedan lograr desarrollar la asertivas y tener menos sentimientos de culpa (que estén instaladas negativamente). A continuación se presenta una tabla que esquematiza los temas, técnicas o ejercicios que se trabajarán en cada sesión, y posteriormente se describe de manera general cada una de las sesiones y las actividades a desarrollar en el marco del Taller.

PLANEACIÓN DE TALLER

Sesión	Tema	Técnicas o Ejercicios
Primera	INTEGRACION, TÉCNICAS ASERTIVAS	Técnicas Asertivas: - <i>Disco rayado</i> - <i>Banco de niebla</i> - <i>Acuerdo asertivo</i> - <i>Pregunta asertiva</i>
Segunda	CUENTA BANCARIA EMOCIONAL	Ejercicios: - <i>Cuenta Bancaria</i> - <i>Nutrirnos de la superabundancia</i>
Tercera	EJERCICIO DE CONDUCTA	Ejercicio: - <i>Situaciones interpersonales</i>
Cuarta	ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA ELIMINAR LA CULPABILIDAD	Ejercicio: <i>Estrategias para eliminar la culpabilidad.</i>
Quinta	EJERCICIO DE LABORATORIO EN LA INTERRUPCIÓN DEL PENSAMIENTO	Ejercicio: - <i>Interrupción de pensamientos negativos</i>
Sexta	EJERCICIOS DE CONDUCTA	Ejercicio: - <i>Interacción social</i>
Séptima	AUTOCONVERSACIONES POSITIVAS Y AFIRMATIVAS	Ejercicios: - <i>Autoconversaciones positivas y afirmativas</i> - <i>Afirmaciones contra respuestas negativas.</i>
Octava	EJERCICIO DE LABORATORIO EN LA CONVERSACIÓN EMOCIONAL	Ejercicios: - <i>Conversación emocional</i>
Novena	LOS DERECHOS DE LAS MUJERES	Ejercicio: - <i>Lista de los Derechos de las mujeres</i>
Décima	EVALUACIÓN DEL TALLER	Ejercicio: - <i>Plenaria para que los alumnos evalúen el taller y autoevalúen su desempeño.</i>

3.5.1 Primera Sesión. Integración, técnicas asertivas.

- Bienvenida, presentación de las participantes y expectativas de Taller.
- Técnicas Asertivas:
- *Disco rayado.*

Consiste en repetir el propio punto de vista varias veces. Con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones, para que la otra persona quede convencida o al menos se dé cuenta de que no logrará nada con sus ataques.

- *Banco de niebla*

Consiste en estar de acuerdo con las persona, en lo que se considere que efectivamente tienen la razón, evitando entrar en más discusiones. La persona que la emplea está demostrando que cambiará si lo estima conveniente pero no porque el otro se empeñe en ello.

- *Acuerdo asertivo*

Técnica parecida a la de banco de niebla, pero va más allá porque aunque se reconoce el error “no se admite la forma de decirlo” y mucho menos que a partir de éste se generalice o se etiquete a alguien como buena o mala persona.

- *Pregunta asertiva*

Consiste en “pensar” que la persona se hace una crítica tiene buenas intenciones (independientemente de que en realidad las tenga). Se le pregunta ¿Qué es exactamente lo que le molesta? Cuando la crítica es malintencionada pronto se acaban los argumentos, si por el contrario ésta bien fundamentada puede ser constructiva y ayudar a modificar alguna conducta.

3.5.2 Segunda Sesión: Cuenta Bancaria Emocional

▪ Ejercicios:

- *Cuenta Bancaria*

La vida es como una cuenta bancaria donde se hacen depósitos y retiros. ¿Cuántas veces le da crédito a la cuenta de su cuerpo, sentimientos, mente y espíritu? Todas las personas tienen una cuenta de vida, que frecuentemente agotamos o permitimos que otros gasten demasiado libremente. Para tener un “balance” cómodo y sin “números rojos” -experimentar frustración e ira- necesita tener un crédito amplio y adeudar con cuidado en todas las áreas de nuestra vida

Cuenta Bancaria Emocional Débitos

Heridas sin cicatrizar. Autocondena. Exceso de trabajo Juzgar.	Perfeccionismo. Aislamiento. Expectativas poco razonables. Resistencia
---	---

Un balance de vida negativo da muchos débitos, lleva a sobregiros emocionales como:

Baja de la autoestima. .
Sobrepeso.
Dependencia emocional
Infelicidad.

Depresión
Cansancio
Apatía.
Enfermedad.

Cuenta Bancaria Emocional	
Haberes	
Poner límites	Curar viejas heridas.
Autoaceptación.	Amigos.
Ejercicio.	Soledad.
Escucharse a sí misma	Amor.

Los haberes crean un balance de vida positivo y llevan a un superávit así:

Alta estima.
Autenticidad.
Energía.
Alegría.
Autoconfianza.
Curación.
Coraje.
Relaciones plenas.

Ejemplos de Débitos y Haberes	
Débitos	Haberes
“¡Qué tonta eres!”	“Todas cometemos errores; lo haré mejor la próxima vez.”
“Sí” (cuando quieras decir “no”).	“No, lo siento. No puedo hacer...”
Sentirse culpable.	Disculparse por afrentas y equivocaciones verdaderas.
“Todo va bien” (sonrisa falsa)	Ser sincera sobre tus sentimientos.
“No, no necesito nada.”	“Necesitaría un gran abrazo.”
“Nunca lo hago tan bien como...”	“¡Qué bien! Lo hice mejor que antes.”
Mensajes con Tú (decir cosas de las que luego te arrepientes).	Mensajes con Yo (nada de tonterías).
Demasiados compromisos y precipitaciones.	Metas y compromisos realistas.
No tener tiempo para sí misma.	Relajarse: tomarse el tiempo para aspirar el perfume de las flores.
Sentarse demasiado. Mucha televisión.	Ejercicio
Concentrarse en sus fracasos.	Celebrar sus éxitos.

Usted está a cargo de su cuenta bancaria emocional. Sólo se debe permitir a los demás ingresar o retirar de su cuenta siempre y cuando sea como un permiso. Sea generosa con sus depósitos y cuidadosa con sus retiros. ¡Nunca firme un cheque en blanco!

