



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

TALLER DE INTERVENCIÓN DE VIOLENCIA CONYUGAL
EN MUJERES AUMENTANDO LA AUTOESTIMA
Y DISMINUYENDO EL ESTRÉS

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ANA GEORGINA MINOR ZAMORA

DIRECTOR DE TESINA:

DR. JORGE ROGELIO PEREZ ESPINOSA

COMITÉ DE TESIS:

MTRA. LILIA JOYA LAUREANO

DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS

LIC. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓNEZ

LIC. LETICIA MARÍA GUADALUPE BUSTOS DE LA TIJERA



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

INDICE

Resumen.....	4
Introducción.....	6
Capítulo I Violencia.....	10
1.1 Conceptos de violencia	10
1.2 Causas de la violencia en la pareja.....	11
1.3 Teorías de la violencia en la pareja.....	13
1.4 ¿Cómo sucede la violencia hacia la mujer?.....	14
1.5 Factores que determinan la violencia hacia la mujer.....	20
1.6 ¿Cuáles son las razones que presenta una mujer para no denunciar?.....	21
1.7 Relación de violencia conyugal y autoestima.....	24
Capítulo II Autoestima.....	25
2.1 Diferentes significados de autoestima.....	27
2.2 Componentes de la autoestima.....	29
2.3 Los seis pilares de la autoestima para Nathaniel Branden.....	35
2.4 Las diez reglas de oro de la autoestima para Lindenfield.....	38
2.5 Generalidades de la autoestima	39
2.6 Sentimiento de miedo ante la situación de violencia.....	42
2.7 Sentimientos y emociones relacionados con autoestima.....	49
2.8 Sentimiento de culpa.....	50
2.9 Importancia del estado consciente para la autoestima.....	52
2.10 Derecho a rehacer su vida.....	55
2.11 Autoestima baja y alta (diferencias y características).....	55

Capítulo III Estrés.....	61
3.1 Signos y síntomas de estrés.....	62
3.2 Reacciones cognitivas.....	64
3.3 Autoestima, estrés y otras emociones.....	65
3.4 El yo de una mujer en estado de estrés al sufrir violencia.....	68
3.5 Aspectos generadores de estrés que vive la mujer antes y después de separarse de su situación de violencia.....	70
3.6 Intervención de estrés.....	73
3.7 Relación entre herencia, educación y estrés.....	82
Capítulo IV Propuesta.....	84
Conclusiones.....	102
Alcances y limitaciones.....	103
Referencias.....	105
Anexos.....	108

Resumen

En este documento se hablará de la violencia que ejerce el hombre hacia la mujer, en vida conyugal y cómo la misma conducta disminuye la autoestima de la mujer y aumenta su estrés. Se propone un taller para ayudar a dichas mujeres con el objetivo de erradicar la violencia hacia ellas.

Las mujeres que sufren violencia no pueden desenvolverse correctamente con su familia ni con la sociedad en general. La violencia las puede llevar a cuadros depresivos y ansiosos con alteraciones psíquicas donde sus capacidades afectivas se encuentran alteradas, aumentando sus problemas conyugales. La mujer que se encuentra influenciada por la violencia por parte de su esposo, deja de ser dueña de ella misma, de sus pensamientos y actitudes.

La autoestima es crucial en una persona, el valor que cada mujer se da a ella misma marca la condición de su salud integral y la forma de desarrollarse. Existen diversos aspectos en la familia nuclear que influyen en la conducta del hombre y la mujer en su vida conyugal, principalmente la autoestima que cada uno de ellos maneje.

La propia consideración o estima personal como amor propio, está conformada por las percepciones, deseos, pensamientos, emociones y creencias sobre ella misma, dependiendo de su propia vida y las experiencias que vivieron.

La mujer que sufre violencia, se ve envuelta en un alto nivel de estrés, este a su vez tiene repercusiones negativas en su conducta, ella se puede sentir tensa, sin energía, decaída, somnolienta e irritable.

La psicología tiene como tarea aumentar la autoestima de las mujeres que sufren violencia conyugal, ayudarle a mejorar su capacidad de autonomía, disminuir su estrés y recuperar sus recursos personales.

Palabras clave: Violencia a la mujer, autoestima y estrés.

Abstract

In this document we will talk about the violence that men apply against women inside the conjugal life and how this conduct diminishes her self-esteem and increases its stress.

A workshop is proposed to help these women to eradicating violence towards them.

Women who suffer violence cannot function properly with their family or in the society at large.

Violence can lead to depressive and anxiety with psychic alterations where their affective capacities are altered, increasing their marital problems.

The woman, who is affected by the violence from her husband, ceases to own her own thoughts and attitudes.

Self-esteem is crucial in a person, the value that each woman gives herself, marks the condition of their overall health and how she develops.

There are several aspects within the family that influence the behavior of the man and the woman in their conjugal life, mainly the self-esteem that each one of them manages.

Personal self-esteem is shaped by the perceptions, desires, thoughts, emotions, and beliefs about herself, depending on her own life and experiences.

The woman who suffers violence has a high level of stress, which in turn has negative repercussions on her behavior; she may feel tense, without energy, depressed, sleepy and irritable.

Psychology has the task of increasing the self-esteem of women who suffer spousal violence, helping them to improve their autonomy, reduce their stress and recover their personal resources.

Keywords: Violence against women, self-esteem, stress.

INTRODUCCIÓN

La violencia que ejerce el hombre hacia la mujer, ha existido desde hace un tiempo considerable, solo que de diferente forma. Anteriormente sólo se nombraba la violencia física y no se reconocía otro tipo de violencia, que actualmente ya se toma en cuenta. Con el paso del tiempo se reconoció la violencia emocional, se analizó la relación de la violencia física con verbal, causando un daño emocional. La misma sociedad ha reconocido que la violencia puede comenzar agrediendo verbalmente y posteriormente agrediendo físicamente. Los grupos sociales no toleraron más el sometimiento y control sexual en contra de la mujer y comenzaron a castigar estos actos de manera legal. Por último se tomó en cuenta la violencia económica, cuando la mujer es condicionada de este medio.

Existen estudios realizados del cuerpo de la mujer en diferentes años. Del periodo neolítico encontraron evidencias claras de deformaciones óseas como vertebras hundidas, rodillas en mal estado, huesos con mal formaciones por artritis, que indican que las mujeres en aquella época pasaban gran cantidad de tiempo moliendo alimentos y haciendo otras labores en casa. En el caso de los hombres existen evidencias físicas como las rótulas dañadas, que indican, que los hombres pasaban demasiadas horas en cuclillas, por falta de actividad. También existen evidencias físicas de manipulación en los órganos genitales de las mujeres (Molleson, 1994).

La violencia en la pareja como su nombre lo dice, se produce entre dos personas con una relación sentimental, una que realiza la conducta violenta (hombre-esposo) y otra que recibe la conducta violenta (mujer-esposa).

Desde el nacimiento de la persona, la familia y sociedad donde vive una persona, brinda ideas, de cómo debe de ser y actuar un hombre y una mujer, se les educa de diferente manera, se les proporciona actividades diferentes a cada uno, como por ejemplo al hombre se le educa para que sea fuerte tanto física como emocionalmente, que sea autónomo, jefe de familia y se le asigna

el papel de proveedor del hogar, dándole un rol de autoridad. Mientras que a la mujer se le educa para ser débil, dependiente, tierna, insegura, tranquila, asignándole el papel de esposa y madre (Lamas, 2007). La sociedad en general ha justificado o naturalizado la violencia.

La misma sociedad de un lugar determinado puede tener la costumbre de menospreciar a la mujer en diferentes casos; en el aspecto laboral pueden estar desbalanceadas las actividades que realice la mujer, en comparación con las labores que realizan los hombres, o menor paga por el mismo tiempo laborado o por las mismas actividades; en casa puede suceder lo mismo, en cuánto a las actividades propias del hogar.

Lamentablemente en la actualidad las mujeres siguen siendo las principales víctimas de violencia doméstica y las totalmente encargadas de la crianza de los hijos y de la casa. Nos preguntamos ¿hasta qué punto realmente ha mejorado esto?

La violencia no solamente trae como consecuencia golpes, sino alteraciones en la integridad psicológica y sexual de cada persona.

Algunas mujeres tienen la creencia que lo que sucede en su casa, debe tratarse y quedarse ahí, sin externar nada a nadie de lo que pasa en realidad. Sin embargo la violencia sucede en cualquier tipo de clase social y en cualquier lugar.

En la violencia de pareja, las mujeres como víctimas tienen miedo de las represalias de sus esposos, presentan miedo de huir y ser encontradas al poco tiempo, consideran que su pareja es capaz de hacerles daño, o un escándalo en el trabajo o lugar público (Torres, 2001).

En este tipo de relaciones la mujer se muestra confundida, sigue en la relación, pero no sabe si seguir adelante o qué decisión tomar, ya que las etapas de violencia constantemente se repiten, pero suceden con mayor potencia. Ella cree tener el control de la situación y hasta que no reconozca que su vida corre

un gran peligro, es entonces cuando toma una decisión más determinante para cambiar su vida.

La mujer cuando vive violencia en casa, suele deprimirse, presenta autoestima baja y se le complica tomar una decisión, se siente responsable del rol sexual del hombre, que abarca la salud, bienestar y estabilidad psicológica de sus maridos. La mujer considera que la actitud de su pareja es la real de un hombre (Walker, 2012).

La mujer debe tomar en cuenta que los diferentes puntos de vista en la pareja pueden resultar normales, pero las agresiones, maltratos no son normales ni validos en ninguna parte de la vida conyugal.

Cuando la mujer sufre violencia, cae en un alto nivel de estrés, este a su vez tiene repercusiones negativas en la conducta. El nivel de estrés depende de la forma de enfrentar una situación, formando parte de la personalidad de la persona y su temperamento (Shturman, 2005).

El estado de estrés elevado, puede resultar perjudicial para la mujer, es un ataque cognitivo, sentimental y emocional, causante de problemas en las relaciones con los demás, principalmente con la pareja, que es la persona con la que se llega a compartir y vivir más cosas en comparación con otras personas (Crespo & Labrador, 2003).

Los cambios en la sociedad han permitido que la violencia ya no se considere normal, cada vez se hace visible, analizable y criticable como un problema grave. Que debe mejorar en todos los ámbitos tanto sociales como familiares.

El hecho de que la mujer históricamente ha sufrido violencia conyugal ayudó a que se creara la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), el Instituto Nacional de la Mujer (Inmujeres), el Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI) y otras instituciones de ayuda.

En consensos recientes el Instituto Nacional de la Mujer en el (2016) registró un total de 141,627 que sufren violencia por parte de su cónyuge y buscan ayuda.

Por otro lado El Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática (INEGI) en el (2015) tiene el registro del 52.3% de la población total de mujeres jóvenes entre las edades de 15 a 40 años que sufren o sufrieron violencia por parte de su pareja. En el (2013) se registró un 16.7% de defunciones de 861 mujeres víctimas de violencia conyugal.

CAPÍTULO 1 VIOLENCIA

1.1 Concepto de violencia

Violencia conducta de la persona donde somete y controla los actos de otra persona, produciendo un daño, donde la persona violenta se considera fuerte, se siente con jerarquía superior a la mujer, ejerciendo poder. El hombre se atribuye bastante el papel de ser el hombre de la casa y que por esta razón él puede controlar y someter a su esposa y disponer de ella como mejor le parezca y convenga, el hombre se siente dueño de su esposa. Produce un daño en el cuerpo físico o emocional (Torres Falcón, 2001).

Muñoz (2008) describe la violencia como ejercicio de poder injusto o abusivo, cuando es repetido y sistemático, ésta a su vez causa un daño físico, psicológico, material entre otros o amenaza con causar daños.

Violencia es el uso intencionado de la fuerza o poder físico o amenaza contra otra persona, causándole lesiones, muerte, daños psicológicos o privaciones (OMS: 2003, p 5, Monclús: 2005, p 29).

Caltung y Espinar (2006) definen como una violencia directa, a aquella conducta que se refiere a la agresión física, verbal o a su combinación.

Una conducta abusiva es la acción que provoca daño físico y psicológico a otra persona. Comienza por controlar y dominar a la pareja cada vez con mayor frecuencia e intensidad (Gelles, R., & Straus, 1988).

Dentro de la violencia hacia la mujer existen varios tipos, entre ellos:

Violencia conyugal es el abuso que existe dentro de una relación heterosexual (Gelles, R., & Straus, 1988).

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, 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 (LGAMVLV, Artículo 7).

Violencia de género es cualquier acción u omisión, hacia la mujer, causando daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, esto puede ocurrir en un ambiente público y privado (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (Cap. I, Art. 5, Fracc. IV).

Violencia de Género es la forma de violencia que se fundamenta en relaciones de dominación y discriminación por razón de género y en contextos culturales donde lo femenino y lo masculino se entienden de manera desigual y jerárquica. “Incluye maltrato físico, amenazas, coerción o privación de la libertad, de ser y de actuar. Tiene como consecuencia un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer o el hombre, por el solo hecho de serlo” (Inmujeres, PUND, 2006, p. 389).

Más adelante se describirán más a detalle estos tipos de violencia, así como también se describirá como es el proceso del ciclo de la violencia.

Agresión- Dañar y transgredir a otra persona. Toda violencia implica agresión (Torres Falcón, 2001).

Género-Son las características históricas, culturales y conductuales de un hombre y de una mujer (Piñones, 2005).

1.2 Causas de violencia en la pareja

Las causas de la violencia vienen de la niñez del agresor, aunque puede variar, probablemente el niño percibió como su padre golpeaba a su madre o él fue

golpeado directamente, crecen creyendo que esta conducta es normal y cuando son adultos repiten esta conducta violenta, ya sea que golpeen a sus hijos o a su esposa.

También sucede que el esposo sea violento con su pareja por que el hombre aprende esa conducta de la misma sociedad y no de la familia. En el caso de la mujer, puede casarse con una persona violenta, porque igual viene de una familia envuelta en violencia. Tal vez presencié cómo su padre golpeaba a su madre. El hombre puede ser que con el tiempo acumule mucha tensión por diversas razones, ya sea problemas en el trabajo, con otros familiares y por error saca toda esa ira golpeando a la mujer, en lugar desahogar esa ira y tensión con alguna actividad o de otra forma.

Leñero (2011) afirma que socialmente hay una idea, creencia y pensamiento que el hombre debe ser el principal proveedor del hogar, se considera así como la manera correcta de ser de un hombre. La misma sociedad asigna diferentes estereotipos a los hombres y a las mujeres: En el caso de la mujer, la sociedad las considera como: dóciles, dependientes, inseguras, sensibles, hogareñas, delicadas, tiernas, afectivas, temerosas, sumisas, pasivas, etc.

En el caso del hombre, la sociedad los considera como: independiente, seguro de sí mismo, razonable, tenaz, fuerte, brusco, práctico, temerario, desobediente, activo, etc.

Con el paso del tiempo la sociedad ha ido modificando, sus estereotipos hacia los hombres y mujeres, actualmente la sociedad reconoce que una mujer puede ser inteligente, razonable, independiente y valiente a la vez, mientras que actualmente, se considera que los hombres pueden ser sensibles, tiernos y hogareños (Leñero, 2011).

Holf (1994) menciona que la violencia es un comportamiento aprendido.

Burin (1998) también menciona que la imagen del hombre quedó alejada de la crianza de los hijos, con responsabilidades públicas y autoridades en las decisiones, mientras que la mujer tiene la imagen de permanecer junto al

esposo de manera afectiva, sumisa y subordinada, sus tareas principales son atender al marido y criar a los hijos.

Existe discriminación por medio de un lenguaje sexista de parte de la sociedad hacia las mujeres, mediante artículos, canciones y calificativos que subordinan, excluyen y desvalorizan a la mujer (Piñones, 2008).

1.3 Teorías de la violencia

Hoff (1990) expresa un modelo triangular, entre el estrés, violencia y trastornos psicológicos, él estrés puede ocasionar violencia, la violencia puede causar estrés y crisis psicológicas en las mujeres, el estrés que siente la mujer depende del apoyo que recibe de parte de la sociedad, lo más probable es que sí es apoyada por la sociedad, más fácilmente deje esta situación de violencia.

Dutton (1992) tiene una teoría, que analiza cuatro factores. En primer lugar busca posibles patrones inconscientes del agresor, para descifrar el porqué de su conducta. En segundo lugar se analizan los lugares, situaciones y circunstancias donde sucede la situación de violencia, se analizan también los apoyos tanto sociales y legales que tendría la mujer, al denunciar a su agresor. En tercer lugar están las posibles soluciones o alternativas para que la mujer agredida, definitivamente deje su situación de maltrato. En cuarto lugar están las consecuencias psicológicas como son miedos, estrés, problemas para relacionarse sentimentalmente con otras personas, etc.

Nurius (1992) dentro de las situaciones de violencia incluye tres factores. El primer factor son precisamente los factores de vulnerabilidad, como el haber sido agredido de niño, probablemente agrede a su esposa e hijos cuando sea adulto, o en el caso de la mujer, ser testigo de violencia puede ocasionar que termine viviendo y tolerando una situación de violencia en casa. El segundo factor son las reacciones psicológicas, emocionales que presenta la mujer ante la situación de maltrato. El tercer factor que se toma en cuenta en la teoría de Nurius, es la autoestima que presenta la mujer, la autosuficiencia económica, el apoyo familiar y social que recibiría la mujer, al tratar de defenderse.

Villavicencio y Sebastián (2001) también tienen su propia teoría. Lo primero que toman en cuenta es el tipo de violencia, grado y duración que sufre la mujer en su casa. En segundo lugar toma en cuenta si la mujer sufrió algún tipo de abuso, el nivel académico con el que cuenta la mujer, posibles apoyos sociales y familiares que tiene y sus ingresos económicos. En tercer lugar habla de la forma en que la mujer afronta su situación de violencia. En cuarto y último lugar se analizan las consecuencias en la autoestima de la mujer, ansiedad y un posible estrés postraumático.

1.4 ¿Cómo sucede la violencia hacia la mujer?

La violencia en la mujer puede comenzar con asedios, esto quiere decir que el hombre vigila las actividades de la mujer o quiera tener el conocimiento del lugar donde ella se encuentra, la interroga de sus actividades y vigila todos sus movimientos en casa. Es sumamente importante diferenciar si estas actitudes son válidas o normales y hasta qué punto. El esposo puede actuar de esta forma posesiva, como un detalle de preocupación o interés por la mujer, pero no es válido si se comporta así con la finalidad de controlar a la mujer.

Otra forma de iniciar con esta situación de violencia son los celos representados por el hombre, donde él acusa a su esposa de tener otra relación con otro hombre o de coquetearles a otros hombres, precisamente después la puede controlar con su forma de vestir y arreglarse. La mujer se siente culpable de la actitud de su esposo hacia ella y es ahí cuando el hombre la controla y manipula, aquí el esposo puede pedirle que se aleje de sus amigos, que no salga con nadie, incluso alejarla de sus familiares (Torres, 2001).

De acuerdo a Walker (2012) el perfil de los incidentes de maltrato, se da cuando la pareja pasa el mayor tiempo en compañía, como los fines de semana o al final de cada día. Los lugares donde ocurren estos sucesos es en la cocina o la alcoba, lugar donde la pareja se encuentra a solas.

En algunas ocasiones el maltrato sucede en lugares públicos o en casas ajenas, delante de otras personas. Se da cuando la mujer muestra atención o interés en otra persona, ya sea por atracción o por cordialidad. Otra razón de agresión en lugares ajenos es por ataques de ira sin control, entre las parejas por cualquier razón (Walker, 2012).

Jayne (2000) menciona que el hombre agrada a una mujer, para humillarla, le prohíbe tener contacto con otras personas, para que se convierta en dependiente de él, el agresor procura que su esposa se sienta mal con ella misma, mientras él trata de imponer su voluntad.

Algunos hombres se perciben agradables desde un principio con la esposa, esto es como estrategia, para que él se sienta con el poder de agredir a su esposa y no sea apoyada por la sociedad y familia. El hombre no se reconoce como culpable, al contrario él procura que sientan culpa la mujer.

1.4.1 Tipos de violencia

La violencia física es la más evidente en el cuerpo de la mujer, se manifiesta de diversas formas y con diferentes intensidades, al principio puede ser muy leve y posteriormente causar lesiones más graves, hasta llegar a la muerte. Sin embargo hay que tomar en cuenta que un golpe a simple vista no se percibe, algunas veces un golpe puede dañar un órgano interno y no causar ningún síntoma, sino hasta después de un determinado tiempo.

Según Torres (2001) los cuatro tipos de violencia son:

- **Violencia física.**-es la más evidente. Es el daño físico que ocasiona una marca en el cuerpo, como son golpes de cualquier tipo, heridas, mutilaciones. Puede llegar a producir lesiones internas. Se puede utilizar armas de fuego o punzocortantes, otros tipos de objetos o el propio cuerpo. Otros ejemplos de violencia física son los jalones de cabello, inmovilizar a la persona o encerrarla.

Dentro de la misma violencia física hay tres niveles para distinguirla: leve, moderada y grave:

La leve son los daños físicos en el cuerpo, que requieren poco tiempo para sanar, como por ejemplo moretones, pellizcos o bofetadas, no ponen en peligro la vida de la mujer.

La moderada es cuando hay golpes más severos donde requieren intervenciones médicas y mayor tiempo para sanar, como por ejemplo ocasionar fracturas.

La grave son los golpes en grado extremo, donde la vida de la mujer corre un grave peligro. Algunos ejemplos de este nivel de violencia es lastimar a la mujer con algún objeto punzocortantes o cualquier otro objeto que ocasione un daño físico severo. Otro ejemplo puede ser alguna mutilación, pérdida auditiva o visual, atrofia motriz. En este nivel lamentablemente la mujer puede llegar a perder la vida, ya sea después de ser agredida o en el momento justo de la agresión.

