



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**VIOLENCIA FAMILIAR EN MUJERES: TALLER DE
INTERVENCIÓN SOBRE REGULACIÓN
EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO**

T E S I N A

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

P R E S E N T A:

ANDREA DENISE FUENTES HERNÁNDEZ

**DIRECTORA DE TESINA:
DRA. PAULINA ARENAS LANDGRAVE**

SINODALES

**DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA (REVISORA)
MTRA. ROCIO NURICUMBO RAMÍREZ
DRA. ANA CELIA CHAPA ROMERO
MTRA. AIDEE ELENA RODRÍGUEZ SERRANO**



Ciudad Universitaria, CD. MX.

2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

“Las palabras nunca alcanzan cuando lo que hay que decir desborda el alma”

- Julio Cortázar -

Primero quiero agradecer a la vida por permitirme existir en este misterioso universo; por estar rodeada de gente que ha llenado mi vida de valiosas lecciones que han impulsado mi crecimiento personal y profesional.

Agradezco haber formado parte de la máxima casa de estudios, la mejor universidad de América Latina y a mi bella facultad la cual fue mi sueño hecho realidad, es un verdadero honor y orgullo haber estudiado en la UNAM.

Pero principalmente agradezco a mi familia por brindarme el amor, sustento y el apoyo necesario para siempre lograr mis propósitos. Y dedico este trabajo a mi hermosa hija Alejandra, a quien amo infinitamente e ilumina, inspira y motiva mi ser a seguir mejorando.

Por último, agradezco a mi directora la Dra. Paulina Arenas por ser una extraordinaria maestra y guía, así como al resto de mi sínodo, por su apoyo y enseñanzas.

Muchas gracias.

Índice

Resumen	5
Introducción	6
Capítulo 1. Violencia familiar	8
Definición	11
Diferencia entre agresividad y violencia	17
La violencia desde diferentes enfoques	17
Tipos de violencia	19
Ciclo de la violencia	23
Violencia familiar en México	26
Importancia e impacto	26
Capítulo 2. Regulación emocional y afrontamiento	32
Antecedentes de regulación emocional	35
Definición de regulación emocional	37
Modelo del Procesamiento de Regulación Emocional de Gross	38
Regulación emocional y relaciones de pareja	43
Afrontamiento. Antecedentes	45
Fases y etapas del proceso de afrontamiento	48
Modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman	50
Estilos y estrategias de afrontamiento en mujeres violentadas	55
Capítulo 3. Ambientes invalidantes: desde dónde intervenir	58
Antecedentes de las Teoría Dialéctica Conductual	58
Terapia Dialéctica Conductual	59
Estrategias de Intervención	61
Modalidades de intervención	66
Investigaciones relacionadas con DBT	68
DBT en Violencia Familiar	69
Modelo adaptado de DBT al tratamiento de violencia familiar	71
Capítulo 4. Propuesta de intervención	74
Justificación	74
Objetivo General	76

Participantes	76
Escenario	78
Procedimiento	78
Cartas descriptivas	80
Referencias	98
Anexos	108

Resumen

La violencia familiar es un hecho que sigue afectando especialmente a mujeres física y psicológicamente sin importar edad, nivel escolar o socioeconómico; las emociones juegan un papel determinante antes, durante y después de haber estado en una relación violenta; ya que influyen directamente en los procesos cognitivos y conductuales de todo individuo. Generalmente, las sobrevivientes de la violencia familiar experimentan pensamientos y emociones de tal impacto que pueden generar un deterioro en su salud.

El presente trabajo se realizó con el objetivo de implementar estrategias sobre regulación emocional y afrontamiento, para explicar la importancia de un adecuado manejo de las emociones a través de la validación; así como contrarrestar relaciones violentas y posibles trastornos psicológicos mediante un taller de intervención breve creado desde un modelo integrativo, empleando estrategias como el mindfulness y elementos de la terapia dialéctica conductual.

Palabras clave: violencia familiar, regulación emocional, afrontamiento, terapia dialéctica conductual.

Introducción

Märтин y Boeck (1998) plantean que las emociones están encargadas de organizar los diversos recursos de la cognición en un breve lapso con la finalidad de anticiparse a las consecuencias y dar una respuesta puntual y rápida a una situación determinada. Sin embargo, existen situaciones como la violencia familiar en donde las emociones juegan un papel muy importante ya que puede verse afectada su regulación emocional.

La violencia familiar ocurre cuando uno de los participantes ejerce de manera intencional acciones violentas que generan daño hacia la otra persona en su estado físico, psicológico, sexual y económico (Valor-Segura, Expósito, & Moya, 2011) y que cada vez asciende el número de víctimas que padecen esta situación.

La violencia familiar es un problema de salud pública ya que afecta a más del 30% de todas las mujeres a nivel mundial y tiene un importante impacto en la salud física como psicológica; dentro de las principales consecuencias de la violencia se encuentran lesiones físicas graves, muerte, enfermedades de transmisión sexual, trastornos psicológicos, consumo de sustancias toxicológicas, embarazos no deseados y bebés con bajo peso al nacer (OMS, 2013).

Es por ello, que en este trabajo se propone un taller de intervención breve informado de la terapia dialéctica conductual, dirigida a aquellas mujeres que han sufrido violencia familiar, la cual, tiene por objetivo proporcionar estrategias de mindfulness, regulación emocional y afrontamiento, con la finalidad de que puedan obtener un estado psicológico, físico estable y equilibrado, así como propiciar la toma de decisiones, resolución de problemas y establecimiento de límites para evitar trastornos psicológicos. De manera complementaria, se espera que con este taller, las participantes logren establecer relaciones interpersonales más sanas y así disminuir o evitar futuras relaciones violentas.