- Nutrirnos de la superabundancia

Una parte de ser dueños de nuestra propia excelencia es nutrirnos a nosotras y a otros, y hacerlo de la mejor forma posible: dando amor, apoyo y no abusar de las otras personas.

Necesitamos juntar un superávit amplio en nuestra cuenta de vida para tener un remanente del que podamos dar libremente, sin expectativas. Para ayudarse a medir si la cuenta tiene un buen balance diario, se puede hacer un calendario como el siguiente:

DÍA	1 Lunes	2 Martes	3 Miércoles	4 Jueves	5 Viernes	6 Sábado	7 Domingo
CUADRANTES FÍSICO							
EMOCIONAL							
MENTAL							
ESPIRITUAL							

Cada día tome nota de lo que ha hecho por sí misma en cada una de las cuatro áreas. Comprométase a prestar más tiempo y atención a las áreas que necesitan más de lo que les está dando normalmente. A medida que lo haga, se nutre a sí misma y tiene más para dar a otros. A continuación se explica en qué consiste cada uno de los cuadrantes.

Cuadrante físico:

¿Está su cuerpo en buenas condiciones y saludable? Lo trata con el debido respeto? Intente realizar ejercicios de aeróbic cuatro veces a la semana; cuanto más mejor -una caminata a la hora de la comida será mejor que dirigirse a un bar-. Ser disciplinadas con el ejercicio es una de las cosas más difíciles, pero no hay que sabotearse. Cuando se tiene el cuerpo en buenas condiciones las hace sentir confiadas y capaces. Darle al cuerpo una comida sana y un descanso reparador.

Cuadrante emocional:

¿Qué es lo que la alimenta emocionalmente? Probablemente cualquier cosa que incremente su entusiasmo, su alegría de vivir y sus sentimientos de amar y ser amada. Ya sea en una conversación con su pareja, amigos, hijos, un trabajo bien hecho, o reír sanamente: sus emociones necesitan nutrirse. ¿Necesita llorar? Bueno, ¿Por qué no? ¿Necesita un aumento de sueldo? ¡Pida!

Escuche sus señales internas y sabrá cuando requiere energía emocional, regálese lo que necesita. Todas somos diferentes y sabemos que es lo que mejor llena el cuadrante emocional de nuestra cuenta de vida. Así que debemos autorizarnos a guardar más reservas emocionales y encontrar la forma de infundirnos entusiasmo.

Cuadrante mental:

Así como el cuerpo y las emociones necesitan ejercitarse y alimentarse bien, la mente también precisa nutrirse con ideas inspiradoras y desafiantes de libros y conversaciones. ¿Está su mente demasiado desocupada? ¿Son sus días repetitivos, predecibles y poco estimulantes? ¿Se encuentra exhausta y sentada junto al televisor? Mi teoría, que admito es parcial, es que demasiada televisión destruye las células del cerebro. Debemos dejar de drogarnos con ella o con hábitos opacos, ¡y sacudir las telarañas de la materia gris! Podemos aprender algo, leer un libro, hacer un crucigrama o practicar algún deporte. Nuestro cerebro debe ser un buen aliado en nuestras batallas con la dependencia y además prospera con el ejercicio.

Cuadrante espiritual:

Todos somos seres espirituales. Espiritual en ese contexto no es igual a religioso, aunque nuestra religión puede serlo mucho. La fe dentro del espíritu es tan importante para nosotras en la búsqueda del coraje de ser nosotras mismas como lo es lo físico, la salud la estabilidad emocional y la claridad mental.

La espiritualidad nos da paz mental y es, sobre todo, un sentimiento creciente de conexión con Dios como lo concebamos. El sentimiento conectado con una fuente superior a nosotros nos da el deseo de expresar amor y servicio a los demás. La alegría es una parte inherente de la verdadera espiritualidad cuando emana de la verdadera esencia del ser. Un paseo por un bosque, bella música o sentarse en silencio puede crear un sentimiento de equilibrio espiritual y armonía interior.

Para poder mantenerme equilibrada, debo pasar un tiempo todos los días con mis libros especiales, rezando o meditando.

Averigüe qué la alimenta espiritualmente, y tómese su tiempo para practicarla diariamente, nuestra espiritualidad es como el agua: la necesitamos para sobrevivir.

3.5.3 Tercera Sesión: Ejercicio de conducta.

- Ejercicio:

- *Situaciones interpersonales*

1.- En el curso de una semana entre en dos tiendas y pida cambio de cien pesos. No compre nada, visite tiendas en las que no le conocen, no es preciso conseguir el cambio. Sólo pídalo, si acceden dé las gracias. Si no, diga un cortés “de todos modos gracias”.

2.- Varíe la técnica: vaya a un puesto de periódicos en donde no la conozcan, saque un billete de doscientos pesos y pida una revista de diez pesos. Que su petición suene natural. No se disculpe. Lo importante es hacer el ejercicio, recuerde que la otra persona tiene también derecho a decir no.

3.- Entre en un bar en donde no la conozcan, pida un vaso de agua, si se lo dan bébalo y dé las gracias. Si no de todos modos dé las gracias.

4.- Visite tres tiendas, en cada una pruébese una prenda de vestir, pero no compre nada. Esto le dará la libertad de decir no.

5.- Pare a tres personas en la calle y pregúnteles una dirección.

6.- Pida en una tienda algo específico que no esté a la vista.

7.- Compre algo en una tienda, con el propósito deliberado de devolverlo sin disculpas ni explicaciones, después devuélvalo al vendedor.

Si no hace la tarea durante dos semanas quiere decir que le provocaba demasiada ansiedad, sustitúyala por otra técnica que se adecue a sus necesidades.

Al repetir la tarea varias veces, le dará la impresión de que sabe dominarse.

Cuando las personas cumplen la tarea con éxito, aumentan su autoestima, y se dirigen hacia la asertividad.