➤ Violencia psicológica.-es un daño ocasionado en la parte emocional del individuo, dañándose la integridad psíquica, la persona violentada sufre de insultos, gritos, sarcasmos, engaños, burla, manipulación, humillación, desprecio, silencios, aislamiento, logrando que la persona se sienta mal.

Esto trae como consecuencia, que la persona sienta incertidumbre de lo que pasa, inseguridad de su persona y confusión de no saber cómo manejar la situación, con una autoestima baja.

Las consecuencias no se perciben físicamente, sin embargo la persona que es víctima de violencia psicológica, puede manifestar su malestar con trastornos alimenticios, trastornos de sueño, enfermedades de la piel, úlceras, gastritis, jaquecas, dolores musculares. No en todas las personas se producen los mismos efectos. En especial los silencios, pueden durar periodos de tiempo

largos o cortos y a su vez por no expresar sus emociones pueden ocasionar mayores problemas en la pareja.

- Violencia sexual.-violenta a la parte íntima de la persona. Los ejemplos más comunes de este tipo de violencia son: la violación, tocamientos del cuerpo, obligar a tocar el cuerpo del agresor y en general a obligar a la persona a realizar prácticas sexuales que no desea, burlarse de su sexualidad, acosarla u hostigarla. A su vez la violencia sexual incluye dos violencias, la violencia física por el sometimiento que se ejerce y la violencia psicológica, por que altera el estado emocional de la víctima.
- Violencia económica.-sucede cuando una persona hace mal uso de sus medios, para transgredir a otra persona, controlando y sometiendo a una persona. Como ejemplo, están los fraudes, despojo de pertenencias, daños a la propiedad ajena, destrucción de objetos que pertenecen a la persona, privar a la persona de algún medio como vestido, recreación, vivienda, educación, alimentación y salud.

Los tres tipos de violencia según Walker (2012)

- Violencia física.-son los golpes puñetazos en cualquier parte del cuerpo, patadas, golpes ejercidos con la mano o con un objeto. Ellos responsabilizan a sus parejas de todo lo que sucede, como por ejemplo les llegan a decir “te pego por que no sabes hacer de comer” “te pego por que no sabes atenderme” “te pego por que no sabes lavar la ropa”
- Violencia psicológica.-son todas las amenazas, burlas, y tratar de minimizar a la mujer con ciertas ideas, como decirle “no sirves para nada”, “no sabes hacer nada”, limitarla de hacer algunas cosas, como por ejemplo prohibirle ver a su familia, condicionarla del uso del automóvil, etc.
- Violación sexual.-en algunas ocasiones el hombre agrede física y sexualmente a su esposa y está consciente que su acción es un delito, pero se siente seguro de nunca ser denunciado por su esposa.

En otras ocasiones el hombre no tiene el conocimiento de que sus agresiones físicas y sexuales, pueden causar un daño grave y considerarse un delito; por ejemplo es cuando el hombre es intimidante con la mujer, no importa si son pareja o no, la hostiga y la obliga a hacer cualquier actos sexuales, ya sea a forzarla a tener relaciones sexuales, controlarla en su forma de vestir, etc.

La violación como tal se considera parte de la violencia física, se relaciona cuando hubo lesiones en el cuerpo, dejando marcas, como son los moretones u heridas.

En el aspecto de la violación, el significado de esa acción causa conflicto, ya que la sociedad tiene su concepto, el hombre tiene otro concepto y la mujer a su vez tiene otro concepto diferente. Puede ser que cuando un esposo obliga a su esposa a tener relaciones, el mismo esposo y la sociedad no la consideren violación, consideran como parte del deber de la mujer cumplirle a su esposo en la intimidad, mientras que la mujer si la perciba como tal, al haber sido forzada. El violador daña más a la mujer que percibe más sensible y vulnerable (Russel, 1983).

La mujer que es violada por su esposo se muestra confundida de la agresión porque ella lo percibe, como una persona que la quiere y aprecia. También es complicada la denuncia, porque la sociedad puede poner en duda la acusación de violación (Amir, M. & et.al.).

Es común que la sociedad comente que la mujer provoco que el hombre la tocara, por ser seductora y provocativa. La violación quedaría anulada por que fue reacción de un deseo (Klein, 1989).

1.4.2 Ciclos de violencia según Walker (2012)

- ✓ Etapa uno.-Es la acumulación de tensión en la pareja acompañada de un incremento de peligro, el hombre se muestra molesto y comienza

agrediendo a la mujer, primero verbalmente y posteriormente físicamente, pero en menor grado.

La mujer trata de calmar a su pareja, puede ser que lo logre por un momento o definitivamente que no lo logre, la mujer puede pensar que puede controlar al hombre, pero en realidad sucede lo contrario. La mujer es controlada por el hombre.

- ✓ Etapa dos.-En el incidente de maltrato grave la tensión aumenta cada vez más y la mujer como mecanismo de defensa, se aleja para evitar ser maltratada, cuando esto sucede el hombre la controla más y suele ser posesivo con ella.

En esta etapa la mujer sabe en qué momento puede ser agredida por su pareja. Aquí aparecen episodios seguidos de violencia física, la mujer se cubre el rostro o el cuerpo, pero aun así resulta lastimada y es entonces cuando el hombre se calma, por que llego al objetivo de lastimar a su pareja. La mujer para evitar conflictos con su esposo, procura obedecerlo en todo lo que él le pide.

- ✓ Etapa 3.- El arrepentimiento afectuoso, en esta fase el hombre después de agredir a su pareja, se muestra arrepentido y trata de reparar su error, siendo detallista, amable, atento con su esposa, le puede hacer regalos con la intención de ser perdonado. La mujer termina haciéndolo y tiene la creencia que el hombre va a cambiar definitivamente con ella y seguirá siendo amable por un largo tiempo.

Cuando el ciclo de violencia inicia en el noviazgo, la mujer tiene la creencia, de que al estar casada, su pareja se comportara con ella de distinta forma, lo cual esto desgraciadamente no sucede, si no por el contrario la violencia se incrementa con el paso del tiempo.

1.5 Factores que determinan la violencia hacia la mujer.

La cultura siendo un conjunto de formas de vida, expresiones sociales, económicas y políticas de una sociedad determinada, incluye todas las prácticas y representaciones, tales como creencias, ideas, mitos, símbolos, costumbres, conocimientos, normas, valores, actitudes, comportamientos y determina formas de relacionarse entre parejas (Inmujeres, 2007).

En base a la definición de cultura y de violencia hacia la mujer, como ejemplo puedo mencionar que en un determinado lugar se puede tener la creencia de que el lugar de la mujer se encuentra en su casa, criando hijos, atender al esposo, sin descuidar el hogar.

Bart, P. y O Brien (1985) mencionan que dentro del contexto social, el agresor se percibe que puede ser cualquier hombre, porque tiene todas las condiciones sociales y psicológicas para serlo, mientras que la víctima se percibe como indefensa. El hombre se considera poderoso, la mujer fuerte para embarazos y enfermedades, pero débil para defenderse de agresiones.

Es importante también aclarar estereotipos hacia los hombres, como por ejemplo “el hombre por naturaleza es más fuerte que la mujer” es importante tener claro que no por que el hombre sea más fuerte físicamente, tiene derecho a agredir a una mujer.

La mujer ante una situación de violencia, reacciona con callarse todo lo que le sucede en casa, se encierra en ella misma, se deprime, sintiendo que el mundo se le viene encima, siente una presión terrible, sufriendo un grado de estrés elevado todos los días, al pensar que su esposo cumplirá con todas sus amenazas y la agredirá en cualquier momento por cualquier cosa, puede tener pensamientos suicidas. Comúnmente estas mujeres se irritan demasiado y se desquitan con los hijos.

Por otro lado las mujeres por evitar que sus hijos salgan dañados por la actitud de su esposo, toleran esta situación, dejando a un lado su propia seguridad y la

de los mismos hijos. El esposo puede amenazar a la mujer, involucrando a los hijos como por ejemplo cuando la mujer no cumple con lo que le pidió, él se puede llevar a sus hijos a otro lado y separarlos o igual agredirlos también.

Los hombres que son débiles, nerviosos, ansiosos, impacientes e inseguros, utilizan la violencia como recurso de dominio y control hacia las mujeres que perciben más fuertes que ellos. En otras parejas puede suceder lo contrario hombres seguros, posesivos, agreden controlan a las mujeres que consideran sumisas y obedientes al ser dominadas (Torres, 2001).

1.6 ¿Cuáles son las razones por las que una mujer no denuncia?

Las razones por las que una mujer no denuncia que la agreden es por miedo, porque dependen económicamente de su esposo, o también dependen emocionalmente de él, algunas mujeres se sienten fracasadas en su matrimonio y por vergüenza no denuncian, les falta conciencia del peligro que corren al seguir viviendo una situación de violencia por parte de su pareja, ellas se sienten culpables de lo que les sucede, no tienen la confianza y la seguridad suficiente para poner fin a la violencia que sufren.

Las mujeres se ven obligadas a alejarse de sus familiares y amigos, ya que cualquiera de estos, puede involucrarse para ayudar a la mujer agredida y tratar de salvarla de esa situación (Bosch & Ferrer, 2002).

El hombre trata de satisfacer sus deseos y necesidades, por esa razón actúa de manera impulsiva, difícilmente hace consciencia de su conducta violenta (Walker, 2012).

Therborn (1987) menciona que dentro del miedo que presenta la mujer al ser agredida, puede hacer uso de la fuerza y la violencia, asimismo refiere que el miedo no precisamente puede ocasionar una reacción violenta.

Dobash, E. y Dobash P (1978) afirman que en investigaciones realizadas en el campo de la violencia familiar y desde el punto de vista social, sucede lo siguiente:

- ▲ Las personas que en su hogar sufren violencia, presentan defensas bajas, tanto psicológicas como físicas, esto puede ocasionar enfermedades psicosomáticas o depresión.
- ▲ También las personas que sufren de violencia en casa, disminuyen su concentración en el trabajo y la escuela.
- ▲ Los niños que de igual forma viven violencia en casa, presentan cambios de conducta en cualquier medio y problemas de aprendizaje.
- ▲ En el caso de los jóvenes que cometen diversos delitos, probablemente provengan de un hogar donde hubo situaciones de violencia severa.

Existe una gran diferencia entre la imagen pública y privada que da el agresor. En casa agrede, mientras que fuera de casa no agrede. Cuando sucede esto, a la esposa, le cuesta trabajo hablar de su situación real, ya que considera que nadie le creerá y apoyará (Shupe, A. & et. al. 1987).

Por ejemplo, la violencia en un estatus social alto, es difícil resolverla, más sí hay cierta posición de poder o de fama, por ejemplo si un diputado agrede a su esposa, por no resultar desprestigiados u ocasionar escándalos, la mujer no habla de lo que le sucede. Mientras que la violencia en clase social media y baja, la mujer no habla por diversos miedos, como por ejemplo, que la mujer no sea independiente económicamente, no saber cómo salir adelante por ella misma o quedarse sin casa.

Las familias son los que inculcan ideas, costumbres y tradiciones, rigiendo una sociedad y por esta razón cuesta trabajo modificar (Inmujeres, 2005).

La violencia contra la mujer es una desigualdad y se consideran superiores a los hombres (Inmujeres, 2004). Esto sucede porque al hombre se le considera como auto-afirmativo con derechos como individuo, a su vez imponen su

voluntad hacia las mujeres, con el objetivo de mantenerlas en un nivel jerárquico inferior en todos los medios.

Jung y León (1998) mencionan que el empoderamiento es el control que tiene la persona sobre su vida, hace cosas que antes se privaba, agenda actividades libremente.

La violencia es una serie de ciclos que se repiten constantemente. Cuando una mujer es violentada por su esposo y toma la decisión de separarse de él, al principio se convierte en una experiencia difícil, por los sentimientos de culpa que hay de por medio, no reconoce las capacidades y habilidades que ella posee y puede regresar a la violencia, hasta que definitivamente se aleja de su pareja (Jayne, 2000).

La mujer que es agredida se ve obligada a faltar al trabajo y afectando a la empresa donde labora, puede descuidar a sus hijos y a realizar otras cosas, también debido a sus lesiones (Fawcett, Fernández, Miranda & Venguer, 1999). Permitir esta situación de violencia puede afectar la conducta de los hijos ya sea en corto o largo plazo.

Cuando la mujer decide separarse de su esposo, puede sentirse culpable ya que siente que está traicionando a su familia y a su sociedad, esto a su vez también puede provocar depresión en ella.

Algunas mujeres consideran que el maltrato que reciben es porque lo provocan, también pueden sentirse culpables al no saber cómo salir de esta situación violenta (Bean & Moller, 2004).

Freud (1921) menciona que el hombre tiene el deseo de retener a la mujer como objeto de su deseo. Mientras que la mujer se queda al lado del hombre por necesidad de recibir protección y por amor a sus hijos. La mujer también puede continuar con su esposo, para evitar enfrentarse e involucrarse con la sociedad

Burin (1998) indica que para las mujeres, casarse era su finalidad, su destino era servir al marido, donde la mujer se ve inferior que el hombre.

A la mujer, se le puede complicar desprenderse de la situación de violencia por la dependencia hacia su pareja, que es la incapacidad que presenta una mujer agredida, con respecto a su forma de negociar, denunciar y defenderse (Inmujeres, 2007).

1.7 Relación entre violencia conyugal y autoestima.

Algunas mujeres no están lo suficientemente informadas, para tratar las heridas emocionales como tratan las heridas físicas. La mujer que constantemente se encuentra lastimada tanto emocionalmente como físicamente, espera que el tiempo solucione su situación, mientras su autoestima cada vez se destroza más (Lindenfield, 1995).

Para que una mujer supere sus conflictos aparte de experimentar y reconocer diferentes emociones es necesario que los exprese. Una mujer que imagina una escena de violencia por parte de su esposo, provoca tensión en ella y en consecuencia cuando sucede realmente esa situación, la vive con más tensión todavía.

Es común que la mujer, al vivir una situación de violencia por parte de su esposo, se confunda emocionalmente, principalmente el sentimiento que más confunde es el amor. El amor realmente es cuando la persona se siente bien al estar con su pareja, que cumple sus expectativas con respeto. La enorme necesidad que siente la mujer de tener compañía se puede confundir con amor. Cuando la mujer posee buena autoestima, presenta sus emociones más equilibradas y con más claridad en sus sentimientos (Branden, 1990).

Una persona agresiva se puede identificar desde el principio de una relación, observando su conducta, el problema empieza a ocurrir cuando no se observa correctamente o se evade la situación, considerando que no tiene importancia y cuando esto ocurre probablemente es porque la mujer prefiere tolerar

agresiones y cubrir necesidades. Cuando una mujer omite las señales agresivas de su pareja, probablemente sufrirá en su matrimonio situaciones de violencia, acompañado de dolor y sufrimiento (Branden, 1999).

Una mujer violentada puede considerar como amenazas algunas acciones e ideas de las personas, principalmente de su pareja, en un principio la mujer trata de comprender esas conductas y al no lograrlo, se siente culpable e indefensa, posteriormente percibe que no está actuando correctamente, se siente ineficiente intelectualmente y emocionalmente, pero no encuentra forma de cambiar esa situación y se resigna a vivir así.

Cuando una mujer trata de comprender lo que sucede en una situación de violencia, la afronta con más seguridad y toma esa experiencia como parte de algo integral en su vida y de aprendizaje. No desea vivir constantemente con miedo, al contrario enfrenta las situaciones de peligro que se le presenten.

La mujer violentada, se siente culpable, al darse cuenta que fue un error tolerar desde un principio la violencia hacia ella y llegar a tener consecuencias graves, sin embargo es probable que a pesar de haber transcurrido un tiempo y de haber hecho consciencia de lo sufrido, no sabe que pudo hacer para cambiar dicha situación. La mujer se siente mejor con ella misma y lo reconoce, cuando se desprende de esta situación, aunque sea temporalmente y cuando no logra desprenderse de esta situación se siente mal con ella misma (Branden, 2001).

Uno de los errores que comúnmente cometen las mujeres que padecen violencia en casa, es la resignación de vivir en esa situación, piensan que su naturaleza es vivir siempre agredida. Ella puede sentirse indefensa, entra en pánico y llega aceptar acusaciones injustas.

Uno de los objetivos principales de un esposo violento es generar culpa en su pareja, con mente bloqueada, donde no existe un análisis de la realidad, pero si existe una manipulación total de la persona. La culpa destruye la autoafirmación de la mujer violentada.

La mujer que sufre de violencia conyugal, considera que su vida siempre está en emergencia, ya que constantemente corre peligro su vida, psicológicamente hablando, no se siente tranquila para disfrutar de las cosas o momentos que la hacen feliz. Por el miedo que presenta, evade todo aquello que la puede salvar de esa situación desagradable de violencia y evade sus valores (Branden, 2001).

El problema de una mujer que sufre violencia en casa, es que reprime sus valores y sus deseos, se confunde y prefiere tolerar su situación que ser práctica y realista.

El hombre considera como parte de su masculinidad, ser dominante con su esposa, mientras que la mujer considera como parte de su femineidad entregarse completamente a su pareja.

Es común que la mujer exprese miedo en terapia y es trabajo del terapeuta descubrir la causa del miedo y sus reacciones ante ese miedo, al obtener esos descubrimientos es importante asegurar que el paciente reconoce todo lo que le sucede y de esa manera provocar que el paciente sea realista de la situación de violencia que vive por parte de su esposo.

Cuando la mujer desea independizarse de la situación de violencia que vive, debe aprender a reforzar más sus pensamientos que sus sentimientos (Branden, 2001).

CAPÍTULO DOS AUTOESTIMA

2.1 Diferentes significados de autoestima.

Autoestima. Las personas que cuentan con una estima alta, suelen comportarse con mayor seguridad en sí mismas, se sienten fuertes y valientes para lograr un cambio en la situación en la que viven. Ellas mismas se consideran capaces de lograr bastantes cambios para mejorar. La imagen de una mujer tiene que ver mucho con su autoestima, si ella se siente bien y se ve bien físicamente, significa que presenta una estima alta. El abuso emocional, la agresión verbal y física y el control hacia la mujer alteran la autoestima de la mujer (Walker, 2012).

Es la capacidad, actitud de la persona y los suficientes rasgos positivos que posee para desenvolverse en un determinado medio y la actitud que tome ante una situación en la que se encuentre. La autoestima es la estructura de la personalidad, que se puede trabajar (Montoya & Elena Sol, 1991).

Por otra parte Montoya y Elena Sol, (1991) mencionan que cuando a una mujer le ha tocado vivir una vida de violencia, de críticas y desprecios, es probable que presente baja autoestima.

Lindenfield (1995) menciona que la autoestima forma parte de la vida personal y profesional de la persona y su fortalecimiento será dependiendo de los logros obtenidos. Consiste fundamentalmente en un estado del ser de la persona.

La mujer en su sensación de ser, tiene la necesidad de sentir que actúa correctamente, cuando es así la persona, solo se interesa por ser feliz, cuando la persona no actúa de manera correcta padece agresiones y sufrimientos.

La baja autoestima viene de la niñez, la menor tiene carencia afectiva de parte de los padres y es ignorada en algunas cosas, cuando logra algo no le dicen nada, no la motivan, ni le hacen el más mínimo comentario referente a sus

actos, no toman en cuenta su opinión para ciertas cosas, esto ocasiona un descontrol en la conducta de la menor al no saber si actuó de manera correcta o incorrecta, a su vez la menor comienza a sentir inseguridad, no sabe qué hacer o que decir en una determinada situación y su autoestima baja de manera considerable, aunque sea pequeña pierde el interés para realizar cualquier actividad y así llega a la edad adulta (André & Lelord, 1999).

Es indispensable la autoestima en una mujer que busca la autonomía emocional e intelectual y para la que evade prejuicios sociales sobre ella.

Las inseguridades de una mujer que vive violencia, complican su estado consciente (Branden, 1999).

La autoestima es el poder de enfrentarse a la vida y buscar la felicidad, consiste en que la persona se considera capaz de pensar, aprender, elegir y tomar decisiones para generar cambios. También consiste en que la persona se respete a sí misma y a los demás y de este modo se sentirá digna de recibir amor y amistad (Branden, 2001).

Es importante la autoestima para la persona, ya que ésta determina reacciones ante una determinada situación. Cuando la mujer presenta autoestima baja, trae como consecuencias problemas psicológicos.

Cuando la mujer no le da valor a las actividades que realiza y a lo que dice, es probable que en un futuro viva una situación de violencia, ya que no busca el respeto de los demás. En este caso la mujer prefiere seguir con la pareja y no hacer caso a su actitud violenta que independizarse y fracasar. La mujer al rebajarse presenta una gran pérdida de autoestima (Branden, 2001).

En algunas ocasiones la mujer que padece violencia en casa, no se considera capaz de generar ideas y pensamientos, cayendo en un estado pacífico y dependiente de una persona.

Cuando una mujer realiza cosas insuficientes para terminar con su situación de violencia, se dice que tiene una falsa autoestima, distorsiona las situaciones que le pasa, pero cuando la mujer percibe su realidad de manera clara, se dice que presenta buena autoestima. La autoestima a pesar de ser necesaria y que no se puede evadir, algunas mujeres no logran conseguirla y la fingen buscando protección de su pareja, en algunas ocasiones disminuye su ansiedad, pero en otras regresa esa ansiedad con mayor intensidad y evade las verdaderas causas de su autoestima.

La mujer que vive una situación de violencia y no afronta esa situación, presentará una autoestima baja (Branden, 2001).

