



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL

TALLER DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LA PAREJA: LIBERTY

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

FABIOLA GARCÍA MARÍN

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFANA GARCÍA

ORIZABA, VER.

2019



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.

ÍNDICE

Resumen.....	4
Introducción.....	5
Capítulo I. Violencia.....	6
1.1 Violencia.....	6
1.2 Violencia psicológica.....	10
1.3 Violencia de parejas.....	14
Capitulo II. Relaciones de pareja.....	18
2.1 Relaciones de pareja.....	18
2.2 Relaciones de pareja conflictiva.....	23
2.3 Investigación e intervención.....	28
Capitulo III. Enfoque psicológico.....	37
3.1 Antecedentes.....	37
3.2 Principales exponentes.....	46
3.3 Teoría Psicológica.....	55
Capitulo IV. Metodología.....	61
4.1 Planteamiento del problema.....	61
4.1.1. Pregunta de investigación.....	64
4.1.2. Justificación.....	64
4.1.3. Formulación de hipótesis.....	66
4.1.4. Determinación de las variables y Operacionalización	66
4.1.5. Objetivos de la investigación.....	67

4.2 Enfoque de la investigación.....	68
4.3 Alcance de la investigación	69
4.4 Diseño de la investigación.....	69
4.5 Población y muestra.....	70
4.6 Contextos y escenarios	70
4.7 Procedimientos.....	71
4.8 Instrumentos.....	81
4.9 Área de la psicología.....	81
Capitulo V. Análisis de resultados.....	84
5.1 Resultados generales.....	84
5.2 Resultados particulares.....	90
CONCLUSIONES.....	92
REFERENCIAS.....	95
ANEXOS.....	98
Cronograma.....	107

Resumen

La siguiente investigación presenta un panorama teórico de cómo la violencia psicológica se da en las parejas de manera inadvertida, informa de las características de las parejas conflictivas, como se da la violencia y en qué forma se puede ir dando, al mismo tiempo que se habla de investigaciones que se han desarrollado en torno a la violencia psicológica.

De igual forma se desarrolla un taller que está conformado por 10 sesiones, que explican temas como cual es la diferencia de violencia y agresión, asertividad, el utilizar el modelo ABC de Ellis, en este taller se pretende prevenir la violencia en la pareja, ya sea física o psicológica, poniendo énfasis en que algunas ocasiones la violencia psicológica puede estar presente en sus relaciones y esto se desconozca, causando problemas futuros, inseguridad y deseo de control sobre el otro, por lo tanto el poder comunicar y expresar ideas fue un tema relevante durante la aplicación del taller, así mismo el tener autoconocimiento es una herramienta clave para una relación saludable no solo con otros si no consigo mismos.

Se encontró que los jóvenes llegaron al taller con niveles altos en cuanto a violencia igualmente un desconocimiento de las características de la violencia psicológica, contaban con un conocimiento superficial del tema en general de violencia, después de aplicado el taller sus puntuaciones bajaron, algunos se mantuvieron, sin embargo, los jóvenes obtuvieron la información y las herramientas dadas durante el taller para poder prevenir en relaciones futuras.

Introducción

Cada día la sociedad se moderniza más en muchos aspectos, uno de ellos es el social y la forma en la que las personas se relacionan entre si, por lo tanto se ha perdido de vista el objetivo principal de las relaciones, que es el conocerse y poder compaginar con la otra persona, hoy en día parece importante el control que se tiene sobre el otro, generando conductas violentas que afectan no solo a la persona que lo padece si no también a quien las lleva a cabo. Por lo tanto la presente investigación contiene:

El capítulo I es donde se desarrolla el tema de violencia, su definición, los tipos, encuadre de la violencia psicológica y como se presenta la violencia en las parejas de manera teórica.

En el capítulo II se habla de las relaciones de pareja y como una pareja se considera funcional, al igual que las relaciones de pareja conflictiva e investigaciones referentes a la violencia psicológica en las parejas.

En el capítulo III se exponen los antecedentes del enfoque psicológico cognitivo conductual, así como sus principales exponentes, Albert Ellis, Kelly, Beck, Bandura etc. y la teoría psicológica que deriva del enfoque.

En el capítulo IV se encuadra la investigación con el planteamiento del problema, justificación e hipótesis, al igual que el alcance y el diseño de la investigación.

En el capítulo V se anotaran los resultados obtenidos del curso taller, interpretando las graficas e interpretando los resultados de manera general.

CAPÍTULO I

VIOLENCIA

1.1. Violencia.

La definición de violencia no es un concepto concreto, se tienen diferentes perspectivas, la importancia de tener un concepto claro, está en la capacidad de distinguir un acto violento, esto depende de los autores, el año, situación social, creencias, etc. Por lo tanto es imprescindible el tener un concepto claro de lo que es la violencia y conocer cuáles son sus características y sus consecuencias.

Durante el proceso de socialización las personas aprenden a identificar las actitudes agresivas de otras, de forma que pueden percatarse de qué conductas pueden parecerles agresivos (Calvo y Ballester, 2007, p.10).

De acuerdo la Real academia española violento significa “.1adj.Dicho de una persona: Que actúa con ímpetu y fuerza y se deja llevar por la ira” “4adj. Que implica el uso de la fuerza física o moral”. (Real Academia Española, 2018, Diccionario de la lengua española)

La violencia debe considerarse como una actitud agresiva teniendo en cuenta los aspectos que persigue si son o no aceptados socialmente y si estos están adecuados a la situación en concreto, esto da a entender que los comportamientos agresivos según una investigación por Pakaslahti y Keltikangas-Jaervinen (1988) dependen del contexto en el que se den y si son considerados adecuados o inadecuados (Calvo y Ballester, 2007, p.10-11)

Los autores Rodríguez y Fernández (2007) menciona que la violencia depende de ciertos aspectos para poder ser considerada violencia, el modo en que las personas tanto agresor y agredido la perciben. En la vida aprendemos a distinguir la violencia dependiendo de nuestro contexto social (p. 11).

Esto nos demuestra que existen antecedentes en los que un acto de agresión tanto verbal como físico no es considerado violento en sí mismo, sino que la sociedad nos indica que se necesita cumplir con ciertos aspectos. Pero ¿realmente debe cumplir ciertos rasgos la violencia? O debería ser considerada simplemente por el hecho de agredir a otro. Lo funcional dentro de una definición de violencia, sería que no dependiera de hábitos sociales, los términos para considerar un acto agresivo deben ser más explícitos, sin tanta apertura, que podría llegar a ser una justificación.

Everestine y Everestine (2000), mencionan que:

La conducta violenta suele presentarse cuando se debilitan algún factor (o interacción de factores) que, en condiciones normales, impide al acting-out, o cuando la persona que se violenta tiene un mal control de sus impulsos. Algunos factores que pueden ocasionar la pérdida del control son de origen químico (alcohol) y neurofisiológico (daño cerebral), o bien psicológico y social (p. 90).

Se puede entender que la violencia puede darse bajo efectos como lo son el alcohol y las drogas, se habla de un nulo control de impulsos sobre la persona que ejerce la violencia bajo la influencia de las sustancias, o por dificultades psicológicas. Las personas implicadas en un círculo de violencia tienden a tener una fuerte interacción, es la relación más frecuente entre víctima y agresor, es ahí donde se hace mención de los factores que intervienen en los actos agresivos, como lo es la simple convivencia.

Fernández (2003), habla acerca del debate teórico sobre la naturaleza psicológica de la agresividad humana sigue abierto, las posibilidades de disponer de un marco

conceptual para comprender el fenómeno de la violencia se nos presenta todavía remota (p. 26).

El fenómeno de la violencia trasciende la mera conducta individual y se convierte en un proceso interpersonal, porque afecta al menos a dos protagonistas quien la ejerce y quien la padece (Fernández, 2003, p. 27).

En algunos aspectos sociales se le quiere atribuir algunas justificaciones a cualquier tipo de violencia, sin embargo no se necesita entrar en tantos dilemas cuando la violencia en su simple acto ya trae sus propias justificaciones. Y no solo afecta al agredido si no que a un nivel psicológico también al agresor, dado que la violencia no debería tener tantas vertientes para poder ser considerada un acto inadecuado e innecesario dentro de la sociedad.

Tipos de violencia.

Existen muchos tipos de violencia, al igual que significados, cada uno de ellos es útil para discernir que tipo de agresiones se pueden estar padeciendo, de la misma forma tener un conocimiento de sus características y como se dan en situaciones sociales.

➤ Violencia física.

“Es el ataque directo corporal contra las personas. Ella reviste un triple carácter: brutal, exterior y doloroso. Lo que la define es el uso material de la fuerza, la rudeza voluntariamente cometida en detrimento de alguien”. (Trujillo, 2009, s/p).

➤ Violencia Psicológica:

“Cualquier conducta física o verbal, activa o pasiva, que atente contra la integridad emocional de la víctima, en un proceso continuo y sistemático, a fin de producir en ella intimidación, desvalorización, sentimientos de culpa o sufrimiento” (Mc.Allister, 2000, citado por Cabrera s-f)

➤ Violencia autoinflingida:

“La violencia autoinflingida comprende el comportamiento suicida y las autolesiones. El primero incluye pensamientos suicidas, intentos de suicidios también llamados “parasuicidio” o “intento deliberado de matarse” en algunos países y suicidio consumado. Por contraposición, el automaltrato incluye actos como la automutilación.” (CISALVA, 2008, Universidad del valle de Colombia, Cali Colombia)

➤ Violencia interpersonal:

Uso deliberado de la fuerza física o el poder contra otra persona. Incluye la amenaza. Tiene muchas probabilidades de causar lesiones, muertes, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

Comprende diferentes tipos de violencia, como la violencia juvenil, contra la pareja, contra compañeros de trabajo o escuela, el maltrato a niños, ancianos, etc. Incluye muchos actos y comportamientos que van desde la violencia física, sexual y psíquica, hasta las privaciones y el abandono. (Universidad de Salamanca, 2018, Salamanca España, servicio de asuntos sociales)

➤ Violencia colectiva:

La violencia colectiva es el uso instrumental de la violencia por personas que se identifican a sí mismas como miembros de un grupo frente a otro grupo o conjunto de individuos, con el fin de lograr objetivos políticos, económicos o sociales. Adopta diversas formas: conflictos armados dentro de los Estados o entre ellos; actos de violencia perpetrados por los Estados (por ejemplo, genocidio, represión y otras violaciones de los derechos humanos); terrorismo; y crimen organizado (OMS, 2018, informe mundial sobre la violencia y la salud).

1.2. Violencia psicológica.

La violencia psicológica es un conjunto heterogéneo de comportamientos en donde se produce una forma de agresión psicológica, donde la persona padece prejuicios sin embargo puede ser intencionada o no intencionada, esto quiere decir que el agresor puede no darse cuenta de sus actitudes (Fernández, 2003, p. 25).

En opinión de la autora la violencia psicológica se compone de ciertos comportamientos, también es mencionado que el agresor puede no tener idea de que esta infligiendo daño a su víctima y se hace referencia a que puede ser no intencionado.

Por otro lado existen otros conceptos que hacen referencia a la violencia psicológica, el concepto de violencia psíquica hace referencia no solo a la mente si no que posee el matiz de alteración de la mente que requiere de atención medica, en este sentido el termino psicológico y psíquico no son diferentes, si no sucesivos (Perela, 2010, p. 364).

Con esto la autora quiere decir que la violencia psíquica y psicológica coexisten en la persona, ya que dependiendo de la victima que las padezca esta podría causar daños morales y hasta enfermedades mentales. (Perela, 2010, p. 364)

Define los maltratos psíquicos como cualquier acto o conducta intencionada que produce desvalorización y sufrimiento como puede ser insultos, vejaciones y crueldad mental, el levantar la voz en público o privado y prohibir salir de casa sin la pareja es considerado violencia psicológica, todas estas actitudes producen una merma en el autoestima (Perela, 2010, p. 359).

Según la autora el maltrato psicoquico tiene una identidad propia, diferente al maltrato físico, ambos pueden darse de manera conjunta o por separado, sin embargo, el maltrato psicológico aparece en un sin número de casos, la cuestión es que este es más difícil de detectar (Perela, 2010, p. 359).

Esto resulta ser un problema porque se debe tomar en cuenta la compleja apreciación del maltrato psicológico ya que los resultados de este no pueden apreciarse de manera externa y la concreción de los daños sufridos no tiene un reflejo tan explicito como lo es en la violencia física (Perela, 2010, p. 360)

La violencia psicológica implica una coerción, aunque no haya uso de fuerza física. La violencia física produce traumatismo, una lesión u otro daño y lo produce inmediatamente, en cambio la violencia psicológica es silenciosa pero igualmente causa daños severos (Rubio, 2004, s/p).

Cuando la violencia física está presente en una persona es notorio, ya que es evidente en moretones o traumatismos, la violencia puede pasar desapercibido por la victima, ya que este se refuerza con el tiempo y la constancia del agresor.

La violencia, el maltrato, el acoso y la manipulación producen un desgaste en la victima que la incapacita para defenderse, de esta forma influye en el tiempo en el que el agresor haga uso de este tipo de violencia y produzca un sesgo emocional (Rubio, 2004, s/p).

Mientras la victima de violencia psicológica empiece a sentir los efectos que causa en su persona, han causa el de desgaste emocional, le impide a la persona ser capaz de defenderse o en otros casos darse cuenta que está siendo agredida.

Tiene dos facetas que pueden llamarse maltrato pasivo y maltrato activo:

Maltrato pasivo: Es la falta de atención hacia la víctima, cuando esta depende del agresor, como sucede con los niños, los ancianos y los discapacitados o cualquier situación de dependencia de la víctima respecto del agresor, hay una forma importante de maltrato pasivo que es el abandono emocional, cuando las personas no reciben afecto o atención es un maltrato no reconocido (Rubio, 2004, p.2).

En el caso del maltrato pasivo, la víctima no padece como tal de agresiones verbales o desvalorizaciones pero si padece de la falta de empatía, y que por lo tanto estas acciones se convierten en tu tipo de violencia

Maltrato activo: Es un trato degradante continuado que ataca la dignidad de la persona. Los malos tratos emocionales son los más difíciles de detectar, porque la víctima muchas veces no llega a tomar consciencia de lo que es. Otras veces toma conciencia, pero no se atreve o no puede defenderse y no llega a comunicar su situación o a pedir ayuda (Rubio, 2004, p.2).

La mayoría de las personas piensan que la el único tipo de violencia que existe es la física, por lo tanto si están bajo un tipo de violencia psicológica no toman consciencia, y serán incapaces de pedir ayuda.

El acoso psicológico ejerce una metodología y un objetivo, que es causar el derrumbamiento moral de la persona afectada, acosar a una persona psicológicamente implica perseguir con amenazas, insultos, críticas, etc. Que pongan en jaque su estabilidad emocional (Rubio, 2004, s/p).

La autora denomina el acoso psicológico de manera acertada como una estrategia, pues no solo se debe tener constancia, también se trata de un ataque directo contra su autoafirmación.

Para hacer mención del acoso tiene que haber un continuo de violencia psicológica, para lograr que la víctima caiga en un estado de desesperación, malestar, desorientación y depresión para que abandone el ejercicio de derecho (Rubio, 2004, s/p).

De igual forma el atacante hará todo lo posible para que la víctima se sienta culpable, de esta forma no solo podrá controlar a una persona, si no al resto que son testigos de los actos violentos y manipuladores (Rubio, 2004, s/p).

Este punto es importante se habla de un objetivo con el que la violencia psicológica se maneja y ese es “el abandono del ejercicio de un derecho”. Si una persona abandona toda posibilidad de ejercer sus derechos, comenzara un declive emocional. No solo es que la víctima se crea incapaz de rebatir cualquier ataque, por lo tanto testigos como víctima serán indolentes a cualquier tipo de violencia.

Es importante mencionar al acoso afectivo, que es una conducta de dependencia, el acosador depende emocionalmente de su víctima, es obsesivo con sus manifestaciones y continuas de afecto (Rubio, 2004, s/p).

Cuando una persona presenta una dependencia emocional hacia otra se puede tornar obsesiva, y comienza un circulo de comportamientos poco convencionales como celos desmedidos, la persona afectada pierde por completo su intimidad bajo demanda de su agresor.

El maltrato psicológico, por sutil e insospechado que sea, siempre deja secuelas. Existen casos en que la agresión es tan sutil y sofisticada que parece casi imposible detectarla. Pero deja marcas indelebles en el organismo de la víctima, en su cuerpo o su psiquismo, porque el cuerpo y el psiquismo interactúan y forman una unidad psicosomática.

Por muy leve que parezca la violencia psicológica dejara una huella en su víctima, muchas veces se puede confundir con algún tipo de afecto pero la realidad es que no todo el mundo demuestra sus sentimientos de forma funcional.

1.3. Violencia en parejas.

Para Díaz y Torella (2018) en el supuesto de una pareja existe una etapa de atracción donde la víctima no se percatara de ciertas señales de violencia de parte de su pareja, así mismo llevará a la víctima a una situación de caos o indefensión.

Es primordial analizar los aspectos no verbales de, pues en ocasiones nos quedamos solo con el mensaje, pero no le damos u observamos un significado, a veces los gestos no presentan congruencia con el mensaje que se quiere dar (Díaz y Torella, 2018, s/p).

“Frente al maltrato psicológico hay una serie de respuestas adecuadas que pueden limitar el incremento de la respuesta agresiva de nuestro interlocutor o si no al menos, será una alarma que avisara que es mejor marcharse” (Díaz y Torella, 2018, s/p).

A continuación se muestran ejemplos de una mala comunicación, con objetivos para mermar la confianza u autoestima de acuerdo con Díaz y Torella (2018, s/p):

Moralización: Es una forma muy sutil de control. La persona se cree dueña de la verdad absoluta y juzga a los demás con su baremo, lo hace con palabras paternalistas desde el prisma de una persona respetable.

Interpretar: Este tipo de comunicación supone que la persona que habla hace una lectura de pensamiento del otro.

Tergiversación: El agresor sospecha de la intención del emisor y reacciona como si este fuera a criticarlo.

Interrogar: La persona agresiva se decide a interrogar en plan policiaco. Muchas veces esta el tema de los celos como tema de este tipo de preguntas.

Mandar u ordenar: Imaginemos por un instante que nuestra pareja tiene la costumbre de mandar hacer o lo que es lo mismo, de ordenar, es una forma de expresión negativa puesto que incluye sentimientos de superioridad, el maltratador piensa que el respeto de los demás se gana haciendo su voluntad y la mayoría de veces no practica con el ejemplo.