En el capítulo uno se aborda el tema de violencia familiar desde su importancia e impacto a nivel nacional y la forma en que la sociedad refuerza esta conducta con sus costumbres, estereotipos y roles de género. En el capítulo dos, se habla sobre algunas teorías e investigaciones sobre regulación emocional y afrontamiento.

En el capítulo tres, se detalla sobre un enfoque terapéutico reciente que ha tenido efectividad en el área clínica: la terapia dialéctica conductual. Finalmente, el capítulo cuatro está compuesto con la descripción de la propuesta de intervención.

Capítulo 1. Violencia familiar

La violencia familiar ha sido un problema que ha tenido mayor atención psicosocial en los últimos años en las generaciones actuales que se preocupan por las cifras estadísticas crecientes de atentados sobre violencia contra las mujeres. De acuerdo con el último estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, a través de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) en el 2016, el porcentaje de violencia contra la mujer indica que por cada 100 mujeres de 15 años en adelante, 66 de ellas han sufrido por lo menos una vez en su vida, algún tipo de violencia (emocional, física, sexual, económica o patrimonial), la cual es ejercida, por su pareja sentimental. En este mismo estudio muestra que la edad más vulnerable en la que las mujeres experimentan una relación violenta con la pareja, es entre los 20 y 34 años (INEGI, 2017).

Sin embargo, este acontecimiento no es reciente, dado que la violencia familiar es un problema que ha existido a través del tiempo, ya que ha predominado el modelo tradicional familiar donde ha sido común observar al hombre, como el padre de familia, la imagen de autoridad, la persona encargada de proveer, controlar y tomar las decisiones del hogar, en tanto que a la mujer, le correspondía ser la madre abnegada, sumisa y dedicada solo al hogar, pero sobre todo a complacer las demandas de su marido. Era normal sí el hombre golpeaba o maltrataba a su esposa, ya que la mujer era percibida como objeto de pertenencia o intercambio (Beauvoir, 2013). Incluso en la actualidad algunas comunidades siguen intercambiando a las mujeres como mercancía a cambio de dinero, tierras u otra cosa material.

Pese a que con el paso de los años, las reglas sociales, el pensamiento y la estructura familiar han evolucionado y cambiado de tal forma que la mujer es libre y cuenta con los mismos derechos que el hombre, la violencia contra la mujer sigue persistiendo al punto de que el número de feminicidios ha aumentado a nivel nacional (Jiménez Rodríguez, 2011).

La violencia representa una de las violaciones de los derechos humanos más concurrida que afecta a miles de mujeres, incluso niñas, en la cual pierden la integridad,

la dignidad, su seguridad entre múltiples derechos como la libertad y el respeto. La violencia familiar no distingue de naciones, clases sociales, nivel educativo ni edad y es un problema de salud pública debido a tres factores: alto número de incidencia, relevancia de la salud física y psicológica; y consecuencias a nivel socioeconómico (Sauceda, 1999).

Ahora bien, para comprender mejor la magnitud del problema, es necesario conocer en qué momento la mujer fue desvalorizada. Esto data desde la prehistoria, pues estudios realizados por filósofos, sociólogos, antropólogos, arqueólogos e historiadores, han descubierto indicios de que el hombre ha tenido cierto poder por encima de la mujer tal como lo mencionan José María Duarte y José García Horta (2016), quienes en una de sus publicaciones, relataron la desigualdad de género a través de la historia humana. Estos autores mencionaron que antes de que la humanidad se volviera sedentaria, no existía como tal diferencia entre los sexos, salvo los físicos y biológicos pero fuera de eso, no había un poder o control por encima del otro y pese a que se dividían las actividades para sobrevivir como por ejemplo, el hombre cazaba mientras que la mujer recolectaba; esta asignación no era decidida por algún tema de desigualdad a la mujer, sino más bien fue así por las cuestiones biológicas: la reproducción y lactancia.

La mujer gastaba involuntariamente energía y tiempo cada vez que menstruaba, se embarazaba, daba a luz y lactaba, motivos por los cuales disminuía su capacidad de trabajo; incluso debían ser protegidas por el hombre ante las amenazas de la misma naturaleza (Beauvoir, 2013). Sin embargo, esto tampoco significa que las mujeres fueran menos productivas que los hombres, simplemente por los sucesos biológicos antes mencionados, se les designaron actividades denominadas de mantenimiento como la preparación de los alimentos, costura de vestimenta, cuidado del hogar y de los miembros del grupo (Sánchez, 2007, en Duarte & García-Horta, 2016), como estrategia social ya que los líderes del grupo era fundamental preservar la especie (Duarte & García-Horta, 2016).

Pues el hombre por ser quien de algún modo, lidiaba más con el trabajo pesado y obtenía mayores riquezas de la naturaleza para la supervivencia, era el encargado de mantener cierto equilibrio entre la reproducción y producción (Beauvoir, 2013).

El patriarcado, dominio masculino sobre las mujeres, niños, niñas y de la sociedad según su definición con base al origen griego (Duarte & García-Horta, 2016), surgió cuando el ser humano se volvió sedentario, surgió la agricultura y descubrió el cobre, bronce, estaño entre otros metales; el hombre necesitó de otros hombres para poder realizar estas actividades que requerían fuerza física, aquí la importancia de ésta como principal factor para establecer jerarquía y surgimiento del “más fuerte”. El hombre con mayor fuerza se vuelve el dominante del pueblo y del hogar que antes dominaba la mujer, después se considera esclava y propiedad del hombre (Beauvoir, 2013) y es así cómo se origina la división sexual del trabajo.

