



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**TALLER PARA DESARROLLAR HABILIDADES DE
RESILIENCIA EN MUJERES QUE VIVEN SITUACIONES DE
VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**

**TESINA QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:
MÓNICA BERENICE VARGAS LINAS**

**DIRECTORA
MTRA. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ**

**REVISOR
DR. JORGE ROGELIO PÉREZ ESPINOSA**

**COMITÉ DE TESINA
DRA. AMADA AMPUDIA RUEDA
DRA. JANETT ESMERALDA SOSA TORRALBA
LIC. LETICIA BUSTOS DE LA TIJERA**



**Facultad
de Psicología**

Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

Febrero 2020



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

*Para Mateo, mi pequeño gran amor.
Para Toñis, mi ejemplo de fortaleza y de bondad.*

Agradecimientos

A mis padres, Verónica y Juan Miguel, gracias por compartir conmigo este camino de la vida, por estar en los momentos bellos y también en los más oscuros. Gracias por respetar las decisiones que he tomado y por ayudarme a creer en mí.

A mis hermanas, Andrea y Nayeli, quienes han sido mis grandes compañeras y confidentes. Gracias por su apoyo incondicional y por demostrarme día con día como se vive un amor fraternal. Gracias a Andrea, por traer a la vida a mi sobrino Mateo , mi pequeño gran amor, quien me ilusiona y me motiva a ser una mejor persona.

A mi abuelita Carmen y a mis tíos maternos, quienes también han estado en mi vida, me han abierto su corazón y la puerta de sus hogares. Gracias por confiar en mí , por compartir momentos graciosos, por escucharme y por amarme.

A Toñis, mi ejemplo de fortaleza, de bondad y de espiritualidad. Gracias por regalarme tu espacio, tu tiempo, tu atención y por enseñarme que uno ama a través de esos pequeños detalles, aquellos que tú solías brindar con sinceridad.

A mi gran amiga, Fernanda, mi compañera del alma, la persona que me escucha y con quien puedo platicar hasta quedarnos dormidas. Gracias por demostrarme lo que es una amistad ilimitada, de las que se quedan en el corazón y que crecen a pesar de la distancia y el tiempo.

A Eduardo Contreras, mi guía profesional y mi ejemplo de amor a la vocación. Gracias por compartir tus conocimientos, por mostrarme cómo ejercer la profesión de una manera ética y con compromiso. Gracias por acompañarme en los momentos turbios e incitarme a defender mis ideas, respetarme a mí misma y reconocer mis fortalezas y limitaciones propias.

A mi gran alma máter, la Universidad Nacional Autónoma de México, mi maestra intelectual y mi gran fuente de cultura. Gracias por tu arquitectura, por tus grandes jardines y por las hermosas imágenes de compañerismo y de diversidad social que llevaré conmigo el resto de mi vida y que me motivan a ejercer de manera profesional para mejorar las condiciones de nuestra sociedad. Gracias por ser más que una institución, por tus maestros, por las oportunidades que otorgas a todos los estudiantes y por ser mi motivo de orgullo y defensa profesional.

A todos mis maestros académicos, aquellos que he conocido desde la secundaria hasta la licenciatura. Gracias por motivarme, por incrementar mi amor a la lectura, a la investigación y por fomentar en mí la curiosidad y el deseo de cuestionar y cambiar lo que veo y siento.

Gracias a las personas que he encontrado a lo largo de mi vida, incluso aquellas que me han mostrado el tipo de persona que no me gustaría ser.

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO I. CONOCIENDO LA RESILIENCIA.....	4
1.1 Concepto de Resiliencia.....	4
1.2 Desarrollo histórico del concepto de Resiliencia.....	7
1.3 Modelos de Resiliencia.....	9
1.3.1 Modelo homeostático de Richardson.....	10
1.3.2 Modelo de la Casita o de Vanistendael.....	11
1.3.3 Modelo de las verbalizaciones.....	12
1.3.4 Modelo de Henderson y Milstein.....	14
1.4 Proceso resiliente ante la adversidad.....	16
1.4.1 El individuo resiliente.....	16
1.4.2 La adversidad.....	18
1.4.3 El proceso resiliente.....	20
1.5 Habilidades relacionadas con el desarrollo de la Resiliencia.....	22
CAPÍTULO II. LAS MUJERES Y LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.....	28
2.1 El concepto de violencia.....	28
2.2 Etiología de la violencia.....	29
2.2.1 Teorías biológicas.....	30
2.2.2 Teorías psicosociales.....	31
2.2.3 Teorías estructurales.....	32
2.3 La familia.....	34
2.4 Concepto de violencia intrafamiliar.....	35
2.5 Un modelo integrativo para la violencia intrafamiliar.....	36
2.6 Expresiones de la violencia dentro de la familia.....	39
2.6.1 Maltrato conyugal.....	39

2.6.1.1 Violencia contra la mujer.....	42
2.6.2 Maltrato Infantil.....	45
2.6.3 Maltrato a adultos mayores.....	49
2.7 Consecuencias de la violencia familiar.....	50
2.7.1 Consecuencias del maltrato conyugal.....	50

TALLER PARA DESARROLLAR HABILIDADES DE RESILIENCIA DIRIGIDO A MUJERES QUE VIVEN SITUACIONES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.

Justificación.....	54
Objetivos	55
Participantes.....	56
Instrumentos.....	56
Materiales.....	56
Escenario.....	57
Procedimiento.....	57
Cartas descriptivas.....	58
CONCLUSIONES.....	68
ALCANCES	69
LIMITACIONES.....	70
REFERENCIAS.....	71
ANEXOS.....	78

RESUMEN

A través de este trabajo se muestra una amplia revisión bibliográfica sobre las diversas aproximaciones psicológicas que se han dedicado al estudio de la Resiliencia , así como las habilidades resilientes que las mujeres que viven situaciones de violencia familiar pueden desarrollar para romper el círculo de violencia transgeneracional que se relaciona con múltiples consecuencias físicas, psicológicas y sociales. También se realizó la revisión teórica sobre la violencia intrafamiliar, un fenómeno complejo que puede analizarse a partir de diversos niveles de interacción, pero en el que el abuso del poder está presente y es común que se lleve a cabo sobre los miembros de la familia que se consideran débiles, sobre todo las mujeres. Al final se propone el taller “ Vida y familia sin violencia”, a través del cual las mujeres que viven situaciones de violencia familiar mediante el autoconocimiento, la comunicación asertiva y la solución de conflictos construirán la confianza en sus habilidades y decidirán lo que más les conviene después de reconocer la violencia que viven dentro de sus hogares.

Palabras clave: resiliencia, habilidades, mujeres, violencia intrafamiliar.

ABSTRACT

Through this work, an extensive bibliographic review of the various psychological approaches that have been dedicated to the study of Resilience is shown, as well as the resilient skills that women living in situations of family violence can develop to break the circle of transgenerational violence that It is related to multiple physical, psychological and social consequences. The theoretical review of intrafamily violence was also carried out, a complex phenomenon that can be analyzed from different levels of interaction, but in which the abuse of power is present and it is common that It takes place on family members who consider themselves weak, especially women. In the end, the workshop “Life and family without violence”, through which women who experience situations of family violence through self-knowledge, assertive communication and conflict resolution will build confidence in their abilities and they will decide what is best for them after recognizing the violence they live in their homes.

Keywords: resilience, skills, women, domestic violence.

INTRODUCCIÓN

La violencia en la actualidad se ha transformado en un hecho de gran trascendencia pública. Cuando se manifiesta dentro de la familia, contribuye a una desestructuración del sistema familiar y produce en quienes la viven una crisis en diversos ámbitos como el psicológico, social, económico y cultural (Cordero y Teyes, 2016). Generalmente los miembros de la familia que sufren las consecuencias de la violencia intrafamiliar son las mujeres, las cuales pueden pasar por depresiones, aislamiento del medio ambiente, complejos de inferioridad, ansiedad y otros comportamientos que suelen afectar también a sus hijos e hijas, aunque éstos no presencien los malos tratos directamente (Salvador, 2015).

A pesar de todo, las mujeres presentan varias estrategias y formas para sobrellevar la dureza de las agresiones a las que son sometidas e incluso para acabar con la situación de violencia. Algunas de las técnicas y estrategias que utilizan aquellas mujeres que sobreviven a los malos tratos en su familia se han reconocido como habilidades de resiliencia.

La resiliencia se entiende como un proceso o conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos (habilidades, capacidades o conocimientos) que buscan enfrentar y superar las adversidades (Salvador, 2015). La mayoría de los estudios e investigaciones sobre resiliencia se han realizado sobre niños y adolescentes; sin embargo, los estudios sobre la resiliencia en la violencia familiar son escasos o sólo se han investigado las características resilientes que tienen aquellas mujeres que han salido de situaciones de maltrato en la pareja (Cordero y Teyes, 2016), sin aportar estrategias para desarrollar habilidades o reforzar algunas cualidades.

Las mujeres que han decidido salir de la situación de violencia en la que viven, toman esta decisión después de reflexionar sobre lo que les está pasando, escuchando y teniendo en cuenta otras perspectivas (Salvador, 2015). Por ello, en el presente trabajo se propone un taller en el que se incluye el desarrollo de habilidades de resiliencia como una alternativa para las mujeres que viven situaciones de violencia familiar ya que invita a mirarlas no tanto como víctimas, sino como personas con cualidades para sobreponerse a todo ello. Supone un nuevo punto de vista en la atención a las mujeres que sufren violencia dentro de la familia, puesto que guía a estas mujeres para que

rompan con el ciclo de violencia que viven y después les ayudaría a mantenerse activas, autoafirmarse, escucharse, quererse a sí mismas y recomponer redes sociales.

En el primer capítulo se realiza una revisión sobre la Resiliencia, describiendo los diversos conceptos que se tienen sobre ella y sus antecedentes históricos. Además, se muestran los principales modelos que se han construido para explicar su complejidad, así como los ejes fundamentales que participan en el proceso resiliente: el individuo, la adversidad y los cambios cognitivos, emocionales y sociales que se viven. También se incluyen las habilidades relacionadas con el desarrollo de la Resiliencia.

En el segundo capítulo se aborda el concepto de violencia, las teorías que explican su origen y el concepto de violencia intrafamiliar, se describe un modelo que permite comprender la violencia en la familia mediante diversos contextos: el macrosistema, el exosistema, microsistema y el individuo. Además, se incluyen las diversas expresiones de la violencia familiar y las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que experimentan las mujeres y los niños que viven dichas situaciones.

Finalmente, se presenta una propuesta de intervención psicológica basada en un taller para desarrollar habilidades de resiliencia dirigido a mujeres que vivan en situaciones de violencia intrafamiliar. El apartado incluye las características de las participantes, el escenario, los materiales necesarios y el instrumento de evaluación; además de las cartas descriptivas, los alcances y limitaciones, así como las conclusiones.

CAPÍTULO I

CONOCIENDO LA RESILIENCIA

1.1 Concepto de Resiliencia

De acuerdo con su etimología, la palabra Resiliencia proviene del latín *resilio*, que significa “saltar hacia atrás”, “rebotar o volver a saltar”. En inglés, la palabra “resilience” se usa en ingeniería civil, para referirse a la capacidad que tienen ciertos materiales de recuperar su forma natural después de haber sido sometidos a grandes presiones (García y Domínguez, 2013).

En las Ciencias Sociales (Psicología, Pedagogía, Trabajo Social) el concepto de Resiliencia es reciente y se comenzó a usar en la década de los sesenta, cuando se tomó el concepto físico como una metáfora para describir ciertos fenómenos observados en personas que, a pesar de vivir en condiciones de adversidad, son igualmente capaces de desarrollar conductas que les permiten tener una buena calidad de vida (Quiñones, 2008).

Probablemente, por el afán de comprender la Resiliencia, a lo largo de los años varios autores y autoras han aportado su visión al fenómeno. García y Domínguez (2013) proponen la siguiente categorización para las definiciones que se han construido sobre la Resiliencia:

- **Aquellas que relacionan el fenómeno con un patrón de adaptabilidad.**

Werner y Smith (como se citó en Quiñones, 2008) señalan que la Resiliencia consiste en una serie de adaptaciones exitosas en las que el individuo, además de haber sido expuesto a factores biológicos de riesgo, tiene la expectativa de no ser tan susceptible frente a nuevos estresores. Igualmente, para Masten y Powell (como se citó en Becoña, 2006) la Resiliencia consiste en un conjunto de patrones de adaptación positiva que se realizan en un contexto de riesgos o adversidades significativas.

Para ellos, la resiliencia sería la descripción de un patrón de respuesta que el individuo genera a lo largo de la vida, entonces el ser resiliente no se relacionaría con un rasgo o una característica del individuo, sino que la persona tiene un patrón resiliente, el cual puede variar a lo largo de la vida y se manifiesta mediante conductas que favorecen la adaptación. Aunque pareciera que la adaptación es sinónimo de Resiliencia, García y Domínguez (2013) refieren que una característica que distingue a la Resiliencia de la

adaptación es la búsqueda de superar la adversidad e ir más allá de donde se estaba inicialmente.

- **Las que incluyen el concepto de capacidad o habilidad.**

Una de las definiciones más aceptadas es la de Garmezy (como se citó en Becoña, 2006) quien la describe como: “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono” (p.127). Por otra parte, Grotberg (2006) señala que la Resiliencia es una capacidad humana y universal que sirve para enfrentar las adversidades, superarlas o incluso ser transformados por ellas.

De acuerdo con estas definiciones, la Resiliencia se considera como una característica o un atributo inherente al humano, por lo que se puede hablar de seres resilientes que debido a esta capacidad además de enfrentar la adversidad, se transforman a sí mismos.

- **Las que enfatizan en la conjunción de factores internos y externos.**

Por ejemplo, Rutter (como se citó en Quiñones, 2008) define la Resiliencia como: “el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano” (p.41). Además, refiere que estos procesos se dan a través del tiempo, dando combinaciones afortunadas entre los atributos de las personas y su medio ambiente. Asimismo, Osborn (como se citó en García y Domínguez, 2013) señala que la Resiliencia puede ser producto de una relación entre los factores ambientales, el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños y niñas a temprana edad.

De esta manera, la Resiliencia es vista como el resultado de varias combinaciones entre factores que se encuentran dentro de la persona (biológicos y psicológicos) y fuera de ésta (familia, sociedad, cultura), que no sólo ocurren en un momento específico, sino que se desarrollan a lo largo de la vida. Estas definiciones integran varios elementos conceptuales relacionados con la Resiliencia y la muestran de una manera más dinámica.

- **Las que definen Resiliencia como proceso.**

Neieger y Kumpfer (como se citó en García y Domínguez, 2013) señalan que la Resiliencia es el proceso de afrontamiento ante eventos estresantes y desafiantes que de algún modo protegen al individuo y le brindan más habilidades de las que tenía

previamente al evento estresor. También, Fergus y Zimerman (como se citó en Becoña 2006) indican que la Resiliencia se refiere al proceso de superar los efectos negativos que resultan de exponerse al riesgo, el afrontamiento exitoso de las experiencias traumáticas y evitar de nuevo el riesgo.

De este modo, la Resiliencia aparece como el proceso que ocurre para encarar los eventos adversos, además se considera que las habilidades que se desarrollan en dicho proceso protegen al individuo contra futuras experiencias estresantes.

Cyrułnik (como se citó en Trujillo, 2011), también define la Resiliencia como: “un proceso diacrónico y sincrónico: las fuerzas biológicas de desarrollo se articulan con el contexto social para crear una representación de sí mismo que permite la historización del sujeto” (p.16) Como se aprecia, este autor propone a la Resiliencia como aquello que no sólo ocurre en un momento determinado, sino que también afecta y se desarrolla a través del tiempo y en el que la dimensión biológica, psicológica y social interactúan constantemente.

Cyrułnik es uno de los investigadores que nos muestra la complejidad del proceso resiliente, sin embargo, para este trabajo se tomará en cuenta la definición de Campo, Muñoz, Trujillo y Rodríguez (como se citó en Trujillo, 2011) quienes refieren que la Resiliencia es:

“Un proceso dinámico, flexible y cambiante que surge a partir de la necesidad de abordar situaciones que son percibidas como dilemas humanos y que permiten asumir ciertas posturas frente a dichas situaciones. También, brinda la posibilidad de reconocer recursos, de tal manera que puedan potenciarlos para así afrontar las situaciones que vivencian.” (p.17)

Además de mencionar la dimensión dinámica y flexible de la Resiliencia como proceso, nos refieren a la adversidad como un dilema humano, pues no todas las personas consideran un mismo evento como adverso y por último mencionan que la postura que se asume consiste en enfrentar dicha situación.

1.2 Desarrollo histórico del concepto de Resiliencia

De acuerdo con Quiñones (2008), a través del tiempo han surgido tres generaciones de investigadores que han contribuido al concepto de Resiliencia.

A principios de los años sesenta apareció la primera generación de investigadores, quienes se interesaron por descubrir aquellas cualidades y fortalezas que ayudaban a las personas a enfrentar la adversidad. Los primeros estudios se realizaron con población infantil que vivía en situaciones de riesgo, derivadas de la pobreza. Sobre todo, destacan las investigaciones que realizó en 1954, la psicóloga estadounidense Emmy Werner, sobre niños y jóvenes resilientes. Su estudio duró más de 30 años; la mayoría de los niños provenían de familias emigrantes pobres y se consideraron como niños de riesgo, por haber estado expuestos a numerosas dificultades dentro de su núcleo familiar, durante los primeros años de vida. Después los niños fueron de nuevo examinados cuando ya eran adolescentes y se encontró que el 66% presentaba dificultades como problemas de aprendizaje, trastornos psiquiátricos o se encontraban en situaciones de delincuencia. Sin embargo, una tercera parte logro tener un buen desarrollo y a partir de entonces se trataron de establecer qué factores habían intervenido en la vida de estos chicos para poder definirlos como factores de resiliencia (Villalba, 2003).

Alrededor de la década de los setenta el impacto de las investigaciones fue tan grande que ganó popularidad el concepto de niño invulnerable, refiriéndose a aquellos niños que parecían tan fuertes que no cedían a las presiones del estrés. Posteriormente se estableció que la resiliencia no era el equivalente a la invulnerabilidad, debido a que la resistencia al estrés que los niños presentaban no era estable a través del tiempo y variaba de acuerdo con la etapa del desarrollo, la calidad del estímulo y las circunstancias externas, por lo que se prefirió continuar con el término de Resiliencia (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Aunque autores como Puerta y Vázquez (2012) refieren que esta primera generación tiene un enfoque genetista-individualista (ya que también se centran en las características genéticas de la Resiliencia), es posible señalar que los investigadores de la primera generación contribuyeron a identificar los rasgos, cualidades, características y/o situaciones que ayudan a las personas a recuperarse de la adversidad y permitieron reconocer dos componentes de la Resiliencia: la capacidad de generar una respuesta

favorable a partir de un evento adverso y el desarrollo de habilidades para enfrentar futuros acontecimientos desfavorables.

En un segundo momento, en la década de los noventa, los científicos establecieron que los niños que se consideraban resilientes tenían apoyo y contención de parte de un adulto significativo dentro de su familia o fuera de ella, por lo que consideraron que el entorno del niño era también un factor fundamental para que éste desarrollará su capacidad resiliente. De esta manera, científicos como Rutter y Kumpfer (como se citó en Villalba, 2003) ya no sólo buscaron definir las cualidades o características resilientes, sino que pretendieron saber cómo es que se adquirirían dichas cualidades y cuáles eran los procesos relacionados con una adaptación positiva, cuando la persona vivía o había vivido en condiciones de adversidad. La gran mayoría de los investigadores de la segunda generación, entendieron la Resiliencia como un proceso dinámico donde las influencias del ambiente y del individuo interactúan en una relación recíproca que permite a la persona adaptarse a pesar de la adversidad (García y Domínguez, 2013).

Por otra parte, Rodríguez (2009) refiere que los autores de esta generación, al tomar en cuenta las características del individuo y las influencias del medio ambiente, podrían adscribirse al modelo ecológico-transaccional, que surge a partir del modelo ecológico de Bronfenbrenner. La perspectiva que guía este modelo de la Resiliencia consiste en que el individuo está inmerso en una ecología determinada por diferentes niveles que interactúan entre sí (individual, familiar, comunitario) y que ejercen una influencia en su desarrollo humano.

La noción de proceso descartaba la concepción de resiliencia como un atributo personal y al incorporar la idea de la interacción entre los diversos niveles, se proponía que enfrentar la situación adversa no sólo era tarea del niño, sino que la familia, la escuela y la sociedad tenían que contribuir para que el niño se desarrollara plenamente. Esto generó un gran desafío para los investigadores, pues Rodríguez (2009) afirma que los resultados de esta generación sobre el proceso resiliente fueron la base para diseñar programas comunitarios que promovieran la resiliencia y mejoraran la calidad de vida de las personas.

La tercera generación de investigadores se cuestionó cuál es el marco de investigación que permite explicar que la respuesta resiliente no es la excepción a la regla, sino lo habitual o común en los seres humanos (Quiñones, 2008). Esta generación abre las puertas hacia una diversidad de opiniones y perspectivas, pues para conocer la metateoría de la resiliencia se comienzan a aceptar paradigmas académicos que provienen de ciencias como la física, la ecología, la filosofía o la teología. Sin embargo, el paradigma común consiste en que los humanos, así como otros seres vivos, tienen resiliencia. En uno de los postulados de esta generación se equipará a la resiliencia con energía, es decir, se entiende que la reintegración que realiza la persona resiliente requiere de un incremento de esta energía para crecer. Dicha energía puede provenir del propio individuo, quien llega a obtenerla después del encuentro con un ser querido o después de disfrutar de la naturaleza o de recibir una buena noticia (Villalba, 2003).

Por otro parte, Fraga (2015) señala que a partir del año 2000 algunas características o cualidades que se han publicado en relación con la Resiliencia han sido las siguientes: la felicidad, el bienestar subjetivo, la autodeterminación, la sabiduría y la creatividad.

Básicamente, a partir de esta tercera generación, la mirada multidisciplinaria ayuda a los profesionales interesados en la Resiliencia a encontrar aquellas fuerzas que motivan tanto a los individuos como a los grupos, a enfrentar la adversidad y cómo es que se activan y usan dichas fuerzas.

1.3 Modelos de Resiliencia

La ciencia ha usado distintos tipos de modelos para desentrañar la complejidad de la realidad y las ciencias sociales no se han quedado atrás en la creación de modelos que tratan de representar, de manera simplificada, el comportamiento humano.

Si bien, un modelo no es la realidad, su uso permite abstraer las principales características del fenómeno que se está estudiando y, como se ha visto anteriormente, la respuesta humana frente a la adversidad consiste en un fenómeno complejo de comprender, por lo que varios autores se han dedicado a la elaboración de modelos que tratan de explicarla de una manera simplificada.

A continuación, se presentarán algunos modelos elaborados a lo largo de estos últimos años en los que se ha desarrollado la investigación sobre la Resiliencia y que se han considerado de referencia para cualquier persona que se interese en el tema.

1.3.1 Modelo homeostático de Richardson (1990)

El modelo de Richardson and et al. (como se citó en Puig y Rubio, 2011) ofrece una visión general de la resiliencia de tal manera que puede ser aplicada a diferentes tipos de estresores, adversidades y eventos vitales que puede sufrir el individuo. En este modelo la resiliencia comienza con un estado de homeostasis, también denominado como “zona de confort”, en la cual el individuo se siente bien física, mental y espiritualmente. La irrupción del estado homeostático puede producirse cuando un individuo no tiene los recursos suficientes, tanto internos como ambientales, para amortiguar los acontecimientos estresantes. Después de este momento de ruptura, se activan los recursos para regresar al momento inicial y el individuo pasará por una reintegración, en la que, de nuevo, serán determinantes los recursos internos y ambientales (Rodríguez, Morell y Fresneda, 2016).

Richardson and et al. (como se citó en Ruíz y López, 2012) proponen cuatro maneras en las que ocurre el proceso de recuperación: la reintegración resiliente, de homeostasis, pérdida y reintegración disfuncional (Véase Figura 1):

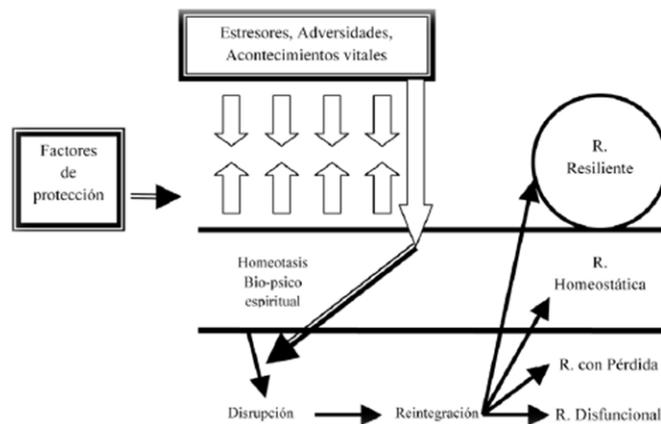


Figura 1. Modelo de Resiliencia de Richardson et al. (1990). Adaptado de “Resiliencia psicológica y dolor crónico”, por G. T. Ruíz y A. E. López, 2012, *Escritos de Psicología*, 5(2), p. 5.