Imponer soluciones: El individuo toma la decisión sin consultar a los demás miembros de la familia o pareja.

Criticar: Existen dos tipos de crítica, la constructiva y la destructiva. Esta última provoca un malestar en la persona que lo recibe. La primera sirve para buscar una solución y la segunda se basa en la confrontación.

Ridiculizar: Burlarse del otro en algún aspecto.

Despreciar: Menospreciar al otro individuo.

Reprender: La persona en vez de sugerir cambios, directamente critica de forma destructiva.

Amenaza o coacción: En el maltrato psicológico que lleva años es muy típico encontrar que agresor o agresora amenaza o coacciona si no se cumple algo con hacer o dejar de hacer algo.

Culpabilizar y hacerse la víctima: Este fenómeno es muy corriente. El agresor proyecta su agresividad en la víctima y se percibe como inocente.

Pseudoaprobación: La persona aparenta comprensión pero deja un poso de culpabilidad en la persona que la escucha.

Tranquilizar: La persona tras haber hecho algo malo, tiende a indicar que la otra está nerviosa, que no controla sus emociones y por ello le pide que se tranquilice, demostrando lo buena persona que es.

Retirarse: Hay un tipo de agresividad que se caracteriza por la pasividad, por la falta de compromiso para arreglar la situación. Se trata de una respuesta pasivo-agresiva muy difícil de rectificar en la persona que elude el conflicto.

Díaz y Torella (2018, s/p) “La agresividad verbal puede ser muy sutil o en cambio puede ser el típico repertorio de insultos. Se puede hablar de agresividad cuando la forma de hablar casi siempre es para desvalorizar al otro no por un insulto aislado”.

En esta lista se puede observar las diferentes formas de violencia que se le puede infringir a la pareja, los actos como desvalorizar, insultar, intimidar, etc. mencionados en esta lista son una muestra de las caras que la violencia psicológica se puede presentar, a veces son discusiones aisladas, pero cuando la frecuencia aumenta en este tipo de acciones las luces rojas deben encenderse.

CAPÍTULO II

RELACIONES DE PAREJA

2.1 Relaciones de pareja.

Cualquier relación de pareja sea matrimonio legal o de matrimonio informal es en esencia un constructo social, la forma que adopta una determinada relación, las expectativas que despierta y la manera en que sus partícipes quieran vivirla (Crawley, Grant, 2008, p.10).

A lo que se hace referencia en este punto, es que las relaciones de pareja traen consigo la combinación de pensamientos, creencias, costumbres de ambos, no se puede esperar que dos personas sean completamente iguales.

Una buena parte de lo que es tener una relación es el autoconocimiento pues la persona debe conocer sus propias fortalezas y debilidades en cuestión de tener una pareja, así podrá ponerse un propio límite hacia el otro. Cada persona tiene en su relación de pareja expectativas, deseos, fantasías, conflictos y formas de comportarse particulares. En cuestión de parejas existen muchas vertientes respecto a lo que hará que funcione o no una relación (Crawley Y Grant, 2008, p.25).

La buena relación está asociada directamente con la autoestima propia, pues si bien el ser amado es de importancia en nuestras vidas, no debemos olvidar que es un ser humano con errores (Crawley, Grant, 2008, p.31).

Se tiene la falsa creencia de que las personas tienen la capacidad de lastimar los sentimientos de su pareja, nadie tiene la capacidad de lastimar a otra persona a menos que esta lo consienta, debe tener un punto máximo.

La mala noticia es que nadie podrá hacerte feliz, si bien se contrapone a lo anteriormente dicho es verdad, puesto que el ser amado nos brindara buenos momentos con los que se podrá sentir completo y por consecuencia feliz (Crawley, Grant, 2008, p.31).

En opinión del autor la felicidad en pareja es una consecuencia de la felicidad que se lleve una persona dentro, pues ese amor se proyectara en las relaciones y como consecuencia atraerá la estabilidad a cualquier relación.

Garriga (2013, p.60), nos hace mención, en cuestiones de parejas, la mayoría no suele percatarse que su pareja es una persona con defectos por lo tanto, no podrá dotar a la otra persona de felicidad todo el tiempo. Que la pareja siempre deba hacernos felices es una falacia y pertenece a nuestro imaginario colectivo, pues es solo una percepción individual, solo es parte de un deseo intrínseco de un ideal.

Las personas suelen hacerse ideas respecto a las relaciones, una de ellas y puede que la más dañina sea que consideran a su pareja una persona incapaz de lastimar y si esto llegara a ocurrir la decepción podría nublar el juicio de la persona afectada.

La pareja es solo un factor dentro de muchos otros, puesto que no es el único que existe dentro de una relación, también existe el gozo y armonía, puesto que esto conlleva a sentirse perteneciente a una familia (Garriga, 2013, p.40).

Dentro de las relaciones la pareja no es lo único que debe ser importante, así mismo está la tranquila intrínseca que produce el sentirse perteneciente a un nuevo círculo familiar y la satisfacción que trae consigo una relación, pues los factores que hay alrededor deben contribuir a una tranquilidad y no al contrario.

Garriga (2013, p23) Expresa que en las relaciones de pareja no debe haber un culpable todo el tiempo, pues no existe lo afable o malicioso, solo es cuestión de que tan enriquecedora fue la relación y que tanto se aprendió durante la relación. Una relación se reconoce buena cuando se puede ser uno mismo, cuando esta se dirige hacia el futuro y no mira el pasado, así produce bienestar y realización para ambos.

Las relaciones tienen vertientes ya sea buenas o malas, pero está en uno mismo la capacidad de aceptar lo malo y disfrutar lo bueno, siempre pretenden ser enseñanzas que con el tiempo dará experiencia y madurez a las personas, pero solo en el caso de asimilar de forma productiva lo bueno y lo malo.

Garriga (2013, p.23) menciona que el amor y el desamor son los sentimientos que mas mueven a una persona, cuando se encuentra con la pareja ideal, se tienen pensamientos inusuales que conllevan al apego y a la necesidad de conectar con la persona.

Se debe entender que el apego puede llegar a convertirse en una adicción, que ahogara por completo los sentimientos genuinos y dejando a flote los de ansiedad, miedo y hasta violencia, siendo una reacción en cadena de lo demás.

Para Riso (2003, p.18), cuando una persona comienza a depender de otra en cierta forma se pierden los sentidos de amor propio y por consecuencia la esencia, ya que son otorgados a la otra persona de una manera irracional. “La epidemiología del

apego es abrumante, según los expertos la mitad de las consultas psicológicas se debe a problemas ocasionados o relacionados con dependencia patológica interpersonal”.

Según menciona Riso, es importante el número de personas que acuden a una consulta psicológica con problemas de apego emocional hacia su pareja, en cuyo caso se presenta cuando esta ya se muestra de forma patológica, de ser así la persona deberá tomar un papel de entendimiento durante la terapia. (Riso, 2003, p.21)

En el momento en el que una relación comienza a tener signos de violencia, hasta el punto de un abuso sexual, y pese a esto la persona decida que no puede dejar a su pareja conlleva a una situación parecida al de las drogas.

Riso (2003, p.26) habla de una cuestión de costo-beneficio, pues la persona deberá sacrificar el sentimiento de gratificación inmediata que le causa su relación por una estabilidad emocional a largo plazo y a este proceso se le llamara desintoxicación.

Normalmente el apego solo debilita la capacidad de la persona en discernir de lo bueno, lo malo y lo funcional, durante la terapia la persona identificara un alivio paulatino de sentimientos que son poco gratificantes para su persona, aun consciente de esto se debe llevar un proceso de desintoxicación por llamarlo de alguna forma.

En este proceso se deberá reforzar el sentido de autovaloración y amor propio, de esta forma los niveles de estrés y ansiedad deberán ser considerablemente bajos, para que la persona logre el proceso de desintoxicación (Riso, 2003, p.115).

Por lo tanto se tiene que dejar claro que el desapego no es desinterés, equivocadamente se confunde con frialdad o insensibilidad, el desapego es una manera sana de relacionarse pues lo hace sin posesividad ni adicción (Riso, 2003, p.35).

Las personas no apegadas son capaces de controlar sus emociones de una manera sana sin llegar a caer a la deshonestidad, no promueve el egoísmo, si no una forma de amarse a sí mismo y amar a otro (Riso, 2003, p.36).

Se debe hacer un análisis de forma intrínseca respecto al apego que la persona puede sentir hacia su pareja, pues esto provoca un desequilibrio emocional donde sentimientos como celos y egoísmo pueden hacerse presentes, lo importante es la capacidad de amar a alguien más de forma honesta y libre.

Por lo tanto se es libre, y la liberta asusta, puesto que es confundida con promiscuidad, pero la libertad promueve el afecto sin opresión de esta forma se aleja de lo perjudicial y se acerca hacia una relación funcional (Riso, 2003, p.161).

Hay que crear la capacidad de pensarse a la luz de nuevas ideas, los procedimientos psicológicos más eficientes consisten en llevar al paciente de manera adecuada y responsable, a enfrentar lo temido, lo desconocido y lo inseguro (Riso, 2003, p.160).

De esta forma el autor nos aclara que existen formas responsables y seguras de guiar al paciente hacia un horizonte de ideas abiertas, aunque estas puedan parecer inciertas, pero que a largo plazo se puede tener un resultado positivo.

2.2 Relaciones de Pareja conflictiva.

Para poder abordar el tema de parejas conflictivas, es importante aclarar en qué consiste una pareja funcional, según un artículo titulado “parejas viables que perduran en el tiempo” emula un concepto respecto a las parejas que son funcionales.

“La pareja viable que perdura en el tiempo puede ser concebida como un sistema abierto, caracterizado por procesos morfostaticos y morfogeneticos particulares que le permite preservarse en el tiempo, a partir del desarrollo de patrones de comunicación/interacción y de mecanismos de control autogenerados y autorregulados” (Cuervo, 2009, p.5)

Cuando habla de procesos morfostaticos se refiere a una reestructuración y reorientación de su sistema de normas, después de que algún acontecimiento haya desestabilizado su sistema, este proceso será de ayuda para restaurar un equilibrio (Cuervo, 2009, p.5).

En cuanto a los procesos morfogeneticos, hace referencia a la adaptación a cambios externos provenientes de eventos críticos, de esta forma el sistema logra un balance y estabilidad, pues su capacidad adaptativa será clave para una relación funcional (Cuervo, 2009, p.5).

De esta forma podemos entender algunos de los aspectos relevantes de las parejas funcionales, sin embargo las relaciones con falta de estabilidad, entendimiento y flexibilidad son algo común dentro de los parámetros sociales, a continuación se hará mención de este tipo de parejas conflictivas.

Cada persona es capaz de desarrollar una personalidad mediante vivencias, lo que causara que la persona desarrolle roles durante sus relaciones afectivas, estos roles han sido recopilados de relaciones y experiencias afectivas.

Estos suelen crear subpersonalidades en sus relaciones interpersonales, lo que traerá como consecuencia traerá la proyección, donde la persona reflejara sus propias características (en este caso negativas) hacia el otro, adjudicándosela (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 32).

No solo existe la proyección dentro de los roles de parejas no funcionales otro que también se le parece es la identificación proyectiva, la persona puede afirmar que cualquier tipo de debilidad es una línea defectuosa en su personalidad (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 35).

De esta forma la persona desestimara cualquier sentimiento de necesidad o desesperanza en su pareja pues persigue en el otro algo que no se permite a sí misma, muchas veces se dice que las personas se acercan a sus opuestos y así aprender del otro (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 35).

Durante las relaciones se otorgan roles, algunas veces estos roles son dados de manera inconsciente, por ejemplo alguien que guste de ayudar a los demás buscara a una persona que necesite ser rescatada de su infortunio, hablando en términos coloquiales. Por otro lado si una persona goza de un papel victimario, buscara inconscientemente un cónyuge autoritario (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 36).

De manera general Velázquez (s/f) menciona los tipos de relaciones disfuncionales, a partir de la personalidad.

- ✓ Vanidosa: Se trata de una forma común de manipulación y de querer llamar la atención, la persona suele hacer creer a su pareja que es deseada por otros, incluso puede coquetear con otros y después manifestar celos infundados en su contra, en una relación así los sentimientos de pérdida y desconfianza se hacen presentes provocando la ruptura de la relación.
- ✓ Manipulador: Suele alejar de su familia a la pareja al igual que sus amistades se vale del chantaje emocional, la sinceridad de su pareja puede ser tomada de forma negativa creando sentimientos de culpa, es una de las relaciones tóxicas que más desgaste produce, pues es difícil librarse de su manipulación psicológica.
- ✓ Inseguro: Presentan miedo al abandono, por lo tanto cualquier situación les genera desconfianza y ansiedad, tiende a controlar a su pareja en exceso, no son buenos recibiendo críticas pues lo toman personal, suelen exigir aprobación social.
- ✓ Superficial: Se trata de personas que no logran mantener una conversación adulta y madura, existe ausencia de compromiso generando inestabilidad y desconfianza, se tiene la creencia que en estos casos la superficialidad es adquirida por relaciones pasadas negativas así que actúa como un mecanismo de defensa.
- ✓ Victimista: Estas personas suelen ser inseguras, por lo tanto buscan una pareja que les brinde todo el apoyo, positivismo y ayuda posible, de esta forma suelen desgastar sus relaciones, pues la pareja desarrolla compasión al notar que el otro se siente bien, sin embargo genera desgaste porque “chupan” toda la energía de la pareja hasta dejarla exhausta.
- ✓ Autoritaria: Son personas que necesitan dominar a su pareja, adquiriendo el control de todo en la relación, suelen imponer su voluntad, normalmente

toman todas las decisiones sin importarle la opinión de su pareja, de esta forma espera que el otro adopte un rol pasivo en la relación.

- ✓ Controlador: Siempre analiza las acciones de su pareja de forma meticulosa y con una increíble capacidad de argumentación, suele darle la vuelta a las situaciones convirtiendo a su pareja en culpable de lo sucedido, quiere tener conocimiento de cada acción de su pareja.
- ✓ Chantajista: El chantaje emocional suele ser desgastante pues a través de la culpa, el miedo y la obligación la persona lograra que su pareja haga cosas que en realidad no quiere.
- ✓ Descalificadora: Son personas que suelen humillar a otros para lograr una reafirmación de su carácter, manipular y desestabilizar a los demás es una de sus características, utiliza el sarcasmo y las ironías para hacer ver a su pareja que no lo está haciendo bien.
- ✓ Violenta: Es cuando la pareja ejerce un maltrato físico o psicológico, las personas presentan un alto grado de crueldad y un fuerte carácter posesivo.
- ✓ Infiel: Suelen ser personas enamoradizas que devoran relaciones, incluso pueden empezar una nueva sin haber terminado su actual relación, se escudan tras el sexo para satisfacer sus necesidades emocionales que no pueden ser cubiertas, actúan posesivamente sobre su pareja y les estimula el ser descubiertos.
- ✓ Psicópata Social: Es una personalidad toxica peligrosa, pues no siente ningún remordimiento al lastimar a alguien más, carecen de empatía al mismo tiempo que pueden fingir sentimientos que no sienten.

Todos estos tipos de relaciones contienen actitudes que refuerzan las interacciones toxicas es decir se crea un “circulo vicioso de interacción” o “ciclo de reforzamiento”, este proceso de reforzamiento con frecuencia opera como un sistema

cerrado basado en percepción selectiva, el cual termina reforzándose a si mismo creando un circulo vicioso (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 37).

Existe una rigidez en su esquema interpersonal que con frecuencia influye en su capacidad para aceptar nueva información, discrepante, este opera desde un sistema cerrado, las personas están basadas en expectativas internas que no son realistas, de esta forma se deja de lado el campo perceptual. (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 37).

Los esquemas interactúan de forma habitual en la pareja y cada uno tiene su significado.

- El esquema interpersonal central: Contiene creencias acerca de si mismo, los otros y la naturaleza o posibilidades de relaciones íntimas.
- La evaluación de eventos en el campo se refiere a las respuestas emocionales, cognoscitivas y psicológicas de la persona en una situación particular, comprende expectativas, intenciones y suposiciones.
- La acción: El cómo se actúa en respuesta a las demandas de una situación externa o a partir de imperativos internos.
- La interacción con la pareja: Intercambio de factores de dos personas que pueden basarse en la realidad de una situación, o es influenciada por información distorsionada, anticuada o insuficiente.
- El apoyo al resultado de la evidencia: Banco de experiencias de naturaleza similar que se almacena y se recupera para evaluar futuras situaciones, reforzar o actualizar el esquema (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 39).

Este ciclo de reforzamiento nos deja ver un proceso acumulativo de acciones, se construye un banco de recuerdos donde la pareja siente que todas las interacciones terminaran con el mismo resultado, de forma coloquial “mas de lo mismo”, lo que causa un frenético intento por alguna modificación y esto aunado a la ansiedad de no poder efectuar nunca un cambio (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 39).

La pareja mientras más intente solucionar el conflicto de la misma forma que en ocasiones pasadas, se reforzara este ciclo y confirmara para ellos la validez del círculo, en este caso la intervención sería adecuada de modo que el círculo se haga visible ante la pareja para poder trabajar con él de forma más directa y tener un deseo de un efecto liberador en su interacción (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 39).

2.3 investigación e intervención

En este bloque se abordaran algunos artículos tomados de internet para esclarecer el tema de violencia psicológica, donde se podrá reconocer algunos aspectos importantes a considerar, para hacer que este tipo de violencia no sea desechada o ignorada.

En el artículo “La violencia psicológica, la más común en las relaciones de noviazgo: experta de la UNAM” la psicóloga Dolores Mercado Corona, expuso los puntos importantes a considerar dentro de la detección y detraimiento de la violencia psicológica.

Según Corona (2017, s/p) la violencia psicológica es perniciosa, porque hay tensión y miedo de que pueda volver a ocurrir, si por ejemplo se va en la calle y una persona es agredida o lastimada, será algo terrible pero habrá ocurrido solo una vez, lo que no sucede con la violencia doméstica, que esta es continua y se vuelve parte de la cotidianidad.

La violencia psicológica surge de la interacción de dos personas y es fácil de ejercerla, ya que el cuerpo es el propio medio para llevarla a cabo, con solo una mirada, gestos u omisión se puede controlar a una persona y ejercer una presión sobre ella, al igual que de forma verbal se puede herir, con insultos, humillaciones y desvalorizaciones.