3.5.4 Cuarta sesión: Algunas estrategias para eliminar la culpabilidad.

- Estrategias:

- Empieza a mirar el pasado como algo que jamás puede modificarse, sientas lo que sientas respecto a él. ¡Se acabó! Y cualquiera que sea la culpa que escojas, no te servirá para cambiar el pasado. Graba esta frase en tu conciencia: “mi sentimiento de culpabilidad no cambiará en el pasado ni

hará que yo sea una persona mejor”. Este tipo de enfoque te ayudara a diferenciar la culpabilidad del conocimiento que puedas arrancar al pasado. Pregúntate a ti mismo lo que estás evitando en el presente por culpa del pasado. Al trabajar en este sentido, eliminaras la necesidad de la culpa.

- Empieza a aceptar en ti mismo cosas que tú has escogido pero que le pueden disgustar a cierta gente. Así, si tus padres, jefe, vecinos, o incluso tu cónyuge, toman una posición contraria a la tuya en algo puedes pensar que es muy natural. Escribe un diario de culpas y apunta todas las ocasiones en que te sientes culpable, anotando cuidadosamente por qué, cuándo y con quién sucede y lo que estás perdiendo en el presente al angustiarte por el pasado. El diario te podrá dar sin duda algunas percepciones internas de tu zona de particular culpabilidad.
- Reconsidera tu sistema de valores. ¿Cuáles son los valores que realmente aceptas y cuales los que solamente finges aceptar? Haz una lista de todos estos valores falsos y decide vivir según un código ético determinado por ti mismo y no por un impuesto de otra gente.
- Haz una lista de todas las maldades que has hecho en tu vida. Imponte clasificaciones de culpa para cada una, en una escala de valores que vaya del uno al diez. Suma los resultados y constata si hoy te importa que la diferencia sea de diez o un millón. El momento presente sigue siendo el mismo y toda tu culpabilidad no es más que una actividad desperdiciada. Evalúa las verdaderas consecuencias de tu comportamiento. En vez de buscar sentimientos místicos para determinar las afirmaciones y las negaciones en tu vida, determina tú mismo si los resultados de tus actos han sido agradables y productivos para ti.
- Trata de enseñarle a las personas que tiene que ver con tu vida y que tratan de manipularte, por medio de la culpa, de que tú eres más capaz de enfrentarte con las desilusiones que les provoque tu comportamiento. Por ejemplo: Si mamá empieza con su escena de culpa “tu no hiciste eso” o “yo iré a buscar las sillas, tu quédate sentado ahí”, aprende a contestarle de distinta manera como “muy bien mamá si quieres lastimarte la espalda por unas sillas sólo porque no puedo hacer nada para evitarlo”, el resultado tardará en llegar pero el comportamiento de aquella gente empezará a cambiar cuando vean que no te pueden forzar a sentirte culpable. Una vez

que logres desconectar la culpa, la posibilidad de manipularte y de controlarte emocionalmente habrá desaparecido para siempre.

- Haz algo que sabes muy bien que te hará sentir culpable. Cuando vayas a un hotel y te indican un botones para que te acompañe a una habitación que fácilmente podrás encontrar tú solo con tu pequeña maleta, di que no lo necesitas. Si no te hace caso dile a este compañero indeseado que está perdiendo su tiempo y su energía ya que tú no le darás propina por un servicio que no deseas. O tómate una semana para estar solo como siempre has querido hacerlo, a pasar de las protestas culpabilizantes de los demás miembros de la familia. Este tipo de comportamiento te ayudará a enfrentarte con la culpa omnipresente que tantos sectores de nuestro entorno te hacen sentir.

3.5.5 Quinta sesión: Ejercicio de laboratorio en la interrupción del pensamiento negativo.

- Ejercicio:

- *Interrupción de pensamientos negativos*

Propósito: Aliviar sus obsesiones en la vida social.

1.- Siéntese en una silla cómoda. Repase mentalmente uno de los pensamientos que desea controlar. Tal vez sea la ansiedad ante un acontecimiento futuro, si se trata de toda una serie de pensamientos, tome cualquiera de ellos. En cuanto el pensamiento se forme en su mente, diga en voz alta: "ALTO" y, hablando consigo misma: "Tranquila", y entonces relaje los músculos de cinco a diez segundos. El propósito de esto es una interrupción, al menos momentánea, del pensamiento que intenta controlar. Si no logra esa interrupción, repita el ejercicio y diga "ALTO" con voz más fuerte, incluso cuando pueda repetirlo dos veces, y conseguir al menos esa interrupción momentánea, pase al punto siguiente. Si tiene problemas para traer un pensamiento a su mente, fuércele a venir. Al fin y al cabo, este es un modo de conseguir el control.

2.- Haga el ejercicio del mismo modo, pero diga "ALTO" mentalmente, no en voz alta. Si experimenta dificultad para lograr una interrupción momentánea del

pensamiento, puede echar mano de otros condicionamientos, como llorar o darse un golpe en una muñeca a la vez que dice ¡ALTO! mentalmente.

En cuanto se dé cuenta que le viene uno de esos pensamientos negativos, siga esas normas de “ALTO”, repetirse “Tranquilo” y relajar los músculos. Si este pensamiento vuelve a los dos segundos, dos minutos o dos horas, en cuanto se dé cuenta de que ha vuelto repita el procedimiento. Porque si le da la oportunidad de apoderarse de usted, resultará más difícil controlarlo y existe alguna motivación que mantiene ese hábito negativo. Usted ha de lograr esa interrupción antes de que la motivación entre en juego.

Usted quiere lograr el hábito contrario de no ceder a los pensamientos negativos seguido de la relajación. Como ocurre con la formación de cualquier hábito ha de tratar de practicarlo en todas las ocasiones posibles y por tanto debe realizar este ejercicio de interrupción del pensamiento hasta que las fases “ALTO”, “TRANQUILO” y la relajación posterior se hagan automáticas. Sin la motivación de la conducta, la frecuencia de ésta disminuirá y desaparecerá al fin. Si usted utiliza el ALTO unas veces sí y otras no, cae en lo que llamamos un programa de motivación intermitente y al azar, lo cual refuerza el hábito y dificulta su extinción. No se puede utilizar el método de interrupción del pensamiento sin pleno entusiasmo. O lo utiliza constantemente, o prescindir de él.