- La *Reintegración de resiliencia* conduce a la búsqueda y obtención de recursos de protección adicionales y un nuevo nivel de homeostasis.
- En la *Reintegración homeostática* se busca regresar a la zona de confort, pero sin promover el crecimiento personal.
- La *Reintegración con pérdida* sitúa al sujeto en un nivel por debajo de la homeostasis inicial y con una pérdida de factores protectores.
- La *Reintegración disfuncional* conduce a la pérdida de recursos buscando reestablecer el equilibrio a través de conductas destructivas, como puede ser el consumo de sustancias o la violencia.

De acuerdo con esta formulación, a lo largo de la vida se presentarán continuas crisis, y por consiguiente se producirán varios procesos de integración, sin embargo, sólo a través de la reintegración resiliente el individuo incrementará su fortaleza. Este modelo ha sido aplicado no sólo en individuos, sino también en parejas, familias, escuelas o comunidades (Ruíz y López, 2012).

1.3.2 Modelo de la Casita o de Vanistendael (1994)

Según Puig y Rubio (2011), el modelo del sociólogo europeo Stefan Vanistendael ha sido fuente de inspiración para muchas aplicaciones desarrolladas en Iberoamérica, debido a que en éste equipara la construcción de la Resiliencia con la construcción de una casa. Vanistendael (como se citó en Gil, 2010) considera que cada una de las partes de la casa representa un elemento potencial para construir la Resiliencia (Véase Figura 2):



Figura 2. Modelo de la casita de Vanistendael (1994). Adaptado de “La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar”, por G. H. Gil, 2010, *El Guinigada*, 19, p. 31.

- El *suelo o los cimientos* simbolizan las necesidades materiales básicas, sin las cuales no es posible avanzar en la construcción.
- En *el subsuelo* se encuentra la confianza básica, fruto de las experiencias tempranas, en las que aparece un vínculo seguro y afectivo. De esta manera, los amigos, la familia y la escuela forman parte de los elementos necesarios para afianzar la construcción de la Resiliencia.
- *El primer piso* juega un papel vital, ya que representa la capacidad para encontrar un sentido y significado a lo que ocurre en la vida. En este proceso es importante buscar aquellos elementos que dan sentido a nuestras vidas.
- En *el segundo piso* se encuentran elementos que contribuyen al fortalecimiento de la autoestima, como son: el desarrollo de aptitudes o competencias personales (sociales, profesionales), así como el humor.
- En el *último piso* se sitúan las “otras experiencias”, que incorporan otros elementos que pueden contribuir en la construcción de la Resiliencia, como pueden ser la disposición o apertura a nuevas expectativas de parte del individuo.

Este modelo ha sido adaptado con éxito para promover la resiliencia en escuelas holandesas donde, cada estructura de la base de la casa se ha ido acomodando para la mejora del desempeño escolar, a través del trabajo colaborativo entre los alumnos, profesores y demás personal (Gil, 2010). Además, sintetiza una serie de elementos de la resiliencia que están presentes en muchas culturas y situaciones, por lo que su propuesta es fácil de aplicar en varios contextos (Vilar y Pont, 2001).

1.3.3 Modelo de las verbalizaciones (Edith Grotberg, 1995)

Grotberg (como se citó en Arango, 2005) agrupa ciertos factores que se han relacionado con la resiliencia y agrega el aspecto dinámico al concepto; es decir, ser resiliente depende de la interacción que se da entre los distintos factores y el rol que cada uno cumple en los diferentes contextos (Véase Figura 3):

YO TENGO Apoyo social	YO SOY Fortaleza interna
YO ESTOY Dispuesto a hacer	YO PUEDO Habilidades

Figura 3. Modelo de Grotberg (1995). Adaptado de “ La Resiliencia, una alternativa actual para el trabajo psico-social”, por O. A. Arango, 2005. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 5(2), p. 12.

En este modelo, el complejo engranaje de la resiliencia se articula en tres niveles: las fortalezas intrapsíquicas, las acciones para relacionarse y resolver problemas y el apoyo ambiental adecuado. Para promover la Resiliencia en los niños, Grotberg (como se citó en Serrano, 2016) tradujo estos tres niveles en verbalizaciones que fueran fáciles de comprender por los padres y profesores. Así en lugar de soporte y recursos externos se utiliza el “Yo tengo”(Serrano, 2016, p. 89); para identificar las fortalezas psíquicas se emplean el “Yo soy”(Serrano, 2016, p. 89) y el “Yo estoy”(Serrano, 2016, p. 89) y para reconocer los elementos interpersonales y sociales el “Yo puedo” (Serrano, 2016, p. 89).

De acuerdo con Arango (2005), el sentido para cada una de estas verbalizaciones se entiende de la siguiente manera:

“Yo tengo”

- Personas alrededor en quienes confío y me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

“Yo Soy”

- Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.

- Respetuosos de mí mismo y del prójimo.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

“Yo estoy”

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

“Yo puedo”

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayuda cuando lo necesito.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Sentir afecto y expresarlo.

Según Grotberg (como se citó en Arango, 2005) los niños pueden ser resilientes al reconocer estas verbalizaciones, por ejemplo , si recurren a las características de “Yo tengo” personas alrededor en quien confío y quienes me quieren incondicionalmente, éstas personas pueden tratar a los niños de tal forma que se fortalecen las características de “Yo soy” una persona diga de aprecio y cariño y de “Yo estoy” seguro que todo saldrá bien , además del “Yo puedo” hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.

Esta propuesta es una de las que se acerca a los planteamientos de Cyrulnik (2005), quien menciona que se necesitan tres cosas para que haya Resiliencia: disponer de recursos externos, adquirir recursos internos y dar sentido a estos tipos de recursos a lo largo de la vida.

1.3.4 Modelo de Henderson y Milstein (1996)

De acuerdo con Puig y Rubio (2011) el modelo de Henderson y Milstein se ha empleado en numerosas escuelas norteamericanas. También es conocido como “Rueda de la Resiliencia” y consiste en seis pasos que ayudan a construir la Resiliencia. Los tres

primeros pasos contribuyen a mitigar el riesgo y los tres últimos contribuyen a construir la Resiliencia (Véase Figura 4):

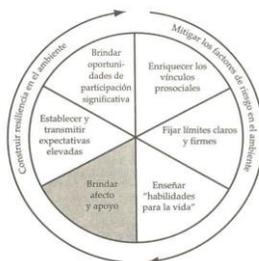


Figura 4. Modelo de Henderson y Milstein (1996). Adaptado de “*Manual de Resiliencia aplicada*”, por G. Puig y J. Rubio, 2011, Barcelona: Gedisa Editorial, p. 67.

Puig y Rubio (2011) señalan que los tres primeros pasos contribuyen a mitigar el riesgo:

- *Enriquecer los vínculos prosociales.* Se relaciona con promover las relaciones entre las personas, generando un clima positivo, en el que haya respeto, confianza, cohesión, apoyo y estímulo entre los miembros de la comunidad.
- *Fijar límites claros y firmes.* Se refiere a la existencia de pautas de comportamiento claras en la escuela que promuevan la cooperación, el respaldo y la sensación de ser parte de algo superior a uno, por ejemplo, en los niños, es importante comunicar lo que se espera de ellos en la escuela.
- *Enseñar habilidades para la vida.* Incluye el pensamiento crítico, la resolución de problemas, el fomento de conductas cooperativas, la adopción de decisiones por consenso y establecer metas compartidas.

También, Puig y Rubio (2011) refieren que los últimos tres pasos favorecen la construcción de la Resiliencia:

- *Brindar apoyo y afecto.* Consiste en fomentar la cooperación, la solidaridad, organizar celebraciones, alentar a todos a pedir y prestar ayuda cuando sea necesario.
- *Establecer y transmitir expectativas elevadas.* Contribuir en que las personas sepan que son capaces, que es importante que les vaya bien y que den lo máximo de sí mismos.

- *Brindar oportunidades de participación significativa.* Tiene que ver con la posibilidad de otorgar poder a los diferentes miembros de una institución. Implica un cambio de actitud, de la pasividad a la actividad y responsabilizarse de las acciones.

Este modelo también se ha aplicado en escuelas y ha involucrado de manera activa a los profesores en la construcción de la resiliencia, a través de su propia formación y de los beneficios que obtienen al trabajar con sus colegas (Acevedo y Mondragón, 2005). Por otro lado, uno de los grandes logros de este modelo consiste en que se trabaja la Resiliencia en tres niveles: en los alumnos, en los docentes y como institución (Puig y Rubio, 2011).

1.4 Proceso resiliente ante la adversidad

En la construcción del proceso resiliente es necesario tener en cuenta tres ejes fundamentales: el sujeto, la adversidad y el proceso resiliente propiamente dicho (Quiñones, 2008). A continuación, se describirán las características que se han encontrado y relacionado con cada uno de estos elementos del proceso resiliente:

1.4.1 El individuo Resiliente

La persona es el actor principal del proceso resiliente, pues llega a ser el protagonista o el espectador activo del hecho adverso. Este individuo tiene una historia particular, pero a la vez una historia colectiva a partir de las cuales afrontará la adversidad.

Las características que se han identificado entre aquellos que se hunden frente a la adversidad y quienes la trascienden se conocen como “Pilares de la Resiliencia” (Serrano, 2016, p. 110). Los esposos Wolin (como se citó en Serrano, 2016) muestran las cualidades de las personas resilientes a través de siete pilares:

1. **Introspección.** Capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta sobre las propias capacidades y limitaciones.
2. **Independencia:** Capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

3. **Relaciones:** Habilidad para establecer lazos e intimidad con otros, equilibrando la propia necesidad de afecto con la actitud de darse a los demás.
4. **Iniciativa:** Relacionada con el control y resolución de problemas, placer por exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes y novedosas.
5. **Humor:** Capacidad para encontrar lo cómico en la propia adversidad, ayuda a superar obstáculos y problemas, hacer reír y reírse de lo absurdo de la vida.
6. **Creatividad:** Capacidad para transformar lo dado con originalidad y belleza.
7. **Moralidad:** Extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad; capacidad de comprometerse con valores éticos.

Suárez Ojeda (como se citó en Rodríguez, 2009) señala que el fundamento de estos siete pilares es la Autoestima, por lo que la agrega a la propuesta de los siete pilares, por ejemplo, señala que una baja o excesiva autoestima se relaciona con el aislamiento, si la autoestima es baja, la persona llega a la incomunicación debido a que por sí misma se excluye por temor a pasar un momento vergonzoso; y si es alta, puede generar rechazo por la actitud prepotente que realiza.

La Resiliencia no sólo se aplica a individuos que han superado tensiones o contratiempos, sino que se convierte en un objetivo de la vida de todas las personas, sin tomar en cuenta si han o no experimentado dificultades. Es por ello que algunos prefieren usar el término de “mentalidad resiliente” (Brooks y Goldstein, 2010, p. 98), pues consideran que usar este término destaca el hecho de que las mentalidades pueden cambiar, ya que básicamente la Resiliencia consiste en un trabajo intrasubjetivo, un cambio de paradigma en el que el individuo logra reconocerse a sí mismo como el agente que genera su propia transformación y adaptación social, creando alternativas para superar la adversidad, es decir, se pasa de una concepción de paciente que sufre la adversidad (con una actitud pasiva), por la de un sujeto que construye opciones de superación, al asumirse como un ser autónomo y creativo (Brooks y Goldstein, 2010).

Para conocer la capacidad de reconocimiento que tiene la persona de sí misma y de la adversidad, Quiñones (2008) propone abordar tres dimensiones fundamentales en el individuo:

La **dimensión cognitiva**. A través del pensamiento el individuo elabora o re-elabora la imagen de sí mismo en la situación de adversidad. Surge una integración de

los conceptos que se tiene de sí mismo, los significados que tiene sobre la adversidad, la catástrofe o destrucción; estos significados se confrontarán con la vivencia inmediata y con aquellos que se han construido de episodios ya vividos. Mediante la dimensión cognitiva el individuo podrá crear, proyectar y construir planes de solución a la problemática que vive.

La **dimensión emocional**. La persona experimenta una amplia gama de estados emocionales como el miedo, la tristeza, desesperación, agresividad, etc. Asimismo, nacen estados emocionales como el amor, dando origen a manifestaciones de respaldo, solidaridad y apoyo, generando vínculos que antes no existían.

La **dimensión actitudinal**. Se relaciona con la disposición que presenta el sujeto ante el hecho adverso y los comportamientos o reacciones que construye. Estas reacciones serán tan variadas como las situaciones de adversidad que tenga que enfrentar, la gravedad de los episodios y las experiencias previas relacionadas con este tipo de eventos ya sea por un conocimiento o experiencia previa o por información de otros contextos.

1.4.2 La adversidad

Anteriormente se mencionaron aquellos recursos que favorecen el proceso de Resiliencia. Sin embargo, es necesario considerar la adversidad como uno de los ejes principales del proceso resiliente, puesto que, a pesar de no ser tan agradables ni deseables, las adversidades nos acompañan a lo largo de nuestras vidas. La adversidad es un concepto relacionado con alguien o algo que es desfavorable, genera desdicha y/o es difícil de sobrellevar. Un evento puede considerarse adverso, según el grado de afectación que genera en el individuo y puede estar referido a factores emocionales, físicos, materiales, sociales o culturales. En situaciones extremas, la adversidad afecta a todos los elementos mencionados; como cuando ocurren fenómenos naturales (avalancha o terremoto), que pueden generar la pérdida de seres queridos, la destrucción de viviendas, la baja del trabajo o provocar alguna afectación física (Peña et al., 2014). Quiñones (2008) señala que la adversidad es multicausal y propone la siguiente clasificación en la que agrupa las adversidades de acuerdo con los factores que la causan (Véase Tabla 1):

Tabla 1

Factores multicausales de la adversidad

Factores determinantes	Eventos o situaciones de adversidad
Conflictos de naturaleza ideológica	Discriminación racial, étnica, religiosa, de género
Conflictos de naturaleza política y social	Desplazamiento forzado, invasiones, atentados, terrorismo, guerras, secuestro
Desigualdades sociales	Pobreza, desigualdad en distribución de recursos, condiciones de vivienda inadecuadas, deficiencia de servicios básicos.
Desastres naturales	Terremotos, avalanchas, inundaciones, maremotos, sequías, huracanes epidemias, tsunamis, hambrunas.
Problemas de naturaleza física	Discapacidades (visuales, auditivas) Patologías del sistema nervioso central (parálisis) Problemas del desarrollo (prenatal, natal o posnatal)
Eventos fortuitos	Accidentes de índole que dan origen a discapacidades temporales o permanentes o llevan a decisiones impostergables como la amputación de miembros
Contextos y eventos disfuncionales	Agresividad y abuso de poder: Violencia intrafamiliar, maltrato físico, abuso sexual Moobing o bullying Núcleos familiares disfuncionales como es el caso de problemas de alcoholismo, drogadicción, etc.

Nota. Recuperado de Quiñones, M. (2008). *Resiliencia, resignificación creativa de la adversidad*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas, p. 126.

Existen una serie de situaciones amenazantes que surgen en un momento determinado y a las que el individuo tiene que enfrentar para solucionarlas. Cuando una persona vive uno o varios eventos traumáticos se desencadenan momentos de incertidumbre, caos y desorden que dan origen a una crisis psicológica, la cual puede generar reacciones muchas veces inusuales de la persona (Cyrulnik, 2003). Éstas y las

demás crisis que se presenten en la vida del individuo ponen en movimiento los procesos individuales y colectivos de la persona. Puig y Rubio (2011) proponen indagar en los siguientes elementos para analizar el impacto que tiene la adversidad sobre el individuo:

- **La intensidad del impacto que produce la adversidad.** Consiste en aquellos elementos de la condición humana que se afectan, ya sea de una manera temporal o permanente, por ejemplo, existe una diferencia entre las secuelas que surgen de una parálisis cerebral y las consecuencias de una infección que sólo afecta el desempeño temporal del sujeto.
- **La etapa del ciclo vital en que ocurre el hecho adverso.** De acuerdo con la edad y las experiencias previas, un individuo ha desarrollado a lo largo de su vida estrategias que le permiten enfrentar las situaciones adversas. Por ejemplo, no es lo mismo el desplazamiento forzado para un niño que para un adulto joven.
- **Los mediadores de contención y de respaldo.** Se relaciona con las personas o grupos de apoyo que protegen o contienen al individuo cuando se encuentra en una situación adversa, como lo son la pareja, los familiares, amigos o instituciones públicas.
- **Las condiciones personales del individuo.** La persona es quien define, le da sentido, se apropia y brinda trascendencia a la adversidad en su vida. La adversidad puede ser asumida por el resultado del aprendizaje que ha tenido la persona y por las fortalezas obtenidas a partir de todo el proceso.

Se requiere hacer un análisis exhaustivo de la adversidad para conocer cómo el sujeto asume el evento desfavorable, a qué niveles de significación ha llegado y cuál ha sido la trascendencia e impacto tanto en la esfera personal como social (Peña et al., 2014).

1.4.3 El proceso resiliente

Desde que ocurre el episodio adverso, en el psiquismo de cada sujeto se realizan de manera espontánea procesos mentales, emocionales, sociales y físicos que le permiten salvaguardar su existencia y la de aquellos que están en su entorno. Dentro de este dinamismo mental, una de las abstracciones más relevantes consiste en la representación de sí mismo, es decir, ante los procesos de introspección, la persona

proyectará alternativas que favorezcan su existencia (Cyrulnik, 2002). Por otro lado, las personas que se encuentran alrededor del individuo que vive la adversidad son importantes, ya que ante los estados emocionales que se experimentan (como el abandono, la soledad y la destrucción), los otros llegan a ser los puntos de apoyo y de respaldo que conforman el entramado social de contención emocional (Santacruz, 2004). De esta manera, una persona o un grupo de personas favorecen el desarrollo de la Resiliencia cuando actúan como mediadores y dinamizan las acciones de quien vive la adversidad, es decir, cuando no se toman actitudes paternalistas ni que invalidan al sujeto. Algunas de estas actitudes consisten en: escuchar de manera comprensiva y respetuosa, promover la reflexión que posibilite otras alternativas y construir conjuntamente las acciones con las que se intervendrá de manera propositiva la elaboración del proceso resiliente (Cyrulnik, 2002).

Es importante comprender y respetar las maneras o modos que los individuos usan para enfrentar situaciones de adversidad, ya que las respuestas de algunas personas pueden ser inmediatas u otras personas pueden tomar un tiempo considerable para lograr una reacción y elaboración. Todo ello debe considerarse en forma detallada, respetando el silencio, la posibilidad de que las personas se aíslen o se muestren inactivos; manifestaciones que requieren algunos individuos para su posterior reacción y participación abierta (Quiñones, 2008).

El grupo es un espacio de apoyo para las personas, debido a que se encuentran diferentes formas de relación, identidad y pertenencia; igualmente llegan a constituirse en espacios de recreación y alivio en medio de la adversidad. A través del diálogo o en ocasiones del monólogo, la persona logra realizar un proceso de vital importancia, como lo es la catarsis, mediante la cual se expresan los sentimientos que han tenido que constreñir manifestaciones de agresividad, tristeza, ira, melancolía, entre otros (Santacruz, 2004). Sobre todo, las personas que socializan sus vivencias pueden encontrar dos ventajas a través de los grupos: valorar sus formas de reacción e intervención y colectivamente, construir soluciones frente la adversidad.

1.5 Habilidades relacionadas con el desarrollo de la Resiliencia

El que una persona tenga una mentalidad resiliente no implica que siempre está libre del estrés, la presión y los conflictos, sino que puede salir airoso de los problemas a medida que éstos van surgiendo (Brooks y Goldstein, 2010) . Una manera de mitigar el riesgo de ser vulnerable ante situaciones hostiles y de enfrentar los acontecimientos adversos consiste en desarrollar habilidades como las siguientes:

- **Conocimiento de sí mismo y autoestima**

Conocerse a sí mismo es el esfuerzo por saber lo que sentimos, lo que deseamos, lo que nos impulsa a actuar y creemos necesitar (Brooks y Goldstein, 2010), lo que pensamos y las razones que tenemos, los valores que aceptamos y defendemos, es decir, quiénes somos ante nuestros propios ojos (Puig y Rubio, 2011).

Existen otros aspectos que se interrelacionan con el conocimiento personal, pues a medida que se va descubriendo lo que uno es, también se genera una aceptación tanto de las cualidades como de los defectos, así como la disposición activa de cambio o de transformación (Payá, 1992). Aceptarse uno mismo implica tener expectativas y objetivos realistas, además de llevar una vida en la que los comportamientos corresponden con los valores y objetivos personales. Cuando las personas realizan acciones que no reflejan sus valores, tienen más probabilidades de experimentar estrés y presión (Brooks y Goldstein, 2010). Muchos, no se dan cuenta de las discrepancias que existen entre sus objetivos, valores y su comportamiento. No obstante, estas discrepancias son un obstáculo para mejorar la vida.

Mediante un trabajo continuo sobre el autoconocimiento, se pueden construir las bases, e incidir de forma positiva en la autoestima, pues a medida que se reconozcan las cualidades y se persevera en aquello que cada persona se determina, hay más probabilidad de mejorar y aceptar los rasgos que configuran la personalidad de cada individuo (Payá, 1992). La autoestima no es algo innato, sino que se aprende a lo largo de la vida y es parte de nuestro proceso de socialización. Es dinámica, puede crecer o, por el contrario, puede debilitarse, dependiendo del entorno social, de nuestras experiencias, actitudes y de las diferentes etapas de la vida.

Un nivel bajo de autoestima va unido a una mayor dependencia y sumisión ante las demás personas, un gran miedo para enfrentar los deseos y los cambios, junto con sentimientos de frustración. Por otro lado, un nivel alto de autoestima conlleva un sentimiento de autonomía y seguridad para afrontar la vida (Rodríguez, 2009). Construir una autoestima sana implica aprender a creer y confiar en las habilidades y la capacidad de superación; logrando así que la persona se haga responsable de su vida.

- **Empatía**

El sentir empatía está en función de imaginar cómo es la vida de las otras personas, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados. Esto nos ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros, lo cual no significa que siempre se esté de acuerdo con ellas, sino que se aprecien y se valoren sus diversos puntos de vista (Brooks y Goldstein, 2010). También permite fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación, como las personas con trastornos mentales y los desplazados por algún conflicto, quienes con frecuencia son víctimas del estigma social (López y Hernández, 2012). Aunque la mayoría de la gente considera que tiene la capacidad de sentir empatía, es más fácil tener empatía hacia la gente cuyas ideas coinciden con las nuestras y que nos ayuda y coopera con nosotros. Sin embargo, es más difícil tener empatía cuando estamos disgustados, enfadados o decepcionados con los demás (Brooks y Goldstein, 2010).

- **Comunicación asertiva**

La comunicación como elemento de transmisión y recepción de ideas, de información y de mensajes, es una condición inherente a la vida humana y a las relaciones sociales. Aunque a veces sólo pensamos en el lenguaje oral, en cualquier relación humana siempre hay comunicación mediante el lenguaje corporal, el contacto físico e incluso a través del silencio, aún si la intención no es consciente (Chávez, 2017).

Comunicar con asertividad implica la habilidad para expresar los deseos, las creencias y las necesidades, respetándose a sí mismo y a los demás (Flores, 2011). La comunicación asertiva engloba una apreciación de cómo se perciben nuestros mensajes verbales y no verbales y la capacidad de escuchar activamente. Cuando se escucha

activamente se intenta entender y valorar lo que los demás están comunicando (Brooks y Goldstein, 2010). Una persona que actúa de manera asertiva facilita la comunicación y disminuye la posibilidad de que los demás malinterpreten su mensaje, ayuda a mantener las relaciones interpersonales de una manera más satisfactoria y quienes se relacionan con esta persona obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos (Chávez, 2017).

Roca (2003) describe algunas técnicas asertivas que se pueden usar como recursos para expresar los deseos o intereses ante los demás en el ámbito familiar, social o laboral :

- **Formas de decir no**

- El NO natural, de manera espontánea.
- Escuchar activamente y después decir NO: se reitera lo expresado a la persona demostrando que se entendió la petición y luego se responde el NO.
- No razonado: se dice NO y se da una explicación sincera.
- No temporal: sería un NO de oportunidad, por el momento, diferente de un No definitivo.

- **Técnica del disco rayado**

Es muy utilizada para hacer o rechazar peticiones. Consiste en repetir una y otra vez nuestra petición o rechazo hasta que sea aceptada por la otra persona.

- **Banco de niebla**

Se busca en la crítica o postura del otro algún criterio que nos parezca razonable y se le reconoce, pero no se adopta ni se cambia la postura o el motivo personal

- **Aserción negativa**

Consiste en asumir los propios errores o defectos reconociendo las críticas y nuestra voluntad de corregirlos sin adoptar actitudes defensivas o ansiosas.

- **Interrogación negativa**

Tiende a desarrollar en los demás la crítica para obtener más información y discernir si son constructivas o manipulativas.

Manejo de emociones y sentimientos

Las emociones juegan un papel importante en el manejo de las situaciones adversas, debido a que pueden impulsar al individuo a actuar o pueden disminuir la posibilidad de cambio por el abatimiento que generan en la persona. El miedo, el temor, la impotencia, la inseguridad, la angustia y la desesperanza son estados emocionales que acompañan comúnmente a los eventos adversos (Quiñones, 2008). Sin embargo, cuando la agitación y las emociones descontroladas se presentan de manera continua no permiten pensar con claridad, distraen a quienes las sienten de lo que realmente quieren y necesitan, sin tener un adecuado control de las frustraciones y todo ello repercute en sus relaciones personales, familiares, laborales y sociales (Cano y Zea, 2012).