Según la psicóloga Corona (2017, s/p) este tipo de violencia (psicológica) es común que se presente en la ante sala de las relaciones a largo plazo, que en este caso sería el noviazgo, pues es ahí donde se da un ensayo donde se aprenderá a trasgredir los límites del respeto y de esta forma pasar a otro tipo de agresiones.

En el noviazgo surge un miedo irracional que es a la pérdida, por tal motivo las parejas suelen controlarse en actividades sociales y personales, otro factor importante es que en las relaciones de pareja uno de los integrantes podría anhelar que su pareja sea lo más parecido a él, de ahí nace el deseo de control y la frustración al descubrir que no es como se lo imagino.

Según el artículo la violencia existe a cualquier edad, sin embargo la mayor incidencia esta en los grupos de menor edad, la investigadora señala que el cerebro humano termina de madurar a los 20 años, sin embargo antes de eso está la adolescencia donde se tiene poco control de las emociones, a veces es emotiva por razones hormonales o sociales.

Un punto muy importante que la autora describió en este artículo es que el “repertorio social para tratar a la pareja se desarrolla durante el noviazgo y los antecedentes y experiencias de cada persona influirán en su desarrollo” (Corona, 2017, s/p).

Otro punto igualmente importante sería que existen creencias que son inculcadas desde la niñez, por ejemplo donde el varón manda, la mujer obedece o por ser lindas las mujeres merecen todo, estas pautas que da la cultura son dañinas, fomentan la desigualdad, las expectativas irreales y da pie a comportamientos conflictivos.

Las parejas de jóvenes deben aprender que existe un límite y cero tolerancia a las actitudes violentas, existen dos tipos control para la prevención de la violencia y la primera es interna, dependerá de la persona y tendrá que hacer una introspección con su formación, experiencias y educación, la segunda sería externa donde los padres tienen un papel sumamente importante en la cultura de valores y el respeto a los derechos del otro.

De igual forma en otros países se ha tomado de forma seria el tema de la violencia psicológica, lo que nos lleva al artículo “Insultos que matan”, publicado por el portal, “Semana”.

Según este artículo es uno de los mecanismos de maltrato menos conocidos, es normal que las parejas peleen y tengan discusiones acaloradas, sin embargo estas siempre terminan en un lo siento y una promesa por mejorar de parte de ambos, pero cuando se trata de violencia psicológica esta no suele ser puntual, si no que se vuelve una manera de interactuar (Semana, 2017, s/p).

En Colombia no se tiene el conocimiento de las cifras exactas de este tipo de violencia, pero debe tomarse en cuenta que está relacionada con la violencia física se trataría de un problema de salud pública, según el informe Forensis 2016 del Instituto Nacional de Medicina de Legal y Ciencias forenses, la violencia entre parejas aumento un 7%, y en el 86% de las víctimas fueron de entre 15 y 29 años (Semana, 2017, s/p).

Rosario Romero, experta de la Secretaria de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín hace mención de que la gente tiende a hacer una separación entre el maltrato físico, psicológico y el feminicidio, pero todos tienen una relación pues ella expresa que “lo físico empieza con lo psicológico, porque nunca te dan una patada y se quedan callados” (Semana, 2017, s/p).

Aunque este tipo de violencia no es visible, el daño emocional se puede ver en una valoración psiquiátrica, el estrés, falta de sueño y un deterioro de la atención y un deterioro en la salud mental.

En cuanto a la relevancia de este artículo al tema violencia psicología es que deja entre ver que la el maltrato físico y psicológico van de la mano, uno desembocará en otro y si no lo hace, si causara daños en la seguridad y autoestima del otro y no debe ser minimizado.

Como ya se ha mencionado en este capítulo, tener la cultura de la prevención de la violencia no solo física, sino que también psicológica es de suma importancia para lograr relaciones estables y sobretodo sanas, que sean funcionales, está claro que no todo será perfecto en una relación pero la capacidad de enfrentar problemas y resolverlos de la mejor manera serán claves para una buena estabilidad.

Por lo tanto las personas podrían llegar a plantearse una pregunta de suma importancia, ¿Sabes realmente si eres víctima de maltrato psicológico?, esta pregunta lleva al el siguiente artículo publicado por Alexandra Hernández Muro, en el portal “Sin etiquetas”.

El título de la publicación es: “La violencia invisible: ¿Sabes realmente si eres víctima de maltrato psicológico?”, Alexandra Hernández Muro (2015) comienza expresando que ella misma no tenía conocimiento de haber estado en una relación violenta, pues nunca fue golpeada pero si fue manipulada, al punto de minar su autoestima, se habla de que esto es permisible por el miedo que tiene la persona a que su pareja le abandone.

Según Hernández (2015, s/p), detrás de la violencia existe una necesidad de superioridad y también de imposición sobre la otra persona, ejerciendo de esta forma a diestra y siniestra la voluntad del otro.

En algún momento de la vida una persona puede ser violenta, ya sea por algún problema en el tráfico o en el trabajo y a veces se desbordan las acciones furiosas hacia otras personas, sin embargo esto puede ser permisible si paso en algún lapso o momento de mucha tensión (Hernández, 2015, s/p).

Pero si la persona hace la violencia y sus impulsos un modus operandi sobre su vida, no será funcional, no solo para sí mismo si no para sus relaciones, cuando se instala una dinámica de violencia es muy fácil caer una y otra vez hasta convertirse en un círculo vicioso (Hernández, 2015, s/p).

Según el artículo la violencia psicológica deja huellas invisibles y es casi imperceptible incluso para la persona que la ejerce, la mayoría de las veces es permitida y justificada, con el clásico “te critico porque quiero lo mejor para ti” (Hernández, 2015, s/p).

La autora hace mención que la violencia psicología a veces se aleja de los insultos y humillaciones, entonces cae a la manipulación, una forma de control sobre la pareja con un aparente discurso de libertad “eres libre pero no vas a encontrar alguien como yo que te perdona todo”, las personas que ejercen este tipo de violencia suelen crear una jerarquización en su relación donde es importante tener el control del otro. (Hernández, 2015, s/p)

Entonces ¿Cómo se si alguien me maltrata psicológicamente?, esta presenten varios factores, por ejemplo desvalorización (no haces bien nada, siempre cometes errores), también está la imposición de conductas y formas de ser, a veces la pareja pretende que pienses y actúes como él quisiera o como su educación se lo dicta, y la culpabilizarían que va de la mano con la bondad aparente, primero te hace sentir responsable de alguna situación o sentimiento y después menciona que dice las cosas

porque quiere que mejores como persona o quiere lo mejor para la pareja. (Hernández, 2015, s/p)

Otro punto importante es la violencia sexual, y el artículo menciona que un abuso sexual no siempre es cuando la pareja se niega a sostener algún encuentro íntimo, sino que también es cuando una persona tiene miedo de negarse a su pareja porque esta se podría molestar.

Algunas formas de violencia psicológica son: abuso verbal, abuso económico, aislamiento, intimidación, amenazas, desprecio y abuso emocional.

Por último la autora hace en comenta que su experiencia personal hizo que se diera cuenta que a veces las personas ignoran la relación inestable que tienen y muchas veces tantos maltratos y desvalorizaciones hacen pensar a la otra persona, “si me critica tanto ¿realmente soy la persona que ama o con la que quiere estar?” y la respuesta es no, aunque a veces sea difícil identificar porque crea sentimientos de culpa, es importante tomar consciencia del valor de uno mismo (Hernández, 2015, s/p).

Sería muy importante agregar otro artículo, escrito por Marta Perela Larrosa, Licenciada en Derecho, Trabajo social y aboga, quien tuvo la inquietud de hacer notar que en España la violencia psicológica no forma parte del código penal, así mismo tampoco es una acción que pueda ser castigada debido a que no es posible detectarla a simple vista.

La autora expresa que su artículo es una reflexión sobre el concepto de violencia como conducta integrante de la violencia de género, hace mención que en La Ley Orgánica 1/2004, de medidas de Protección Integral Contra la Violencia de Género, no

es definido este concepto, plantea un gran problema pues al momento de querer definir las malas conductas en el ámbito penal (Larrosa, 2010, p. 354).

Desde este punto el artículo menciona que en la psicología y el trabajo social existen extensos conceptos de lo que es la violencia psicológica, sin embargo este concepto es más restrictivo en el código penal español, pues tiene un carácter de intervención mínima, esto conlleva un gran problema pues los daños sufridos en este tipo de agresión no son un reflejo explícito como en el caso de la violencia física (Larrosa, 2010, p. 354).

La violencia psíquica, es un concepto que está bien definido en distintas disciplinas como lo son el trabajo social, psicología, medicina y esta multiplicidad de definiciones pueden darnos una idea de la complejidad del concepto (Larrosa, 2010, p. 359).

La cuestión con este tipo de maltrato es que se cree que existen un mayor número de mujeres que padecen violencia psicológica a las que padecen violencia psíquica, sin embargo resulta problemático el intentar definir conductas subliminales en el código penal diferenciado aquellas que tienen suficiente identidad para ser sancionadas penalmente concepto (Larrosa, 2010, p. 359).

La autora con esto nos quiere dar a entender que existe una gran vertiente entre la violencia psíquica y alguna ley que la pueda sancionar por no ser lo suficientemente explícita a simple vista, existen diferentes puntos de vista y uno de ellos es el de Del Moral García que señala que debe existir un equilibrio entre una amplitud excesiva del término que provocaría un aumento desmesurado de procesos por este delito y una interpretación tan restrictiva que exige la producción de resultados lesivos. Concepto (Larrosa, 2010, p. 374).

En España hasta 1999 dejaba impunes todas las conductas violentas que no fueran físicas, así que la inclusión expresa del ejercicio habitual de violencia psíquica

como modalidad específica del delito de malos tratos es positiva, pues hasta esa fecha existía una laguna legal concepto (Larrosa, 2010, p. 359).

fue un gran avance para el término violencia psicológica ser parte del código penal español, este artículo nos deja claro que aun existen vertientes que deben ser corregidas para que este tipo de violencia pueda ser castigado sin embargo el poder considerarse como delito castigable es un avance positivo.

En México dentro de la ley de prevención y erradicación de la violencia familiar está incluida la violencia psicológica.

Artículo 2.- Los bienes jurídicamente tutelados por esta ley son: la vida, la libertad, la integridad física, psicológica, sexual, y patrimonial de la familia (CNDH, 2008).

Al igual que existen el concepto de violencia psicológica como:

Artículo 5.- Para efectos de esta ley se entiende por tipos de violencia

d) Violencia psicológica: Cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en negligencia, abandono, descuido, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la auto determinación y amenazas, las cuales pueden conllevar a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio

(CNDH, 2008)

Por otro lado existen instituciones para la prevención y atención de la violencia.

- PALVG: Plataforma de Atención y Seguimiento a la Violencia de Género en Veracruz.

Es una canal de comunicación directa para las personas que sean víctimas de violencia de género, recibirán orientación para defender sus derechos humanos y darán seguimiento a los reportes ciudadanos, con el fin de atender un cambio contra la forma de atacar la violencia de género, al mismo tiempo se dará información de los tipos de violencia con asesoría profesional (PALVG, 2019).

- Atención psicológica UNAM.

Cuenta con psicólogos disponibles en un horario de 8 am a 8pm de lunes a viernes, el número de teléfono es 5622-2288.

- CAVI: Centro de Apoyo a la Violencia Intrafamiliar.

Los usuarios son mujeres víctimas de violencia de pareja, niños y niñas de hasta 12 años víctimas de violencia intrafamiliar, Brinda atención social, psicología y jurídica en materia penal, asesoramiento legal y atención médica de emergencia, ley de acceso a la mujeres a una vida libre de violencia de la Ciudad de México y como auxiliares de la autoridad ministerial y/o judicial, la elaboración de dictámenes psicológicos victímales (CAVI, 2019)

No se requiere ningún formato, y todos los servicios son gratuitos.

General Gabriel Hernández numero 56, planta baja, Col. Doctores, entre Dr. Lavista y Rio de Loaza, C.P. 06720. En un horario de 9:00 a 19:00 horas de lunes a domingo, Teléfonos 53 45 52 48, 53 45 52 28, 53 45 52 29

CAPITULO III

ENFOQUE PSICOLÓGICO

3.1. Antecedentes

El concepto de cognición en este modelo hace referencia a un conjunto de ideas, razonamientos, creencias, expectativas y constructos personales, todos estos contribuyen a ciertos patrones donde las personas le dan un significado propio (Feixas, Miro, 1993, p. 208).

Los psicólogos clínicos cognitivo conductuales, consideran que el cambio de conducta es producido desde un punto cognitivo y se genera a partir de intervenciones, como la práctica de buenas conductas, análisis de patrones y de pensamiento (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 3).

Brunner (1990, citado por Feixas, Miro, 1993, p. 208), menciona que “el concepto fundamental de la psicología humana es el del significado y los procesos y transiciones que se dan en la construcción de los significados”.

Para Brunner la construcción de significados dependía de la visión de cada persona respecto a sus propias creencias, esto es relevante pues en la persona percibe el problema de manera personalizada y también le da un significado, por lo tanto las personas vislumbran futuros inciertos o negativos pero con dependencia a sus propias visiones.

La posición cognitivo-conductual tiene el planteamiento de que la cognición se entiende mejor desde un término llamado estructuras cognitivas, que es la organización

interna de la información, el contenido cognitivo que es lo que se almacena y procesos cognitivos (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 4).

En la historia del modelo cognitivo-conductual, se hace referencia a una frase en concreto, Encbiridion de Epictero (siglo I d.C.), “No son las cosas mismas las que nos perturban, si no las opiniones que tenemos de esas cosas” (Feixas, Miro, 1993, p. 209).

De esta forma se da a entender que el enfoque cognitivo conductual hace referencia a que lo que afecta a una persona no es en si la situación que se le presenta si no que, son sus pensamientos respecto a esa situación lo que la lleva a una crisis o no ver solución.

George Kelly, fue uno de los primeros teóricos en proponer una teoría de la personalidad, de esta forma su teoría plantea que las personas se esfuerzan por entender el mundo pero desarrollan constructos personales (Feixas, Miro, 1993, p. 211).

Las personas según Kelly intentan comprender el mundo que les rodea y sus vicisitudes que se les presenten, el desarrollan constructos personales de las situaciones, en ciertos casos suelen generalizar o englobar, aunado a esto se encuentran también sus creencias y sentimientos.

Las personas tratan de entender las situaciones que se le presente sin embargo aplican sus propios constructos personales en esas situaciones y es posible que a partir de esos constructos se crea una opinión no tan bien enfocada hacia el verdadero problema.

Por lo tanto en la persona se trabajara la adopción de un nuevo constructo, le brindara otras alternativas a las ya arraigadas. En la última década la terapia de

constructos personales se considera característica de la orientación cognitivo-constructivista (Feixas, Miro, 1993, p. 228).

Lo importante en cada caso será dar una nueva perspectiva de la situación a la persona, en cuyo caso también se le darán las herramientas para el objetivo de la terapia no solo sea un cambio repentino, si no se convierta en un nuevo estilo de vida más funcional para la persona.

Por otro lado Albert Ellis y Aaron T. Beck, fueron importantes fundadores y representantes de las terapias cognitivas, a pesar de que tuvieron sus inicios en el psicoanálisis, desecharon algunas teorías, por falta de eficacia y evidencia empírica (Alvares, Escoffie, Rosado y Sosa, 2016, p. 52).

Ellis, prescindió de una escucha pasiva, por un dialogo activo y orientado con sus clientes acerca de sus propias creencias. Su enfoque tiene la premisa de que las personas pueden sustituir conscientemente sus pensamientos irracionales por otros racionales (González, 1999, p.70).

Las teorías de Ellis tienen como característica la escucha activa hacia el paciente, para encaminarlo hacia una idea más racional, pues el paciente puede justificar sus actitudes o sus decisiones y si bien esto es común en la terapia, Ellis opta por un modelo más interactivo y de esta forma centralizar al paciente hacia nuevas ideas y conclusiones (González, 1999, p.71).

Beck basa su modelo en el sufrimiento personal de un individuo por la interpretación particular de los sucesos, por lo tanto Beck muestra interés en la depresión y como la interpretación juega un papel importante.

En el planteamiento de Beck, esta la reestructuración cognitiva, esta se tendrá que llevar a cabo cuando el paciente exprese sentimientos negativos de sí mismo, de su ambiente y entorno. De esta forma Beck puso más atención a la depresión afirmando que para el tratamiento de esta era necesaria una reestructuración cognitiva (Beck, Rush, Shaw y Emery, 2002, p. 19).

El paciente modificara los modelos que usa para interpretar. Por ellos se estudia las situaciones vividas y la valoración subjetiva de los hechos el paciente se ve a sí mismo y encuentra un nuevo esquema para ver el mundo, pues con sus propios pensamientos negativos el paciente no ve claramente la situación y nubla la razón. (Feixa y Miro, 1993, p. 213).

Mahoney y Arnkoff (1978) señalan a Bandura (1969) como el iniciador de la tendencia cognitiva dentro del enfoque conductual. Posteriormente, Bandura (1977) reafirmo la importancia de la expectativa de refuerzo, un concepto claramente cognitivo, para el control de la conducta. Por otro lado, tanto Mahoney (1974) como Meichenbaum (1969) otorgaron un papel determinante al autocontrol. Meichenbaum se vio influido por los psicólogos soviéticos (Especialmente Vigotsky) que habían puesto de manifiesto el papel del autor regulador del lenguaje. También Lazarus (1971), que había trabajado en el paradigma wolpiano de la sensibilización sistemática, empezó a postular la importancia de los componentes cognitivos e imaginativos en esta forma de tratamiento (Feixas y Miro, 1993, p.123).

El modelo incluía también reforzamientos positivos propuestos por Bandura, una parte importante del enfoque cognitivo conductual, por otro lado Meichenbaum fue influido por psicólogos soviéticos, el creía que el autocontrol tenía un papel importante dentro de la terapia, Lazarus trabajo en la importancia de la sensibilización sistemática como un método de tratamiento (Feixas y Miro, 1993, p. 225).

De esta forma el modelo cognitivo – conductual vio su auge con autores independientes como Beck, Ellis y Kelly y las aportaciones de autores como Guidano y Liotti, así mismo Mahoney sugiere un nuevo panorama en la orientación de terapias cognitivas.