Con el paso del tiempo, se solidificó la división de clases sociales (política, iglesia, estudios, etc.), todos controlados por hombres y dentro de los mismos existían jerarquías: la burguesía y el proletariado, pero sin importar esto, en ningún grupo ni jerarquía participaba la mujer. Como ya se mencionó el hombre debía obtener mayores beneficios socioculturales por ser el que poseía mayor fuerza física, dominio, control y sobre todo poder. La mujer tenía como objetivo principal cumplir con la reproducción, crianza de los hijos y servir como objeto sexual únicamente.

Históricamente, en 1265 el sometimiento de las mujeres se solidificó con la redacción de las Leyes de Partidas y con la aprobación de la iglesia católica tuvo mayor relevancia; pues la iglesia católica manejó a dos figuras femeninas con una fuerte identificación hacia las mujeres, por un lado Eva, quien fue creada a partir de la costilla de Adán y la causante de la expulsión de ambos del paraíso, por otro lado, María (madre de Jesús) quien representa la virginidad, pureza y la castidad de esposa y madre. A partir de estos hechos históricos se desarrollaron los roles que cada género debía cumplir de acuerdo con lo que esperaba la sociedad, la cual era dirigida por hombres (Duarte & García-Horta, 2016).

Durante la Edad Media (siglo V-XV), la mujer gozaba de algunos “privilegios” dependiendo de la clase social a la que perteneciera su padre o esposo, de hecho los hombres utilizaban a las mujeres como objeto de intercambio para obtener beneficios materiales, sociales o sellar pactos estratégicos de política. Otro papel sobresaliente de la mujer en esa época era la mención de ser consideradas “brujas”, sólo por tener

conocimientos específicos sobre botánica, sexualidad, anatomía u otra, los cuales eran prohibidos para ellas.

En el Renacimiento (siglo XV-XVI), se dividía en dos la clase social; una era la nobleza, donde las mujeres se les permitía estudiar, pero no ejercer ni enseñar, pues su mayor privilegio era ser madre hasta su muerte. Y la segunda era la plebe, aquí las mujeres padecían toda clase de carencias y al igual que la mujer noble, sólo podía ser madre. En la Edad Moderna (siglo XVI-XVIII), los roles continúan de la misma forma, no obstante con la aparición de la Revolución Francesa, la Ilustración y grandes inventos, comienza a aparecer algunos rastros de buscar la igualdad, incluso en la Edad Contemporánea es en donde tiene mayor auge para que las mujeres fueran defendiendo sus derechos de igualdad ante los hombres, y a pesar que hoy en día existen leyes que protegen sus derechos e integridad, lamentablemente aún siguen siendo las mujeres quienes más sufren de algún tipo de abuso y maltrato (Landeró, 2003; Duarte & García-Horta, 2016). Y lo vivencian la mayoría de las veces dentro de una relación de pareja, la violencia suele manifestarse desde el noviazgo éste se fortalece y normaliza durante la unión marital afectando a cada uno de los integrantes de la familia.

Se denomina *violencia familiar* a aquel maltrato ejercido dentro de un núcleo familiar (padre, madre e hijos) (Echeburúa, Amor, & De Corral, 2002). A continuación, se presentarán algunas definiciones y conceptos de violencia familiar.

Definición

De acuerdo con la intensidad del problema y la complejidad que abarca, es de vital importancia puntualizar la definición de la violencia familiar. A continuación se abordarán algunas propuestas.

Etimológicamente violencia proviene del latín *vis* o *violentia*, que significa *fuerza* (Diccionario Etimológico de Chile, 2018). Para los romanos esta palabra la interpretaban no como algo negativo, sino más bien como un símbolo de valentía y tenacidad de anteponer su voluntad por encima del otro. Actualmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define violencia como:

El uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte (OMS, 2020).

Con base a lo anterior, diferentes especialistas intentan formular el concepto de violencia, como por ejemplo, Graciela Ferreira (1976), psicóloga especialista en el tema, denomina violencia conyugal a todo maltrato exclusivo entre las parejas que viven juntos, sin embargo, para ella la violencia recae más sobre la mujer, por lo que define como mujer maltratada a *“aquella que sufre maltrato intencional, de orden emocional, físico y sexual, ocasionado por el hombre con quien mantiene un vínculo íntimo”* (p. 38).

Sin embargo, estas primeras aproximaciones no son suficientes para englobar más en forma lo que en realidad conlleva dicho maltrato, pues no solo el abuso físico es símbolo de violencia, sino también el abuso sexual y psicológico, por ello se define como *“el uso de la fuerza física y/o moral ... incluyendo actos de intimidación y abuso emocional, físico y sexual”* (Knaul & Ramírez, 2002, p.69).

No obstante, los alcances que trasciende este problema, han llevado a diversas instituciones internacionales y nacionales, a precisar aún más el concepto de violencia familiar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asamblea General de las Naciones Unidas, adoptaron por primera vez el 18 de diciembre de 1979 la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación de la mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés) la cual consiste en una carta que describe los derechos de las mujeres dentro de una serie de obligaciones que los gobiernos de todos los países que ratificaron para defender la igualdad de género; sin embargo entró en vigor en 1981(ONU Mujeres, 2011). En el artículo primero describe a la “discriminación contra la mujer” como:

...toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y de la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera (CEDAW, 1981).

Posteriormente en 1993 se crea la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, que representa el primer documento legal internacional en materia de derechos humanos que se ocupa exclusivamente de la violencia contra las mujeres y que constituye un modelo revolucionario.