3.5.6 Sexta sesión: Ejercicios de conducta.

- Ejercicio:

- *Interacción social.*

- 1.- Practique la expresión de sentimientos. Busque la oportunidad de hacerles un cumplido a varias personas. Cuente el número de veces que lo hace en una semana y doble la cantidad en la siguiente.

- 2.- Del mismo modo busque la oportunidad de mostrarse enojado con estas personas (buscar motivos, por ejemplo pedir un café y decir que lo calienten porque está frío, pedirle a una persona que le baje el volumen al radio, etc.).

- 3.- En la colonia donde vive intente saludar a todos sus vecinos. No espere una respuesta. Si la recibe será algo extra.

4.- Sin esperar respuesta, haga algún comentario a la persona sentada junto a usted, en la parada del micro, en la fila del cine. Esto servirá para darle soltura social.

5.- Cuénteles a su amiga íntima algo personal que nunca haya contado antes a nadie.

6.- Cada semana realice algo que quería hacer pero que siempre ha ido dejando de un día para otro.

7.- Repase el inventario de aserción, seleccione algunas situaciones específicas en la que no se mostró asertiva, y busque oportunidades de practicar su problema particular de conducta en la asertividad.

3.5.7 Séptima sesión: Autoconversaciones positivas y afirmativas.

- Ejercicios

- *Autoconversaciones positivas y afirmativas*

Las afirmaciones son semillas de flores que plantamos en nuestro subconsciente. Tienen el poder de ayudarnos a construir una vida feliz, auténtica y libre de temor. Las afirmaciones conscientes son una forma efectiva de reprogramar las autoconversaciones negativas, suposiciones ocultas y actitudes escondidas.

Cada vez que toma conciencia de que está hablando de forma insana, reemplácelo con una de las siguientes afirmaciones, o cree las suyas para sus propias necesidades.

1. Yo me amo
2. Soy buena amiga para mí misma y para los demás.
3. Soy una persona creativa y valgo la pena, aunque me equivoque.
4. Conozco mis límites y fronteras y los defiendo.
5. Ahora tengo tiempo, energía, sabiduría y dinero para alcanzar lo que quiero.
6. Soy importante en mi vida.
7. Ahora estoy de acuerdo en alcanzar mi peso y apariencia ideal.
8. Soy una persona valiosa e importante y me merezco el amor y el respeto de los otros.
9. Tengo amistades satisfactorias que me apoyan.

10.Me siento creativa y apreciada en mi trabajo.

Anote sus propias afirmaciones.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

No sólo nos convertimos en lo que pensamos; también en lo que imaginamos y sentimos. Si usted afirma que vale la pena, cierre los ojos y visualice o sienta una imagen de sí misma apreciada por otros; o mírese en el espejo y dígame cuánto vale y cuánto vale la pena.

Llevaría tiempo poner los sentimientos a la par con los nuevos pensamientos. Aunque, al principio no se siente todavía la verdad de la afirmación, realmente el verdadero trabajo ya lo está haciendo a nivel del subconsciente.

Sin embargo, existe un saboteador interno, que intentará bloquear estas afirmaciones y para ello es bueno el siguiente ejercicio.

- *Afirmaciones contra respuestas negativas.*

Escriba su afirmación del lado izquierdo y sobre la derecha escriba rápidamente cualquier respuesta negativa, hasta que lo desconfiado se agote. Ahora está preparada para utilizar sus afirmaciones. Sus sentimientos surgirán hacia delante, más libres y felices.

Afirmación	Respuestas negativas
Yo me amo.	¡No te puedo creer!
Yo me amo	¡Por qué? ¡Nadie más te quiere!
Yo me amo.	No te mereces el amor
Yo me amo	Has hecho muchas cosas malas.
Yo me amo.	No eres lo suficientemente espiritual.
Yo me amo	Quizá un poco, algunas veces.
Yo me amo.	¡Pero si llevas 40 kilos de más! Serán capaces de amarte cuando los pierdas
Yo me amo.	Te equivocas tanto... pero sigues intentando
Yo me amo.	Estoy cansada de escribir esto.
Yo me amo	Bueno, bueno...
Yo me amo.	Si me amo... merezco ser amada

Utilice sus afirmaciones sinceramente. Elija como ha de pensar. Imagínese experimentando ya las actitudes que afirma. Comenzará a sentir la libertad de ser usted misma.

3.5.8 Octava sesión: Ejercicio de laboratorio en la conversación emocional.

- Ejercicios:
 - *Conversación emocional*

Propósito. Aumentar deliberadamente la expresión del sentimiento mediante el uso de frases de conversación emocional.

1.- Propóngase utilizar estos tres pares de frases lo más a menudo posible:

Me gusto lo que dijiste...	No me gusto lo que dijiste...
Me gusto lo que hiciste...	No me gusto lo que hiciste...
Yo quiero que tú hagas...	Yo no quiero que tú hagas.

Al emplear el pronombre en primera persona, usted se involucra en la comunicación.

2.- En su cuaderno de aprendizaje asertivo, trace un cuadro y deje espacio para cada día de la semana. Al final de cada día, cuente el número de veces que ha utilizado cualquiera de las seis frases de la conversación emocional. Al final de la semana, súmelo. Haga el ejercicio durante tres semanas sucesivas.

A continuación se muestra el cuadro

Uso de las seis frases de Conversación Emocional

Semana: _____			
Día/Frase	Primer par de frases	Segundo par de frases	Tercer par de frases
Lunes			
Marte			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total			

3.- Analice el uso de las seis frases durante la primera semana; luego, aumente el número de veces que las dice durante la segunda. Siga probando para aumentar el número de veces al día hasta que alcance la meta que se había propuesto. Mantenga esa frecuencia durante la semana siguiente. Luego fíjese una nueva meta.

4.- Una vez haya progresado durante la segunda semana de este ejercicio, analice el uso de las frases de conversación emocional. Estudie cuáles le resultaron difíciles y en qué circunstancias.

5.- Una vez que empiece a expresar sus sentimientos con toda consistencia, pase a los otros aspectos de la conversación emocional.