La autoestima abarca estar consciente de quien es la persona, reconocer que tenemos el derecho de existir. Forma parte del respeto de uno mismo y al mismo tiempo se brinda a los demás.

La violencia disminuye la autoestima de la mujer ya que ella cree que no vale nada, creen que son las causantes de lo que les pasa, se sienten solas ante esa situación, caen en la dependencia de una pareja, sienten que no son nadie sin esa pareja, no quieren quitarle la imagen paterna a los hijos, la mujer al separarse de su esposo, lo toma como un fracaso ante la sociedad y la familia., les da miedo lo que dirán los demás de ella.

Cuando la mujer sale de casa y comienza a trabajar se vuelve independiente económicamente, se hacen más pesadas sus actividades, ya que su trabajo es adentro y fuera de casa, sin embargo se convierte en una mujer más segura, aumentando su autoestima (Walker, 2012).

2.2 Generalidades de la Autoestima.

La necesidad de autoestima que tiene una mujer, consiste en que sabe que su toma de decisiones se basa en su realidad y son idóneas para que viva tranquila.

Físicamente la mujer con autoestima alta se caracteriza con mirada llena de vida, ojos brillantes y despiertos. Su rostro es relajado, tratan de tener cuidado en su aspecto físico. Procuran mantener una posición recta y equilibrada. La postura de sus brazos es relajada (Branden, 1990).

La autoestima elevada es la acumulación de confianza y respeto de sí mismo; la confianza en sí mismo sucede cuando la consciencia analiza pensamientos, emociones y actitudes, para comprender la realidad y tratar de desenvolverse mejor.

La mujer logra la confianza de ella misma cuando confirma que es capaz de pensar, de adquirir más conocimientos y reconocer sus errores para corregirlos y aprender de ellos, también se logra cuando ella percibe su realidad con claridad. Cuando la mujer duda de su capacidad se paraliza, se sentirá ansiosa, con incapacidades para enfrentar la vida (Branden, 1990).

Rogers (1950) menciona como un aspecto importante, que la mujer para ser feliz, debe tener consideración incondicionalmente apreciativa, que significa la total aceptación de ella misma. Las ventajas de esto es la capacidad de la mujer para analizar lo que no la hace feliz y lo que necesita para ser feliz.

Para Goethe el peor de los males, que le puede suceder al hombre es que piense mal de sí mismo.

El factor más importante que impide lograr éxitos y alcanzar la felicidad, es la creencia de no ser capaz y merecedora de eso.

Una mujer que es violentada por su cónyuge, puede presentar apariencia sana, sin embargo con autoestima baja, al no afrontar su vida, como por ejemplo no sustentarse a ella misma.

Una mujer violentada considera que la autoestima es como la perciben y consideran los demás, puede lograr algunas expectativas para complacer a los demás pero no para complacerse a sí misma (Branden, 1990).

La autoestima se experimenta con intensidades diferentes, dependiendo la circunstancia y ocasión.

Una de las bases de la autoestima es la conciencia por las experiencias particulares vividas y a su vez en un fundamento importante para la psicología humana.

Cuando la mujer que es violentada por su cónyuge decide salir de esa situación, significa que se considera competente para salir adelante por ella misma, confía en ella, su meta es vivir y ser feliz. Por el contrario la mujer que decide seguir en su situación de violencia, es porque no se siente apta para enfrentar su vida, duda de su persona y su existencia, se le complica resolver desafíos cotidianos.

Algunas mujeres que sufren violencia conyugal prefieren ser exitosas en tareas conocidas por ellas o fracasar en las mismas, que obtener amor y respeto de los demás, principalmente provenientes de su esposo. La mujer con autoestima baja, prefiere seguir viviendo situaciones conocidas y que pueda sobrellevar, que experimentar cosas nuevas. Presenta miedo de las exigencias de la vida.

La mujer que logra ser admirada por los demás, es aquella que lucha por lo que quiere, aunque no cuente con el apoyo de familiares y amigos, enfrenta a sus enemigos.

Cuando una mujer reafirma y refuerza sus capacidades y habilidades, probablemente tendrá más éxitos cumplidos que fracasos.

Cuando la mujer no se siente digna de recibir respeto, los demás probablemente la despreciarán, ella soportará su situación de violencia con la creencia de que es lo que le toca vivir. La mujer que no se valora lo suficientemente considerara que es normal vivir situaciones de pánico.

Una mujer cuenta con una voluntad libre para actuar, acciones que deben ser controladas por ella misma, elegir que acción llevar a cabo y llegar a su objetivo.

El yo es el centro de la conciencia, es el sí mismo de la persona, ahí se ejecutan los pensamientos, ahí se puede reconocer lo que sentimos dependiendo de la ocasión y la autoestima vendría siendo la estima del yo, cuando la mujer tiene un yo saludable se puede afirmar que también tiene su autoestima alta (Branden, 1990).

Uno de los componentes de la autoestima es el autoconcepto ya que es la forma en la que se percibe la persona, sus ideas, creencias, capacidades, habilidades y limitaciones. La autoestima a su vez analiza el autoconcepto, tomando como base importante que la mujer se sienta bien con ella misma.

En la autoestima no existe competencia, ni tampoco se puede comparar; la independencia es importante para la autoestima, ya que la autoestima es trabajo de cada persona, como el pensar, percibir, decidir y actuar. Una persona puede ayudar a otra a lograrlo, más no hacerlo por ella (Branden, 1990).

Existe la pseudoautoestima donde la seguridad y el respeto de la mujer es falso, puede ser un mecanismo de defensa para disminuir la ansiedad y fingir que se quiere como es, pero en realidad no se acepta como es y su autoestima no está elevada.

Para la autoestima puede ser importante el amor y el trabajo, a través de ellos la persona se puede sentir más segura, considerarse capaz de salir adelante por ella misma y de lograr diferentes cosas. Cuando la mujer se quiere lo suficiente pedirá y brindará respeto.

Algunas mujeres que sufren situación de violencia, esperan cada día ser amadas por sus parejas, creen que cuando sus parejas las amen, ellas se amarán (Branden, 1990).

Para que trascienda una mujer debe percibirse a ella misma y a las demás mujeres como personas con derechos de ser propios, no ayuda que clasifique a otras mujeres como fracasadas o no fracasadas.

La mujer al darse cuenta que su situación de violencia le produce ansiedad, es posible que se aleje de ella.

A pesar de que una mujer puede tener la autoestima baja, no significa que no desea ser feliz de manera consciente.

Existe la ansiedad de la autoestima, ocurre cuando la mujer siente que corre peligro, es un malestar. El nerviosismo es el ejemplo más claro de la ansiedad de la autoestima, le impide reconocer los deseos de salir de esta situación (Branden, 1990).

La importancia de la autoestima consiste en que la mujer se aprecie, quiera, y disfrute lo que le rodea. Permite su desarrollo integral psicológico y social.

La autoestima forma parte de todas las personas, que influye en el cuerpo, mente, forma de actuar y de pensar (Montoya & Elena Sol, 1991).

Cuando una persona se considera que vale como persona, procura usar sus capacidades y habilidades con el objetivo de volverse más activa, busca relaciones más saludables, se preocupa por disfrutar de la vida en general.

La autoestima se logra cuando la mujer cuenta con autoconocimiento, auto aceptación, y auto aprecio (Montoya & Elena Sol, 1991).

La autoestima es una introyección que va obteniendo la mujer a través de las opiniones de los demás sobre ella, esto se va convirtiendo en una determinada imagen de ella y se convierte en su identidad.

La autoestima es un conjunto de imágenes, palabras y sensaciones que forman parte de la mente, rigiendo así algunas de las conductas de las personas.

La mujer necesita ser valorada, respetada y aceptada. Para que logre un aumento en su autoestima, es necesario que analice sus capacidades y habilidades para cumplirlas mejor (Montoya & Elena Sol, 1991).

La mujer tiene la necesidad de poseer autoestima, ya que proyecta la manera que se perciben, ya sea bien o mal. De todas las opiniones que emiten, la opinión de ella misma, es la opinión más importante de su vida (Branden, 2001).

La mujer debe tener constantemente razones, propósitos y autoestima. La razón influye en la supervivencia de ella, al considerarse digna de vivir la vida, con el propósito de ser feliz, sintiéndose bien con ella misma y siendo competente en la vida.

La naturaleza y origen de la autoestima se experimenta constantemente, formando parte de los sentimientos de la persona.

Lo que piensa una persona de ella misma se ve reflejado en sus valores.

La autoevaluación influye en la forma de pensar de las personas, en las emociones que experimenta, lo que desea, sus valores y sus metas que se proponga. Es importante para su conducta. Se puede entender la conducta de una persona a través de su autoestima (Branden, 2001).

Dependiendo de la autoimagen que tenga la mujer de ella misma y de la autoestima que presente, serán sus respuestas emocionales. Dependiendo de los estados emocionales, serán creados los pensamientos, cuando la mujer se siente bien emocionalmente o se percibe estable emocionalmente, creará pensamientos positivos sobre ella misma y la hará más consciente de las situaciones que va viviendo.

La autoestima de la mujer implica un sentimiento de eficacia personal y de valor propio, es el resultado de la suma de confianza y respeto de la persona; donde se requiere ser competente para vivir y considerarse digna para hacerlo.

Confianza es la sensación de eficacia que tiene una persona en una determinada acción que realice, dependiendo de los conocimientos y habilidades que tenga, se refleja en la forma que esa persona se relaciona con los demás (Branden, 2001).

La satisfacción de la autoestima con el paso del tiempo se va aprendiendo, ya que existen algunos aspectos que pueden aumentar la autoestima y hay otros aspectos que pueden dañarla, donde la persona diferenciara entre ellas.

Cuando una mujer se considera capaz de equivocarse, pensar y aprender, para corregir sus errores, aumentará su autoestima considerablemente. La mujer constantemente debe tratar de comprender, lo que le sucede, de aclarar sus pensamientos, para lograr un crecimiento intelectual y la llevara a sentirse mejor intelectualmente.

A pesar de que la mujer se encuentre en estado de angustia y confusión, mientras no deje de comprender, ella seguirá aumentando su autoestima.

Cuando una mujer duda de ella misma, significa que se detendrá de realizar algo, se paraliza, la lleva a un estado de ansiedad y no se considera capaz de afrontar diversas situaciones (Branden, 2001).

2.3 Componentes de la autoestima.

André y Lelord (1999) mencionan que la autoestima consta de amor a sí mismo, la visión de sí mismo y la confianza en sí mismo.

- ❖ El amor a sí mismo, sucede cuando la persona se quiere tal cual es, es necesario que reconozca sus propios defectos, sin tomar en cuenta los logros y fracasos.

- ❖ La visión de sí mismo, es la convicción de poseer cualidades y defectos, donde la persona reconoce y se esfuerza por lograr cosas propias, ya sea

llegar a una meta, cumplir con un propósito, etc. Si la visión de la mujer es limitada puede caer en la dependencia de otra persona.

❖ La confianza en sí mismo, es cuando la mujer tiene el pensamiento que se va a actuar de manera adecuada en una situación determinada, la mujer sabe que es capaz de lograr diversas cosas. La confianza en sí mismo es aprendida por terceras personas. Ejemplos:

- ~ A la persona se le hace comprender que a veces se puede perder o ganar y si se pierde no pasa nada ya que se puede volver a intentar.
- ~ Se reconoce el esfuerzo de la persona al haber intentado o logrado algo.
- ~ La mujer aprenderá de sus equivocaciones.

Branden (1999) menciona que la autoestima es una necesidad psicológica básica, implica que la persona esté consciente que es lo suficientemente capaz de afrontar diversas situaciones en su vida, como parte de su supervivencia, consta de cinco aspectos:

1.- Autoeficacia, incluye los pensamientos, aprendizajes y toma de decisiones de cada persona.

2.- Autorrespeto, cuando la persona se brinda un valor determinado y se respeta a sí misma y a los demás, tiene el derecho de recibir el mismo respeto y amor de otras personas.

3.- Estar consciente consiste en que la persona acepte su realidad, analiza sus valores, para cumplir un objetivo.

4.- Autoaceptación, cuando una mujer se da cuenta de la realidad que vive, no la niega, ni la evita, reconoce sus pensamientos, emociones y acciones de determinadas situaciones. Respeta sus deseos, necesidades y procura expresarlos de manera correcta. Para que una mujer tenga buena autoestima, necesita aceptarse, de lo contrario se rechazará con represiones.

La autoaceptación se relaciona con la autoestima cuando la mujer se quiere lo suficiente para sentirse comprometida con su vida y con sus pensamientos conscientes. Es el poder que posee una mujer para enfrentarse a sus pensamientos y sentimientos negativos. Puede reconocer inseguridades y sentir culpa, ella sabe que estos pensamientos son momentáneos (Branden, 1990).

5.- La autorresponsabilidad consiste en el reconocimiento y en un determinado momento, la mujer afrontará posibles consecuencias de sus propios actos, también consiste en que la mujer se dé cuenta que ella misma debe hacer algo para lograr sus metas.

André y Lelord (1999) mencionan que los alimentos esenciales de la autoestima son:

- La sensación y necesidad de ser amado
- La sensación de ser competente.
- La necesidad y sensación de ser deseado.

André y Lelord (1999) Afirman que la autoestima incluye la capacidad de solucionar problemas de la mejor manera posible para vivir en armonía con ella misma y con los demás, pero es necesario:

- Conocerse
- Aceptarse
- Transformar los defectos en cualidades
- Ser honesta
- Evitar las autocríticas

- Aceptar que en ocasiones podemos fracasar
- Decir lo que se piensa y siente.
- Ser empático
- Contar con amigos y familiares.

Branden (2001) Menciona que las consecuencias de no tener autoestima son:

- * Ansiedad
- * Inseguridad
- * Dudas de sí mismo, o de sus capacidades y habilidades.
- * Miedo
- * Sensación de no ser aceptado, tanto por los familiares, como por sus amigos y la sociedad en general.

2.4 Branden (1994) menciona los seis pilares de la autoestima.

1. La práctica de vivir conscientemente.

El uso correcto de la conciencia de una mujer influye en su estado emocional y mientras más consciente se encuentre, más herramientas y capacidades tendrá la mujer para enfrentar una determinada situación.

2. La práctica de aceptarse a uno mismo.

Es el reconocimiento que tiene la mujer de ella misma, no evade, ni niega, al contrario se acepta tal cual es. Reconoce sus pensamientos, sentimientos y sus hechos. Cuando la mujer enfrenta un error que ha cometido, es probable que aprenda de él y mejorar para generar un cambio y un crecimiento.

3. La práctica de aceptar responsabilidades.

Es cuando la mujer reconoce sus errores y es capaz de afrontar consecuencias, así como también cuando se fija metas, ella sabe que debe hacer para cumplirlas. Como por ejemplo la mujer debe sentirse responsable de cumplir sus deseos, de cumplir en su trabajo, de su forma de relacionarse con los demás tanto familiar, laboral y social, es responsable de su tiempo y la más importante es responsable de su nivel de autoestima.

4. La práctica de afirmarse a uno mismo.

Consiste en que la mujer se expresa adecuadamente de ella misma, respeta sus deseos, gustos y preferencias, cuando no lo logra opta por ser complaciente en exceso.

5. La práctica de vivir con un propósito.

Por medio de nuestros objetivos y metas puede actuar una mujer hacia esa dirección, ella elabora un plan de acción para lograr lo que se propone y al mismo tiempo, tiene el control de su vida y avanza.

6. La práctica de la integridad.

Una mujer presenta integridad cuando lo que hace, piensa y dice coinciden. Cuando se presenta un problema en la integridad de la mujer, debe preguntarse si es lo suficientemente honesta con ella misma y con lo que proyecta a los demás. Mientras más íntegra se considere la mujer, los demás confiarán más en ella. La integridad ayuda a obtener la salud mental.

2.5 Las diez reglas de oro de la autoestima según Lindenfield (1995)

1. Autoexamen.

La mujer que practica su autoexamen, significa que hace conciencia de lo que hace todo el tiempo, es precavida para relacionarse, constantemente se preocupa por mejorar su estilo de vida.

2. Explicación.

Es el análisis exhaustivo de lo que le sucede, procura aprender de ello, acepta lo que le ocurre y se responsabiliza para generar cambios. Los acontecimientos dolorosos de su pasado, los usan para evitarlos en su presente o mejorar algunas cosas.

3. Amor.

Se considera como el sentimiento principal para aumentar la autoestima, este sentimiento debe de ser constante y abundante, debe ser seguro para evitar que ese sentimiento salga lastimado lo menos posible. En algunas ocasiones la mujer procura consentirse con algo o alguna cosa que la haga sentir bien.

4. Atención.

Consiste en analizar cada problema que se le presenta a la mujer, con la intención de mejorar sus estrategias y llegar con más facilidad al éxito. Cada logro que vive le sirve para aumentar su confianza.

5. Perspectiva.

Para que una mujer logre la expectativa de su vida, como primer paso es necesario que se sienta segura de ella misma, así sabrá a dónde quiere llegar y lo que necesita para lograrlo. Ella sabe que para lograr algo debe ampliar sus perspectivas, analizando todas las posibilidades para llegar a lo esperado.

6. Estrategia.

La mujer considera que para cumplir una meta, debe tener diferentes estrategias para llegar a ella, toma en cuenta, las metas que pueden ser a corto, mediano y largo plazo. Para terminar con una situación de violencia por parte del esposo, lo primero que debe de hacer la mujer agredida, es

considerar su situación de violencia y sus planes como algo serio, estos deben ser estructurados, principalmente los detalles que son de suma importancia, así mismo fijar fechas y tiempos.

7. Desencadenantes.

La mujer que desea aumentar su autoestima, debe eliminar malos hábitos que vienen desde su infancia, ya que la perjudican y no le permiten avanzar para aumentar su autoestima. El grado de conciencia ante estos reconocimientos, ayuda a terminar con esos malos hábitos, ya que en su mayoría algunos son inconscientes, otros conscientes.

8. Estímulos.

Es importante que la mujer constantemente se sienta motivada y tenga ilusiones de cumplir metas. Los estímulos más importantes son los que vienen del interior de la persona, posteriormente los estímulos exteriores, como recibir regalos, halagos, aplausos, reconocimientos, y a su vez debe aprender a recibir esos reconocimientos. Algunas mujeres toman estos detalles como motivaciones, algunas otras requieren recordatorios para cumplir sus metas.

9. Experimentación.

Por medio de la experimentación la mujer sabrá si sus planes están resultando efectivos, para el cambio que desea lograr en su vida, cuando esto sucede ella sigue con sus planes y los puede hacer parte de su cultura.

10. Seguimiento.

La mujer debe ser juez de sus propios planes que lleva a cabo para salir de su situación de violencia, donde analiza si están resultando o debe cambiar de estrategia. El seguimiento principalmente debe ser con sus sentimientos, cuando desciende la autoestima, aunque sea momentáneamente e inconscientemente, la mujer se puede sentir mal con ella misma por no estar

cumpliendo sus planes, sin embargo no debe olvidar que puede intentar diferentes alternativas hasta cumplir sus metas.

2.6 Autoestima baja y alta (Diferencias y características)

André y Lelord (1999) menciona que las mujeres con autoestima baja son más sensibles de lo que aparentan. Les cuesta trabajo expresar sus emociones.

Cuando una persona presenta autoestima baja, tiene una manera distorsionada de ver las cosas.

Por el contrario una persona que cuenta con su autoestima alta, se relaciona con facilidad, es extrovertida, se muestra tal cual es, no tiene la necesidad de esconderse ante los demás (Montoya & Elena Sol, 1991).

(Branden 1990, 1999, 2001) menciona las siguientes características de las mujeres que presentan autoestima baja:

- ⇒ La mujer al no tener seguridad en ella, cuando actúa, lo hace a través del miedo que siente. Ella vive en constante miedo y sufrimiento.
- ⇒ Las características motivacionales de la mujer con autoestima baja, es el miedo, de no ser apta para la vida.
- ⇒ Ella no se siente con libertad interior para encontrar todo aquello que la haga sentir bien.
- ⇒ La mujer siente miedo de salir de la rutina y miedo de descubrir cosas nuevas.
- ⇒ Disminuye la capacidad para resolver problemas, la persona se puede dejar influenciar por cualquier persona, prefiere soportar el sufrimiento, en lugar de buscar su felicidad.
- ⇒ La persona actúa de manera mecánica e inconsciente, las ideas no son claras debido a la desconfianza de la misma persona.

- ⇒ La mujer tiene complicaciones para usar la inteligencia que posee, le cuesta trabajo pensar en ideas para mejorar su situación, vive con miedo de lo que le pueda ocurrir; por este miedo que presenta, es posible que reprima todas esas ideas o supuestas soluciones para poner fin a su situación de violencia en casa.
- ⇒ La mujer que presenta autoestima baja cada vez más, mantiene una imagen negativa de ella misma, no se valora lo suficiente como persona.
- ⇒ Ella evade la situación que vive, reprimiendo sentimientos sobre lo que le sucede.
- ⇒ La mujer prefiere encontrar actividades que momentáneamente la hagan sentir bien y que sean fáciles de realizar que preocuparse por sentirse la mayoría de las veces bien con ella misma.
- ⇒ Ella procura ser más deseada sexualmente que hacerse valer por lo que es como persona.
- ⇒ La mujer con autoestima baja sufre más que en comparación con la mujer de autoestima alta. No solo sufren por diversas cosas, si no que tardan en curar heridas del pasado y se suman con heridas del presente.

(Branden 1990, 1999, 2001) menciona las siguientes características de las mujeres que presentan autoestima alta:

- ◆ Se considera apta para desenvolverse intelectualmente, afrontar desafíos y cumplir exigencias de la vida.
- ◆ Desean ser escuchadas y respetadas cuando hablan, se expresan de manera clara y se hacen responsables de lo que dicen, sus palabras son formales, piensan antes de decir algo.
- ◆ Demuestra características emocionales entorno al amor que siente por ella misma.
- ◆ La autoestima alta ayuda a que la mujer disfrute de la vida en general.