La capacidad de controlar los impulsos y sentimientos conflictivos, proporciona mayor equilibrio, concentración de pensamientos y percepciones más claras (Brooks y Goldstein, 2010). El miedo, es una de las emociones que cualquier individuo necesita aprender a manejar para evitar la parálisis y fomentar los cambios que se quieren lograr. Cualquier persona siente miedo a lo largo de su vida y gracias a ello puede sobrevivir, debido a que le ayuda a protegerse de situaciones que lo pondrían en peligro (Cano y Zea, 2012).

Migallón y Gálvez (1999) proponen los siguientes pasos para evitar que el miedo paralice a las personas:

- **Aceptar que se tiene miedo.** Todas las personas lo sienten y no es un síntoma de debilidad reconocerlo.
- **Identificar cuál es el miedo.** A veces no es fácil reconocerlo. En ese caso es útil centrarse en lo que más motiva al individuo.
- **Mirar al miedo a la cara y hacerlo concreto.** Ver cuánto del miedo tiene que ver con la realidad o es fruto de la imaginación.

Sentir las emociones es algo natural y propio del ser humano y vivirlas profundamente contribuye a una vida más saludable. Aunque hay emociones que no nos apetece experimentarlas, como la ira o la tristeza, en ocasiones su expresión contribuye al equilibrio emocional, e ignorarlas o reprimirlas no supone un buen manejo de las mismas.

Solución de conflictos

Casi siempre los conflictos se asocian con situaciones negativas o no deseadas, lo que lleva a tratar de evitarlos, ocultarlos o eliminarlos; sin embargo, los conflictos son situaciones de la vida cotidiana que pueden ocurrir en varios ámbitos, como el personal, familiar o en la comunidad.

El conflicto se puede definir como un estado emotivo doloroso, generado por la tensión entre deseos opuestos y contradictorios que ocasiona contrariedades personales y sociales (Fuquen, 2003). Desde el enfoque interrelacional el conflicto se piensa como una oportunidad de transformación y se considera que los conflictos no siempre son violentos, pueden ser constructivos y utilizarse como oportunidades para crecer y modificar nuestras relaciones familiares, comunitarias o laborales (Kreidler, 2011).

El diálogo es fundamental para el manejo del conflicto, comúnmente se considera que el diálogo es una simple conversación entre dos personas, pero cuando realmente se hace un diálogo entre dos o más personas o grupos, se pone énfasis en realizar preguntas, en indagar, en escuchar, en revelar nuestros propios supuestos y los de los demás, en detener nuestros prejuicios y generar una búsqueda colectiva de la verdad (Kreidler, 2011). Para el manejo del conflicto, Fuquen (2003) recomienda tomar en cuenta lo siguiente:

- Cada una de las personas dentro del conflicto debe asumir su propia responsabilidad y no hablar por los demás.
- Se requiere implementar la retroalimentación desde una crítica constructiva, sin emitir juicios y colocar etiquetas que devalúen o afecten la integridad de la persona.
- Los sentimientos no se cuestionan ya que sólo se sienten y nadie es quien para saber qué siente la otra persona.
- Las ideas de las personas en conflicto no necesariamente tienen que coincidir y entonces se puede hablar de desacuerdo
- Es necesario expresarse de manera directa y clara tratando de reconocer la diferencia entre los sentimientos y las ideas.

- La resolución creativa de conflicto tiene que ver con nuevos aprendizajes para enfrentar las diferencias, los desacuerdos etc.

No existe una sola manera de solucionar cualquier conflicto; sin embargo, los conflictos que se resuelven de manera efectiva se llevan a cabo hablando, involucran un proceso cooperativo y no de evasión, competitividad, sometimiento o coerción (Kreidler, 2011). Generalmente, el resultado es un acuerdo que todos los participantes encuentran aceptable y que se dirige a resolver las preocupaciones de todos los participantes (Brooks y Goldstein, 2010).

La Resiliencia puede ser vista como una capacidad, como un conjunto de patrones de adaptabilidad positiva o como un proceso flexible en el que se asume la postura de enfrentar situaciones adversas, reconociendo los recursos internos y externos con los que cuenta el individuo para afrontar el evento adverso.

Al inicio del desarrollo del concepto de Resiliencia se realizaron varios estudios con población infantil y adolescente, los cuales aportaron datos sobre las cualidades y fortalezas que ayudan a las personas a enfrentar la adversidad. Sin embargo, después se analizaron las influencias del ambiente que también formaban parte del proceso en el que la persona se enfrentaba a la adversidad.

La persona es el actor principal del proceso resiliente, ya que llega a ser el protagonista del evento adverso y con sus habilidades, su historia particular y colectiva creará alternativas para superar la adversidad. Asimismo, para identificar la capacidad de reconocimiento que tiene la persona de sí misma y de lo que le sucede como evento adverso, es necesario abordar sus pensamientos, sus estados emocionales y sus actitudes. Además de la interacción de estos elementos, en el proceso resiliente también se incluyen las personas que se encuentran alrededor del individuo, debido a que llegan a ser puntos de apoyo y respaldo social, ya sea mediante la escucha activa, promoviendo la reflexión de otras alternativas o mediante la construcción colectiva de acciones que permitan superar la adversidad.

CAPÍTULO II

LAS MUJERES Y LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

2.1 El concepto de violencia

Son varias las aproximaciones que se han elaborado sobre la concepción de la violencia y a pesar de que no existe una definición ampliamente aceptada, en la mayoría de éstas se destaca el uso de la fuerza para causar daño a alguien. No obstante, la violencia es un concepto mucho más global y complejo que puede referirse a cualquier acto, omisión o condición que prive a los individuos de sus derechos y libertades e interfiera con su máximo desarrollo y libertad de elegir (Jiménez, 2012).

Violencia y agresividad son términos que comúnmente se emplean como sinónimos, sin embargo, varios autores han establecido las diferencias entre ambos conceptos. Por ejemplo, Roperti (2006), señala que la agresividad consiste en una disposición innata, un impulso inherente al ser humano, mientras que la violencia se caracteriza por la emisión de comportamientos violentos aprendidos. Concebir la agresividad como innata no significa que para el ser humano sea inevitable comportarse de manera agresiva, sino que el ser humano al percibirse en peligro es agresivo y puede ser pacífico o violento según su cultura, por lo que esta última es la que favorece la transformación de la agresividad en violencia (Sanmartín, 2000). Alonso y Castellanos (2006) refieren las principales diferencias entre ambos conceptos, destacando una vez más el carácter innato y biológico de la agresividad frente a la afluencia cultural de la violencia:

Características de la agresividad:

- Innata
- Inevitable
- Biológica
- La cultura puede inhibirla
- Impulso para la supervivencia

Características de la violencia:

- Humana
- Evitable

- No biológica
- Resultado de la evolución cultural
- Utiliza instrumentos

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2017), la violencia consiste en el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de producir lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. La violencia es un método que se utiliza para la resolución de conflictos interpersonales cuando éstos se dan en un contexto de desequilibrio de poder (Corsi, 1994). Generalmente, este desequilibrio está definido por normas culturales o a través de roles que han sido aprendidos y transmitidos muchas veces de forma inconsciente de generación en generación y se manifiestan a través de lo que sentimos, pensamos y verbalizamos (Montero et al., 2011).

Añadir el término de “método” para la resolución de conflictos interpersonales a la definición de violencia amplía la noción de ésta, de tal manera que el concepto de violencia no queda restringido sólo al uso de la fuerza física sobre alguien, sino también al empleo de diversos mecanismos psicológicos, económicos o sociales para ejercer violencia en otra persona.

La violencia no es un hecho aislado, también se trata de cómo se asumen las relaciones sociales, en las que interviene la voluntad de hacer daño por parte de quien lo ejecuta, como la falta de voluntad de quien lo padece (la parte receptora o pasiva: la víctima). Considerar a la violencia como relación social destaca el papel participativo que pueden tener los distintos sujetos de la relación, tanto las víctimas, los espectadores y los agresores (Martínez, 2016). De esta manera, la violencia ya no queda confinada al acto de un solo agente o sujeto (victimario), sino que ahora pueden atenderse también las características e intereses de las víctimas y de quienes observan el acto de violencia.

2.2 Etiología de la violencia

Para explicar el origen o las causas de la violencia, así como sus efectos, se han identificado varias teorías que, al menos, pueden agruparse en tres escuelas de pensamiento: las teorías biológicas, que incluyen las teorías innatistas y neurobiológicas;

las teorías psicosociales que engloban el paradigma conductual y la teoría del aprendizaje social; y las teorías estructurales que entienden la violencia como producto de los sistemas políticos y económicos (Ruíz, 2002). A continuación, se realiza una descripción de las teorías antes mencionadas:

Teorías biológicas

En este grupo se encuentran las que tratan de explicar la agresión y la violencia como un comportamiento instintivo y también aquellas que se basan en estudios neuroquímicos, neurológicos y endocrinológicos. Desde esta perspectiva la cultura carece de un papel decisivo y los aspectos morales y racionales no se consideran eficaces para evitar la violencia (Ruíz, 2002).

Teorías innatistas

Corresponde a aquellas teorías que fueron las primeras en explicar las causas de las respuestas violentas y defienden la idea de que los seres humanos nacemos con un componente de agresividad innata. Al inicio, fueron sustentadas por las ideas evolutivas de Charles Darwin, seguidas por el psicoanálisis de Sigmund Freud y la perspectiva etológica de Konrad Lorenz. Charles Darwin aporta a la teoría evolucionista el argumento de que la lucha por la vida surge de una manera instintiva y esto le ha permitido al hombre sobreponerse a la naturaleza salvaje. A través de esa lucha instintiva es como se da el enfrentamiento entre las especies y se logra la meta principal, la cual es sobrevivir (Chapi, 2012). Por otra parte, desde la perspectiva psicoanalítica, Freud (como se citó en Montoya, 2006) reconoce la existencia de instintos eróticos, que tienden a conservar o a unir y de instintos de muerte que tienden a destruir o matar. De acuerdo con la teoría, los instintos de muerte obran en todo ser viviente, incluso hasta el niño más inocente o pacífico tiene sentimientos destructivos, que si son dirigidos hacia dentro pueden llevarlo al suicidio, o bien, si son encaminados hacia afuera, pueden llevarlo a cometer un crimen.

La etología, ciencia que estudia el comportamiento animal mediante el análisis de su carácter genético y la influencia del ambiente, también aporta con sus estudios la comprensión de la agresión y su dinámica. Konrad Lorenz (como se citó en Chapi, 2012), su más destacado investigador, señala que la agresión es aquel comportamiento animal

que pretende evitar estímulos dolorosos y tiende a generar daño a otro, con el propósito de mantener la especie.

Tanto la postura psicoanalítica como la etológica defienden la idea de que la agresión forma parte de la naturaleza del hombre y aunque para una la finalidad es la destrucción y para otra la conservación de la especie; ambas perspectivas coinciden en que este instinto puede descargarse de diversas maneras, como practicando algún deporte o rompiendo algún objeto cercano (Montoya, 2006).

Teorías neurobiológicas

También estas teorías defienden que la agresión se encuentra dentro del mismo individuo, sin embargo, consideran los aspectos fisiológicos que se relacionan con la respuesta agresiva. De esta manera, la respuesta agresiva se ha vinculado con el funcionamiento del Sistema Nervioso Autónomo, aunque también se han encontrado resultados que involucran el cerebro, como el sistema hipotalámico y el límbico, pues ambos están involucrados con las respuestas adaptativas, como el hambre, la sed, el miedo, etc. Por otra parte, los estudios que señalan la relación entre el sistema endocrino con la agresividad han dado a conocer que los andrógenos tienen efectos duraderos sobre las conductas de irritabilidad, tanto en el hombre como en la mujer, sustentados en estudios donde se observó que la castración en el varón y la disminución de los andrógenos suprarrenales en la mujer, disminuyen la agresividad. Asimismo, se ha observado una baja en la agresividad cuando las mujeres se encuentran en el punto del ciclo menstrual donde la secreción de estrógenos y progesterona están a su máximo nivel (Chapi, 2012).

Teorías psicosociales

En general, estas teorías relacionan la agresión y la violencia con el medio ambiente que rodea a la persona, de tal manera que la violencia es una reacción a los acontecimientos ambientales o a las interacciones sociales de las que forma parte el individuo.

Teoría conductual

De acuerdo con esta teoría, el elemento constitutivo de los comportamientos proviene de la asociación de una determinada respuesta a un estímulo concreto, en el caso de las conductas violentas considera que éstas son respuestas a ciertos estímulos y que permanecen por el refuerzo que se ha dado tras cada aparición del estímulo (Doménech e Íñiguez, 2002).

Teoría del aprendizaje social

Esta teoría, propuesta por Bandura (como se citó en Montalvo, 2016), considera que el comportamiento violento es el resultado de un aprendizaje por observación e imitación. La imitación de la conducta violenta dependerá si el modelo observado tiene un valor funcional para cada persona: si obtiene un beneficio aumentará la posibilidad de que se imite el comportamiento, pero si el modelo es castigado por su conducta disminuirá la probabilidad de imitación. Desde este punto de vista cobran relevancia los padres, primos, tíos u otros parientes cercanos, pues a través de sus conductas configuran en los hijos pautas de violencia mediante las palabras o en las actitudes. Por ejemplo, se ha constatado que padres de adolescentes violentos suelen fomentar y tolerar la agresividad, no castigan las conductas violentas e incluso en ocasiones las alaban. De la misma manera, en el contexto escolar, muchos adolescentes son halagados y animados por sus compañeros y obtienen el beneficio social del respeto y la popularidad cuando se comportan de manera violenta, lo que aumenta la probabilidad de que este comportamiento se siga realizando (Chapi, 2012).

Teorías estructurales

Las teorías estructurales conciben a la violencia como resultado de las características culturales, políticas y económicas de la sociedad. Factores como la pobreza, la marginación, la dificultad del desarrollo intelectual, la explotación o el sometimiento a sistemas altamente competitivos, están en el origen del comportamiento violento y, por lo tanto, son la principal causa de los problemas de conducta en las personas. Se concede gran importancia a los valores predominantes en la sociedad, por

ejemplo, en algunas culturas la violencia tiene un valor positivo, es decir, es una forma normal de comportarse.

La violencia estructural

La idea de violencia estructural se gestó poco a poco, ante la necesidad de explicar las interacciones de las prácticas violentas en los diversos ámbitos sociales. Johan Galtung (como se citó en Jiménez, 2012) propuso que la violencia estructural se genera cuando socialmente se llega a la pobreza condicionada, la represión política y la alienación. La pobreza condicionada de manera estructural consiste en no garantizar el acceso a bienes como alimentos, agua, vestido, vivienda, medicamentos y una escolaridad digna, mientras que la represión política ocurre cuando se vulneran los derechos a la libertad de expresión, de reunión, de movimiento, de protección jurídica o de trabajo; y la alienación sucede cuando existen obstáculos (que pueden ser evitables) para satisfacer necesidades como comprender la condiciones de la propia existencia, de la comunidad en la que se vive, del compañerismo, la solidaridad, la alegría, de dar significado a la propia vida o de tener algún contacto con la naturaleza.

La violencia cultural o simbólica

Otra manera de ver la violencia estructural es reconocer que, en la mayoría de las ocasiones, quien la sufre no la percibe como tal, es decir, no tiene conciencia de su situación, porque existen mediaciones que le impiden visualizarla (Doménech e Íñiguez, 2002). Se percibe como algo natural, inmutable y no se le opone resistencia, con lo cual se contribuye de manera indirecta con el mantenimiento de estas situaciones de injusticia. Desde esta perspectiva, la violencia cultural podría identificarse como aquellas construcciones culturales que conviven, cubren e intentan armonizar y dar coherencia a la violencia (Jiménez, 2012). Actúa en todos sus ámbitos (ética, religión, moral, leyes, ciencia, filosofía, literatura, arte), por ejemplo, ciertos discursos sociales y políticos se convierten en justificadores de formas de explotación o marginación; algunas costumbres, ritos y actos institucionales pueden contribuir a difundir directamente la “utilidad” de la violencia; y la existencia en demasía de propaganda que promueve la alienación (Doménech e Íñiguez, 2002).

Como parte de la cultura, la familia se considera como la unidad básica de socialización en el amor, sin embargo, la violencia también está presente en ella, incluso se ha llegado a afirmar que la familia es la institución violenta de nuestra sociedad.

2.3 La familia

El ser humano es gregario por naturaleza, ya sea por razones biológicas, psicológicas y socioeconómicas, todos los individuos se reúnen y forman un grupo social primario, que es la familia. La familia corresponde a ese entorno material y social en el que el ser humano inicia su experiencia de vida (Ponce, 2014), es decir, en ella el individuo toma conciencia de sí mismo e inicia su aprendizaje, proceso en el que tendrá que esforzarse, equivocarse y aprender una y otra vez.

La familia, como sistema, se considera dinámica, compleja y humana, que además está en constante interacción con su medio ambiente. Oliva y Villa (2014) señalan que las funciones principales de la familia son: conservar la especie (mediante la reproducción) y la transmisión de valores, normas, costumbres y tradiciones a las nuevas generaciones. La familia posee una organización que se define por el tipo de interacciones que se dan entre sus miembros; estas interacciones se forman a través del tiempo, algunas tienen el propósito de proteger y cuidar a sus miembros, mientras que otras se establecen para asegurar una jerarquía en la estructura familiar, y formar la diferenciación de roles y fronteras entre cada generación familiar (Barudy, 1998).

Para mantenerse como un organismo viviente y singular, la familia tiene que modificar su organización y, por otra parte, requiere asociarse con elementos de otros sistemas (familias, instituciones) mediante el intercambio de energía e información (Minuchin, 2004). Esta colaboración del exterior permite que la familia se autoorganice y asegure su evolución. En cada etapa de crecimiento en la familia se instauran nuevos modos de funcionamiento, los cuales a menudo no se encuentran exentos de conflictos ni de problemas (Barudy, 1998).

Idealmente, la familia permite a sus miembros ensayar y fracasar en la solución de conflictos y por medio del conocimiento, las aptitudes y las habilidades comunicativas de sus miembros se mantiene su integridad y su desarrollo (Ponce, 2014). Sin embargo, en ciertas condiciones las familias no cuentan con los recursos emocionales ni

comunicativos, y enfrentadas a una nueva perturbación, se encuentran en una situación de crisis, en la que los conflictos se resuelven mediante el ejercicio del poder y de la autoridad (Corsi,1994).

2.4 Concepto de Violencia Intrafamiliar

Desde 1998, tanto la OMS como diversas organizaciones consideran la violencia intrafamiliar como un problema de salud pública. Se estima que alrededor del 50% de las familias sufre o ha sufrido alguna forma de violencia (Fernández et al., 2003). A pesar de que socialmente se considera que en la familia se dan las condiciones ideales de confianza, apoyo mutuo y protección entre cada uno de sus miembros; dentro del proceso normal del desarrollo y evolución de una familia, sus integrantes y el mismo sistema familiar se pueden encontrar en situaciones de conflicto y crisis que traspasan su capacidad de respuesta, posibilitando un ambiente de interacción en el que predomina el estrés y la tensión en la familia, situación que puede desencadenar en respuestas inadecuadas y reconocidas como violencia intrafamiliar (Sierra, Macana y Cortés, 2006).

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2016) refiere que la violencia familiar es un acto de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psicoemocional o sexualmente a cualquier integrante de la familia, con quien se haya tenido algún parentesco por afinidad civil, matrimonio o concubinato y cuya consecuencia sea causar daño. Es común que ese abuso de poder se lleve a cabo sobre los miembros de la familia que se consideran más débiles (Torres, 2001) y afecta principalmente a los niños y niñas, a las mujeres, ancianos y ancianas y a quienes tienen alguna forma de discapacidad.

La violencia en la familia es un problema tanto de hombres como de mujeres, que intercambian los roles de agresores y agredidos y cambian de posición en el conflicto de acuerdo con la situación (Espinosa et al., 2011). Debe ser entendida como un proceso en el que participan múltiples actores, que se construye colectivamente en el tiempo y que tiene sus propios patrones de reproducción; es dinámica, fluctuante, responde a las condiciones, herramientas y opciones de solución de conflictos aprendidas y reforzadas en el contexto en que se interactúa (Sierra et al., 2006). Es decir, es consecuencia de un

mal funcionamiento del sistema relacional o social donde todos los miembros de la familia se encuentran prisioneros de un juego disfuncional y son participantes activos.

2.5 Un modelo integrativo para la violencia intrafamiliar.

Diversas teorías han intentado determinar las causas de la violencia intrafamiliar. Durante mucho tiempo se reconoció que las personas que ejercían violencia dentro de la familia sufrían algún trastorno mental. Posteriormente, el alcoholismo y la drogadicción se asociaron con el desarrollo de la violencia en la familia. Desde el punto de vista sociológico, se han buscado las causas de la violencia intrafamiliar mediante el análisis de variables como la clase social, el estrés socioeconómico o la distribución del poder dentro de la sociedad y de la familia, entre otras (Torres, 2001). En fin, todas las respuestas que se han dado a lo largo de los años han sido parciales y aunque no se pueden desligar para explicar la violencia en la familia, tampoco explican en su totalidad un fenómeno tan complejo.

Con la intención de brindar una mirada más amplia y abarcativa, Corsi (1994) adaptó el modelo ecológico de Bronfenbrenner para explicar la violencia intrafamiliar a partir de los distintos contextos en los que se desarrolla una persona:

- **El macrosistema:** este sistema lo constituyen las creencias y los valores culturales sobre lo que es y debe hacer una mujer, un hombre, los niños, los abuelos y la familia; así como su relación con el poder y la obediencia. En nuestra sociedad predomina el sistema patriarcal, en la que se considera que la mujer carece de relevancia y de valor en comparación con los hombres. Esta visión lleva a que los hombres actúen con poder a nivel social y en la pareja, trabajen fuera de casa, tengan acceso a la información, sean proveedores económicos y estén involucrados en la toma de decisiones sociales. Por otra parte, las mujeres realizan actividades dentro de la casa, son cuidadoras de los niños, enfermos o adultos mayores y su imagen se asocia con la vulnerabilidad y el sentimentalismo (Cuevas, 2015). Los niños crecen y se desarrollan con el ideal de lo masculino como fortaleza, autosuficiencia, racionalidad y control del entorno; y las niñas se forman con un ideal femenino de pasividad, subordinación, emocionalidad y desventaja (Cagigas, 2000). En este sistema de creencias los

hijos varones son más valorados y reconocidos, predomina una obediencia incondicional de la mujer hacia el marido y de los hijos hacia los padres. Así es como se va dando forma a los conceptos de roles familiares, derechos y responsabilidades de los miembros de la familia. De esta manera, si un hombre que considera que no debe ser contrariado dentro de la familia y es desobedecido o contrariado, se justificará con el uso de la fuerza para hacer respetar dicha norma (Corsi, 1994).

- **El exosistema:** Incluyen aquellos espacios o entornos que forman parte de la comunidad donde una persona nace, crece y se desarrolla. Algunos ejemplos son los medios de comunicación y las instituciones educativas, recreativas, laborales, religiosas y judiciales. Éstas legitiman de manera institucional la violencia cuando no ofrecen alternativas para la resolución no violenta de conflictos interpersonales, más bien reproducen la relación autoritaria del patriarcado y los estereotipos de género (Corsi, 1994). Un fenómeno relacionado con las instituciones consiste en la victimización secundaria, es decir, aquellas formas en las que las personas que sufrieron violencia intrafamiliar al tener contacto con la administración de justicia o la policía, vuelven a ser tratadas como acusadas, debido a la falta de tacto o la incredulidad de determinados profesionales. Estas intervenciones erróneas, tienden a agravar la situación de quienes se encuentran en situación de riesgo y buscan ayuda; pues creen que están perdiendo el tiempo o malgastando su dinero (Domínguez, 2016).

- **El microsistema:** Considera los elementos estructurales de la familia y los patrones de interacción familiar, al igual que las historias personales de quienes la integran. Es común que el sistema familiar donde se viven prácticas violentas esté estructurado de una manera rígida, sea autoritario y que el poder se distribuya de acuerdo con los estereotipos culturales. Además, es frecuente que quienes están involucrados en relaciones violentas, provengan de familias de origen que vivieron en contextos violentos (Santamaría y Pavón, 2010). Así, hombres violentos en su hogar fueron testigos de la violencia de su padre hacia su madre; percibieron y aprendieron a lo largo de su vida esta manera para solucionar los conflictos interpersonales a tal punto que muchas mujeres no son

conscientes del maltrato que sufren y los hombres no comprenden el daño que ocasiona sus acciones (Corsi, 1994).