La definición que establece es:

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada (UNICEF, 2000, p.2).

En el artículo 2 de esta misma declaración entiende la violencia contra la mujer si se abarcan los siguientes actos:

a) La violencia física, sexual y psicológica que se produzca en la familia, incluidos los malos tratos, el abuso sexual de las

niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales nocivas para la mujer, los actos de violencia perpetrados por otros miembros de la familia y la violencia relacionada con la explotación;

b) La violencia física, sexual y psicológica perpetrada dentro de la comunidad en general, inclusive la violación, el abuso sexual, el acoso y la intimidación sexuales en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros lugares, la trata de mujeres y la prostitución forzada;

c) La violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, dondequiera que ocurra (UNICEF, 2000, p.2).

Asimismo, la Declaración puntualiza tres contextos en los cuales se manifiesta la violencia contra las mujeres: la violencia en el seno de la familia, la violencia dentro de la comunidad y la violencia cometida o tolerada por el Estado (UNICEF, 2000).

El 9 de julio de 1996 se expidió la Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Intrafamiliar (LAPVI) para el Distrito Federal (INEGI, 2006). El cual es un respaldo legal sumamente importante y determinante para que las mujeres sepan que existen soluciones y centros especializados que las apoyan para que se animen a detener la violencia que ellas viven y prevenirla ante otras relaciones o para que sus hijos no repitan los patrones. De acuerdo con esta ley, define a la violencia como:

Aquel acto de poder u omisión intencional, recurrente o cíclico, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psico-emocional o sexualmente a cualquier miembro de la

familia dentro o fuera del domicilio familiar, que tengan parentesco o lo hayan tenido por afinidad civil, matrimonio, concubinato o mantengan una relación de hecho, y que tiene por efecto causar daño (LAPVI, 1996, p. 2).

El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática INEGI (2018), realizó por primera vez un estudio en la Ciudad de México, con la finalidad de proporcionar información estadística ante esta problemática por lo que en el año de 1999 llevó a cabo una Encuesta sobre Violencia Intrafamiliar (ENVIF); el cual contenía los siguientes temas:

- A. Características socioeconómicas de los residentes de los hogares según presencia y tipo de violencia familiar.
- B. Características socioeconómicas de los jefes del hogar según presencia de violencia en el hogar.
- C. Manifestación de actos violentos en los hogares por tipo de violencia;
- D. Percepción de la violencia dentro del hogar entre la población adulta.
- E. Mujeres unidas actualmente.

Para este estudio, la ENVIF consideró que violencia intrafamiliar es *“el uso de la fuerza física y/o moral en contra de los residentes del hogar por otro y otros residentes, en la forma de maltrato emocional, intimidación, abuso físico y abuso sexual, bajo diferentes manifestaciones y actos”* (INEGI, 2018).

Por su parte, el Código Civil en su artículo 323 indica que

...es el uso de la fuerza física o moral, así como la omisión grave que se ejerce contra un miembro de la familia por otro integrante de la misma, que atente contra su integridad física, psíquica o ambas, independientemente del lugar en que se lleve a cabo y que pueda producir o no lesiones (como se citó en Cruz, 2005, p. 111).

En el 2007, se publicó en México la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMLV), que tiene como finalidad prevenir, sancionar y erradicar la violencia en contra de las mujeres para garantizar una vida más digna, así como promover la igualdad entre géneros. En el artículo quinto define a la violencia contra la mujer como: *“Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público”* y a la violencia familiar

Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo Agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho. (Art. 7º, LGAMLV, 2007, p. 3).

Dicha ley considera cinco tipos de violencia: psicológica, física, sexual, patrimonial y económica, las cuales se describirán más adelante.

Como se observa, cada institución realizó un esfuerzo por describir detalladamente los actos que caracterizan una situación de violencia, algunos tomando

específicamente el maltrato hacia las mujeres y otros el maltrato que engloba toda una familia. Por lo tanto, tomando en cuenta las definiciones antes mencionadas y para fines de este estudio, se considerará la definición propuesta por la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMLV) (2007), ya que está centrada al maltrato femenino.

Diferencia entre agresividad y violencia

Dentro de la literatura violencia y agresividad pareciera que tienen el mismo significado; sin embargo, la violencia es un término más complejo y de carácter más social, en tanto la agresividad se refiere a conductas de adaptabilidad y/o supervivencia (Alonso & Castellanos, 2006).

La palabra agresivo o agresión, proviene del latín *adgredior* o *adgressus* que significa “*ir hacia delante*”, ir hacia delante de manera hostil para atacar, esto hace suponer que se trata de un acto para herir o dañar. Sin embargo, con base en las teorías biológicas y psicológicas; agresión se refiere al instinto natural de responder ante el medio ambiente como defensa de lo que el organismo considera amenazante hacia la persona; es un comportamiento básico y primario que se manifiesta en todos los seres vivos (Carrasco & González, 2006). El hombre prefiere creer que el ser violento es un hecho natural, cuando en realidad es un acto cultural.

El ser agresivo es innato y es la capacidad que tienen los organismos para la sobrevivencia ante el medio y estímulos que resulten peligrosos o amenazadores, es aquí donde se debe notar la diferencia entre violencia y agresión, pues éste último es algo positivo ya que solo se activa un comportamiento de agresividad como medio de defensa y supervivencia; en tanto la violencia es el conjunto de acciones agresivas intencionadas con el propósito de perjudicar, dañar o lastimar, es algo que se aprende en el entorno social donde se desarrolle (Carrasco & González, 2006).