- ◆ Cuando la autoestima de la mujer es alta y sólida, tendrá la energía y entereza necesaria para levantarse de una caída, así también la mujer mejorará sus relaciones interpersonales, con mejor comunicación. La palabra que se defiende se le da un gran valor.
- ◆ La autoestima alta de la mujer evita tener conflictos con ella misma y con los demás.
- ◆ Cuánto más alta sea la autoestima de una mujer, más segura se sentirá para realizar las cosas y lograr sus metas, sin importar su complejidad. Deseará afrontar con sus capacidades y habilidades las situaciones nuevas que se le lleguen a presentar. Incluso puede disfrutar lograr retos.
- ◆ Ella se siente segura de ser eficaz para lograr cualquier reto.
- ◆ Ella tiene la creencia, que puede ser competente en lo que se proponga, sin olvidarse de sus valores, se considera digna de ser feliz.
- ◆ Sabe que el hecho de existir requiere algunos esfuerzos, consideran que la felicidad y el éxito es parte de la naturaleza y necesidad humana y que el sufrimiento y los fracasos son algo momentáneo.
- ◆ La mujer es lo suficientemente fuerte para reconocer y afrontar sus errores, ya que no duda de su valor como persona.
- ◆ Identifica de manera consciente los problemas y también los trata de solucionar utilizando sus conocimientos intelectuales.
- ◆ Consideran que estar bien emocionalmente y sentirse bien es lo normal.

Branden (1990) Llama a la autoestima saludable a la mujer que siente felicidad con el simple hecho de existir. Las características principales de la mujer con autoestima saludable son:

- ☆ Son felices de vivir, disfrutan sus vivencias.
- ☆ Expresa sus éxitos y fracasos de forma directa, honesta y sin pena alguna. Recibe sin problema halagos, admiraciones y muestras de afecto.

- ☆ Reconoce errores y aprende de ellos, las críticas de los demás las considera como algo constructivo, para crecer como ser humano.
- ☆ La mujer procura estar tranquila, controla emociones y sentimientos de ansiedad o nerviosismo. Cuando ella se encuentra en situación de estrés, procura mantenerse ecuánime y estable, considera que así actuará mejor.
- ☆ Es espontánea al hablar, procura ser congruente en su forma de expresar y de actuar. Articulan bien sus palabras, su voz es modulada, con un tono adecuado dependiendo de la situación y pronunciación clara.
- ☆ La mujer muestra constante interés en adquirir más conocimientos, expresar ideas y vivir más experiencias.
- ☆ La mujer puede ser flexible para solucionar diferentes problemas, puede tomar la iniciativa y tener creatividad para solucionarlos.
- ☆ Sus pensamientos son asertivos.

Lindenfield (1995) menciona las características conductuales y emocionales de las mujeres con autoestima elevada:

➤ Tranquilidad y Relajación:

Procuran tener el control de las situaciones que se les presentan, aún las situaciones difíciles. Su conducta corporal y lenguaje demuestran seguridad.

➤ Buenos cuidados:

Se percibe como una mujer que cuida su aspecto, principalmente su físico, se siente bien con ella misma. Procuran arreglarse con el objetivo de verse mejor cada vez. Cuando se enferman procuran recuperarse lo antes posible para estar bien y desarrollar sus actividades lo mejor posible.

➤ Enérgicos y resueltos:

La mujer percibe su vida de manera positiva, procura tener planes y se fija metas, sabe perfectamente a dónde quiere llegar, en ocasiones se puede

cansar de alguna situación, sin embargo carga energía rápidamente para seguir adelante. Le encanta vivir y disfrutar. Su vida es estructurada y planeada.

➤ **Abierto y expresivos:**

Se comunican de una forma directa y clara, expresan lo que sienten de forma verbal y corporal, piensan antes de actuar, controlan sus emociones y saben cuándo y cómo expresarlos.

➤ **Positivos y optimistas:**

La mujer considera que lamentarse de la situación es pérdida de tiempo, prefieren actuar para resolver su situación que entrar en pánico y salir más lastimadas por parte de su esposo. Aprende de esta situación para evitar que vuelva a ocurrir.

➤ **Seguros de sí mismos:**

La mujer es totalmente independiente para desenvolverse, tanto profesionalmente como socialmente, es autónoma, se puede valer por ella misma, procuran planear sus actividades con anticipación, para tener el control de diversas situaciones que se le presenten.

Cuando se da esta sensación de seguridad la mujer difícilmente se siente intimidada por otras personas, confían en sus capacidades y habilidades, se consideran competentes para lograr diferentes retos, cuando se sienten amenazados, sacan su coraje y valentía para salir adelante. Regularmente estas mujeres buscan ser líderes de un grupo, buscan la justicia para ellas y para los demás.

➤ Sociales y cooperativos:

La mujer se desenvuelve de manera equitativa y respetuosa dentro de la sociedad, así como ella necesita ser escuchada por los demás, ella también escucha a las demás. Les gusta formar parte de un grupo.

➤ Asertivos:

Defienden sus derechos, deseos y necesidades. Son confiables y justos. Si alguna decisión que tomaron resulta perjudicial, ellas siguen adelante con nuevos planes de acción.

➤ Autodesarrollo:

La mujer con un buen desarrollo es capaz de reconocer sus errores con el objetivo de corregirlos. La mujer se llega a sentir útil y bien con ella misma, cuando ayuda a los demás. No les gusta perder el tiempo, en sus momentos libres procuran formar parte de un grupo social o religioso, donde la mujer tiene la oportunidad de hacer algo por las demás y sentirse bien con ella misma. Aquí la mujer considera las críticas como al constructivo, para su crecimiento.

➤ Comodidad:

Procuran estar relajadas, consideran la tranquilidad como un aspecto importante para actuar mejor ante cualquier situación y pensar de mejor manera. Se aceptan, se quieren y respetan tal cual son, eso les permite sentirse cómodas.

➤ Valor:

Reconocen sus logros y el de los demás, respetan la forma de ser de cada persona, son conscientes de sus capacidades, habilidades y sus limitaciones, sin embargo no buscan la perfección de los demás, saben apreciar fácilmente a los demás.

➤ Estimuladas.

Son las mujeres que contagian su entusiasmo, son inteligentes y les gusta tener retos complicados, en cada logro perciben como aumenta su autoestima. Están llenas de vida.

Lindenfield (1995) afirma que el aumento de la autoestima no solo trae efectos favorables psicológicamente hablando, sino que también trae efectos positivos de manera externa y menciona las siguientes características, que posee una mujer con autoestima elevada:

- La mujer considera que es buena como ser humano.
- Analiza su valor como mujer. Se considera inteligente.
- La mujer hace sus propios juicios de valor donde se considera digna de recibir amor y de merecer cosas que la hagan sentir bien.
 - Se considera competente para lograr lo que se proponga, cumpliendo deseos y necesidades.
 - Considera que posee la capacidad suficiente para innovar cosas e crear ideas, su mente constantemente está trabajando para sentirse útil.
 - Ella se siente con suficiente energía para seguir adelante.
 - La mujer cuando logra su objetivo o llega a una meta determinada, siente una emoción y satisfacción considerable, con entusiasmo de obtener más logros.
 - Ella sabe que la felicidad es una decisión para buscarla y sentirse feliz.
 - Procura tener pensamientos positivos y buscar el sentido de las cosas que le suceden, de esta forma supera las adversidades que se le presenten.
 - Siente y sabe las razones cuando su autoestima aumenta.

Así mismo Lindenfield (1995) menciona que las mujeres con autoestima baja perjudican su salud y bienestar, repercutiendo severamente su conducta.

Las principales características son las siguientes:

- △ Creen que no valen nada como ser humano, ni como persona.
- △ Se siente tensa, ansiosa y nerviosa regularmente.
- △ Minimiza su valor, no se considera lo suficientemente atractiva, para atraerle a otra persona o agradecerle a alguien.
- △ Sus pensamientos de todo lo que le ocurre son negativos.
- △ Considera inalcanzable lo que quiere y desea, prefiere resignarse a lo que tiene y seguir en la rutina que luchar por cosas nuevas que ella desea.
- △ En otras personas percibe felicidad y ella sabe que no es feliz, pero no hace nada para cambiarlo.
- △ Permite que otras personas, principalmente sus parejas las maltraten y abusen de ella.
- △ La mujer se sacrifica o es complaciente en exceso para no tener problemas con las personas que la rodean y se olvida de lo que desea en realidad.

2.7 Sentimiento de miedo ante la situación de violencia.

El miedo en una mujer sucede cuando la persona pierde su seguridad y valor, duda de ella misma, no se considera capaz de tener diferentes éxitos y así el miedo domina su personalidad. Con miedo puede ser complicado que la mujer se libere de su situación de violencia o por el otro lado puede ser que tome su miedo como señales de alarma o reconocimiento de amenaza por parte de su esposo.

El miedo que puede sentir una mujer por parte de su esposo es autodestructivo, ella por miedo a las represalias de su esposo, puede continuar con él, siendo agredida. La mujer por miedo, pierde la seguridad y respeto de ella misma.

Cuando la mujer siente miedo de ser agredida por su esposo, significa que su autoestima se encuentra en un nivel bajo, incluso siente miedo de ella misma, no quiere reprimir sentimientos, pero el mismo miedo la lleva a eso. Presenta miedo del mundo exterior.

El miedo más fuerte que puede experimentar una mujer, es el miedo a ella misma o el que no logra identificar. Estas mujeres que no logran vencer sus miedos, dañan su autoestima, sintiéndose ansiosas.

Para que una mujer elimine sus miedos, puede resultar de utilidad tratar de olvidar escenas o situaciones de peligro que vivió. Cuando la mujer hace conciencia de su situación, su miedo disminuirá considerablemente, ya que sin miedo sus pensamientos se aclararán y actuará de mejor manera.

Existe un paso importante en la autoestima de la mujer llamado valor de defensa, que viene del miedo, busca su significado y busca un equilibrio y estabilidad emocional.

Cuando la mujer siente miedo, disminuye su capacidad de pensar, sin embargo ese estado puede durar poco tiempo, cuando la persona vuelve a un estado de tranquilidad recupera su capacidad de pensar y toma de decisiones, para afrontar mejor una situación.

La inseguridad y el miedo reafirman la evaluación negativa que presenta la mujer de ella misma (Branden, 1990).

2.8 Sentimiento de Culpa.

Branden (1989) menciona que la mujer justifica la actitud agresiva de su pareja, porque dentro de su culpa considera que ella cometió un acto erróneo. La culpabilidad provoca estados de angustia, estrés y odio a ella misma. La culpa de una mujer provoca que se desprecie a ella misma.

Los componentes y esencias de la culpabilidad son:

- a) La mujer considera que ha hecho algo malo y se siente responsable de ello.

- b) En algún momento era probable que lo hiciera.
- c) La mujer considera que al cometer un grave error merece ser castigada de la peor manera posible.

Cuando la mujer se acepta a ella misma y se considera como ser humano, comprende que no existe la perfección, acepta que puede cometer errores, pero principalmente analiza exhaustivamente si en realidad cometió un error o no y de esta forma corregir sus errores.

La culpa que siente una mujer en determinadas circunstancias o momentos, puede ocasionar odio de ella misma, ya sea por seguir permitiendo que su cónyuge la violente o por provocar que su cónyuge tenga ataques intensos de ira. También sienten culpa y a la vez odio cuando reconoce que no ha hecho lo suficiente para cumplir sus expectativas.

Cuando la mujer reconoce lo que siente al ser agredida por su esposo, se deja de sentir culpable, toma conciencia de las cosas y así logra respetarse a ella misma, cuando hace esto piensa mejor las cosas y actúa más determinante (Branden, 1990).

Branden (1990) menciona algunos aspectos que ayudan a minimizar culpas:

1. Cuando la mujer reconoce que ella actuó mal por ejemplo al permitir que su cónyuge la violente y cuando reconoce que únicamente ella puede cambiar esa situación.
2. La mujer tratara de corregir su vida, para minimizar su daño.
3. Los cambios que la mujer decide hacer, para salir de esa situación de violencia.

Cuando la mujer elige objetivos específicos, se preocupa más por disminuir su ansiedad, inseguridad y sentimientos de culpa, evita a toda costa salir lastimada.

Cuando la mujer reconoce lo que siente y lo expresa, comienza a ser honesta con ella misma, eso la lleva a ser más responsable de sus actos y aumentar su autoestima considerablemente. Con el paso del tiempo la mujer se da cuenta que en realidad ser feliz es un estado natural de los seres vivos y que puede ser perseguida sin culpa alguna. La honestidad emocional permite que la mujer reconozca y persiga lo que realmente la hace feliz (Branden, 1990).

Una forma que tiene la mujer de afirmar su autoestima es respetando con coraje su integridad de decir no, cuando no desea algo o si cuando realmente desea algo. Cuando una mujer se siente obligada a decir que si, cuando en realidad quería decir no y viceversa, no se está respetando a ella misma y como consecuencia se presentan alteraciones emocionales y sentimentales, reflejadas en conductas autodestructivas. Estas tomas de decisiones y respuestas no tienen que ver si son de cortesía o no, sino más bien a las agresiones que sufre la mujer.

2.9 Importancia del estado consciente para la autoestima.

Branden (1989) menciona que la psicología considera que la culpa es un estado de conciencia, donde se traicionan los principios y se pierde valor, así como también es la acusación de algún error cometido.

Al examen de la mente, conciencia y actitudes, también forman parte de la autoestima. La conciencia es la capacidad del ser humano, para sobrevivir a diversas circunstancias ya que implica darse cuenta de lo que ocurre en el momento. El estado consciente permite a la persona modificar ciertas cosas para protegerse o prever posibles ataques futuros.

El estado consciente requiere de un proceso de pensamientos, cuando la mujer hace consciencia de su situación de violencia que vive por parte de su esposo y decide salir de ella, el pensamiento consciente se convierte en pensamiento subconsciente, ella trata de olvidar o reprimir esos recuerdos dolorosos como

mecanismo de defensa y como impulso también para salir adelante (Branden, 1990).

El conocimiento implica reconocer la situación real y confirmarlo de diferentes formas, ya sea hablando con otras personas o poseer evidencias físicas y esto forma parte del razonamiento.

Hacer consciencia de la realidad de las cosas hace que la mujer se enfrente a diferentes adversidades, ella se considera competente para salir adelante, constantemente requiere tomar decisiones. La seguridad se logra cuando la mujer confirma que actuó de manera correcta y que el uso de la conciencia es la correcta (Branden, 1990).

Cuando la mujer se encuentra en estado consciente y sus objetivos no son lo suficientemente importantes, la mujer probablemente se sienta impotente ante la vida.

En la conciencia de sí mismo, se encuentra el dominio de sí mismo, que le permite a la persona cambiar lo que no desea y saber hasta qué punto acepta ciertas situaciones. Por medio de la conciencia una persona puede tener el control de su vida (Branden, 1990).

Lo más importante para la autoestima positiva es que la persona haga uso de su conciencia para percibir mejor la realidad, comprender por qué suceden las cosas y aprender de las mismas. El uso de la conciencia depende del grado de inteligencia y preparación de la persona.

Cuando la mujer constantemente se preocupa por tomar conciencia aprende más de las circunstancias que vive, adquiere más habilidades y capacidades, ella piensa mejor y le resulta más fácil llegar a sus objetivos. Para que la mujer sea eficiente, requiere de comprender lo que necesita hacer (Branden, 1990).

La autoestima de la mujer depende en gran manera del uso de conciencia que haga, lo que elige hacer, la honestidad sobre la percepción de lo que sucede a su alrededor y la integridad que tiene como persona (Branden, 1990).

La autoestima se manifiesta por medio de acontecimientos, al experimentar diversas sensaciones, es posible que la persona sienta o no sienta culpa de una acción realizada, puesto que hay acciones conscientes e inconscientes; sin embargo las buenas acciones hacen que la persona se sienta bien con ella misma y aumenta la autoestima sin importar si son conscientes o inconscientes (Montoya & Elena Sol, 1991).

Los pensamientos negativos, ocasionan que la mujer actúe de igual forma negativa y esto produce fracasos constantes, la mujer puede tener planes, pensando que fracasará en el intento de lograrlos. Así puede ser en todo lo que desea y cae en un círculo vicioso. Cuando la mujer es así, es fácil que sean víctimas de violencia conyugal, su grado de inconciencia es tal que no distinguen a los agresores y constantemente son víctimas (Lindenfield, 1995).

La mujer que presenta autoestima baja, constantemente sufre por diferentes circunstancias, en ocasiones parece que desean seguir en situaciones que la incomodan y peligran su vida, hasta que hacen conciencia de la gravedad de la situación que viven (Lindenfield, 1995).

Cuanto más conciencia tiene la persona de lo que ocurre, presenta más confianza para pensar asertivamente (Branden, 1999).

Algunas mujeres están conscientes que los logros no se consiguen fácilmente, si no por el contrario, saben que un logro requiere de cierto esfuerzo, sin embargo también saben que así como pueden triunfar, pueden fracasar pero siguen adelante. Cuando una mujer llega a fracasar en algo puede separarse y no volver a intentarlo o puede luchar hasta conseguirlo (Branden, 2001).

2.10 Sentimientos y emociones relacionados con autoestima.

Los sentimientos de tristeza, poca tolerancia a la frustración, confirman que la autoestima en una persona es indispensable para su vida diaria, para que la mujer disfrute su vida o busque una vida adecuada para ella, donde se sienta feliz y tranquila. La autoestima le ayuda a buscar la razón de las cosas que suceden en su vida.

A través de los pensamientos e ideas que produce una mujer, puede controlar su comportamiento y sentirse útil, eso trae consigo la sensación de sentirse bien con ella misma y confirma que es capaz de convertir sus ideas en acciones.

Terapéuticamente hablando es recomendable tratar primero el fracaso que la persona cree haber cometido y sus consecuencias, posteriormente analizar y trabajar los sentimientos que surgen en este proceso, observar posibles reacciones y por último se trabaja con el deseo o motivación de la mujer para terminar con su situación de violencia (Branden, 2001).

La mujer que se encuentra rodeada de personas que presentan autoestima elevada, se siente bien, considera beneficiosa su compañía para muchos aspectos (Lindenfield, 1995).

2.11 Derecho a rehacer su vida.

Branden (1989) menciona que lo que se debe recibir de una pareja es:

a) Compatibilidad.

Sucede cuando la mujer tiene cosas en común con su pareja, ya que cuando se descubre que no hay compatibilidad, comienzan los pleitos y las agresiones; darse cuenta de los principios, valores, costumbres y educación nos ayudará a saber cómo será la relación con esa persona, si hay compatibilidad o no la hay.

b) Estabilidad emocional.

La mujer debe tomar en cuenta que la pareja no se termina de conocer, por diferentes circunstancias que suceden, sin embargo ella puede llegar a comprender las actitudes de ella misma y de su pareja. Si la mujer no se acepta a ella misma, sin culpas al cometer errores, le resultara difícil formalizar una relación y llegar a querer a la persona.

c) Comunicación.

Es de suma importancia hacer uso de la capacidad de hablar, donde se expresan las cosas que les agradan o disgustan a ambos, el silencio puede malinterpretar cosas y traer consecuencias desfavorables.

d) Elección.

La búsqueda no tiene un tiempo determinado, mientras la mujer busque más a hombres que cubran sus expectativas, más probabilidad de encontrar al indicado ocurrirá, cuando la mujer toma la iniciativa de acercamiento, ella fortalece más su capacidad de elección. Así como también disminuirá la imagen inferior de la mujer.

Desde la infancia se puede enseñar a reconocer errores y corregirlos.

Para que una mujer vuelva a querer a otra persona, es necesario que se quiera a ella misma, que se sienta capaz de ser feliz y mantener su relación con respeto y dedicación. Cuando la mujer se valora y se respeta a ella misma puede brindar más cosas a su pareja (Branden, 1990).

Cuando la mujer considera que no merece ser feliz, sus propuestas de recibir nuevamente amor serán afectadas, al no sentirse merecedora de recibir amor, se presentan en algunas veces estados de ansiedad. Cuando la mujer logre ser feliz en algún momento, su sentimiento durará poco, sólo por la creencia que ella existe para sufrir y no ser feliz nunca. Lamentablemente se puede presentar un círculo vicioso de negarse y rechazar una relación que la haga sentir bien y que le ofrezca estabilidad y después volver a intentar relacionarse con otra persona de manera destructiva (Branden, 1990).

Lindenfield (1995) menciona que existen siete formas para curar heridas emocionales:

1. Exploración.

La exploración consiste en identificar la raíz de las heridas emocionales, como las causas y consecuencias para aprender de ellas. Es de suma importancia que la mujer exprese lo que piensa sobre la situación que está sufriendo en general y lo que piensa justo en el momento de la agresión. La mujer que sufre violencia conyugal experimenta prácticamente el mismo miedo al saber que podría ser golpeada y antes de ser golpeada realmente. Desde que la mujer considera que será golpeada, está produciendo un daño emocional.

La mujer que presenta autoestima elevada, analiza de mejor manera las situaciones que se le presentan, puede percibir las cosas de diferente manera, ella puede considerar la agresión de alguien como un episodio de ira, sin embargo no permite el exceso de la misma.

2. Expresión.

La expresión consiste en reconocer los sentimientos que experimenta la mujer en el momento de la agresión y en los momentos que no es agredida, lo importante es externarlos de forma clara y segura. Cuando tiene claro la mujer que posee un problema de esta índole, es necesario que la mujer exprese la ayuda que necesita y como la necesita.