Continuando con la perspectiva ecológica y con el propósito de comprender la violencia intrafamiliar, Corsi (1994) agregó en el nivel individual cuatro dimensiones psicológicas interdependientes:

- **Dimensión conductual:** Abarca los comportamientos con los que la persona se relaciona con el mundo. En el ámbito de la violencia conyugal es común que el hombre violento, se muestre en espacios públicos como una persona equilibrada, sin embargo, en un ambiente privado se comporta de manera amenazante, está siempre a la defensiva y/o realiza agresiones verbales o físicas hacia su pareja. Por otra parte, la mujer maltratada, adopta conductas contradictorias, como denunciar el maltrato y luego retirar la denuncia. Se muestra como una persona huidiza, temerosa, que tiende al aislamiento, pero cualquier estímulo externo puede provocar en ella una reacción emocional (Corsi, 1994).

- **Dimensión psicodinámica:** Involucra los distintos niveles de profundidad intrapsíquica, que van desde las emociones, ansiedades, conflictos conscientes e inconscientes. Un hombre violento puede haber internalizado desde la infancia que la manera violenta es la vía más rápida y eficaz para aliviar la tensión cuando lo sobrepasa un conflicto externo. Generalmente no suele expresar sus emociones, se caracteriza por una baja autoestima y proyecta su responsabilidad y culpa en otras personas (Corsi, 1994). Una mujer maltratada suele haber incorporado modelos de sumisión y dependencia. Se encuentra en un conflicto entre la necesidad de expresar sus sentimientos y el temor de la posible reacción de su marido. Es común que el miedo y la represión de sus necesidades emocionales la lleven a tener síntomas psicosomáticos (Torres, 2001).

- **Dimensión cognitiva:** Engloba aquellos esquemas cognitivos, las formas en que se percibe y se conceptualiza el mundo, lo que a su vez forma un estilo cognitivo de pensamiento. Por ejemplo, las ideas de un hombre violento son cerradas, percibe cada detalle de la conducta de su mujer; en cambio, le resulta difícil observarse a sí mismo, sus sensaciones y sentimientos. Tiende a minimizar

las consecuencias de sus actos, pero maximiza aquellas acciones que realiza su mujer, considerándola como la “provocadora” de sus reacciones. Mientras, una mujer maltratada percibe el mundo como hostil, cree que nunca podrá valerse por sí misma y tiene una idea exagerada del poder de su marido (Corsi, 1994).

- **Dimensión interaccional:** Alude a las pautas de relación y de comunicación interpersonal. Con respecto a la violencia en la pareja, la interacción entre ambas partes se da por ciclos; es decir, tiene períodos de calma y afecto, hasta situaciones de violencia que pueden poner en peligro la vida de las víctimas. Las primeras señales se pueden observar desde el noviazgo, con los intentos del hombre por tener el control de la relación y la obediencia y sumisión de parte de la mujer (Corsi, 1994).

Para comprender una situación de violencia intrafamiliar, aunque sea de manera imaginaria, es necesario integrar los diversos niveles y dimensiones, ya que este modelo no parte de la causalidad lineal, sino de la relación recíproca, en la que cada nivel o dimensión de análisis es causa y, a la vez, efecto de los otros.

2.6 Expresiones de la violencia dentro de la familia

El abuso del poder sobre los integrantes de la familia que se consideran más débiles se manifiesta no sólo a través de golpes, sino que existen maneras más sutiles e invisibilizadas en la dinámica familiar que muestran cómo puede ejercerse la violencia dentro de los hogares:

2.6.1 Maltrato conyugal

La violencia conyugal corresponde a toda conducta que surge en una relación adulta (generalmente noviazgo, matrimonio o unión libre), en la que la violencia es una forma de control, sometimiento y dominio sobre el otro, se repite cíclicamente y se va agravando en intensidad y frecuencia (Valdéz y Hume, 1998). Es importante señalar que cualquier miembro de la relación de pareja puede ser víctima de maltrato, de tal manera que la violencia puede ser dirigida hacia la mujer, hacia el hombre o, en ocasiones, puede desarrollarse una violencia cruzada, donde hombre y mujer son víctimas y agresores.

A continuación, se describirán las formas más habituales de manifestar la violencia dentro de la pareja:

Violencia física

Es la expresión de violencia más evidente, ya que el daño producido se marca en el cuerpo de la persona. Implica el sometimiento corporal, ya sea que el agresor utilice armas de fuego o punzocortantes, otro tipo de objetos o su propio cuerpo. Están incluidos los golpes de cualquier tipo, heridas, mutilaciones y homicidios. Quien ejerce violencia física golpea con las manos, los pies, la cabeza, los brazos, o bien, inflige heridas con cuchillos, navajas o pistolas. Otros ejemplos son: los jalones de cabello, la inmovilización y el encierro (Torres, 2001).

Aunque la mayor parte es visible, algunas veces se producen lesiones internas que se identifican después de un período más o menos prolongado (Echeburúa, 2003), por ejemplo, un golpe en la oreja puede generar un enrojecimiento que desaparece de manera inmediata, sin embargo, después puede surgir un dolor continuo y una alteración del equilibrio, lo cual refiere consecuencias a largo plazo.

Violencia Psicológica

Cuando se ejerce violencia psicológica se produce un daño en la esfera emocional y el derecho que se vulnera es el de la integridad psíquica. Quienes son víctimas de violencia psicológica suelen referir culpa, inseguridad, incertidumbre, humillación, burla, ofensa y/o duda sobre sus propias capacidades. De la misma manera, algunas personas cercanas a ellas pueden advertir los insultos, gritos, sarcasmos, engaños, manipulación o desprecio que realiza el agresor. Quienes sufren violencia psicológica no sólo ven reducida su autoestima, también sufren alteraciones físicas, trastornos de la alimentación y en el sueño, enfermedades de la piel, úlceras, gastritis, jaquecas entre otras (Torres, 2001). Entre los medios que utilizan quienes ejercen violencia se encuentran: los insultos, la mentira, la ridiculización, el chantaje, los sarcasmos relacionados con el aspecto físico, las ideas o los gustos de la víctima; las bromas hirientes, el silencio, el aislamiento y las amenazas de ejercer otras formas de violencia, como la física o sexual (Echeburúa, 2003).

Violencia Sexual

La violencia sexual comprende toda acción u omisión en la que un hombre o una mujer causa un daño físico o emocional en otro hombre o mujer, vulnerando sus derechos sexuales, impidiéndole o limitándolo en la satisfacción de sus necesidades sexuales e inhibiendo el pleno desarrollo de su sexualidad (Castellón, Ortega y Zepeda, 2007).

La más evidente de las manifestaciones de la violencia sexual es la violación, que consiste en la introducción del pene en el cuerpo de la víctima (sea en la vagina, en el ano o en la boca) mediante el uso de la fuerza física o moral (Valdéz y Hume, 1998). También se incluyen los tocamientos en el cuerpo de la víctima, el hecho de obligarla a tocar el cuerpo del agresor y en general a realizar prácticas sexuales que no desea, burlarse de su sexualidad y acosarla. El hostigamiento sexual es una de las formas más extendidas de este tipo de violencia, cuyo blanco principal son las mujeres (Torres, 2001).

La mayoría de las personas no logra ubicar la violencia sexual dentro de la relación de pareja, pues suponen que el contacto sexual es una obligación al tener pareja, por lo que no se considera un acto de violencia (Castellón et al., 2007). Sin embargo, esta idea está muy alejada de la realidad, ya que en numerosas parejas que viven situaciones de violencia física y psicológica, también se presenta la violencia sexual. Asimismo, puede apreciarse que la violencia sexual contiene tanto la violencia física (sometimiento corporal) y se vulnera la integridad emocional (violencia psicológica).

Violencia Económica

Puede entenderse como aquellas acciones u omisiones que afectan la supervivencia de las personas con quienes se vive; privándolas de los recursos económicos necesarios para la manutención del hogar y la familia, o de bienes patrimoniales que satisfacen las necesidades básicas para vivir, como la alimentación, ropa, vivienda y el acceso a la salud (Alamada, Corral y Navarrete, 2016). El ejemplo más claro de violencia económica es el robo, también se incluye el fraude, no informar el monto de ingresos familiares, así como la negación al ingreso familiar. La Procuraduría

General de la República (2017) añade como manifestación de violencia económica cuando se le impide a la pareja tomar decisiones sobre la economía del hogar o cuando uno de los miembros de la pareja tiene que dar cuenta al otro acerca de todo lo que se gasta, aun cuando gane sus propios recursos. También se ejerce violencia económica cuando se dañan las pertenencias ajenas y/o se destruyen objetos que pertenecen a la pareja. A veces estos objetos tienen un valor sentimental (por ejemplo, una fotografía), con lo que el acto podría calificarse también de violencia psicológica, sin embargo, otras veces se trata del anillo de brillantes que formaba parte de las joyas de la familia, de un abrigo de pieles, de un aparato electrónico, etc.

2.6 La violencia contra la mujer

La violencia contra las mujeres es un fenómeno que ocurre en todos los países, clases sociales y ámbitos de la sociedad. Se estima que a nivel mundial aproximadamente, el 35% de las mujeres han sido víctimas de violencia física y / o sexual (Calvo y Camacho, 2014). En la actualidad, en México la violencia contra las mujeres ha formado parte de su vida cotidiana y tiene orígenes sociales y culturales vinculados al desequilibrio en las relaciones de poder entre hombres y mujeres en diferentes entornos como el social, el económico, político y religioso (Yugueros, 2014). La mayoría de los actos de subordinación y de desigualdad que se manifiestan como violencia contra la mujer se encuentran fundamentados en pautas del sistema patriarcal en el que la idea central es el dominio de la masculinidad sobre la mujer. De esta manera, las mujeres en situaciones de mayor riesgo son aquellas que han interiorizado valores tradicionalmente “femeninos” como son la sumisión y la obediencia o aquellas que no han desarrollado proyectos de vida propios y cuya vida está en función de los demás (Calvo y Camacho, 2014).

La violencia en la relación de pareja es la forma de violencia interpersonal más común que experimentan las mujeres. Muchas de las mujeres permanecen en una relación de maltrato en la pareja debido a que aceptan los patrones de conducta abusivos sin ser conscientes de ello (Yugueros, 2014) o se sienten atrapadas en sus relaciones, es decir, son mujeres que han invertido mucho tiempo y apego emocional en sus relaciones para conseguir compromiso, seguridad y estabilidad. Cuando experimentan

abuso, se plantean cuánto control tienen en la relación y aparecen dudas que pueden provocar conflictos en sus decisiones, desarrollando la “indefensión aprendida”, una actitud que supone un obstáculo para tomar decisiones encaminadas a abandonar la relación (López, 2004), se genera un estado de no saber que hacer para cambiar las cosas o de creer que “no se puede hacer nada”, lo que va mermando su autoestima, su capacidad de resolución de problemas, entre otros. Partiendo de este concepto de indefensión, Leonor Walker (como se citó en Yugueros 2014) nos ayuda a entender cómo se produce y mantiene la violencia en la pareja, mediante una serie de etapas que se presentan de forma cíclica y que también explican los problemas y sentimientos de las mujeres que viven este tipo de violencia:

En la **fase de acumulación de tensión**, el maltratador inicia su estrategia mostrándose irritable, cualquier comportamiento de la mujer le molesta y le causa enfado. La mujer habla con su pareja para solucionar el inconveniente, para conocer cuál fue el motivo de esa actitud, pero lo que consigue es que el hombre se enfade, propinando insultos y menosprecios a cambio (Yugueros, 2014). Ante esta situación, la mujer queda paralizada, sin saber qué hacer, siendo acusada, por su maltratador, de que no sabe hacer nada o de que no vale para nada. Poco a poco, si la mujer dice o hace algo, será siempre cuestionada cayendo en un sentimiento de culpabilidad que va mermando la capacidad de percepción de la realidad y si le manifiesta la situación que está viviendo, él lo negará, afirmando que tiene la razón y que ella es la responsable de la situación que vive la pareja (López, 2004).

El maltratador, ahora guardará una cierta distancia emocional con su pareja, ella creerá que su relación finalizará, cuestión que no quiere porque ha interiorizado que tiene que velar por el bienestar de su familia. A pesar de que lo disculpa en innumerables ocasiones, observa que no obtiene el resultado que desea y el varón continúa con su estrategia de maltrato (Calvo y Camacho, 2014).

En la **fase de explosión violenta** se producen los malos tratos físicos: golpes, patadas, puñetazos, insultos e incluso agresión sexual. Se darán también, amenazas tanto para su vida e integridad física como la de sus hijos e hijas. En este período la

mujer puede morir a manos de su pareja (López, 2004). En esta etapa suelen pedir ayudar, porque han visto peligrar su vida o la de sus hijos, pero él la buscará, le pedirá perdón, con lo que volverá al inicio.

En la **fase de “luna de miel” o conciliación** el maltratador intenta de nuevo reconciliarse y adopta el rol de hombre generoso y bondadoso, arrepentido del mal que ha causado y manifestando que nunca más volverá a realizarse una cosa parecida. Cambia de tal manera que la mujer cree que es cierto, que ha dado un giro a su cruel conducta y que todo irá bien (Yugueros, 2014). Conseguida de nuevo la confianza, comenzará de nuevo el ciclo de violencia, con la diferencia de que la violencia será cada vez más terrorífica y /o las etapas se acortarán. En otros casos, la violencia no es cíclica, aparece de repente y no necesita justificación ni ritmo, por lo que es más apropiado hablar de espiral de la violencia (Calvo y Camacho, 2014). La mujer no se da cuenta de que no puede controlar la forma de actuar de su pareja, no se trata de lo que ella realice o deje de realizar, los malos tratos que le ocasiona no tienen motivación. El agresor siempre negará y minimizará la situación, cuando se le pregunte por ello, haciendo dudar a la mujer, la cual se sentirá culpable. Asimismo, López (2004) señala que el agresor logra conseguir el control de la mujer, mediante tácticas que generan miedo o dependencia como pueden ser:

- Conducirla a un aislamiento de toda relación social, familiar, de amistades o redes de apoyo, para evitar que la mujer pueda tener otros criterios, comparar ciertos comportamientos, pedir y recibir ayuda.
- También mediante la humillación, poco a poco lleva a cabo una desvalorización personal y se producen en la mujer baja autoestima, inseguridad, sentimientos de incapacidad e impotencia.
- Realiza demandas triviales para polarizar la atención de su pareja, impidiendo que pueda dedicar su energía a sus propios proyectos o a buscar salidas, lo que se denomina como “micromachismos”.
- Mediante golpes, amenazas, gritos o el romper cosas, intimida a la mujer creando un estado de pánico y terror.

- Además, culpa a la mujer, minimiza la violencia que ejerce, suele hacerse la víctima o tiende a provocar pena, utiliza chantajes emocionales que hacen dudar a la mujer de su responsabilidad y paralizan sus intentos de terminar con la relación.

Gracias a la lucha de los movimientos feministas y de las mujeres, estos hechos se han podido visibilizar, haciendo que pasen del ámbito privado al ámbito público e instando a los poderes gubernamentales a que implementen medidas de protección integral a las mujeres víctimas de violencia. Sin embargo, los mitos y los estereotipos sobre cómo deben comportarse las mujeres y los hombres, las experiencias que refuerzan la conducta estereotípica y la estructura social que apoya la desigualdad de poder entre géneros ha contribuido a que se originen patrones de violencia a lo largo de nuestro ciclo vital. Por eso es imprescindible cuestionarlos, analizar, reflexionar y evaluarlos con la finalidad de hacerlos más conscientes.

2.6.2 Maltrato infantil

El maltrato infantil como un ejemplo de los abusos que pueden ocurrir dentro de la familia no es un fenómeno reciente en nuestra sociedad (Corsi, 1994). Ya sea porque se considera que la infancia es una etapa de segunda categoría en el desarrollo humano o porque el niño se toma como una propiedad privada de los padres, el maltrato hacia los menores de edad se ha constituido como una práctica frecuente en nuestra población para criar, para enseñar o generar disciplina (Arredondo et al., 1999). Actualmente, de acuerdo con el Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia (2018) tres de cada cuatro niños de dos a cuatro años en todo el mundo son víctimas de algún tipo de disciplina violenta por parte de sus padres. Lo que indica que aún estamos inmersos en una milenaria cultura impregnada de pautas de crianza maltratante de los hijos y aceptada en su mayoría socialmente.

El castigo físico como parte de la crianza hacia los hijos no sólo es uno de los elementos que se vinculan como causas de la violencia hacia los menores de edad. Arredondo et al. (1999) refiere que los factores causantes del maltrato infantil se pueden categorizar de la siguiente manera:

- **Factores propios del agresor.** Como son sus características culturales, biológicas o psiquiátricas. Es común que muchos de los padres que maltratan a sus hijos también hayan sido maltratados en su infancia. Además, hay padres que creen que los niños hacen todo lo posible para molestarlos y previo al castigo refieren la frase: “Actúas así por molestarme”(Arredondo et al. 1999). Asimismo, Castellón et al. (2007) han encontrado en padres violentos una baja tolerancia a la frustración, falta de habilidades parentales, sentimientos de incompetencia o incapacidad para ser padres o los agobian sentimientos de infelicidad y/o de baja autoestima.

- **Factores propios del agredido.** Corresponden a las desventajas del niño en términos de problemas físicos o de desapego afectivo. Dentro de los problemas físicos se incluyen el retraso mental, la parálisis cerebral, deformidades físicas, dificultades para alimentarse o defecar, es decir, todas aquellas condiciones que mantengan la dependencia física del hijo hacia los padres de manera crónica (Castellón et al., 2007). Por otra parte, las relaciones de apego en el niño se basan en sus experiencias vividas, aquellas que resulten ser negativas, incoherentes o inconsistentes traerán en él deficiencias en su capacidad para establecer lazos afectivos sanos. Los menores que han vivido en familias maltratadoras, en las que los padres los golpean y los rechazan psicológicamente, tienden a ser huidizos y rechazantes. Generalmente estas reacciones no siempre los protegen, ya que sus padres las interpretan como manifestaciones de rechazo y de agresión, por lo que responden con más violencia (Barudy, 1996).

- **Factores ambientales.** En ciertos contextos las familias no encuentran los recursos normales para asegurar la integridad de sus miembros, especialmente de quienes se consideran como débiles; como consecuencia, ante una situación de crisis, estas familias producen violencia intrafamiliar y maltrato (Barudy, 1998). Algunas condiciones ambientales adversas pueden ser la pobreza, el hacinamiento, el desempleo, el desplazamiento forzado o la ausencia de redes sociales de apoyo (Castellón et al., 2007).

- **Factores culturales:** Corresponde las representaciones y las creencias que permiten ver y comprender el mundo. Cuando en la ideología de cierta cultura se legitima el sufrimiento, los castigos y la destrucción, se encuentra un fenómeno de no respeto por la vida en diversas formas de violencia, como la familiar y la institucional, donde las víctimas de los adultos tienden a ser los niños. De esta manera, el verdadero significado del maltrato será camuflado o negado. Los golpes serán vistos como necesarios para la educación, el abuso sexual se considerará un gesto necesario para el desarrollo sexual de la niña o un juego de adultos. También será frecuente que el niño no tenga el derecho de expresar su sufrimiento. Así una madre que golpea a su niño puede prohibirle que llore o un padre que abusa de su hija obligarla a que no se queje (Barudy, 1998).

El maltrato hacia los niños consiste en cualquier acción u omisión (no accidental) que provoca daño físico o psicológico a un niño y es generado por sus padres o cuidadores (Corsi, 1994). Sin embargo, la OMS (2017) no sólo incluye las acciones que originen un daño real para la salud del niño, además considera aquellos actos que no aseguren la vida del niño, su bienestar o impidan su desarrollo armonioso.

Toda definición crea un mundo semántico alrededor del problema y es complejo situar el límite entre lo que es y no es maltrato infantil. No obstante, Barudy (1998) señala que el maltrato a los niños resulta de las relaciones o discursos que se dan en la familia con el menor de edad. De acuerdo con este tipo de interacciones el maltrato puede ser activo o pasivo:

El maltrato activo o violencia por la acción se refiere a aquel discurso o comportamiento de parte del agresor que por su intensidad y frecuencia provoca daños en los niños e incluye el abuso físico, sexual y psicológico:

- **Abuso físico.** Corresponde a cualquier acción, no accidental por parte de los padres, que provoque daño físico o enfermedad en el niño. En este tipo de abuso, los mensajes maltratadores se comunican mediante los golpes, que pueden ser propinados por las manos, lo pies o la cabeza del adulto o con diferentes instrumentos, como un palo, un cinturón o un cable eléctrico (Barudy, 1998). Algunos de los signos muy evidentes de maltrato físico son los hematomas, las marcas de quemaduras, contusiones o fracturas inexplicables (Corsi, 1994).

- **Abuso sexual.** Posiblemente sea el más difícil de aceptar y de reconocer. Más de la mitad de las veces, el abuso es cometido por el padre o el padrastro y las niñas son más vulnerables a este tipo de violencia (Torres, 2001). Podría definirse como la participación del niño en actividades sexuales que no puede comprender, para las que no está preparado por su desarrollo o a las que no puede otorgar su consentimiento (Arredondo et al., 1999). La violencia sexual se inicia a veces a edades muy tempranas y casi siempre se detiene en la adolescencia. En la mayoría de los casos la relación de abuso se prolonga por años y tiene una escalada, es decir, empieza con miradas furtivas, gestos lascivos y aumenta su intensidad paulatinamente. En otras ocasiones la violencia no es tan directa, sino que se esconde a través de un juego de seducción, en el que hay acercamientos, caricias o palabras dulces; donde el agresor utiliza cualquier actitud de afecto o comprensión para manipular la voluntad del menor y hacerlo participe de ciertas actividades sexuales (Torres, 2001).

- **Abuso psicológico o emocional.** Con sólo presenciar la violencia en la familia o experimentar abandono, rechazo o explotación, se considera que el menor ha sido expuesto a un maltrato psicológico (Corsi, 1994). Sin embargo, existen muchos otros ejemplos de violencia psicológica como son las críticas continuas, las burlas que realice el cuidador sobre el aspecto físico o los gustos del niño, las actitudes para hacer sentir al menor que es muy tonto, muy inútil, torpe o que no sirve para nada (Torres, 2001).

El maltrato pasivo o negligencia resulta de situaciones en las que de manera deliberada o por una actitud extraordinariamente negligente, las personas responsables de los niños no hacen nada para evitarles sufrimientos, o no hacen lo necesario para satisfacer sus necesidades físicas, intelectuales o emotivas.

- **Abandono físico.** Se presenta cuando las necesidades básicas no son atendidas por algún miembro de la familia e incluye la falta de asistencia educativa y de servicios de salud (Castellón et al., 2007).

- **Abandono emocional.** Involucra la falta persistente de respuestas por parte de los cuidadores a ciertas señales emocionales del menor de edad

(llanto, dolor, enojo) o a los intentos de aproximación, interacción o contacto con los adultos (Arredondo et al., 1999).

Es importante mencionar que, en la realidad, es difícil encontrar casos que se amolden tan exactamente a esta clasificación, siendo bastante común encontrar situaciones que pertenecen a varias de las categorías propuestas. Además, existen otros tipos de situaciones que pueden poner en peligro la salud física y/o psíquica del menor, por ejemplo: la explotación laboral, el maltrato prenatal, el síndrome de Munchausen, etc.

2.6.3 Maltrato hacia los adultos mayores

El maltrato a los adultos mayores se considera como un problema social desde hace pocos años. A veces los ancianos no quieren reconocerse como víctimas de malos tratos porque temen las represalias o que los lleven a alguna institución (Castellón et al., 2007). Por otro lado, en muchos lugares la idea de que la vejez implica decadencia, la disminución de habilidades o la improductividad, se usa para justificar las acciones violentas hacia los adultos mayores (Torres, 2001).

De acuerdo con Aspira (como se citó en Castellón et al., 2007) el maltrato hacia el adulto mayor implica un daño, intencional o no intencional, sobre personas de 65 o más años, que vulnera o pone en peligro su integridad física, psicológica, así como el resto de sus derechos fundamentales, el cual puede ocurrir en el medio familiar, comunitario o institucional.

Las formas de violencia dirigida hacia los ancianos son de todo tipo. Hay maltrato físico, situaciones de encierro prolongado, desnutrición y falta de cuidado. Se conocen casos en los que no se les lleva al médico, no se les compra su medicamento o no se les asea. Aunque el maltrato psicológico es el que menos se registra posiblemente sea la forma más usual de violencia, pues es frecuente que el anciano esté sometido a burlas, humillaciones, a hacerle creer que está loco, que sus opiniones no cuentan o simplemente se ignoran sus peticiones (Torres, 2001).

Como causas del maltrato se han relacionado las siguientes: el cambio de los valores en nuestra sociedad en la que se aprecia demasiado la juventud, la salud y la productividad; en cambio el anciano resulta subvalorarse y se considera una molestia

para la familia. También se han identificado situaciones familiares e individuales como factores de riesgo, por ejemplo: los problemas socioeconómicos, antecedentes de violencia intrafamiliar o cansancio y estrés de parte del cuidador (Castellón et al., 2007).

Los síntomas de abuso que un adulto mayor puede presentar varían desde lesiones graves hasta señales que no son notables, como lo cambios en el apetito, la pasividad, el retraimiento o la dificultad para dormir. También, los adultos mayores son víctimas del abuso económico, debido a la confusión o falta de conocimientos sobre sus finanzas, la incapacidad para pagar sus cuentas y el temor o ansiedad cuando se trata el tema del dinero. El abuso se manifiesta cuando uno de los familiares le impone o controla su dinero, con base en chantajes o mediante condiciones de vida adversas (Montero, Vega y Hernández, 2017).

