



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PADRES GENERADORES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR DESDE
UN ENFOQUE DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA: UNA
PROPUESTA DE INTERVENCION.**

TESINA

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A:

MALDONADO TREJO YERENI GUADALUPE

DIRECTORA DE TESINA

MTRA. YOLANDA BERNAL ALVAREZ

COMITÉ DE TESIS

**MTRO. RODOLFO ESPARZA MÁRQUEZ
LIC. MARÍA GUADALUPE OSORIO ÁLVAREZ
MTRO. JORGE ÁLVAREZ MARTÍNEZ
MTRA. MARGARITA MARÍA MOLINA AVILÉS**

Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

Septiembre, 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
1 CAPITULO VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	4
1.1 ANTECEDENTES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.....	6
1.2 DEFINICION DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	10
1.3 TIPOS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.....	12
1.4 ETAPAS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	14
1.5 ORIGEN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	15
1.6 EFECTOS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	16
2 CAPITULO FAMILIA.....	19
2.1 ANTECEDENTES DE LA FAMILIA	20
2.2 DEFINICIONES DE FAMILIA.....	23
2.3 TIPOS DE FAMILIA	25
2.4 ESTILOS DE CRIANZA	29
2.5 CICLO VITAL FAMILIAR	32
2.6 LA FAMILIA EN MÉXICO.....	33
3 CAPITULO TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.....	35
3.1 ANTECEDENTES.....	36
3.2 ASPECTOS TEORICOS DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.....	40
3.3 TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN Y HERRAMIENTAS.....	44
3.4 EL ABC DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.	48
3.5 METODOS DE APLICACIÓN EN GRUPOS.....	50
4 CAPITULO PROPUESTA DE INTERVENCION.....	52
4.1 JUSTIFICACION	52
4.2 OBJETIVO GENERAL.....	53
4.3 POBLACION DESTINADA.....	53
4.4 ESCENARIO	53
4.5 MATERIALES.....	54
4.6 PERFIL DEL INSTRUCTOR.....	55
4.7 EVALUACIÓN	55
4.7 RESUMEN DE TALLER	55

4.8 CARTAS DESCRIPTIVAS.....	58
4.8 CONCLUSIONES, ALCANCES Y LIMITACIONES.....	89
REFERENCIAS.....	92
ANEXO	

AGRADECIMIENTOS

A mi madre...

Que siempre creíste, que siempre estuviste, que siempre has caminado a mi lado...

¡Ruego a Dios te guarde por una eternidad!

TE AMO MAMÁ

A Tristan...

Mi pequeño ángel guardián de tan solo siete años, tu paciencia, tu sabiduría y esos ojos que me brindan el calor y la luz del amor más puro que pueda existir.

Tú que viviste a mi lado toda la travesía universitaria, tú que aguardaste con calma cada día de mi preparación y que siempre me alentaste para nunca dar un paso atrás.

A Romina

Ese pedacito de cielo que Dios me regalo, que desde el vientre motivaste este sueño para volverse realidad... tu que pateabas todas las noches de estudio, la princesa de mi cuento...

Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos,
Abandonar las murallas que te protegieron,
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa,
Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas
E intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos.

[Mario Benedetti]

¡MI AMOR SIEMPRE PARA USTEDES HIJOS!

A ti, el compañero de todas mis vidas... hasta el fin de los tiempos te amo Daniel.

RESUMEN

El trabajo que aquí se presenta se generó a través del objetivo de implementar estrategias de la Terapia Racional Emotiva en un taller diseñado para padres o tutores generadores de violencia intrafamiliar como alternativa para contrarrestar estilos de crianza negativos y adquirir a partir de una reestructuración cognitiva la modificación en la dinámica familiar tomando a los pilares del hogar como sujetos de cambio.

La violencia intrafamiliar es una problemática que acecha a un gran número de hogares en nuestro entorno y el realizar modificaciones en el sistema de creencias es una forma efectiva para intervenir en dicha problemática, por lo que la propuesta de intervención del presente trabajo se toma como alternativa para profesionales de la salud mental que abordan el tema de la violencia intrafamiliar y se vean inmiscuidos en el trabajo de rehabilitación en esta problemática.

INTRODUCCIÓN

La familia, aquel pilar que se convierte a lo largo de nuestras vidas en el más importante para aprender a relacionarnos y a su vez aprender a saber el valor que como seres humanos tenemos por el simple motivo de encontrarnos día a día viviendo en este mundo, es aquella en donde a través de sus dinámicas también puede ejercer por parte de los miembros internos el mayor daño que podría ser ocasionado a un ser viviente que mantiene la capacidad de pensar y sentir a través de las experiencias vividas.

Las dinámicas familiares de la actualidad presentan un sin fin de retos con respecto a la implementación de estrategias por parte de los padres para la resolución de conflictos, la aplicación de la autoridad sana o simplemente para las vivencias cotidianas que se presentan y se requieren dentro de una institución como lo es la familia.

El implementar medidas saludables a pesar de ser la mejor de las estrategias para un crecimiento familiar de manera positiva, no es cosa fácil, el ser humano al formar una familia se ve expuesto a un sinfín de ideologías que se generan a través de las creencias propias, así como también de las creencias y exigencias expuestas por la sociedad y los núcleos cercanos en donde se va desarrollando, por lo que la adquisición de herramientas y dinámicas familiares se convierte todavía en algo más complejo que solo procrear individuos y enseñarlos a ser felices.

En la actualidad la violencia como método de supervivencia se encuentra normalizándose para abrir pauta a estrategias de vida irracional y no saludable en los medios en los que nos desarrollamos y aprendemos sobre el buen vivir, específicamente la familia. Según el registro

que se tiene hasta el 2013 en el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) la violencia intrafamiliar en México va en aumento con un 81% en el último registro que se genera en dicho periodo, contrastando con un 47% en el 2011, lo que indica una cifra alarmante para las nuevas familias que inician un proceso de integración en los últimos años.

Esta propuesta de intervención mantiene como objetivo otorgar a los padres que se encuentran viviendo y/o generando violencia intrafamiliar y que sean integrantes de este taller, herramientas que auxilien a generar una mejora en la dinámica familiar a través del conocimiento, la formación y la reflexión de estrategias sustentadas en la terapia racional emotiva, disminuyendo problemas, emociones y conductas contraproducentes para un aumento en el bienestar y plenitud de cada integrante de la familia.

A su vez se intenta crear estrategias de vida que disminuyan, erradiquen o prevengan la violencia intrafamiliar como medio de solución ante conflictos de convivencia diaria, modificando conductas y adquiriendo modelos sanos de autoridad.

Los padres son la base de la unidad familiar por lo que se convierten en la parte elemental para la adquisición de los buenos hábitos, por ello se eligen como grupo principal de atención en esta propuesta de intervención, impactando así de una manera mayormente significativa como sujetos de cambio que propicien a la vez una modificación en el estilo de la dinámica familiar contraproducente.

En el capítulo uno se habla acerca del marco de la violencia intrafamiliar, sus antecedentes y definiciones creadas a lo largo del tiempo y estudios, así como también los tipos de violencia intrafamiliar que pueden existir en nuestra sociedad para abrir pauta a las etapas, el origen y los efectos y consecuencias que se ven reflejadas en nuestra cultura actual.

En el capítulo número dos abordamos lo referente a la familia, señalando antecedentes y definiciones según el contexto, así como también los diferentes tipos de familia y estilos de crianza a los que nos vemos expuestos en la cultura en donde nos desenvolvemos, lo que será nuestra principal herramienta de trabajo para lograr generar este modelo de intervención, a su vez es importante mencionar el ciclo vital familiar para conocer los momentos y cambios que en las familias se va generando dado que es de suma importancia cada situación y modificación a la que los integrantes de exponen y para finalizar se dará una breve revisión a cerca de la familia específicamente en la cultura mexicana.

El capítulo número tres se muestra los antecedentes y principios que sustentan a la terapia racional emotiva (TRE) que será el enfoque teórico que orientará las actividades del taller, así como sus aspectos teóricos, técnicas de intervención, el ABC de la Terapia Racional Emotiva y métodos de aplicación de esta herramienta en grupo con la finalidad de generar sentimientos apropiados y racionalidad que permita mejorar los métodos de crianza en las familias participantes.

La propuesta de intervención se desarrollará en el capítulo cuarto y consta de un taller que tendrá una duración de ocho semanas con una sesión semanal de ciento veinte minutos aproximados por sesión. Dicho taller se llevará a cabo de manera vivencial en la mayoría de sus sesiones y será complementado dinámicas de información e introducción a conceptos que complementan la enseñanza práctica.

1 CAPITULO VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

"El hombre nació en la barbarie, cuando matar a su semejante era una condición normal de la existencia.

Se le otorgó una conciencia.

Y ahora ha llegado el día en que la violencia hacia otro ser humano

debe volverse tan aborrecible como comer la carne de otro".

*Martin Luther King (****)*

Existen desde tiempos remotos estudios que nos revelan que la violencia dentro del ser humano es adquirida a partir de sus propios procesos de sobrevivencia, siendo de esta manera normalizada, es decir; hacer que algo se establezca en la normalidad (según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española) en una sociedad cuya preocupación principal no es precisamente el respeto por el prójimo y sus derechos emocionales dado que al día de hoy los medios de comunicación como la televisión, cine o diarios se encuentran repletos de noticias, series y/o programas familiares que mantienen temáticas relacionadas con las principales fuentes de violencia en nuestra sociedad por lo que se va perdiendo de manera significativa la sensibilización ante actos violentos y sus consecuencias, el valor del respeto y la tolerancia hacia la humanidad.

Dentro del ámbito familiar este padecimiento tiende a acrecentar debido a causas muy específicas como lo son la jerarquía y la lucha del poder en tiempos modernos, Ramírez Hernández quien retoma el tema de la violencia intrafamiliar, sus causas y repercusiones nos dice en su libro *"ese sistema familiar forma parte de una estructura social jerárquica y por lo tanto de inequidad"* Ramírez F.A. (2000) pg. 21. Dicho escrito nos remota a los estilos de familia patriarcal que por cultura se adoptaron desde sociedades antiguas en donde los hombres únicamente por su naturaleza, creían tener mayor poder que las mujeres, asumiendo entonces

ese poder ante hijas y/o esposas, siendo la mujer quien mantenía el papel de sumisa para únicamente encontrarse encargada durante muchos años en la reproducción y el cuidado de los hijos y el hogar cumpliendo así un sistema familiar que se rige con normas específicas y posiblemente hasta inquebrantables según la sociedad.

Dicha estructura familiar e inequidad que durante generaciones fue siendo adquirida, es la misma que da pauta a la posibilidad de iniciar esa intención de control hacia el ser humano como modo de convivencia diaria que nos adentra a los inicios de diversos tipos de violencia ejercidos no solo al miembro femenino de la familia, sino a una familia en general y que mantiene un régimen de violencia como método de adaptación y educación.

Muchas familias tienden a resolver sus conflictos personales y familiares a través de violencia de cualquier tipo, por lo que aprendemos a vivir con violencia como algo cotidiano, no solo con la violencia física ejercida a cualquier miembro de la familia sino con diversos métodos de violencia sutil que de igual manera se refleja con inestabilidad en las familias y por ende en la sociedad.

Así pues la violencia se convierte en un problema que mantiene ciclos de existencia en la sociedad en general, manteniéndose presente en todos los ámbitos de vida como el trabajo, la escuela, la calle y el hogar. Siendo el hogar y la familia aquel sistema en el que inicia y en donde se refuerza a diario con roles, juegos, medios de comunicación y adquisición de patrones con los que convivimos como sociedad.

Dentro de una estructura familiar la violencia presenta diversas formas de generarse por medio de: agresiones explícitas e implícitas, como son las verbales, físicas, sexuales, económicas y/o psicológicas en contra de algún miembro de la familia.

Regularmente los infantes son quienes reciben la mayor cantidad de violencia dentro de este núcleo de manera directa o indirecta, por el simple motivo de una menor posibilidad de defensa ante dichos estímulos negativos, teniendo como excusa por parte de los tutores la función de educar “*Educación a golpes ha sido una costumbre aceptada y recomendada. Por siglos, con este pretexto se ha abusado de una crueldad irracional hacia los niños*” Lammoglia E. (2005) pág. 93 así pues, esta es la manera en cómo se convierte en un ciclo irracional de propuesta de educación la violación ante los derechos y valores del ser humano colocando como base la violencia para una supuesta adquisición de aprendizaje y autoridad.

1.1 ANTECEDENTES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Es preciso comenzar a hablar de las definiciones actuales de la palabra violencia que es la acción ejercida dentro de nuestro núcleo de intervención que genera la problemática principal que estudiaremos a lo largo de esta investigación, que permitirá a su vez llegar al método de intervención para su erradicación y/o tratamiento, para lograr entonces adentrarnos a los antecedentes y medios que han regido durante décadas lo que arroja como significado la violencia intrafamiliar en el contexto en el que nos desarrollamos.

Según el instituto de investigaciones jurídicas de la UNAM quien cita a Fainblum, A. (2002) en su libro “Violencia y discapacidad” nos refiere la etimología de la palabra violencia con la siguiente definición “*violencia deriva de la raíz latina vis, que significa vigor, poder, maltrato o fuerza*”.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua española define la violencia como:

- 1 f. Acción y efecto de violentar o violentarse

2 f. *Acción violenta o contra el natural modo de proceder.*

Para verificar y hablar de los antecedentes Ayala Salgado, L. y Hernández Moreno, K., nos dicen en su escrito *La violencia hacia la mujer. Antecedentes y aspectos teóricos*, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales (2012)* “*La violencia en tanto fenómeno social ha estado presente desde los primeros vestigios de la sociedad, transitando a través de las diferentes formaciones económicas y sociales que han sucedido a lo largo de la historia evolutiva del hombre.*”

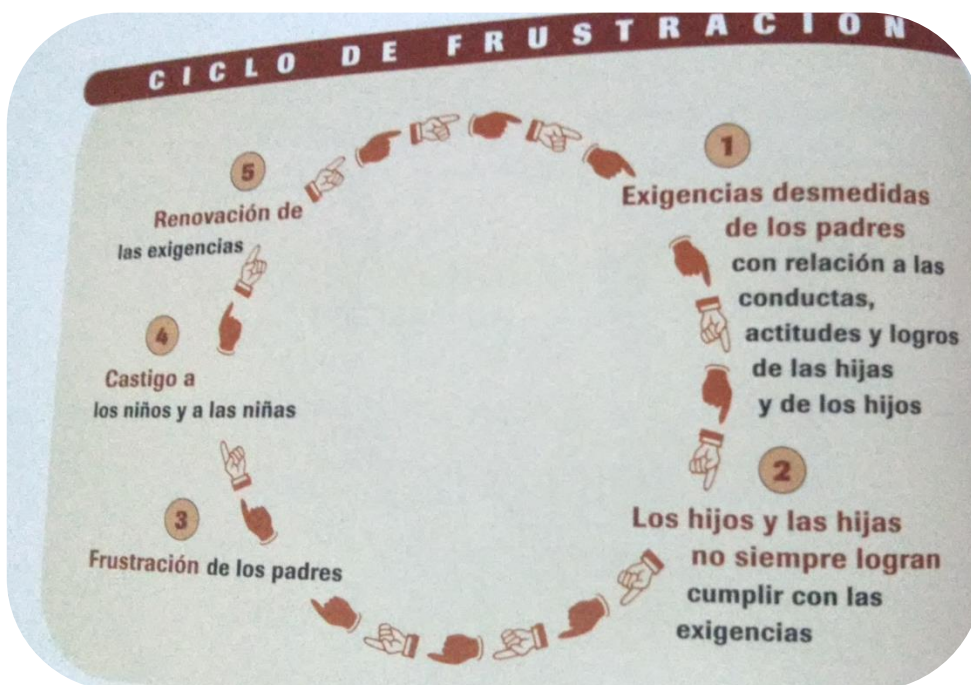
De manera que se va entendiendo desde una explicación natural y/o biológica que la violencia es una respuesta de supervivencia para el ser humano ante su contexto o medio ambiente y que a su vez logra ir evolucionando a través de los tiempos y necesidades del hombre, convirtiéndose en ésta la razón de creer que debemos ser violentos ante cualquier situación vulnerable desarrollando la agresividad para poder sobrevivir estando genéticamente programado para serlo.

Por lo que la violencia y la agresión ejercida en la actualidad se encuentran normalizadas desde tiempos remotos no solo como medida de supervivencia si no como medida de evolución adaptándose a todo ciclo social y por ende a todo medio y sistema de vida.

Hablar de los antecedentes de la violencia intrafamiliar no es solo hablar de una relación de pareja y los conflictos que dentro de ella se viven; es más bien hablar de una problemática del sistema familiar en general debido a que todos los miembros de la familia se involucran ya que es un ciclo que se repite y también va en aumento; si un pilar de la familia como son los padres se encuentra bajo normas de estrés con procesos de frustración no trabajados es completamente cierto que se encuentran con mayor posibilidad de ejercer violencia como método de respuesta ante situaciones que la vida le presentan.

Esos procesos de frustración que durante tantas generaciones han llevado al ser humano a reaccionar de manera poco adecuada para el desarrollo emocional y psicológico de los miembros de la familia.

Dichos procesos de frustración que conllevan a exigir e imponer poder y jerarquía en un sistema familiar como nos lo muestra la siguiente tabla que la Secretaría de Educación Pública nos revela como guía para conocer causas y evitar la violencia en casa:



Fuente: Libros de papá y mamá. Violencia en la familia pág. 28 (SEP)

Lo que nos revela la ardua labor que se mantiene dentro de los hogares y el proceso de estrés desmedido y constante que se vive gracias a creencias adquiridas a través de procesos que la misma sociedad ha implementado a lo largo de la historia de las familias, por lo que se convierte en un antecedente marcado que nos continua anunciando la necesidad de reestructurar los

métodos de intervención hacia los infantes y la adquisición de la autoridad sana en nuestros sistemas.