3. Consuelo.

La mujer puede recibir empatía de otra persona sobre su situación de violencia conyugal que vive, no desea ser juzgada, ni criticada al contrario necesita que la comprendan y poco a poco alejarse de esta situación. Sin embargo la mujer que presenta autoestima baja, considera que nadie la escuchará, ni ayudará en

este problema, cuando en realidad hay personas e instituciones que con gusto brindarán su ayuda profesional.

4. Compensación.

En esta etapa la mujer se compensa a ella misma, se consiente haciendo cosas que la relajan o que la hacen sentir bien. Después de que la mujer pasa por episodios de violencia, es complicado que se considere merecedora de recibir cosas o personas que la hagan sentir bien. Cuando transcurre el tiempo va identificando las cosas que la hacen sentir bien. La compensación debe ser proporcional al daño recibido o lo suficiente para generar respuestas positivas en la conducta de la mujer.

5. Perspectiva.

Consiste en que la mujer descubra el sentido de lo que le ocurre, de la violencia que sufre por parte de su esposo, debe sacar algún aprendizaje, por mínimo que este sea. Cuando se encuentra algo positivo los daños emocionales disminuirán, este trabajo lo realiza ella misma, analiza el problema desde diferentes ángulos. Algunas mujeres con autoestima baja declinan por su sentimiento de culpa, por esa razón, ellas nunca deben olvidar que el objetivo principal es que se sienta bien emocionalmente.

6. Canalización.

La canalización ocurre cuando la mujer aprendió lo suficiente como para brindar ayuda a otras mujeres que estén viviendo la misma situación de violencia. También puede ser una buena canalización, cuando la mujer se refugia en el trabajo, en lugar de estar pensando en su situación de violencia, puede involucrarse más en el trabajo y mostrar un buen desempeño laboral. A su vez ese buen desempeño laboral, será recompensado, y su autoestima aumentará.

No se trata de reprimir sentimientos, si no se trata de usar el trabajo como un factor de distracción y de ocupación y en su momento sacar los sentimientos que la dañan.

La canalización es el último paso para que una mujer encuentre lo que quiere hacer y ser direccionados a ser feliz.

7. Perdón.

La mujer se siente tranquila con ella misma y principalmente con su agresor, es sumamente importante que la mujer perdone de una manera honesta, cuando ya trabajó sus emociones y sentimientos y soluciono su situación de violencia; ya que hay algunas mujeres que se encuentran aún vulnerables, por miedo y por su sentimiento de culpa perdonan, cayendo en el círculo vicioso.

Rodríguez (1999) menciona las principales razones de la mujer para dejar su situación de violencia:

- A) La primera razón de separación es porque la mujer se da cuenta que su esposo cada vez será más violento, ella cuenta con el apoyo y los recursos necesarios para poner fin a esta situación, en esta decisión influye la autoestima de la mujer.
- B) La segunda razón es cuando la mujer después de un tiempo trata de cambiar su relación, ya sea asistiendo a terapias, hablando con su esposo y a la vez después de un tiempo se da cuenta que no hay remedio para cambiar la conducta de su pareja agresiva y decide poner un final definitivo.
- C) La tercera razón sucede cuando la mujer se fue y regreso de casa en varias ocasiones esperando un cambio o bien porque se quedaron sin recursos y por esa razón volvieron a casa y presentar baja autoestima.

La mujer aun estando enamorada, no acepta el maltrato, ella relaciona el amor como un sentimiento de alegría y respeto (Branden, 1999).

Algunas mujeres toleran situaciones de violencia porque consideran como necesidad básica, tener la compañía de una pareja, aunque no las haga sentir

bien y confunden la actitud de su pareja hacia ellas con amor. Y se olvidan que más bien la necesidad básica es tener una pareja que las acompañe, que las escuche, que comprenda sus necesidades y alguien con quien puedan intimar y compartir (Branden, 2001).

El hecho de que un hombre y una mujer se encuentren enamorados no significa que tengan los mismos valores e ideas, sin embargo si pueden existir similitudes entre ellos, siendo estos aspectos suficientes para agradarse y tener una relación estable.

El amor romántico es la respuesta más intensa que siente una mujer por otra persona, a su pareja la llega a idealizar y verlo como un ser perfecto, con quien puede sentir felicidad plena.

Para la mujer es sano emocionalmente que se considere segura de ella misma, donde sea libre, que sea capaz de atreverse a lograr metas y llegar a objetivos, mientras que con su pareja tenga una relación estable, equitativa y con buena comunicación (Branden, 2001).

CAPÍTULO TRES ESTRÉS

El estrés psicológico sucede cuando la persona considera como amenazante el medio donde se encuentra, se considera incompetente ante eso y altera su bien estar (Lazarus & Folkman, 1984).

El estrés no solo está en la persona o en un ambiente determinado, más bien es el conjunto de un ambiente determinado y la forma de reaccionar de la persona, ante esa situación (Barragán, Cruz, Fulgencio, Barragán & Ayala, 1998).

Cuando la mujer se siente obligada a realizar actividades que ella no desea hacer con respecto a su vida conyugal y le cuesta trabajo mencionar un no por respuesta, automáticamente se sentirá estresada.

Es importante que la mujer tenga la capacidad de decir no, ante una situación que le genere estrés, es mejor que ella realice actividades que favorezcan su bienestar (Crespo y Labrador, 2003).

Las características de una situación que causa estrés se refieren a la intensidad del estrés, que se mide por los cambios conductuales de la persona, la duración del estrés y confirmación de la situación de estrés (Stora, 1992).

El estrés es un desgaste emocional y físico, donde en algunas ocasiones la mujer se encuentra indefensa y con carencias de técnicas para minimizar su estrés. Las respuestas de estrés se producen de forma automática, por diversos factores, estas respuestas consisten en un aumento en la actividad psicológica y fisiológica.

Todo aquel estímulo que altera la tranquilidad de la persona se le denomina estresor. Cuando la mujer se encuentra psicológicamente estable, tendrá más seguridad y encontrará más herramientas para enfrentar las situaciones que le generen estrés. Ante las mismas situaciones las mujeres en general reaccionan de diferente manera (Crespo & Labrador, 2003).

La violencia que ejerce el hombre hacia su esposa, ocasiona estrés. El apoyo psicológico que se les brinda a las mujeres violentadas favorece su bienestar (Theran, Sullina, Bogat y Steward, 2006). Este apoyo proporciona resiliencia a aquellas mujeres violentadas, para disminuir su estrés, así mismo puede mejorar las habilidades y capacidades para protegerse del maltrato.

3.1 Signos y Síntomas de estrés.

El estrés forma parte de conjuntos de malestares físicos, mentales y emocionales, es complicado que la mujer no perciba con claridad su estado de estrés. El estrés ocasiona incomodidad y pérdida de bienestar.

Lara (2002) menciona que existe una reacción física emitida por el cuerpo a través del sistema nervioso, manifestándose en tres pasos:

1. Hay una respuesta de alarma en las emociones.
2. Aparece la resistencia al estrés, a través de síntomas y signos que presenta la persona.
3. Sucede cuando la persona se encuentra agotada físicamente y mentalmente.

De acuerdo a Lara (2002) los signos y síntomas del estrés son:

- ▶ **Ansiedad.**- es un estado de incomodidad que puede volverse permanente, a la mujer se le complica vivir el momento, vive acelerada, se siente presionada por el tiempo, cuando habla, sus movimientos y gestos pueden ser muy acelerados o bruscos. En un estado de calma la toma de decisiones y las acciones son llevadas a cabo de mejor manera.
- ▶ **Angustia.**- se relaciona con el temor, la mujer tiene la sensación de que algo malo le sucederá, puede ser un temor conocido o desconocido, también la angustia se relaciona con la timidez es igual ocasionada por el temor y la inseguridad de la persona. Reforzando la autoestima, se podrán eliminar los temores. El miedo se elimina enfrentándolo.

- ▶ Insomnio.- es causado por estrés, existe el insomnio inicial, sucede cuando la persona no logra conciliar el sueño, aunque tenga cansancio emocional y físico, su mente no descansa, otro tipo de insomnio es el intermitente, cuando el sueño de la persona no es constante, es interrumpido en diferentes ocasiones, por último existe el insomnio que hace que la persona despierte a la mitad de su jornada de sueño y le cuesta trabajo volver a dormir. Esa persona se encuentra constantemente cansada y desanimada.

- ▶ Cefalea.- es común el dolor de cabeza en personas que sufren estrés, el dolor de cabeza puede ser frontal (el área de enfrente de la cabeza), occipital (parte de la nuca), parietal (parte de arriba de la cabeza), temporal (en los laterales de la cabeza), o el dolor puede ser en toda la cabeza. Existe un dolor intenso de cabeza llamado migraña, donde a la persona se le complica realizar cualquier actividad.

El estrés con el paso del tiempo ocasiona que la persona se sienta agotada, física y mentalmente, hay una disminución cognitiva por ejemplo falta de concentración y de memoria.

Cuando la persona está ansiosa, se siente amenazada por algo o alguien, se tensa por no saber que le depara, la mujer que sufre violencia, siente ansiedad por que no sabe con exactitud la reacción que tendrá su esposo. Esa ansiedad va de la mano del miedo y presenta alteración psicológica (Barrero, 2000).

Barrero (2000) menciona cuatro niveles de ansiedad:

1. En este primer paso la persona se encuentra alerta, tiene la posibilidad de actuar ante un problema que se le llegue a presentar.
2. En el paso dos, la percepción de la situación no es tan consciente, sin embargo el estado de alerta le ayuda a actuar a la persona a favor de ella.
3. En este paso la percepción se percibe más afectada, la persona procura protegerse momentáneamente en lugar de eliminar el problema que le genera estrés desde la raíz.

4. Este paso prácticamente es el estado de pánico de la persona, emocionalmente la persona se encuentra alterada. La ansiedad es posible que una persona no la reconozca fácilmente.

Cuando la mujer se adapta al problema o al medio que le genera estrés, considera que permanecer en esa situación la protegerá, cuando en realidad está negando la misma, o no le da la importancia suficiente a su problema y como consecuencia la persona se siente triste, con miedo, ansiosa, a esto se le llama proceso de inhibición activa (Pennebaker, 1994). Esta inhibición implica desgaste físico y psicológico (Domínguez., 2002).

3.2 Reacciones cognitivas.

Crespo y Labrador (2003) mencionan que los componentes cognitivos hacen que la persona reciba y maneje el medio donde se encuentra, una de sus principales labores es determinar si realmente el medio donde se encuentran es capaz de ocasionarle estrés, determinará como se reaccionará ante estos factores y el grado de estrés que sientan. Para este análisis se requiere de estos cuatro aspectos:

- ▭ Valoración inicial, donde la mujer de manera consciente, primero que nada, confirma si la situación es estresante, si ella de manera afectiva reconoce su nivel de estrés, da prioridad a la solución de su problema y se prepara psicológicamente para afrontar la situación.
- ▭ Valoración de demandas, es la valoración que le asigna cada mujer a las situaciones de estrés que vive, es como las percibe y lo que hace para minimizar su estrés.
- ▭ Valoración de las habilidades, la mujer dependiendo de sus capacidades y habilidades enfrentara las situaciones de estrés que se le presenten.

- Organización de la acción, se elige un plan estratégico y para llevarlo a cabo el sistema filológico recibe la señal y genera los elementos necesarios, a su vez manda una señal al sistema motor, para ejercer la acción de eliminar los factores de estrés que una mujer puede sentir.

El ser no sólo siente y piensa, el ser más bien es capaz de superar todos aquellos pensamientos que la dañen, se daña cuando tiene pensamientos negativos de algo que realizará cómo pensar que no funcionará, que fracasará antes de intentarlo. Se trata de que ella trate de trascender sus pensamientos y sus miedos para que controle su vida.

La mujer que vive estrés ha perdido el control y calma en su vida, en este grado, cualquier suceso la puede estresar, llega el momento que se saturan y obtienen un daño físico y psicológico (Dolan, García & Díez, 2005).

La mujer debe respetarse a ella misma, hay mujeres que consideran que no han obtenido grandes logros y esa consideración automáticamente les genera estrés, cuando en realidad a lo largo de su vida todas las personas han logrado algo.

La valoración que se da la misma persona es de vital importancia ya que reconoce sus actividades, labores y esfuerzos, que cada una de ellas merece una recompensa. Existen mujeres que realizan un trabajo sin ninguna paga, ni reconocimiento y al no recibir lo justo, se estresan (Shturman, 2005).

Lewin menciona que el éxito más importante que puede tener una persona es el éxito psicológico que sucede cuando la persona se reconoce a ella misma, se fija metas congruentes.

3.3 Autoestima, estrés y otras emociones.

Para Guido (2002) las mujeres que son violentadas por su cónyuge, tienen reacciones ante esos traumas. En el momento de la agresión, sus emociones se alteran y se confunde. La mujer desea protegerse. Estos efectos psicológicos pueden ocasionar un efecto más severo en comparación con los

daños físicos. Como por ejemplo el estrés que a su vez ocasiona, miedo, ansiedad, cansancio y trastornos de sueño, se aíslan y presentan autoestima baja.

Aguirre et al. (2010) refieren que una mujer que sufre violencia conyugal, puede resultar con su autoestima severamente dañada y principalmente con trastorno de estrés postraumático. Diversas investigaciones señalan que este tipo de estrés es más común de lo que se consideraba, el 100% de las mujeres que viven violencia conyugal presentan diferentes rasgos de estrés.

James (1989) la autoestima depende de sus logros es decir; las capacidades y habilidades que percibe una persona de sí misma son subjetivas y cambiantes y aumenta su autoestima cuando son reconocidas por personas importantes para ellas.

La existencia humana puede hacer uso de la valentía como recurso psicológico para que la persona realice todo aquello que desea.

El estrés se une con miedo, con desconfianza, la mujer tiene miedo de afrontar su situación de violencia, miedo de ser rechazada al alejarse de la situación, miedo a tomar malas decisiones, miedo a vivir y a morir.

Existen cinco emociones entre el proceso de estrés y el cambio de la situación de violencia, se contraponen, como son: la alegría, tristeza, tranquilidad, ira, temor. La autoestima solamente se activa cuando la mujer se encuentra tranquila y pueda controlar diversas situaciones y emociones, para así cumplir metas. La tranquilidad se relaciona con estados de placer y alegría, esta misma alegría significa los logros de la mujer (Dolan, García & Díez, 2005).

Dolan, García & Díez (2005) mencionan ocho claves para aumentar autoestima y disminuir el estrés:

1. Que la persona se centre en ella misma, para estar tranquila, es la reflexión del yo de manera externa; que reconozca sentimientos, ideas y acciones. Implica que haga conciencia de sus pensamientos. Es importante el

conocimiento propio de la persona. Para que la persona se quiera, necesita conocerse.

2. Reconstruir relaciones de amor cuando la mujer logra amarse a ella misma, de eso dependerá sus demás relaciones con los demás, determinará si será destructivas o constructivas. Es de utilidad que la persona evoque recuerdos de afecto del pasado.
3. Integridad y coherencia, la autoestima necesita la congruencia entre lo que se dice y hace, por ejemplo el hecho de cumplir la palabra, hace que la persona se sienta bien con ella misma.
4. Proyectos exitosos, la autoestima requiere todo el tiempo que la persona tenga proyectos y los cumpla, para que en automático aumente su bienestar psicológico. Es importante celebrar los logros. A su vez el éxito psicológico implica tres logros:
 - a) Logro emocional.-se logra cuando la mujer es capaz de equilibrar emociones y sentimientos, quererse a sí misma y a los demás.
 - b) Logro ético.- cuando la mujer pone en práctica valores como la integridad y la autenticidad.
 - c) Logro material.- es el esfuerzo por la autonomía económica, y por conseguir algún bien material a través de empeño y esfuerzo.
5. Trascender compartiendo conocimientos y experiencias de manera altruista, puede ayudar a aumentar la autoestima.
6. Permitirse creencias.- independientemente de las creencias inculcadas en la persona, ya sea por parte de la sociedad o familia, ella tiene la libertad de tener sus propias creencias sobre algo o alguien. Es recomendable que se desenvuelva de manera autentica, que exprese sus sentimientos y opiniones, alcanzar metas, disfrutar vivencias, aceptar su físico, por medio del físico se manifiesta el yo de la persona, al aceptar su cuerpo hay una estrecha relación con un elevado nivel de autoestima.

7. Confianza.- la mujer para realizar alguna acción, debe tener confianza en ella misma, confiar en su toma de decisiones, aunque llegue a equivocarse, debe creer entonces en un aprendizaje.

8. Proporcionar tiempo.- es importante el tiempo que la mujer se pueda dedicar a su propia persona, se logra con actividades o con momentos que está sola, tranquila y haciendo lo que a ella desea.

La autoestima le permite a la mujer ser productiva, tener iniciativa, y disminuir el estrés, también aumenta la capacidad de aprendizaje de lo que sucede, acepta los cambios, esto es importante para la adaptabilidad de un medio (Dolan, García & Díez, 2005).

La autoestima realiza un papel importante en la persona, ya que permite que la persona enfrente diversas situaciones que se le presenten, con la seguridad que es apta para manejar cualquier situación que le genere estrés (Shturman, 2005).

Parte de la misión de la vida de las personas en general es que tienen la responsabilidad de ser felices y comprometerse con ellos, para así aumentar su autoestima (Carrión, 1999).

3.4 El yo de una mujer en estado de estrés al sufrir violencia.

Si la mujer es amenazada por su esposo y considera complicada su relación conyugal, su yo estará en desequilibrio y la persona se encontrará alterada emocionalmente. En ocasiones la mujer estresada utiliza mecanismos de regulación negativos, como por ejemplo el consumo de alcohol, donde el yo resulta más afectado, la mujer siente culpa y su autoestima disminuye. La actividad mental de la persona es regulada por su Yo (Stora, 1992).

Shturman (2005) menciona tres “yos” de la mujer que marcan su autoestima y estrés.

1. El yo debería de ser.- lamentablemente algunas mujeres son lo que los demás quieren que sean y cuando no cumplen con eso, ellas sienten remordimientos, a su vez se estresa por que no están siendo lo que realmente quiere ser.
2. Lo que yo quiero ser.- algunas mujeres desean ser de una manera determinada y al no lograrlo se frustran y estresan. Por ejemplo una mujer que realiza bastante ejercicio y no logra obtener nunca la figura que desea, ella se frustra, no le agrada su físico y termina sintiendo estrés.
3. El yo real.- la mujer constantemente actúa como quiere ser, se acepta a ella misma, sin culpa alguna, es más segura de sus acciones y controla mejor las situaciones. Sabe que ella puede generar cambios ante situaciones de estrés, más que cambiar el medio.

Dolan, García y Díez (2005) diferencian el “yo-personaje”, el “yo-anhelante” y el “yo-conciencia:”

El “yo-personaje” o el “yo-aparente” son adaptables, muestra una máscara para ocultar lo que es la persona realmente, puede ser para sobrevivir a una situación estresante, procura controlar sus emociones, no tiene problemas con imágenes de autoridad. Esta máscara la lleva a cabo al ser aceptada por el medio donde se desenvuelve. Puede ocultar sentimientos y emociones. Una mujer que tolera situaciones estresantes como violencia, reprime sus capacidades y habilidades de las mujeres, no se muestra la mujer tal cual es.

El “yo-anhelante” son las respuestas impulsivas de las personas, lo que hace cuando está feliz, enojado, etc.

El “yo-conciencia” es donde se encuentran las características de las personas, muestra su carácter moral, se percata de todo lo que ocurre, genera autoestima y le permite controlar sus reacciones ante diferentes medios. Todos los seres humanos lo poseen.

En el estado consciente de la persona, el yo tiene la capacidad de apreciar estímulos fuertes, externos e internos. El yo mantiene en equilibrio al sistema fisiológico y al psíquico. El yo constantemente está bajo presión por las demandas instintivas de lo que siente la persona y lo que le exige, el ambiente donde se desenvuelve, por esa razón es importante analizar cuáles son los estresores de la mujer que la alteran emocionalmente (Stora, 1992).

Freud (1932) menciona como parte del estrés, la angustia, menciona que una persona puede sentir la angustia por un peligro real y externo que está viviendo, la angustia da alguna señal de alarma que sirve para preparar al yo de mantenerse lo mejor equilibrado posible.

3.5 Aspectos generadores de estrés que vive la mujer antes y después de separarse de su situación de violencia.

Shturman (2005) menciona los factores principales de estrés:

📌 Cambios, es el proceso que se lleva a cabo para modificar una situación. El hecho de que la persona se enfrente a cosas nuevas le estresa, por miedo, no realiza el cambio y le genera altos niveles de estrés por no tener la valentía o fuerza suficiente de hacerlo. La forma de pensar de la mujer puede ser perjudicial o benéfica, la mujer para alejarse de su esposo que ejerce violencia sobre ella, debe pensar que separarse es beneficioso para ella y sus hijos por el simple hecho de no seguir siendo agredidos.

Las resistencias al cambio son: La mujer quiere seguir conservando sus costumbres, temor a equivocarse, falta de aceptación de los demás, miedo a ser criticada.

Así mismo un cambio pasa por cuatro etapas:

1. Negación, al principio a la persona se le puede complicar reconocer que necesita generar un cambio, para que se sienta mejor.

2. Resistencia, la persona pone pretextos y los justifica para no realizar ningún cambio.
3. Experimentación, en este paso se comienza a realizar el cambio, se confirman los planes para llevarlo a cabo.
4. Compromiso, sucede cuando la persona está completamente segura de llevar a cabo su cambio con la finalidad de sentirse mejor.

Para que un cambio se lleve a cabo, se necesita: Que tenga un objetivo, que la persona esté consciente del porqué del cambio, enfrentarse a miedos e ideas de los demás, aprender de todo el proceso de cambio. Mientras más rápido se genere un cambio, más rápido bajarán los niveles de estrés de la persona.