2.7 Consecuencias de la violencia intrafamiliar

La violencia familiar es un grave problema que tiene consecuencias sobre la salud física, psicológica y emocional para todos los miembros de la familia, pues destruye las posibilidades de vivir en un clima de paz y armonía (Montero et al, 2011). Las mujeres y los niños son las principales víctimas que sufren de manera directa e indirecta los efectos de esta problemática. En la actualidad también se han conocido casos en los que la violencia se ejerce contra los hombres, sin embargo, no es posible precisar la magnitud del problema ni se ha podido vislumbrar cómo se manifiesta (Sierra, Macana y Cortés, 2006).

2.7.1 Consecuencias del maltrato conyugal

La violencia intrafamiliar contra las mujeres tiene efectos en varias dimensiones de sus vidas, que en algunos casos son mortales:

- **Lesiones físicas agudas o inmediatas**

En comparación con los hombres, es mucho más probable que las mujeres sufran lesiones físicas como consecuencia de la violencia infligida por sus parejas. Algunos ejemplos son: los hematomas, excoriaciones, laceraciones, heridas punzantes, quemaduras o mordeduras; así como fracturas de huesos o dientes (García- Moreno, Guedes y Knerr, 2013).

- **Problemas crónicos de salud**

Corresponden a lesiones graves que puede conducir a discapacidad; por ejemplo, lesiones en la cabeza, en el tórax o en el oído. En comparación con otras mujeres, las que han sufrido algún tipo de violencia señalan que presentan dolores crónicos, problemas para caminar, síndrome de intestino irritable o trastornos del aparato digestivo (Torres, 2001)

- **Feminicidio**

Las mujeres tienen más probabilidades de morir a manos de alguien cercano a ellas, a nivel mundial los compañeros varones cometen entre el 30% y el 70% de los asesinatos de mujeres en diversos lugares como Estados Unidos de América, Israel, Sudáfrica y América Latina (García- Moreno et al., 2013).

- **Perturbaciones emocionales y psicológicas**

Las más frecuentes son la depresión, intentos de suicidio, el trastorno por estrés postraumático, ansiedad, trastornos del sueño y de los hábitos alimentarios, baja autoestima, conducta suicida y autodestructiva (Domínguez, 2016).

- **Trastornos y traumatismos ginecológicos**

Las mujeres que han sufrido violencia sexual presentan más infecciones vaginales, dolor durante las relaciones sexuales o infecciones de vías urinarias. También se producen traumatismos ginecológicos como desgarramiento de vagina, hemorragias, úlceras o complicaciones durante el parto (García- Moreno et al., 2013).

- **Embarazo no planeado o no deseado**

El riesgo de un embarazo no deseado puede relacionarse con un coito forzado o a la dificultad de negociar el uso de condón o de métodos anticonceptivos en una relación de maltrato (Domínguez, 2016).

- **Aborto inseguro**

Tanto niñas como mujeres que quedan embarazadas como resultado de una relación sexual forzada a menudo interrumpen su embarazo, independientemente de que tengan o no acceso a un aborto sin riesgos (Sierra et al., 2006).

- **Infección por el VIH y otras infecciones de transmisión sexual**

Se ha descubierto que las mujeres seropositivas al VIH tienen más probabilidad de haber sido víctimas de violencia física y sexual. La mayoría son mujeres que debido a la violencia no pueden rechazar una relación sexual o negociar el uso del condón. Por otra parte, si sufrieron abuso sexual en su infancia aumenta la posibilidad de tengan comportamientos sexuales de alto riesgo como un menor uso del condón y/o el tener múltiples parejas sexuales (García- Moreno et al., 2013).

Asimismo, **la familia** como grupo, vive una serie de consecuencias, dentro de las cuales se encuentran:

- **Aislamiento de la comunidad**

Aunque el aislamiento de la familia respecto a la comunidad se considera un elemento que genera la violencia en el interior del grupo, también se refiere como un efecto del maltrato. Esta situación se puede atribuir a los intentos que realiza la familia para mantener la lealtad y evitar alguna acción externa que pudiera alterar a la familia como unidad (Barudy, 1998), otra explicación consiste en que la familia ha desgastado los recursos que tiene como grupo para comunicarse en forma afectiva con su entorno y por lo tanto para iniciar la búsqueda de posibles soluciones a la problemática que enfrentan (Arredondo et al., 1999).

- **Pérdida de confianza al interior del grupo**

Cuando hay violencia dentro de la familia, ésta deja de ser “el núcleo de amor, protección y seguridad” y pasa a constituirse en un contexto amenazante, en el que hay temor y se puede ser agredido o hay un permiso para agredir a otros (Barudy, 1998).

- **Tensión y estrés**

La posibilidad de que surja una crisis de violencia genera en el interior de la familia altos niveles de tensión y estrés. Es común que las familias funcionen cotidianamente con la creencia de que “algo malo va a ocurrir” y que estructuren su organización y actividades con base en dicha creencia (Arredondo et al., 1999).

- **Conflictos paralelos entre los miembros**

Además del maltrato hacia el menor, surgen problemas entre los padres o entre los hermanos. Los altos niveles de tensión en el grupo aumentan la probabilidad de tener roces o conflictos entre sus miembros, lo cual también favorece que se repliquen las conductas agresivas en forma de cadena, es decir, del padre al hijo, del hermano mayor al menor o de la madre al hijo menor (Arredondo et al., 1999).

Finalmente, se han descrito consecuencias que involucran un nivel más global, el de la sociedad:

- **Incidencia en el desempeño laboral**

Tanto las personas que son agresoras como quienes son víctimas, ven dañada su capacidad adaptativa y por otro lado deben resolver circunstancias conflictivas, como el asistir a un hospital o ir a citas judiciales. Todo esto es causa de frecuentes inasistencias al trabajo, de retrasos y bajas en el rendimiento laboral (Arredondo et al., 1999).

- **Gastos de recursos en atención médicas, policiales y judiciales**

Cada situación de violencia implica atenciones médicas, acciones de parte de la policía y citas con el juez (en caso de que se haya denunciado). Si el asunto lo amerita, también pueden requerirse instancias de protección y atención infantil. Todas estas instituciones se sustentan con recursos que provienen del estado y tienen un impacto en el gasto social que éste realiza (Arredondo et al., 1999).

Cuando la violencia se manifiesta dentro de la familia, contribuye a una desestructuración del sistema familiar y produce en quienes la viven una crisis en diversos ámbitos como el psicológico, social, económico y cultural. Generalmente los miembros de la familia que sufren las consecuencias de la violencia intrafamiliar son las mujeres, las cuales pueden pasar por depresiones, aislamiento del medio ambiente, complejos de inferioridad, ansiedad y otros comportamientos que suelen afectar a sus hijos e hijas y también inciden en su desempeño social y laboral.

TALLER PARA DESARROLLAR HABILIDADES DE RESILIENCIA EN MUJERES QUE VIVEN SITUACIONES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.

Justificación

Hasta hace poco tiempo la violencia en las familias se consideró como una situación poco frecuente, catalogada como anormal y atribuida a personas con trastornos psicopatológicos (Corsi, 1994). Sin embargo, la mayoría de los trabajos de investigación realizados en los últimos veinte años han demostrado que el maltrato en la familia es un fenómeno que ocurre en todos los niveles sociales, en el ambiente rural y en el urbano, en familias pobres y ricas, igualmente le sucede a personas jóvenes y gente mayor; con más recurrencia en las mujeres que en los hombres (Salvador, 2015).

En nuestro país, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) que se llevó a cabo en el 2016 , el 66.1 % de las mujeres ha sufrido al menos un incidente de violencia a lo largo de su vida. De las cuales el 8.1 % de las mujeres refirieron haber vivido una situación de violencia en su familia en el último año. La mayoría de las agresiones ocurridas en casa fueron de tipo emocional (59.6%), seguidas por agresiones físicas (16.9%), la violencia económica (17.5%) y la violencia sexual (6%). Siendo los hermanos, el padre y la madre como los agresores más señalados después de considerar al esposo o la pareja.

Muchas veces se considera que la violencia dentro de la familia se reduce a los efectos de las lesiones físicas, no obstante, vivir cotidianamente en esta situación produce serios daños en la integridad psicológica de las mujeres, su imagen, sus aspiraciones, su sexualidad y sus relaciones interpersonales, entre otros (Espinosa et al, 2011). Estas mujeres, a pesar de tener en contra normas jurídicas, religiosas o de vivir en condiciones económicas desarrollan técnicas o estrategias que les permiten sobrevivir a los malos tratos en su familia, las cuales han sido reconocidas como habilidades de resiliencia (Salvador, 2015).

Los estudios sobre la resiliencia en la violencia familiar son escasos o sólo se han investigado las características resilientes que tienen aquellas mujeres que han salido de situaciones de maltrato en la pareja (Cordero y Teyes, 2016), sin aportar estrategias para desarrollar habilidades o reforzar las cualidades de aquellas mujeres que aún viven violencia dentro de la familia. Por lo que es importante que se brinde un apoyo psicológico

y se trabaje conjuntamente con otras instituciones para proporcionar una resolución y que estas mujeres rompan el círculo de violencia en sus familias.

Se ha visto que las mujeres que han decidido salir de la situación de violencia en la que viven, toman esta decisión después de reflexionar sobre lo que les está pasando, escuchando y teniendo en cuenta otras perspectivas (Salvador, 2015). Por tal motivo se presenta el taller “Vida y familia sin violencia, en el que se incluye el desarrollo de habilidades de resiliencia como una alternativa psicológica para que las mujeres que viven situaciones de violencia familiar construyan la confianza en sus habilidades y decidan lo que les conviene para su bienestar. Acompañarlas en el proceso aumentará su motivación y en grupo encontrarán alternativas eficaces para diversas situaciones que viven, autoafirmarse, escucharse y recomponer redes sociales.

Objetivo general:

Fomentar habilidades resilientes en mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar que les permitan mejorar el autoconocimiento y la confianza en sí mismas, así como el desarrollo de una comunicación asertiva y el uso del diálogo para la solución de los conflictos que se presentan dentro de la familia.

Objetivos específicos:

- Que las participantes reconozcan las características, los factores de riesgo y las diversas manifestaciones de la violencia dentro de la familia .
- Que las participantes identifiquen las características y las habilidades relacionadas con el desarrollo de la resiliencia.
- Que las participantes conozcan y desarrollen el autoconocimiento y la autoestima a fin de fortalecer su resiliencia.
- Que las participantes reconozcan y apliquen nuevas estrategias para comunicarse de manera asertiva.
- Que las participantes usen el diálogo para la solución de conflictos que se presentan en la familia.

Participantes:

El taller “ Vida y familia sin violencia” está dirigido a un grupo de 10 a 15 mujeres que cuenten con los siguientes criterios de inclusión:

1. Que acudan a una institución que brinde asesoría o atención psicológica a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.
2. Que sean mayores de quince años. Además deberán saber leer y escribir.

Asimismo se requiere de un facilitador o facilitadora con formación profesional en Psicología Clínica que tenga conocimiento sobre violencia familiar y perspectiva de género, así como experiencia en el manejo de grupos, primeros auxilios psicológicos y entrenamiento de habilidades sociales.

Instrumentos

El instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M), desarrollada en 2010 por Palomar Lever y Gómez Valdez. Dicho instrumento resulta de una adecuación de dos escalas de resiliencia americanas para la población mexicana y busca medir de manera multidimensional algunos de los factores que permiten a la persona afrontar y superar los problemas que se presentan diariamente. La escala contiene 43 preguntas, que se presentan con un formato de respuesta en escala Likert (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre) y evalúa la resiliencia partiendo de cinco dimensiones, en la que una puntuación alta refleja fortaleza en cada una de ellas: (1) fortaleza y confianza en sí mismo; (2) competencia social; (3) apoyo familiar; (4) apoyo social y (5) estructura. La escala presenta una consistencia total α de Cronbach de 0.93.

Materiales

Nombre	Descripción	Cantidad
Hojas de rotafolio	Blancas	15
Hojas	Blancas, tamaño carta	150
Fichas bibliográficas	Blancas y de cartulina	50
Posits	De colores	50
Etiquetas	Pequeñas y blancas	20
Plumones	Gruesos y de colores	10
Plumones	Delgados y de colores	20

Cinta adhesiva	Gruesa	3
Lápices	Del número 2 o 21/2	20
Lápices	De colores	30
Bolígrafos	De tinta negra	20
Tendederos	De plástico	3
Caja	Pequeña y forrada	1
Libreta	Pequeña	1
Lap top		1
Presentación de Power Point	Resiliencia Violencia intrafamiliar Autoestima Comunicación Modelo para solucionar conflictos	5
Letreros	Violencia que otros practican contra mí Violencia que yo practico contra otro Violencia que practico contra mí	3

Escenario

Para impartir el taller “ Vida y familia sin violencia” se recomienda un espacio amplio, iluminado, ventilado y libre de ruido. Debe contar con instalación eléctrica que permita conectar el equipo audiovisual necesario y tener el suficiente mobiliario (sillas, mesas y un pizarrón) para que las participantes puede trabajar cómodamente.

Procedimiento

Se acudirá a diversos centros públicos o fundaciones que brinden atención a mujeres que viven situaciones de violencia familiar y se solicitará el permiso a los directores para impartir el taller en dichas instituciones. Después se convocará a las participantes mediante la difusión de trípticos o carteles que promuevan el taller. Las mujeres asistirán a éste, tras explicarles su contenido y bajo su propio consentimiento.

Cartas descriptivas

A continuación se presentarán las cartas descriptivas que muestran el desarrollo de las actividades del Taller “Vida y familia sin violencia”, el cual está constituido por 10 sesiones de 120 minutos cada una, impartido dos veces por semana.

Cartas Descriptivas

Sesión 1. Inicio del taller ¿Qué es la Violencia Intrafamiliar?

Objetivo de la sesión: Conocer las características de la Violencia Intrafamiliar.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Material	Tiempo
Bienvenida	Que las participantes conozcan los objetivos del taller	El facilitador se presentará y explicará los objetivos del taller	Proyector, laptop y presentación de power point.	5 min.
Dinámica de integración	Favorecer la integración del grupo y generar un ambiente favorable	El facilitador solicitará a las participantes que se sienten formando un círculo y realizará la dinámica "A-B-C de animales" (Ver Anexo 1). En foro, las participantes comentarán su experiencia.	Anexo 1, etiquetas y plumones	20 min.
Aceptación de normas de convivencia	Establecer las normas de convivencia que se respetarán durante el taller	El facilitador pedirá a las integrantes que propongan una norma que favorezca la adecuada convivencia durante el desarrollo del taller. Después cada participante anotará su norma en una hoja de rotafolio.	Hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	15 min.
Creencias e ideas sobre la violencia familiar	Identificar las creencias e ideas que poseen las participantes sobre la violencia en la familia.	El facilitador solicitará a las participantes que se formen en una fila y llevará a cabo la dinámica "¿Mito o realidad?" (Ver Anexo 2) Al terminar las participantes explicarán sus conclusiones.	Anexo 2	20 min
¿Qué es la violencia en el hogar y cómo se origina?	Que las participantes conozcan qué es la violencia intrafamiliar así como sus factores de riesgo	El facilitador explicará a través de una presentación de Power Point qué es la violencia dentro de la familia, así como los factores de riesgo para ser víctima de la violencia intrafamiliar (Ver Anexo 3).	Proyector, laptop y presentación de Power Point sobre la Violencia Intrafamiliar Anexo 3	20 min
¿Y qué pasa si soy niño, mujer o anciano?	Que las participantes integren el conocimiento de la actividad anterior de una manera creativa	Se formarán tres equipos: un equipo realizará un cartel sobre los factores que predisponen a una mujer para padecer violencia dentro de la familia, otro equipo realizará el cartel en relación con un menor de edad y el tercero respecto a un adulto mayor. Después cada equipo exhibirá su cartel y se realizará una reflexión grupal.	Papel bond, plumones, lápices de colores, cinta adhesiva	30 min
Cierre	Que las participantes expliquen su primera experiencia en el taller	El facilitador guiará un foro en el que las participantes comentarán los aprendizajes adquiridos y su opinión o experiencia de esta sesión.		10 min.
Tiempo total				120 min

Sesión 2. Los diversos rostros de la violencia familiar

- **Objetivo específico:** Reconocer las diferentes manifestaciones de la violencia intrafamiliar.

Actividad		Procedimiento	Material	Tiempo
Recapitulación	Retomar de manera general el tema de la sesión anterior	Mediante el juego de “la papa caliente” las participantes mencionarán alguna idea relacionada con lo que se revisó la sesión anterior.		10 min.
Las esquinas del ring	Que las participantes distingan las diversas manifestaciones de la violencia intrafamiliar	El facilitador llevará acabo la dinámica “Las esquinas del ring” (Ver Anexo 4) Al finalizar la actividad, el facilitador resolverá las dudas de las participantes.	Anexo 4 4 hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva	30 min
Los rostros de la violencia familiar	Identificar y analizar situaciones de violencia familiar	El facilitador solicitará que las participantes formen dos equipos y realizará la dinámica “Rostros en acción” (Ver Anexo 5). Se realizará un análisis grupal	Anexo 5	30 min.
¿Cómo es la violencia en mi hogar?	Que las participantes reconozcan que tipo de violencia se ejerce en su familia	El facilitador solicitará que formen 3 equipos y realizará la dinámica “En mi casa sucede que...” (Ver Anexo 6). Al terminar las participantes comentarán sus conclusiones.	Anexo 6, tendederos, cintas adhesivas, plumones, fichas bibliográficas	40 min
Cierre	Conocer la experiencia y el aprendizaje de esta sesión	Manteniendo los mismos equipos de la actividad anterior, en cada grupo las participantes referirán lo más importante de esta sesión y lo que aprendieron de esta experiencia.	.	10 min.
Tiempo total				120 minutos

Sesión 3. Conociendo la Resiliencia

Objetivo de la sesión: Identificar las características y el desarrollo de la Resiliencia

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Material	Tiempo
Recapitulación y evaluación	Retomar y evaluar de manera general los temas anteriores	El facilitador pedirá a las participantes que se sienten formando un círculo y realizará preguntas para evaluar el aprendizaje que se ha obtenido de las sesiones anteriores (Ver Anexo 7).	Anexo 7	20 min.
Aplicación de preevaluación	Conocer el nivel de Resiliencia que refieren las mujeres del taller	Cada una de las participantes contestará la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M), (Ver Anexo 8)	Anexo 8 y lápices	20 min.
¿Qué sabes sobre la Resiliencia?	Identificar los saberes previos sobre la Resiliencia	Las participantes formarán equipos de dos o tres personas. En cada equipo las mujeres dirán lo que entienden por “Resiliencia”. Al terminar el tiempo de discusión, una representante del equipo explicará las conclusiones que obtuvieron.	Hojas, lápices o bolígrafos	20 min.
Conociendo la Resiliencia y su desarrollo	Que las participantes reconozcan las características de la Resiliencia y su desarrollo.	El facilitador explicará con una presentación de Power Point las características de la Resiliencia (Anexo 9). Durante la presentación se retomarán las ideas que se expusieron en la dinámica anterior.	Proyector, laptop y presentación de Power Point sobre la Resiliencia (Anexo 9)	20 min.
Personas famosas resilientes	Que las participantes analicen casos públicos de personas resilientes	El facilitador pedirá a las participantes que formen cuatro equipos y realizarán la dinámica “Resiliencia al descubierto” (Ver Anexo 10). En foro, las participantes expondrán sus conclusiones.	Fichas bibliográficas, hojas blancas y lápices (Anexo 10)	30 min.
Cierre	Conocer el aprendizaje de esta sesión	Las participantes expresarán mediante dos palabras lo que asimilaron de esta sesión. El facilitador solicitará a las participantes que acudan a la próxima sesión con ropa cómoda.		10 min
Tiempo total				120 minutos

Sesión 4. El Autoconocimiento

- **Objetivo de la sesión:** Adquirir mayor conciencia de las necesidades corporales, las fortalezas y limitaciones psicológicas propias.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Material	Tiempo
Recapitulación	Que las participantes retomen el tema de la sesión anterior	Se pedirá a las participantes que evoquen los puntos importantes de la sesión anterior y que los comenten.		10 min
Autoconocimiento corporal	Que las participantes escuchen su cuerpo de un modo afectuoso	Previamente se solicitará a las participantes que acudan con ropa cómoda. El facilitador realizará la dinámica “Amiga de mi cuerpo” (Ver Anexo 11) Se reflexionará de manera grupal cómo se han sentido las participantes. El facilitador les recomendará que a partir de esta semana escuchen y atiendan las necesidades de su cuerpo, día con día.	Anexo 11 y ropa cómoda	30 min.
¿Quién soy yo?	Reflexionar sobre las fortalezas y limitaciones propias	El facilitador dará a cada participante un cuadro de autoconocimiento y llevará acabo la dinámica “¿Quién soy yo?” (Ver Anexo 12) Al terminar se realizará una reflexión grupal.	Anexo 12 y lápices	30 min.
¿Qué características proyecto de mí?	Percibir como las personas emiten información sobre sí mismas	El facilitador pedirá a las participantes que se sienten formando un círculo y que coloquen una silla vacía en medio y guiará la dinámica “¿Qué características proyecto de mí?” (Ver Anexo 13).	Anexo 13, libreta y lápiz	30 min
Cierre	Reconocer la importancia del autoconocimiento en nuestras vidas.	En foro, las participantes expresarán por qué es importante conocerse a sí mismas, saber sobre sus necesidades y lo que desean. El facilitador retomará sus aportaciones y las relacionará con el desarrollo de la Resiliencia.		20 min
Tiempo total				120 minutos

Sesión 5. Desarrollando la Autoestima

Objetivo de la sesión: Fomentar en las participantes la valoración de sus cualidades y de lo que hacen cotidianamente

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Material	Tiempo
Recapitulación y evaluación	Retomar el tema de la sesión anterior	Se pedirá a las participantes que evoquen los puntos importantes de la sesión anterior y que los comenten.		10 min.
¿Cómo me valoró?	Conocer el nivel de autoestima de las participantes	El facilitador solicitará a las integrantes del grupo que se siente formando un semicírculo y les distribuirá el “Ejercicio de autoestima” (Ver Anexo 14) En grupo se comentarán las impresiones obtenidas.	Anexo 14 y lápices	20 min.
¿Qué es la autoestima?	Introducir la temática de la autoestima	El facilitador explicará a través de una presentación de Power Point qué es la autoestima (Ver Anexo 15).	Presentación de Power Point sobre la Autoestima Anexo 15	20 min
Mis cualidades personales	Fomentar la valoración personal	El facilitador pedirá a las participantes que anoten en posits 4 valores positivos que poseen y llevará acabo la dinámica “Aceptarse y quererse” (Ver Anexo 16) Al terminar, se realizará un debate grupal.	Anexo 16 Post-it y bolígrafos	20 min.
Valorando lo que sé hacer	Reconocer y valorar las habilidades que se necesitan para realizar las actividades de la vida cotidiana	El facilitador pedirá a cada participante que escriba una lista con las actividades que realiza durante el día y guiará la dinámica “¿Le doy valor a lo que hago?” (Ver Anexo 17) Al final, se reflexionará de manera grupal.	Anexo 17, 1 hoja de rotafolio, plumones, hojas blancas y bolígrafos	30 min.
Virtud de una compañera	Que las participantes aprendan a aceptar elogios	El facilitador solicitará a las mujeres que se sienten formando un círculo y realizará la dinámica “Elogios para ti” (Ver Anexo 18) Al terminar, las participantes explicarán cómo fue su experiencia.	Anexo 18, hojas blancas y bolígrafo	20 min
Tiempo total				120 minutos

Sesión 6. El Reconocimiento de Emociones

Objetivo de la sesión: Mejorar la capacidad de reconocer y manejar las emociones en las participantes a fin de fortalecer su Resiliencia.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Material	Tiempo
Recapitulación	Que las participantes retomen el tema de la sesión anterior	Las participantes se sentarán en semicírculo. Se pedirá a las participantes que expresen una frase relacionada con el tema de la sesión anterior. Por ejemplo: "Yo valoro lo que hago"		10 min.
Listado de emociones	Mejorar la capacidad para reconocer las propias emociones	El facilitador entregará a cada participante un listado de emociones impreso (Ver Anexo 19). Cada mujer marcará las emociones que reconoce como propias, la frecuencia con las que se manifiesta, si se presenta ante la presencia de alguna persona o situación y qué hace cuando se presenta la emoción. Todas las participantes compartirán lo escrito ante el grupo.	Anexo 19 y lápices	30 min.
¿Por qué expresar mis emociones?	Que las participantes reconozcan la importancia de manifestar sus emociones	El facilitador guiará la dinámica "Dando lugar a las emociones" (Ver Anexo 20). En plenaria, las participantes compartirán sus ideas.	Anexo 20, hojas blancas y bolígrafos	20 min.
Conociendo los miedos	Analizar los miedos que presentan las personas	El facilitador pedirá a las participantes que se sienten formando un semicírculo y llevará a cabo la dinámica "Conociendo los miedos" (Ver Anexo 21) Al terminar se reflexionará de manera grupal.	Anexo 21 1 hoja de rotafolio y plumón	20 min.
¿Cómo vencer mis miedos?	Que las participantes busquen y conozcan una estrategia para vencer los miedos	El facilitador repartirá pequeñas hojas de papel a las participantes y realizará la dinámica "Conjuros contra los miedos" (Ver Anexo 22) Al final, se leerán y explicarán sugerencias para vencer los miedos.	Anexo 22, hojas de papel, bolígrafos y una bolsa	30 min
Cierre	Exponer las emociones que se sintieron en esta sesión	En foro, las participantes mencionarán una emoción que hayan experimentado durante la sesión.		10 min
Tiempo total				120 minutos