En México según datos estadísticos del Consejo Nacional de Población se tiene el siguiente porcentaje de personas que han vivido violencia intrafamiliar y se ha logrado registrar en el censo:



Fuente: Registro CONAPO (2016)

La estadística revela dos cosas que se retomaran como principales en esta investigación; la primera es que a nivel nacional en las instituciones encargadas de contrarrestar o prevenir la violencia intrafamiliar no se tiene la intención de observar de manera detallada lo que se vive dentro de las familias ya que no existen datos recientes que corroboren la problemática de manera real por lo que no existe entonces un modelo de intervención que ataque de manera efectiva este padecimiento de la sociedad y sus consecuencias y la segunda es que se observa que la violencia intrafamiliar y sus porcentajes no son estáticos en México y que pueden oscilar

según diversas variantes que tampoco se tienen registradas por lo que el tema de la prevención de la violencia intrafamiliar mantiene un peso menor pero consecuencias constantes en la sociedad y en cada miembro de ella.

1.2 DEFINICION DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Para lograr adentrarnos en una definición de violencia intrafamiliar es preciso identificar las definiciones particulares de cada una de las palabras que conforman este concepto.

La organización mundial de la salud define la violencia como:

El uso intencional de la fuerza o poder físico de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. OMS (1989)

El Sistema Nacional DIF a través de su programa para la prevención del acoso escolar, define el término Violencia de la siguiente manera en su publicación de Prevención del Acoso Escolar (Bullying) y otros tipos de violencia, desde la perspectiva familiar y comunitaria publicada en el año 2014:

“Violencia: es una manera negativa de afrontar los conflictos que se basa en la imposición de las ideas y los deseos de quien tiene más poder (fuerza, edad, dinero, etc.) por sobre los que tienen menos poder.” SNDIF (2014) pág. 82

Según la Real Academia de la Lengua Española la palabra familia significa *“grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas”* RALE (2016)

Las definiciones de ambos conceptos a los que nos referimos (Violencia y familia) nos acercan a una definición global de lo que significa violencia intrafamiliar y que concluiremos como: el ejercicio de agresión ante algún miembro del hogar.

Según la Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida libre de Violencia:

Violencia familiar: Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.” Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida libre de Violencia (2011).

“La violencia familiar sucede cuando alguno de sus integrantes abusan de su autoridad, su fuerza o su poder. Maltratan a las personas más cercanas: esposa, esposo, hijos, hijas padres, madres, ancianos u otras personas que formen parte de la familia” SEP Los Libros de papá y mamá. Violencia en la familia. p.12

Inicia y se presenta en los núcleos familiares y/u hogares bajo la convivencia familiar, siendo no siempre un método negativo dentro de nuestra sociedad por estar acostumbrados por rasgos y patrones de creencias adquiridas de dominio bajo un régimen y reglas perpetuadas en un familia, pensando que la forma más eficaz de educar y/o disciplinar a los miembros de una familia es justamente bajo reglas severas y amenazas y en ocasiones con golpes.

1.3 TIPOS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La violencia intrafamiliar es promovida de diversas maneras en el núcleo, sin embargo es común dentro del ciclo de violencia que no se identifique como tal a las acciones vividas dentro del sistema debido a sistemas de creencias y/o adaptaciones de la estructura de pensamiento para aceptar y ejercer tratos y acciones negativas.

Regularmente se identifica con facilidad la violencia que deja alguna huella visible como lo es la violencia física siendo la más común en ser demandada, para Díaz (2010) es la primer evidencia de violencia sin embargo, en la mayoría de los casos este tipo de violencia no es con la que se inicia el ejercicio de violencia intrafamiliar ya que existen otros tipos que no dejan marcas visibles para todos.

1.- **Violencia física:** Se caracteriza por un daño corporal realizado de manera física y consiente para generar una afectación en el prójimo, dicho tipo de violencia se puede clasificar en una escala que inicia desde un pellizco o un simple empujón que muchas veces se observa dentro de las familias como algo sin importancia y que conforme a las complicaciones de la situación es posible que vaya en aumento para pasar a ser bofetada, mordisco, puñetazo y/o intentos de estrangulamiento hasta la muerte, con la finalidad de ejercer autoridad o dominio para los miembros de la familia.

Puede ser que la violencia física sea ejercida del padre hacía los demás miembros de la familia (hijos o esposa), de la madre hacía cualquier integrante (esposo o hijos), de hijos a padres, hacía algún anciano o a personas con algún tipo de discapacidad.

2.- Violencia emocional: se le llama así a cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad emocional, todo el daño producido y los métodos utilizados son emocionales y constan de mensajes o manifestaciones con actitudes de rechazo con la intención de perjudicar su propio valor, dañando y disminuyendo la capacidad para una mantener una vida integra.

Este tipo de violencia se manifiesta de manera verbal (insultos, omisión, humillaciones, amenazas, chantaje, intimidación, desprecio, etc.) o no verbal (abandono, aislamiento, indiferencia, muestra de rechazo, silencio, gestos insultantes, etc.).

3.- Violencia sexual: *“Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física.”* Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida libre de Violencia (2011).

La violencia sexual se caracteriza por la imposición de participar en actos o relaciones sexuales que no respetan la voluntad o el deseo del agredido y se puede presentar como hostigamiento sexual, acoso, abuso sexual, violación y/o incesto.

En la actualidad muy a pesar que existen medidas para lograr denunciar este tipo de violencia, aún se vive con el miedo al rechazo o la burla cometidos a víctimas de violencia sexual, por lo que se convierte en el tipo de violencia menos detectado por las instituciones y por los propios integrantes de la familia.

4.- Violencia económica: Se caracteriza por afectar a través de los recursos económicos la supervivencia de la víctima, limitando y controlando el ingreso o bienes materiales.

Es también aquí donde se integra el menosprecio por la aportación a la familia por parte de algún integrante denigrando y haciendo menos su valor por la situación económica.

1.4 ETAPAS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Existe aún en nuestros tiempos el tema de la violencia intrafamiliar como un tabú o como algo vergonzoso para las víctimas adultas o infantiles debido a que no se tiene la cultura de la prevención o la denuncia ante tales hechos cuando este ciclo de violencia comienza o se vuelve repetitivo hasta el grado de minimizar todos y cada uno de los síntomas que se generan.

La violencia intrafamiliar no es generada de manera espontánea, existe una teoría del ciclo de la violencia que revisaremos de la Guía de práctica de detección y actuación en salud mental ante las mujeres maltratadas por su pareja implementada por el Servicio Murciano de Salud en el año 2011:

La Teoría del Ciclo de la Violencia de L. Walker plantea que este fenómeno comprende tres fases (Walker, 1984):

1.- *Acumulación de tensión:* La hostilidad del hombre va en aumento sin motivo comprensible y aparente para la mujer. Se intensifica la violencia verbal y pueden aparecer los primeros indicios de violencia física. Se presentan como episodios aislados y que desaparecerán, pues ella cree que puede controlarlos. Para ello hace cuanto él le pide, actuando de acuerdo con sus gustos. Según algunas investigaciones las agresiones son independientes de lo que la mujer puede hacer o decir (Lasheras y Pires, 2003). Como resultado, la tensión aumenta y se acumula.

2.- *Explosión o agresión:* Estalla la violencia y se producen las agresiones físicas, psicológicas y sexuales. Esta fase suele ser corta y aquí se da la mayor probabilidad de sufrir lesiones graves o de alto riesgo para su vida. Suele ser en esta fase cuando la mujer denuncia o pide ayuda.

3.- *Calma, reconciliación o luna de miel:* En esta etapa el agresor manifiesta que se arrepiente y pide perdón. Para evitar que la relación se rompa utiliza estrategias de manipulación

afectiva (regalos, caricias, disculpas, promesas...). También suele transferir la culpa del conflicto a la mujer, negando su responsabilidad. Ella a menudo piensa que todo cambiará y, con frecuencia, retira la denuncia. Incluso rechaza la ayuda ofrecida por la familia o por servicios sociales y sanitarios. En algunas ocasiones busca justificaciones como que su pareja tiene problemas y que debe ayudarlo a resolverlos. En la medida en que los comportamientos violentos se van afianzando y ganando terreno, la fase de reconciliación tiende a desaparecer y los episodios violentos se aproximan en el tiempo. Servicio Murciano de Salud (2011) pág. 42

En dicha teoría es posible observar un ciclo en una relación hombre- mujer sin embargo es acertado anotar que el mismo ciclo puede repetirse una y otra vez en cualquier miembro de la familia (hombre - mujer, mujer - hombre, padre - hijo, hijo - padre, etc.) ya que como seres humanos existe la posibilidad de adecuarnos y/o adaptarnos a estos ciclos con la intención de mantenernos a salvo también del exterior y todo lo que se relaciona con ser visto como una víctima ante situaciones de violencia intrafamiliar.

Es importante mencionar que con frecuencia la mujer justifica la agresión diciendo que “ella se lo merecía”, “que se portó mal”, que con eso le demuestra que la quiere y que le interesa cómo se comporte, lo que logra acrecentar la posibilidad de que este ciclo sea repetitivo y/o que logre mantenerse en más de un miembro de la familia por omitir las señales de alerta y las consecuencias de la violencia en la familia.

1.5 ORIGEN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Como ya se revisó a lo largo de nuestro capítulo es certero mencionar que la violencia ha existido siempre entre los roles de los seres humanos en la sociedad y ha permanecido a consecuencia de que no siempre ha significado una amenaza en contra de la humanidad, sino

más bien ha surgido y permanecido como un método para sobrevivir en una escala más alta de la jerarquía a nivel social.

Pero es entonces a nivel familiar en donde se marcan de manera considerable estas prácticas violentas por ser las menos vistas y también las más escondidas, ya que desde nuestra historia ha existido el abuso del poder y se ha creído que existe un derecho sobre el otro de controlar y manejar según nuestras necesidades sustentado por las apariencias del rol en el que nos encontramos.

De estas situaciones es de donde proviene lo que en un inicio se llamaba violencia doméstica, de estas prácticas y de esta falta de información que se tiene a cerca de los derechos del prójimo aún a pesar de la unión de lazos afectivos y consanguíneos que se mantienen en la familia.

1.6 EFECTOS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Hoy en día gracias a los cambios de estructura en el pensamiento de los seres humanos se va abriendo de manera lenta para el nivel de la problemática pero constante, la ideología de que la violencia existe y ya no es un problema que solo causa estragos tras bambalinas en los hogares si no que se ve reflejado en una sociedad que día a día normaliza y acepta actitudes y acciones violentas como métodos de relación y/o resolución de conflictos o que se somete cada día a procesos de estrés que muchas veces se desencadenan en aquel primer núcleo como lo es la familia.

Desde hace tiempo se reconoce que el impacto de la violencia sobre la población es múltiple; existe por ejemplo, una clara asociación entre las situaciones de estrés postraumático o crónico –como las que se viven en los hogares donde se dan relaciones de violencia interpersonal- con trastornos cardiovasculares, digestivos así como con trastornos de la salud mental como depresión, ansiedad o insomnio, entre otros. Secretaría de Salud (2006)

A lo largo de la historia de la humanidad y de la familia, hombres y mujeres han padecido de manera considerable las consecuencias psicológicas y físicas de la violencia intrafamiliar a la que estuvieron sometidos en alguna época de su existencia.

Los efectos de la violencia intrafamiliar en cada uno de sus integrantes mantienen consecuencias directas no solo de manera física con lesiones visibles, en un contexto de salud mental también existen consecuencias de la implementación de la violencia.

Segunda Sánchez Lorente (2009) nos habla acerca de la relación entre la violencia como generador del estrés psicosocial y el impacto en la salud del individuo “El ser humano, como ser social, está constantemente sujeto a interacciones interpersonales (en la familia, con los amigos, en el trabajo, en el vecindario, etc.) que, si bien constituyen fuentes de apoyo, seguridad y satisfacción, también pueden llegar a ser fuentes generadoras de malestar, pudiendo entonces desencadenar la respuesta de estrés.” Segunda L. (2009) pág. 37

Lammoglia, quien se adentra al tema de la relación entre la violencia y la autoestima de los infantes que interactúan en un medio hostil y generador de violencia, nos dice:

Es claro que un pequeño que ha nacido sano, si vive con un padre violento o abusivo, o bien con una madre neurótica, se va a ver afectado desarrollando cierta vulnerabilidad, quizá no tan intensa como la del enfermo emocional genético. De hecho, muchos de ellos logran superar los traumas de la infancia y desarrollan una vida normal cuando recuperan la autoestima. Cuando no ocurre, se convierte en un enfermo emocional que probablemente termine siendo una persona violenta, o bien una víctima de la violencia, como los adictos a relaciones destructivas. Lammoglia (2005) pág. 130.

Ambas respuestas del organismo emocional y psicológico en los individuos que se someten al tipo de violencia que se genera en los hogares se convierten en vulnerables para una toma de decisiones errónea, obstaculizando a la vez el desarrollo adecuado de manera bio-psico-social desarrollando diversos tipos de trastorno que pueden ir desde la depresión y/o baja autoestima,

estrés post traumático, ansiedad, trastorno de personalidad, trastorno de sueño, trastorno de aprendizaje en el caso de infantes en proceso de educación, abuso de sustancias, trastornos sexuales, hasta ideación o intento de suicidio.

2 CAPITULO FAMILIA

*“Cada uno de nosotros, desde su propio hogar,
puede contribuir a formar personas íntegras que hablen con la verdad,
actúen con honradez y se conduzcan con rectitud.
Los seres humanos nos educamos, primeramente, en familia.”*

Alicia Molina, Familias Valiosas. Ideas para fortalecer valores entre padres e hijos; 2005.

Como se ha observado dentro de este trabajo de investigación, la familia es la instancia o sistema fundamental dentro de la sociedad que satisface desde un inicio de nuestras vidas aquellas necesidades primarias para lograr sobrevivir como seres humanos (Alimentación, abrigo, manutención, sustento, etc.) y también nos auxilia en aquella ardua labor de obtener estabilidad en todos los sentidos (físico, psicológico, social, etc.), estabilidad personal que se refleja en una estabilidad global del ser humano. Estudiaremos entonces sus antecedentes, tipos y definiciones para adentrarnos a una imagen completa del término de familia y sus características principales dentro de nuestra sociedad actual.

“La familia debe responder a los comportamientos socialmente orientados de los bebés, debe proveer un entorno libre de presiones, donde se practique la exploración de lo nuevo, el juego y la imitación. También debe proporcionar un cierto desafío practicando el conflicto positivo a través del recurso educativo de la frustración óptima, en la cual deben coexistir los cuidados con unas frustraciones adecuadamente temporalizadas, dosificadas, nunca traumáticas y que generen un conflicto que haga evolucionar al sujeto.” Pesic y Baucal (1996, Citado por Arranz E. 2004 pág. 06).

Es justamente ahí en el sistema familiar, en donde el ser humano comienza su vida y es la familia como nos lo dice el autor anteriormente citado en donde el hombre comienza a obtener las maneras para satisfacer todas las necesidades que podrían generarse desde un inicio de

nuestras vidas pero también en donde se inicia a obtener la educación emocional explorando e imitando patrones que nuestro sistema familiar nos brinda de manera consciente e inconsciente a través de sus acciones diarias otorgando reglas, límites y recursos de autoridad que estimulan procesos psicológicos que a su vez nos preparan para nuestras relaciones futuras; aquí radica la importancia de la orientación a los pilares familiares para obtener recursos sanos que generen personas íntegras con procesos psicológicos adecuados para la resolución de cualquier tipo de conflicto presente en nuestras vidas.

2.1 ANTECEDENTES DE LA FAMILIA

“El origen de la palabra familia proviene de la raíz latina famulus que significa siervo, la cual a su vez proviene del primitivo famul, que se origina de la voz osca famel (sirviente o esclavo doméstico)” Huerta, 2005 (Citado por el SNDIF, 2014).

Es conveniente iniciar a hablar de los antecedentes con esta definición debido a que se encuentra no muy lejana de los posibles motivos de la violencia en la familia como nuestra base de estudio para dicha investigación; la familia desde inicios de su formación mantuvo raíces que justificaban el trato indigno de los integrante siendo no siempre un lazo consanguíneo el que les unía, por lo que llamaban familia a aquellos que les servían para un bien personal o hacían servir a aquellos con quienes se vinculaban bajo el nombre de la familia.

Antes de 1860 no se hablaba de la familia como un agente de historia, hasta esta fecha las creencias históricas se encontraban bajo la influencia de los cinco libros de Moisés los cuales hacían mantener la creencia que no existía algún tipo de desarrollo histórico en la familia.

Engels nos dice en su libro El origen de la familia, la propiedad privada y el estado publicado en 1884 que el estudio de la familia comienza en 1861 con el “Derecho Materno” de Bachofen quien formula como proceso histórico de la familia las siguientes tesis:

- 1) Heterismo; etapa en donde los seres humanos vivieron en promiscuidad sexual.
- 2) Derecho materno; en donde la filiación solo podía contarse por línea femenina.
- 3) Ginecocracia; dominio femenino como única progenitora.
- 4) Monogamia: en donde es la mujer la que pertenece a un solo hombre.

El paso del heterismo a la monogamia y del derecho maternal al paterno se produce en los griegos según Bachofen quien asegura que se da a partir de las concepciones religiosas. Así se generaron cambios históricos en la situación social entre el hombre y la mujer; a través del reflejo religioso de las percepciones del ser humano ante este cúmulo de nuevas ideas.