La violencia desde diferentes enfoques

Ahora bien, existen cuatro enfoques o factores que estudian e intentan entender el por qué y cómo se genera la violencia desde las bases de cada uno de dichos enfoques (neurofisiológico o biológico, psicológico, psiquiátrico y contextual o social), para así

explicar de manera más completa este suceso y sobre todo, para poder abordarla en todas sus vertientes y poder erradicar el problema de una mejor manera.

- **Enfoque Neurofisiológico:** algunos investigadores han podido asociar algunos casos de violencia con lesiones en el sistema límbico, en los lóbulos temporales y frontales con anomalías en el funcionamiento de neurotransmisores como la serotonina (Díaz & Esteban, 2003). Por otro lado, el modelo biológico argumenta que el dominio que ejerce el hombre y como la pasividad de la mujer son comportamientos innatos e inscritos por los genes y hormonas, es decir la testosterona es la responsable de marcar esa diferencia ya que ésta masculiniza al feto provocando la formación del aparato reproductivo del hombre (pene, escroto y testículos) así como la masculinización del cerebro, pues “organiza” el comportamiento masculino (Espinosa, Alazales, Madrazo, García, & Presno, 2011; Hickman et al., 2009).
- **Enfoque Psicológico:** diversos estudios afirman que los que más dañan, o sea los agresores, son aquellos que tienen ciertos rasgos en su personalidad como baja autoestima, impulsividad, rigidez, depresión, baja tolerancia a la frustración (Díaz & Esteban, 2003). Algunas teorías exponen que la infancia es una etapa muy importante y determinante para desarrollarse y consolidarse como adulto, es decir la infancia podría ser la causante del cómo el individuo forma su personalidad, cómo se desenvuelve en el medio, cómo soluciona los conflictos exteriores e interiores. Además este enfoque integra todos los factores para tratar de indagar en el interior de una persona violenta y comprender el porqué de su psique para que por medio de una intervención terapéutica se le proporcione la ayuda correspondiente.
- **Enfoque Psiquiátrico:** este modelo explica que el origen de que una persona sea o no violenta, radica en factores intrapsíquicos, es decir que posea alguna psicopatología o trastorno como esquizofrenia, trastorno de la personalidad, dependencia afectiva excesiva entre muchos otros (Sauceda, 1999). Ninguna persona queda exenta de padecer alguna enfermedad mental y en este caso, no

es la excepción pues es posible que tanto el agresor o víctima padezca algún trastorno o que incluso durante o después de la relación se desencadene algún tipo de inestabilidad mental que va más allá de lo que es considerado normal o dentro de la media.

De hecho, es bastante común que las víctimas sean presas de depresión, ansiedad, neurosis trastorno alimenticios o de sueño, entre otras (Espinosa et al., 2011). Por otro lado, el consumo de sustancias tóxicas ya sea drogas y/o alcohol, perjudica aún más una dinámica violenta, pues la falta de juicio y la desinhibición de impulsos agresivos no permite diferenciar ni medir las conductas hablando del agresor, pero en el caso de la víctima el consumo de estas sustancias dificulta la concientización de su estado actual y evita a cualquier medida la dinámica violenta que vive, al mismo tiempo recae en un estado crónico de depresión. las sobrevivientes de violencia familiar presentan altas tasas de depresión y estrés postraumático.

El abuso de sustancias y alcohol, así como los trastornos de personalidad limítrofe o antisocial incrementan de manera considerable el riesgo de violencia (Díaz & Esteban, 2003).

- **Enfoque Social:** se refiere a que las conductas violentas son aprendidas desde el hogar, en el ambiente en el cual la persona se desarrolló y a través de la imitación y enseñanza se establecen pensamientos y comportamientos violentos que se convierten en una creencia y que se normaliza, por ejemplo, pensar que se violenta a la pareja con amenazas, golpes y gritos, sea aceptable, incluso la sociedad refuerza directa e indirectamente estos acontecimientos, provocando así que repita constantemente este patrón de conducta violenta y es así como se explica la transmisión intergeneracional de la violencia (Sauceda, 1999).

Tipos de violencia

Como ya se mencionó anteriormente, la violencia familiar es todo acto, acción o comportamiento en el que se ejerce el uso de la fuerza con la intención de hacer daño a

otro miembro familiar, en este caso a la pareja. Y que tales actos no se refieren solamente a aquellas acciones físicas, sino también la psicológica, sexual, económica y patrimonial.

- *Violencia física: se refiere a “cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas” (Art. 6º, LGAMVLV, 2007, p. 3).*

En la Declaración de las Naciones Unidas, se entiende como malos tratos físicos, las siguientes conductas: golpes como: bofetadas, puñetazos, coscorrones, pellizcos, rasguños, mordidas, empujones, sujeción, patadas, torsión de brazos, estrangulación, quemaduras, sofocación, intimidación con armas u otros objetos, privación de la libertad, aislamiento y en casos extremos el homicidio (UNICEF, 2000).

- *Violencia psicológica: de acuerdo con el artículo sexto del LGAMVLV, se denomina violencia psicológica al patrón de
...cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica,
que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido
reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación,
marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones
destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y
amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al
aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al
suicidio (p.3).*

Es decir, al igual que la física, es todo acto que tenga intención de dañar y someter la estabilidad emocional y racional de la persona esto a través de hechos como amenazas, coacciones, condicionamientos, chantajes (atentar contra su vida o la de sus hijos, padres, etc.; de abandono, de restricción, de golpes, etc.),

gritos, humillaciones, burlas, comparaciones, manipulaciones, prohibiciones, insultos, destrucción de la autoestima, actitudes devaluatorias entre otras. Por lo general, la violencia psicológica es la primera en aparecer y posteriormente la violencia física o sexual; muchas de las veces, actúan en conjunto y en otros casos, solo la violencia psicológica es la que aparece sin necesidad de haber presentado algún acto de violencia física. No obstante, es importante mencionar que la violencia psicológica es la más agravante, pues se ha observado en las víctimas que es más fácil sanar una herida física que restablecer la estabilidad emocional pues durante y después de estar en una dinámica así, desencadenan problemas emocionales más inquietantes, como el estrés postraumático, por ejemplo.