Sesión 7. Usando la Comunicación Asertiva

Objetivo de la sesión: Aplicar estrategias relacionadas con la comunicación verbal y no verbal para mejorar la interrelación con otras personas.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Material	Tiempo
Recapitulación	Recordar el tema de la sesión anterior	Se pedirá a las participantes que evoquen el tema de la sesión anterior y mencionen lo que más les agrado.		10 min.
Comunicación	Introducir el tema de la comunicación	A manera de lluvia de ideas el facilitador pedirá a las participantes aportaciones para responder ¿Qué es la comunicación? ¿Cómo nos comunicamos? Y ¿Para qué nos comunicamos? Después el facilitador explicará a través de una presentación de Power Point el tema de la comunicación (Anexo 23). Durante la presentación retomará las ideas previamente mencionadas.	Hoja de rotafolio, plumón y Presentación de Power Point sobre Comunicación Anexo 23	20 min.
Lenguaje corporal	Reconocer la importancia de lo que expresamos con el cuerpo	El facilitador solicitará a las participantes que formen grupos de tres mujeres y realizará la dinámica “Posturas y gestos” (Ver Anexo 24) Se reflexionará de manera grupal	Anexo 24	20 min.
La comunicación escrita	Fomentar la capacidad de las participantes para seguir instrucciones escritas	El facilitador entregará a cada mujer una hoja con instrucciones y guiará la dinámica “Siguiendo instrucciones” (Ver Anexo 25) Se debatirán las conclusiones de manera grupal.	Anexo 25, hojas con instrucciones, lápices y cronómetro	20 min.
La comunicación oral	Que las participantes exploren, defiendan y conceptualicen sus opiniones de manera oral	El facilitador pedirá a las participantes que se sienten formando un semicírculo y llevará acabo la dinámica “Controversias en debate” (Ver Anexo 26)	Anexo 26, hojas blancas y lápices	40 min
Cierre	Conocer el aprendizaje de esta sesión	Las participantes escribirán en un pedazo de papel (de manera anónima) una palabra nueva que hayan aprendido en esta sesión. Doblarán su papel y lo colocarán en una caja.	Pequeñas hojas de papel, bolígrafos y caja	10 min
Tiempo total				120 minutos

Sesión 8. Usando la Comunicación Asertiva

Objetivo de la sesión: Fomentar las estrategias necesarias para que las participantes se comuniquen de manera asertiva.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Material	Tiempo
Recapitulación	Recordar el tema de la sesión anterior	El facilitador dará la bienvenida al grupo y leerá al azar las palabras nuevas que aprendieron las participantes en la sesión pasada.	Caja con pequeñas hojas de papel	10 min.
Conociendo el mundo asertivo	Responder ante situaciones en las que se puede ser asertivo	El facilitador entregará a cada participante un ejercicio de asertividad (Ver Anexo 27). Cada participante subrayará la opción que más se acerque a lo que ellas harían en cada situación.	Anexo 27 y bolígrafos	20 min.
¿Qué tan asertiva soy?	Que las participantes sean conscientes de cómo se relacionan con otros	El facilitador llevará a cabo la dinámica “¿Qué tan asertiva soy” (Ver Anexo 28)	Anexo 28 y el ejercicio de asertividad	30 min.
La escucha activa	Fomentar la capacidad de escucha	El facilitador solicitará a cuatro voluntarias que esperen afuera del aula o salón y realizará la dinámica “Oír vs escuchar” (Ver Anexo 29) Las participantes comentarán sus conclusiones en grupo.	Anexo 29 y el texto “La historia de Rosa”	20 min.
Entrenando la asertividad	Poner en práctica técnicas de asertividad	El facilitador dividirá en subgrupos a las participantes y guiará la dinámica “Entrenando la asertividad” (Ver Anexo 30) Se hará una reflexión grupal.	Anexo 30	30 min
Cierre	Recordar técnicas de asertividad para ponerlas en práctica	Se mantendrán los equipos de la actividad anterior y cada participante mencionará alguna técnica de asertividad que pondrá en práctica hasta la próxima sesión		10 min
Tiempo total				120 minutos

Sesión 9. La Solución de conflictos

Objetivo de la sesión: Fomentar el uso del diálogo para la solución de los conflictos que se presentan en la familia.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Material	Tiempo
Recapitulación	Recordar el tema de la sesión anterior	El facilitador dará la bienvenida al grupo. En parejas cada mujer explicará a su compañera lo que entiende por asertividad y la técnica que puso en práctica.		10 min.
¿Cómo enfrentamos los conflictos?	Que las participantes reconozcan la manera en la que enfrentan los conflictos	El facilitador solicitará a las participantes que formen tres subgrupos Y guiará la dinámica “El conflicto y yo” (Ver Anexo 31) Se explicarán las maneras más comunes de enfrentar los conflictos	Anexo 31, hojas blancas, lápices, hoja de rotafolio y un plumón	20 min.
Un método para hacer propuestas	Que las participantes practiquen su habilidad para hacer propuestas	El facilitador pedirá a las integrantes del grupo que se sienten formando un círculo y llevará a cabo la dinámica “Proponiendo soluciones” (Ver Anexo 32) Al terminar, se analizarán las propuestas de manera grupal	Anexo 32, hojas blancas y lápiz	20 min.
Herramientas para solucionar conflictos familiares	Fomentar el diálogo para la solución de conflictos en familia	El facilitador solicitará a las mujeres que se coloquen en parejas y realizará la dinámica “Conversando entre madre e hija” (Ver Anexo 33) Se expondrán las conclusiones en grupo.	Anexo 33, hojas blancas y lápices	30 min.
Enfrentando un conflicto	Poner en práctica estrategias para la solución de conflictos	Las mujeres cambiarán de pareja. El facilitador llevará a cabo la dinámica “Veo, imagino, siento y quiero” (Ver Anexo 34) Al terminar se realizará una reflexión grupal.	Anexo 34, Presentación de Power Point sobre las Fases para solucionar conflictos	40 min
Tiempo total				120 minutos

Sesión 10. Mujeres participando y en constante cambio

Objetivo de la sesión: Concluir el taller valorando el aprendizaje y el acompañamiento grupal

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento	Material	Tiempo
Recapitulación	Recordar el tema de la sesión anterior	Se pedirá a las participantes que evoquen el tema de la sesión anterior y mencionen los puntos importantes. El facilitador explicará a las participantes que esta es la última sesión programa para el taller		15 min.
Cambios y actitudes	Fomentar actitudes favorables al cambio	El facilitador realizará la dinámica “Naufragas en una isla solitaria” (Ver Anexo 35) Al terminar se realizará una reflexión grupal en relación a las actitudes que tomamos cuando hay cambios en nuestras vidas	Anexo 35 y lista con el contenido de la maleta, hojas blancas y lápices	30 min.
Círculo de aprendizaje	Valorar el aprendizaje y las experiencias adquiridas en grupo	Las participantes se sentarán formando un círculo El facilitador llevará acabo la dinámica “Mi último mensaje” (Ver Anexo 36).	Anexo 36 y Estambre	30 min
Evaluación final	Identificar el nivel de resiliencia que refieren las participantes después de haber tomado el taller	El facilitador solicitará a las participantes que contesten de manera individual la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) (Ver Anexo 8)	Anexo 8 y lápices	15 min
Entrega de reconocimientos y palabras de despedida	Agradecer la colaboración de cada una de las participantes	El facilitador agradecerá a cada participante las aportaciones que dieron al grupo. Además, entregará a cada mujer un reconocimiento por su colaboración en el taller.	Reconocimientos	30 min
Tiempo total				120 minutos

CONCLUSIONES

Las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar requieren conocer que la forma como se solucionan los conflictos y las crisis dentro de la familia ha sido mediante la violencia y que ésta se ejerce a través de diversos mecanismos (psicológicos, económicos, sociales), lo cual concuerda con Corsi (1994) quien refiere que estos factores interactúan de manera dinámica e influyen con diferente intensidad cuando una persona vive constantemente situaciones de violencia dentro de la familia. Por otra parte, Cordero y Teyes (2016) también proponen que estas mujeres necesitan reconocer sus propias necesidades y las estrategias que han desarrollado para enfrentar día con día las agresiones a las que son sometidas. Por lo que además de la atención médica y de la asesoría jurídica que se les puede brindar en diversas instituciones, es preciso que estas mujeres reciban un apoyo psicoeducativo específico y flexible, en el que reconozcan sus propios recursos, recobren la confianza en sus percepciones y desarrollen habilidades resilientes que les permitirán enfrentar futuras adversidades, recuperar o crear redes de apoyo y reconstruir su autoestima para recobrar el control de su vida. Asimismo, el grupo es un espacio de apoyo para las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar, debido a que encuentran diferentes formas de relación, de identidad y pertenencia, lo cual concuerda con Cyrulnik (2002) quien menciona que las personas que forman parte del grupo pueden promover la reflexión de otras alternativas y construir de manera colectiva acciones con las que cada mujer elaborará su propio proceso resiliente.

Es importante mantener la confidencialidad de las experiencias de cada una de las mujeres dentro del grupo, ya que como Salvador (2015) refiere pueden verse en serias complicaciones con su familia si se enteran de que ha comentado la situación de violencia en la que viven, lo cual puede exacerbarla y la seguridad de la mujer puede estar en peligro.

ALCANCES

- El taller “Vida y familia sin violencia” se considera una herramienta que puede inducir o complementar el proceso terapéutico de cada una de las mujeres que viven situaciones de violencia familiar.
- Es una alternativa que guiará a las mujeres para que identifiquen las situaciones de violencia que han vivido dentro de su familia y mediante la validación de sus experiencias y el apoyo que les proporcionen sus compañeras, perciban que la situación en la que se encuentran tiene una salida.
- Al contrastar y evaluar sus ideas con las demás compañeras, las mujeres desarrollarán características relacionadas con la empatía y movilización para el cambio, generando participantes que pasen de ser consideradas como víctimas a ser mujeres proactivas.
- Supone un nuevo punto de vista en la atención a las mujeres que sufren violencia dentro de la familia, puesto que las mujeres que acudan al taller modificarán las formas en las que perciben y conceptualizan el mundo, pondrán en práctica habilidades sociales que les ayudarán a mantenerse activas, autoafirmarse, escucharse, quererse a sí mismas y recomponer redes sociales. Recursos que serán necesarios para las futuras situaciones que enfrentarán después de reconocer que vivieron violencia intrafamiliar.

LIMITACIONES

- Está dirigido sólo a las mujeres en situación de violencia familiar, es decir, no hay una intervención con los demás integrantes de la familia y en especial dirigida hacia el agresor, quienes también han aprendido a establecer relaciones sociales basadas en el uso del poder y ejercidas con violencia.
- Probablemente no todas las mujeres acudirán a las diez sesiones o finalicen el taller, por lo que no conocerán o aplicarán en su vida cotidiana todas las habilidades resilientes que se proponen en el taller.
- Además, faltaría un seguimiento a largo plazo, con el objetivo de conocer la efectividad del taller y si existe alguna diferencia entre aquellas mujeres que acudieron al taller y aquellas mujeres que por diversos motivos no asistieron.
- Consiste en un taller psicopedagógico que abarca la dimensión conductual, cognitiva e interaccional de la violencia intrafamiliar y en caso de que se encuentre algún síntoma patológico en una de las mujeres se tendrá que canalizar para su tratamiento.
- El taller puede estar sujeto a modificaciones con el propósito de mejorar y avanzar en la atención que en los próximos años se brinde a las mujeres que viven violencia dentro de sus hogares.
- Se requiere hacer visible y consciente lo oculto del sistema patriarcal en otros contextos, para que estas mujeres no repitan situaciones sociales que acepten el poder y control del género masculino, el cual es asumido tanto por hombres como por mujeres y ha sido el principal factor ideológico en la etiología de la violencia intrafamiliar.

REFERENCIAS

- Acevedo, V. y Mondragón, H. (2005). Resiliencia y escuela. *Pensamiento psicológico*, 1(5), 21-35.
- Alamada, A., Corral, C. y Navarrete, P. A. (2016). La violencia económica como una forma de violencia intrafamiliar en el Estado de Sonora. *Revista Investigación Académica Sin Frontera*, 24(9), 2-13.
- Alonso, J.M. y Castellanos, J. L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Intervención Psicosocial*, 15(3), 253-274.
- Arango, O. A. (2005). La Resiliencia, una alternativa actual para el trabajo psico-social. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 5(2), 1-19.
- Arredondo, V., Knaak, M., Lira, G., Silva, A. y Zamora, I. (1999) *Maltrato Infantil. Elementos básicos para su comprensión*. Centro de Promoción y Apoyo a la Infancia. Chile:Paicabí.
- Barudy, J. (1998). *El dolor invisible de la infancia. Una lectura ecosistémica del maltrato infantil*. Barcelona, México, Buenos Aires: Paidós.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- Brooks, R. y Goldstein S. (2010). *El poder de la Resiliencia. Como superar los problemas y la adversidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Browne, K.D. y Herber, M. (1997). *Preventing family violence*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Cagigas, A. (2000). El patriarcado, como origen de la violencia doméstica. *Monte Buciero*, 5, 307-318.
- Calvo, G. y Camacho, R. (2014). La violencia de género: evolución, impacto y claves para su abordaje. *Enfermería global*, 33(3), 424-439.
- Cano, S.R. y Zea, M., (2012) Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67.

- Carvajal, A. (2002). Teorías y modelos: formas de representación de la realidad. *Comunicación*, 12(1), 1-14.
- Castellón, N., Ortega, A. y Zepeda, M. R., (2007). *Prevención de la Violencia Familiar*. PGJ del Estado de México. Toluca, Estado de México: Colección Mayor.
- Chapi, J.L., (2012). Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 80-93.
- Chávez, J. (2017) *Comunicación asertiva y empoderamiento dentro de la relación de pareja*. Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superior Iztacala.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2016) *¿Qué es la violencia familiar y cómo contrarrestarla? Todos los seres humanos nacemos libres e iguales en dignidad y en derechos*. México. Recuperado de <http://www.cndh.org.mx>
- Cordero, V. y Teyes, R.(2016). Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica. *Omnia*, 22(2), 107-118.
- Corsi, J. (1994). *Violencia familiar: Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*. México: Paidós.
- Cuevas, A. J. (2015) *Familias y relaciones patriarcales en el México Contemporáneo*. México: Universidad de Colima.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos: La Resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: GEDISA.
- Cyrułnick, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas. Volver a la vida después del trauma*. Barcelona: Gedisa
- Cyrułnick, B. (2005). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Barcelona: Gedisa
- De la Peña, F. et al (2014). Adversidad social y trastornos psiquiátricos: Estudio comparativo entre estudiantes de secundarias públicas y privadas. *Salud Mental*, 37(6), 483-489.

- Doménech, M., e Íñiguez, L. (2002). La construcción social de la violencia. *Athenea Digital*, 2(2), 1-10.
- Domínguez, M., (2016) Violencia de género y victimización secundaria. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 6(1), 3-22.
- Echeburúa, E., (2003). *Personalidades violentas*. Madrid: Pirámide.
- Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH). (2016). Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas>
- Espinosa, M., Mercedes, A., Madrazo, B., García, A. M. y Presno, M. C. (2011). Violencia intrafamiliar, realidad de la mujer latinoamericana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 27(1), 98-104.
- Fernández, M. C., Herrero, S., Buitrago, F., Chocron, L., García, J., Montón, C., y Redondo, M. J. (2003). *Violencia Doméstica*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, España: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Flores, Y. (2011). La asertividad para prevenir conflictos de pareja originados por estilos de crianza incompatibles. Tesis para obtener el título de licenciado en Psicología . Universidad Americana de Acapulco. Facultad de Psicología.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2018). *El sector privado y la prevención de la violencia contra la infancia. En América Latina y el Caribe*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/lac/media/2111>
- Fraga, G. (2015). Resiliencia: un concepto, su construcción y desarrollo. *Revista de la Universidad de la República de Paraguay*, 6(7), 135-156.
- Fuquen, M.E.,(2003) . Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*, 1(5), 265-278.
- García, M. y Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.
- García- Moreno, C., Guedes, A. y Knerr, W., (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Consecuencias para la salud*. Washington, DC: OPS.

- Gil, G. H. (2010). La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El Guinigada*, 19, 27-42.
- González, N. I. (2016). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Como desarrollarse en tiempos de crisis*. México: Ediciones y Gráficos Eón.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
- Jiménez, F. (2012). Conocer para comprender la violencia: origen, causa, realidad. *Convergencia, Revista de Ciencias Sociales*, 58, 13-52.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado en arte en Resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud.
- Kreidler, W.J., (2011). *La resolución creativa de conflictos*. Unión Temporal: Centro persona y Familia, Fundación para el Bienestar Humano.
- López, E.(2004). La figura del agresor en la violencia de género: características personales e intervención. *Papeles del Psicólogo*, 25(88), 31-38.
- López, I., y Hernández, E. (2012). El diálogo “ Habilidades para la vida- Resiliencia”, una ojeada desde el acontecer educativo. *Edusol*, 13(42), 1-12.
- Martínez, A. (2016). La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio. *Política y Cultura*, 46, 7-31.
- Melillo, A. y Suárez, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Migallón, P. y Gálvez, P. (1999). *Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Minuchin, S. (2004). *Técnicas de terapia familiar*. Buenos Aires, Barcelona México: Paidós.
- Montalvo, N., (2016). *Curso de prevención de la violencia*. El Salvador: Fundación Nacional para el Desarrollo.
- Montero, G., Vega, J. C. y Hernández, G., (2017). Abuso y maltrato en el adulto mayor. *Medicina Legal de Costa Rica*, 34(1).

- Montero, M. E., Delis, M.T., Ramírez, R., Milán, A. L. y Cárdenas, R. (2011). Realidades de la violencia familiar en el mundo contemporáneo. *MEDISAN*, 15(4), 515-525.
- Montoya, V., (2006). Teorías de la Violencia Humana. *Razón y Palabra*, (53).[fecha de Consulta 24 de Agosto de 2019]. ISSN: 1605-4806. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1995/199520728015>
- Oliva, E. y Villa, V.J., (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, 10(1), 11-20.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2017). *Temas de Salud. Violencia*. Recuperado de <http://www.who.int/topics/violence/es/>
- Payá, M., (1992). El autoconocimiento como condición para construir una personalidad moral y autónoma. *Comunicación, lenguaje y educación*, 15(1), 69-76.
- Peña, D., Escobar V. P., Rizo B. y Torres H., (2014). Diseño de un Programa para el desarrollo de Resiliencia Organizacional. *Revista de Psicología Universidad Católica de Colombia*, 2(5), 100-115.
- Ponce, J., (2014). *Familia, conflictos familiares y mediación*. Madrid:Reus.
- Procuraduría General de la República (2017). *Violencia patrimonial y económica contra las mujeres*. México: Unidad de Igualdad de Género.
- Puig, G. y Rubio, J. (2011). *Manual de Resiliencia aplicada*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Puerta, E. y Vázquez, M.(2012). Caminos para la Resiliencia. *Salud Pública Nacional*, 20(2), 101-112.
- Quiñones, M. (2008). *Resiliencia, resignificación creativa de la adversidad*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Roca, E., (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE Ediciones.
- Rodríguez, A. M. (2009). Resiliencia. *Revista de Psicopedagogía*, 26(80), 291-302.
- Rodríguez, M.F., Morell, J. y Fresneda, J. (2016) *Manual de promoción de la resiliencia infantil y adolescente*. España: Ediciones Pirámide.

- Roperti, E. (2006). *Padres víctimas, hijos maltratadores: pautas para controlar y erradicar la violencia en los adolescentes*. Madrid: Espasa Calpe.
- Ruíz, G. T. y López, A. E. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de Psicología*, 5(2), 1-11.
- Ruíz, Y. (2002). *Biología, cultura y violencia*. Recuperado Agosto 22, 2019, de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/79630/Forum_2002_13.pdf.
- Salvador, L. (2015). Resiliencia en violencia de género. Un nuevo enfoque para los profesionales sanitarios. *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, 1, 103-113.
- Sanmartín, J. (2000). *La violencia y sus claves*. Barcelona: Ariel.
- Santamaría, M. y Pavón, S. (2010). *Patrones relacionales de violencia intrafamiliar. Lectura sistémica de una experiencia*. Ecuador: Editorial Universitaria Abya-Yala.
- Santacruz, M.L (2004). El Valor del hacer en la dinámica resiliencia-proceso de reinserción. *Revista colombiana de rehabilitación*, 3(1), 39-48.
- Serrano, A. (2016). Narrativa y promoción de Resiliencia. Factores de riesgo más frecuentes en futuros docentes en formación. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
- Sierra, R. A., Macana, N. L. y Cortés, C. (2006). *Impacto Social de la Violencia Intrafamiliar*. Colombia: Forensis.
- Torres, M., (2001). *La violencia en casa*. México: Paidós.
- Trujillo, S. (2011). Resiliencia: ¿Proceso o Capacidad? Una lectura crítica del concepto de Resiliencia en 14 Universidades Colombianas. *Revista iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 4(1), 11-13.
- Valdéz, R. y Hume, P. (1998) *Violencia doméstica*. Fundación John and Catherine Mac Arthur, México.

- Vilar, J. y Pont, E. (2001). Reflexiones en torno a la Resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación Social*, 43, 93-103.
- Villalba, C. (2003) El concepto de Resiliencia Individual y Familiar. Aplicaciones en la Intervención Social. *Intervención Psicosocial*, 12(3), 283-299.
- Yugueros, A. J., (2014). La violencia contra las mujeres: conceptos y causas. *Revista Castellano- Manchega de Ciencias Sociales*, 18, 147-159.

ANEXOS

Anexo 1

“A-B-C de animales”

Objetivo: Favorecer la integración del grupo con el propósito de crear un ambiente favorable.

Duración: 20 minutos.

Materiales necesarios: Etiquetas y plumones de colores.

Descripción:

- 1) Se solicitará a las participantes que se sienten formando un círculo.
- 2) Cada integrante del taller anotará su nombre en una etiqueta.
- 3) El facilitador indicará que la actividad consiste en mencionar su nombre y el de un animal que comience con la letra de su nombre. Después la siguiente participante tendrá que repetir lo que dijo su compañera anterior agregando su nombre y el del animal que prefiera, y así sucesivamente hasta que todas se hayan presentado.
- 4) Para llevar a cabo la actividad, el facilitador les mencionará a las participantes algunos ejemplos: “Hola, me llamo Marisol y soy una mariposa”, la segunda participante diría: “Ella se llama Marisol y es una mariposa, yo me llamo Andrea y soy un ave”, etc.
- 5) Al finalizar la actividad, en foro las participantes comentarán su experiencia.

Anexo 2

“¿Mito o realidad?”

Objetivo: Identificar las creencias que poseen las participantes sobre la violencia familiar.

Duración: 20 minutos

Materiales necesarios: Lista de creencias sobre la violencia intrafamiliar.

Descripción:

- 1) Las participantes formarán una fila en el centro.
- 2) El facilitador leerá una creencia o idea en relación con la violencia intrafamiliar (Ver “Lista de creencias e ideas sobre la violencia familiar”).
- 3) Después de escuchar cada frase las participantes se colocarán a la derecha si consideran que es afirmativa o a la izquierda si piensan que es negativa. En caso de que tengan duda se mantendrán en la fila del centro.
- 4) Cada participante tendrá que mencionar las razones por las que considera que la frase es afirmativa, negativa o por las que se mantiene en duda.
- 5) Lo anterior, se realizará hasta que se nombren todas las creencias o ideas.

Lista de creencias e ideas sobre la violencia intrafamiliar

- La violencia intrafamiliar es un asunto privado que debe quedarse en casa.
- Las personas agresoras no cambian.
- La causa principal de la violencia familiar es el abuso por el consumo de alcohol y de otras drogas.
- Las niñas y niños no están conscientes que existe violencia intrafamiliar porque no entienden.
- La violencia intrafamiliar es un problema de las clases bajas y sin educación.
- No existe la violación sexual en la pareja de casados o acompañados.
- Un embarazo detendrá la violencia intrafamiliar.
- Las ofensa y pleitos familiares entre el hombre y la mujer es algo natural.
- Cuando los padres golpean a sus hijos están ejerciendo su derecho a la educación.
- Donde existe violencia familiar no puede haber amor.

Anexo 3

¿Qué es la Violencia en el hogar y cómo se origina?

Objetivo: Que las participantes conozcan qué es la violencia intrafamiliar y sus factores de riesgo.

Materiales necesarios: Proyector, laptop y presentación de Power Point.

Duración: 20 minutos.

Descripción:

- 1) El facilitador explicará mediante una presentación de Power Point los siguientes puntos:
 - Qué es la violencia intrafamiliar
 - Factores de riesgo para que una mujer sea víctima de violencia intrafamiliar.
 - Factores de riesgo para que un menor de edad sea víctima de violencia intrafamiliar.
 - Factores de riesgo para que un adulto mayor sea víctima de violencia intrafamiliar.