Dicho lo anterior logramos identificar la manera en cómo ha evolucionado desde las épocas más antiguas la formulación de un sistema familiar que mantiene constante movimiento a través de la adquisición de ideologías de las diferentes etapas en la cultura del ser humano.

Los grupos familiares comienzan a existir como una comunidad primitiva rigiéndose con diferentes normas de organización para sobrevivencia del ser humano, para pasar a formar “la horda” quienes eran grupos muy reducidos y nómadas que continuaban con procesos primarios para coexistir y a la vez evolucionar como grupo en un clan, quienes comenzaban a mantener un interés común dando importancia a los vínculos familiares de descendencia.

Tras esta dinámica comienza a tener importancia la familia consanguínea y parentesco entre los miembros de la sociedad según Engels en su análisis de la teoría de Morgan, en la familia

consanguínea los grupos conyugales estaban clasificados por generaciones. Se generaban matrimonios entre los mismos miembros de la familia, siendo los ascendientes y descendientes, los padres e hijos los únicos quienes se excluían del matrimonio.

Continúa la familia Punalúa en donde se comienza a erradicar del intercambio sexual a los familiares consanguíneos más cercanos y con este estilo de familia se marcan con mayor importancia los grados inmediatos de parentesco y la línea femenina de parentesco dado que era el único lazo que se sabía con certeza.

La familia sindiásmica se abrió paso por la historia formando grupos más selectos, el hombre tenía una mujer principal sin embargo se le permitía la poligamia y se hizo imposible el matrimonio entre hermanos para ir desapareciendo las uniones por grupos, en esta etapa las mujeres se veían obligadas a mantener la fidelidad a sus conyugues ya que se castigaba de manera severa el desacato a esta regla impuesta; en esta etapa se comienza la domesticación de los animales convirtiéndolas en riquezas particulares de cada familia generando roles para el suministro de las necesidades dando al hombre un papel más importante dentro del rol familiar pero obligando también a la implementación de manera necesaria de la monogamia y el patriarcado.

El estilo de familia monogámica aseguraba la fidelidad de la mujer y la paternidad de los hijos que nacían dentro del sistema familiar, fundándose en el predominio del hombre y haciendo los lazos conyugales más fuertes en donde solo el hombre era el que mantenía el poder de deshacer esos lazos y abandonar a la mujer.

Aquí se inicia esas jerarquías en la historia de la familia que nos permiten ir entendiendo los motivos principales por los que nos vamos rigiendo como individuos sociales que constantemente nos encontramos en evolución.

2.2 DEFINICIONES DE FAMILIA

A consecuencia de las transformaciones gigantescas de la familia, de la cultura, sus roles y su evolución las definiciones de la familia también han trascendido a lo largo de la historia por lo que revisaremos diversos autores que mantienen visiones de lo que se podría definir como familia.

Según la declaración Universal de los derechos humanos la familia es: “... *el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del estado*”, por su parte la real academia de la Lengua Española nos muestra diez definiciones de las cuales utilizaremos para este texto las primeras cinco que se relacionan de manera efectiva con dicho trabajo de investigación:

- 1 f. Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas.
- 2 f. Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje.
- 3 f. Hijos o descendencia.
- 4 f. Conjunto de personas que comparten alguna condición, opinión o tendencia.
- 5 f. Conjunto de objetos que presentan características comunes.

El concepto de familia es uno de los que se ha definido de diversas maneras según el enfoque y necesidad de las instituciones o autores por estudiarla, ya que impacta de manera significativa en la historia de cada uno de esos estudios que se realizan a lo largo de los años.

El SNDIF (2014) nos dice que la familia *“es la instancia básica de la sociedad, es el núcleo mediador entre el individuo y la sociedad proporcionando un medio social de proyección, de identificación propia y de intimidad. Es la institución que tiene como funciones primordiales la reproducción y la continuidad de la especie, la transmisión de normas, patrones culturales, creencias, valores e ideas...”* (pág. 75)

“Las familias están formadas por personas que tienen la misma sangre: padres, hermanos, primos o abuelos. A ellos se les llama parientes consanguíneos. También están formadas por familiares que no tienen la misma sangre: suegros y suegras, cuñados o cuñadas, hijastros o padrastros.” CONAPO (1999) pág. 11

“Una familia es un grupo de personas que tienen lazos de parentesco, costumbres y hábitos comunes. Cuando viven bajo un mismo techo, comparten formas de entender el mundo, afectos, alegrías, tristezas, logros, fracasos, preocupaciones y recursos económicos, a la vez que tareas y responsabilidades...” SEP (2000) pág. 8.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía en el año 2015 en alguno de sus conceptos referentes a la composición de los hogares familiares nos maneja que la familia es un tipo de grupo que se une por lazos de parentesco o consanguinidad y que mantiene la función de reproducir la especie humana y ser el pilar para la socialización de la descendencia.

Minuchin (1983) Define a la familia como: *“una unidad social que aplica una serie de tareas inherentes al desarrollo de sus miembros. Las funciones familiares presentan objetivos internos*

relacionados con la protección psicosocial de sus integrantes y objetivos externos ligados a la adaptación a una cultura y la transmisión a sus miembros a través de procesos de enseñanza y aprendizaje.” Citado por Lozada A. (2015) pág. 9.

Los seres humanos comenzamos a adquirir todo tipo de herramientas para la vida y un sentido de pertenencia elemental para el desarrollo, dentro de la familia y es esta institución quien nos brinda las posibilidades primarias de manejarnos en nuestra sociedad.

Así pues generemos el concepto de familia como el sistema que se convierte en el núcleo elemental para preservar la especie humana y los roles de la sociedad. Conformado por personas que mantienen objetivos en común auxiliando a la adquisición de valores, adaptación y procesos de aprendizaje y psicológicos para la integración y adaptación a la sociedad en la que nos desarrollamos como seres humanos.

2.3 TIPOS DE FAMILIA

Como lo hemos venido manejando a través de los párrafos de este trabajo de investigación, la familia trasciende a lo largo de los años, su concepto, sus medios de acción y también los tipos de familia que se van conformando a través de las necesidades y características que la sociedad adquiere con el paso del tiempo.

A continuación presentaremos una recopilación de los distintos tipos de familia que se mantienen en nuestra sociedad para un mejor entendimiento de esos roles, valores, estilos y medios de supervivencia de los seres humanos que se adquieren en ese núcleo principal de la sociedad.

1.- familia nuclear. Este tipo de familia está conformado por padres e hijos por lazos consanguíneos o de adopción.

La familia nuclear dentro de nuestra sociedad está estereotipada como el tipo de familia tradicional compuesta por padre, madre e hijos.

José Dunker (2001) mantiene diversas clasificaciones de las familias núcleo que a continuación se verán resumidas:

- a) Familia patriarcal: se mantenía de manera típica en las sociedades antiguas y es en donde el poder del hombre predomina, las características del hombre en este tipo de familia son: impulsivo, trabajador, de carácter fuerte; mientras que las características de las mujeres son las siguientes: pasiva, flexible, hogareña, entregada a los hijos y sus obligaciones.

Dentro de las familias patriarcales son comunes las problemáticas de violencia intrafamiliar específicamente en contra de la mujer y los hijos, familias paralelas del hombre, doble moral.

- b) Familia matriarcal: este tipo de familias son menos frecuentes dentro de las culturas, las mujeres son las que mantienen la batuta y se mantiene, fuerte, hábil y controladora dentro de la dinámica familiar, mientras que el hombre es un integrante suave y flexible.

- c) Familia en lucha por el poder: ambos pilares de la familia intentan mantener el mando de la dinámica que se genera en la familia, se atraen más por la coincidencia de sus creencias que por el propio afecto que pudiesen tener entre ellos.

Dado que ambos intentan acaparar el poder existen problemáticas con desacuerdos frecuentes y descalificación y en muchas ocasiones existe abuso físico y verbal recíproco, por lo que es común que sean familias en donde se acumula mucho estrés.

d) Familia apegada a los hijos: dentro de esta familia los progenitores no suelen colocar límites y en muchas ocasiones no permiten la independencia de los hijos cuando llegan a una edad adulta. La violencia se vuelve infrecuente y sus miembros comúnmente se vuelven seres dadores, tiernos y permisivos.

Aunque estas familias se muestren como familias bonitas en su interior regularmente existe un divorcio emocional sin vida romántica en pareja lo que se compensa con el enganche hacia los hijos e hijas.

2.- familia monoparental. Las familias monoparentales mantienen ausencia total o parcial de uno de los progenitores, es decir, está constituida por padre o madre e hijos.

Dicha ausencia puede ser dada por fallecimiento, divorcio o falta de reconocimiento de paternidad.

El SNDIF (2014) manifiesta que en las familias monoparentales es posible que se establezcan tres tipos:

1.- Por aspectos ligados al estado civil: En donde se habla de madres solteras, separadas o viudas. También hay hombres pero el fenómeno de la monoparentalidad es prácticamente femenino.

2.- Por aspectos ligados al ordenamiento jurídico: por ejemplo las adopciones realizadas por solteras. Aunque son casos de escasa relevancia por su baja incidencia.

3.- Por aspectos ligados a determinadas situaciones sociales: Se produce una situación de monoparentalidad transitoria o temporal, cuando uno de los miembros de la pareja está en la cárcel o por motivos de trabajo pasa extensas temporadas fuera del hogar familiar. SNDIF (2014) pág. 74.

3.- **familia extensa.** Familia constituida por varias generaciones quienes comparten la vivienda y participan a su vez en el funcionamiento de la dinámica familiar.

Dentro de este tipo de familias, la edad es el factor más importante para la adquisición del poder y la jerarquía implementada.

4.- **familia reconstruid.** Son las familias también conocidas como reorganizadas y se generan a través de parejas que se unen como un segundo matrimonio y procrean hijos en sus relaciones anteriores.

5.- **familia cohabitación.** Parejas que mantienen una relación por un tiempo considerable, con madurez en esta misma relación pero que no tienen vínculos maritales.

6.- **familia polígama.** Vinculo marital entre un hombre y varias mujeres o una mujer y varios hombres (menos casos) en donde se procrean hijos.

7.- **familia homoparental.** Es aquella familia compuesta por dos hombres o dos mujeres que mantienen una relación homosexual, los hijos pueden ser adoptados y/o biológicos por parte de alguno de los dos.

2.4 ESTILOS DE CRIANZA

“Las prácticas de crianza se refieren a todos aquellos actos que realiza cada uno de los padres al instruir, educar y dirigir a un hijo de manera cotidiana.” Pedroza F., Mendoza B. y Martínez K. (2013) pág. 3.

Esta definición de lo que se refiere a una práctica de crianza nos muestra la intención de adquirir a través de la propia cultura, estilo de vida y sistema de creencias dichas prácticas de crianza que auxilian a la adaptación del individuo, al desarrollo emocional y a aprender a mantener relaciones sociales sanas determinadas por los valores impuestos y aprendidos en el rol familiar.

Las prácticas de crianza están moldeadas a través de normas, reglas y disciplina generada por los padres que indican a su vez los medios para vivir en armonía y se van convirtiendo en hábitos que mantendrán los procesos de aceptación y manejo de emociones en sus relaciones e interacciones futuras de los individuos involucrados.

Cada una de las familias adapta manera de ejercer su estilo de crianza basadas en las diferencias culturales, sin embargo es elemental que toda familia sepa que existe una relación estrecha entre el estilo de crianza impuesto y los logros de plenitud de los individuos desde la infancia hasta la edad adulta.

Si vivimos en una comunidad en la que acordamos normas y defendemos el respeto a los intereses propios y de los demás, podemos vivir con fraternidad y armonía. Si en nuestra familia seguimos reglas establecidas por todos, somos colaboradores y respetamos a los demás, podemos crear un ambiente donde todos cuentan y pueden desarrollarse. SEP (2000) pág. 46.

El SNDIF nos muestra tres componentes fundamentales en las prácticas de crianza y el cuidado de los infantes. “La práctica, la pauta y la creencia”

a) La práctica son acciones que se orientan a garantizar la supervivencia del infante y una vez inducidas, le permiten reconocer e interpretar su entorno. Ejemplo de prácticas: alimentación, hábitos de dormir, bañarlos, formas de prevenir y atender en las enfermedades, protegerlos para que no se hagan daño, nutrirlos, permitir que socialicen y enseñarles habilidades.

b) La pauta está relacionada con las formas generalmente aceptadas de atención, realizadas por quienes cuidan a los niños para poder responder a sus necesidades con el objetivo de asegurar la supervivencia, mantenimiento y desarrollo del grupo o cultura así como la del infante.

c) Las creencias están relacionadas con la explicación de la procedencia del modo de actuar en relación con los infantes. Permite a los adultos justificar su modo de proceder.

Existen distintas prácticas o estilos de crianza familiar que van a otorgar justamente estas diferencias de relaciones ya que los padres a través de estos estilos influyen en el bienestar del individuo. Así pues dichas diferencias están marcadas por los procesos culturales y la diversidad de las familias que existe actualmente.

1.- *familias con padres autoritarios (crianza autoritaria)*. Los padres autoritarios están constantemente intencionados con mantener el control con reglas estrictas para mantener el orden deseado. Dichos padres pueden amar a sus hijos aunque pocas veces demuestran afecto o cariño y se convierten en los mayores críticos de los infantes dado que no satisfacen criterios. Se concentran en el comportamiento negativo y utilizan castigos y regaños.

2.- *familias con padres permisivos (crianza permisiva)*. Los padres permisivos otorgan el control de la dinámica familiar a sus hijos, existen e estos hogares muy pocas reglas que regularmente no se hacen cumplir de manera uniforme. Regularmente su vida social y laboral es más importante ya que existe poco o nulo interés de involucrarse en cambiar el mal comportamiento.

3.- *familias con padres negligentes (crianza negligente)*. Existe muy poco apego en este estilo de crianza por lo que los padres no son receptivos y existe una indiferencia ante sus hijos.

4.- *familias con padres sobreprotectores (crianza sobreprotectora)*. Los padres sobreprotectores son aquellos que se encuentran involucrados en todos los procesos de sus hijos haciendo las actividades por ellos, utilizan el miedo para protegerlos y los convierten en seres incapaces para resolver problemas cotidianos.

5.- *familias con padres democráticos (crianza democrática)*. Los padres democráticos están interesados en escuchar y monitorear a sus hijos, logran comunicarse de manera efectiva, son líderes familiares que logran generar sinergia familiar. Muestran de manera clara las consecuencias de las acciones y decisiones de los individuos reforzando un buen comportamiento y a la vez ofreciendo opciones para negociar ante algún conflicto.

“Recordemos que sin importar cómo esté integrada, la familia sigue siendo el núcleo básico de la sociedad, en tanto que ella reproduce biológicamente a la especie humana y en su forma de relacionarse se reproduce la identificación con el grupo social.” Ramírez S. (1977) pág. 129

2.5 CICLO VITAL FAMILIAR

Al paso del tiempo todas las familias atraviesan por un ciclo vital derivado de la cultura y costumbres en donde se encuentre desarrollándose, por lo que cada familia va adaptándose y no existe una normalidad estricta de este proceso.

Las Doctoras Judith Estremero y Ximena García Bianchi nos presentan en una de sus publicaciones el siguiente ciclo vital que se irá resumiendo de la siguiente manera:

1.- Constitución de pareja: inicio de una nueva familia con sus características y creencias propias heredadas de sus familias de origen que auxiliara a generar identidad de su nueva familia.

2.- Nacimiento y crianza: nacimiento de un hijo que crea muchos cambios, apareciendo nuevos roles y funciones para brindar al infante atención y cuidados necesarios. Este paso en el ciclo vital provoca inevitablemente tensión en la pareja.

3.- Hijos en edad escolar: Etapa crucial en la evolución de la familia ya que se da el primer desprendimiento del niño del seno familiar en donde e pone a prueba todo lo que la familia logró inculcar en el infante.

4.- Adolescencia: etapa de crisis para las familias ya que el hijo adolescente sufre una serie de cambios que generan a su vez una crisis de identidad, aumenta también su contacto con el exterior y esto se da sin la presencia de sus padres.

5.- Salida de los hijos del hogar: esta etapa se marca por la capacidad que tiene la familia para lograr el desprendimiento de sus hijos e incorporar a nuevos integrantes (conyugue y familia política) y así reconocer a una familia nueva con sus propias características.

6.- Edad madura: Se genera un reencuentro entre la pareja, se da el fin de la vida laboral y aparecen nuevos roles regularmente en esta etapa: abuelos.

7.- Cambios significativos a nivel corporal y emocional de los integrantes de las familias.

2.6 LA FAMILIA EN MÉXICO

Al hablar de la familia mexicana es preciso decir que debe abordarse en primera instancia el tema de su evolución a través de los tiempos, el proceso de familia es uno de los procesos más cambiantes en nuestro país puesto que se va adaptando a través de los años a todas las evoluciones y demandas culturales, económicas, sociales, políticas, etc. Y a su vez son todas estas características las que también se van adaptando a los procesos familiares que se van generando.

Cuando se indaga sobre el tipo de evolución precisa del sistema familiar nos encontramos con diversas variables, la primera es que no existe un solo tipo de familia u hogar que vaya modificándose. *“En México existe una diversidad de hogares y su naturaleza es dinámica, motivo por el cual no es posible hablar de un solo tipo de hogar.”* CONAPO (2009) pág. 133.

Aunque en la actualidad existen cambios muy marcados en cuanto a las dinámicas familiares y las jerarquías que en ellas se manejan, sería una mentira decir que en el mundo moderno dejó de existir la ventaja que se tiene de ser hombre como pieza principal de la familia dado que aún

existen un sinnúmero de lugares y culturas en donde ser varón es la principal característica para realizarse en esta vida.