Albert Ellis inicia una nueva corriente en psicoterapias, que se le conoce como terapia racional emotiva conductual, (TREC). Algunos años después, en 1962, Aarón T. Beck inicia una nueva propuesta en psicoterapias, que denomina terapia cognitiva (TC) y que muy pronto adquiriría gran prestigio por su eficacia para enfrentar depresión y ansiedad.

Ambas propuestas, junto con nuevos desarrollos, como la terapia de los esquemas (Jeffrey Young) y otras nuevas orientaciones integradoras, conductuales y sociales, están comprendidas en lo que hoy se podría denominar la psicoterapia la corriente cognitiva conductual.

La TREC, en especial, ha incorporado una visión constructivista y ecléctica, adoptando nuevos recursos considerados como post- racionalistas. Un destacado representante es Michael Mahoney. Algunas diferencias entre estas dos corrientes es que la TC es más histórica, mientras que la TREC no se preocupa tanto en cómo se creó un pensamiento determinado en el sujeto sino en cómo cambiarlo por alguno más adaptativo (Cuevas, Aguilar, Rosado y Carrera, 2016, p. 53).

Con la llegada de estas nuevas propuestas se abre una ventana para el estudio y tratamiento de la depresión y la ansiedad con la llegada de Aarón T. Beck y su terapia cognitiva que adquirió prestigio pues demostró su eficacia, de la misma forma la terapia racional emotiva de Albert Ellis desarrolla esquemas y nuevas terapias integradoras.

El modelo de las terapias cognitivas es el principio de mediación cognitiva, en resumen es la reacción que tiene una persona ante alguna situación y este le dará el valor a esa situación dada su experiencia (Cuevas, Aguilar, Rosado, Carrera, 2016, p. 53).

Como ya se menciona anteriormente los modelos Cognitivo- Conductual tienen como premisa una mediación cognitiva, pues la persona tiene actitudes y reacciones a las situaciones que se le presenten dadas no solo sus pensamientos, sino también sus experiencias, pues estas experiencias dan conocimiento para actuar en la sociedad y conforme la vida avanza esos conocimientos pueden ser mermados por ideas erróneas, de esta forma la terapia tendría que reestructurar esas ideas y llevar a la persona hacia un mejor concepto solo de sí mismo si no de su entorno.

El enfoque cognitivo conductual, cada vez es más funcional en la psicoterapia, pues resulta funcional para los problemas de depresión, adicciones, ansiedad, angustia, etc. También para tratar tipos de agresiones, problemas de pareja, inhibiciones, entre otros (Cuevas, Aguilar, Rosado y Carrera, 2016, p. 53).

El enfoque no solo abarca la depresión, también tiene características para tratar la agresión, problemas de pareja, ansiedades, etc. Pues con la psicoterapia se logra implantar nuevas actitudes en la persona tanto agresiva, como depresiva, pues lo más importante es dar una nueva perspectiva.

La terapia cognitivo- conductual es un término que se refiere a las terapias que incorporan tanto intervenciones conductuales como intervenciones cognitivas. Ambas intervenciones se basan en el supuesto de que un aprendizaje anterior produce conductas desadaptativas en el presente (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 3).

Una de las premisas de este modelo psicoterapéutico son la brevedad, pues tiene interés en el presente, el dilema y su solución, así mismo se muestra preventivo a otros trastornos y la relación terapeuta – cliente se muestra de manera activa (Cuevas, Aguilar, Rosado y Carrera, 2016, p. 53).

En contraste con otras aproximaciones la terapia cognitivo conductual ha tomado fuerza en el tratamiento de varias condiciones clínicas, su objetivo será cambiar comportamientos y pensamientos de forma sincronizada. Tendrá inclinación hacia el presente, sin dejar datos importantes del pasado (Sánchez, 2008, p. 306).

En esta misma dirección los psicólogos cognitivos sociales han dado una propuesta donde existen dos tipos de sistemas cognitivos, uno de ellos es automático y no forma parte de la consciencia (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 5).

Este tipo de sistema cognitivo almacena la información de manera paralela y en gran medida, en gran parte el proceso cognitivo que se hace de manera inconsciente tiene el potencial de incluir una gran cantidad de información suele ser rápido y ajeno a la consciencia. Al contrario de esto el procesamiento consciente es lento, premeditado y su funcionalidad depende de una pequeña parte de la información, es adaptable y responde fácilmente a la nueva información lo que la hace ser más flexible (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 5).

Cuenta con una pregunta central ¿Qué debo hacer para cambiar? , al mismo tiempo se apoya en planillas, cuestionarios, para obtener información de la frecuencia, duración, intensidad y características que presente el paciente, estos procesos serán hasta la última sesión (Sánchez, 2008, p. 307).

La información que el terapeuta obtenga será de gran importancia pues tener el conocimiento de quienes son los implicados y también que situaciones son las que se presenta son importantes para centralizar y enfocar el problema, estos procesos son paulatinos (Sánchez, 2008, p. 37).

La terapia se enfoca en el aprendizaje y el cambio de conducta en la persona, busca que el paciente tenga conductas autosuficientes y este comportamiento será reforzado (Sánchez, 2008, p. 307).

Es muy importante mencionar que entre otras cosas la terapia tiene como objetivo principal el aprendizaje, pues el comprender y aprender a tener nuevas conductas será un éxito en las sesiones, pues la persona debe asimilar sus actitudes erróneas y adoptar nuevas enseñanzas, que le brindaran una nueva perspectiva.

La terapia se centra en la disminución de comportamientos disfuncionales, de esta forma se disminuirán sentimientos negativos, pensamientos irracionales, pues se enfoca en conductas específicas (Sánchez, 2008, p. 307).

Los comportamientos disfuncionales traen consigo , pensamientos y sentimientos negativos que son un problema en el desenvolvimiento de la persona dentro de la sociedad y también dentro de su dinámica familiar, la terapia será enfocada hacia conductas específicas.

Su meta siempre será reducir síntomas, sin que otros lleguen a reemplazarlos, al paciente se le pedirá que aplique nuevas conductas en cada sesión y deberá llevarlas a cabo fuera del consultorio. Es importante decir que el compromiso no solo será del terapeuta con el tratamiento, pues prácticamente todo dependerá del paciente y de su capacidad para adoptar nuevas conductas, así mismo de llevarlas a cabo dentro de sus

actividades cotidianas y también con los que lo rodea, pues de esta forma se crearan nuevos hábitos y nuevas perspectivas. (Sánchez, 2008, p. 307)

“Numerosas pruebas experimentales y neuropsicológicas sugieren la existencia de sistemas de memoria implícitos y explícitos, apoyando la idea de que gran parte de la información almacenada en la memoria puede que no sea accesible de manera consciente” (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 6).

Durante las sesiones el terapeuta tiene actividades muy específicas y el paciente deberá probar su eficacia, pues cada semana se le dará una diferente tarea, que es parte de las herramientas que utiliza la TCC.

Las tareas son importantes dentro de cualquier tipo de terapia, pues conlleva al paciente a nuevo nivel de compromiso no solo con sus sesiones terapéuticas, si no también consigo mismo, es una herramienta muy común que utiliza la TCC, su eficacia dependerá del compromiso del paciente (Sánchez , 2008, p. 309).

3.2. Principales exponentes

➤ Kelly (1995).

Se le considera el primer teórico que presenta una teoría de la personalidad y un enfoque de la clínica y terapia de corte cognitivo, su postulado principal es la anticipación es la principal responsable de los procesos psicológicos del individuo.

El cambio psicológico resulta de de la adopción de una construcción alternativa de las estructuras de significado del individuo que aporta un nuevo sentido a sí mismo y al mundo (RI, Psicología Online, 2007).

➤ Albert Ellis (1962)

Reemplazo la escucha pasiva una actitud activa y directiva, su enfoque se basa en la creencia de que la persona puede sustituir conscientemente los pensamientos irracionales por otros más razonables (RI, Psicología Online, 2007).

➤ Beck (1967)

Su enfoque supone que el depresivo tiene pensamientos depresivos acerca de si mismo, del mundo y del futuro, (triada cognitiva de la depresión). En sus investigaciones sobre los sueños de sus pacientes depresivos, obtuvo hallazgos discrepantes con los postulados freudianos: sus pacientes se veían como personas derrotadas, frustradas y desvaloradas (RI, Psicología Online, 2007).

➤ Bandura (1969)

Iniciador de la tendencia cognitiva dentro de la conductual, aceptación de un determinismo reciproco entre el organismo y su entorno (RI, Psicología Online, 2007).

Postulación de procesos básicos de cambio conductual que implican mecanismos centrales de tipo cognitivo simbólico y reafirmo la importancia de de la expectativa de refuerzo (RI, Psicología Online, 2007).

➤ Mahoney (1974) y Meichenbaum (1969)

Otorgaron un papel importante en el autocontrol

Proponen la existencia de estructuras nucleares que proporcionan una unidad temática al individuo (RI, Psicología Online, 2007).

➤ Lazarus (1971)

Importancia de los componentes cognitivos e imaginativos en la de sensibilización sistemática (RI, Psicología Online, 2007).

➤ Guidano y Liotti (década de los 80)

Orientación constructivista de las terapias cognitivas.

(RI, Psicología Online, 2007)

❖ **Lista de ideas irracionales** (Adaptada de Ellis y Grieger, 1997)

-Es absolutamente necesario ser amado y aprobado por los demás casi en todo momento.

-Debo ser infaliblemente competente y perfecto en cualquier actividad que emprenda.

-Las personas que me hieren o me hacen daño son malas, perversas y ruines. Debo culparlas, condenarlas y castigarlas con severidad.

-Es horrible, terrible o catastrófico que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

-Los sucesos externos causan gran parte de la infelicidad humana y tengo poca capacidad para controlar mis sentimientos o para librarme de la depresión, la hostilidad y sentimientos similares.

-Encuentro más fácil evitar enfrentarme a las muchas dificultades y responsabilidades de la vida, que comprometerme con formas provechosas de autodisciplina.

-Si algo me parece peligroso o amenazante debo preocuparme y perturbarme por eso.

-Mi pasado sigue siendo importante, y solo porque algo haya ejercido una enorme influencia en determinado momento de mi vida, ello tiene que seguir determinando mis sentimientos y conductas del presente.

-Las personas y las cosas deberían ser mejores de lo que son, y debo considerar horrible y espantoso no encontrar rápidamente soluciones buenas a los problemas de mi vida.

-Puedo alcanzar la felicidad a través de la inercia y a la no acción, o disfrutando de mi mismo pasivamente y sin comprometerme.

-Todas las cosas deben ser ordenadas, y yo debo estar seguro de ello para sentirme bien.

-La calificación global que me doy a mi mismo como humano, mi valoración general y auto aceptación, dependen de la perfección de mis acciones y del grado de aprobación que me den los demás (Feixas y Miro, 1993, pp217).

❖ **Lista de errores cognitivos (Beck)**

Pensamiento absolutista de tipo todo o nada. Se manifiesta en la tendencia a ver todas las experiencias según dos posibilidades opuestas, tomando una de ellas.

Sobre generalización. Proceso de establecer una regla o conclusión general a partir de detalles que no la justifican, por tratarse de hechos aislados que no se pueden aplicar a otras situaciones.

Filtro mental. Se trata del proceso de filtrar la experiencia de modo que se atiende solo a un detalle de la situación sin darse de otras cosas que suceden alrededor.

Descalificación de lo positivo. Se rechazan las experiencias positivas insistiendo en que no cuentan por algún motivo u otro. De esta forma se pueden mantener creencias negativas a pesar de las experiencias positivas.

Sacar conclusiones precipitadas. Se trata de llegar a conclusiones precipitadas sin disponer de datos suficientes que las apoyen, se presentan dos variantes:

-Lectura de pensamiento: Se presume de la capacidad de saber lo que el otro está pensando sin molestarse en comprobarlo o preguntarlo.

-Rueda de la fortuna: Se considera que algo va a salir mal antes de que haya indicios para pensarlo. Este pensamiento puede basarse en supersticiones negativas, destino, ley de Murphy, etc....

Engrandecer o minimizar. Exagerar la importancia de unos acontecimientos en detrimento de otros.

Deberes e imperativos. Se trata de autoimposiciones que nos hacemos. Generalmente que no son realistas, nos exigimos más de lo que podemos dar.

Personalización. Tendencia a atribuirse uno mismo la responsabilidad de errores o hechos externos aunque no haya base para ello (Feixas y Miro, 1993, p. 221)

Tipología de estructuras cognitivas de Biran (1988, citado por Feixas y Miro, 1993, p. 219)



Estructura	Características de la estructura
Profunda	Concepciones nucleares tacitas sobre el self y el mundo desarrolladas en la infancia de acuerdo con patrones de apego.
Periférica	Creencias irracionales que no son centrales a la identidad.
Superficial	Creencias irracionales que no son centrales a la identidad.
General	Creencias que se mantienen en varias situaciones.
Especifica	Creencias limitadas a situaciones específicas.
Irreal	Creencias que son posibles pero altamente improbables.
Irracional.	Creencias dogmaticas, absolutistas y no verificables que son verdad por definición.

Recursos técnicos.

➤ **Asignación gradual de tareas:**

Se asignaran ciertas conductas que el paciente no realizaría normalmente, bajo la vigilancia del psicólogo, de esa forma se pondrán a prueba las actitudes del paciente y que tan predictivas pueden ser sus ideas (Feixas y Miró, 1993, p 230).

➤ **Técnicas de distracción:**

Se le asignaran actividades recreativas al paciente, (música, pintar, ejercicio físico, etc.) de esa forma llevara su atención a esas actividades bloqueando pensamientos negativos y logrando pensamientos adaptativos (Feixas y Miró, 1993, p. 230).

➤ **Relajación:**

Tiene un alto valor cognitivo, pues el paciente se hará conocedor de su propia capacidad para controlarse, de esta forma también mejorara su autoimagen (Feixas y Miró, 1993, p. 230).

➤ **Valoración del dominio y agrado:**

El paciente va a registrar en una lista el nivel de agrado que tiene al realizar sus actividades, con una escala del 1 al 5, de esta forma se podrá contrarrestar el pensamiento absolutista dicotómico del todo o nada. (Feixas y Miró, 1993, p. 231)

➤ **Auto observación (Self-monitoring):**

Se obtendrá información acerca de las actividades del paciente y su estado de ánimo, de esta forma se puede llevar a cabo otras intervenciones para valorar la forma en la que procesa la información. (Feixas y Miró, 1993, p. 231)

➤ **Uso de auto aserciones:**

El paciente deberá repetir mensajes mentalmente cuando se encuentre en una situación de estrés o ansiosa, de esta forma un material pre-programado ocupara su mente y la información negativa no se procesara. Técnica de inoculación de estrés de Meichenbaum. (Feixas y Miró, 1993, p. 231)

➤ **Entrenamiento en habilidades específicas:**

Si la evaluación detecta un déficit de habilidades en el cliente (comunicación, asertividad, resolución de problemas, hábitos, etc.) se le asignara un entrenamiento para introducir confianza y así modificar su esquema dándole una autoimagen más positiva. (Feixas y Miró, 1993, p 231)

➤ **Ensayo conductual y role playing:**

Tendrá como objetivo plantearle conductas al paciente que normalmente tendría en ciertas situaciones, de esta forma practicara un pensamiento anticipatorio, y también realzar las habilidades de ejecución del paciente. (Feixas y Miró, 1993, p. 231)

➤ **Explicación del fundamento teórico del cliente:**

Se dará una explicación breve al paciente dejando en claro que a veces las personas se ven más afectadas por sus pensamientos que tienen respecto a una situación, que la situación en sí misma, se presupondrán alternativas a futuro y se combatirá la desesperanza. (Feixas y Miró, 1993, p 232)

➤ **Identificación de pensamientos disfuncionales:**

El terapeuta detectara pensamientos automáticos en el momento en el que se estén dando, si se detectan se pondrán aplicar algunas de las técnicas siguientes.

-Registro diario de pensamientos: El uso de dos columnas se corresponde a la auto bservación, (situaciones y emociones que se sucintan). La inclusión de la tercera columna es el registro de los pensamientos automáticos que influyen en el estado emocional negativo. La cuarta fase supone una respuesta racional al pensamiento automático. En la quinta columna hay que registrar la emoción resultante de tal intervención. Se aplicara progresivamente. (Feixas y Miro, 1993, pp232)

-Identificación de errores cognitivos: El paciente va a reconocer sus errores de procesamiento de información, de esta forma será más sencillo identificar los pensamientos automáticos. (Feixas y Miró, 1993, p 233)

➤ **Disputa racional:**

La primordial herramienta de la terapia racional-emotiva, se deriva de que el terapeuta cuestione los razonamientos irracionales, de esta forma se hará hincapié en lo poco racionales que son sus pensamientos hasta que el paciente por si mismo lo acepte. (Feixas y Miró, 1993, p 233)

➤ **Análisis de costes y beneficios:**

El paciente escribirá en una hoja un análisis de las ventajas y desventajas de recurrir a dichos pensamientos, después va a distribuir 100 puntos entre ambas columnas de ventajas y desventajas, de esta forma comprobara si ese pensamiento debe persistir. (Feixas y Miró, 1993, p 233)

➤ **Técnicas de retribución:**

Se hará un análisis de los cuestionamientos que tenga el paciente respecto de sus responsabilidades en ciertas situaciones, con esto se harán atribuciones realistas y será eficiente en casos donde existan sentimientos de culpa. (Feixas y Miró, 1993, p233)

➤ **Trabajo con imágenes:**

Los pacientes suelen recordar imágenes intensas respecto a situaciones ansiosas, pero estas pueden ser sustituidas por otras más placenteras y relajantes. (Feixas y Miró, 1993, p234)

➤ **Búsqueda de soluciones alternativas:**

Se incentiva al paciente en inventar soluciones de su problema, de forma que su crítica a su problema disminuya, terapeuta y cliente analizaran las posibilidades. (Feixas y Miró, 1993, p 234)

➤ **Identificación de esquemas:**

Luego de discutir los temas donde el paciente se siente más abrumado, se identificaran cuales prevalecen más que otros y como procesa la información de ellos, así se pone en juicio sus razonamientos. (Feixas y Miró, 1993, 234)

➤ **Técnicas de rol fijo:**

Se le pide al cliente crear una descripción de sí mismo, donde le terapeuta lo reescribirá, dándole una pauta para experimentar otros esquemas, el paciente ejecutara estos esquemas y paulatinamente reestructurara sus viejos esquemas. (Feixas y Miró, 1993, p 234)

➤ **Bibliotecaria:**

Se le sugerirá al paciente, cierto tipo de lectura que le dé conocimiento de su problema, recomendándole libros de auto ayuda (Burns, Ellis, Harper). Con un lenguaje sencillo le dará información de ciertos esquemas que deba aplicar (Feixas y Miró, 1993, p 234).