Haga que la comunicación de sus sentimientos intervenga también su cuerpo y su rostro. Con frecuencia la gente reprime la expresión facial o corporal inadecuada. Por ejemplo, el hombre que susurra: “te amo, cariño” y a veces conserva el cuerpo rígido, no comunica del todo sus sentimientos. Observe:

El tono de voz.

Un tono de voz firme, confiado y adecuadamente elevado es prueba de conducta asertiva.

El contacto visual. Mire directamente a la persona a la que habla.

La expresión corporal. Copie a los franceses, que utilizan muchos gestos al hablar.

La expresión facial. Adapte la expresión a lo que siente y dice. No sonría si está criticando a alguien, o hablando con cólera. Y a la inversa, no se muestre hostil y melancólico si expresa alabanzas o amor. Demuestre sus emociones íntimas y retire la máscara.

Con esta práctica de la conversación emocional se aprende un arte nuevo: La expresión de sentimiento. Cuando menos ansiedad sienta, más sentimientos podrá expresar y experimentar.

3.5.9 Novena sesión: Los derechos de las mujeres.

- Ejercicio:

- *Lista de los Derechos de las mujeres*

- Para convencerte de que tienes derechos como mujer, es necesario recordarlos constantemente. Pega la lista que se presenta a continuación

en un lugar visible en su casa o en su lugar de trabajo, tendrá un doble propósito: le recordará porque está trabajando, implantando ideas positivas en su subconsciente, y hará conscientes a los demás de a lo que quiere llegar.

Lista Derechos de las mujeres

13. Tengo el derecho de ser tratada con respeto.
14. Tengo el derecho de tener y expresar mis sentimientos y opiniones.
15. Tengo el derecho de ser escuchada y tomada en serio.
16. Tengo el derecho de establecer mis propias prioridades.
17. Tengo el derecho de decir no sin sentir culpa.
18. Tengo el derecho de pedir lo que quiero y necesito.
19. Tengo el derecho de ser diferente a como se espera de mi.
20. Tengo el derecho de hacer mis propias elecciones.
21. Tengo el derecho de reír y divertirme.
22. Tengo el derecho de amar y ser amada.
23. Tengo el derecho de ser remunerada justamente por mi trabajo.
24. Tengo el derecho de ser feliz.

Antes de que se respeten nuestros derechos debemos creer que los tenemos. Luchando con todo esto, te puede ayudar en la batalla por tu independencia.

3.5.10 Decima sesión: Evaluación del taller.

- Ejercicio:
 - *Plenaria para que los alumnos evalúen el taller y autoevalúen su desempeño.*

La siguiente evaluación se llevará a cabo con un ejercicio de plenaria, en donde:

- 1.- Se les pedirá a las participantes que se sienten en círculo.
- 2.- Se les entregará un listado con una serie de preguntas donde darán su opinión y valorarán el taller, a la coordinadora y su propio desempeño.
- 3.- Las preguntas relacionadas con la evaluación del taller son:

¿Cómo se sentían antes de realizar el taller?

¿Cómo se sientes después de haber participado en él?

¿Qué fue lo que más les gustó del taller? ¿Por qué?

¿Qué fue lo que menos les gustó del taller? ¿Por qué?

¿Consideran que el taller les sirvió para reducir sus sentimientos de culpa? ¿Podrían citar algún ejemplo personal?

¿Qué propondrías para mejorar el taller?

4.- Las preguntas relacionadas con la coordinadora del taller son:

¿Le parece que la coordinadora al exponer los temas fue clara y concisa o que divagaba y fue imprecisa? ¿Por qué?

¿Le parece que la coordinadora tenía un buen manejo de los temas?

5.- Las preguntas relacionadas con la participación de las integrantes del taller son:

¿Qué tanto se comprometieron con su aprendizaje?

¿Considera que el tiempo que le dedicaba al taller y los ejercicios fue suficiente?

¿Qué propondría para mejorar su desempeño en talleres futuros?

6.- La coordinadora del taller hace un balance general de todo lo que se comentó en la sesión y agradece a las participantes por el trabajo realizado.

CONCLUSIONES

- La asertividad es una habilidad que se puede aprender e incrementar con un entrenamiento de estrategias, proporcionando una herramienta verbal que conduce a pensamientos positivos. Reducir la ansiedad ayuda a conocernos y reconocer nuestros sentimientos (en este trabajo es reconocer el sentimiento de culpa para superarlo), retomando la confianza y seguridad en sí misma, elevando el autoestima para obtener metas alcanzables y resolver problemas o situaciones difíciles que se presenten en la vida cotidiana. Las relaciones interpersonales son más cálidas y armoniosas mejorando así su calidad de vida.

El significado que los estudios dan a la emoción de culpa concuerda con el que le dan los especialistas de la misma; es una emoción negativa asociada a otras también negativas, como son la tristeza, la angustia, la ansiedad, el rencor, el enojo, el miedo. Se establecen como causas o inductoras de la culpa el transgredir las normas, (internas o externas), leyes o reglas sociales o interpersonales, o como resultado de una falta voluntaria. Como por ejemplo, agredir, mentir, robar, faltar al respeto, beber, fumar, drogarse, tratar mal a otros, traicionar a alguien, portarse mal o hacer algo malo, incumplir compromisos familiares o sociales, así como arrepentirse por haber causado un daño irreparable en el pasado (Reidl y Jurado, 2007).

Como conclusión estamos de acuerdo con Tangney (citado en op. cit), quien señala que la teoría psicológica se ha preocupado por el estudio de la culpa y la vergüenza, ya que estas emociones han figurado de manera prominente en teorías referidas a la regulación del comportamiento moral y la formación de los síntomas psicológicos; sin embargo, su investigación empírica ha quedado muy atrás, tanto así que se podría decir que antes de los 80's, se reportan muy pocos estudios referidas a ellas. Entre las razones para no haberse acercado al estudio de la vergüenza y la culpa, se tiene el problema de su medición. Estas emociones son estados afectivos internos que son difíciles, si no es que imposible, acceder a ellos de manera directa.

Williams y Bybee (citados en op. cit.) llegaron a la siguiente conclusión, que la transgresión es el tipo de situación más frecuentemente mencionada seguido de inacción, descuido de responsabilidades y fracaso para alcanzar ideales.