“El varón se permite placeres que se le niegan a la mujer. Es el que lleva el dinero y lo maneja a su antojo, gasta en ropa, zapatos, mucho más que su pareja. México es un mundo de hombres.” Pérez J. (2012) pág. 70, así mismo como lo maneja Pérez J. en su libro la psicología del mexicano la educación de la mujer ha ido trascendiendo a través de la utilidad que se tiene de ella en el hogar; sin embargo es justo en estos tiempos en donde se comienza a vivir con un estereotipo de mujer moderna y ocupada en tareas personales y profesionales más allá de una simple labor de hogar.

Este cambio repercute indudablemente en la educación de los hijos y en la concepción de las normas familiares que han conllevado a prácticas y estilos de crianza, dado que aumentaron los modelos y estereotipos familiares.

3 CAPITULO TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

*“Si la gente quiere que se le ayude a vivir feliz con los demás,
lo primero que tendrían que aprender es
como vivir en paz consigo mismos.”*

Albert Ellis (1962).

La terapia racional emotiva es aplicable en problemáticas de violencia intrafamiliar dado que a través de su teoría y aplicación muestra la manera en como los seres humanos generamos nuestros propios sentimientos, aquellos sentimientos que es posible que logren convertirse en sentimientos tanto positivos como negativos según la experiencia vivida y los resultados obtenidos; a su vez, las consecuencias de estos mismos nos van marcando en gran medida que se convierten en creencias y acciones recurrentes que se van estructurando y volviendo parte de la manera en como operamos a diario. Así mismo a través de dicha teoría es posible aprender procesos de modificación y reestructuración de conductas y emociones que permitan la plenitud personal y por añadidura el bienestar con el prójimo.

Oblidas (2008) menciona que las raíces de la terapia racional emotiva *“se basan en el supuesto teórico subyacente de que los efectos emocionales y de conducta de un individuo están determinados, en gran medida por el modo en el que éste estructura el mundo”*. Oblidas L. (2008) pág. 202. Por lo que a través de las herramientas mostradas es posible modificar la estructura de la visión que tenemos del mundo que nos rodea y de las experiencias vividas para que en primer lugar sea posible la modificación individual de la conducta y así generar buenos

tratos en familia con los que sean posibles dejar huella y heredarlos a futuras generaciones como caja de creencias familiar.

El presente capítulo hace referencia a la historia de la Terapia Racional Emotiva que fue creada en los años cincuenta por Albert Ellis, comenzando con los antecedentes de su creación, aspectos teóricos y las principales técnicas de intervención utilizadas por la TRE y el modelo ABC que Albert Ellis creó, dado que dicha teoría de la TRE será utilizada para el abordaje del modelo de intervención para padres.

3.1 ANTECEDENTES

La terapia Racional Emotiva mantiene sus raíces y es parte de las teorías cognitivas, *“Las terapias cognitivas son un conjunto de procedimientos activo-directivos, estructurados y de tiempo limitado que se utilizan para tratar distintas alteraciones de orden neurótico y psiquiátrico”* Oblitas L. (2008) pág. 202 lo que permite comenzar a conocer la TRE y sus fundamentos más profundos por ser parte de esta línea de teorías cognitivo conductuales.

La terapia cognitivo- conductual surge a través de la unión de dos corrientes de pensamiento de la psicología; la primer parte la forman las leyes del cognoscitvismo uniéndose a la teoría conductual que se identifica de manera constante con el condicionamiento.

Según lo escrito por Kendall y Norton en el año de 1988, la teoría del enfoque cognitivo conductual tiene a bien postular cuatro principios básicos:

1.- El organismo humano responde a las representaciones cognoscitivas del medio, más que al medio propiamente dicho.

2.- Las representaciones cognoscitivas están relacionadas con el aprendizaje.

3.- La mayor parte del aprendizaje humano se comunica cognoscitivamente.

4.- Los pensamientos, sentimientos y conductas son causalmente interactivos.

Estos principios demuestran que el ser humano y sus procesos de aprendizaje, sentimentales y conductuales se encuentran estrechamente ligados con el proceso cognitivo y a la vez lo otorgado por el medio se procesa de igual forma y se obtienen representaciones que parten desde la experiencia y de manera recíproca se va complementando, por lo que las conductas y sus cambios positivos o negativos se encuentran influenciados por una totalidad del individuo y es necesario generar estrategias para la inducción de ideas racionales justamente como lo ofrecido por Albert Ellis mediante la terapia racional emotiva.

Albert Ellis funda la terapia racional emotiva (TRE) en el año de 1955 en el momento en que ejercía su profesión como psicólogo clínico en Nueva York. Ellis nace en 1913 en Pittsburg, fue considerado el padre de la psicoterapia cognitivo conductual y pionero de la intervención psicoterapéutica corta y directiva.

Inicia su trabajo como psicólogo en 1943 y mantuvo de manera constante una meta al adentrarse en el mundo de la psicología de tiempo completo: *“dar a las personas el poder de autoayuda, cuestionando la idea psicoanalítica tradicional de que los individuos son prisioneros de su propio pasado”* Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 40, núm.1 (2008) pág.191.

Dicha meta y tipo de pensamiento en Ellis se derivaron de la formación que obtuvo en el campo del psicoanálisis que no le otorgo la respuesta a los tres padecimientos propios que mantuvo desde su juventud:

→ ansiedad para relacionarse con las mujeres

→ timidez

→ miedo a hablar en público.

Por este tipo de problemáticas se vio inclinado a leer a cientos de libros y publicaciones manteniéndose interesado en la filosofía de la felicidad y el bienestar dado que existía en él la necesidad imperiosa de dejar de vivir bajo esos procesos de ansiedad que de manera constante le provocaban problemáticas en el área social.

Para finales de la década de los treinta Ellis comienza a realizar sus investigaciones y se enfoca en las temáticas de pareja, matrimonio, sexo y amor. En la década de los cuarentas le otorgan el grado de maestro en psicología clínica comenzando su trabajo formal como psicoterapeuta en terapia sexual y matrimonial, obteniendo su doctorado en 1947.

LA TRE inicia en la década de los cincuenta bajo una gran influencia de filósofos estoicos, griegos y romanos, llamada en un inicio únicamente como Terapia Racional (TR), dicha teoría se dio a conocer con un primer trabajo significativo de Ellis presentado en congreso de la American Psychological Association (APA) en Chicago en el año de 1956.

En 1961 Ellis cambia el nombre de su psicoterapia a Terapia Racional Emotiva (TRE) con el objetivo de lograr reflejar una conexión más convincente entre significados, propósitos y emociones. En esta década publica a la vez el libro “Razón y emoción en psicoterapia” (1962), dicha publicación abre más puertas a la TRE para su aplicación.

Luis Armando Oblitas en su libro “Psicoterapias contemporáneas” (2008) nos habla de la orientación optimista y humanista que ha mantenido la TRE y nos dice que la considera optimista debido a que brinda a las personas una posibilidad de obtener medios necesarios para lograr un cambio y humanista dado que auxilia al desarrollo del potencial humano contribuyendo

a conseguir un bienestar personal y a obtener herramientas para trabajar y alcanzar las metas planteadas.

Para la década de los setenta Ellis aporta a su psicoterapia 11 creencias y pensamientos irracionales que según su definición impiden la plenitud consciente de un ser humano y en los ochentas los agrupó en tres categorías:

1. Tremendísimo
2. Baja tolerancia al a frustración
3. Condenación

Para pasar a publicar su obra *Expanding ABC of RET* en el año de 1985.

En 1993 propone un cambio más de dicha terapia, específicamente en el nombre que le identifica; Terapia Racional Emotivo- Conductual (TRE-C) logrando también una revisión y actualización en su publicación de los años sesentas “Razón y emoción en psicoterapia” y es así como enfatiza el aspecto humanista dentro de su método terapéutico.

Los autores Dryden y Neenan (2012) en su obra *Working with resistance in REBT* señalan que Albert Ellis denomina a la TREC según los siguientes conceptos:

→ Terapia: del griego *Therapeia* ofrecer un servicio, atención; a personas con problemas emocionales, de insatisfacción y de desarrollo personal.

→ Racional: los problemas emocionales están basados en un pensamiento irracional es necesario cambiar el pensamiento a su equivalente racional. (creencias y actitudes).

→ Emotiva: es relevante eliminar la perturbación emocional y las emociones negativas insanas, (creencias irracionales, adversidades, entendimiento intelectual y/o emotivo).

→ Conductual: las conductas no constructivas con creencias racionales cambian a conductas constructivas, se modifican en positivas para un efecto útil.

3.2 ASPECTOS TEORICOS DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

Como se menciona en el subtema anterior, muchos de los aspectos teóricos de la terapia racional emotiva radican en el pensamiento de los filósofos estoicos griegos y romanos y también de pensadores orientales budistas y taoístas. Mezclado a su vez con ideas del moderno neo-racionalismo que otorga un toque de lógica y razón a la ciencia tomando en cuenta diferentes aspectos del existencialismo moderno relacionando esta influencia con la necesidad de Ellis de la lectura en su juventud para disminuir sus perturbaciones emocionales.

Albert Ellis en su publicación “Reason and emotion in psychotherapy” nos otorga cuatro puntos de la filosofía de la TRE que resumiremos de la siguiente manera:

1) Con la razón y la lógica por sí mismas no tenemos elementos suficientes para llegar y encontrar una verdad, solo se convierten en herramientas para lograr filtrar la verdad con la falsedad.

2) El conocimiento científico debe ser confirmado por la experiencia humana y la ciencia es empírica de manera estricta.

3) El racionalismo es filosófico y es opuesta al espiritismo, dogmatismo, autoritarismo y revelaciones en maneras de explicación anticientíficas del conocimiento.

4) Aunque el hombre no vive exclusivamente de la razón, puede auxiliarse para lograr dirigir su existencia y bajar los niveles de ansiedad ante sus perturbaciones emocionales para lograr pensar con claridad, realismo y lógica.

Su base teórica se sustenta en que el pensamiento y las emociones humanas se encuentran estrechamente ligadas y que todo el conocimiento que los seres humanos adquirimos se influencia por interpretaciones de nuestras percepciones y el modelo que utiliza la TRE se compone de la siguiente manera: *“La orientación racional-emotiva está compuesta de una teoría de personalidad, un sistema filosófico y una técnica para el tratamiento psicológico”* Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 13, núm. 1 (1981) pág. 76.

Es por eso que la razón y la lógica son elementos cognitivos esenciales usados por la TRE que determina la forma en que los seres humanos van adquiriendo sus creencias personales de autoderrota y se les considera como mediadores entre un estímulo de entrada y la adquisición del conocimiento.

LA TRE sostiene una aproximación a la teoría humanista-existencial en el enfoque que se mantiene en los problemas y las soluciones, colocado la parte racional y científica en una herramienta a disposición de cualquier individuo para su plenitud.

La terapia racional emotiva considera a las emociones y las conductas de los seres humanos como un resultado de las creencias y la interpretación que le otorgamos a nuestra propia realidad, haciendo responsable al individuo de la forma en que piensa, siente y se comporta y no a su pasado o a las personas con las que se relaciona.

Siendo los seres humanos capaces de comportarnos racional e irracionalmente encontrando la felicidad al actuar de manera racional, Ellis plantea en su libro Manual de terapia racional

emotiva Vol. II que la TRE es una psicoterapia que se encuentra destinada a minimizar problemas emocionales y conductas contraproducentes en los seres humanos para lograr de esta manera auto-actualizarse para encontrar como vivir desde una existencia más plena y feliz.

Las principales sub metas que se manejan en la TRE son las siguientes:

- ✓ Auxiliar al paciente a pensar de manera racional. (científica, clara y flexiblemente)
- ✓ Sentir de forma apropiada.
- ✓ Actuar más funcionalmente (eficaz e inalterable).

El autor Luis Armando Oblitas en su libro “Psicoterapias contemporaneas” publicado en 2008 cita a Ellis y Bernard (1985) enlistándonos los valores y metas que una persona requiere interiorizar para la plenitud y una mejor vida:

→ Interés en sí mismo. Las personas sensatas y sanas emocionalmente suelen interesarse en primer lugar por sí mismas y colocan sus propios intereses, al menos, un poco por encima de los demás.

→ Interés social. Es racional o positivo porque la mayoría de las personas opta por vivir y divertirse en una comunidad y grupo social; si no actúa moralmente, tiende a proteger los derechos de los demás y favorecer la vida en sociedad, y tiene muy claro que es poco probable que llegue a crear un mundo en el que pueda vivir cómoda y felizmente.

→ Autodirección. Las personas asumen la responsabilidad de su vida, a la vez que cooperan con los demás. Este tipo de personas no pide ni necesita mucha ayuda de los demás.

→ Alta tolerancia a la frustración. Los individuos racionales se otorgan a sí mismos ya los demás el derecho a equivocarse. Se abstienen de condenarse o condenar a los otros como personas por un comportamiento inaceptable u ofensivo, incluso aunque les desagrada mucho tal conducta.

→ Flexibilidad. Por lo general, la gente sana y madura es de ideas flexibles, abierta al cambio, pluralista y no fanática cuando emite opiniones sobre los otros.

→ Aceptación de la incertidumbre. Las personas sanas aceptan la idea de que vivimos en un mundo de probabilidades y de continuo cambio, donde no existe la certeza absoluta y quizá nunca existirá.

→ Involucrarse en ocupaciones creativas. Para la mayoría de las personas resulta saludable y satisfactorio involucrarse de forma vital en algo fuera de sí mismas y poder ser, teniendo, por lo menos, algún interés creativo.

→ Pensamiento científico. Los sujetos saludables tienden a ser más objetivos, científicos y racionales que aquellos que tienen alguna alteración.

→ Autoaceptación. Las personas sanas simplemente se alegran de estar vivas y se aceptan a sí mismas por el hecho de vivir y tener capacidad para divertirse.

→ Arriesgarse. La gente saludable tiende a arriesgarse, a intentar hacer lo que pretende, incluso cuando hay muchas probabilidades de fracasar.

→ Hedonismo a largo plazo. Las personas bien adaptadas aspiran a conseguir los placeres del presente y del futuro, pero no sacrifican el mañana por el bienestar pasajero de un momento.

→ Antiutopia. La gente sana acepta el hecho de que las utopías son inalcanzables y que nunca conseguirán todo lo que quieren, ni podrán evitar el dolor.

→ La propia responsabilidad de sus alteraciones emocionales. Los individuos bien adaptados asumen gran parte de la responsabilidad que tienen en sus propias alteraciones, en lugar de echar la culpa de forma defensiva a los demás o a las condiciones sociales por sus conductas, pensamientos y sentimientos autodestructores. Oblitas L. (2008) pág. 205.

3.3 TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN Y HERRAMIENTAS.

La Terapia Racional Emotiva mantiene una técnica básica: Preguntar y discutir en el proceso de las sesiones de intervención para llegar a movilizar los procesos cognitivos y lograr mayor número de pensamientos racionales.

El enfoque de la TRE es didáctico y el terapeuta se mantiene constantemente activo con su palabra con la mayoría de los pacientes, enfrentándolos por la forma irracional de pensar y comportarse para persuadir ante el abandono de esas creencias, con la finalidad de crear estrategias que disminuyan las perturbaciones emocionales, utilizando diversas técnicas que contribuyen a lograr estos objetivos.

Una de las técnicas utilizadas mediante ésta terapia es el insight, con ello se pretende reconocer las ideas irracionales y así mismo saber que desempeñan un papel de suma importancia como causantes del malestar que el paciente se encuentre viviendo.

El método socrático es también una técnica utilizada en la TRE y podemos decir que es una de las más dominantes debido a su eficacia al momento de realizar los cuestionamientos que tiene como objetivo llegar a un análisis, síntesis y evaluación de diversas fuentes de información, minimizando el efecto de las creencias del paciente, desarrollando habilidades para resolver sus problemas.

La imaginación racional emotiva es utilizada para autoinstruirse, dado que el cerebro funciona mediante la imagen que reproduce de lo que percibimos. Permite desarrollar estrategias a través de un “como si” que se da de un ensayo mental de lo que se intenta aprender y lograr corregir errores pasados, afrontar situaciones de la vida con habilidades nuevas y racionales aumentando el sentimiento de autoconfianza.

Otra herramientas esencial de la terapia racional emotiva es justamente la aplicación de pensamientos racionales a los cuales también podemos llamarles ideas o creencias racionales, siendo el empleo de este pensamiento y/o creencias en la vida cotidiana lo que ayudará a elegir los propósitos que producen la felicidad; ciertamente es destacable el hecho de pensar que no siempre se mantienen el mismo tipo de resultados en todas los pacientes con sus miles de características que les identifican por lo que es importante mencionar que es una hipótesis para un método de intervención.

CREENCIAS RACIONALES	CREENCIAS IRRACIONALES
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Condiciones evolutivas con un sentido de tipo preferencial. ✓ Se expresan: “me gustaría” “quisiera” “no me gustaría” “preferiría” “desearía”. ✓ Sentimiento de placer y satisfacción al conseguir lo deseado. ✓ Existen sentimientos negativos de displacer (tristeza, preocupación, dolor, disgusto) cuando no se consigue lo que se desea. ✓ Dichos sentimientos negativos se consideran como apropiados al no interferir en nuevas metas y/o propósitos. ✓ Son relativas. ✓ No impiden logro de objetivos y propósitos básicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Son absolutas. ✓ Se expresan: “debo” “tengo que” “debería” “estoy obligado a”. ✓ Provocan emociones negativas. ✓ Interfieren en persecución y obtención de metas. ✓ Son la base de conductas disfuncionales.

En el cuadro anterior presento una manera de observar la diferencia de las creencias racionales y creencias irracionales aplicables en la TRE según Albert Ellis y Wyndi Dryden en su publicación de 1987.