3.3. Teoría Psicológica.

La TREC tiene sus orígenes en dos corrientes antiguas que son: la filosofía oriental, con Buda y Confucio, que afirmaban que “cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo” Lao-Tsu (1975) (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 31).

De igual forma la filosofía griega y romana, con Epicteo, Marco Aurelio y el movimiento estoico, hicieron un realce en el trastorno emocional individual manteniendo el postulado de “No nos preocupan las cosas, sino la visión que tenemos de ellas Epictetus (1890) (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 33).

Sin embargo Ellis mas tarde convirtió esos escritos en la TREC, que de igual forma recibe filosofías como las de Kant (1929) y sus escritos sobre la importancia de las ideas, al igual que con Russel (1950) de quien proviene la idea de utilizar a la ciencia, lógica, y filosofía del humanismo ético en la práctica de la TREC, por ultimo esta (Korzybski, 1933) donde enfatiza la importancia del lenguaje en las estructuración del pensamiento y procesos emocionales (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 33).

La terapia racional emotiva-conductual (TREC), fue creada por Albert Ellis, tuvo lugar en el congreso de la American Psychological Association en Chicago, Estados Unidos, en 1956 (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 17)

De esta forma Ellis baso su teoría en la siguiente premisa, el pensamiento y las emociones de una persona no son cosas diferentes, al contrario pueden converger como una misma y en esencia serian la misma cosa. (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 17).

Derivado de que estos procesos son complejos y están relacionados, las emociones pueden entenderse como procesos complejos de comportamiento, así mismo provienen de tres fuentes que serian:

- a) Proceso sensorio motor.
- b) Estimulación biofísica de los tejidos del sistema nervioso autónomo, del hipotálamo y de otros centros subcorticales.
- c) Pensamientos o procesos cognitivos.

(Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 17)

Las emociones tienden diferentes formas de controlarse, por mencionar algunos serian medios eléctricos, bioquímicos, drogas, estimulantes o tranquilizantes, yoga, usando factores motivadores y utilizando procesos cerebrales propios como reflexionar o controlarse a si mismo (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 17).

Las personas suelen tener percepciones del ambiente que les rodea y de estas crean lo que los autores han señalado como evaluaciones, que el individuo otorga a situaciones, y define si es buena o mala, su comportamiento se verá influenciado por este proceso de forma positiva o negativa (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 17).

¿Pero las emociones que tienen que ver? De acuerdo a los autores son gracias a ellas que se da una sensación física, el individuo va a percibirlas y reforzara de forma equivalente las emociones iniciales, de tal forma que va a prejuiciar los comportamientos subsiguientes (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 17).

La TREC se basa en que las emociones y las conductas son derivadas del pensamiento de el individuo, de su interpretación de la realidad, de tal forma la meta de la TREC es ayudar a la persona a identificar sus pensamientos irracionales y disfuncionales, para reemplazarlos por otros más funcionales (González, 1999, p 70).

Una de las principales premisas de la TREC es examinar las inferencias sobre uno mismo y sobre los demás, al igual que el mundo que rodea al individuo, la propia filosofía de este en la cual se basan sus inferencias (González, 1999, p. 71).

Si la TREC se basa en que la perturbación emocional es derivada por las interpretaciones de la situaciones y no las situaciones en sí mismas por tanto uno de sus modelos más funcionales para explicar esta perturbación es el modelo ABC, determina la intervención terapéutica (González, 1999, p.70).

Según la TREC el individuo es capaz de polarizar rápidamente sus deseos, se vuelven rígidos y absolutistas, pero de igual manera tiene la capacidad para poder identificar, cuestionar, debatir y cambiar estas ideas o metas, si es que así lo desean (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 18).

De esta forma la este modelo de terapia responsabiliza a la persona por sus pensamientos, su manera de actuar y de sentir, y que no necesariamente está vinculado con su pasado, si bien la persona ha adquirido conocimiento de experiencias, no lo compromete a comportarse de cierta inestable para toda su vida, el cambio en la persona estará en el esfuerzo y trabajo del paciente, sin embargo existen personas que encuentran consecuencias positivas a su comportamiento irracional, sin aceptar las desventajas a largo plazo (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 19).

Según los autores, un ejemplo claro de esto sería que la persona expresara lo siguiente, -¡Eso me irrita!-, - ¡él/ella, me saca de quicio, son cuestionamientos comunes sin embargo gozan de poca lógica y validez empírica, es el individuo que si irrita a sí mismo como una consecuencia de de interpretar la conducta de la otra persona como:

- 1) Ofensiva.
- 2) Capaz de comprometer la sensación de bienestar propio
- 3) Amenazante.
- 4) Prueba de poca calidez humana de parte del otro. (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 19).

De forma inmediata el pensamiento irracional hacia otras personas podría dar la ventaja de sentir que los demás tienen la culpa si se tiene algún desencuentro, sin embargo estos pensamientos a largo plazo provocarían un sentimiento de desesperanza y depresión, al no tener control sobre la vida propia.

Se tiene la idea irracional que la TREC hace que las personas se comporten como “robots” que no son capaces de manifestar emociones o que las personas “sanas” no pueden experimentar ideas negativas pues serian inapropiadas e irracionales (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 20).

Esta establecido que no tiene nada malo el ser emocional, siempre y cuando la persona se haga responsable de sus propias emociones, al igual que el experimentar emociones negativas no es incorrecto, si de estas se obtiene un aprendizaje y la persona no se vuelve aprensiva con estas ideas (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 20).

El modelo ABC de Ellis puede ser entendido de la siguiente manera, “A” es el acontecimiento detonante y es interpretado por el individuo, después esta “B” que son las creencias sobre el mismo acontecimiento y por ultimo estaría “C” que son las consecuencias, o sea el actuar del individuo mediante sus razonamientos de “A” y “B” (González, 1999, p. 70).

Cuando estas creencias son funcionales, provoca en la persona un buen resultado en su vida social y cotidiana, sin embargo no siempre estos razonamientos son acertados, y es aquí donde entran los pensamientos irracionales.

La principal herramienta para refutar un pensamiento irracional es la refutación, cuestionamiento o debate, es un método por el cual se cuestiona la hipótesis y teorías para determinar la validez del pensamiento. (Gonzales, 1999, p. 75).

Durante este proceso el terapeuta hace uso de las refutaciones para hacer consciente al paciente de las consecuencias negativas de sus pensamientos irracionales, sin embargo a veces las personas suelen enojarse por sus ataques de ira o deprimirse por estar siempre tristes, la TREC se refiere a estos sentimientos como “Problemas

emocionales secundarios”. Es importante abordar estos en primera instancia para que el modelo ABC resulte más eficaz (Gonzales, 1999, p. 75).

La TREC hace una distinción entre dos tipos de cogniciones, la realidad percibida que son “cogniciones descriptivas”, y las creencias irracionales que son “cogniciones evaluativas” sobre descripciones de la realidad, algunos ejemplos serian, -Creo que Carlos no quiere hablarme- (creencia descriptiva), - Creo que Carlos no me habla porque no le agrado- (creencia inferencial), - Es injusto que a Carlos no le agrade- (creencia evaluativa) (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 24).

Un importante punto seria decir que el acontecimiento activante no causa por si misma reacciones emocionales molestas, las creencias evaluativas irracionales son las que causan los problemas emocionales (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 24).

❖ LA ESTRUCTURA BASICA DE LA TREC

Existen tres niveles básicos que menciona la TREC donde se puede causar una perturbación emocional, uno de las más fáciles para identificar son los llamados “pensamientos automáticos” (Beck, 1976) se ubica en el flujo de la consciencia y son fácilmente identificados por el paciente, existen cierto tipo de preguntas para hacerlos presentes como ¿Qué se está diciendo a sí mismo?, ¿Qué se dijo a sí mismo cuando sucedió X? Un importante punto seria decir que el acontecimiento activante no causa por si misma reacciones emocionales molestas, las creencias evaluativas irracionales son las que causan los problemas emocionales (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 27).

Las inferencias y las atribuciones que se derivan de lo que la persona observa, estas se encuentran en el flujo de nuestra consciencia y el terapeuta las puede hacer

presentes como preguntas como, ¿Qué pensó que significaba eso? o ¿Qué infirió de eso? (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 27).

Las cogniciones evaluativas que son disfuncionales son más difíciles de analizar para el paciente pues dichos pensamientos normalmente se asumen de manera silenciosa (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 27).

Las creencias irracionales nucleares son pensamientos difíciles de descubrir, pues forman parte de la filosofía o reglas básicas de la vida de la persona, no siempre se tiene consciencia de ellas hasta que algún acontecimiento las detona.

Según la TREC el elemento principal de un trastorno psicológico se encuentra en una evaluación irracional, poco funcional, que la persona se hace a sí misma y a su entorno, al igual que las exigencias desmesuradas como el “yo debo” o “tengo que” estas exigencias absolutista se convierten en un dogma para la persona, lo que puede llegar a causar una disfuncionalidad en su vida y en sus objetivos básicos.

Estas exigencias bien planteadas en la mente de las personas crea una cerco donde otras oportunidades o experiencias no podrían hacerse presentes, por ejemplo “debo agradecer a todo el mundo” o “ las condiciones de mi vida deben ser fáciles/perfectas/cómodas” lo que crea en la persona una baja tolerancia a la frustración (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 28).

Tremendismo: Es una tendencia a exagerar los aspectos negativos de una situación, inclusive la persona podría percibirlo como un 100% malo, llegando a conclusiones exageradas (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 29).

Baja tolerancia a la frustración: Es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación, la persona tendrá el pensamiento de que no podrá ser feliz, estar tranquilo o realizarse si esta situación se presente o haya posibilidad de que lo haga en un futuro (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 29)

Condenación: Es una evaluación del valor del ser humano, esta evaluación puede hacerse a sí mismo o hacia los demás, consiste en condenar los actos de los demás el cómo deberían o no actuar en el entorno social o hacia la persona que condena sus actos, de esta forma el individuo puede llegar a pensar que se merece o no dicho comportamiento de manera incuestionable por los demás (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p 29).

Aunque los terapeutas de la TREC muchas veces descubren e identifican pensamientos irracionales, suelen centrarse más “tengo que” y “debo” que al parecer son el núcleo filosófico de muchas personas, es importante identificar este núcleo para poder ayudar a los pacientes a cambiar estas ideas irracionales, pues de no hacerlo estas continuarán con su ciclo normal de interacción con la persona y hasta podrían crearse más ideas disfuncionales en la mente de la persona.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Planteamiento del problema.

En ciertas ocasiones las personas podemos tener conductas poco adaptativas como lo son los celos o cualquier tipo de inseguridad, si bien esto es normal en cierta medida durante las relaciones, a veces se pierden de vista los valores de respeto y tolerancia y llega la idea errónea a la mente de la persona que es dueña de su pareja, estos pensamientos poco adaptativos pueden ser dañinos para ambos y generar una relación tormentosa y poco funcional.

“Cualquier conducta física o verbal, activa o pasiva, que atente contra la integridad emocional de la víctima, en un proceso continuo y sistemático, a fin de producir en ella intimidación, desvalorización, sentimientos de culpa o sufrimiento” (Mc.Allister, 2000).

Esta investigación considera a la violencia psicológica una de las formas de agresiones mas desgastantes y dañinas para la persona que la padece, pues no solo se puede considerar una grosería o un comentario negativo como violencia, la sobreprotección, el ignorar a otra persona e incluso las excesivas muestras de cariño pueden considerarse como poco funcionales dentro de una relación.

Durante este siglo las parejas han tratado con normalidad las actitudes posesivas, celotipia y control del espacio intimo de la pareja, cabe mencionar que este fenómeno puede ser provocado tanto en hombres como en mujeres, no siempre un hombre que golpea proviene de un hogar donde haya habido violencia, a veces estas actitudes se desarrollan con el tiempo y con el carácter de la persona, al igual que una mujer que se deja sobajar por su esposo no necesariamente tuvo este ejemplo.

De esta forma el modelo de terapia TREC responsabiliza a la persona por sus pensamientos, su manera de actuar y de sentir, y que no necesariamente está vinculado con su pasado, si bien la persona ha adquirido conocimiento de experiencias, no lo compromete a comportarse de cierta inestable para toda su vida, el cambio en la persona estará en el esfuerzo y trabajo del paciente, sin embargo existen personas que encuentran consecuencias positivas a su comportamiento irracional, sin aceptar las desventajas a largo plazo (Lega, Caballo y Ellis, 2002, p. 19).

Sin embargo las parejas conviven y en algunas ocasiones llegan a crear círculos de interacción viciosos donde el que más tenga el control es el que va a obtener una satisfacción, un sentimiento de superioridad sobre su pareja.

La autora de un artículo de internet que lleva por nombre “La violencia invisible: ¿Sabes realmente si eres víctima de maltrato psicológico?”, por Alexandra Hernández hace mención que la violencia psicológica a veces se aleja de los insultos y humillaciones, entonces cae a la manipulación, una forma de control sobre la pareja con un aparente discurso de libertad “eres libre pero no vas a encontrar alguien como yo que te perdone todo”, las personas que ejercen este tipo de violencia suelen crear una jerarquización en su relación donde es importante tener el control del otro (Hernández, Sin etiquetas, 2015).

La violencia psicológica no solo se encuadra en humillaciones o agresiones verbales, tiene tintes de amor y comprensión pero todo para lograr un resultado de control sobre el otro, por esta razón es imprescindible darle a las parejas una nueva perspectiva de una relación, donde la confianza en el otro sea un ingrediente clave al igual que el respeto y la aceptación de que tu pareja es un ser completamente diferente a ti, por lo tanto tiene derecho a ser el mismo, tiene derecho a ser libre, las parejas deben aprender que las ataduras emocionales como los chantajes o amenazas solo desgastan una relación y es posible que lleven la violencia a nuevos niveles.

El violentar a alguien bloquea la comunicación, la felicidad y el verdadero sentimiento de amor por el otro, es importante el tener el conocimiento de que clase de actitudes pueden ser o no aceptas dentro de una relación porque de este modo cuando la persona se vea inmersa en un ciclo vicioso o empiece una relación tormentosa con el conocimiento adecuado podrá poner un alto a aquellas actitudes que pueden ser confundidas con interés o aun peor con amor.

4.1.1. Pregunta de investigación

¿Es la falta de una herramienta de apoyo psicológico de prevención basado en el enfoque cognitivo conductual, un factor negativo para presentar violencia psicológica en la pareja tanto en hombres como mujeres jóvenes?

4.1.2. Justificación

Identificar la violencia psicológica resulta ser un problema porque se debe tomar en cuenta la compleja apreciación del maltrato psicológico ya que los resultados de este no pueden apreciarse de manera externa y la concreción de los daños sufridos no tiene un reflejo tan explícito como lo es en la violencia física (Perela, 2010, p. 360)

La confrontación con uno mismo para poder aceptar las actitudes tóxicas sería el primer paso para poder avanzar hacia una relación sana, pues el que este tipo de violencia no sea explícito no se limita nada más a las personas externas que lo presencian, si no también a la persona que lo está padeciendo.

Lograr las características de una relación funcional no es fácil, depende de cada persona y de que tanto interés tienen por cambiar ese círculo vicioso, un cambio de mentalidad mejorara sus interacciones, no se trata de solo “tratar” el trabajo de lograr ser asertivo y receptivo hacia el otro es arduo, sin embargo se cuenta con la información suficiente para poder lograrlo.

Investigaciones que se den el tiempo de tratar algo tan poco tangible, son imprescindibles para el desarrollo de las relaciones modernas, donde la desconfianza y celotipia es muy común, la violencia psicológica puede ser un enemigo silencioso, por eso es importante identificarlo y hablar de él, de esta forma con la suficiente información del tema y talleres de cómo poder evitarla las personas podan tener relaciones amorosas más satisfactorias y funcionales.

Es importante que cuando se trate de hablar de violencia, la sociedad incluya la violencia psicológica como un “mal” y no un “mal necesario”, pues en pleno siglo XXI las personas consideran que insultarse, desconfiar del otro y hasta mermar su libertad y propia seguridad es parte de las relaciones, el “mal necesario” yace del pensamiento absolutista del “todo o nada” , por ejemplo “si vas a ser mi novia(o) vas a tener que estar siempre y solo conmigo, es necesario para poder estar juntos”.

Es importante que estos tipos de pensamientos sean erradicados o que las personas los eviten durante una relación, pues no se trata de que tanto control tengas sobre el otro, si no de que tanto puedes realmente puedes confiar en tu pareja y en el caso de que no confíes, mejor terminarla y tener la madurez para decidirlo, teniendo esta educación las personas mojaran en sus ideas respecto a las relaciones modernas.

4.1.3. Formulación de la hipótesis

Es el curso taller Liberty la herramienta de apoyo psicológico que favorece la prevención de la violencia psicológica en la pareja, en hombres y mujeres jóvenes.

4.1.4. Determinación de las variables y Operacionalización

- Variable dependiente: La violencia psicológica en la pareja.
- Variable independiente: Curso taller Liberty

Variable	Definición teórica	Definición operacional
violencia psicológica en la pareja	“Cualquier conducta física o verbal, activa o pasiva, que atente contra la integridad emocional de la víctima, en un proceso continuo y sistemático, a fin de producir en ella intimidación, desvalorización, sentimientos de culpa o sufrimiento” (Mc.Allister, 2000).	Lo que respondan en la escala de violencia en la pareja. ESCALA DE EVALUACION DEL TIPO Y FASE DE VIOLENCIA DE GÉNERO. Autores: Pilar Jara Romero Antoni Romero Felip La escala cuenta con 42 reactivos de opción múltiple al igual que preguntas que corresponden a edad, situación socio económica, apoyo social y nivel de estudios. Evalúa aspectos como: - Tipo de violencia - Continuidad o ciclos de violencia
Curso taller Liberty	Taller Escuela o seminario de ciencias o de artes (RAE, 2019).	Un taller de 10 sesiones de una hora de duración cada una, las cuales contienen actividad de rompe hielos, exposiciones del

		tema, técnicas cognitivas, lluvia de ideas.
--	--	---

4.1.5. Objetivos de la investigación

➤ Objetivo general

Prevenir la violencia psicológica en parejas mediante el curso taller Liberty para hombres y mujeres en jóvenes universitarios.