- Violencia sexual: por lo general es aquel contacto sexual sin consentimiento por medio de la coerción, es

...cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto (Art. 6º, LGAMVLV, 2007, p. 3).

Anterior a esta ley, LAPVI considera la violencia sexual como:

...actos u omisiones repetitivos, cuyas formas de expresión pueden ser la negación de las necesidades sexo-afectivas, la inducción a la realización de prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor, practicar la celotipia para el control, manipulación o dominio de la pareja y que generen daño” (p. 2). Incluye las violaciones con el pene o algún otro objeto que penetre la parte reproductora de la mujer; coerción de prácticas sexuales indeseadas u obligar a tener relaciones sexuales con terceros (UNICEF, 2000).

Violencia Económica: Es toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral (Art. 6°, LGAMVLV, 2007, p. 3).

Es decir, es la omisión o negación de las necesidades básicas monetarias que se refieren a la manutención y gastos del hogar, así como postergar servicios que atiendan la alimentación, vestido, calzado, cuidados médicos, gastos escolares, etc. Concretamente, es la negación de dinero para solventar dichos gastos; este tipo de violencia también se refiere cuando la esposa tiene algún empleo y el dinero que recibe es sustraído o robado o en su defecto que en definitiva le prohíba laborar.

- Violencia patrimonial: ésta es similar a la anterior, pero se diferencia en que la patrimonial se refiere específicamente al ...acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima (Art. 6°, LGAMVLV, 2007, p. 3).

Es relevante mencionar que no siempre todos los tipos de violencia deben coexistir durante la relación, como se mencionaba en el ejemplo de violencia física y psicológica, puede existir violencia psicológica sin necesidad de haber recibido algún

tipo de lesión física, pero puede acompañarse por algún otro tipo; en conclusión, basta que sea detectable algún tipo para ser víctima de violencia familiar.

Ciclo de la violencia

Dentro de la dinámica de violencia familiar se encuentra el ciclo de violencia y se refiere a un patrón de situaciones y conductas que van surgiendo de forma repetitiva que suele ser predecible con el tiempo (Pérez, 1999). Explica que en algún momento que la víctima guarda cierta ilusión y esperanza de que las cosas vayan a cambiar, que él va a cambiar y será entonces cuando logren ser la pareja y familia que se desea.

De acuerdo con Leonore Walker (1979, en Walker 2012), el ciclo de la violencia tiene su primera aparición justo después de pasar el periodo de noviazgo al de matrimonio, pues durante el noviazgo, el hombre suele mostrarse seductor y cariñoso, durante la transición de noviazgo a matrimonio, dichas conductas se transforman en hipervigilancia; Walker argumenta que en este momento, las mujeres reportan estar enamoradas y mantienen la creencia de que una vez que se contrae matrimonio, él va a cambiar y estará seguro de su amor, por lo cual esperarían que disminuyeran esas conductas de acecho. Es aquí donde generalmente inicia el ciclo de la violencia.

Walker (2012) afirma y describe la existencia de tres fases dentro del ciclo de violencia que a continuación se describen:

- **Acumulación de tensión:** en la relación de pareja, se observa que con el transcurso de los días se va desgastando la convivencia, esto sin contar los problemas cotidianos tanto exteriores e interiores que llevan a una progresiva acumulación de estrés, en consecuencia se produce una sucesión de pequeños episodios que llevan a roces permanentes con un incremento constante de ansiedad y hostilidad como agresiones sutiles, por ejemplo, insultos, conductas desagradables e intencionales, etcétera; las cuales no parecen actitudes violentas pero van teniendo un efecto negativo sobre la confianza y seguridad de las mujeres. Durante esta fase se producen golpes leves por ende, la mujer maneja estos incidentes de tal forma que pueda complacer a su pareja a fin de evitar que este se enoje aún más para que no la golpee de forma más explosiva.

La mujer no puede comprometerse con la situación real porque tiene sus energías psicológicas enfocadas en impedir que la pareja vuelva a hierirla físicamente; por lo tanto la mujer acude de manera inconsciente a la negación como mecanismo de defensa (M. E. Luna, comunicación verbal, 27 Octubre, 2014; Walker, 2012).

Cuando aumenta dicha tensión, el generador aumenta su posesividad y su violencia, comienza a humillarla psicológicamente y sus ataques verbales son más prolongados y hostiles. La víctima no soporta el dolor y el miedo la tiene paralizada (M. E. Luna, comunicación verbal, 27 Octubre, 2014).

- Episodio agudo: toda la tensión que se ha acumulado da lugar a una explosión de violencia, que puede variar en gravedad. Esta fase se caracteriza por la descarga incontrolada de las tensiones que se acumularon durante la fase anterior. Walker (1979) manifiesta al respecto *“Cansada del estrés constante, procura alejarse del agresor por temor a que explote inadvertidamente. El hombre empieza a manifestarse más opresivo al verla retractarse... La tensión entre los dos se hace insostenible”* (Walker, 2012, p.154).