Estas creencias racionales son cogniciones que evalúan a cada persona de manera que se considere mejor según la forma preferible de vivir y afrontar las situaciones ordinarias y para que una persona experimente sensación de placer y satisfacción se vuelve primordial conseguir lo que desea y por el contrario al no conseguir lo que se desea se experimenta la insatisfacción.

La revista Latinoamericana de Psicología en su publicación del año de 1981 en su volumen 13 nos muestra como Ellis identifica en su libro Razón y emoción, 11 creencias irracionales básicas que son generadoras de situaciones negativas y perturbaciones emocionales y conductuales:

- 1) Es de suma necesidad que nos quieran y aprueben todas las personas significativas de nuestra vida.
- 2) Hay que ser competente en todos los aspectos de nuestra vida, para poder considerarnos personas de valor.
- 3) Ciertas personas son malas, perversas y ruines y deben ser severamente castigadas y penalizadas.
- 4) Es tremendamente horroroso que las cosas no nos salgan tan perfectas como desearíamos que salieran.
- 5) La infelicidad humana se debe a causas externas y nosotros no tenemos capacidad para controlar nuestras emociones perturbadoras.
- 6) Todas aquellas situaciones amenazantes o que nos pueden dar grandes preocupaciones o traernos conflictos, deben ser evitados a cualquier precio.

- 7) Es mucho más fácil evitar las dificultades y responsabilidades que afrontarlas.
- 8) Uno debe ser siempre dependiente de los demás y tener a alguien más fuerte en quien confiar.
- 9) Nuestras experiencias eventos del pasado son los que determinan nuestra conducta presente; no podemos nunca librarnos de la influencia del pasado.
- 10) Deberíamos preocuparnos mucho por los problemas y trastornos de otras personas.
- 11) Siempre hay una solución única y perfecta para cada problema, y esta es la que debemos encontrar, o de lo contrario fracasaremos. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 13, número 1 (1981) página 78-79.

Landriscini (2006) manifiesta: *“Estos pensamientos falsos e irracionales caracterizados por un fuerte componente moralizador y culpabilizante, constituyen la herencia directa del individuo del ideario de la tradición, transmitido por la familia, la sociedad y las instituciones”* pág. 127. Tales lazos al paso del tiempo se van convirtiendo en ideaciones relevantes para el procesamiento de la información que llega del exterior y se convierte también en uno de los principales medios para actuar, lo que el terapeuta logra es modificar estas ideaciones por medios efectivos que permiten mantener un equilibrio en las conductas y emociones favoreciendo al paciente.

Dichas herramientas que observamos que utiliza la terapia racional emotiva tienen como uno de sus objetivos primordial auxiliar a las personas a lograr procesos cognitivos y pensar de una manera distinta, de una forma más racional, lograr que se sientan más adaptados y adecuados a su estilo de vida para lograr las metas que se propongan.

Por lo que el terapeuta mantiene como tarea confrontar y adoptar un enfoque razonable a los problemas de los pacientes para que logren expresar a través de la persuasión los sentimientos verdaderos sin importar el dolor para atacar lo que se manifieste como proceso de defensa para mostrar al paciente el camino de la aceptación por más “malo” que este pensamiento pueda ser.

3.4 EL ABC DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

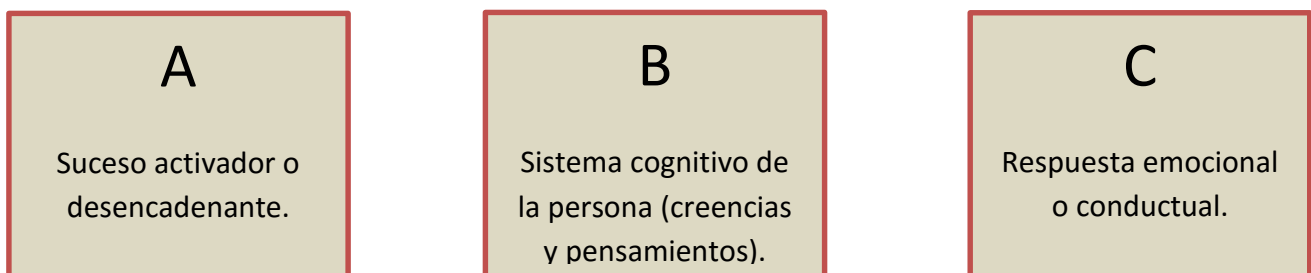
Esta teoría dentro de la TRE enfatiza el papel de las cogniciones dentro de las problemáticas humanas, sin dejar atrás la importancia de las emociones y conductas.

Albert Ellis en su libro Manual de Terapia Racional Emotiva Volumen II cita a Epícteto para otorgar la sentencia más famosa y en la cual se basa la teoría del ABC:

“La gente está perturbada no por las cosas si no por la visión que tiene de las mismas”.

Epícteto

Que dentro de la teoría del ABC podría conceptualizarse de la siguiente manera:



(A) Acontecimientos desencadenantes o activadores de las consecuencias (C) cognitivas, emocionales y comportamentales.

La teoría RET de la personalidad y de las alteraciones de la personalidad comienza con los intentos de la gente de ver realizados sus objetivos, y enfrentarse a un conjunto de

acontecimientos desencadenantes o activadores (A) que pueden ayudarles a conseguir esos objetivos o por el contrario obstaculizarlos... suelen ser acontecimientos presentes y corrientes o las propias conductas, pensamientos o sentimientos de una persona a esos hechos, pero se hallan envueltos en recuerdos o pensamientos (conscientes o inconscientes) de experiencias pasadas.

(B) Creencias sobre los acontecimientos activadores.

Según la teoría RET, las personas tienen innumerables creencias (B) – cogniciones, pensamientos o ideas- sobre sus acontecimientos activadores (A); y estas creencias ejercen una fuerte influencia en sus consecuencias (C) cognitivas, emocionales o comportamentales... (B) sirve como mediador entre (A) y (C) y por lo tanto (B) es causa o crea de forma más directa la (C).

(C) Consecuencias de los acontecimientos activadores (A) y de las creencias (B) sobre estos acontecimientos.

La (C) (consecuencias cognitivas, afectivas comportamentales) se sigue de la interacción entre (A) y (B). Utilizando una fórmula matemática podemos decir que $A \times B = C$ pero esta fórmula es demasiado simple y se requiere una más compleja para expresar la relación adecuadamente. (C) está casi siempre influida y afectada pero no exactamente <<causada>> por (A), porque los seres humanos por naturaleza reaccionamos a los estímulos dentro de un medio. Y lo que es más, cuando (A) tiene mucho poder tiende a afectar profundamente a (C). Ellis A., Dryden W. (1987) pág. 19-25.

La terapia Racional Emotiva manifiesta que las problemáticas psicológicas principales de los pacientes rugen a través de las percepciones equivocadas de lo que le sucede en el punto (A), por

las suposiciones e hipótesis de las consecuencias (C) que son el resultado de ideas o creencias conscientes o inconscientes (B).

De tal manera que en resumen podemos afirmar que las personas van creando sus propios sentimientos en la mente por la evaluación que va haciendo de la realidad, dado que los eventos y las situaciones no podrían causarlo por sí mismos, no se reacciona de manera directa de los acontecimientos ya que la reacción se causa según la manera en cómo se interpreta o se valora aquello que se está experimentando.

Ellis y Abrahms (1980) nos dice que la terapia racional emotiva auxilia a las personas a intentar y lograr sentir emociones fuertes que sean apropiadas; dichas emociones se estimula a sentir las cuando se tiene mala salud u alguna otra experiencia desagradable que logre activarlas. Tales emociones como: pena, disgusto, pesadumbre, molestia, espíritu de rebeldía y determinación a cambiar.

3.5 METODOS DE APLICACIÓN EN GRUPOS

“Las metas de la RET tanto si se aplica en grupo como de manera individual son enseñar a los clientes a cambiar su emocionalidad y conducta trastornada y a enfrentarse casi a cualquier suceso desafortunado que puede surgir en sus vidas”. Albert E., Griegel R. (1990) pág. 311.

Ellis continúa manteniendo la creencia de reestructurar las formas y estilos de pensamiento del individuo para su plenitud aun aplicando las técnicas de manera grupal, apoyándose en un modelo educacional.

La aplicación en grupo de la TRE mantiene objetivos específicos que deben ser tomados en cuenta por los asistentes cuando estas intervenciones se generan a una escala pequeña:

- 1) Comprender la raíz del síntoma.
- 2) Entender dificultades de los demás miembros y servir de ayuda.
- 3) Minimizar las perturbaciones básicas para una mejora en la emoción a comparación con el inicio de las sesiones.
- 4) Lograr también un cambio filosófico, aceptar una realidad (inclusive desagradable), renuncia a pensamientos mágicos y sabotadores, dejar de considerar las frustraciones como catastróficas, tomar una responsabilidad total de las dificultades emocionales propias y abandonar cualquier forma de auto-evaluación para lograr una aceptación como seres humanos.

Es necesario proponer tareas activas a los participantes e ir corroborado el avance de estas mismas a lo largo de las sesiones, así como tareas fuera del horario grupal que deberán ser discutidas y corroboradas en sesiones. *“El escuchar los problemas que tienen otros miembros del grupo y como los manejan, ayuda a los clientes a emplear en su propio beneficio estos informes de otras personas”*. Ellis A., Dryden W. (1987) pág. 157.

4 CAPITULO PROPUESTA DE INTERVENCION.

4.1 JUSTIFICACION

La violencia intrafamiliar es una problemática actual que se mantiene latente desde tiempos remotos con prácticas de convivencia entre los miembros de la familia y prácticas de crianza de padres a hijos que repercuten en el desarrollo bio-psico-social del infante y de todos los que conforman la familia y sus procesos de adaptación a su diario vivir.

En la actualidad dentro de nuestra sociedad existe un número elevado de familias en donde se percibe la violencia como un acto normal, generando poca o nula aceptación de ser una problemática causante de deterioro en el desarrollo óptimo de los integrantes de la familia, así como de su mismo crecimiento social y psicológico; por lo que en muchas ocasiones estas prácticas se mantienen ocultas por vergüenza o falta de aceptación lo que les convierte en un factor de riesgo con mayor posibilidad de convertirse en recurrente e irreparable.

Es preciso adaptar talleres que permitan otorgarle a los pilares de la familia información, orientación y enseñanza personal en medida de emoción y cognición que a su vez permita desarrollar mejores prácticas de crianza que auxilien a la formación de seres humanos capaces de solucionar sus problemáticas a través de la reflexión y aplicación de estrategias cognitivas y conductuales disminuyendo procesos negativos de adaptación a una vida en familia.

En la implementación de este taller podrá ser trabajado un cambio en el estilo de vida desde el proceso cognitivo haciendo conocedores a los participantes de las ventajas desde una vida individual al generar estos cambios, identificando pensamientos irracionales y creencias que por consecuente mantengan conductas negativas que afecten el desarrollo de su ciclo familiar.

De esta manera al aplicar el taller a los padres de familia y/o tutores se pretende tener un impacto en la familia en general y por ende en las problemáticas de los infantes y/o adolescentes miembros de la misma, ya que al adoptar los miembros fundadores de la familia procesos para un estilo de vida más saludable funcionaran como sujetos de cambio dentro del sistema familiar.

4.2 OBJETIVO GENERAL

Otorgar a los padres de familia y/o tutores participantes de este taller, herramientas que auxiliien a generar una mejora en la dinámica familiar a través del desarrollo del potencial humano y reestructuración cognitiva, disminuyendo problemáticas emocionales y conductas contraproducentes para generar un aumento en la plenitud personal que por consecuencia añadirá plenitud familiar y convivencia asertiva.

4.3 POBLACION DESTINADA

El taller está dirigido a padres de familia y/o tutores con antecedente de dinámicas de relación con cualquier tipo de violencia intrafamiliar.

El número de participantes estará integrado con un promedio de diez participantes como mínimo y veinte participantes máximos.

4.4 ESCENARIO

Dicho taller requiere ser realizado en un espacio cómodo (auditorio, salón de usos múltiples) con una dimensión basta para dinámicas interactivas y movilidad de los participantes con un área no menor a 60 metros cuadrados, equipado con un mínimo de 25 sillas y una mesa, con ventilación adecuada, iluminación y contactos eléctricos.

4.5 MATERIALES

A lo largo de las sesiones se utilizarán una serie de materiales de apoyo para las dinámicas a realizar que se presentarán en la siguiente lista y que se irán mencionando en cada una de las actividades correspondientes de las sesiones de taller:

MATERIALES
Plumones
Etiquetas
Lápices
Gomas
Sacapuntas
Bolígrafos
Cartulinas
Hojas de papel blancas
Hojas de papel de colores
Cinta adhesiva
Plastilina
Caja pequeña
Espejo
Paliacates
Laptop
Proyector o rotafólio
Hojas de evaluación inicial
Hojas de evaluación final
Hojas de evaluación de sesión
Plantillas de dinámicas

4.6 PERFIL DEL INSTRUCTOR

Para el desarrollo de este taller se ocupa un instructor con perfil profesional en Psicología, con conocimiento en las técnicas de la terapia racional emotiva y capacidad de manejo de grupos y comunicación para coordinar y moderar la participación de los asistentes.

4.7 EVALUACIÓN

Se llevará a cabo un proceso de evaluación por medio de dos cuestionarios durante todo el taller. El primer cuestionario (Anexo 5) será aplicado dentro de la primer sesión con dos objetivos; el primero será que el facilitador evalúe que tan identificado se encuentra el participante con los procesos de violencia tanto como víctima o como agresor y que el mismo participante comience con proceso de conciencia para identificar situaciones violentas en las que se ve inmiscuido.

La evaluación segunda (Anexo 6) consta de un cuestionario que permite verificar que el contenido del taller y la información otorgada fueron analizados y se generó un proceso de aprendizaje, el cuestionario se llevará a cabo en la última sesión.

A su vez existirá una “evaluación de sesión” que se aplicará al término de las sesiones con la finalidad de medir la impartición de éstas.

4.7 RESUMEN DE TALLER

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDADES
1	Conocer a los padres de familia, integración, empatía y encuadre del grupo, sus inquietudes y trabajar en la importancia del conocimiento de las características individuales entre los	1.- Bienvenida, presentación de taller y evaluación inicial. 2.- Presentación de participantes “Presentando a mi cuerpo”. 3.- Conociéndonos más “me conozco / te

	miembros de la familia.	conozco”. 4.- Dudas y comentarios de sesión. 5.- Tarea, evaluación y cierre de sesión.
2	Lograr que los participantes generen empatía y reconozcan las emociones que se presentan de manera personal y dentro de sus núcleos familiares a lo largo de sus días, identificarlos, conocer las maneras de percepción familiar e individual ante las emociones.	1.- Saludo de bienvenida y revisión de tarea. 2.- Percibiendo las emociones. 3.- Emociones, 15 minutos. 4.- Dudas y comentarios de sesión. 5.- Evaluación y cierre de sesión.
3	Identificar el sistema de creencias individual por el que funcionamos y el sistema de creencias que hemos generado dentro de nuestro hogar.	1.- Saludo de bienvenida. 2.- Mis creencias “Mi sistema de creencias”. 3.- ¿Qué son las creencias? 4.- Dudas y comentarios de sesión. 5.- Tarea, Evaluación y cierre de sesión.
4	Identificar construcción de ideas racionales e irracionales y modificación de las mismas en los participantes	1.- Saludo de bienvenida. 2.- “Tu eres... Yo soy”. 3.- “Desfile de modas”. 4.- Dudas y comentarios de sesión. 5.- Evaluación y cierre de sesión.
5	Identificar la relación más cercana (conyugue, pareja, noviazgo) o la relación con mayor problemática dentro de la familia con el participante e identificar y modificar sucesos desencadenantes, creencias y respuestas emocionales que sustentan dicha relación.	1.- Saludo de bienvenida. 2.- “Dame esos cinco”. 3.- “Modelo A-B-C”. 4.- Dudas y comentarios de sesión. 5.- Tarea, evaluación y cierre de sesión.
6	Visualizar la estructura que se mantiene en situaciones personales que se vuelven problemáticas generadoras de frustración y/o violencia dentro del sistema familiar y reestructurarlas.	1.- Saludo de bienvenida y revisión de tarea. 2.- “Pero no importa...”. 3.- “Sé feliz”. 4.- Dudas y comentarios de sesión. 5.- Evaluación y cierre de sesión.
7	Comenzar a reconocer las modificaciones logradas a lo largo de las sesiones y comprender la importancia de generar metas para lograr objetivos de convivencia familiar.	1.- Saludo de bienvenida. 2.- “Retomando metas”. 3.- “Esculpiendo emociones”. 4.- Dudas y comentarios de sesión. 5.- Evaluación y cierre de sesión.
8	Cierre de sesiones de taller y entrega de constancias.	1.- Saludo de bienvenida. 2.- “Mi familia”.

		3.- “Ángel guardián”. 4.- Evaluación final. 5.- Entrega de constancias y cierre de sesión.
--	--	--

4.8 CARTAS DESCRIPTIVAS

Presentación / evaluación.

SESIÓN 1

CARTA DESCRIPTIVA

Objetivo de sesión

Conocer a los padres de familia, integración, empatía y encuadre del grupo, sus inquietudes y trabajar en la importancia del conocimiento de las características individuales entre los miembros de la familia.

Agenda de actividades

- 1.- Bienvenida, presentación de taller y evaluación inicial. 15 minutos.
- 2.- Presentación de participantes “Presentando a mi cuerpo”, 30 minutos.
- 3.- Conociéndonos más “me conozco / te conozco”, 25 minutos.
- 4.- Dudas y comentarios de sesión, 10 minutos.
- 5.- Tarea, evaluación y cierre de sesión, 15 minutos.

Actividad 1. Bienvenida y presentación de taller.