• Objetivos específicos

- Investigar aspectos y conceptos relacionados con la violencia psicológica, al igual de sus características dentro de una relación de pareja mediante una revisión teórica.
- Identificar los niveles de violencia en los jóvenes mediante la escala de evaluación del tipo y fase de violencia de género.
- Elaborar y aplicar un taller de prevención de la violencia psicológica para jóvenes universitarios, mediante técnicas cognitivo conductuales.

4.2. Enfoque de la investigación: Mixto

La investigación cualitativa se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones. Por lo regular, las preguntas e hipótesis surgen como parte del proceso de investigación y este es flexible, y se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de su teoría. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad, tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido (Hernández, Collado, Lucio, 2003, p 5).

Esto quiere decir que el enfoque cualitativo es funcional para aquellas investigaciones donde la información y su veracidad no dependerán de estadísticas, si no de observación de situaciones y sujetos dentro de su medio, al mismo tiempo su flexibilidad aporta una herramienta útil, pues como se vayan dando los eventos, este enfoque podrá irlos interpretando.

“El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer patrones de comportamiento de una población” (Hernández, Collado, Lucio, 2003, p 5).

El enfoque se centra en una investigación de tipo estadística, donde los argumentos y las hipótesis de esta investigación puedan ser comprobadas por medio de herramientas como las tablas, usando la estadística como un medio para comprobar los patrones de comportamiento de algún grupo de individuos que se elijan para el estudio.

4.3. Alcance de la investigación: Descriptivo

Consiste en describir situaciones, eventos y hechos. Es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Danhke, 1989, citado por Sampieri, Collado y Lucio, 2003, p.117). Miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es recolectar datos (para los investigadores cuantitativos, medir; y para los cualitativos, recolectar información). Esto es, un estudio descriptivo, se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas para así describir lo que se investiga (Hernandez, Collado, Lucio, 2003, p117- 118).

Los estudios descriptivos analizan de manera intrínseca fenómenos, culturas, sujetos y situaciones, en el caso de abordar temas de interés es muy importante tener todos los aspectos de esos temas, para así formar una más amplia visión del mismo y lograr una investigación lo más objetivamente posible y también que los resultados que se analicen sean veraces.

4.4. Diseño de la investigación: No experimental

Investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de investigación donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos (Kerlinger, 2002, citado por Sampieri, Collado, Lucio, 2003, p. 420): “En la investigación no experimental no es posible manipular las variables o asignar aleatoriamente a los participantes o tratamientos.” De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se

expongan los sujetos de estudio. Los sujetos se observan en su ambiente natural (Hernández, Collado y Lucio, 2003, p. 267).

Existen investigaciones donde las variables no deben ser controladas, si no que deben darse en su ambiente natural, pues esto le otorga a la investigación una visión más natural y fidedigna de los fenómenos a estudiar.

4.5. Población y muestra

Se contó con la presencia de 13 jóvenes en edades de entre 19 y 20 años, estudiantes de universidad.

4.6. Contextos y escenarios

La Universidad de Sotavento A.C Campus Orizaba, nace en el año 2000 en la ciudad indicada, surge con la finalidad de brindar excelencia académica en la región centro del estado. La universidad abarca los niveles de estudio de kínder hasta licenciaturas con certificados de la SEP y de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), esta última tiene tres facultades incorporadas a la Universidad de Sotavento A.C Campus Orizaba, Facultad de Pedagogía, Facultad de Psicología y Facultad de Enfermería

4.7. Procedimientos

sesión 1	nombre: La violencia	tiempo: 1hr 30min
-----------------	-----------------------------	--------------------------

objetivo	Los asistentes conocerán el concepto de violencia y su diferencia con la agresión.
técnica Rompe hielo	<p style="text-align: center;">“¿Qué soy?”</p> <p>1.- Se le pedirá a los asistentes que se coloquen en círculo y se les dará un post-it.</p> <p>2.- Cada asistente debe escribir en el post- it el nombre del tema que sea elegido (pueden ser películas, animales, objetos, etc.)</p> <p>3.- Irán pasando de dos en dos, el que escribe lo va a pegar en la frente de su compañero y el compañero tendrá que adivinarlo.</p> <p>4.- Tendrá solo un minuto para adivinar lo que este escrito de lo contrario se le otorgara el castigo de unas orejas de oso y así hasta que pase todo el grupo.</p>
contenido temático	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es violencia? • ¿Qué es la agresión? • Se les explicara en qué consiste la violencia psicológica, mediante una plática informativa.
desarrollo	<p>° Lluvia de ideas sondeando el concepto que tienen de violencia, agresión y si son conceptos diferentes o iguales.</p> <p>Mediante una exposición oral se les dará una plática para aclarar el concepto de violencia, agresión y sus diferencias.</p> <p>Racionalización emocional (Aarón Beck): Se les presentan dos casos (ver anexo) uno de agresión y otro de violencia donde tendrán que diferenciar que hace referencia cada uno. En el pizarrón se escribirá “Caso 1”, Caso 2” donde al final los alumnos pasaran a escribir en cada uno cual es violencia y cual es agresión, el expositor revelara al final la respuesta y se reflejaran resultados de cuantos participantes diferenciaron los temas.</p> <p>°Biblioterapia.</p>
Cierre	Formando un circulo con todos los participantes y sentados en su lugar se hará una ronda de preguntas hacia el expositor, comentarios y anécdotas si así lo desean referente a los temas ya mencionados de violencia y agresión.
materiales	cañón, hojas, plumones para pizarrón

Sesión 2	Nombre: ¿Mi yo interno? tiempo: 1hr 30min
Objetivo	Los asistentes reconocerán sus aspectos de su personalidad mediante la elaboración de mascarar como forma de proyección
Contenido Temático.	° Autoconocimiento
Desarrollo	<p>Introducción al tema del autoconocimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de autoconocimiento: Se designa al conocimiento que tenemos de nosotros mismos, conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. ✓ Características: auto percepción, auto observación, memoria autobiográfica, autoestima. <p>° Se les pedirá a los asistentes mencionar tres cualidades y tres defectos</p> <p>°Al tener claro dichas cualidades y defectos se les otorgará materiales con los que harán una máscara.</p> <p>° La máscara tendrá que incluir esas tres cosas positivas y las tres negativas representadas simbólicamente.</p>
Cierre.	° En un espacio del aula y sentados en el suelo formando un circulo explicaran su máscara y recibirán retroalimentación por parte del expositor.
Materiales.	Cartulinas, brillantina, plumas, fomi, cadenas, listones, cuentas, plumones.

Sesión 3	Nombre: La violencia no tiene género.
-----------------	--

Objetivo	Los asistentes obtendrán la información necesaria para comprender que tanto hombres como mujeres pueden vivir violencia.
Contenido temático	<p>Violencia de género.</p> <p>Violencia y mujeres.</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Violencia hacia los hombres. ° Empatía en casos de violencia sin importar el género.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ° Con una breve platica se les explicara en lo que consiste la violencia de género. ° Se expondrá un caso donde las mujeres son protagonistas de algún caso de violencia. (Ver anexo) <p>Con un video se hará mención de la violencia que viven los hombres en las relaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Razonamiento emocional Aaron Beck. Brújula de las emociones <p>En una hoja donde esté representada la rosa de los vientos los asistentes van a escribir al norte algo que los haga sentir feliz, al sur algo que los haga sentir triste y al este/oeste algo que los haga sentir mal en una relación. Con el grupo se hará lectura de los resultados. (ver anexo)</p>
Cierre	Al finalizar el expositor enfatizara que tanto hombres como mujeres presentan miedos, alegrías etc.... por lo tanto es importante ser empático unos con otros.
Materiales	Cañón, computadora, hojas, lápices.

Sesión 4	Nombre: Cerebro relajado, auto conocimiento asegurado.
-----------------	---

Objetivo	Los asistentes se harán conocedores de que la relajación puede ser de ayuda para controlar sus emociones y conocerse a sí mismos.
Contenido Temático	<ul style="list-style-type: none"> ° Importancia del control de las emociones. ° Ejercicios de Yoga. (para principiantes) ° Técnicas de relajación (recurso técnico)
Desarrollo	<p>El expositor explicara a los asistentes la importancia del control de las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ° El expositor dará una sesión de Yoga con ejercicios para principiantes a los asistentes. ° Después habrá una pequeña sesión de técnica de relajación con la respiración. <p>Respiración diafragmica o abdominal: Consiste en retener el aire en el diafragma y sacarlo lentamente al mismo tiempo que inhalamos desde la garganta para sacar lentamente por la boca.</p>
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ° El expositor explicara a los asistentes que los ejercicios de relajación pueden ser una catarsis para el estrés y los ejercicios de respiración pueden ser usados en momentos de emociones fuertes para calmarse. ° A quien quiera se les ofrecerá té
Materiales	Computadora, bocina, agua, vasos, té, incienso, Colchonetas (pendiente)

Sesión 5	Nombre: La violencia escala
Objetivo	Los asistentes conocerán los niveles de violencia que existen, como se desarrolla la violencia psicológica, que hacer en caso de violencia.
Contenido Temático	<p>° Que es la violencia psicológica.</p> <p>Violencia en el noviazgo.</p> <p>° Como detectarlo y pedir ayuda.</p> <p>Análisis costes y beneficios (recurso técnico)</p>
Desarrollo	<p>El expositor mostrara los niveles de violencia, mediante una exposición con diapositivas, desde el menor hasta el mayor, así como en qué consiste la violencia en el noviazgo y como la pueden detectar, detener y pedir ayuda.</p> <p>Análisis costes y beneficios: Es el principal instrumento de la terapia racional emotiva y consiste en un cuestionamiento abierto y directo de las creencias de la persona.</p>
Cierre	° Los participantes anotaran en una hoja lo que a su parecer no sería un comportamiento violento, y debajo de ese argumento anotaran 10 argumentos de ventajas y desventajas de no ver tal comportamiento como agresivo, de esta forma podrían cambiar de parecer y tener un nuevo límite con respecto a la violencia.
Materiales	° Computadora, cañón, cuestionario.

Sesión 6	Nombre: El conocimiento es poder.
-----------------	--

Objetivo	Mediante el modelo de ABC de Albert Ellis los asistentes lo aplicaran estos principios a situaciones de noviazgo por las cuales haya pasado.
Contenido Temático	Modelo ABC de Ellis.
Desarrollo	<p>° Se les explicara a los asistentes de forma breve y concisa en qué consiste el modelo de ABC de Albert Ellis.</p> <p>° Uso de auto aserciones.</p> <p>Role playing.</p> <p>° Se les dará a los asistentes un formato del ABC.</p> <p>TRABAJAR LA TÉCNICA</p> <p>Con los asistentes se trabajara el formato ABC, donde escribirán algún acontecimiento (de pareja) donde hayan tenido malas experiencias, después cada integrante del grupo va a mencionar en voz alta únicamente el sentimiento que le causo esa experiencia, se seleccionaran los 5 sentimientos más frecuentes, así mismo la técnica de auto aserciones que se explicará y aplicará será de utilidad para que en un futuro puedan auto repetirse mensajes más funcionales, ante nuevas situaciones que se les presenten.</p>
Cierre	De forma presencial cada participante hará un role playing con el expositor donde él les presentara una situación aversiva de pareja y los participantes deberán hacer uso de las auto aserciones y el modelo ABC anteriormente explicado.
Materiales	Papeles, lapiceros, computadora, cañon.

Sesión 7	Nombre: El afrontar es...
Objetivo	Los asistentes obtendrán la información necesaria para reconocer sus estrategias de afrontamiento y como utilizarlas de manera funcional en su vida.
Contenido Temático	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué son las estrategias de afrontamiento? - ¿Cuáles son sus características?. - ¿Como poder aplicarlas?.
Desarrollo	<p>Se les dará a los asistentes una exposición del tema “Estrategias de afrontamiento”, (que estrategias de afrontamiento)</p> <p>Los asistentes Identificaran en un formato cual es su estrategia de afrontamiento respondiendo tres preguntas:</p> <p>¿Cuál es mi estrategia de afrontamiento?</p> <p>¿Me ha sido funcional en los momentos adecuados?</p> <p>¿Cómo podría mejorarla, si fuera necesario?</p> <p>Leyéndolo en voz alta hacia el grupo, creando una lluvia de ideas respecto al tema central.</p>
Cierre	Una ronda de preguntas hacia el expositor referente al tema y que los asistentes piensen en alguna situación reciente problemática para identificar la estrategia que usaron en esa ocasión.
	Cañón, computadora, papel, lapiceros.

Sesión 8	Nombre: No es difícil el No.
-----------------	-------------------------------------

Objetivo	Los asistentes conocerán el significado de asertividad y los estilos de comunicación correctos.
Contenido Temático	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la asertividad? - Tipos de comunicación: asertiva, pasiva, agresiva y pasivo-agresiva.
Desarrollo	<p>De inicio el expositor pondrá la actividad “El paraguas de la asertividad” dividiendo al grupo en 4 grupos, después de esto al primer grupo se le pondrá un paraguas al frente y cada integrante leerá en voz alta una problemática donde necesiten usar el paraguas, así los tres integrantes tendrán la necesidad de utilizar el paraguas, existiendo solo uno, deberán dialogar y resolver quien se quedara con el objeto, al segundo grupo se le dará un lapicero, al tercero una botella de agua y al cuarto la entrada a un baño, de esta forma se observará como cada integrante dialoga y se pondrá de manifiesto quien entrará o se le otorgará el objeto y la forma en la que lo consiguió.</p> <p>Terminada la actividad el expositor dará el tema de comunicación asertiva explicando su significado y sus características donde los participantes identifiquen que clase de comunicación realizan.</p>
Cierre	El expositor volverá a poner la actividad inicial pero ahora con el tema ya dado poner en práctica una comunicación más asertiva y funcional.
Materiales	Cartulinas, papeles, pizarrón.

Sesión 9	Nombre: El Feminismo y las relaciones en la actualidad.
-----------------	--

Objetivo	Los asistentes expresaran su opinión respecto a temas controversiales del feminismo y las llamadas “relaciones toxicas” de la actualidad mediante una mesa de debate.
Contenido Temático	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es el Feminismo? - Feminismo 2019 - Relaciones “toxicas” de la actualidad
Desarrollo	<p>Por medio de diapositivas el expositor dará el tema de feminismo y relaciones “toxicas” de la actualidad, dando ejemplos de cómo la sociedad ha trasquiversado los temas de empoderamiento femenino y las relaciones sanas.</p> <p>En una mesa de debate (consta de cuatro fases: presentación e introducción, cuerpo de la discusión, sesión de preguntas y respuestas, conclusión) y siendo el expositor el moderador se discutirán los temas antes mencionados, dando pie a opiniones a favor y en contra, con opiniones y argumentos.</p>
Cierre	El expositor pedirá a los asistentes ideas de cómo estos temas podrían ser tocados y representados de mejor forma en la actualidad abarcando las necesidades que la sociedad demanda hoy en día del feminismo y de las relaciones funcionales.
Materiales	Cañón, computadora.

Sesión 10	Nombre: Ocupar la mente
------------------	--------------------------------

Objetivo	Que los asistentes conozca otros tipos de relajamiento mándalas y actividades recreativas.
Contenido Temático	<ul style="list-style-type: none"> - Mándalas - Actividad recreativa
Desarrollo	dentro del aula los asistentes obtendrán material para pintar mándalas (es una estructura de diseños concéntricos que representan la composición fractal o repetitiva del universo y la naturaleza) y una actividad recreativa (confianza: consiste en cubrir los ojos de un asistente mientras es guiado por otro compañero con su voz, los demás participantes actuaran de “obstáculos”)
Cierre	Los asistentes compartirán que métodos de relajación encuentran más factible.
Materiales	Balón, mándalas, pinturas, plastilina moldeable.

4.8. Instrumentos

Se aplicó la ESCALA DE EVALUACION DEL TIPO Y FASE DE VIOLENCIA DE GÉNERO, cuyos autores son Pilar Jara Romero y Antoni Romero Felip.

La escala cuenta con 42 reactivos de opción múltiple al igual que preguntas que corresponden a edad, situación socio económica, apoyo social y nivel de estudios.

Evalúa aspectos como:

- Tipo de violencia
- Continuidad o ciclos de violencia

4.9. Área de la psicología: Clínica

La psicología clínica, constituye un campo heterogéneo de teorías y procedimientos. Esta heterogeneidad se presenta como una diversidad, que de acuerdo con Pérez (1988, citado por Sánchez , 2008, p. 1) raya incluso, en doctrinas y practicas contradictorias.

El psicólogo clínico trabaja en la promoción de la salud mental y en la intervención y rehabilitación de las personas con trastornos mentales y físicos. Esta rama de la psicología surge de la tradición en las profesiones de ayuda para atender la patología o anormalidad, el termino surge de la etimología griega *klinos* que significa cama, en este sentido el clínico “se inclina por el que yace en la cama”. La orientación clínica se dirige a quien tiene problemas y trastornos enfatizando en el caso individual; pero sobrepasa el campo de la anormalidad pues los psicólogos clínicos atienden eventos normales, cotidianos o extraordinarios, que de algún modo afectan a las personas en su desarrollo y bienestar (Sánchez, 2008, p. 1).

Los psicólogos clínicos atienden a pacientes con trastornos, esquizofrenia y depresión, con adicciones, autismo, educación especial, y otros males y patologías; sin embargo comúnmente abordan temas de problemas de identidad en adolescentes, dueles y procesos de pérdida, problemas laborales, de pareja y de preparación para la muerte, situaciones que pueden ser normales pero que afectan el bienestar y funcionalidad de la persona (Psicología clínica y psiquiatría, 2003, p.4).

En la tradición psicológica, el enfoque clínico enfatiza la necesidad de observar al individuo dentro de su contexto, historia, al igual que observar sus fortalezas, debilidades, que son factores a considerar de forma simultánea e integradamente (Psicología clínica y psiquiatría, 2003, p.4).

La psicología clínica comienza como una ciencia interesada en el estudio de la conducta anormal y desviada, que abarca una gran variedad de fenómenos manifiestos y encubiertos, adaptativos y adaptativos, conscientes e inconscientes, está enfocada directamente en el ámbito de la salud, patología mental y la adaptación al igual que sobrevivencia (Psicología clínica y psiquiatría, 2003, p.5).