La pérdida de control y el grado de destrucción, puede empezar con la intención de darle a su mujer una lección y detenerse cuando considere que ella ha aprendido su lección, pero cuando esto ocurre, la mujer ha sido gravemente violentada.

La segunda fase del ciclo es más breve que la primera y la tercera, mientras pasa de la primera a la segunda, puede generar en la mujer una gran tensión preocupante que la enferma física y mentalmente, padece de insomnio, pierde o aumenta el apetito, fatiga, cansancio, cefaleas, entre otras (Matamala, 2013).

Finalizada esta etapa, le precede un bloqueo mental, negación e incredulidad de que el episodio realmente haya sucedido. La pareja encuentra la forma de racionalizar y justificar la violencia.

- Luna de miel: se caracteriza por el arrepentimiento y la demostración de afecto, el individuo ofrece disculpas y realiza promesas de cambio y de estabilidad.

Intenta ayudar a su esposa mediante halagos y regalos, el agresor realmente cree que nunca volverá a lastimar a la mujer que ama; confía en su capacidad de controlar su furia e incluso intuye que le ha enseñado una lección con lo cual ella dejará de hacer lo que hacía y él no necesitará pegarle de nuevo; sin embargo, normalmente, al poco tiempo vuelven a aparecer los periodos de acumulación de tensión y a cumplirse el ciclo (M. E. Luna, comunicación verbal, 27 Octubre, 2014).

Walker menciona que durante esta fase, la mujer revive o afirma que su compañero realmente está arrepentido, que va a cambiar y que por supuesto, es el hombre que ellas soñaban, del que se enamoraron de esta forma, esta tercera fase es el refuerzo positivo que la mujer necesita para continuar con la relación (Walker, 2012). La mujer decide creer que lo que observa, pero sobre todo lo que escucha por parte de él, le demuestra a sus ojos, que ese es el verdadero él y la mujer en su imaginación unen al hombre *bueno* con el hombre que ama (Esparza, Pacheco, & Rojas, 1994). Es este también el preciso momento cuando la mujer piensa y cree que el hombre es un ser frágil e inseguro que necesita de su ayuda, de su amor para salir adelante de sus feos fantasmas y es ella la única que puede ayudarlo, nadie más pues se ven a sí mismas como un refugio necesario para el bienestar emocional de su marido (Esparza et al., 1994).

Por otro lado Walker (2012), considera importante señalar algunos aspectos que suceden en el pensamiento, esto con base en algunos estudios que realizó la autora en los cuales entrevistó a mujeres que habían sido maltratadas y describe lo siguiente:

- Sorpresa inicial. La mayoría de las víctimas argumenta que el primer episodio de violencia que recuerdan, las toma completamente desprevenidas ya que aún se encuentran en la etapa de enamoramiento. Al inicio, tampoco esperan ser golpeadas brutalmente y dentro de esta primera vez, les genera un estado de confusión, pues no logran comprender lo que ha pasado.
- Recuerdos lúcidos de los detalles de la golpiza grave. Las víctimas tienen la capacidad de recordar detalladamente el evento violento con exactitud, como si fueran espectadoras y no las protagonistas del momento, sin embargo, la mayoría

de estas mujeres se niega a contarlo incluso a aceptarlo pues justifican dichas conductas, es por ello que repiten varias veces este evento y tal como lo explica el ciclo, sus esperanzas las hace permanecer ahí.

- Conciencia del peligro de muerte. A pesar de que las mujeres violentadas justifican los hechos violentos y creen fielmente en la promesa de su marido en que no quería herirla y que cambiará; la víctima sabe que las amenazas que recibe en especial aquellas en las que corre riesgo su vida, pueden llegar a suceder y es por el temor de que así sea o que atente contra la vida de sus familiares que deciden permanecer en la relación. En consecuencia, el periodo de acumulación de tensión se vuelve más común mientras que la fase de luna de miel disminuye.

Con base en lo anterior, Walker considera que como consecuencia la pareja que vive en una relación tan violenta se convierte en una díada simbiótica exageradamente dependiente el uno del otro.

Violencia familiar en México

Importancia e impacto

La violencia familiar resulta ser una situación actual donde las mujeres mexicanas, de acuerdo con la educación tradicional y machista, sigue conservando la obediencia hacia el hombre que es considerado el ser dominante, conquistador, fuerte y enérgico, mientras que la mujer es simplemente vista como objeto de conquista, de posesión sexual, un objeto sin valor. El papel del hombre en México había sido caracterizado por ser esencialmente el de proveedor, trayendo al hogar lo materialmente necesario para el sostén de este, recayendo en él el derecho a la autoridad familiar, así como obtener todo tipo de privilegios.

Por su parte, el rol de la mujer ha sido de cuidar y educar a los hijos, haciéndose cargo de las labores del hogar, debiendo cumplir pasivamente, dichos deberes (Esparza et al., 1994)

A esto se le conoce como roles de género y estereotipos; los roles de género son el conjunto de expectativas enfocadas al comportamiento que deberían tener las mujeres y hombres, de tal manera que marcan la diferencia entre ambos de cómo deben ser, cómo

deben de actuar, pensar y sentir, basado en las creencias y prácticas sociales por lo cual se transmiten de generación en generación (Duarte & García-Horta, 2016). El rol establecido de la mujer es el de ser madre y esposa sumisa; en tanto el rol del hombre es el de un ser poderoso, fuerte y viril.

Los roles y los estereotipos varían de acuerdo a la cultura, etnia o comunidad, los estereotipos son etiquetas y/o prejuicios que se asignan a las personas en función de ciertas características de acuerdo a su sexo (Muruetta & Orozco, 2015). En el caso de hombres y mujeres, se ha entendido como obligación asumir un modelo que corresponde al sexo, como si sólo existiera un tipo de mujer o un tipo de hombre.