- ✓ Objetivo: Realizar bienvenida, presentación del taller de manera empática y evaluación inicial.
- ✓ Duración: 15 minutos
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:
 - 1.- Preséntate y genera la bienvenida anunciando en primer lugar con el objetivo del taller en general y el modo en el que se realizaran las dinámicas.
 - 2.- Apóyate en el siguiente dialogo para generar empatía:

“Muy buenas tardes, bienvenidos a todos ustedes que eligieron asistir el día de hoy a nuestro taller para padres y al mismo tiempo deseo felicitarles por permitir durante estas semanas darse la oportunidad de comenzar un ciclo de vida nuevo que permite generar mejoras en la labor como padres dando pie a dinámicas familiares que mejoren el buen

vivir día a día de nuestros hijos y permitir a la vez un crecimiento emocional en el sistema familiar en el que nos encontramos.”

3.- Comienza la presentación de manera personal como en el siguiente ejemplo:

“Yo soy _____ y seré su facilitador dentro de este taller, mi trabajo con talleres para padres lo llevo a cabo desde _____ y lo más gratificante que he recibido de este trabajo es _____. Yo también tengo una familia que está integrada por _____ y lo que más me gusta hacer con ellos es _____.”

4.- Otorga las hojas de evaluación inicial (Anexo 5) para ser resueltas por los participantes de manera individual.

- ✓ Nota: La parte más importante de la presentación del taller y su bienvenida es generar la cercanía necesaria para que los padres de familia o tutores se mantengan en sintonía y con la adecuada cercanía al facilitador dado que es un elemento importante para el desarrollo y conexión con los elementos humanos del taller.

Actividad 2. Presentación de participantes “Presentando a mi cuerpo”

- ✓ Objetivo: Generar presentación por primera vez dentro del taller para inducir empatía y confianza de una manera divertida, así como iniciar el proceso de autoconocimiento.
- ✓ Material: Plumones, etiquetas.
- ✓ Duración: 30 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad.

1.- Comienza esta actividad colocándote de pie frente a los participantes y comentarás la importancia de respetar el espacio en el que se encuentran y a los participantes del taller.

2.- Les pedirás colocarse en una posición cómoda en donde no se deberán cruzar pies ni manos, dando las siguientes instrucciones:

“Te pido de una manera respetuosa apaga tu celular y colócate en una posición cómoda, cierra tus ojos y date cuenta que a partir de este momento comienzas a generarte una oportunidad para lograr alcanzar esa meta que tienes justo ahora en tus pensamientos. Respira profundo, inhala y exhala y comienza a ser consciente del ritmo de tu respiración. Piensa en una parte de tu cuerpo que es especial para ti ¿Por qué es especial? ¿Qué haces con ella?”

3.- Darás un aproximado de tres minutos para este proceso una vez concluidas las instrucciones.

4.- Continuación de instrucciones: “Ahora que estás listo abre los ojos y muestra a tus compañeros de aprendizaje esa parte de tu cuerpo tan especial y preséntate diciendo “Este es el pie de (tu nombre) y es especial porque...” ahora danos a conocer tus expectativas del taller.”

5.- Pide coloquen su nombre en una etiqueta que deberán portar durante todo el taller.

Actividad 3. Conociéndonos más “Me conozco/ Te conozco”

- ✓ Objetivo: Que las madres, padres y/o tutores auto evalúen el conocimiento que tienen de las características más básicas de ellos mismos y de sus hijos que en estos momentos están generando problemática de relación y así sensibilizar en la importancia de la observación y comunicación familiar.
- ✓ Material: Plantillas de dinámica, lápices, gomas y sacapuntas.
- ✓ Duración: 25 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.

1.- Les pedirás a los participantes cambiar de lugar de manera que no queden juntos las parejas o familiares asistentes.

2.- Comentarás a cerca de la importancia de reflexionar sobre situaciones relacionadas con el autoconocimiento y el conocimiento de todas las situaciones relacionadas con sus hijos, guiados en esta ocasión por una serie de cuestionamientos que otorgaras en las siguientes hojas. (Anexo 1).

3.- Otorga en primer lugar la hoja que corresponda al autoconocimiento papá o mamá y en cuanto terminen con ese ejercicio otorga también la hoja de hijo o hija según la relación en la que se presente mayor problemática.

4.-Al terminar el ejercicio podrán participar tres personas para hablar sobre su experiencia en el ejercicio, realizando una autoevaluación y sensibilización de las problemáticas en su familia con respecto a la falta de atención y/o conocimiento de los integrantes de su núcleo.

Actividad 4. Dudas y comentarios de sesión.

- ✓ Objetivo: Aclarar dudas y generar comentarios de la sesión.
- ✓ Duración: 10 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.

1.- Concluirás las actividades realizadas en sesión.

2.- Aclararan dudas y permitirás realizar comentarios de la sesión del taller y su contenido.

Actividad 5. Tarea, evaluación y cierre de sesión.

- ✓ Duración: 15 minutos.
 - ❖ Tarea: Les pedirás a los participantes que en base a la experiencia en la actividad anterior realicen un análisis sobre el conocimiento que tienen ante la observación para cada miembro de tu familia, por lo que requieren durante esta semana observarlos como un ser humano con todas sus características y logren dedicar un considerable tiempo de la semana a saber sobre ellos, sus gustos, preferencias y características.
 - ❖ Evaluación:
 - 1.-Proporciona la hoja de evaluación de sesión de taller (Anexo 4) y bolígrafo.
 - 2.-Da la instrucción de evaluar el contenido del taller con la escala presentada en la hoja y al facilitador.
 - 3.- Pide que entreguen la hoja de evaluación.

- ❖ Cierre de sesión: Realiza el cierre de sesión pidiendo que te digan en una sola palabra como se sienten al concluir la sesión y agradece la asistencia.

CARTA DESCRIPTIVA**Objetivo de sesión**

Lograr que los participantes generen empatía y reconozcan las emociones que se presentan de manera personal y dentro de sus núcleos familiares a lo largo de sus días, identificarlos, conocer las maneras de percepción familiar e individual ante las emociones.

Agenda de actividades

- 1.- Saludo de bienvenida y revisión de tarea, 15 minutos.
- 2.- Percibiendo las emociones, 40 minutos.
- 3.- Emociones, 15 minutos.
- 4.- Dudas y comentarios de sesión, 10 minutos.
- 5.- Evaluación y cierre de sesión, 10 minutos.

Actividad 1. Saludo de bienvenida y revisión de tarea.

- ✓ **Objetivo:** Dar la bienvenida a la sesión y reforzar el tema anterior con lo aplicado en casa como tarea.
- ✓ **Duración:** 15 minutos
- ✓ **Desarrollo y descripción de actividad:**
 - 1.- Da la bienvenida a la sesión
 - 2.- Saluda de manera amable a cada uno de los participantes y pregunta cómo se encuentran.
 - 3.- Revisa la tarea con la participación de tres personas al azar.
 - 4.- Revela conclusiones y aclara dudas.

Actividad 2. Percibiendo las emociones.

- ✓ **Objetivo:** Identificar la percepción particular de cada una de las emociones con las que vivimos a través de nuestras propias creencias y las creencias de los demás..
- ✓ **Duración:** 40 minutos.
- ✓ **Material:** Cartulinas, plumones, cinta adhesiva, hojas de papel y bolígrafos.

✓ Desarrollo y descripción de actividad:

- 1.- Pedirás a los participantes se pongan de pie y les dividirás en dos equipos al azar con un número de integrantes igual
- 2.- Entregaras materiales de apoyo.
- 3.- Darás las siguientes instrucciones.
“Están conformados en dos equipos en los que deberán charlar a cerca de las distintas emociones que lograron identificar con los miembros de su familia durante la elaboración de la tarea y algunas otras emociones que ustedes conozcan o hayan experimentado alguna vez en su vida.”
- 4.- Una vez identificadas, pedirás que se coloquen de manera escrita en las cartulinas para después intercambiarlas con el equipo contrario.
- 5.- Comenzaras a organizar un concurso entre ambos equipos en donde irá pasando al frente cada integrante y elegirá una de las emociones escritas en la cartulina para actuarla con mímica y pedir al equipo que adivine de qué emoción se trata.
- 6.- Ganará el equipo que logre un mayor puntaje en el menor tiempo posible.

Nota: Para concluir la actividad se les preguntará ¿Qué les pareció la actividad? ¿Qué tan difícil fue identificar las emociones de los integrantes de mi familia en la semana anterior? ¿Qué tan fácil fue actuar las emociones y que tan fácil fue adivinar la percepción de otros ante la emoción a la hora de actuarlas? ¿Qué podemos reflexionar ante estos ejercicios? y a su vez se inducirá para crear una reflexión de observar al acompañante de vida o a los hijos como un ser humano con emociones individuales y peculiares que requieren ser reconocidas, aceptadas y expresadas para una mejora en la dinámica familiar.

Actividad 3. Emociones

- ✓ Objetivo: Que las madres, padres y/o tutores conozcan y se familiaricen con el concepto de las emociones y algún sustento teórico.
- ✓ Material: laptop, proyector o rotafolio.
- ✓ Duración: 15 minutos.

- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.
 - 1.- Indica que proporcionarás información con respecto a las emociones y menciona que es importante comprenderlo para lograr un significado potencial en sus vidas.
 - 2.- Comparte con los participantes la información recabada con anterioridad sobre las emociones.
 - 3.- Termina tu presentación y abre un tiempo para cuestionamientos de los participantes.
 - 4.- Apoya para que relacionen las conclusiones con su vida diaria.

Actividad 4. Dudas y comentarios de sesión.

- ✓ Objetivo: Aclarar dudas y generar comentarios de la sesión.
- ✓ Duración: 10 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.
 - 1.- Concluirás las actividades realizadas en sesión.
 - 2.- Aclararás dudas y permitirás realizar comentarios de la sesión del taller y su contenido.

Actividad 5. Evaluación y cierre de sesión.

- ✓ Duración: 10 minutos.
 - ❖ Evaluación:
 - 1.-Proporciona la hoja de evaluación de sesión de taller (Anexo 4) y bolígrafo.
 - 2.-Da la instrucción de evaluar el contenido del taller con la escala presentada en la hoja y al facilitador.
 - 3.- Pide que entreguen la hoja de evaluación.
 - ❖ Cierre de sesión: Realiza el cierre de sesión pidiendo que te digan en una sola palabra como se sienten al concluir la sesión y agradece la asistencia.

CARTA DESCRIPTIVA**Objetivo de sesión**

Identificar el sistema de creencias individual por el que funcionamos y el sistema de creencias que hemos generado dentro de nuestro hogar.

Agenda de actividades

- 1.- Saludo de bienvenida, 10 minutos.
- 2.- Mis creencias “Mi sistema de creencias”, 30 minutos.
- 3.- ¿Qué son las creencias?, 25 minutos.
- 4.- Dudas y comentarios de sesión, 10 minutos.
- 5.- Tarea, Evaluación y cierre de sesión, 10 minutos.

Actividad 1. Saludo de bienvenida.

- ✓ Objetivo: Dar la bienvenida a la sesión y evaluar bajo observación el estado de los participantes.
- ✓ Duración: 10 minutos
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:
 - 1.- Da la bienvenida a la sesión
 - 2.- Saluda de manera amable a cada uno de los participantes y pregunta cómo se encuentran.
 - 3.- Inicia un momento de dialogo para hablar sobre el tema anterior.
 - 4.- Revela conclusiones y aclara dudas.

Actividad 2. Mis creencias “Mi sistema de creencias”.

- ✓ Objetivo: Descubrir en cada participante el sistema de creencias principal y detectar las creencias irracionales.
- ✓ Duración: 30 minutos.
- ✓ Material: Hoja de dinámica “Mis creencias” y bolígrafos.
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:

- 1.- Pedirás a los participantes cambien de lugar de manera que no queden juntos familiares o parejas asistentes.
- 2.- Hablaras un poco sobre las diversas creencias que tenemos en nuestro pensamiento, basadas en las experiencias que a lo largo de nuestro existir hemos vivido.
- 3.- Entregaras de manera individual a los participantes la hoja de dinámica correspondiente al Anexo 2.
- 4.- Pide se completen las oraciones con lo primero que venga a la mente del participante.
- 5.- Al terminar la actividad anterior se pide a los participantes colocar a un lado todo lo que tenga sobre las manos o piernas, tener una posición cómoda sin cruzar piernas ni brazos.
- 6.- Darás las siguientes instrucciones: Instrucciones: “Cierra los ojos e imagina que eres nuevamente un niño. Vuelve a oír las palabras de tu familia. Y con esta información completa en tu mente las frases siguientes que te iré mencionando:

Que decía mi familia respecto a:

- ✓ Lo que valgo
- ✓ Mis habilidades
- ✓ Mi aspecto
- ✓ Mi inteligencia
- ✓ Mi salud
- ✓ Mi sexualidad
- ✓ Mi futuro

7.- Enseguida se dará oportunidad a tres participantes que compartan la información procesada dando las siguientes instrucciones: Ahora resume en una frase lo que imaginas que cada una de tus figuras familiares opinaban de ti.

Actividad 3. ¿Qué son las creencias?

- ✓ Objetivo: Otorgar información sobre el significado del sistema de creencias.
- ✓ Material: laptop, proyector o rotafolio.
- ✓ Duración: 25 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.
 - 1.- Indica que proporcionarás información con respecto a los diversos sistemas de creencias, creencias irracionales y estrategias para modificar estilos de creencias y pautas para lograr convertirlas en creencias racionales.
 - 2.- Comparte con los participantes la información recabada con anterioridad sobre las emociones.
 - 3.- Termina tu presentación y abre un tiempo para cuestionamientos de los participantes.
 - 4.- Apoya para que relacionen las conclusiones con su vida diaria.

Actividad 4. Dudas y comentarios de sesión.

- ✓ Objetivo: Aclarar dudas y generar comentarios de la sesión.
- ✓ Duración: 10 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.
 - 1.- Concluirás las actividades realizadas en sesión.
 - 2.- Aclararás dudas y permitirás realizar comentarios de la sesión del taller y su contenido.

Actividad 5. Tarea, evaluación y cierre de sesión.

- ✓ Duración: 10 minutos.
 - ❖ Tarea: Entregarás a cada integrante del taller una copia más del ejercicio “Mi sistema de creencias (Anexo 2), dicho ejercicio requiere ser resuelto con el miembro de la familia con el que presentan mayor problemática de integración o comunicación.
 - ❖ Evaluación:
 - 1.-Proporciona la hoja de evaluación de sesión de taller (Anexo 4) y bolígrafo.

- 2.-Da la instrucción de evaluar el contenido del taller con la escala presentada en la hoja y al facilitador.
 - 3.- Pide que entreguen la hoja de evaluación.
- ❖ Cierre de sesión: Realiza el cierre de sesión pidiendo que te digan en una sola palabra como se sienten al concluir la sesión y agradece la asistencia.

CARTA DESCRIPTIVA**Objetivo de sesión**

Identificar construcción de ideas racionales e irracionales y modificación de las mismas en los participantes

Agenda de actividades

- 1.- Saludo de bienvenida, 10 minutos.
- 2.- “Tu eres... Yo soy”, 30 minutos.
- 3.- “Desfile de modas”, 35 minutos.
- 4.- Dudas y comentarios de sesión, 10 minutos.
- 5.- Evaluación y cierre de sesión, 10 minutos.

Actividad 1. Saludo de bienvenida.

- ✓ Objetivo: Dar la bienvenida a la sesión y evaluar bajo observación el estado de los participantes.
- ✓ Duración: 10 minutos
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:
 - 1.- Da la bienvenida a la sesión
 - 2.- Saluda de manera amable a cada uno de los participantes y pregunta cómo se encuentran.
 - 3.- Inicia un momento de dialogo para hablar sobre el tema anterior.
 - 4.- Revela conclusiones y aclara dudas.

Actividad 2. “Tu eres... Yo soy”

- ✓ Objetivo: Se busca indagar sobre las ideas irracionales o racionales que generan juicios de situaciones o personas de nuestro alrededor.
- ✓ Duración: 30 minutos.
- ✓ Material: Hojas de papel de colores, bolígrafos y cinta adhesiva.
- ✓

✓ Desarrollo y descripción de actividad:

1.- Pedirás a los participantes se pongan de pie.

2.-Entregarás de manera individual una hoja de color, un trozo de cinta adhesiva y un bolígrafo para cada uno de los integrantes del grupo.

3.- Los participantes requieren colocar su nombre en la parte superior de su hoja y pegarla con el trozo de cinta en su espalda mientras das las siguientes instrucciones:

“En cada uno de nosotros existen ideas que a lo largo de nuestras vidas se han ido implementando con ayuda de nuestro entorno social y la manera en como nuestro cerebro procesa la información que adquirimos del exterior. Al llegar a este lugar y a lo largo de las sesiones que hemos asistido, hemos podido observar a cada uno de los integrantes de este taller y a la vez cada uno de nosotros vamos generando ideas de aquello que la persona logra proyectarnos.

Les pido nos coloquemos en círculo y miremos a los ojos a cada uno de nuestros compañeros de esta aventura de aprendizaje y comencemos a escribir d manera respetuosa alguna cualidad, habilidad o característica que hayan identificado o reconocido en la persona dueña de la hoja.”

4.- Todos los participantes sin excepción deberán escribir en todas las hojas de sus compañeros.

5.-Al finalizar la actividad, darás de tres a cinco minutos según lo creas conveniente para que cada integrante logre leer lo que escribieron sus compañeros ayudándoles a introyectar un poco sobre la capacidad de cada uno de nosotros para generar un juicio y saber que este juicio se genera única y exclusivamente con lo que tenemos en nuestro interior; es decir que podemos ver únicamente lo que tenemos.