Shturman (2005) menciona los siguientes conceptos que una mujer debe identificar para enfrentar su situación de violencia y dejarla por completo:

- Las preocupaciones son la falta de toma de decisiones y la falta de solución de problemas, la mujer violentada, se estresa por no poder enfrentar determinadas situaciones, considera que a mayor número de preocupaciones, serán mayor las responsabilidades y le preocupa no cumplirlas. Es importante que la mujer se preocupe por resolver sus propios problemas, resulta agotador cargar con problemas de los demás. Cada persona tiene diferente manera para solucionar un problema.
- Temor al fracaso es importante que la mujer tenga consciencia que es probable que a la primera no se logre el cambio, pero puede aprender de sus errores, intentarlo nuevamente y lograrlo. No logrará el cambio si obedece a sus miedos o al mismo temor al fracaso.
- Falta de propósitos para lograr una salud física y emocional es importante que la mujer se fije metas y sepa qué necesita hacer para lograr esas metas, esto le generará mayor seguridad a dónde quiere llegar y lo que

quiere lograr. Cuando una mujer toma el control de su vida, sus niveles de estrés bajan considerablemente. El hecho de que la mujer tenga metas, significa que ella le encuentra sentido a su vida.

- Ideas y sentimientos negativos existen mujeres que se preocupan demasiado por lo que opinan los demás de ellas, sienten que todos hablan y piensan mal de ellas y se sienten mal, cuando en realidad, ellas piensan mal de ellas mismas.

Shturman (2005) menciona seis aspectos que perjudican las relaciones conyugales:

1. Mala comunicación, la pareja no habla absolutamente nada o prefiere insultarse, gritarse que dialogar y llegar a un acuerdo.
2. Malas interpretaciones uno de los individuos de la pareja puede malinterpretar la actitud de su cónyuge, prefiere discutir con él, que aclarar rumores o malos entendidos.
3. Desconfianza el paso uno y dos, ocasionan que la autoestima de la persona disminuya y ocasiona también inseguridad en la persona y su pareja, esto les genera estrés por no tener claro lo que sucede realmente.
4. Sentimientos negativos, los pasos anteriores provocan en la pareja o uno de los miembros de la pareja, sentimientos como ansiedad, ira, desesperación, tristeza, frustración, etc.
5. Ruptura, los conflictos aumentan a su vez la intensidad, la pareja considera que ya no hay nada que hacer por su relación, no logran ningún acuerdo y deciden separarse.

6. Intervención de terceras personas, existen relaciones donde la pareja ha salido bastante lastimada y es necesaria la intervención de terceras personas, para de igual forma poner fin a la relación destructiva.

3.6 Intervenciones de estrés.

Crespo y Labrador (2003) mencionan seis técnicas de intervención de estrés:

1. Técnicas de intervención psicológica en problemas de estrés.

Requieren de aprendizaje de estrategias, para que la mujer logre adaptarse y enfrentar las diferentes situaciones de estrés que se le presenten. Estas técnicas sirven para que la mujer reconozca los factores que le causan estrés y tratar de evitarlos completamente o de mejorar sus mecanismos de respuestas ante esas situaciones de estrés.

2. Técnicas para la modificación de las situaciones estresantes.

Es probable que los primeros problemas aparezcan cuando el ambiente para la mujer es demandante, con dinámica intensa, frecuentes y de periodos largos. Se analizan las situaciones que le causan estrés a la persona y su intensidad, de esta manera se determinará la intervención, para una mejora psicológica. Regularmente las intervenciones logran modificar las reacciones de la mujer ante una determinada situación que le cause estrés, más que evitar esa situación, esto incluye el control de estímulos y control emocional. Estas técnicas pueden ayudar a la mujer a mejorar el ambiente donde se encuentran.

Los elementos que se requiere a continuación se mencionan:

- Eliminar los estímulos de estrés de un ambiente determinado, así mismo ciertas actividades que causen estrés en ella, como por ejemplo actividades en pareja que terminen regularmente en discusión.

- ▶ Eliminar costumbres o rutina de la pareja que ocasione discusiones y estrés.
- ▶ Incluir en la vida cotidiana de la mujer todas aquellas actividades que la hagan sentir bien con ella misma y compartir algunas con su pareja en común acuerdo. Estas actividades deben ser relajantes.
- ▶ Por último se puede incluir el ejercicio como actividades que generan cambios positivos en la persona.

3. Técnicas para la modificación de las respuestas de estrés.

Es la modificación de una respuesta que tiene la mujer ante una determinada situación de estrés. Esto incluye los aspectos cognitivos, fisiológicos y motores. Cuando no se puede modificar la situación o mejorar el medio, la persona necesita cambiar su forma de reaccionar ante esa situación.

4. Técnicas de solución de problemas.

Lamentablemente la mujer ante un problema, puede bloquearse y presentar incapacidad para solucionar ese problema, lo que resulta estresante para ella, esto se logra con un entrenamiento para resolver esos problemas, consiste en que la mujer mire su problema de diferentes expectativas:

Paso uno considerar que cualquier problema cuenta con diferentes formas de solución, sólo es cuestión de analizar las soluciones y llevarlas a cabo.

Paso dos ante un problema es importante que la mujer reconozca la importancia de su cambio de actitud ante un problema, ya que lo enfrentará con más seguridad. Aquí se hacen las preguntas: ¿Qué necesita la persona o que debe hacer la mujer para solucionar su problema?

Paso tres sucede cuando la mujer sabe qué hacer para solucionar su problema.

Paso cuatro una vez que la mujer tenga las posibles soluciones para su problema, las tendrá que llegar a cabo para minimizar su situación de estrés o para eliminarla.

5. Entrenamiento en habilidades sociales, asertividad.

Es común que la mujer presente estrés por su forma de relacionarse con los demás, con su cónyuge y familiares. Cuando la mujer mejora sus relaciones interpersonales, disminuirán sus niveles de estrés y su capacidad para solucionar sus problemas.

Tres estilos básicos para entrenar la asertividad e identificar la relación con los demás:

- ◇ Estilo agresivo son las discusiones que la mujer puede tener con la pareja, las acusaciones y amenazas que ejerce el esposo hacia su esposa, en ocasiones ella no sabe cómo actuar, es probable que responda con un tono fuerte de voz y al no poder calmar o controlar la situación, entra en estrés. Aquí el entrenamiento tendría como objetivo que la mujer identifique las mejores opciones para manejar la situación, sin necesidad de estresarse, ni elevar la voz.
- ◇ Estilo pasivo sucede cuando la mujer permite que el hombre la minimice y no se impone para hacer valer sus derechos e intereses, es sumisa. El objetivo del entrenamiento en este paso sería, que la mujer aumente la capacidad de discernir, que tome sus propias decisiones sin culpa alguna y sea firme en sus decisiones.
- ◇ Estilo asertivo es el más importante de los tres, consiste en los comunes acuerdos que la mujer puede llegar a tener con su esposo, donde hay respeto mutuo de las preferencias y sentimientos. De cualquier forma se

puede reforzar la asertividad, cuando la mujer analiza sus propias actitudes con el objetivo de mejorar su conducta.

6 Técnicas de autocontrol.

Consiste en reaccionar de manera adecuada en el momento adecuado ante un factor que le genere estrés a la mujer. Los pasos importantes para lograrlo son los siguientes:

1. Analizar cuál es la conducta que se desea modificar y reconocer por qué se desea modificarla, cuando esto se logra la conducta se podrá controlar. La conducta a trabajar debe ser específica y de manera operativa.
2. Una vez que se trate de modificar las reacciones ante un factor estresante, se debe analizar los antecedentes de la conducta, duración, la frecuencia que tiene para saber realmente si es recomendable seguir modificando esa conducta o se cambia la estrategia.
3. En este paso se fijan los objetivos, se determina lo que se quiere lograr y a donde se quiere llegar.
4. Este paso sucede cuando la mujer modifica el ambiente o se aleja completamente de esa situación que le ocasiona estrés. Por ejemplo en su situación de violencia, después de un tiempo confirma que no puede cambiar que su esposo la violente y ella decide alejarse completamente de esa situación.
5. Este paso es el análisis de los resultados, la mujer reconoce si tuvo cambios positivos al modificar su conducta, se confirma si realmente ella se encuentra más relajada o existe algún factor que hay que seguir trabajando para que la mujer logre estar completamente relajada y con las herramientas necesarias para afrontar situaciones de estrés.

6. Consiste en el aprendizaje de las actitudes, tanto propias como de otras personas, cuando una mujer actúa para cambiar sus situaciones de estrés puede tener o no tener éxito, si no tuvo éxito aprenderá de ello, para volver a intentar cambiar su situación estresante, cuando logra un cambio positivo, puede prepararse para otras etapas.

Shturman (2005) también menciona ocho estrategias para disminuir el estrés:

- * Responsabilidad implica que la persona acepte y asuma sus responsabilidades y obligaciones, para cumplir con los compromisos.
- * Autocontrol, es importante que la pareja controle sus emociones, con el propósito de no complicar más una situación y generar estrés. Por ejemplo con el sentimiento de ira, la persona puede mencionar palabras hirientes, causando un gran dolor emocional.
- * Apoyo, es de utilidad que la pareja se apoye de profesionales o familiares y amigos para descargar el estrés que les genera su mala relación como pareja.
- * Confrontación poner fin de manera determinante a la situación, si desean seguir bajo qué condiciones quedarían, si deciden terminar la relación de igual forma conocer como llevarían a cabo la ruptura para no generar más problemas.
- * Distanciamiento sucede cuando se analizaron posibles soluciones y la mejor opción para la pareja es el distanciamiento. Algunas parejas después de separarse, siguen haciéndose daño y el mejor arreglo es el distanciamiento definitivo.
- * Evadir no hacer caso a la situación que genere estrés, como anteriormente se mencionó cuando la persona no puede cambiar alguna situación de estrés, le queda como opción no tomarla en cuenta.

- * Planear tiene relación con proveer, prevenir situaciones que pueden generar estrés, si se planea algún plan es poco probable que sucedan imprevistos y la pareja pierda el control de la situación.
- * Aprendizaje la pareja de cada conflicto que van teniendo a lo largo de su relación puede aprender diversos aspectos con el fin de disminuir sus conflictos.

Stora (1992) menciona los siguientes mecanismos como reguladores de estrés:

- Desde la niñez la persona para calmar momentos de estrés, demandaba de los padres afectos, seguridad y tranquilidad, cuando la persona es adulta puede buscar que una pareja cubra esas necesidades.
- Una mujer al fortalecer su autoestima puede controlar mejor sus resentimientos y temores que puede llegar a sentir en determinadas ocasiones y así relajarse emocionalmente.
- Uno de los aspectos importantes para regular el estrés es cuando la persona reconoce sus sentimientos y los expresa en el momento adecuado.
- Retirarse emocionalmente suele resultar de utilidad, para que la mujer obtenga tranquilidad, esto sucede cuando confirma que no puede cambiar el ambiente, pero si puede cambiar su actitud al alejarse de los estresores.
- Es recomendable intelectualizar un problema que le genere estrés a la mujer, en el caso de la violencia conyugal, la mujer espera que el problema se resuelva por sí solo y en realidad lo recomendable es que racionalice su situación para que ella misma ponga fin a su situación.
- Las actividades como algún juego, deporte u otra actividad, pueden resultar útiles para relajarse, la energía que acumulan en el momento justo de

estrés, puede ser canalizada en cosas útiles como las actividades antes mencionadas.

- La imaginación de la mujer puede ayudar a regular su estrés, al entender y analizar lo que le sucede, como por ejemplo Freud menciona la interpretación de los sueños, como una herramienta de trabajo para ayudar al paciente a reconocer aspectos de su vida que le generen estrés entre otras cosas.

Barrero (2000) menciona siete aspectos para disminuir el estrés de un paciente:

1. El primer paso y más importante de todos, es tratar de hacer consciente a la persona de su problema, la persona que se encuentra demasiado estresada y ansiosa se le complica analizar la raíz del problema, por esa razón necesita ayuda de otra persona, a través de preguntas.
2. La mujer que sufre violencia debe comprender que de ella depende la duración de su sufrimiento y que su vida debe seguir por ella misma y por sus hijos dependiendo el caso.
3. La mujer que sufre violencia conyugal debe estar dispuesta a recibir ayuda de otras personas para solucionar su problema en menor tiempo y de mejor manera.
4. El terapeuta debe analizar junto a la paciente los lugares que le permiten estar tranquila y segura o todo lo necesario para que logre la seguridad que necesita.
5. La paciente junto al terapeuta analizara posibles planes para solucionar su problema, deben quedar bien organizados y estructurados, para que la paciente tenga el control de lo que le sucede. Se recomienda pensar diferentes planes, por si uno de ellos llegara a fallar en el intento.

6. La paciente debe saber que todo lo que le sucede y siente es normal por vivir una situación de estrés como es el de sufrir violencia, al comprender esto, podrá controlar su síntomas de estrés y podrá solucionar el problema.

7. Hablar del problema podrá ayudar a la persona a analizar todo lo ocurrido con la finalidad de que aprenda algo y evite estas situaciones en lugar de reprocharse y culparse.

Enfrentar conflictos incluye no estar de acuerdo con las ideas y actitudes de los demás, que la persona reconozca sus errores, terminar una relación, cuando la mujer es agredida por su esposo. Al ser las personas únicas e irrepetibles en el mundo, generalmente se presentan conflictos por el simple hecho de actuar y pensar diferente. Socialmente existe un pensamiento mexicano que “no se deben enfrentar los conflictos” Cuando sucede la situación de conflicto, existe la posibilidad de generar un cambio en esa situación y mejorar la situación, podrá crecer la relación de las personas. De lo contrario la relación resultará cada vez más afectada, los problemas aumentarán cada vez más.

El conflicto es una situación difícil que sucede entre dos o más personas, donde las mismas personas no saben qué hacer (Shturman, 2005).

Shturman (2005) menciona tres niveles de conflicto:

1. Roces no se pueden evitar, son provocados por los diferentes puntos de vista de las personas ante algo y es aquí donde se puede comenzar a arreglar la situación antes de que se convierta en un problema más grave en la relación.
2. Choque sucede cuando la pareja no logro solucionar sus roces, no llegan a ningún acuerdo, en esta etapa comienzan los insultos.
3. Crisis esta es la etapa más complicada, los conflictos se convierten en violencia, la comunicación es agresiva, puede ser necesaria la intervención de terceras personas para erradicar esta situación. El estrés llega a ser elevado.

Shturman (2005) menciona cinco pasos importantes para enfrentar un problema en la relación conyugal y evitar el estrés en la pareja:

1. Compartir información, la pareja comenta de manera respetuosa sus ideas y opiniones sobre alguna situación.
2. Comprometerse, ambos tendrán tareas asignadas que se deben cumplir para generar un cambio positivo en la relación.
3. Estabilidad es importante que la pareja logre obtener estabilidad en su forma de manejar la relación, son los acuerdos que tienen en común.
4. Malestares es posible por diversas razones que sucedan desacuerdos o incumplimientos de algo ya acordado, sin embargo se pueden regresar al paso uno de hablar su malestar y mejorar la situación.
5. Renegociar este paso debe ser constante y respetando los acuerdos, para enfrentar los problemas.

Cohen y Lazarus (1979) mencionan que afrontar el estrés implica esfuerzos tanto mentales como conductuales como por ejemplo disminuir los síntomas de estrés y controlar el medio que ocasiona estrés. Afrontar el estrés es el conjunto de las respuestas que la persona tiene sin darse cuenta como automáticas y las respuestas que puede controlar de forma consciente.

Domínguez, et al. (2002) mencionan los siguientes estilos de afrontamientos.

- Reacción y Acción, las personas actúan dependiendo de sus estados emocionales ya que dependiendo como perciban y consideren una situación determinada, repercutirá en su estado de ánimo. Por ejemplo ante una situación amenazante, su conducta puede ser de defensa, por el contrario si su situación es agradable, estará tranquila.
- Escuchar música.
- Caminar.

- Hacer ejercicio.
- Desahogar el problema, la mujer a no externar su problema disminuye su capacidad de entender y asimilar lo que ocurre, no se pueden plantear soluciones y la mujer siente un peso encima.
- Pasatiempos.

3.7 Relación entre herencia, educación y estrés.

Shturman (2005) menciona que el 30% del temperamento es heredable, este porcentaje no se puede modificar, ya que es información grabada en los genes, cuando la persona sabe que heredo de sus ascendentes, puede controlar su temperamento y sus reacciones fisiológicas. El otro 70% del temperamento es aprendido del medio donde se desenvuelve la persona, sociedad, religión, etc. Lo que aprendió la persona es cómo reaccionar ante una determinada situación, la actitud de una persona de vivir estresada también se aprende, por ejemplo cuando le enseñan a la mujer a ser perfecta y llega a cometer un error, es probable que se sienta frustrada, culpable y estresada por no lograrlo y no haber podido cumplir con los demás, a su vez disminuye su autoestima. El hecho de que la mujer cumpla lo que la sociedad le pide, no significa que será feliz por el contrario puede ser una razón de frustración y estrés por hacer algo que no desea hacer.

Lamentablemente también la sociedad puede enseñarle a la persona a reaccionar ante diversas situaciones, por ejemplo a los hombres les dicen “no debes llorar”, a la mujer le dicen “no debes enojarte nunca con tu marido” Sin embargo las emociones que no se logran expresar de manera adecuada, causan un gran daño en la persona, psicológicamente y físicamente, alterando su conducta. Expresando sentimientos la mujer puede controlar su estrés. Lamentablemente las mujeres que presentan actitud sumisa, que les enseñaron a no hablar, presentan autoestima baja, buscan la aceptación y amor de los demás, cuando no lo consiguen se estresan por no quererse lo suficiente ellas mismas.

Cuando la mujer fue educada para no hablar y solo tomar en cuenta a los demás y nunca a ella, de igual forma se estresa por ponerse ella hasta el último y por llevar prácticamente su vida guardando sentimientos negativos (Shturman, 2005).

Cuando la mujer se conoce lo suficiente, sabe lo que le gusta, le disgusta y lo que quiere, conoce sus fortalezas, debilidades y miedos, tendrá más fortaleza para enfrentar cualquier situación y no permitirá sentirse fácilmente estresada (Shturman, 2005).

CAPÍTULO 4 PROPUESTA

Taller de intervención de violencia conyugal para aumentar la autoestima y disminuir el estrés en mujeres que sufren violencia.

Justificación

El hecho de que siga existiendo la violencia hacia la mujer en cifras altas, hace que principalmente los psicólogos se comprometan a erradicarla. Las mujeres que sufren esta situación acuden a diversos programas de ayuda, para protegerse y saber cómo manejar la situación. Estos programas se brindan en diversas instituciones, escuelas, oficinas, etc. El 17 de diciembre de 1999 la Organización de las Naciones Unidas declara el 25 de diciembre día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer, exhortando a los gobiernos, los organismos, órganos, fondos y programas del sistema de las naciones unidas, a otras organizaciones internacionales y no gubernamentales a que acudan a un taller que sensibilice a la sociedad respecto del tema de violencia hacia la mujer.

En el (2016) el Instituto Nacional de las Mujeres de la CDMX, en sus 17 unidades de atención, registró un total de 141,627 que representan el 76.77% de mujeres que buscan ayuda para deshacerse de la violencia que sufren. Por otro lado Inmujeres en el mismo año realizó un consenso donde encontraron que los hombres son más violentos que las mujeres, contabilizaron 9,879 hombres equivalentes al 87.57% mientras que las mujeres agresoras sólo son 1,402 equivalentes al 12.43%. El Instituto también concluye que el mayor porcentaje de la violencia ejercida hacia la mujer es precisamente la familiar con 11,908 casos atendidos, en segundo lugar lo tiene la violencia comunitaria con 595 casos, consecutivamente esta la violencia laboral con 396 casos, la institucional con 124 casos y por último la docente con 61 casos registrados.

El Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática (INEGI) en el (2015) tiene el registro del 52.3% de la población total de mujeres jóvenes entre las edades de 15 a 40 años que sufren o sufrieron violencia por parte de su

pareja. En el 2013 se registró un 16.7% de defunciones de 861 mujeres víctimas de violencia conyugal.

Debido a que la violencia hacia la mujer es un problema social, se manifiestan diferentes relaciones de poder entre hombres y mujeres, donde el hombre domina y discrimina a la mujer.

Walker (2012) considera que los programas de intervención son todos aquellos talleres, pláticas informativas y de orientación sobre la violencia que reciben de parte de su pareja,

Dicho taller está propuesto para concientizar a las mujeres víctimas de violencia, las consecuencias graves de vivir esa situación, las características de los tipos de violencia, así como también reconocerán sus capacidades y habilidades, para elevar su autoestima, con diferentes técnicas y dinámicas. Disminuirán su estrés, con la seguridad y tranquilidad de actuar para erradicar su situación.

El taller será de utilidad para fomentar la cooperación de las participantes, podrán enfrentar las dificultades que presentan al vivir violencia conyugal. Será de vital importancia que el instructor genere confianza y respeto entre las participantes, a su vez el grupo considerará al instructor como una persona capaz de ayudar, con los conocimientos y habilidades necesarias. Cada una de las participantes podrá identificarse con el resto del grupo a lo largo del taller. En este tipo de talleres la confianza es de vital importancia, ya que normalmente las mujeres que sufren violencia, llegan a perder la confianza de ellas mismas y de los demás.

Impartir el taller a un grupo de poca población, ayudará al instructor a tener la atención y cuidado de cada participante, se utilizarán las herramientas de su formación profesional, donde su escucha sea significativa y su observación efectiva.