Esta área de la psicología se encarga de los problemas relaciones al área de la salud mental. Los psicólogos clínicos evalúan, diagnostican y tratan individuos y grupos con una serie de métodos y técnicas propias, con el objeto de lograr una mejor adaptación conductual, efectividad y satisfacción personal (Psicología clínica y psiquiatría, 2003, p.5).

Para considerarse en el campo profesional obtuvo su primera aparición en 1896 en la Penn University cuando Lightner Witmer adquiere como termino “psicología clínica” para connotar sus esfuerzos realizados con personas con discapacidad intelectual. El 15 de marzo de 1907 surge el primer número de Psychological Clinic, revista que fue

fundada por Witmer para el estudio y tratamiento del retraso mental (Sánchez , 2008, p.5).

Al final del decenio 1920-1929, los clínicos comenzaban a inquietarse y buscaban cada vez mas reconocimiento por el papel que desempeñaban, dado su interés especial y único, en 1935 el comité de normas definió la psicología clínica como “el arte y técnica relacionados con los problemas de adaptación de los seres humanos” (Sánchez , 2008, p. 6).

Rodríguez (1998, citado por Sánchez , 2008, p.6) opinó que las dos guerras mundiales del siglo xx, contribuyeron a la consolidación de esta especialidad como disciplina científica, a través de la medición de las diferencias individuales por medio de prueba psicológicas para el reclutamiento y el tratamiento que demandaban los veteranos de guerra, contribuyendo a la formación del psicólogo clínico como terapeuta.

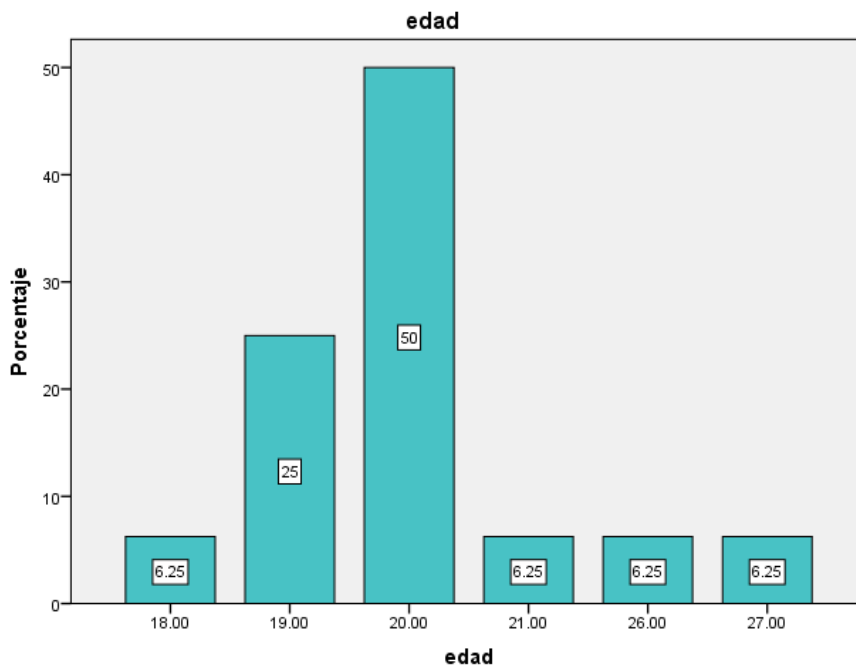
CAPÍTULO V

ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1. Resultados generales

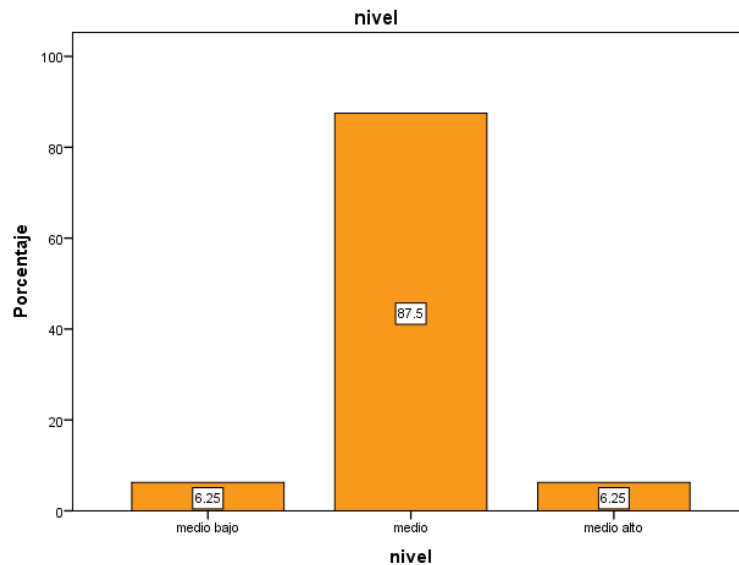
A continuación se presentaran las gráficas, con los resultados pertenecientes al curso taller “Liberty” aplicado a jóvenes en la universidad de Sotavento campus Orizaba Ver.

La siguiente gráfica número 1 muestra los resultados de las edades de los alumnos encuestados, siendo la mayoría de 20 años de edad, mientras que el otro 25% pertenece a los alumnos con 19 años.



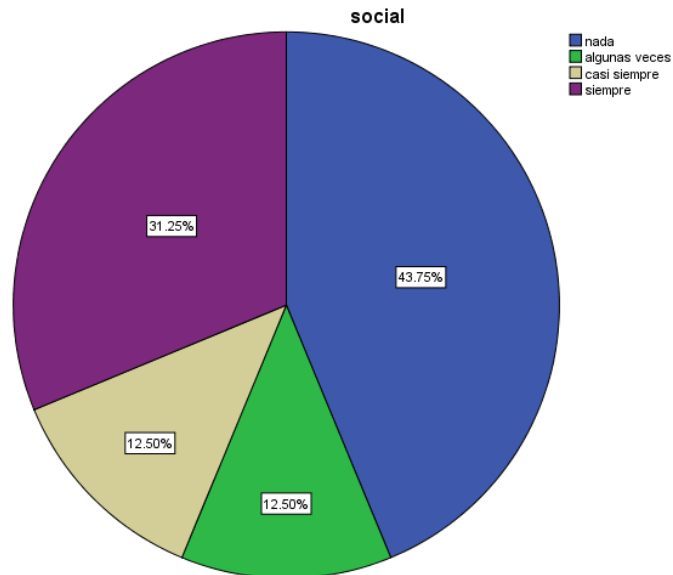
grafica 1 edad de alumnos encuestados

La siguiente gráfica 2. Muestra el nivel socio cultural de los alumnos encuestados, dando como resultado un 87.5% de nivel medio siendo así la mayoría de alumnos, mientras que medio bajo y medio alto obtienen solo un 6%.



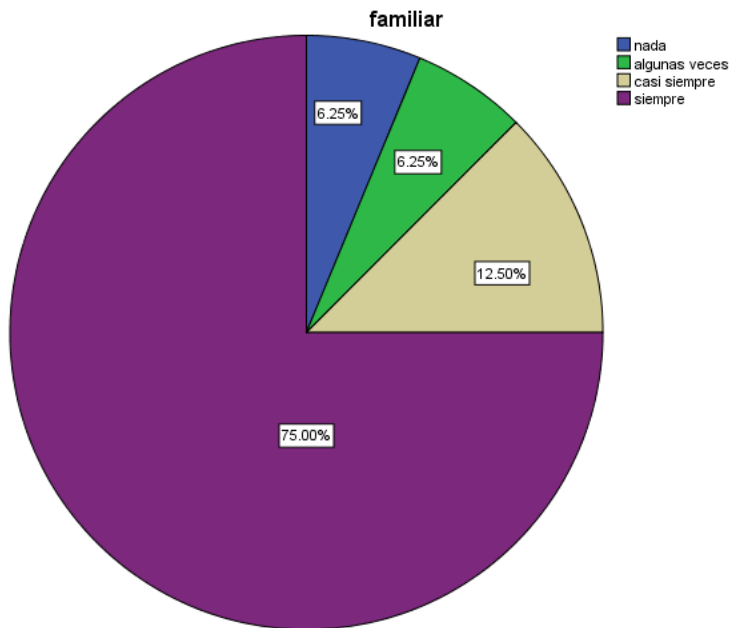
Grafica 2 nivel socio cultural de alumnos

La tabla número 3 muestra el apoyo social que los universitarios reciben dando como resultado un 43% como mayoría expresada en no recibir ningún tipo de apoyo social, mientras que el 31% expresa que si ha recibido algún tipo de apoyo de esta índole.



Grafica tres apoyo social de alumnos

La siguiente gráfica 4 expresa el nivel de apoyo familiar, el 75% expreso que cuenta con un apoyo familiar continuo, convirtiéndose así en la respuesta con más porcentaje obtenido.



Grafica 4 nivel de apoyo familiar

Como se muestra en la tabla número 5. el promedio de puntuaciones de los jóvenes encuestados es de 23 puntos y su desviación es de 9 puntos redondeados. Con base a estos datos se puede determinar que puntuaciones por debajo del 23 tienen baja presencia de violencia y los que están arriba de 23 puntos tienen una puntuación para considerar que tienen experiencias de violencia más frecuentes

total1

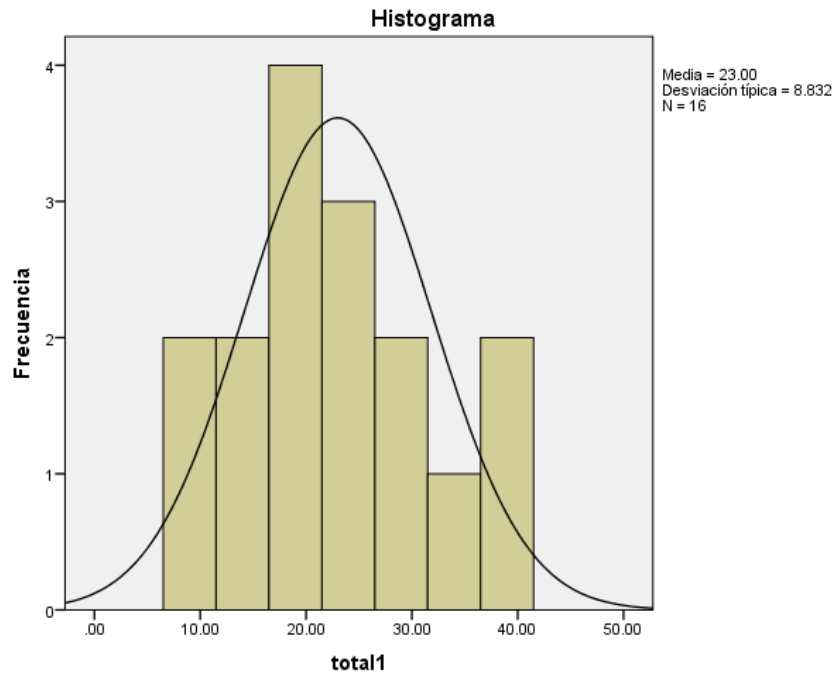
N	Válidos	16
	Perdidos	0
Media		23.0000
Mediana		22.5000
Moda		19.00 ^a
Desv. típ.		8.83176

Como se observa en la tabla número 6 la mitad de los participantes tiene puntuaciones por arriba del promedio de 23 puntos lo que significa que padece o han padecido experiencias de violencia en la pareja.

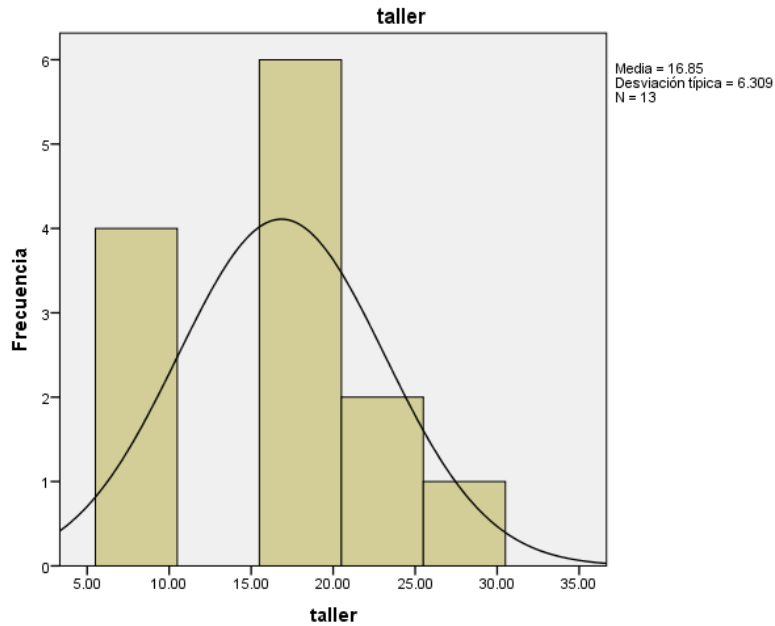
Total6

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
9.00	1	6.3	6.3	6.3
11.00	1	6.3	6.3	12.5
15.00	1	6.3	6.3	18.8
16.00	1	6.3	6.3	25.0
18.00	1	6.3	6.3	31.3
19.00	2	12.5	12.5	43.8
20.00	1	6.3	6.3	50.0
Válidos				
25.00	2	12.5	12.5	62.5
26.00	1	6.3	6.3	68.8
27.00	1	6.3	6.3	75.0
28.00	1	6.3	6.3	81.3
32.00	1	6.3	6.3	87.5
39.00	2	12.5	12.5	100.0
Total	16	100.0	100.0	

Como se muestra en la gráfica número 7 la primera aplicación de la escala para detectar la violencia en la pareja, arrojando un resultado los universitarios que sufren violencia en la pareja, como los que podrían sufrir en un futuro de actos violentos.



Como se muestra en la tabla número 8, aplicada al concluir el taller “Liberty” los universitarios muestran una decaimiento en sus niveles de violencia, tanto los que padecían violencia como los que podrían llegar a padecerla, observándose que las puntuaciones son más bajas, de esta forma algunos participantes su resultado es 5 puntos.



La siguiente tabla número 9, fue aplicada con el sistema Wilcoxon que es usado en estudios longitudinales, que son útiles para poder medir a la misma población es dos diferentes momentos en el tiempo, si la tabla presenta una diferencia significativa menor de .05 el resultado arrojará que si hubo diferencia estadística de cómo empezó el grupo en sus niveles de violencia a como concluyó el taller.

Estadísticos de contraste^a

	taller - total1
Z	-2.063 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	.039

5.2. Resultados cualitativos.

Durante el taller “Liberty” que habla sobre la prevención e identificación de la violencia psicológica, los asistentes se mostraron completamente receptivos al tema, mostrando interés en temas como feminismo, estrategias de afrontamiento, asertividad, realizaron cada actividad con seriedad, dando pie a momentos donde compartían situaciones personales que les habían ocurrido durante algún noviazgo fallido, lo que daba pie a pequeños debates donde se podría diferenciar un acto violento de otro que no lo sea, así mismo se presentaban curiosos respecto a la delgada línea entre bromear con tu pareja y estar siendo violento de manera verbal, todas estas dudas fueron disipadas durante la duración del taller, fue importante tanto su interés como su actitud positiva hacia los temas, pues al final comentaron que las herramientas dadas como el modelo “ABC” de Ellis les fue de gran ayuda, al mismo tiempo se dieron cuenta que aunque el taller hablaba de violencia en la pareja, era importante identificar actitudes violentas de otras personas como amigos, familiares y compañeros de escuela.

Al mismo tiempo una asistente expuso que ella conocía la diferencia entre violencia y agresión pero que jamás imaginó que existiera más información de estas y que llegaran a presentarse de manera insospechada en la vida de las personas, agradeció que el taller le diera la información pertinente solo para evitar relaciones tóxicas o conflictos innecesarios.

Los alumnos mencionaron cuando el tema de violencia de género surgió, que no estaban de acuerdo con el nuevo feminismo pues su radicalidad consistía en un desdén generalizado hacia los hombres y no hacia los derechos de las mujeres, igualmente se mostraron sorprendidos de que violencia de género fuera un término que solo incluía a las mujeres y no a los hombres, pues ellos solo están mencionados dentro de la violencia doméstica.

Si bien son compañeros de salón, a veces se les dificultaba la comunicación entre sí, sobre todo con aquellos con los que no entablaban una amistad, sin embargo cuando el tema de asertividad fue tocado mencionaron que les gustaría un taller donde pudieran aprender a ser mas asertivos, pues en ocasiones la forma de comunicación que utilizan no es la más adecuada queriendo mejorar en ese aspecto de su vida social.

Durante la aplicación de taller se pudo notar las ideas irracionales con las que los alumnos contaban como por ejemplo, “Si mi pareja no me contesta el celular, esta engañándome”, “Si mi pareja no me ceta, es porque no me quiere”, “Me controla porque se preocupa por mí y mi seguridad”, “No puedo decirle a mi pareja algo que no me guste, porque se enojaría”. Esto formaría parte de los pensamientos automáticos con los que los alumnos contaban.

CONCLUSIONES

Durante esta investigación fue notoria la poca información que existe referente a la violencia psicológica en épocas pasadas, este tema es relativamente nuevo, pues no hay muchos reporte, tampoco existen tantas denuncias de estar viviendo este tipo de violencia, la violencia física es una violencia penada por la ley pero la psicológica está comenzando a ser tomada en cuenta dentro del tema legal, es importante enfatizar que lo que quedo absolutamente claro es que la violencia psicológica es muy complicada de detectar y sobre todo de aceptar por la persona, puede ser minimizarse y hasta puede ignorarse, sin embargo la violencia psicológica trae consigo consecuencias a largo plazo para la persona, el tema debe ser conocido de forma más específica, no solo plasmar la idea de que ofender a tu pareja o prohibirle algo es parte de las relaciones o de la personalidad de la persona, la violencia psicológica es un enemigo que merma la seguridad y la autoestima de una persona, su identificación de ser dada y conocida a todas las personas, pues puede ser un antesala de otro tipo de violencias tal vez más apreciables a la vista.

La prevención de la violencia no solo debe abarcar a las mujeres, es muy complicado encontrar casos o reportes de hombres que denuncien cualquier tipo de violencia pues la mujeres no están exentas de cometer actos negativos, no existe una definición de violencia hacia los hombres y la violencia de género debería incluir a tanto a mujeres como a hombres, porque se debe crear un ambiente de verdadera igualdad pues ellos también están inmersos en las consecuencias de la violencia psicológica.