Actividad 3. “Desfile de modas”

- ✓ Objetivo: Cerrar actividad anterior creando un cambio en la estructura de pensamiento en ideas irracionales que afectan en la percepción de los participantes.
- ✓ Duración: 35 minutos.
- ✓ Material: cajas y espejos.

✓ Desarrollo y descripción de actividad:

1.- Requiere preparar dos cajas pequeñas (una en versión masculina y la otra en versión femenina) en donde ingresarás un espejo sin que los participantes se den cuenta de lo que las cajas contienen, cada una de las cajas deberá tener una tapa con las leyendas: “Te presento al mejor papá, el mejor hombre y el mejor ser humano del mundo / Te presento a la mejor mamá, la mejor mujer y el mejor ser humano del mundo”

2.- Pide a los participantes se coloquen de pie y formen dos filas dejando un espacio considerable en medio para lograr realizar un desfile y al final del pasillo estarán las cajas correspondientes.

3.- Proporciona las siguientes instrucciones: “a continuación haremos un desfile de modas, pero será un desfile de modas inusual porque en esta pasarela mostraremos lo que cada uno cree que es el peor defecto físico y emocional que nos caracteriza y que muchas veces nos frena para llegar a ser aquella persona que tanto anhelamos, al final de tu pasarela quiero que conozcas a un gran ejemplo de vida que se encuentra dentro de cada una de las cajas, si eres hombre deberás observar la de la derecha y si eres mujer entonces observarás la caja del lado izquierdo”

4.- Al final de la pasarela de cada participante se pide de manera silenciosa sea discreto con el descubrimiento de la caja para iniciar con los comentarios hasta que todos sus compañeros hayan pasado.

5.- Pide que tomen asiento y analicen un poco la actividad realizada.

Actividad 4. Dudas y comentarios de sesión.

✓ Objetivo: Aclarar dudas y generar comentarios de la sesión.

✓ Duración: 10 minutos.

✓ Desarrollo y descripción de la actividad.

1.- Concluirás las actividades realizadas en sesión.

2.- Aclararan dudas y permitirás realizar comentarios de la sesión del taller y su contenido.

Actividad 5. Evaluación y cierre de sesión.

- ✓ Duración: 10 minutos.
- ❖ Evaluación:
 - 1.-Proporciona la hoja de evaluación de sesión de taller (Anexo 4) y bolígrafo.
 - 2.-Da la instrucción de evaluar el contenido del taller con la escala presentada en la hoja y al facilitador.
 - 3.- Pide que entreguen la hoja de evaluación
- ❖ Cierre de sesión: Realiza el cierre de sesión pidiendo que te digan en una sola palabra como se sienten al concluir la sesión y agradece la asistencia.

CARTA DESCRIPTIVA**Objetivo de sesión**

Identificar la relación más cercana (conyugue, pareja, noviazgo) o la relación con mayor problemática dentro de la familia con el participante e identificar y modificar sucesos desencadenantes, creencias y respuestas emocionales que sustentan dicha relación.

Agenda de actividades

- 1.- Saludo de bienvenida, 10 minutos.
- 2.- “Dame esos cinco”, 20 minutos.
- 3.- “Modelo A-B-C”, 25 minutos.
- 4.- Dudas y comentarios de sesión, 10 minutos.
- 5.- Tarea, evaluación y cierre de sesión, 10 minutos.

Actividad 1. Saludo de bienvenida.

- ✓ Objetivo: Dar la bienvenida a la sesión y evaluar bajo observación el estado de los participantes.
- ✓ Duración: 10 minutos
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:
 - 1.- Da la bienvenida a la sesión
 - 2.- Saluda de manera amable a cada uno de los participantes y pregunta cómo se encuentran.
 - 3.- Inicia un momento de dialogo para hablar sobre el tema anterior.
 - 4.- Revela conclusiones y aclara dudas.

Actividad 2. “Dame esos cinco”

- ✓ Objetivo: Aprender a observar una totalidad en los aspectos y características de la persona con la que se elige trabajar en esta actividad.
- ✓ Duración: 20 minutos.
- ✓ Material: Hojas de papel, bolígrafos.
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:

- 1.-Entrega a los participantes una hoja y bolígrafo.
- 2.- Pide que doblen la hoja que está en tus manos a la mitad
- 3.- Continúa auxiliándoles a pensar en su pareja, conyugue o esposa (o) o en el miembro de la familia con el que mantienes más distancia o mayor problemática de relación entre ustedes.
- 4.- Otorga la siguiente instrucción: “coloca en el lado izquierdo cinco cosas o características de esa persona que imposibilitan tener una buena relación y de lado derecho colocaras cinco cosas, habilidades o características que admiras de esa persona”
- 5.- Una vez escrito pedirás se compartan en grupo lo antes escrito para llegar a una reflexión y compartir la experiencia de qué manera han hecho saber a esas personas todas esas características que admiran, la dificultad o facilidad que implico el reconocer las cualidades positivas de las personas, ¿Te gustaría que alguien identificara y admirara cualidades positivas en ti?.
- 6.- Auxilia al grupo a llegar a una conclusión sobre la importancia de expresar y fomentar el reconocimiento de las características que por situaciones irracionales no valoramos en las personas con las que nos relacionamos y que son parte del núcleo más cercano.

Actividad 3. Modelo A-B-C.

- ✓ Objetivo: Dar explicación teórica del modelo del A-B-C que mantiene la Terapia Racional Emotiva y como a través de este modelo se logran generar modificaciones positivas
- ✓ Material: laptop, proyector o rotafolio.
- ✓ Duración: 25 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.

- 1.- Indica que proporcionarás información con respecto a una herramienta para generar modificaciones positivas en sus vivencias diarias y menciona la importancia de su atención y reflexión sobre el tema.
- 2.- Comparte con los participantes la información recabada con anterioridad sobre el modelo A-B-C de la Terapia Racional Emotiva.
- 3.- Termina tu presentación y abre un tiempo para cuestionamientos de los participantes.
- 4.- Apoya para que relacionen las conclusiones con su vida diaria.

Actividad 4. Dudas y comentarios de sesión.

- ✓ Objetivo: Aclarar dudas y generar comentarios de la sesión.
- ✓ Duración: 10 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.
 - 1.- Concluirás las actividades realizadas en sesión.
 - 2.- Aclararán dudas y permitirás realizar comentarios de la sesión del taller y su contenido.

Actividad 5. Tarea, evaluación y cierre de sesión.

- ✓ Duración: 10 minutos.
 - ❖ Tarea: “La persona ideal” Informa a los participantes que el objetivo de la tarea es llevar a casa una evaluación de las ideas racionales e irracionales que mantienen con el juicio hacia las personas de convivencia más cercana.
Llevarán a casa la consigna de seguir trabajando con la misma persona que eligieron en la actividad anterior para utilizar una hoja que estará dividida en dos partes, en la primera parte tendrán que reflexionar sobre cómo tendría que ser esta persona para lograr ser la ideal y además de colocar cuáles serían sus características tendrán que reflexionar también sobre cómo sabrían que así sería lo ideal y cómo lograr conservarlo a su lado, en la parte posterior deberán colocar como es en realidad una vez que ya le observaron durante mínimo dos días y cómo han hecho para lograr conservarlo de esa manera a su lado.

- ❖ Evaluación:
 - 1.-Proporciona la hoja de evaluación de sesión de taller (Anexo 4) y bolígrafo.
 - 2.-Da la instrucción de evaluar el contenido del taller con la escala presentada en la hoja y al facilitador.
 - 3.- Pide que entreguen la hoja de evaluación.
- ❖ Cierre de sesión: Realiza el cierre de sesión pidiendo que te digan en una sola palabra como se sienten al concluir la sesión y agradece la asistencia.

CARTA DESCRIPTIVA**Objetivo de sesión**

Visualizar la estructura que se mantiene en situaciones personales que se vuelven problemáticas generadoras de frustración y/o violencia dentro del sistema familiar y reestructurarlas.

Agenda de actividades

- 1.- Saludo de bienvenida y revisión de tarea, 20 minutos.
- 2.- “Pero no importa...”, 40 minutos.
- 3.- “Sé feliz”, 20 minutos.
- 4.- Dudas y comentarios de sesión, 10 minutos.
- 5.- Evaluación y cierre de sesión, 10 minutos.

Actividad 1. Saludo de bienvenida y revisión de tarea.

- ✓ Objetivo: Dar la bienvenida a la sesión y reforzar el tema anterior con lo aplicado en casa como tarea.
- ✓ Duración: 20 minutos
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:
 - 1.- Da la bienvenida a la sesión
 - 2.- Saluda de manera amable a cada uno de los participantes y pregunta cómo se encuentran.
 - 3.- Revisa la tarea con la participación de tres personas al azar.
 - 4.- Revela conclusiones y aclara dudas.

Actividad 2. “Pero no importa”

- ✓ Objetivo: Identificar y crear modificaciones en estructura de pensamiento con respecto a problemáticas o vivencias que enmarcan y son cruciales para la adquisición de modos y medios de pensamiento.
- ✓ Duración: 40 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:
 1. Informa al grupo que daremos comienzo con una actividad muy importante para visualizar todo lo que nos hace poco felices en las circunstancias de nuestras vidas.
 2. Pide que se dividan en dos grupos con un número de participantes iguales.
 3. Coloca al primer equipo en un círculo con sus sillas mirando hacia fuera y al equipo número dos en un círculo frente a los participantes del equipo uno
 4. Menciona las siguientes instrucciones: “Comenzaras a relatarle al compañero que tienes frente a ti la situación más divertida que te haya sucedido y que en estos momentos estés recordando, pero lo harás de una manera peculiar: llorando”
 5. Una vez realizado el relato pide a los integrantes del círculo de afuera pasaran a la silla de la derecha y continúa.
 6. “Ahora requiero que recuerdes el episodio más triste de tu vida, aquel con el que aún sientas cierto dolor, pero lo harás carcajeándote.”
 7. Una vez más los del círculo de afuera caminaran a la siguiente silla a la derecha.
 8. “A continuación trae a tu mente el momento más penoso y desastroso que recuerdes haber vivido, aquel en el que sentiste más vergüenza pero lo harás hablando como gangoso. “
 9. Por última vez los integrantes del círculo de afuera darán un paso a la derecha para colocarse en la silla siguiente.
 10. Ahora pide que escuchen con atención, para seguir tus instrucciones:

“Cuenta la leyenda que existió una mujer hace muchos años que se hacía llamar Felicia, dicha mujer utilizaba todo lo que le pasaba como puentes para ir construyendo su vida y tenía una frase demasiado peculiar que hacía botar de risa a cualquiera, un día iba camino a casa con sus dos hijos quienes por cierto eran muy bien portados, cuando de pronto uno de los botes repletos de agua que llevaban para poder beber en casa se soltó del carrizo en donde lo llevaban. Su hijo menor (Alberto) muy preocupado comenzó a correr como loco preguntando hacia el cielo porque a ellos les pasaba esto. Felicia que siempre era tan relajada le dijo: Si mi amor ahora solo tenemos un bote de agua, “pero no importaaaaaaaaa” a mí siempre me gusta caminar por las mañanas así que llegaremos a casa y yo regresaré por el agua. Y así todas las situaciones estaban sazonadas con un “pero no importaaaaa” que hacía que Felicia tuviera una visión distinta o solución para sus conflictos.

Así que te pido, hagas un recuento de tu vida y traerás a tu mente cinco episodios que hayan sido de mucha importancia para tu formación en esta escuela de la vida y de los cuales por cualquier circunstancia no tengas un recuerdo ameno para contárselo a tu compañero que en esta ocasión tienes en frente, añadiendo al final de cada relato la frase de Felicia “Pero no importaaaaaaaaa...”

11.- Al finalizar el ejercicio se realizará una conclusión de la importancia de nuestra visión para confrontar las problemáticas no solo vividas en el ámbito familiar, si no en el diario vivir.

Actividad 3. “Se feliz”

- ✓ Objetivo: Identificarse y sensibilizarse con un concepto de tolerancia para la obtención de la plenitud de vida.
- ✓ Material: Hojas y bolígrafos.
- ✓ Duración: 20 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:

- 1.- Entrega a cada participante una hoja y un bolígrafo.
- 2.- Pide que dividan la hoja en tres columnas
- 3.- En la primer columna deberán colocar el título YO, en la segunda columna el título CASA y en la tercer columna el título TRABAJO.
- 4.- Una vez colocado los títulos, indúcelos a pensar en ocasiones importantes relacionadas con cada título.
- 5.- Las instrucciones a dar serán las siguientes: “En primer lugar requiero que venga a tu mente la situación más estresante que hayas vivido contigo mismo, en tu casa o en tu familia ocasionado por falta de tolerancia. Debajo de esas ocasiones o momentos coloca que sucedió antes y después de que fueras intolerante y cuál sería la solución para no volver a sentir lo mismo y obtener los mismos resultados de esa experiencia que tu consideras poco favorable.”
- 6.- Al final del ejercicio pide a los participantes colaboren con la participación y pregunta de manera directa ¿Haz considerado que a veces nuestro estado de humor o emociones pueden influir en la tolerancia que manejamos y por ende en los resultados de nuestras experiencias?, realicen un análisis de esto.

Actividad 4. Dudas y comentarios de sesión.

- ✓ Objetivo: Aclarar dudas y generar comentarios de la sesión.
- ✓ Duración: 10 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.
 - 1.- Concluirás las actividades realizadas en sesión.
 - 2.- Aclararan dudas y permitirás realizar comentarios de la sesión del taller y su contenido.

Actividad 5. Evaluación y cierre de sesión.

- ✓ Duración: 10 minutos.
- ❖ Evaluación:
 - 1.-Proporciona la hoja de evaluación de sesión de taller (Anexo 4) y bolígrafo.
 - 2.-Da la instrucción de evaluar el contenido del taller con la escala presentada en la hoja y al facilitador.
 - 3.- Pide que entreguen la hoja de evaluación
- ❖ Cierre de sesión: Realiza el cierre de sesión pidiendo que te digan en una sola palabra como se sienten al concluir la sesión y agradece la asistencia.

CARTA DESCRIPTIVA**Objetivo de sesión**

Comenzar a reconocer las modificaciones logradas a lo largo de las sesiones y comprender la importancia de generar metas para lograr objetivos de convivencia familiar.

Agenda de actividades

- 1.- Saludo de bienvenida, 10 minutos.
- 2.- “Retomando metas”, 20 minutos.
- 3.- “Esculpiendo emociones”, 40 minutos.
- 4.- Dudas y comentarios de sesión, 10 minutos.
- 5.- Evaluación y cierre de sesión, 10 minutos.

Actividad 1. Saludo de bienvenida.

- ✓ Objetivo: Dar la bienvenida a la sesión y evaluar bajo observación el estado de los participantes.
- ✓ Duración: 10 minutos
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:
 - 1.- Da la bienvenida a la sesión
 - 2.- Saluda de manera amable a cada uno de los participantes y pregunta cómo se encuentran.
 - 3.- Inicia un momento de diálogo para hablar sobre el tema anterior.
 - 4.- Revela conclusiones y aclara dudas.

Actividad 2. “Retomando metas”

- ✓ Objetivo: Identificar y retomar metas a corto plazo que contribuyan con una mejora en el sistema familiar y el sentido de vida particular.
- ✓ Material: Hojas y bolígrafos.
- ✓ Duración: 20 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:

- 1.- Entrega a los participantes hojas blancas y bolígrafo para trabajar de manera individual.
- 2.- Pide que cambien de lugar de manera que no se encuentren al lado de algún familiar que también participe en el taller.
- 3.- Las instrucciones serán las siguientes: “Piensa en dos metas a corto plazo que te gustaría realizar con tu familia y otras dos de manera personal, es importante que sepas que estas metas deben ser fáciles de lograr y no implicar una inversión económica alta y en la parte sobrante de tu hoja coloca cuales son los pasos que debes seguir para alcanzar esa meta, las personas involucradas y habilidades y características que se tendrán que requerir implementar, coloca una fecha específica para lograr esa meta.”
- 3.- Al finalizar pide compartan dichas metas.

Actividad 3. “Esculpiendo emociones”

- ✓ Objetivo: Que los participantes sean capaces de identificar y plasmar la emoción más importante que adquirió a lo largo de este taller de manera no verbal.
- ✓ Material: Plastilina
- ✓ Duración: 40 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:
 - 1.- Anuncia a los participantes que se trabajará de manera individual.
 - 2.- Coloca suficientes trozos de plastilina de colores variados en el centro.
 - 3.- Pide analicen y retomen herramientas que han adquirido a lo largo del taller vivencial, identifiquen aquella emoción que lograron desarrollar y se volvió crucial para alcanzar los objetivos que fueron plasmados en las semanas de trabajo.
 - 4.- Una vez identificada esa emoción menciona que utilizaran las plastilina que se encuentran en el centro para poder darle forma a aquello en lo que están pensando.
 - 5.- Después de realizado el ejercicio pasaran al centro a presentar su figura al resto del grupo externando el nombre de la emoción y las circunstancias en las que ha sido utilizada y en las que le gustaría utilizarla en un futuro inmediato.

Actividad 4. Dudas y comentarios de sesión.

- ✓ Objetivo: Aclarar dudas y generar comentarios de la sesión.
- ✓ Duración: 10 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.
 - 1.- Concluirás las actividades realizadas en sesión.
 - 2.- Aclararan dudas y permitirás realizar comentarios de la sesión del taller y su contenido.

Actividad 5. Evaluación y cierre de sesión.

- ✓ Duración: 10 minutos.
 - ❖ Evaluación:
 - 1.-Proporciona la hoja de evaluación de sesión de taller (Anexo 4) y bolígrafo.
 - 2.-Da la instrucción de evaluar el contenido del taller con la escala presentada en la hoja y al facilitador.
 - 3.- Pide que entreguen la hoja de evaluación
 - ❖ Cierre de sesión: Realiza el cierre de sesión pidiendo que te digan en una sola palabra como se sienten al concluir la sesión y agradece la asistencia.