Objetivo General

Tomar consciencia en las mujeres que sufren violencia conyugal, a fin de incrementar su autoestima y seguridad para que enfrenten dicha situación y disminuya su estrés.

Población: Para un óptimo desempeño se trabajará con un número de 10 participantes

Participantes: La población estará conformada por mujeres de entre 30 y 40 años de edad que sufran violencia por parte de su esposo y no se encuentren laborando, que solo se dediquen al hogar, de un nivel socio-económicamente medio.

Duración y número de sesiones: El taller consta de 10 sesiones en total, con una duración de 2 horas cada una, dichas sesiones se llevarán a cabo cada ocho días, sumando un total de cinco semanas.

Materiales: Laptop, proyector, hojas blancas y de colores, lápices, plumas, plumones pizarrón, diúrex, impresiones necesarias, cartulinas, listón, pelota, globos, cartulinas, micas, pritt, tijeras, gises, moños, cartón, envolturas, recortes y un muñeco.

Escenario: El taller se llevara a cabo en un salón amplio, cómodo e iluminado que contenga sillas y mesas.

Cuestionario de Evaluación del Taller: El cuestionario fue elaborado de manera independiente, con el objetivo de confirmar si la mujer que responde el cuestionario sufre violencia. El cuestionario consta de veinte preguntas, donde se abarcan temas como: relación de pareja, trato entre la pareja y lo que piensan de sobre la violencia conyugal, cada pregunta contiene diferentes opciones para responder.

Metodología.

Se solicitarán los permisos necesarios de las instituciones encargadas de erradicar la violencia conyugal, para llevar a cabo el taller dentro de sus instalaciones.

La publicidad de dicho taller será a través de diferentes medios, para invitar a mujeres que sufran violencia conyugal.

A continuación se muestran las cartas descriptivas del taller que consta de 10 sesiones de 2 horas cada una.

Cartas Descriptivas

SESION N° 1				
OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.				
OBJETIVO ESPECÍFICO: Que las participantes víctimas de violencia conyugal al integrarse como grupo, comprendan las consecuencias de sufrir violencia.				
DURACIÓN 2 HRS				
TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Rapport y Bienvenida	Presentación e integración de los integrantes del grupo y del instructor (a).	Se dividirá el grupo en dos equipos, un equipo recibirá el nombre de emprendedoras y el otro tendrá el nombre de valientes. Primero comenzara el equipo de emprendedoras, cada integrante de ese equipo, mencionará sus nombres y a lo que se dedican, posteriormente participará el equipo de valientes y de igual forma cada integrante mencionará su nombre y a lo que se dedica, repetirá la información que mencionó el equipo de emprendedoras y viceversa, el equipo de emprendedoras repetirá la información del equipo de emprendedoras.	NO APLICA	15 MIN
Establecimiento de reglas	Establecer reglas con el objetivo que haya respeto, tanto para los integrantes del grupo, como para el instructor (a) y el taller en general.	El instructor (a) mencionará los aspectos que considere importantes, para establecerlos como reglas, en común acuerdo con el grupo, los escribirá en el pizarrón y a su vez las integrantes las anotarán en su libreta.	* Pizarrón *Plumón o gis	15 MIN
Violencia.	Que las integrantes del grupo aumenten su conocimiento de violencia conyugal.	Aplicar un cuestionario a cada una de las integrantes, donde se les preguntara ¿Qué es para ellas la violencia conyugal? ¿Cómo consideran la violencia que ejerce su esposo hacia ellas? ¿Cuántos y cuáles tipos de violencia conocen?	*Cuestionario *Computadora * Proyector	60 MIN

		<p>¿En qué consisten los diferentes tipos de violencia que conocen? ¿Considera que la violencia es una reacción lógica de los esposos? ¿Considera que la violencia conyugal es motivo suficiente para separarse de su esposo? ¿Cómo consideras que influye la cultura en la violencia? Posteriormente se dará una exposición donde se mencionará el significado de violencia, en que consiste y cómo suceden los diferentes tipos de violencia.</p>		
Violencia.	<p>Las integrantes pondrán en práctica sus conocimientos adquiridos, sobre diferentes tipos y significados de violencia que existen.</p>	<p>Juego de parejas: Se dividirá a todo el grupo en dos equipos, cada equipo recibirá los nombres de los tipos de violencia que existen y los conceptos de cada uno de ellos, con sus respectivas imágenes, los unirán conforme al nombre de violencia y sus características. Al final se harán conclusiones de lo observado durante toda la sesión, esperando también comentarios de las cosas aprendidas durante la sesión.</p>	<p>*Cartulinas *Imágenes impresas *Tijeras *Pritt *Micas</p>	30 MIN

SESIÓN N° 2

OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.

OBJETIVO ESPECÍFICO: Se analizarán las causas de la violencia y reconocerán sentimientos y emociones que experimentan al sufrir violencia.

DURACIÓN 2 HRS

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Violencia.	Que las integrantes al observar y analizar los casos presentados, mejoren sus reacciones de defensa ante la violencia.	El grupo verá dos cortometrajes de un caso de violencia ejercida hacia la mujer, posteriormente en grupo contestarán en voz alta las siguientes preguntas: ¿Qué opinan de lo que finalmente pasó? ¿Por qué? ¿Qué crees que deban hacer? ¿Qué le dirían a la chica del vídeo? ¿Cómo la ayudarían? ¿Sí fueran la chica del vídeo que hubieran hecho?	*Computadora *Proyector *Cuestionario para el instructor.	60 MIN
Violencia.	Las integrantes del grupo podrán comprender las causas de violencia.	En el pizarrón se dibujará un árbol con sus respectivas raíces, posteriormente las integrantes del grupo, mencionarán las causas que consideren que origina violencia, a través de un análisis minucioso.	*Plumones *Pizarrón *Gis	30 MIN
Violencia.	Que las integrantes del grupo identifiquen los sentimientos y emociones que presentan al sufrir violencia por parte de su esposo.	Se les repartirá al grupo una hoja que contiene cinco cuadros de lado derecho y cinco de lado izquierdo, cada integrante, en cada cuadro dibujará una cara que representa el sentimiento y emoción que presenta en el momento justo que es agredida por su conyugue, comenzará dibujando en el cuadro uno, el sentimiento que presente con mayor frecuencia y así sucesivamente hasta llegar al cinco con la emoción y sentimiento menos experimentado.	*Hojas y plumas.	20 MIN
Violencia.	Que las integrantes del grupo sean más responsables con sus vidas ante la violencia.	Estos minutos se dedicarán a comentarios sobre los temas trabajados y las actividades realizadas durante la sesión.	NO APLICA	10 MIN

SESIÓN N° 3

OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.

OBJETIVO ESPECÍFICO Se elaborará un plan estratégico y seguro para poner límite a su situación de violencia

DURACIÓN 2 HRS

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Violencia.	Las integrantes al identificarse con las situaciones presentadas, analizarán los momentos de violencia y harán conciencia de la situación real.	Se formarán dos equipos y cada uno tendrá que interpretar un hecho o situación de la vida real. Al terminar, todo el grupo en voz alta, debatirá sobre las siguientes preguntas. ¿Qué piensan de lo que acaban de ver? ¿Por qué se dan estas situaciones en general? ¿Qué piensan de las actitudes de esos personajes? ¿Cómo surgió la violencia en la escena? ¿Qué elementos influyen para que se dé una situación de violencia?	*Cuestionario para el instructor.	60 MIN
Violencia	El primer objetivo de este ejercicio es el desahogo de la persona y aprenderá de las situaciones que ellas mencionen.	En una hoja que se les brindará a las integrantes del grupo describirán cuatro ocasiones dolorosas, traumáticas, que le causaron conflictos, principalmente las ocasiones que no haya hablado con nadie o lo haya hecho en pocas ocasiones. Mencionará los sentimientos y emociones que experimentó y el aprendizaje que puede obtener de esas vivencias.	*Hoja de actividad *Plumas	30 MIN
Violencia	Que las participantes concienticen las frases y las lleven a cabo en su vida diaria.	Se pegarán diferentes frases en la pared, escritas en cartulina. Cada integrante escogerá una frase y le explicará al grupo todo lo que entienda de la frase.	*Cartulinas *Plumones *Papel mica *Cinta adhesiva	20 MIN
Violencia	Se elaborará un plan estratégico en contra de la violencia.	S harán comentarios sobre las actividades realizadas.	NO APLICA	10 MIN

SESIÓN N° 4

OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO: Compartir ideas con las mujeres del grupo tanto para erradicar la violencia conyugal.

DURACIÓN 2 HRS

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Violencia.	El hecho de hablar y ayudar a su niño interior, ayudara a su yo adulto a reflexionar, sus actitudes que toma ante la violencia.	Cada integrante le escribirá una carta a su niño interior. Comenzarán diciéndole a su niño interior, que aún sigue vivo y escribirán ideas para ayudarlo a sentirse mejor, procurarán brindarle seguridad y tranquilidad. Principalmente que le dirían a su niño interior que sufre violencia.	*Hojas blancas *Plumas	40 MIN
Violencia.	Las integrantes pensarán en todas las cosas que pueden llevar a cabo para defenderse, en las personas que pueden confiar y los lugares que les permite estar tranquilas	Las participantes dividirán una hoja en blanco en tres partes, en la primer parte comenzando de lado izquierdo, escribirán todas las cosas que se les ocurra que pueden hacer para defenderse de su agresor, en medio de la hoja nombrarán a todas aquellas personas que consideren de confianza y que las puede ayudar en su problema, por último de lado derecho de la hoja, escribirán los lugares que les brinda tranquilidad. Posteriormente las integrantes que deseen compartirán sus ideas con el resto del grupo.	*Hojas blancas *Plumas	30 MIN
Violencia.	Proponer actitudes para erradicar la violencia.	Se le pedirá a cada integrante del grupo que elabore una carta, dónde proponga ideas a la sociedad, para disminuir la violencia conyugal, ideas para modificar la conducta de los demás con respecto a la violencia. El instructor leerá con autorización algunas de ellas, para comentar y concluir	*Hojas blancas *Plumas	40 MIN
Violencia.	Alejarse totalmente de la situación de violencia definitivamente.	Al final de esta sesión se harán conclusiones de las actividades realizadas.	NO APLICA	10 MIN

SESIÓN N° 5

OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO: Comprender la importancia de la autoestima a fin de manejar sus miedos y afrontarlos.

DURACIÓN 2 HRS

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Autoestima	Las integrantes entenderán el significado de autoestima, comprenderán que es necesaria para defenderse, e identificarán las cosas buenas que poseen.	Se repartirá a cada participante una hoja que contiene dos cuadros, en el cuadro de lado izquierdo pondrán únicamente diez de sus virtudes, en el cuadro de lado derecho pondrán diez cosas que les gusta de su físico. Posteriormente se dará una exposición de autoestima y su relación con violencia.	*Computadora *Proyector *Hoja de actividad	20 MIN
Autoestima	Reconocer miedos y enfrentarlos	Cada integrante del grupo hará una lista de todas aquellas cosas que le ocasionen miedo, para posteriormente comentarlas al grupo y con ayuda del profesional que dirige al grupo, encontrar posibles soluciones para minimizar los miedos.	*Hojas blancas *Plumas	40 MIN
Autoestima	Que las integrantes se sientan capaces de expresar un SI y un NO cuando desean hacerlo.	Las participantes harán una lista de diez cosas en las que se les complica decirle NO a sus parejas y otra lista de las cosas que se les complica decir SI a sus parejas. Al final de la actividad se hará una reflexión.	*Hoja de actividad *Plumas	30 MIN
Autoestima.	Las integrantes analizarán cómo son con las personas que se desenvuelven cotidianamente y en quien confían más	Se le repartirá a cada integrante del grupo una hoja donde escribirán en un cuadro, cómo se consideran como persona, como hija, como madre, como esposa y como amiga. Para concluir se hará un análisis de la sesión.	*Hoja de participación	30 MIN

SESIÓN N° 6

OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO: Adquirir estrategias para desenvolverse con mayor seguridad en su vida cotidiana, rompiendo prejuicios y defendiendo intereses.

DURACIÓN 2 HRS

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Autoestima.	Aclarar prejuicios sobre el significado de ser mujer.	Se le pedirá al grupo que forma un círculo para debatir las siguientes preguntas ¿Qué es ser hombre? ¿Qué es ser mujer? ¿Qué les gusta de ser mujer? ¿Por qué? ¿Qué han escuchado que debe hacer una mujer? ¿Cuáles son los cambios de actitudes de las mujeres modernas? El grupo podrá utilizar la lluvia de ideas. El instructor mediará en todo momento el debate, mencionará los puntos relevantes y hará una conclusión final.	NO APLICA	60 MIN
Autoestima.	Que las integrantes analicen su forma de actuar.	Se les pide a cada una de las integrantes del grupo que en una hoja en blanco, dividida en tres, en forma de lista, escriban 10 características de su forma de ser, en otra lista 10 características que la sociedad espera que cumpla y 10 características que está de acuerdo en cumplir.	*Hojas blancas *Plumas	30 MIN
Autoestima.	Que las integrantes hagan conciencia de los grandes cambios positivos que pueden lograr si modifican algunos aspectos de su forma de ser y pensar.	El instructor repartirá una hoja que contiene siete oraciones que tendrán completar las integrantes, con la intención que la participante reflexione sobre sus conductas futuras.	*Hoja con el contenido de oraciones	20 MIN
Autoestima	Que las participantes se sientan capaces de cambiar una idea negativa a positiva.	Que cada mujer lea la lista de ideas que se le presentarán y termine la frase. Al final se sacarán conclusiones de toda la sesión.	*Hoja de actividad *Plumas	10 MIN

SESIÓN N° 7

OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO: Elaborar un plan de vida, poniendo en práctica las habilidades aprendidas durante el taller.

DURACIÓN 2 HRS

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Autoestima	Al final de la actividad valorarán las capacidades y habilidades que tienen para salir adelante de cualquier problema que se les llegue a presentar.	Se dividirá al grupo en tres equipos. Cada equipo estará conformado por una ciega, una manca y una muda. Se les da la indicación que tienen que realizar una caja para regalo. Se les brinda el material necesario, tendrán 20 min para elaborar la caja. En voz alta comentarán las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron? ¿De qué forma su condición afectó la tarea? ¿Cómo se organizaron para realizar la tarea? ¿Cómo se relaciona este ejercicio con la vida diaria? ¿Cómo se relacionaría este ejercicio con la violencia y la autoestima? El instructor hará una conclusión al final.	*Tijeras *Cartón *Envolturas *Cinta adhesiva *Moños *Cuestionario para instructor.	40 MIN
Autoestima	Que las integrantes valoren sus capacidades y habilidades	Se repartirá al grupo un pequeño cuestionario donde explicarán algunos logros obtenidos, alguna meta que hayan cumplido o problema que hayan solucionado a lo largo de su vida. Contestarán las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron en el momento del problema? ¿Cuál fue su motivación? ¿Cómo se sintieron después de lograrlo? ¿Que tuvieron que hacer para lograr su objetivo? ¿Qué aprendieron de ello?	*Cuestionario *Plumas	20 MIN
Autoestima	Hablar del futuro les será de utilidad para fijarse metas y cumplirlas.	Se dividirá al grupo en tres equipos, con la intención de que imaginen que son una persona dentro de cinco años. Platificarán entre ellas cómo les ha ido. Por ejemplo: Preguntar sobre sus trabajos, ¿Dónde viven? ¿Qué han hecho? Etc.	NO APLICA	40 MIN

Autoestima.	Las integrantes al evocar sueños que tengan a corto y largo plazo, podrán direccionar mejor su vida.	Se dividirá al grupo en dos equipos, se colocarán uno enfrente del otro, se lanzarán la pelota estilo volibol. El primer jugador lanzará la pelota a otro jugador del otro equipo, mencionando al mismo tiempo un sueño a corto plazo, mientras que el jugador que recibe la pelota, mencionará un sueño que tenga a largo plazo, así sucesivamente, hasta que todos participen. Los últimos minutos se dedicarán a conclusiones.	*Pelota	20 MIN
-------------	--	---	---------	--------

SESIÓN N° 8

OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO: Reconocer su valía como persona.

DURACIÓN 2 HRS

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Autoestima	Que las participantes le den más valor a sus virtudes que a sus defectos y manejen mejor las críticas de otras personas, hacia su persona.	Se les brindará una hoja que dividirán en tres partes, en la primera parte escribirán seis elogios que les hayan dicho, en la segunda parte escribirán aspectos negativos de su persona que hayan escuchado y en la tercera parte, escribirán respuestas asertivas. Se les mencionará un ejemplo. Al final se harán comentarios.	*Hoja de actividad * Plumas	15 MIN
Autoestima.	El objetivo es que cada mujer participante, reconozca lo bueno de su persona, que le ayudará a imponerse a los demás sobre lo que es ella.	Se les pedirá a las integrantes que imaginen que son unas brillantes publicistas que trabajan para una empresa importante y el producto que debe promover son ellas mismas. Puede elaborar una carta dirigida a una empresa que pudiera estar interesada en ellas. Tendrán que diseñar un logo personal, exponer sus capacidades y habilidades. Se pide realizar el trabajo lo más honestamente posible. Se podrán apoyar con otras compañeras.	*Cartulinas de diferentes colores. *Cinta adhesiva *Pritt *Plumones *Recortes de revista *Hojas de colores	60 MIN
Estrés	Las participantes comprenderán el tema de estrés, aprenderán a manejarlo.	El instructor dará una pequeña exposición del tema de estrés, se mencionarán los signos y síntomas y su relación con la violencia y autoestima.	*Computadora *Proyector	30 MIN
Autoestima.	Que las integrantes del grupo, identifiquen todo aquello que las haga feliz y se propongan hacerlo cotidianamente.	El instructor repartirá al grupo una hoja en blanco y una caja pequeña. Cada integrante en la hoja escribirá todas aquellas cosas que la hagan o la hicieron feliz, posteriormente las recortará y guardará en la cajita. Al final la caja debe quedar lo más llena posible, para comentar	*Hojas blancas *Plumas * Cajitas de madera chicas	15 MIN

		grupalmente ¿Qué hicieron? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué necesitaron o que necesitan para cumplir lo que las hace felices? Después se concluirá de las actividades realizadas.		
--	--	--	--	--

SESIÓN N° 9

OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO: Aprender técnicas para manejar sus problemas y técnicas para disminuir su estrés.

DURACIÓN 2 HRS

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Estrés	Las participantes liberarán tensión y disminuirán su estrés.	Todo el grupo inhalará una enorme cantidad de aire, ruidosamente y exagerando el esfuerzo, después aguantarán la respiración mientras se contará lentamente hasta cinco, después se expulsará todo el aire con lentitud y se ira liberando la tensión del cuerpo.	NO APLICA	10 MIN
Estrés	Que las integrantes del grupo intervengan su frustración expresando sentimientos.	Las participantes elaborarán una lista de todas aquellas cosas que consideren injustas o no les parezca y les genere estrés, el número de cosas es libre, a un lado pondrán lo que harían para cambiar las cosas. Al final se hará un análisis de las cosas que compartan las participantes.	*Hojas blancas *Plumas	40 MIN
Estrés	Cada integrante aprenderá a manejar sus problemas	Cada integrante cortará un listón blanco, calculando que el largo del listón rodee su cuerpo. Una vez cortado el listón, amarraran los globos al listón, para posteriormente rodear su cuerpo con los globos y tratar de sentarse en su silla correspondiente. Cada globo representa un problema. Después se hará un pequeño análisis de lo que sucedió en la dinámica.	*Globos *Listón *Tijeras	30 MIN
Estrés	Despertar la curiosidad de lograr cosas nuevas a las integrantes.	El instructor leerá un viaje que mentalmente harán las participantes, posteriormente todo el grupo participará en contestar las siguientes preguntas: ¿Cómo se han sentido en el camino hacia la puerta? ¿En el prado? ¿En el bosque? ¿En la fuente? ¿En el camino de regreso? Las que deseen compartir que	*Lectura *Cuestionario	40 MIN

		mencionen que mensaje captaron de la fuente, estas ideas se conjuntarán con un análisis general de la sesión.		
--	--	---	--	--

SESIÓN N°10

OBJETIVO GENERAL: Que las mujeres dejen de sufrir violencia conyugal, aumenten su autoestima y disminuyan su estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO: Aplicar las técnicas que se aprendieron para aumentar la autoestima y disminuir el estrés, al evitar la violencia conyugal.

DURACIÓN 2 HRS

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACIÓN
Estrés	Que las participantes eliminen la cólera y el estrés.	Las participantes cerrarán los ojos, aflojarán su cuello volviendo su cabeza de derecha a izquierda, repetidamente, inhale y exhale, harán una mueca horrible, dejarán de contraer su rostro, se contraerán como si levantaran pesas, con la respiración bloqueada, soplarán y se reirán repetidas veces.	NO APLICA	10 MIN
Estrés	Que la mujer confirme que ella misma es capaz de relajarse con sólo utilizar la imaginación, ideas y pensamientos.	Se les proyectará una imagen que represente un paisaje y ellas harán una historia como deseen, sobre esa imagen.	*Computadora *Proyector *Hojas blancas *Plumas	15 MIN
Violencia y estrés.	Que las integrantes se desahoguen y clarifiquen sentimientos y emociones reprimidas.	Colocar dos sillas una enfrente de la otra, en una silla se sentará una participante y en la otra silla un muñeco. El muñeco representará a la pareja sentimental de cada participante. Ella expresará lo que desea, siente y piensa, comenzando diciendo "por ser tan violento" tendrá 5 min. Aproximadamente para hacer la actividad.	*Dos sillas *Un muñeco	60 MIN
Estrés.	Las participantes confirmarán sus capacidades al dar respuestas, adquirirán mayor seguridad al dar respuestas	Se pide al grupo que realice lo contrario de lo que indica el instructor, por ejemplo si el facilitador dice siéntense, el grupo tendrá que pararse, etc.	NO APLICA	10 MIN
Violencia, autoestima y estrés.	Se sacarán las conclusiones totales de todo el taller. Despedida del taller.	Se realizará la despedida del grupo y se agradecerá la participación e interés del grupo.	NO APLICA	25 MIN

Conclusiones generales.