Los padres son los que evocan los sentimientos de culpa con mayor frecuencia en todas las edades.

- Se podría decir que los sentimientos de culpa no son ni buenos ni malos, únicamente depende de cómo se manejen. La mujer adulta debe hacerse responsable de sus emociones. Solamente ella tiene la decisión de optar por sentirse culpable o no por algún hecho o suceso del pasado y lo más importante es perdonarse a sí misma y perdonar a los demás.

- La mujer adulta con sentimientos de culpa es la única que puede decidir qué clase de calidad de vida quiere tener, en relación a dejar atrás todo el sufrimiento que ocasionan los sentimientos de culpa, ya que ni el mejor taller ni el más exitoso profesional lo puede hacer si ella no está dispuesta.

LIMITACIONES

Se encontraron algunas limitaciones como las siguientes:

- No se encontró mayor información conceptual de asertividad y los sentimientos de culpa, así como de investigaciones en relación a este tema. Sin embargo, es importante dejar marcado que en el proceso de búsqueda de referencias bibliográficas tuve la oportunidad de ubicar, en el texto de Reidl y Jurado (2007), la escala sc-35, que mide la disposición o tendencia a experimentar sentimientos de culpa. La construcción de la escala se llevó a cabo, previo un estudio de las principales aportaciones hechas por las diferentes escuelas psicológicas, y partiendo de múltiples dimensiones que aparecen involucradas en el concepto de culpa, como son:

- Labilidad emocional
- Baja autoestima
- La culpa con mancha.
- Tendencia intrapunitiva
- Autodesprecio
- Remordimiento
- Reparación
- Reacción por haber recibido anteriormente muchos castigos
- Culpa existencial
- Vergüenza
- Angustia producida por un superyó muy fuerte
- Insatisfacción por la vida pasada.

Aunque la escala no es un tema directo de la investigación que se llevó a cabo, cabe señalar que es de interés mencionarla para que sirva de base en futuras investigaciones.

- No se encontraron lugares idóneos donde se pudiera implantar el taller propuesto y en algunos no se otorgó el permiso, porque no tenían el espacio y el tiempo, en otros casos las personas sienten que no corresponden al perfil solicitado porque ni ellas mismas detectan que tienen sentimientos de culpa.

Sin embargo, al entrevistarlas se muestran tristes, depresivas, resentidas, inseguras y sufren por cosas o errores que cometieron en el pasado, esto detecta que sí tienen las características de mujeres con culpa.

- Tomando en cuenta que algunas mujeres tienen sentimientos de culpa muy elevados, en grados patológicos, que rebasan el límite para ser candidatas y tratadas solamente a través del taller, por lo tanto requieren ser canalizadas o atendidas a nivel psiquiátrico.

ANEXOS

ANEXO 1.
Tres estilos de respuesta.
(Caballo V., 1991)



No asertivo	Asertivo	Agresivo
<p>Demasiado poco, demasiado tarde Demasiado poco, nunca</p> <p>Conducta no verbal Ojos que miran hacia abajo; Voz baja; vacilaciones; gestos Desvalidos; negando importancia a la situación: postura hundida; puede evitar totalmente la situación; se retuerce las manos; tono vacilante o de queja; risitas "falsas".</p>	<p>Lo suficiente de las conductas apropiadas en el momento correcto</p> <p>Conducta no verbal Contacto ocular directo; nivel de voz conversacional; habla fluida; gestos firmes; postura erecta; mensajes en primera persona; honesto/a; verbalizaciones positivas; respuestas directas a la situación; manos sueltas.</p>	<p>Demasiado, demasiado pronto Demasiado, demasiado tarde</p> <p>Conducta no verbal Mirada fija; voz alta; habla fluida/ rápida; enfrentamiento; gestos de amenaza; postura intimidatoria; deshonesto/a; mensajes impersonales.</p>
<p>Conducta verbal "quizás"; "supongo" "me pregunto si podríamos"; "te importaría mucho"; "solamente"; "no crees que"; "eh"; "bueno"; "realmente no es importante"; "no te molestes".</p>	<p>Conducta verbal "pienso"; "siento"; "quiero"; "hagamos"; "¿Cómo podemos resolver esto?"; "qué piensas"; "qué te parece".</p>	<p>conducta verbal "harías mejor en"; "haz"; "ten cuidado"; "debes estar bromeando"; "si no lo haces"; "no sabes"; "deberías"; "mal".</p>
<p>Efectos Conflictos interpersonales Depresión Desamparo Imagen pobre de uno mismo Se hace daño así mismo Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No se gusta así mismo ni les gusta a los demás Se siente enfadado</p>	<p>Efectos Resuelve problemas Se siente a gusto con los demás Se siente satisfecho Se siente a gusto consigo mismo Relajado Se siente sin control Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades Se gusta así mismo y a los demás Es bueno para sí y para los demás</p>	<p>Efectos Conflictos interpersonales Culpa Frustración Imagen pobre de sí mismo Hace daño a los demás Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No le gustan los demás Se siente enfadado</p>

ANEXO 2.

Consecuencias de cuando se hace elección de la culpa (Wayne, 1978)



He aquí las razones más básicas para escoger el desperdiciar tu presente sintiéndote culpable por cosas que hiciste o dejaste de hacerlo en el pasado.

- Si absorbes tus momentos presentes sintiéndote culpable por algo que ya sucedió no tendrás que emplear tu momento actual en actividades eficientes y provechosas. Simplemente como muchos comportamientos autofrustrantes, la culpa es una técnica de evasión que sirve para impedir que trabajes por ti mismo y en ti mismo en el momento presente. Así trasladadas tu responsabilidad por lo que eres y no eres ahora a lo que eras o dejabas de ser en el pasado.
- Al trasladar tu responsabilidad hacia atrás, no solo evitas el trabajo pesado que significa cambiarte a ti mismo ahora, sino también los riesgos que acompañan dicho cambio es más fácil inmovilizarse con sentimientos de culpa por los sucesos del pasado que emprender la senda llena de riesgos que lleva a crecer y desarrollarse en el presente.
- Existe la tendencia de creer que si te sientes lo suficientemente culpable a la larga quedarás exonerado de tu mal comportamiento. Esta retribución de perdón es la base de la mentalidad carcelaria, por lo cual el preso paga sus pecados sintiéndose terriblemente mal durante un largo periodo de tiempo.