Anexo 4

“Las esquinas del ring”

Objetivo: Que las participantes distingan las diversas manifestaciones de la violencia intrafamiliar.

Materiales necesarios: 4 hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva.

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) El facilitador colocará una hoja de rotafolio en cada esquina del aula. Cada hoja de rotafolio llevará uno de los siguientes títulos:
 - Violencia Física
 - Violencia Psicológica
 - Violencia Sexual
 - Violencia Económica
- 2) Las integrantes del grupo tomarán un plumón y después escribirán en cada hoja de rotafolio ejemplos para cada tipo de violencia.
- 3) En plenaria, el facilitador leerá las descripciones de cada hoja de rotafolio y añadirá aquellos ejemplos que considere necesarios.
- 4) Mientras se desarrolla la actividad y/o al final el facilitador resolverá las dudas que tengan las participantes.

Anexo 5

“Rostros en acción”

Objetivo: Que las participantes identifiquen y analicen situaciones de violencia intrafamiliar.

Materiales necesarios: Descripciones escritas de situaciones de violencia familiar.

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) El facilitador solicitará que las participantes formen dos equipos.
- 2) Después de ponerse de acuerdo, el facilitador otorgará a cada equipo uno de los casos de violencia intrafamiliar impresos (Ver Caso 1 y Caso 2).
- 3) Las participantes leerán el caso e identificarán los tipos de violencia que se describen, cómo se ejerció el poder y quiénes están involucrados.
- 4) En seguida, por equipo se presentará el caso correspondiente y el análisis que realizaron sus integrantes, el facilitador resolverá dudas y guiará la retroalimentación de la actividad.

Caso 1

Judith tiene ya algún tiempo de haberse casado con José, actualmente tienen una hija, él tiene problemas serios de alcoholismo, desde que eran novios. Pero Judith pensó que él iba a cambiar, es más, él le prometió que dejaría la bebida. Cuando José trabaja y gana unos cuantos pesos, ella no ve casi nada de ese dinero. Él llega bien noche, exigiendo que le sirvan la cena. Cuando ella se tarda en prepararla, él la empieza a insultar, amenazar y muchas veces termina dándole manotazos. En la casa las dos le tienen temor. Pero al siguiente día, José a veces se arrepiente y jura que ya no lo va a hacer. Pero casi siempre vuelve a actuar de la misma manera.

Caso 2

Karina es una madre soltera que vive con su hija Tania de seis años. Por las mañanas cuando Karina se va a trabajar deja encerrada a Tania en la casa y le tiene prohibido que rompa cualquier cosa o haga ruido. Es común que Karina regrese del trabajo enojada y estresada. Un día cuando llegó a casa encontró un plato roto y comenzó a insultar a Tania, además le dijo que si no lo recogía iba a dormir en el patio. Mientras Tania iba por la escoba tropezó con el sillón, entonces Karina la tomó del brazo y la aventó al suelo. En la noche, Karina se acercó a la cama de su hija y le dijo que no lo volvería hacer, aunque lo que hacía era por su bien. A pesar de ello Tania le teme a su mamá.

Anexo 6

“En mi casa sucede que...”

Objetivo: Que las participantes reconozcan qué tipo de violencia se ejerce en su familia.

Materiales necesarios: 3 tendederos, 3 cintas adhesivas, plumones, hojas de colores y 3 letreros.

Duración: 40 minutos

Descripción:

- 1) Se pedirá a las participantes que formen tres equipos.
- 2) A cada grupo se les dará un tendero, cinta adhesiva, plumones, hojas de colores y un letrero de los siguientes:
 - Violencias que otros practican contra mí
 - Violencias que yo practico contra otro
 - Violencias que yo practico contra mí.
- 3) Cada participante escribirá con pocas palabras una respuesta según el título que les tocó y lo que sucede en sus familias (pueden escribir varias respuestas por persona).
- 4) Cada una pegará sus hojas en el tendero.
- 5) Al terminar las participantes revisarán los escritos de los tendederos.
- 6) Después regresarán con su equipo y el facilitador planteará las siguientes preguntas:
 - ¿Crees que exista algún tipo de violencia que sea peor que la otra? ¿Por qué?
 - Cuando soy violento o cuando sufro violencia ¿hablo de esto? ¿Digo cómo me siento? Si la respuesta es no ¿Por qué?

Anexo 7

“Cuestionario de evaluación”

Objetivos: Retomar y evaluar de manera general los temas abordados en las sesiones anteriores.

Materiales necesarios: Cuestionario de evaluación

Duración: 20 minutos

Descripción:

- 1) El facilitador pedirá a las participantes que se sienten formando un círculo.
- 2) Después de que el facilitador refiera qué es importante recordar el propósito del taller, realizará las siguientes preguntas al grupo:
 - ¿Qué es la violencia intrafamiliar?
 - ¿Quién puede ser víctima de violencia dentro de la familia?
 - ¿Cómo se manifiesta la violencia en la familia?
 - ¿Qué es la violencia física?
 - ¿Qué es la violencia psicológica?
 - ¿Qué es la violencia sexual?

Anexo 8

Fecha de aplicación ____/____/____

Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M)

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones. Por favor indique con una X en el recuadro de la derecha, la respuesta que elige para cada una de las afirmaciones que se le presentan. No deje de contestar ninguna de ellas. Sus respuestas son confidenciales. Muchas gracias por su colaboración.

1= Totalmente en desacuerdo **2= En desacuerdo**
3= De acuerdo **4= Totalmente de acuerdo**

Sexo: _____ Edad: _____ Puntaje total: _____

Item	1	2	3	4
1.-Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos				
2.-Sé dónde buscar ayuda				
3.-Soy una persona fuerte				
4.-Sé muy bien lo que quiero				
5.- Tengo el control de mi vida				
6.-Me gustan los retos				
7.-Me esfuerzo por alcanzar mis metas				
8.-Estoy orgullosa de mis logros				
9.-Sé que tengo habilidades				
10.-Creer en mí misma me ayuda superar los momentos difíciles				
11.-Creo que voy a tener éxito				
12.-Sé cómo lograr mis objetivos				
13.-Pase lo que pase siempre encontraré una solución				
14.-Mi futuro pinta bien				
15.-Sé que puedo resolver mis problemas personales				
16.- Estoy satisfecha conmigo misma				
17.-Tengo planes realistas para el futuro				
18.-Confío en mis decisiones				
19.-Cuando no estoy bien, sé que vendrán tiempos mejores				
20.- Me siento cómoda con otras personas				
21.-Me es fácil establecer contactos con nuevas personas				
22.- Me es fácil hacer nuevos amigos				
23.- Es fácil para mí tener un buen tema de conversación				
24.- Fácilmente me adapto a situaciones nuevas				
25.-Es fácil para mí hacer reír a otras personas				
26.- Disfruto de estar con otras personas				
27.- Sé cómo comenzar una conversación				
28.- Tengo una buena relación con mi familia				
29.- Disfruto de estar con mi familia				
30.- En nuestra familia somos leales entre todos				
31.- En nuestra familia disfrutamos de hacer actividades juntos				
32.- Mi familia tiene una actitud optimista hacia el futuro				
33.-En nuestra familia coincidimos en relación con lo que consideramos importante				
34.-Tengo algunos amigos/familiares que realmente se preocupan por mí				
35.-Tengo algunos amigos/familiares que me apoyan				
36.- Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito				
37.-Tengo algunos amigos/familiares que me alientan				
38.-Tengo algunos amigos/familiares que valoran mis habilidades				
39.-Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil				
40.- Mantengo mi rutina en momentos difíciles				
41.-Prefiero planear mis actividades				
42.-Trabajo mejor cuando tengo metas				
43.-Soy bueno para organizar mi tiempo				

Anexo 9

Conociendo la Resiliencia y su desarrollo

Objetivo: Que las participantes reconozcan las características de la Resiliencia y su desarrollo.

Materiales necesarios: Proyector, laptop y presentación de Power Point.

Duración: 20 minutos.

Descripción:

- 1) El facilitador explicará mediante una presentación de Power Point los siguientes puntos:
 - Definición de la Resiliencia como un proceso en el que interaccionan factores cognitivos, emocionales y actitudinales.
 - Habilidades relacionadas con el desarrollo de la Resiliencia:
 - Autoconocimiento
 - Autoestima
 - Manejo de emociones y sentimientos
 - Comunicación asertiva
 - Solución efectiva de conflictos
- 2) Durante la presentación se retomarán las ideas que se expusieron en la dinámica anterior.

Anexo 10

“Resiliencia al descubierto”

Objetivo: Que las participantes analicen biografías de personas que han sido reconocidas públicamente como resilientes.

Duración: 30 minutos.

Materiales necesarios: Biografías de personas resilientes, hojas de papel y bolígrafos.

Descripción:

- 1) Se formarán cuatro equipos y a cada uno se les brindará la descripción de una persona que enfrentó un evento adverso y ahora es reconocida públicamente como resiliente (Ver “Biografías de Personas Famosas Resilientes”)
- 2) Cada equipo realizará la lectura de su caso y después lo analizará mediante las siguientes preguntas:
 - ¿Quién es tu persona pública?
 - ¿Cuáles fueron los eventos adversos que enfrentó esta persona?
 - ¿Cómo logró enfrentarlo?
 - ¿Qué habilidades consideran que desarrollo?
 - ¿Quién o quiénes le ayudaron?
 - ¿Qué acciones públicas realiza o realizó para ayudar a otros?
- 3) Cada equipo explicará en plenaria su caso y las conclusiones que obtuvieron.

***Biografías de Personas Famosas Resilientes**

Malala Yousafzai



Malala es una chica de origen paquistaní conocida por ser una gran defensora de la educación femenina, así como los derechos de la mujer. Con sólo 12 años comenzó a escribir en un blog cómo iba a clase de forma clandestina. Este hecho y los ideales por los que lucha fue lo que la llevaron a vivir un atentado por el grupo terrorista TTP en el año 2012. En el momento de lo ocurrido, Malala se encontraba en un autobús escolar cuando dos miembros del TTP le dispararon con un fusil alcanzándola en el cráneo y en el cuello. Debido a las grandes heridas que sufrió, Malala tuvo que someterse a varias cirugías reconstructivas, e incluso le incorporaron una placa de titanio en el cráneo y un dispositivo auditivo en el oído izquierdo. Su intento de asesinato no hizo que Malala se detuviera y continuó formándose y luchando por los derechos de las mujeres a la educación. En el año 2013, fue nominada al Premio Nobel de la Paz siendo la mujer más joven de la historia en ser nominada, ya que sólo tenía 16 años. En el año 2014 también recibió el Nobel de la Paz.

Stephen Hawking



Debido a una enfermedad degenerativa que padecía desde hace más de treinta años, Hawking estaba paralizado de pies a cabeza, lo que lo hacía estar en una silla de ruedas. Por otro lado, debido a una traqueotomía que dañó sus cuerdas vocales le fue imposible comunicarse a través de la voz. Esto hizo que fuera una persona totalmente dependiente en su día a día. Sin embargo, esto no impidió que estudiará física a pesar de que los médicos sólo le daban tres meses de vida por su enfermedad. A pesar de estos impedimentos escribió varios libros y en la actualidad es uno de los científicos más reconocidos. Antes de morir viajó por el mundo dando conferencias, fue profesor y estuvo casado. Se comunicaba a través de un procesador de palabras que estaba incorporado a su silla de ruedas. En lugar de vivir como una víctima y auto compadecerse de sí mismo luchó a pesar de las circunstancias y logró cumplir sus sueños.

Nelson Mandela



Pasó 27 años en prisión en Robben Island, 17 de ellos por motivos políticos y los 10 restantes en diferentes prisiones. Sin embargo, esto no disminuyó su ánimo, pues se dice, que, a pesar de estar recluido en condiciones precarias, cuando se le permitía salir de su celda, él agradecía de buena gana a sus celadores y los bendecía. El haber pasado una tercera parte de su vida en prisión, no fue la única adversidad que tuvo que afrontar, pues también se divorció de su esposa, murieron sus hijos, uno de ellos por causas relacionadas al SIDA y también falleció una de sus nietas, en la víspera de celebrarse los Juegos Olímpicos en Sudáfrica. Lejos de sufrir depresión, estrés postraumático, trastorno desadaptativo o cualquier otra alteración, consecuente y explicable, asume la presidencia de Sudáfrica, gobierna sin odio y sin resentimiento, sin corrupción, persecución o exclusión, lo cual le lleva a ser condecorado con el Premio Nobel de la Paz en 1993.

María Belón y su familia



El 26 de diciembre de 2004, María estaba leyendo una novela española, junto a la piscina en un hotel en Tailandia, mientras que sus tres hijos, Lucas, de 10 años, Tomás, de 8 y Simón, de 5 años, se bañaban en el agua. Belón y su marido estaban de vacaciones de Navidad; habían pasado el día anterior desarrollando regalos, pero en cuestión de minutos sus vidas cambiaron para siempre. La familia Álvarez Belón fue arrastrada por la fuerza torrencial del tsunami del Océano Índico de 2004. Cuando María estaba siendo arrastrada por el agua encontró a su hijo mayor, Lucas. Entre los dos se ayudaron mutuamente para poder sobrevivir hasta que fueron encontrados por unos nativos que se encargaron de que María fuera al hospital junto a su hijo. En su estancia en el hospital Lucas ayudó a la gente a encontrar a sus familiares. Por otra parte, el marido de María se encontró con sus dos hijos pequeños: Tomás y Simón, a los que mandó a un refugio para seguir buscando a María y Lucas. A Tomás y Simón se los llevaron en un coche con un grupo de niños. Simón se bajó, en el hospital en el que estaban María y Lucas. El padre llegó a ese hospital después de ir por varios hospitales. María fue llevada al hospital general de Singapur para proseguir con el proceso de curación ya que sufría politraumatismos internos.

*Obtenido de: americanuestra.com › *Democracia y Política*

Anexo 11

“Amiga de mi cuerpo”

Objetivos: Que las participantes escuchen su cuerpo de un modo afectuoso y adquieran una imagen positiva de sí mismas.

Materiales necesarios: Ropa cómoda

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) Es conveniente generar un ambiente relajado y que la actividad se realice en un espacio aislado de ruidos externos y con iluminación tenue.
- 2) El facilitador solicitará a las participantes que se sienten en una posición cómoda y relajada. Una forma de hacerlo es sentar con la espalda recta, apoyada en el respaldo de la silla, colocando los pies sobre el suelo, con las rodillas ligeramente abiertas.
- 3) Ya que las integrantes hayan tomado su posición preferida, el facilitador guiará a las participantes con lo siguiente:

* “Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira tres veces profundamente, soltando el aire, con la idea de que expulsamos todo el cansancio de hoy. Siente tu peso sobre la silla, atiende a las sensaciones de tu cuerpo... ¿cómo se siente en general hoy tu cuerpo?

Ahora presta atención a alguna parte de tu cuerpo que te reclama o te atraiga la atención. Quédate en la primera parte de tu cuerpo que te venga a la mente. Pon tus manos sobre ella e imagina que respiras hacia esa parte, lentamente y con suavidad. Mientras sigues enviando esa cálida energía a este punto de tu cuerpo, a través de las manos, puedes prestarle atención, dedicarle un poco de tiempo:

¿Qué sientes en ese punto?

¿Qué emociones se asocian a esta parte de tu cuerpo?

¿Emerge algún recuerdo asociado a este lugar de tu cuerpo?

¿Puedes escuchar algún sonido que proceda de ella?

Al pensar en ella, ¿Se te ocurre alguna palabra o alguna canción?

Tómate el tiempo suficiente para conocer cuáles son sus necesidades... (1 minuto)

Y ahora quizá puedas contestar las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que más necesita esa parte de tu cuerpo?

¿Qué desea de ti?

¿Qué mensaje te ha enviado?

Si has comprendido cuáles son los deseos de esa parte de tu cuerpo quizá también puedas reflexionar acerca de lo que puede hacer para satisfacer, al menos, parte de esos deseos. Piensa en algo que puedas hacer hoy mismo. Permítete hacer más tarde algo por esa parte de tu cuerpo... como un regalo que te haces a ti misma (1 minuto).

Ahora puedes respirar profundamente e ir moviendo los dedos de tus pies y de las manos, estirarte lentamente. Prestar de nuevo atención a esta habitación, a las compañeras y abrir lentamente los ojos. Estás de nuevo aquí, reconfortada y despierta”.

4) Se reflexiona grupalmente cómo se ha sentido cada una.

5) El facilitador recomendará que esta semana las participantes escuchen y atiendan las necesidades de su cuerpo, día con día.

*Obtenido de: Brooks, R. y Goldstein S. (2010). *El poder de la Resiliencia. Como superar los problemas y la adversidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Anexo 12

“¿Quién soy yo?”

Objetivo: Que las participantes reflexionen sobre sus fortalezas y limitaciones propias.

Materiales necesarios: Cuadro del autoconocimiento y lápices.

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) El facilitador dará impreso a cada participante el “Cuadro del autoconocimiento”.
- 2) Las integrantes responderán el cuadro, escribiendo cinco aspectos para cada tema que se propone.
- 3) Una vez que haya complementado sus cuadros, en plenaria se compartirá y debatirá las experiencias. El facilitador podrá guiar mediante las siguientes preguntas:

¿Cómo se han sentido?

¿Cuáles fueron las dificultades que presentaron al resolver el cuadro?

¿Qué aspectos de los que no les gustan de sí mismas pueden modificar?

¿Podemos compartir nuestras experiencias y conocimientos? Se puede proponer que cada una pida apoyo o ayuda para conocer aquellos temas que le gustaría saber más y que posiblemente otra compañera conozca.

¿Cuáles son los valores realmente importantes para cada una? ¿Quién les ha marcado esos valores?

Cuadro del autoconocimiento	
<i>Lo que me gusta de mí</i>	<i>Lo que no me gusta de mí</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
<i>Lo que me gusta de la gente</i>	<i>Lo que no me gusta de la gente</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
<i>Lo que sé hacer</i>	<i>Lo que me gustaría saber</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
<i>Lo que me importa</i>	<i>Lo que no me importa</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Anexo 13

“¿Qué características proyecto de mí?”

Objetivo: Que las participantes perciban como las personas emiten información sobre sí mismas.

Materiales necesarios: Libreta y lápices

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) Las integrantes del grupo se sentarán formando un círculo y se colocará una silla vacía en medio.
- 2) Cada participante se sentará en la silla vacía, mientras las demás compañeras deben pensar algo sobre ella: una imagen que les sugiera, que les hace pensar, que les hace sentir, algo que les recuerde o una característica que piensen que posee.
- 3) El grupo mencionará las características y el facilitador las anotará en una libreta.
- 4) Cuando todas las participantes hayan pasado por la silla, el facilitador dirá a cada una de ellas, las características que se le han atribuido.
- 5) La mujer tendrá que reflexionar sobre las características que las demás han dicho sobre ella e identificará con cual se siente más reflejada o que conecte con su personalidad.
- 6) Se realizará un debate grupal en el que se aborde cómo a través de nuestra forma de vestir y de conversar proyectamos lo que somos. Además se invitará a que las participantes reflexionen qué tanto emiten información sobre sí mismas.

Anexo 14

“Ejercicio de autoestima”

*A continuación, encontrará una serie de afirmaciones. Por favor indique con una X la respuesta que mejor la represente. No deje de contestar ninguna de ellas.

Afirmación	Me describe aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o muy poco
1. Más de una vez he deseado ser otra persona		
2. Me cuesta hablar delante de un grupo		
3. Hay muchas cosas en mí misma que cambiaría si pudiera		
4. Tomar decisiones no es algo que me cueste		
5. Conmigo la gente se divierte mucho		
6. En casa me enfado a menudo		
7. Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo		
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad		
9. Mi familia espera demasiado de mí		
10. En casa se respetan bastante mis sentimientos		
11. Suelo ceder con bastante facilidad		
12. No es nada fácil ser yo		
13. En mi vida todo está muy complicado		
14. La gente suele apoyar mis ideas		
15. No tengo muy buena opinión de mí misma		
16. En muchas ocasiones me gustaría dejar mi casa		
17. A menudo me siento harta de las labores que realizo		
18. No me gusta mi aspecto exterior		
19. Si tengo algo que decir, normalmente no lo digo		
20. Mi familia me comprende		
21. Casi todo el mundo cae mejor que yo a las demás personas		
22. Me siento presionada por mi familia		
23. Cuando hay algo, frecuentemente me desanimo		
24. Las cosas no suelen preocuparme mucho		
25. No soy una persona muy de fiar		

Solución del ejercicio:

Vale un punto si se responde con “**no me describe**” en las siguientes afirmaciones:

1,2,3,6,7,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23 y 25

Vale un punto si se responde con “**me describe**” en las siguientes afirmaciones:

4,5,8,9,10,14,19,20,24.

Valoración:

0-10 Destacadamente baja autoestima

10-15 Media baja autoestima

16-22 Media alta autoestima

22-25 Destacadamente alta autoestima

*Obtenido de: Melillo, A. y Suárez E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*.

Buenos Aires: Paidós.

Anexo 15

¿Qué es la autoestima?

Objetivo: Que las participantes conozcan qué es la autoestima.

Materiales necesarios: Proyector, laptop y presentación de Power Point.

Duración: 20 minutos.

Descripción:

2) El facilitador explicará mediante una presentación de Power Point los siguientes puntos:

- Definición de Autoestima
- La relación entre autoconocimiento y autoestima
- Definición de habilidad y cualidad
- La importancia de reconocer las habilidades y cualidades propias para la mejora del autoestima

Anexo 16

“Aceptarse y quererse”

Objetivo: Fomentar la valoración personal

Materiales necesarios: Posits y bolígrafos

Duración: 20 minutos

Descripción:

- 1) Cada mujer escribirá en posits mínimo cuatro cualidades que posee (Pueden ser palabras o frases).
- 2) Una vez escritas, se colocarán sus posits en la camisa o blusa.
- 3) Todas las integrantes caminarán por la sala, observando las cualidades de las compañeras.
- 4) El facilitador les pedirá que formen un círculo y les realizará las siguientes preguntas para debatir en grupo:
 - ¿Cómo se han sentido?
 - En algún momento de su vida ¿se han detenido a analizar algunas de estas cualidades?
 - ¿Les cuesta trabajo encontrar sus cualidades? Y ¿Qué pasa para encontrar los defectos?
 - ¿Es posible aceptarse y quererse? ¿Por qué es importante?

Anexo 17

“¿Le doy valor a lo que hago?”

Objetivo: Reconocer y valorar las habilidades que se necesitan para desarrollar las actividades diarias.

Materiales necesarios: 1 hoja de rotafolio, plumones, hojas blancas y bolígrafos.

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) Cada participante escribirá una lista con las actividades que realiza durante el día.
- 2) Previamente se habrá dibujado un árbol en una hoja de rotafolio y el facilitador lo colocará de tal manera que sea visible para todas las participantes.
- 3) El facilitador anotará en las raíces las actividades que mencionen las participantes y que realizan en un día cotidiano.
- 4) A partir de ahí, entre todo el grupo buscarán los conocimientos y habilidades necesarias para realizar las actividades escritas en el rotafolio y se anotarán en las ramas y hojas del árbol.
- 5) Se reflexionará grupalmente sobre aquellos conocimientos y habilidades que tienen y que no suelen valorarse.

Anexo 18

“Elogios para ti”

Objetivo: Que las participantes se valoren y aprendan a aceptar elogios.

Materiales necesarios: Hojas blancas y bolígrafo.

Duración: 20 minutos

Descripción:

- 1) Las mujeres se sentarán formando un círculo y cada una anotará en un papel la virtud de la compañera que tiene a su derecha.
- 2) Los papeles se doblarán y se mezclarán en una caja.
- 3) Una a una, las mujeres sacarán un papel y después de asegurarse que nos es el que ellas escribieron, lo leerán en voz alta y dirán quién tiene esa virtud (por ejemplo: simpática- Patricia es muy simpática)
- 4) Después de que se haya extraído todos los papeles de la caja, cada una de las participantes mencionará la virtud que anotó para su compañera de la derecha y el motivo que la llevó a escribir dicha virtud.
- 5) En grupo las participantes referirán cómo se han sentido, si se sorprendieron con alguna virtud que les haya dicho alguna compañera y si les ha costado aceptar esa virtud.

Anexo 19

Listado de emociones

Emoción	¿Es propia?	Frecuencia (Por semana)	Persona o situación que la origina	¿Qué hago cuando se presenta esta emoción?
Envidia				
Cólera				
Celos				
Miedo				
Alegría				
Amor				
Felicidad				
Tristeza				
Odio				
Vergüenza				
Ternura				

Anexo 20

“Dando lugar a las emociones”

Objetivo: Que las participantes reconozcan la importancia de manifestar sus emociones.

Materiales necesarios: Cuento del zorro y la cigüeña, hojas blancas y bolígrafos.

Duración: 20 minutos

Descripción:

- 1) En grupo, se leerá el cuento del zorro y la cigüeña.
- 2) Se darán 10 minutos para que las participantes respondan en parejas las siguientes preguntas:
 - ¿Qué le pasó al zorro y a la cigüeña?
 - ¿Cómo influyen en nuestras relaciones las emociones que expresamos?
 - ¿Cómo aprendimos a hacerlo?
 - ¿Cuál es la función de las emociones?
- 3) En plenaria, se compartirán las respuestas a las que llegó cada pareja.