El grupo con el paso de las sesiones reconocieron la importancia de brindarse valor ellas mismas como personas, les sirvió de plataforma para lograr elevar su autoestima, al reconocer su forma de ser y de pensar se aceptaron. Se percataron de las conductas y pensamientos que deben modificar para erradicar o minimizar la violencia que sufren día a día. Mostraron interés por experimentar nuevas circunstancias, expresando sentimientos y emociones. Las integrantes del grupo al aceptar la realidad de la situación en la que están envueltas, reconocen sus reacciones y aprenden de ello.

Al minimizar su estrés se percibieron más seguras y con más confianza de comenzar su batalla de alejamiento de violencia conyugal, en automático aumentaron su autoestima. Identificaron las situaciones que les generan más estrés acompañados de sentimientos y emociones. Se percibieron más interesadas a controlar sus niveles de estrés.

Reconocieron que el hecho de vivir violencia por parte de su pareja, las lleva a un estado de vulnerabilidad, reconocieron la importancia de expresar sentimientos y emociones.

Aumentó la confianza en pedir ayuda cuando consideren ellas mismas que la necesitan, como también aprendieron técnicas para resolver sus conflictos ya sea momentáneamente o por tiempo indefinido.

Rompieron los prejuicios con los que crecen y enseñan a los hijos con la intención de cambiar pensamiento y conducta. Comprendieron cual puede ser el papel de la mujer sin sentirse diferente a las demás mujeres, comprendieron la técnica de negociación que puede existir entre una pareja.

Las integrantes del grupo se dieron cuenta de la importancia de poner fin a esta situación de violencia para lograr una salud física y psicológica sana y equilibrada.

Alcances y limitaciones.

La investigación de este documento, nos permitió reconocer, que la violencia sigue presente en nuestra sociedad, con un número elevado de mujeres. Sigue existiendo diferencias y preferencias entre mujeres y hombres, donde la mujer resulta más perjudicada que el hombre (Molas, 2017).

Intervenir psicológicamente en el tema de violencia conyugal, ayuda a reconocerla cada vez más y a su vez poner límites. Regularmente se reconoce más la violencia en calles y grupos o las guerras entre países y se oculta la violencia que sucede en las casas.

Una intervención grupal favorece que cada integrante se sienta comprendida, escuchada, apoyada, con más seguridad y autoestima.

El Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), el Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar, entre otras instituciones de ayuda, requieren cada vez más apoyo de expertos en la salud mental. El hecho de tener registrado un número elevado de mujeres agredidas por su cónyuge, conlleva dos significados, uno de ellos es que todavía hay aspectos que se deben trabajar para erradicar este problema y por otro lado las mismas instituciones no cuentan con el personal suficiente o las instalaciones necesarias para intervenir a las mujeres que buscan ayuda.

Los profesionales en la salud y las instituciones anteriormente mencionadas, se preocupan por actuar de manera rápida, constante y a la vez con la mayor precaución posible.

Este taller elaborado puede ser de utilidad para trabajarlo en repetidas ocasiones en diferentes lugares con registros altos de violencia hacia la mujer, como delegaciones, centros de salud y las instituciones propias de este problema.

Se le dará la publicidad necesaria para llevar a cabo dicho taller con anuncios, folletos informativos, volantes, creando campañas en defensa de la mujer

Las limitaciones que pueden suceder durante el proceso de llevar a cabo el taller son las siguientes: cuando la mujer no cuenta con el tiempo necesario para acudir al taller, ya sea por actividades propias del hogar, por el cuidado de los hijos o por evitar conflictos maritales. También puede ser posible que la mujer no tenga la economía suficiente para acudir consecutivamente a los sesiones del taller.

Una mujer violentada por su cónyuge es probable que sea capaz de denunciar, pero puede sentir vergüenza al acudir a los talleres propios de intervención de violencia, así mismo cabe la posibilidad que no asista al total de las sesiones del taller. Ella misma puede declinar su separación con su cónyuge por las razones anteriormente mencionadas.

Es posible que al acudir al grupo de ayuda no se identifique con el resto del grupo, que se sienta a disgusto e inconforme con la manera del trabajo del taller. El hecho de narrar y recordar sucesos dolorosos provoca evasión o negación de lo vivido, dificultad para enfrentar su situación y complicaciones en la realización de actividades.

Existe la posibilidad de ampliar el horario del taller, a su vez las actividades para trabajar de mejor manera con las participantes y que queden claro los temas manejados.

Como psicóloga me preocupa y es mi interés intervenir a las mujeres que sufren violencia conyugal ya que sigue existiendo un gran número de mujeres agredidas y existen diversas opciones que se pueden llevar a cabo para erradicar la violencia conyugal.

Referencias

- Aguirre, P., Cova, F., Domarchi, M., Garrido, C., Mundaca, I., Rincón, P., Troncoso, P., Vidal, P.,. (2010). Estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48, 114-122.
- Barch, R., . (1999). *Mensajes para siempre*. Argentina: Vergara & Riba Editoras S. A; Bueno Aires..
- Barragán, L., Cruz, B., Fulgencio, M., Barragán, N., & Ayala, H., . (1998). *Manual de autocontrol de estrés*. México: Porrúa. pp. 12-13
- Berrero, A., . (2000). *Estrés y ansiedad*. España: Libro- Hobby-Club S.A. pp. 28-117
- Blas V., & Nájera C., . (2004). Tesis: Los rasgos de personalidad de mujeres receptoras de violencia familiar de acuerdo a la Teoría de Relaciones Objétales. México. pp. 16-67.
- Bosch, E., & Ferrer, V., . (2002). *La voz de las invisibles*. Madrid: Cátedra Grupo Anaya, S.A.. pp. 37-175
- Branden, B., . (1990). *El respeto hacia uno mismo*. México: Paidós. pp. 19-223
- Branden, N., . (1989). *Cómo mejorar su autoestima*. España: Paidós. pp. 78-155
- Branden, N., . (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. España: Paidós. pp. 19-27
- Branden, N., . (1999). *La autoestima de la mujer*. España: Paidós.
- Branden, N., . (2001). *La psicología de la autoestima*. España: Paidós. pp. 12-351
- Burin, M., & Meler, I., . (1998). *Género y familia*. Argentina: Paidós. pp. 35-402
- Calvete, E., & Buesa, S., . (2013). Violencia contra la mujer y síntomas de depresión y estrés postraumático: el papel del apoyo social International. *Journal of Psychology and Psychological Therapy* , 13, 14.
- Christophe, A., & Lelord, F., . (1999). *La autoestima gustarse así mismo, para vivir mejor con los demás*. España: Kairós. pp. 14-76

- Crespo, M., & Labrador, F.,. (2003). Estrés. España: Síntesis. pp. 125-223
- Dolan, S., García, S., & Díez, M.,. (2005). Autoestima estrés y trabajo. España: McGraw Hill/Interamericana de España S.A.U. . pp. 45-83
- Domínguez, B., Valderrama, P., Olvera, Y., Pérez, S., Cruz, A., & González, L., . (2002). Manual para el taller teórico-práctico de manejo de estrés. México: Plaza y Valdés S.A de C.V.. pp.
- Epstein, R., . (2001). El gran libro de los juegos para aliviar el estrés. España: Ediciones Oniro S.A. . pp. 45-140
- Fernandez y Perez. (2007). Autoestima y Violencia Conyugal. México: Porrúa.
- Fernández, A., Bellucci, M., Burin, M., Corsi, J., Chejter, S., Dio, E., Bleichmar, Feeijo, M., Giberti, E., Hercovich, I., López, M., Martínez, E., Meler, I., Romano, G., & Tajer, D. . (1992). Las mujeres en la imaginación colectiva una historia de discriminación y resistencias. Argentina: Paidós. pp. 71-100
- Fernández, S., & Hernández, M., . (2012) Tesis: Mujeres divorciadas, proceso de violencia de género durante su matrimonio. México. Pág. 2-123.
- Guido, L.,. (2002). Violencia conyugal y salud pública: El sector salud y el derecho de las mujeres de vivir una vida sin violencia. Revista de Estudios de Género., 15, pp. 231-262.
- Hirigoyen. (2006). Mujeres Maltratadas. España: Paidós. pp.131-143
- Kaufman, G., Lev, R., & Espeland, P., . (2005). Cómo enseñar autoestima. México: Pax México. pp. 25-85
- Korbman, J.. (2011). Terapia para estrés postraumático. México: Trillas. pp. 25-27
- Lamas, M., . (2007) El género es cultura. España. Euroamericano campus de cooperación cultural.
- Lara, R., . (2002). Remedios para aliviar el estrés. México: Pax México. pp. 1-43
- Leñero, M., . (2011). Equidad de género y prevención de la violencia en secundaria. México: SEP. pp. 18-133
- Lindenfield, G., . (1995). Autoestima. España: Random House Mondadori S.A.. pp. 21-93
- Lindenfield, G., . (1999). Ten confianza en ti misma. España: Gedisa S.A. . pp. 153-187

- Molas . (2007). *Violencia Deliberada*. España: Icaria. pp. 17-31
- Montoya, M. & Sol, C., . (2001). *Autoestima*. México: Pax México. pp. 5-32
- Moreno, B., (2016). Tesis: *Propuesta de intervención para promover la autoestima en mujeres víctimas de violencia*. México: pp. 53-66
- Murueta, M., & Orozco, M., . (2015). *Psicología de la violencia causas prevención y afrontamiento*. México: Manual Moderno. pp. 33-263
- Shturman S., . (2005). *El poder del estrés*. México: Libros para todos S.A. de C.V.. pp. 14-135
- Stora, J., . (1992). *El estrés*. México: Lito Arte S.A. . pp 27-63
- Torres. (2001). *La violencia en casa*. México: Paidós.
- Vargas, B., López, M., & Pozos J., . (2011). *Violencia doméstica talleres preventivos*. México: Porrúa. pp. 33-148
- Walker, L.,. (2012). *Síndrome de las mujeres maltratadas*. España: Desclée de Brouwer, S.A..

Anexos

Cuestionario Inicial

Marca la opción con la que te identifiques en cada situación

1.- ¿Sientes que tu pareja es posesiva contigo?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

2.- ¿Tu pareja te acusa que haces cosas que ponen en riesgo su relación?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

3.- ¿Te has alejado de familiares y amigos para evitar problemas con tu pareja?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

4.- ¿Te critica tu pareja o te humilla delante de otras personas de cualquier cosa?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

5.- ¿Te controla tu pareja estrictamente lo que haces y dices?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

6.- Cuando no haces lo que tu pareja quiere, ¿te agrade o te priva de algo?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

7.- ¿Tu pareja tiene cambios drásticos de comportamiento contigo por cualquier cosa que le molesta de ti?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

8.- ¿Te sientes presionada, tensa o miedo porque no sabes que tan violento pueda reaccionar tu pareja?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

9.- ¿Tu pareja te ha pegado con algún objeto o con sus manos cuando se enoja o discuten?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

10.- ¿Te ha amenazado tu pareja con pegarte o involucrar a algún familiar?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

11.- ¿Tu pareja te ha forzado a tener relaciones sexuales?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

12.- ¿Con que frecuencia después de ser violento contigo, tu pareja se muestra detallista y mencionándote que no volverá a agredirte?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

13.- ¿Has necesitado atención médica o ayuda de otras personas por agresiones ejercidas por tu pareja?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

14.- ¿Tu pareja es violento con otras personas?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

15.- ¿Crees que la violencia tiene una reacción lógica?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

16.- ¿El hombre que es violento, lo consideras más atractivo?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

17.- ¿Demandarías a tu pareja si es violento contigo?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

18.- ¿Con que frecuencia discutes con tu pareja?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

19.- ¿Mientes a tu pareja para evitar pleitos con él?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

20.- ¿Consideras que la violencia es motivo suficiente para separarte de tu pareja?

- a) Siempre b) Casi siempre c) Regularmente d) Casi nunca e) Nunca

Cuestionario de violencia

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

1.- ¿Qué es para usted la violencia conyugal?

2.- ¿Cómo considera la violencia que ejerce su esposo hacia usted?

3.- ¿Cuántos y cuáles tipos de violencia conoce?

4.- ¿En qué consisten los diferentes tipos de violencia que conoce?

5.- ¿Consideras que la violencia es una reacción lógica de los esposos?

6.- ¿Consideras que la violencia conyugal es motivo suficiente para separarte de su pareja.

7.- ¿Cómo consideras que influye la cultura en la violencia?

Actividad: Sentimientos y emociones.

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

	1
	2
	3
	4
	5

SENTIMIENTOS

	1
	2
	3
	4
	5

EMOCIONES

Actividad: Recordando, viviendo y aprendiendo cuatro situaciones.

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

1.-Situación:

Emociones y sentimientos ocasionados:

Aprendizajes:

2.-Situación:

Emociones y sentimientos ocasionados:

Aprendizajes:

3.-Situación:

Emociones y sentimientos ocasionados:

Aprendizajes:

4.-Situación:

Emociones y sentimientos ocasionados:

Aprendizajes:

Actividad: Reflexión de frases.

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

- 1.-La paz no se puede conseguir a través de la violencia, solo puede ser conseguida a través de la comprensión (Ralph Waldo Emerson)
- 2.-La paciencia y el tiempo hacen más que la fuerza y la violencia (Jean de la Fontaine)
- 3.-Cuando nuestra comunicación apoya la compasión, el dar y el recibir, la felicidad reemplaza la violencia (Marshall Rosenberg)
- 4.-La violencia se basa en la ilusión de que la vida es una propiedad a ser defendida en lugar de ser compartida (Henri Nouwen)
- 5.-La intolerancia es en sí misma una forma de violencia y un obstáculo y crecimiento de un espíritu verdaderamente democrático (Mahatma Gandhi)
- 6.-Cuando uno atribuye todos los errores a los otros y se cree irreprochable está preparándose para la violencia (Tzvetan Todorov)
- 7.-La violencia consiste en gente forzando a otra gente, bajo la amenaza de sufrimiento o violencia, para que hagan cosas que no quieren hacer. (Leon Tolstoy)
- 8.-Cambiemos nuestro pensamiento y el mundo a nuestro alrededor cambiará también. (Anónimo)
- 9.-Cuando comenzamos la vida, a cada uno se nos da un bloque de mármol y las herramientas necesarias para convertirlo en una escultura. Podemos arrastrarlo intacto detrás de nosotros, podemos reducirlo a grava o podemos darle una forma gloriosa. (Anónimo)
- 10.-A tu alrededor, se encuentra siempre la realidad del amor y que, a cada momento, tiene el poder de transformar el mundo por obra de lo que has aprendido. (Anónimo)

Cuestionario gustos físicos y de forma de ser

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

Me gusta de mi forma de ser

Me gusta de mi físico

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Actividad: SI-NO

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

Cosas que no puedo decir NO

Cosas que no puedo decir SI

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

6

6

7

7

8

8

9

9

10

10

Actividad: ¿Cómo soy?

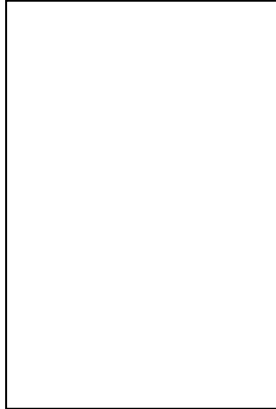
Nombre:

Edad:

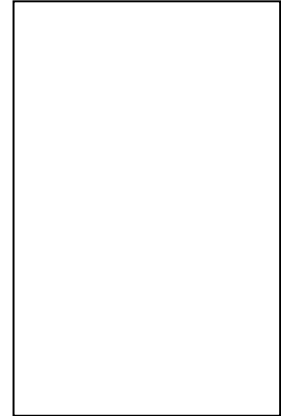
Fecha:

Lugar de aplicación:

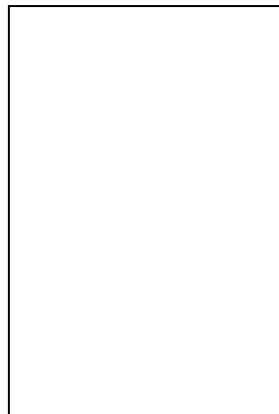
Cómo soy



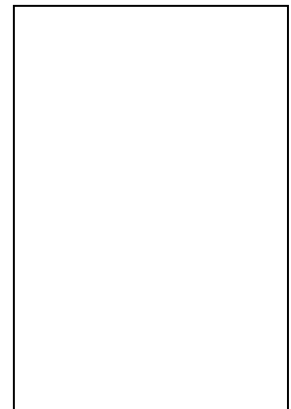
Cómo soy hija



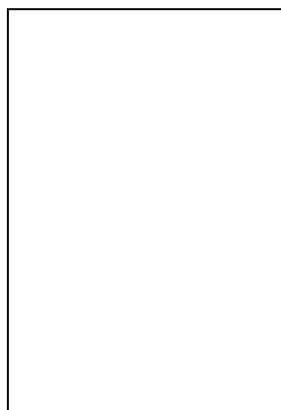
Cómo soy madre



Cómo soy amiga



Cómo soy esposa



Actividad: Oraciones modificando pensamientos e ideas.

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

- 1.- Sí hoy me acepto a mí mismo, podré lograr.
- 2.- Sí me acepto cuando cometo errores, podré lograr.
- 3.- Sí quisiera aumentar hoy mi autoestima, podría lograr.
- 4.- Sí aceptara mi dolor y lo afrontará, podría lograr.
- 5.- Sí apporto más conciencia a mi vida, podría lograr.
- 6.- Sí me responsabilizo más de mi vida, podría lograr.
- 7.- Sí respiro profundamente y me permito experimentar lo que es la autoestima.

Actividad: Análisis y reflexión de palabras.

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

Satisfacción Tristeza Analicé y comprendí que...

Tranquilidad Dolor He aprendido que...

Sinceridad Enojo Busco la solución de...

Alegría Preocupación Ahora sé que debo...

Gusto Coraje Encontré la solución que...

Provecho Temor No siempre sé que...

Amor Frustración Acepto que...

Agradable Desagradable Lo que ocurrió me ha...

Superación Odio Ahora espero que...

Alivio Miedo Ahora nunca me...

Felicidad Desesperación Veo lo que ocurrió como...

Contento Decepción Ahora me siento...

Cuestionario Solución de Problemas

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

1.- ¿Cómo se sintieron en el momento del problema?

2.- ¿Cuál fue su motivación?

3.- ¿Cómo se sintieron después de lograrlo?

4.- ¿Que tuvieron que hacer para lograr su objetivo?

5.- ¿Qué aprendieron de ello?

Actividad: Elogios-respuestas positivas y negativas

Nombre:

Edad:

Fecha:

Lugar de aplicación:

1.-Elogio:

Respuesta negativa:

Respuesta asertiva:

2.-Elogio:

Respuesta negativa:

Respuesta asertiva:

3.-Elogio:

Respuesta negativa:

Respuesta asertiva:

4.-Elogio:

Respuesta negativa:

Respuesta asertiva:

5.-Elogio:

Respuesta negativa:

Respuesta asertiva:

6.-Elogio:

Respuesta negativa:

Respuesta asertiva:

Actividad viaje imaginario

Caminas por una calle muy larga que conduce a un portón. Al llegar obsérvalo detenidamente: los colores, la forma, el tamaño. Buscas la cerradura y la encuentras. Abre el portón con cuidado, fijándote si abre fácilmente o con dificultad. Entra lentamente y ciérralo tras de ti. Te encontrarás en un jardín silvestre con hierbas altas y frondosos frutales. De este jardín brota un atractivo singular que te hace seguir con curiosidad. Por fin, en el camino encontrarás una pequeña escalera. Sube cada peldaño de piedra, un pie detrás de otro. De repente, los últimos peldaños se iluminan por el Sol. Sigue andando. Una vez arriba, llegas al borde de un gran prado: el cielo está azul, el sol brilla y ante la vista tienes un mar de flores. Te quitas los zapatos, calcetines o medias y corres descalza por el prado. Disfrutas cada paso. A lo lejos vislumbras una línea oscura, un bosque. Te encaminas hacia él y ves que esta acordonado, sin embargo, en seguida encontrarás la entrada. Vas con andar pausado, respirando el aire del bosque, escuchando el cantar de los pájaros. Estás ante un oasis paradisíaco de paz y tranquilidad, como jamás lo habías visto. Te diriges con lentitud al centro del claro y descubres un manantial. Te sientas en el suelo al lado y lo contemplas largo rato...Algo te llama la atención. Te sientes extrañamente atraído por el manar del agua y su brillo. Te parece como si la fuente te hablara, como si te quisiera comunicar algo importante. Escuchas el mensaje de la fuente y por fin comprendes lo que quiere decirte. Grábate bien el mensaje. Un rato después, te levantas e inicias el regreso. El camino a través del bosque ahora te parece muy corto. Avanzas rápidamente, casi corriendo, llegas al prado de flores y sigues en dirección a la escalera de piedra. Antes de pisarla, regresa y mira de nuevo el prado, el bosque. Ve la fuente y recuerda lo que te ha dicho. Vas bajando la escalera y llegas a la puerta. La abres, la atraviesas y la cierras desde fuera, tan bien que nadie la podría abrir. La calle que está delante de la puerta te lleva a casa, de regreso a la habitación en que realizas este ejercicio. Tómate el tiempo necesario para despertarte por completo, abre los ojos y reconoce tu entorno.