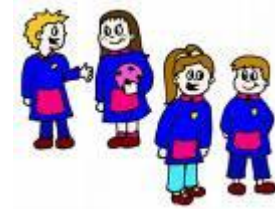
Cuando más grande haya sido el delito más largo será el periodo para lograr el perdón.

- La culpabilidad puede ser el medio de volver a la seguridad de la niñez; un periodo cómodo en el que otros tomaban las decisiones en tu nombre y se ocupaban de ti. En vez de hacerte cargo de ti mismo en el presente, confías en los valores de los otros en tu pasado. Y una vez más la retribución radica en sentirse protegido del peligro de hacerte cargo de tu propia vida

- La culpa es una manera muy útil de transferir la responsabilidad de tu comportamiento de tu comportamiento hacia los demás. Es fácil enfurecerse con los demás por la manera en que te manipulan, y trasladar el enfoque de la culpa de ti mismo hacia esas terribles otras personas que son tan poderosas que pueden hacerte sentir lo que quieran, incluso culpable.
- A menudo puedes ganarte la aprobación de la gente, incluso cuando está de acuerdo con tu conducta, simplemente sintiendo culpa por ese comportamiento. Puedes haber hecho algo que transgreda las normas establecidas, pero al sentirse culpable estas demostrando que sabes muy bien como debes comportarte y que estás haciendo lo posible por adaptarte.
- La culpa es una esplendida manera de ganarse la compasión de la gente. Y no importa si el deseo de compasión de la gente. Y no importa si el deseo de compasión demuestra claramente que tienes una pobre idea de ti mismo. En este caso prefieres que los demás sientan pena por ti mismo. En este caso prefieres que los demás sientan pena por ti mismo en vez de amarte y respetarte a ti mismo Ahí tienes los dividendos más notorios que podrías lograr si te aferras a la culpa. Como todas las emociones autoanualantes, es una elección, algo que puedes controlar. Si no te gusta y prefieres deshacerte de ella para quedarte completamente “libre de culpa”.

ANEXO 3.

Efectos del comportamiento no asertivo (Wayne, 1978)



El comportamiento no asertivo provoca una serie de efectos claramente negativos y a veces hasta graves si se incurre con frecuencia en este estilo de conducta, deteriorando la satisfacción y la comunicación en la relación humana.

Como consecuencias principales tenemos las siguientes:

- El problema difícilmente se resuelve; por el contrario, tiende a hacerse más fuerte o a multiplicarse.
- Los demás aprenden activamente a abusar de ti, colocándose en segundo lugar y esto a veces sin proponérselo conscientemente.
- Riesgo de explosiones agresivas posteriores creándote después sentimientos de culpa.
- Problemas de tensión que acaban afectando la salud de múltiples maneras.
- Aislarse en soledad, deprimirse, sentir un gran deseo de huir.
- Acabas cargando más responsabilidades y trabajo que lo que te pertenece abrumándote y sacrificando el tiempo que merece ser distribuido a otras personas o actividades.
- Te sientes incomprendido, menospreciado y rechazado.
- Crear dependencia perjudicial hacia las personas asfixiando oportunidades para crecer como persona
- Bloquearse en futuras interacciones.
- Deterioro gradual efectivo de la autoestima, seguridad, autoconfianza.

Es contradictorio inhibir nuestro comportamiento para evitar conflictos.

ANEXO 4.
Características de las personas con
sentimientos de culpa
(Levinstein, 2007)



-Frecuentemente se encuentra instalada en conflictos, enfermedades y carencias

- Constantemente se siente agredida y ofendida por los comentarios de otros, piensa que la acusan que tratan de humillarla.
- Se comporta como “jarrito de Tlaquepaque” de todo se siente, de todo se ofende. Piensa que los demás le envidian y le quieren dañar, con lo que inconscientemente justifica sus pensamientos y acciones erróneas y agresivas.
- Siempre encuentra “el negrito en el arroz”; es decir, le toca el peor lugar, la comida fría, el mesero grosero, etc. Por un lado esto se debe a su victimismo con el que de manera inconsciente la persona culpable encuentra la manera de ir pagando culpas, lavando su conciencia. Por otro lado, justifica sus pensamientos y acciones culposas, haciendo notar que el mundo está en contra de ella.
- Atrae, con mucha frecuencia, victimarios a su vida; es decir, personas que “abusan” de su buena voluntad.
- También atrae víctimas; es decir, a personas en crisis y con conflictos que le hacen recordar su propio sufrimiento, y trata de ayudarles, para pagar o disminuir culpas inconscientes. E inconscientemente también, trata de salvarse a sí misma.
- Le tiene miedo a la felicidad porque no se siente merecedora de ella.
- Generalmente, la persona culpable es una persona egoísta y envidiosa. El mismo sufrimiento interior le impulsa a desear lo que otros tienen y el egoísmo se explica en la medida en que la persona culpable necesita estar pensando en ella misma y en las enormes penas y tristezas que tiene que enfrentar como un rosario interminable.
- La persona culpable es una incansable generadora de infiernos y sufrimientos para ella misma y los que se encuentran a su alrededor.
- Padece las peores enfermedades. Recuerda que inconscientemente trata de pagar sus culpas, de lavar su conciencia.

- Frecuentemente enfrenta pérdidas, tragedias e ingratitudes imaginarias o reales.
- Todo le cuesta el doble o triple de esfuerzo que a los demás.
- Trata de ahogar las culpas en el alcohol, tabaco, drogas, sexo desbocado e irresponsable, o en chismes y críticas.
- Es adicta a la crítica y a los pleitos.
- Siente que tiene mala suerte, que nada le sale bien.
- Con frecuencia piensa que Dios (en el que crea) no la escucha, pues inconscientemente se siente culpable.
- Puede convertirse fácilmente en una persona fanática, no obstante, y paradójicamente, con frecuencia se encuentra angustiada y preocupada. Sus propias culpas le hacen desconfiar de la respuesta divina.
- Justifica sus fracasos y penurias en la responsabilidad y culpa de otros.
- Hoy es gran cuate de fulano o zutano; mañana su enemigo. No puede confiar en los demás porque no confía en sí misma. Se siente incomprendida por todo el mundo,
- Vive en frecuente soledad interior.
- Sus relaciones so por lo general frívolas y superfluas para evitar ser juzgada.
- Boicotea inconscientemente logros y satisfacciones personales y de otros.
- Para la persona culpable, las cosas siempre terminan mal o cuando mucho a medias, nunca en plenitud.