Cuento del zorro y la cigüeña

Un día un zorro fue a donde una cigüeña y le dijo:

-Buenos días, cigüeña.

-Buenos días, zorro. ¿Qué novedades hay? - le contestó ella.

-Leyendo unos libros he descubierto que nosotros dos somos primos-, dijo el zorro. Así que deberíamos intercambiar unas visitas y hacernos amigos.

- Muy bien respondió la cigüeña-, invítame tú primero a almorzar.

Así el zorro invitó a la cigüeña. Cocinó sémola y la puso en un gran plato.

-Sírvete más le dijo a su invitada-. Come cuanto quieras.

La cigüeña intentó comer del plato con su largo pico, pero no logró comer ni siquiera un bocado de sémola. El zorro, en cambio, con su hocico comió todo.

Al día siguiente la cigüeña invitó al zorro a almorzar. Preparó una buena sopa, la echó en una vasija estrecha y larga, y le dijo al zorro:

-Sírvete más, toma cuanto quieras.

El zorro giró en torno a la garrafa, trató de meter dentro el hocico, pero no logró siquiera saborear un sorbo de sopa. La cigüeña, en cambio, con su largo pico, se la tomó toda.

Y así terminó la amistad entre el zorro y la cigüeña, sin que ninguno de ellos haya sabido entender uno las necesidades del otro.

Anexo 21

“Conociendo los miedos”

Objetivo: Analizar los miedos que las personas presentan en general

Materiales necesarios: 1 hoja de rotafolio y plumón.

Duración: 20 minutos

Descripción:

- 1) Las mujeres se sentarán formando un semicírculo.
- 2) El facilitador les preguntará sobre los miedos que suelen tener las personas (no ellas, sino en general) y los anotará en una hoja de rotafolio.
- 3) De acuerdo con lo anotado, el facilitador explicará la diferencia entre los miedos racionales e irracionales. Igualmente explicará lo que es un miedo y lo que es una fobia, recalcando que esta última necesita de una ayuda profesional.
- 4) Después mediante una lluvia de ideas, las participantes mencionarán cómo se pueden vencer los miedos.
- 5) Se realizará una reflexión grupal.

Anexo 22

“Conjuros contra el miedo”

Objetivo: Que las participantes busquen y conozcan estrategias para vencer los miedos.

Materiales necesarios: Pequeñas hojas de papel, bolígrafos, bolsa y la hoja con un “Conjuro contra el miedo” impreso.

Duración: 25 minutos

Descripción:

- 1) El facilitador repartirá pequeñas hojas de papel y las mujeres anotarán un miedo que ellas tengan (por ejemplo: miedo a la enfermedad, a no superar una entrevista de trabajo). Será de manera anónima, por lo que no se escribirá ningún nombre en el papel.
- 2) Los papeles se doblarán y se colocarán en una bolsa, donde se mezclarán.
- 3) Cada participante sacará un papel al azar. Leerá en voz alta el miedo anotado en la hoja y mencionará cómo cree que se puede superar ese miedo. Las demás compañeras también pueden aportar sus ideas.
- 4) El facilitador les dará una hoja con un “Conjuro contra el miedo”, el cual se leerá en voz alta y se explicará de manera grupal.

Conjuro contra el miedo

- Los miedos son parte de la vida, acéptalos como algo natural.
- Plantéate qué puedes ganar si vences tus miedos.
- Haz un listado de aquello a lo que temes y empieza por el miedo “más pequeño” (ejemplo: ir a una entrevista de trabajo).
- Hazle frente a la situación u objeto que temes, graduando el miedo, es decir, empieza por aquello que menos temor te provoque (por ejemplo: imaginarte que vas a una entrevista de trabajo) y después logra vencer lo que más temes.
- Piensa en lo peor que pudiera pasarte si lo que temes se produce (ejemplo: ¿Qué es lo peor que puede pasar si no me eligen para el puesto? ¿Sería eso tan grave? Cuando miramos el miedo a los ojos, este suele acabar desvaneciéndose).
- Piensa en los aspectos positivos que podrían ocurrir si consigues superar este miedo.
- Repite varias veces al día que puedes superar ese miedo.

Anexo 23

“Qué es la comunicación”

Objetivo: Que las participantes conozcan qué es la comunicación y para qué nos comunicamos.

Materiales necesarios: Hoja de rotafolio, plumón y Presentación de Power Point sobre la Comunicación.

Duración: 20 minutos.

Descripción:

- 1) A manera de lluvia de ideas el facilitador pedirá a las participantes aportaciones para responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es la comunicación?
 - ¿Cómo nos comunicamos?
 - ¿Para qué nos comunicamos?
- 2) Después el facilitador abordará a través de una presentación de Power Point los siguientes puntos:
 - Definición de comunicación
 - Diversas maneras de comunicarnos
 - Las funciones de la comunicación
- 3) Durante la presentación, el facilitador retomará las ideas previamente mencionadas por las participantes.

Anexo 24

“Posturas y gestos”

Objetivo: Que las participantes reconozcan la importancia de lo que expresamos con el cuerpo.

Materiales necesarios: Imágenes que reflejen diferentes posturas corporales

Duración: 25 minutos

Descripción:

- 1) Las participantes formarán grupos de tres mujeres.
- 2) El facilitador entregará a cada grupo una hoja con imágenes de diferentes posturas corporales.
- 3) Las mujeres observarán las imágenes durante cinco minutos. Se les pedirá que identifiquen lo que cada imagen expresa y que imiten la mayor cantidad de posturas que puedan.

En plenaria, el facilitador realizará las siguientes preguntas:

¿Qué expresan cada una de las imágenes?

A nivel general ¿existe un acuerdo sobre el lenguaje corporal?

¿Un gesto en una cultura puede tener un significado y en otra cultura otro?

¿Qué posturas utilizas diariamente?

A través de nuestras posturas y gestos ¿qué transmitimos?

“Posturas y gestos”



Anexo 25

“Siguiendo instrucciones”

Objetivo: Fomentar la capacidad de las participantes para seguir instrucciones escritas

Materiales necesarios: Hojas con instrucciones escritas, lápices y cronómetro

Duración: 20 minutos

Descripción:

- 1) El facilitador entregará a cada mujer una hoja con instrucciones y les explicará que van a tener cinco minutos para seguir al pie de la letra las instrucciones. Se pedirá que aquellas mujeres que terminen primero, volteen su hoja y permanezcan en silencio hasta que acaben sus demás compañeras.
- 2) Cuando todas las integrantes tengan las instrucciones, se les pedirá que le den la vuelta a la hoja y comiencen.
- 3) El facilitador medirá el tiempo con ayuda de un cronómetro.
- 4) Cada una de las mujeres mostrará su resultado final ante el grupo.
- 5) Se debatirán las conclusiones de esta dinámica.

Instrucciones:

1. Siempre hay que leer todas las instrucciones con cuidado antes de actuar.
2. Escriba su nombre arriba, en el ángulo superior derecho de esta hoja.
3. Rodee con un círculo la palabra “nombre” en la instrucción 2.
4. Escriba una X mayúscula en el ángulo inferior izquierdo de esta hoja.
5. Dibuje un círculo alrededor de la palabra “hoja” en la instrucción 4.
6. En el reverso de esta hoja, multiplique 70 x 30.
7. Pronuncie en voz alta su primer nombre de pila, cuando llegue a esta instrucción.
8. Si cree que hasta ahora ha atendido correctamente a las instrucciones diga “Sí” en voz alta.
9. Subraye el número de las instrucciones 2, 5 y 1.
10. Ahora que ha terminado de leer cuidadosamente estas instrucciones, lleve a cabo solamente las instrucciones 1 y 2.

Anexo 26

“Controversias en debate”

Objetivo: Que las participantes defiendan y conceptualicen sus opiniones de manera oral.

Materiales necesarios: Hojas blancas y lápices.

Duración: 40 minutos

Descripción:

- 1) Las participantes se sentarán formando un semicírculo.
- 2) El facilitador les dirá la siguiente instrucción a las participantes: “Imaginen que son abogadas y van a tener que argumentar a favor y en contra de algunos temas que provocan controversia” y mencionará los siguientes:
 - A favor de la igualdad de condiciones laborales entre mujeres y hombres/ En contra de la igualdad de condiciones laborales entre mujeres y hombres
 - A favor de la ley del aborto / En contra de la ley del aborto
 - A favor de la legalización de las drogas / En contra de la legalización de las drogas
 - A favor de la educación y formación profesional de las mujeres/ En contra de la educación y formación profesional de las mujeres
- 3) Las integrantes del grupo elegirán dos temas y realizarán el ejercicio de manera individual.
- 4) El facilitador deberá recalcar a las participantes que se mantengan al margen de sus sentimientos. No se trata de que expliquen cuál es su posición, sino que sepan colocarse en la piel de defensoras maravillosas.
- 5) Después se pondrá a debate los temas elegidos y cada una dará a conocer sus argumentos.

Anexo 27

*Ejercicio de asertividad

Subraya la opción que más se acerque a lo que harías en cada situación. Procura responder de manera sincera.

1. Llegas tarde a una cita y te dicen: “Eres un desastre, ya podrías ser más puntual”, entonces tú:
 - a) No dices nada y te pones colorada
 - b) Dices: ¡Mira quién habla! ¿Qué sabrás tú de ser puntual?
 - c) Dices: No creo que porque haya llegado tarde una vez sea un desastre. Todo el mundo puede retrasarse alguna vez.

2. Tus vecinos tienen la música puesta muy alta y te está molestando, entonces tú:
 - a) Dices: ¿Les importa bajar un poco la música? Es que quisiera dormir un rato y no puedo. Gracias
 - b) No dices nada.
 - c) Dices: “O bajan la música o entro yo y les rompo el equipo de música”

3. Te acabas de comprar un vestido nuevo y una amiga te lo pide, pero no quieres prestárselo, entonces tú:
 - a) Dices: Ni loca pienso prestártelo
 - b) Dices: Si quieres te lo presto en otra ocasión. Entiende que quiero estrenarlo yo.
 - c) Dices: Tómallo

4. En el autobús sólo hay un sitio libre y cuando te vas a sentar, un joven te quita el asiento, entonces tú:
 - a) Le dices: Eres un imbécil, ¿no te diste cuenta de que me iba a sentar yo?
 - b) Dices: Disculpa, no sé si te diste cuenta de que aquí me iba a sentar yo
 - c) No dices nada y te quedas de pie a pesar de llevar varias bolsas.

5. Tu mejor amiga está preocupada, entonces tú:
 - a) Dices: Pareces preocupada, ¿te puedo ayudar?
 - b) Estás con ella y no haces ningún comentario sobre su preocupación.
 - c) Te ríes y le dices: Mira que eres tonta, te preocupas por cualquier cosa.

6. Cocinando te quemas con el aceite. Un amigo te pregunta: ¿Te hiciste daño?, entonces tú:
- a) Dices: No te metas donde no te llaman
 - b) Dices: Sí, me quemé con el aceite caliente
 - c) Dices: No me pasa nada
7. Tu mejor amiga te invita al cine, pero a ti no te apetece ir, entonces tú:
- a) Dices: ¡Ni muerta voy al cine hoy!
 - b) Dices: Gracias por invitarme, pero la verdad es que estoy algo cansada. Mejor quedamos otro día
 - c) Vas al cine con ella
8. Has hecho un pastel y alguien te felicita por ello, entonces tú:
- a) Dices: Ya lo sabía, generalmente lo hago mejor que las demás
 - b) Dices: Gracias
 - c) Dices: No, no está bien
9. Necesitas que alguien te ayude en la mudanza, entonces tú:
- a) Dices: Tienes que ayudarme
 - b) Preguntas si te pueden hacer un favor y le explicas lo que quieres
 - c) Te quejas de los estresada que estás a ver si alguien se ofrece a ayudarte.
10. Tu pareja se ha comido la ración de comida que te habías guardado para la cena, entonces tú:
- a) No dices nada
 - b) Dices: Esa comida era mi cena. Me gustaría que hubieras preguntado primero
 - c) Gritas: ¡Te vas a enterar! Esa era mi cena.

*Obtenido de: Roca, E., (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE Ediciones.

Anexo 28

“¿Qué tan asertiva soy?”

Objetivo: Que las participantes sean conscientes de cómo se relacionan con otros, si suelen inhibirse, comportarse de manera agresiva o de forma asertiva.

Materiales necesarios: Ejercicio de asertividad

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) Después de contestar el ejercicio de asertividad, el facilitador explicará el concepto de asertividad. Es importante que lo ilustre con ejemplos, para que quede más claro.
- 2) Se analizará en grupo cada situación del ejercicio de asertividad. Se aclararán que respuestas son asertivas, agresivas o pasivas.
- 3) Se les pedirá a las participantes que observen si la mayoría de sus respuestas fueron asertivas, pasivas o agresivas.

Anexo 29

“Oír vs escuchar”

Objetivo: Fomentar la capacidad de escucha.

Materiales necesarios: Texto “La historia de Rosa”

Duración: 20 minutos

Descripción:

- 1) Se pedirá a cuatro voluntarias que salgan del aula y esperen afuera.
- 2) Una de las voluntarias entrará al aula y leerá en voz alta el texto “La historia de Rosa”. Una vez que haya terminado de leerlo repetirá lo que recuerde del texto a la siguiente voluntaria que entre al aula y así sucesivamente. La última voluntaria contará la historia al grupo.
- 3) Se leerá de nuevo el texto para que las demás voluntarias conozcan la historia original y se preguntará al grupo lo que han observado
- 4) Al final se solicitará que mencionen la diferencia entre oír y escuchar, qué características tiene las personas que escuchan y cuáles son los beneficios de escuchar y ser escuchados.

*La historia de Rosa

Rosa es una mujer de 35 años muy trabajadora y activa. Estuvo varios años trabajando como peluquera hasta que tuvo a sus hijas: Mariana y Judith. Hasta que Judith la más pequeña de las dos, cumplió los dos años, ella retomó su carrera profesional. Realizó varios cursos de maquillaje para poder trabajar en estéticas y hacer visitas a domicilio, maquillando y haciendo tratamientos de belleza. Así puede estar con sus hijas cuando salen de clase. Los fines de semana, deja a sus hijas a cargo de su marido Juan y se va con sus amigas a hacer deporte. Normalmente hace senderismo, en ocasiones hace montañismo e incluso buceo. Su marido no es tan activo. Trabaja como administrador en una empresa y cuando sale de trabajar suele quedarse en casa. A él le gusta más leer y ver películas de cine clásico.

*Obtenido de: Roca, E., (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE Ediciones.

Anexo 30

“Entrenando la asertividad”

Objetivo: Poner en práctica técnicas de asertividad

Materiales necesarios: Situaciones para practicar la asertividad

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) El facilitador explicará brevemente al grupo las siguientes técnicas de asertividad:
 - Técnica del disco rayado
 - Banco de niebla
 - Aserción negativa
 - Interrogación negativa
- 2) Se dividirá el grupo en varios equipos y se les asignará una de las siguientes situaciones:
 - Te has comprado una blusa en una tienda y cuando llegas a casa te das cuenta que está rota.
 - Tu pareja no colabora en las tareas domésticas
 - Haces un cuadro que te ha costado mucho tiempo acabarlo y un amigo tuyo lo mancha
 - Tu pareja te comenta que no has limpiado bien tu casa
 - Sólo ha sobrado un pedazo de pastel y te apetece comértelo
- 3) A cada grupo se le pedirá que piensen cómo podrían actuar de manera asertiva y que preparen un rol-playing para su situación.
- 4) Después de escenificar las diferentes situaciones, en grupo se analizará si hay algo que se pudiera mejorar con respecto a la asertividad.

Anexo 31

“El conflicto y yo”

Objetivo: Que las participantes reconozcan la manera en la que enfrentan los conflictos

Materiales necesarios: Hojas blancas, lápices, hojas de rotafolio, plumones

Duración: 20 minutos

Descripción:

- 1) Se solicitará a las participantes que formen tres equipos
- 2) En cada grupo se va a reflexionar ¿Cómo es que enfrentan un conflicto a nivel individual?
- 3) En plenaria cada equipo presentará las conclusiones a las que llegaron.
- 4) El facilitador explicará las formas más comunes de resolver el conflicto:
 - Es muy común tratar de evitar el conflicto
 - Algunos buscan el conflicto y la explosión porque les gusta la adrenalina
 - Tratan de resolverlo rápido y pensar que ya se a cabo, pero probablemente no es así
 - Se intelectualiza pero no se analiza el conflicto

Anexo 32

“Proponiendo soluciones”

Objetivo: Que las participantes practiquen su habilidad para hacer propuestas

Materiales necesarios: Hojas blancas y lápiz

Duración: 20 minutos

Descripción:

- 1) Las participantes se sentarán formando un círculo
- 2) El facilitador mencionará al grupo que se va a practicar la habilidad para hacer propuestas, recordando que es sano que siempre que alguien diga una opinión también haga una propuesta: “Yo propongo que...”
- 3) En plenaria se sugerirá el siguiente tema para la discusión: ¿Qué opinas sobre la diferencia entre los hombres y las mujeres en tu familia?
- 4) Dentro de la discusión del tema las participantes deberán hacer propuestas a las situaciones en las que están desacuerdo.
- 5) El facilitador anotará las propuestas y se analizarán al final de la discusión

Anexo 33

“Conversando entre madre e hija”

Objetivo: Fomentar el diálogo y otras herramientas para la solución de conflictos en familia.

Materiales necesarios: Hojas blancas y lápices

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) Las mujeres se colocarán en parejas
- 2) El facilitador leerá una a una las recomendaciones para solucionar un conflicto (Abajo se encuentra la lista de recomendaciones)
- 3) Con base en la recomendación, cada pareja planteará un diálogo alterno entre una madre y su hija adolescente.
- 4) Anotarán en una hoja el posible diálogo entre madre e hija:
Ejemplo de recomendación: “Cuando algo nos molesta, pedir al otro un cambio de actitud sin atribuir intenciones ni acusar”
Diálogo entre madre e hija:
Madre: Me molesta que cuando llegas de la escuela te vas a tu recámara y no me ayudas a preparar la comida.
Hija: Pues llego harta de la escuela
Madre: Lo entiendo, pero no crees que puedes descansar unos quince minutos y después ayudarme.
Hija: ¿Y que gano con eso?
Madre: Aprenderías a preparar platillos y la comida estaría lista en poco tiempo.
Hija: Lo intentaré.
- 5) Algunos participantes leerán en voz alta lo que escribieron.
- 6) Se realizará un pequeño debate con relación a los diálogos propuestos.

***Lista de recomendaciones para la solución de un conflicto**

- Frente a las diferencias, si aparecen malestares, identificarlos, no minimizarlos ni negarlos, sino buscar soluciones.
- Cuando algo no se entiende bien, preguntar hasta que nos quede claro.
- No aceptar compromisos que no se acordaron previamente. No aceptar acuerdos bajo presión, manipulación o confusión.
- Cuando necesitamos algo del otro, no manipular sino pedirlo claramente. Y luego aceptar la respuesta respetando la decisión de la otra persona.
- No culparse ni culpar.
- No tratar de imponer la propia idea como si fuera la única que tiene valor
- Tratar de no emitir juicios ni colocar etiquetas que transformen a las personas en objetos rígidos, ni emitir críticas que los desvaloricen.
- Estimular el compromiso personal. Esto significa propiciar que se hable en primera persona y que no se hable en nombre de otro.
- Buscar en qué puedo cambiar yo misma y no sólo esperar que los demás cambien.

*Obtenido de: Kreidler, W.J., (2011). *La resolución creativa de conflictos*. Unión Temporal: Centro persona y Familia, Fundación para el Bienestar Humano.

Anexo 34

“Veo, imagino, siento y quiero”

Objetivo: Poner en práctica estrategias para la solución de conflictos.

Materiales necesarios: Presentación de Power Point sobre las “Fases para la solución de conflictos”, hojas blancas y lápices.

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) Las participantes formarán parejas.
- 2) Cada integrante va a pensar en una situación de conflicto que haya vivido dentro de la familia y la platicará a su compañera durante cinco minutos.
- 3) Una vez que ambos comentaron su conflicto uno de los integrantes tomará el papel de esa persona con la que tiene el conflicto su compañera, quien va a pensar ¿cómo o enfrentaría? Y se lo planteará a su pareja.
- 4) El facilitador presentará al grupo las “Fases para la resolución de conflictos” (ver más abajo).
- 5) Tomando en cuenta las cuatro fases planteadas cada integrante va a replantear su conflicto y lo va a exponer a su compañera.
- 6) En plenaria el facilitador realizará las siguientes preguntas para reflexionar en grupo: ¿Cómo se sintieron?, ¿De qué se dieron cuenta?, ¿Notaron la diferencia?

***Fases para la resolución de conflictos**

Cuando tratamos de resolver un conflicto con otra persona podemos expresar nuestra postura a partir de cuatro fases, cada una nos va a permitir generar propuestas para solucionar un conflicto.

Yo veo

Se trata de expresar aquella conducta que vemos en la otra persona, y que puede estar generando un conflicto. Por ejemplo: Yo veo que no me saludas cuando llegas. Es importante decirle al otro lo que estamos viendo porque de inicio nosotros estamos interpretando los hechos.

Yo imagino

Mediante esta frase se dice aquello que nos imaginamos al observar su conducta. Es importante hacer notar que existe la posibilidad de estar equivocados en aquello que imaginamos, y si lo expresamos damos la oportunidad de aclararlo. Por ejemplo: yo imagino que estás enojado.

Yo siento

Aquí decimos lo que sentimos por aquello que vemos e imaginamos. Por ejemplo: yo siento tristeza y enojo porque para mí es importante tu amistad.

Yo quiero

Damos una propuesta para mejorar las cosas. Por ejemplo: yo quiero que me digas si hay algo que te molestó.

Con estos cuatro puntos vamos a decir al otro lo que vemos, imaginamos y sentimos respecto al conflicto para poder plantear nuevas propuestas.

*Obtenido de : Kreidler, W.J., (2011). *La resolución creativa de conflictos*. Unión Temporal: Centro persona y Familia, Fundación para el Bienestar Humano.

Anexo 35

“Náufragas en una isla solitaria”

Objetivo: Fomentar actitudes favorables al cambio

Materiales necesarios: Bolígrafos y listados de objetos

Duración: 90 minutos

Descripción:

- 1) El facilitador explicará la siguiente historia:

Estas vacaciones has decidido realizar un viaje para relajarte y desconectarte de las presiones de la casa, de la familia y del trabajo. Vas en un barco y se produce un naufragio. De pronto despiertas en una isla del caribe. Hace calor, hay una vegetación exuberante, cada día llueve mucho y la isla parece solitaria y deshabitada. A tu lado hay una maleta que contiene varios objetos. No sabes cuanto tiempo vas a permanecer en la isla, puede que unas semanas, unos meses o un año, hasta que alguien venga a rescatarte. Debes empezar a moverte para conocer el lugar e instalarte, sin embargo, no puedes arrastrar la maleta.

- 2) Después la facilitadora les dirá a las participantes que deben elegir cinco objetos del contenido de la maleta, los más importantes para sobrevivir.
- 3) A continuación, se formarán parejas, una vez seleccionadas, cada participante compartirá con su compañera los cinco objetos que eligió y entre ambas negociarán cuáles de esos objetos serán los cinco que se quedarán.
- 4) Así se juntarán sucesivamente por parejas y negociarán cada vez para elegir los cinco únicos objetos que se quedarán.
- 5) Al final el grupo referirá los cinco objetos que rescataron para sobrevivir en la isla y todas poder salvarse.
- 6) En grupo se reflexionará sobre cuánto nos cuesta adaptarnos al cambio, quién no cambio absolutamente nada y quién modifico totalmente su lista inicial.

Contenido de la maleta

- Medicinas (analgésico, antibiótico, termómetro, desinfectante)
- Higiene (gel, cepillo, pasta de dientes, peine, crema nutritiva, shampoo)
- Botas
- Impermeable
- Libro
- Bermudas
- Falda
- Linterna
- Mochila
- Una tabla de chocolate
- Una cantimplora
- Una bengala
- Secadora de pelo
- Loción para eliminar parásitos e insectos
- Agua
- Hamaca de tela
- Armónica
- Espejo
- Cuaderno y bolígrafo
- Caja de cerillos
- Cuerda
- Gorra
- Gafas de sol

Anexo 36

“Mi último mensaje”

Objetivo: Valorar el aprendizaje y las experiencias adquiridas en el grupo

Materiales necesarios: Estambre

Duración: 30 minutos

Descripción:

- 1) Las participantes se sentarán formando un círculo
- 2) El facilitador mencionará al grupo que la actividad consiste en tomar la madeja de estambre y compartir uno o dos aprendizajes o experiencias que se hayan adquirido al realizar este taller.
- 3) Al terminar de hablar, la primera mujer se quedará con la hebra del estambre y dará la madeja a la participante de la cual considera que aprendió algo significativo.
- 4) Esto se llevará a cabo hasta que todas las mujeres hayan participado. Al final quedará una especie de red o telaraña.
- 5) El facilitador generará un momento de reflexión y revelará que esta red representa de manera simbólica y visible los puntos en común, de apoyo y de aprendizaje que se generaron durante el taller.