La difusión de la violencia psicológica como un verdadero problema no solo de estos tiempos modernos si no de toda una sociedad, esta será la clave para la disminución de casos donde las parejas presentan cada día mas actitudes que no son funcionales.

Ahora bien, todas las relaciones tienen altas y bajas no debe normalizarse las parejas con actitudes toxicas pues como parte de una sociedad donde la comunicación

se volvió lo más importante se ha desgastado la verdadera capacidad de las personas de expresar sus sentimientos hacia los demás.

Por lo anterior, los psicólogos tendrán un papel importante referente al tema de la violencia psicológica, como especialistas de la salud mental podrán crear talleres, cursos, dar la información pertinente a las personas, de que existen consecuencias al violentar a alguien de forma física pero también de forma mental, las personas no suelen creer en lo que no es tangible pero un psicólogo con las técnicas y conocimiento adecuado puede poner en el foco de atención que la violencia psicológica si tiene consecuencias, su trabajo consistirá en hacerla visible para las demás personas dicha problemática, con las teorías y argumentos adecuados de importantes estudiosos de la salud mental.

Así mismo, encontramos la teoría de Albert Ellis, que nos habla de las ideas irracionales, las cuales se observaron durante el taller, los asistentes expresaban algunas de estas ideas y de igual forma se hizo notar como los alumnos mantuvieron en algún momento un circulo de interacción conflictiva.

Lo más común en los asistentes eran sus pensamientos automáticos que tenían durante alguna situación de pareja que se les presentaba, sus esquemas estaban arraigados, pues la “modernidad” de las relaciones crea ideas erróneas de cómo una pareja debe interactuar, así que durante la duración del taller pudieron hacerse notar estos esquemas disfuncionales.

Los esquemas arraigados a la mente son en ocasiones difíciles de identificar para la propia persona, y cuando estos esquemas son negativos y considerados por la persona como positivos, suelen crear las ideas irracionales como lo mencionaba Ellis, al mismo tiempo si estas ideas son justificadas por los medios de comunicación masivos crearán aun más un cerco de esquemas negativos en la persona.

Durante el taller se pudieron observar estas ideas pues había muchas dudas referentes a toda la información errónea que los jóvenes tienen al alcance con las redes sociales, una de la más comunes era referente a la “confianza” pues en las redes sociales la confianza hacia la pareja es el aspecto que mas en duda se debe poner.

La incertidumbre y la desconfianza es una idea generalizada entre las nuevas generaciones por lo tanto la suficiente información respecto a que estos sentimientos son negativos, podría disminuir en la mente de las personas.

Al contrario de lo que se podría pensar existe más acceso a la información de cómo poder descubrir si tu pareja es infiel que el tema de violencia psicológica, los temas relaciones con la infidelidad que es una preocupación generalizada se presentan por cualquier tipo de medio de comunicación, pero no se dice en ningún lado que si en realidad no hay un sentimiento de confianza no debería entonces existir una relación.

Por último, se puede inferir que la información tiene un poder, y ese poder puede darse a las personas, conocer temas como la violencia psicológica podría disminuir su afluencia en la sociedad que al parecer cada día es más común, así que los talleres como el que se aplico en esta investigación, serian una herramienta útil y funcional para esparcir el tema, tener el conocimiento de este tema puede dar como resultado pensamientos más libres y con menos necesidad de control hacia el otro.

REFERENCIAS

- Álvarez, S., Escofie, E., Rosado, M. y Sosa, M. (2016). Terapia en contexto, manual moderno.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (2002) Terapia cognitiva de la depresión. España: Desclee De Brouwer.
- Calvo, A. y Ballester, F. (2007). Acoso escolar: procedimientos de intervención. España: Eos.
- Caví Centro de Apoyo a la Violencia Intrafamiliar. Recuperado el 18 de julio del 2018 de <http://pgj.cdmx.gob.mx/cavi>.
- CISALVA (2008). Universidad del valle de Colombia, Cali Colombia, recuperado el 14 de octubre de 2018 de <http://prevencionviolencia.univalle.edu.co/intervencion/clasificacion/autoinflingida.htm>.
- Comisión Nacional de Derechos Humanos, concepto de violencia de género,
- Corona, D. (2017). Portal "Sinembargo.mx periodismo digital con rigor, la violencia psicológica, la más común en las relaciones de noviazgo: experta de UNAM, recuperado el 4 de febrero de 2019 www.sinembargo.mx/26-02-2017/3159834.
- Crawley, J y Grant, J. (2008). Terapia de pareja el yo en la relación, Caracas: Pensar bien.
- Cuervo. (2009). Parejas viables que perduran en el tiempo, recuperado 16 de enero de 2019 de <http://www.redaldy.org/pdf/679/67932397002/pdf>.
- Díaz y Torella. (s/f). Signos de violencia psicológica, recuperado el 1 de noviembre de 2018 de <http://lapsus.info/signos-de-violencia-psicologica/>
- Sánchez, P. (2008). Psicología Clínica. México: Manual moderno.
- Everestine, D y Everestine, L. (2000). Personas en crisis: intervenciones terapéuticas. México: Paidós.
- Feixas, G y Miro, M°. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia. España: Paidós
- Fernández, I. (2003). Escuela sin violencia: resolución de conflictos, Alfa Omega.

- Garriga, J. (2013). El bien amar en la pareja. México: Ilusión.
- Gilbert, M y Shukler, D. (2000). Terapia breve con parejas, México: Manual Moderno.
- González, J. (1999). Psicoterapia de grupos. México: Manual moderno.
- Hernández, A. (2015). Portal "Sin etiquetas", La violencia invisible: ¿Sabes si realmente eres víctima de maltrato psicológico?, recuperado 5 de febrero de 2019 <http://sinetiquetas.org/2015/12/09la-violencia-invisible-sabes-si-realmente-eres-victima-de-maltrato-psicologico->.
- Hernández, R, Fernández, C y Baptista, P. (2003). Metodología de la investigación, McGraw.
- Larrosa, M. (2010). Violencia de género: Violencia psicológica, pdf, recuperado 17 de marzo de 2019 de <http://revistas.ucm.es/index.php/FORO/>
- Lega, L, Caballo, V y Ellis, A. (2002). Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual, España.
- McAllister. (2000). La descripción de la violencia de género psicológica, recuperado 12 de diciembre de 2018 de <http://thesauro.com/imagenes/41006-2.pdf>.
- OMS. (2018). Informe mundial sobre la violencia y la salud, recuperado 17 de noviembre de 2018 de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67411/a77102_spa.pdf;jsessionid=412D5B63C92D4B456A18405059B25E48?sequence=1
- Perela, M. (2010). Violencia de género: Violencia psicológica, pdf recuperado el 14 de abril del 2019 de <http://revistas.ucm.es/index.php/FORO/article/bien/37248>.
- Plataforma de atención y seguimiento a la violencia en Veracruz, recuperado el 17 de febrero de 2019 de www.veracruz.gob.mx/avgm.
- Portal "Semana", (2017). Violencia psicológica es una de las formas de maltrato menos conocidas, recuperado el 5 de febrero de 2019 <http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/violencia-psicologica-es-una-de-las-formas-de-maltrato-menos-conocida/535384>.

Psicología Online: espacio dedicado a la psicología, autores de la psicología, recuperado el 14 de abril de 2014, online-psicologia.blogspot.mx/2007/11/modeloscognitivos.html.

Psicología Clínica y Psiquiatría, papeles del psicólogo. (2003). Recuperado el 5 de Junio de 2019 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808501>.

Real Academia Española, 2018, Diccionario de la lengua española, recuperado el 3 de enero del 2019 de <http://dle.rae.es/?id=brjKWHI>.

Riso, W. (2003). ¿Amar o depender? Como superar el apego afectivo y hacer el amor una experiencia plena y saludable, México: Norma.

Rubio, A. (2004). ¡No puedo más! Las mil caras del maltrato psicológico, MacGrall Hill.

Trujillo, E. (2009). Aproximación Teórica al concepto de violencia: avatares de una definición, s/f, pdf, Recuperado el 12 de diciembre de 2018 de www.scielo.org.mx/pdf/polcol/n32/n32a2.pdf.

Universidad de Salamanca. (2018). Salamanca España, servicio de asuntos sociales. Recuperado el 12 de septiembre de 2018 <http://sas.usal.es/psicología-y-psiquiatría>.

Universidad Nacional Autónoma de México, recuperado el 14 de abril del 2018 de www.fciencias.unam.mx.

Velázquez, D. Cuida tu salud emocional, recuperado el 16 de enero de 2019 de www.cuidatusaludemocional.com/relacionestoxicas.html.

www.cndH.org.mx/sites/all/doc/programa/mujer/5_legislacionNacionalInternacional/legislacion/estatal/estado%20de%20de%20Mexico/F/ley%20para%20la%20prevencion%20y%20prevencion%20erradicacion%20de%20la%20violenciafamiliar.pdf

ANEXOS

ANEXO A. INSTRUMENTO: Escala de evaluación del tipo y fase de la violencia de género.

Escala de evaluación del tipo y fase de la violencia de género



ANEXO 1

ESCALA DE EVALUACIÓN DEL TIPO Y FASE DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO (EETFVG)

Jara and Romero, 2010

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan una serie de afirmaciones sobre la violencia de género. Responda, marcando con una cruz, según el grado en que se sienta identificada con cada frase. Tenga en cuenta la siguiente escala de importancia:

0	1	2	3	4
Nada/Nunca	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre	Siempre

Por favor, responda a todos los ítems marcando el número que considere que mejor refleje su experiencia.

		Nunca/ Nada	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre	Siempre
1	Considero violencia el hecho de que me empujen aunque no caiga	0	1	2	3	4
2	Considero violencia el hecho de que me empujen si me caigo	0	1	2	3	4
3	Sólo es violencia cuando te golpean a menudo	0	1	2	3	4
4	Quien te quiere no puede pegarte	0	1	2	3	4
5	Me siento inútil cuando me golpean	0	1	2	3	4
6	Me parece normal que mi pareja me pegue si no le hago caso	0	1	2	3	4
7	Me pega sin motivo aparente	0	1	2	3	4
8	Antes de vivir conmigo, yo sabía que mi pareja había pegado a sus parejas anteriores	0	1	2	3	4
9	He tenido relaciones sexuales con mi pareja por la fuerza.	0	1	2	3	4
10	Accedo a tener relaciones sexuales con mi pareja para evitar los malos tratos	0	1	2	3	4
11	Tengo relaciones sexuales con mi pareja por miedo	0	1	2	3	4
12	Considero que hay malos tratos aunque no me ponga la mano encima	0	1	2	3	4
13	Él decide por mí	0	1	2	3	4
14	Ha conseguido aislarme de mis amigos	0	1	2	3	4
15	Ha intentado aislarme de mi familia	0	1	2	3	4
16	Me siento culpable de lo que pasa	0	1	2	3	4
17	Me insulta en cualquier lugar	0	1	2	3	4
18	Trato de ocultar los motivos de mis "moratones"	0	1	2	3	4
19	Siempre estoy en alerta	0	1	2	3	4
20	Lo he denunciado	0	1	2	3	4
21	Me asustan sus miradas	0	1	2	3	4
22	Me siento sola	0	1	2	3	4
23	Puedo estudiar /trabajar fuera de casa	0	1	2	3	4
24	Me impide ver a mi familia	0	1	2	3	4
25	Vigila mis actos	0	1	2	3	4
26	Creo que sigo "engachada" a mi marido	0	1	2	3	4
27	El arrepentimiento de mi marido me hace sentirme culpable	0	1	2	3	4
28	Me gusta cuidar mi aspecto	0	1	2	3	4

Escala de evaluación del tipo y fase de la violencia de género



UNIVERSITAT
JAUME I

A continuación se presentan una serie de creencias sobre la violencia de género. Indique, marcando con una cruz, su grado de acuerdo en relación con las frases que le mostramos. Tenga en cuenta la siguiente escala de importancia:

0	1	2	3	4
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Por favor, responda a todos los ítems marcando el número que considere que mejor refleja lo que usted cree.

		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
29	Yo creo que la mujer tiene que obedecer	0	1	2	3	4
30	Yo creo que las mujeres somos iguales que los hombres	0	1	2	3	4
31	Yo creo que las mujeres no llaman a la policía porque protegen a sus maridos	0	1	2	3	4
32	Yo creo que lo que ocurre en la familia es privado	0	1	2	3	4
33	Yo creo que las bofetadas son a veces necesarias	0	1	2	3	4
34	Yo creo que la mayoría de los maltratadores son personas fracasadas	0	1	2	3	4
35	Yo creo que cuando te casas es para lo bueno y para lo malo	0	1	2	3	4
36	Yo creo que soy capaz de realizar un proyecto de vida futuro y en solitario	0	1	2	3	4
37	Yo creo que un/a hijo/a sin padre se desarrolla completamente	0	1	2	3	4
38	Yo creo que hay que aguantar el maltrato por los hijo/as	0	1	2	3	4
39	Yo creo que mi marido no puede vivir sin mi	0	1	2	3	4
40	Yo creo que no lo abandono porque lo quiero	0	1	2	3	4
41	Yo creo que no lo abandono porque me da pena aunque me pegue	0	1	2	3	4
42	Yo creo que la esposa tiene que aguantar lo que sea por el matrimonio	0	1	2	3	4

Por favor, indique, de forma voluntaria, sus características de:

Edad: _____ Número de hijos: _____ Lugar de nacimiento: _____
Estado civil: _____ Lugar de residencia: _____

Nivel socioeconómico:

bajo	medio bajo	medio	medio alto	alto
------	------------	-------	------------	------

Nivel cultural:

no sabe leer ni escribir	lee y escribe	estudios primarios	estudios secundarios	formación profesional	estudios universitarios
--------------------------	---------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------

Situación laboral: _____

Tipo de maltrato:

Psicológico	Físico
-------------	--------

Aproximadamente, cuánto tiempo lleva padeciendo malos tratos _____

Cuántas veces ha denunciado los malos tratos _____

Tiene apoyo social:

Nada/Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
------------	---------------	--------------	---------

Tiene apoyo familiar:

Nada/Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
------------	---------------	--------------	---------

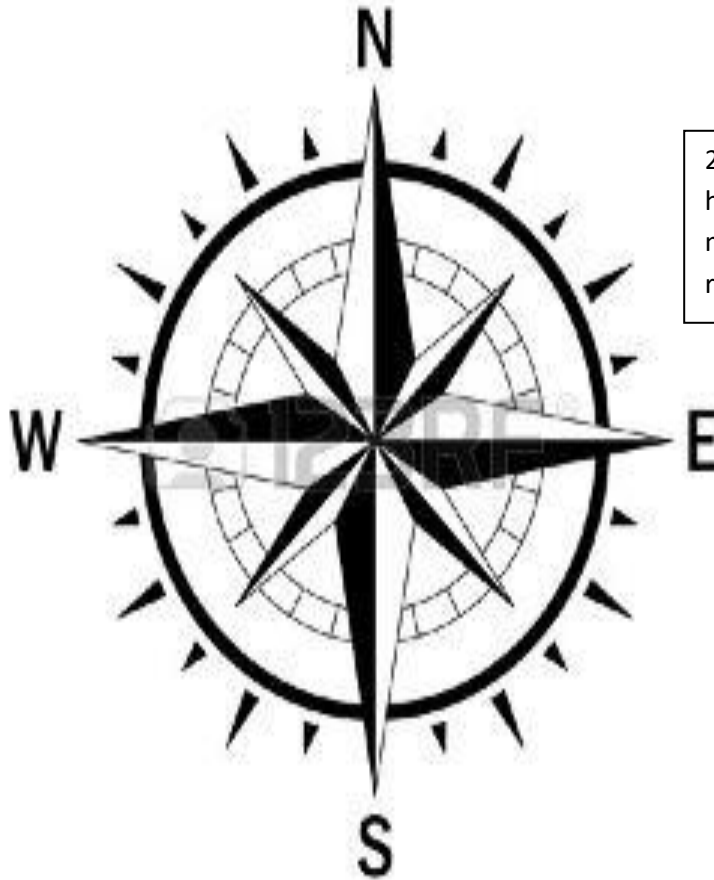
GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO B. BRUJULA DE LAS EMOCIONES

Algo que te haga sentir feliz

2 Que te haría sentir mal en una relación.

1 Que te haría sentir mal en una relación.



Algo que te haga sentir triste.

e

ANEXO C. MODELO ABC DE ELLIS

MODELO ABC DE ALBER ELLIS.

A Acontecimientos	B Ideas	C Consecuencia (emociones y conductas)

ANEXO D. CUESTIONARIO DE IDENTIFICACION DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

Objetivo: Identificar la estrategia utilizada y su funcionalidad en la vida diaria.

Instrucciones: Responde la siguientes preguntas de acuerdo a tus estrategias de afrontamiento.

CUESTIONARIO.

1.- ¿CUAL ES MI ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO?

2.- ¿ME HA SIDO FUNCIONAL EN LOS MOMENTOS ADECUADOS?

3.- ¿COMO PODRIA MEJORARLA, SI FUERA NECESARIO?

Nombre _____

ANEXO E. MANDALA



ANEXO F. IMÁGENES DEL TALLER

Imágenes del taller.





Cronograma

Fechas	Actividad	Descripción de la actividad	Materiales
13/dic/18	Encuadre de temas	Revisar citas Acomodar párrafos Revisar formato	Computadora y Libros.
20/dic/18	Entrega de subtemas	3.1 Antecedentes 3.2 Principales Exponentes 3.3 T. Psicológica	Computadora y Libros
11/ene/19	Cap. 1 Cap. 2	1.3 Violencia de parejas 2.2 Relaciones de pareja conflictiva.	Computadora y libros
16/ene/19	Cap 2.2 y 3.1	Avances de temas	Computadora
20 de febrero a 19 de marzo de 2019	Revisión de marco teórico. Metodología	Avances de temas Determinar metodología	Computadora
31/ mar/19	Generar metodología	Ajuste de instrumento Terminar metodología	Computadora
01 abril de 2019 al 10 de mayo de 2019	Aplicación de curso taller	Aplicación de taller con 10 sesiones, en un horario de 12:30 pm a 1:30 pm	Computadora Cañón Hojas de maquina Materiales didácticos (Fomi, pegamentos, pinturas) Periódico mural Tríptico