Todos estos aspectos pueden servir para detectar si la culpa está instalada en el interior de la persona, la culpa es un enemigo de gran tamaño que condena a vivir un infierno, por inconsciencia o ignorancia.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, Kublin. (1987) *Asertividad. Se tú mismo sin culpas*. México: Pax.
- Aguilar Ramírez, N. (1995) *Estandarización de asertividad de Michelson y Wood en una muestra mexicana de 8 – 16 años*. Tesis de licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Artigas Aguilar, T. (1965) *Estudio psicológico teórico práctico sobre sentimientos de culpa*. Tesis de licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Bandura, A. (1963) *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza.
- Barreto, C. (1985) *Interrelación de la conducta asertiva y las relaciones objetales*. Tesis de maestría en psicología clínica. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Bisquerra Alzina, R. (2001) *Educación emocional y bienestar*. España: Ciss Praxis.
- Branden, N. (1990) *El respeto hacia uno mismo*. México: Paidós.
- Branden, N. (1990) *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.
- Caballo, V. (1993) *Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España: Siglo XXI.
- Cabezas, Juan A. (1989) “Las grandes etapas evolutivas de la madurez y la educación de adultos”, en: *Educadores*, año XXXI, Vol. XXXI, núm. 149, Madrid: Federación Española de Religiosos de Enseñanza, pp. 34-39.

Castanyer, O. (1996) *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Coria, C. (1997) *Las negociaciones nuestras de cada día*. México: Paidós.

Delgado, F. (1983) *La terapia de conducta y sus aplicaciones*. México: Trillas.

Diccionario de la lengua española (1956). Real academia española.

Diccionario Enciclopédico Ilustrado Sopena. (1980) Barcelona: Ramón Sopena.

Diccionario enciclopédico Grijalbo. (1986) Barcelona: Grijalbo.

Fernseterheim (1979). *No digas sí, cuando quieras decir no*. México: Grijalbo.

Flores Galáz, M. (1989) *Asertividad, agresividad y solución de situaciones problemáticas en una muestra mexicana*. Tesis de Maestría. México: Facultad de psicología, UNAM.

Flores Galáz, M. (1994). *Asertividad, conceptualización y medición, su relación con otras variables*. Tesis de doctorado. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Flores Galáz, M. (2002). *Una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. México: Universidad Autónoma de Yucatán.

Fregoso Iglesias, E. (2000) "Las metas y la edad adulta", en: *Docencia Económica*, México: Facultad de Economía, UNAM.

Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional*. México: Vergara Editores.

Guerra, R. (1996) *Estandarización del inventario de asertividad de Gambrill y Richey para población de la ciudad de México*. Tesis de licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Gutiérrez, F. (1994) *Asertividad: herramienta para mejorar la calidad de vida*. Tesina licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Heller, Richard (2007), *Egoísmo sano. Como cuidar de uno mismo*. s/d: Urano.

Jiménez Cadena, A. (1993) *Conquista de la madurez emocional*. Colombia: Colección experiencia.

Kassab León, A. (2005) *Asertividad en mujeres receptoras de violencia: una propuesta de taller*. Tesis de licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Kelly, J. (1987) *Entrenamiento de habilidades sociales*. Bilbao: Desclee de Brower.

Lazarus, R. (1994) *Estrés y emoción, manejo e implicaciones en nuestra salud*. México: Manual Moderno.

Levinstein, R. (2007) *¿Por qué no puedo ser feliz aunque me lo pidan por favor?* México: Diana.

Lina Solís A. (2005) *Entrenamiento asertivo: una alternativa*. Tesis de licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Martínez, L. (2004) *La influencia de la autoestima y asertividad en un programa de educación sexual y los métodos anticonceptivos*. Tesis de licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Melanie Klein, (1990) *Amor Culpa y Reparación*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Patton, Thoele, S. (2005) *El coraje de ser tú misma*. México: EDAF.

Reidl Martínez, L y Jurado Cárdenas, S. (2007) *Culpa y Vergüenza*. México: UNAM.

Rimm, D. y Masters, J. (1987) *Terapia de la conducta: Técnicas y hallazgos empíricos*. México: Trillas.

Rodríguez, M. (1988) *Autoestima, clave del éxito personal*. México: Manual moderno.

Rodríguez, M. (1988) *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Manual moderno.

Rodríguez, M. (1990) *Asertividad para negociar*. México: Mc Graw Hill.

Sam Keem (1994) *El lenguaje de las emociones*. México: Editorial Paidós.

Satir, V. (2002) *En contacto íntimo*. México: Pax.

Savater F. (1991) *Ética para Amador*. Barcelona: Ariel.

Smith, M. (1983) *Cuando digo no. Me siento culpable*. México: Grijalbo.

Snow Patricia (1978) "El mundo de la mujer", en Tomo 1, *La mujer*, Asuri de Ediciones S. A.

Tassinari, H. (2002) *¿También tú quieres ser feliz?* México: Ediciones Toile.

Vázquez Reyes, A. (2002) *Efecto del programa de entrenamiento asertivo sobre la calidad de vida*. Tesis de licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Villafuerte, C. (2001) *Aprendiendo a ser asertivo, una oportunidad para adultos mayores*. Tesis de licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Wayne, W. (1978) *Tus zonas erróneas*. México: Grijalbo.

Wolpe, J. (1979) *Práctica de la terapia de la conducta*. México: Trillas.

Young, P. (1979) *Cómo comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: Manual moderno.

Zabalegui, (1997) *Por qué me culpabilizo tanto*. México: Paidós.