CARTA DESCRIPTIVA**Objetivo de sesión**

Cierre de sesiones de taller, evaluación final y entrega de constancias.

Agenda de actividades

- 1.- Saludo de bienvenida 15 minutos.
- 2.- “Mi familia”, 15 minutos.
- 3.- “Ángel guardián”, 25 minutos.
- 4.- Evaluación final, 10 minutos.
- 5.- Entrega de constancias y cierre de sesión, 25 minutos.

Actividad 1.Saludo de bienvenida.

- ✓ Objetivo: Dar la bienvenida a la última sesión de taller.
- ✓ Duración: 15 minutos
- ✓ Desarrollo y descripción de actividad:
 - 1.- Da la bienvenida a la última sesión del taller.
 - 2.- Habla sobre los temas involucrados a lo largo de las sesiones y relaciónalos entre sí.
 - 3.- Muestra una lista de características positivas adquiridas en general por todo el grupo a lo largo de las sesiones.

Actividad 3. “Ángel guardián”

- ✓ Objetivo: Sensibilizar a los padres, madres o tutores sobre la importancia que se adquiere al ser guía de nuestros hijos y nuestra familia.
- ✓ Material: Paliacates.
- ✓ Duración: 25 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.
 - 1.- Forma a los participantes en parejas elegida al azar, de preferencia con personas que durante todo el taller trabajaron menos entre sí.
 - 2.- Indica que uno de los integrantes representará el papel de un ciego y el otro será el ángel guardián.
 - 3.- Una vez elegidos los papeles, colocaran al participante “ciego” un paliacate para llevarlo a un lugar seguro del espacio en el que se encuentran.
 - 4.- Pide al guía no tocar ni hablar a su compañero por ninguna circunstancia.
 - 5.- Bajo tu orden, ambos participantes comenzaran a caminar.
 - 6.-El guía deberá buscar algún otro recurso para indicar los momentos, lugares y direcciones en los que se encuentre en peligro
 - 7.- El tiempo de la actividad se tomará a tu criterio y durante todo momento portaras algún medio de reproducción musical moviéndote en todo el espacio en el que se desarrolle la actividad.
 - 8.- Una vez que des la instrucción de terminar se intercambiaran los papeles.
 - 9.- Al finalizar la actividad se abrirá un espacio de reflexión para hablar sobre la importancia que adquiere un guía y un guiado y sus procesos de comunicación y en la formación de estructuras de pensamiento en los roles familiares.

Actividad 4. Evaluación final.

- ✓ Objetivo: Verificar la retención del contenido del taller y evaluar que se genere un proceso de aprendizaje de los temas y estrategias otorgados.
- ✓ Duración: 10 minutos.
- ✓ Desarrollo y descripción de la actividad.
 - 1.- Entrega las hojas de evaluación final (Anexo 6) de manera individual y pide las respondan según lo aprendido durante el taller.
 - 2.- Recoge las hojas.

Actividad 5. Entrega de constancias y cierre de sesión.

- ✓ Duración: 30 minutos.
 - ❖ Entrega de constancia y cierre de sesión:
 - 1.-Verifica que se encuentren todos los participantes en el espacio.
 - 2.- Menciona que se entregaran las constancias que avalan su dedicación y asistencia al taller.
 - 2.-Agradece
 - 3.-Realiza el cierre de sesión pidiendo que te digan en una sola palabra como se sienten al concluir la sesión y agradece la asistencia.

4.8 CONCLUSIONES, ALCANCES Y LIMITACIONES.

En nuestra sociedad existen ya indiscutiblemente estragos de la implementación de la violencia como método de solución para diversas situaciones en nuestra vida cotidiana, lo que ha afectado de manera significativa a nuestra sociedad y la forma de relacionarnos entre seres humanos, esta descomposición social que se ha generado viene indiscutiblemente de la adquisición de estrategias de vida en el proceso de educación y aprendizaje que se vive en el núcleo familiar.

La humanidad se ha visto sumergida en una considerable ola de violencia que sin temor se ha normalizado ante los medios de comunicación al mostrarnos sin censura las noticias más aterradoras consecuencia de actos vandálicos y violentos a través de imágenes o reportajes que todo tipo de personas de todas las edades pueden observar.

El presente trabajo promueve la atención temprana a hombres y mujeres pilares de núcleos familiares que mantienen una estructura de violencia como método de crianza y relación entre los miembros de la familia, surgiendo de esa necesidad imperiosa de disminuir y trabajaren los niveles violentos en el ciclo de vida generando una conciencia social utilizando para esto la Terapia Racional Emotiva para modificar las ideas irracionales centrales que durante toda la vida se han usado, tomando en cuenta que aunque no modifiquemos el pasado podemos entonces modificar la manera en como dejamos que nos inflencie en nuestro presente y por ende para lograr las metas en el futuro.

Y surge a través de la necesidad de trabajar para colaborar en la construcción de una sociedad con integridad y posibilidades extensas de plenitud, disminuyendo la frustración y procesos inadecuados de abordaje de conflictos en los núcleos familiares y en donde además, se logre

ofrecer a los menores integrantes de las familias ámbitos sanos de crecimiento con nuevos y positivos significados sobre los roles en la familia.

Dado las demandas sociales es necesario y urgente trabajar en propuestas de intervención para disminuir, prevenir o mejor aún erradicar las conductas violentas y la tolerancia que ante esta situación se ha mantenido a lo largo de los tiempos.

Este taller también promueve identificar y expresar las respuestas emocionales que se generan en las personas ante situaciones estresantes que se viven en los hogares para que no se convierta en una barrera emocional para lograr adecuadas adaptaciones de conducta y pensamientos, ya que existen mensajes con los que los medios masivos de comunicación y mercadotecnia que nos hacen imaginar que el proceso familiar está o debe estar repleto únicamente de momentos felices en donde el mal humor y las situaciones embarazosas no existen, de ser así entonces manifiestan ser familias fracasadas, por lo que la modificación de pensamiento por medio de la Terapia Racional Emotiva resulta benéfica y adecuada como proceso de intervención.

ALCANCES:

→ Al ser dirigido a las figuras paternas de la familia, se pretende tener un mayor impacto ya que se tomarán como sujetos de cambio para la modificación de procesos familiares.

→ No es únicamente aplicable a familias con violencia severa, sino también a familias que desean mejorar procesos de comunicación e interacción entre los miembros.

→ La propuesta de intervención de este documento es completamente reproducible para cualquier profesionista de la salud que pretenda trabajar con conflictos en los procesos familiares de sus pacientes.

→ Lograr la aplicación de procesos conscientes ante las necesidades de cada integrante de la familia.

→ La colocación del trabajo del psicólogo en estas problemáticas sociales y familiares permite a las personas ser guiadas ante procesos internos que permiten no solo una modificación temporal, sino una modificación profunda desde procesos cognitivos y conductuales.

→ Al ser un proceso grupal se manejan ejercicios de contención para auxiliar a la identificación y empatía ante las problemáticas personales, logrando crear adherencia al tratamiento de la propuesta de intervención.

→ Es posible que si se mantiene el interés por parte de alguna institución gubernamental, escuela, asociación, etc. Sea posible adecuar el plan de acción para su aplicación.

LIMITACIONES:

→ Que los participantes abandonen el taller o no asistan a todas las sesiones ya que llevan una secuencia que debe ser respetada para mejores resultados.

→ Que los participantes no realicen las tareas de las sesiones del taller.

→ Que los participantes no se encuentren comprometidos con el tratamiento de la propuesta de intervención y sus cambios conductuales no sean permanentes.

→ Negación ante problemáticas por parte de los participantes.

REFERENCIAS

- Arranz Freijo Enrique (2004). Familia y desarrollo psicológico. Madrid; Pearson Educación.
- Ayala Salgado, L. y Hernández Moreno, K. (2012): La violencia hacia la mujer. Antecedentes y aspectos teóricos. Contribuciones a las Ciencias Sociales. www.eumed.net/rev/cccss/20/
- Castillo Rosana (2002) La terapia Racional Emotiva como alternativa terapéutica efectiva. México; UNAM Fes Iztacala.
- Consejo Nacional de Población (1999). Cuadernos de Población. Familia. Ciudad de México.
- Consejo Nacional de Población (2009). Informe de ejecución del programa de acción de la conferencia internacional sobre la población y el desarrollo 1994-2009. Ciudad de México.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos. Asamblea General de las Naciones Unidas (1948). Artículo 16.3
- Diario Oficial de la Federación DOF (2011). Ley General de acceso a las mujeres a una vida libre de violencia. www.dof.gob.mx/LGAMVLV.pdf
- Dryden W. y Neenan M. (2012). Working with resistance in REBT. Great Britain; Routledge.
- Dunker J. (2002) Los vinculos familiares. Una psicopatología de las relaciones familiares. Uruguay;
- Ellis Albert (1962) Reason and Emotion in psychotherapy. Secaucus NJ; Lile Stuart.
- Ellis Albert, Abrahms Eliot (1980) Terapia Racional emotiva (TRE): Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad. México; Pax.
- Ellis Albert, Dryden Wyndi (1987) The practice of rational-emotive therapy. New York; Springer Publishing company.
- Ellis Albert, M. Griegel Russell (1990) Manual de terapia racional emotiva. Volumen 2. Bilbao; Desclée de Brower.

Estrada Inda Lauro (2012). Ciclo vital de la Familia.

Estremero Judith y García Ximena. Familia y ciclo vital familiar. Recuperado de:
www.foroaps.org/files/4%20familia%20y%20ciclo%20vital.pdf

Friedrich Engels (1884). El origen de la familia, la propiedad privada y el estado. Hottingen-Zürich. Edición digital: Archivo Marx-Engels de la sección español del Marxists Internet Archive www.marxists.org (2000,2012).

INEGI (2015). Estadísticas a propósito del... día Nacional de la familia Mexicana. Aguascalientes, México.

Instituto de Investigaciones Jurídicas Suprema Corte de la Justicia de la Nación. (2007) Decisiones relevantes de la suprema Corte de Justicia de la Nación, Número 26. Imposición del tratamiento psicológico por la comisión del delito de la violencia intrafamiliar en el Distrito Federal. Acervo de la Biblioteca Jurídica Virtual del Instituto de Investigaciones Jurídicas UNAM. México; www.juridicas.unam.mx

Dendall P. y Norton J. (1988) Perspectivas científicas y profesionales. México; Limusa.

Lammoglia Ernesto (2005) La Violencia está en casa. Agresión doméstica. Segunda Edición. México; Grijalbo.

Losada Analia Verónica (2015). Familia y Psicología. Buenos Aires; Dunken.

Molina Alicia (2005). Familias Valiosas. Ideas para fortalecer valores entre padres e hijos. México; Fondo de Cultura Económica.

Oblitas Luis A. (2008). Psicoterapias contemporáneas. México; Cengage Learning.

Pedroza Francisco, Mendoza Brenda, Martínez Kalina (2013). ¡Auxilio! ¡Mi hijo no trae Manual! Practicas e crianza positiva, prevención de adicciones y bullying. México; Pax.

Perez Perez Juan David (2012). Psicología del Mexicano. México; Red Tercer Milenio.

- Pimienta Julio, De la Orden Arturo (2012) Metodología de la investigación. México; Pearson Educación.
- Ramírez Hernández Felipe Antonio (2000) Violencia Masculina en el Hogar. México: Pax México.
- Ramírez Santiago (1977). El Mexicano, psicología de sus motivaciones. México; Grijalbo.
- Ramos Samuel (2001). El perfil del hombre y la cultura en México 3ª. Edic. México; Colección Austral.
- Real Academia de la Lengua Española 2016, Diccionario de la Lengua Española.
- Revista de salud mental y psiquiatría comunitaria, vol. 06 núm. 25 (2006). Recuperado de: www.revistanorte.es/index.php/revista/article/view/430
- Revista Latinoamericana de psicología, vol. 13, núm. 1 (1981) Colombia; Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- Revista Latinoamericana de psicología, vol. 40, núm. 1 (2008) Colombia; Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- Rosales Rosa M., Cuevas Lorenzo. (1996) Análisis Crítico de la Terapia Racional Emotiva como alternativa Terapéutica. México; UNAM.
- Secretaría de Educación Pública (2000) Libros de papá y mamá. El amor en la familia México; Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos.
- Secretaria de Educación Pública (2000) Libros de papá y mamá. Violencia en la Familia. México; Comisión Nacional de los libros de texto gratuitos.
- Secretarará de Salud (2006). Informe Nacional Sobre Violencia y Salud. México; SSA.
- Segunda Sánchez Lorente (2009). Estudio longitudinal del impacto de la violencia de pareja sobre la salud física y el sistema inmune de las mujeres. España; Universidad de Valencia.

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (2014) Prevención del acoso escolar (Bullying) y otros tipos de violencia, desde la perspectiva familiar comunitaria. México; SNDIF.

The Albert Ellis Institute. Recuperado de: www.rebt.org

ANEXO

¡TE CONOZCO!

Yo soy

Mi pensamiento más recurrente es

Lo que más me gusta ver es

Lo que más me gusta saborear es

Lo que más me gusta tocar es

Mi deporte favorito es

La materia que más me gusta es



Me enoja

Me entristece

Me avergüenza

Le temo a

Mi mayor alegría es

Me siento orgullosa de

¡TE CONOZCO!

3.3

Yo soy

Mi pensamiento más recurrente es

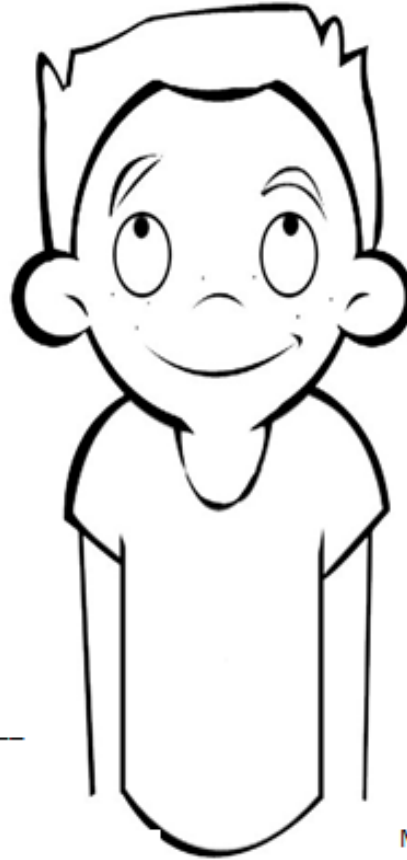
Lo que más me gusta ver es

Lo que más me gusta saborear es

Lo que más me gusta tocar es

Mi deporte favorito es

La materia que más me gusta es



Me enoja

Me entristece

Me avergüenza

Le temo a

Mi mayor alegría es

Me siento orgulloso de

3.2

¡ME CONOZCO!

Yo soy

Me avergüenza

Le temo a

Mi mayor alegría es

Mi mayor preocupación es



Yo pienso que

Lo que más me gusta es

Lo que más me disgusta es

Me enoja

Me entristece

3.1

|

¡ME CONOZCO!

Yo soy

Me avergüenza

Le temo a

Mi mayor alegría es

Mi mayor preocupación es

Yo pienso que

Lo que más me gusta es

Lo que más me disgusta es

Me enoja

Me entristece



Sesión 3

Anexo 2.

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____

Completo las oraciones con lo primero que venga a mi mente.

En nuestra familia:

Todos

Nadie

Nunca

Siempre

Mi familia es para mi

Sesión 8

Anexo 3.

Actividad: Mi familia...

NOMBRE:

EDAD: _____

FECHA:

Mi familia es...

Mi familia tiene...

Mi familia está...

Mi familia puede...

Anexo 4.

Hoja de evaluación de sesiones

Fecha: _____

Número de sesión: _____

Nombre de sesión: _____

Facilitador: _____

1. ¿La sesión fue de su agrado? () si () no ¿Por qué?

2. ¿El tema visto fue de su interés? () si () no ¿Por qué?

3. ¿Qué fue lo que más te gusto de la sesión?

4. Menciona que aprendiste.

5. El facilitador cumplió tus expectativas

Anexo 5

Cuestionario de evaluación inicial

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y subraya la respuesta correspondiente a tu experiencia familiar.

1.- ¿Has insultado a tu pareja?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

2.- ¿Has insultado a alguno de tus hijos?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

3.- ¿Has sido insultado por tu pareja o hijos?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

4.- ¿Te has sentido humillado por algún integrante de tu familia ante otras personas?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

5.- ¿Has humillado a alguien de tu familia ante otras personas?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

6.- ¿Has amenazado con golpear con la mano o algún objeto a alguien d tu familia?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

7.- ¿Has sido amenazado con golpearte con la mano u objeto por algún integrante de tu familia?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

8.- ¿En tú familia se usa la fuerza física para solucionar problemáticas?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

9.- ¿Existe un control económico severo que ocasiona conflictos por parte tuya o de tu conyugue?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

10.- ¿Te sientes bien emocionalmente junto a tu pareja?

- a) Una vez b) más de una vez c) nunca

Anexo 6

Cuestionario de evaluación final

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas de acuerdo a lo que aprendiste en tu asistencia al taller.

- 1.- ¿Qué es la violencia intrafamiliar?
- 2.- ¿Cuáles son tus emociones más frecuentes?
- 3.- Menciona las reacciones que tienes al sentir enojo o frustración
- 4.- ¿Cuál es tu creencia del significado de familia?
- 5.- Describe con tres características a cada uno de los integrantes de tu familia.
- 6.- Descríbete por medio de cinco características emocionales.