La funcionalidad de los estereotipos es que los sexos mujer y hombre se identifiquen con lo femenino y masculino respectivamente, para que de este modo, las personas se sientan pertenecientes a una sociedad a través del sexo o gen biológico que genera situaciones de desigualdad. Así, ambos sexos crecen bajo un conjunto de reglas sociales, aceptados o rechazados tanto para los hombres y mujeres, y en donde las emociones influyen en esta parte, ya que sí el individuo adopta lo que estipula la sociedad, sus emociones corresponderían al sentido de pertenencia e identidad, de lo contrario al no cumplir con su rol, el individuo puede experimentar conflictos emocionales (Cabral & García, 2005).

Así por ejemplo, sí alguno de los sexos llegara a incurrir en sus respectivos roles de acuerdo a los estereotipos correspondientes la sociedad castiga y critica duramente al individuo, por lo cual es complicado tanto para mujeres como para hombres salir del margen impuesto por la misma sociedad.

En este sentido, el hombre justifica la violencia hacia la mujer con tal de mantener intacta su virilidad y su rol (Esparza et al., 1994).

En la actualidad, estas características no han cambiado del todo, pues sigue en juego el sometimiento de uno sobre el otro. Si bien, en pleno siglo XXI se ha impulsado la igualdad entre géneros y que se ha establecido legalmente ante la sociedad; el reconocimiento de capacidades y habilidades de la mujer ante el hombre, no ha sido suficientemente trascendente ni permanente para observar un cambio significativo ante

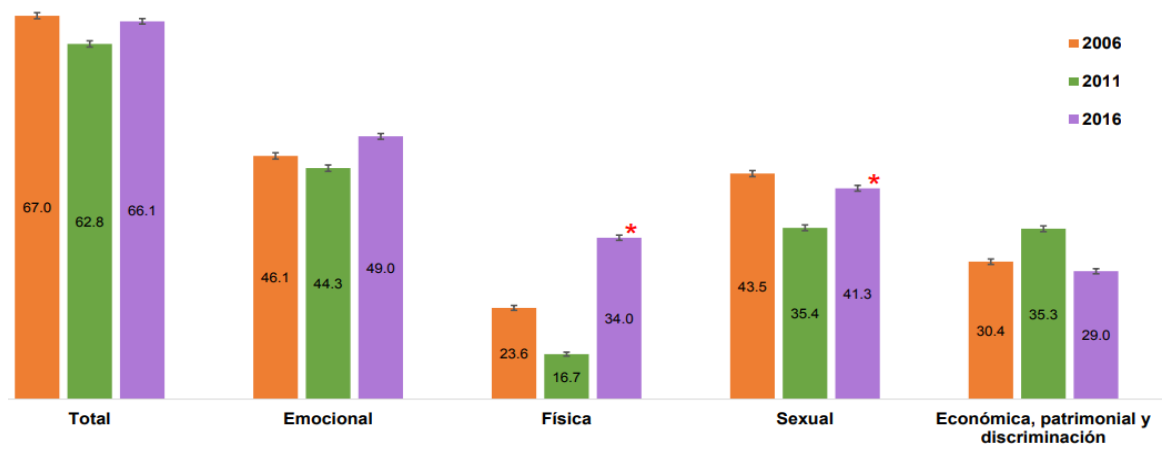
dicha problemática, es decir, no se ha notado un decremento en la población que sufre este tipo de maltrato, un ejemplo de ello es que las estadísticas han aumentado.

Derivado de lo anterior el INEGI (2017), realizó un estudio en México (ENDIREH, 2017), el cual se dividió por los tipos de violencia (1. Física, 2. Emocional, 3. Sexual, 4. Económica y Patrimonial) en los diferentes ámbitos (1. Escolar, 2. Laboral, 3. Comunitario, 4. Familiar y 5. Pareja).

El tamaño de la muestra fue de aproximadamente cuatro millones de mujeres, en el cual se obtuvieron los siguientes resultados: el 66.1% de las mujeres encuestadas han sufrido algún tipo violencia al menos una vez a lo largo de vida por lo menos en algún ámbito social; dentro del cual el 49% sufrió violencia del tipo emocional, 34% violencia física, 41.3% violencia sexual y 29% violencia económica y/o patrimonial, lo que indica que en comparación de la encuesta del 2011 hubo un incremento del 3.3% (ENDIREH, 2017).

Figura 1

Gráfica de Violencia en Mujeres



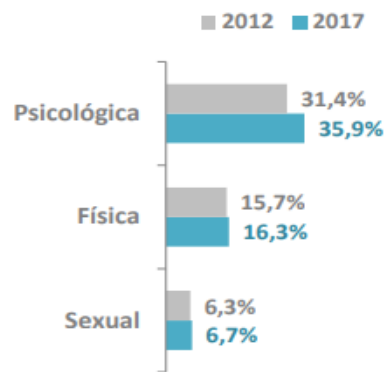
Fuente: INEGI (2017). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016 (ENDIREH).

Por su parte la ENVIF (2017), también llevó a cabo su tercera encuesta nacional en la cual se entrevistaron a mujeres de 15 a 65 años de edad que hayan vivido violencia

alguna vez en su vida y/o en el último año, el estudio se dividió en violencia general, violencia psicológica, física, sexual y económica en los ámbitos escolar, laboral y espacio públicos. La muestra fue de 6,824 casos en 15 regiones del país y se obtuvo que el 38% de las mujeres sufrieron violencia alguna vez en su vida; hubo un aumento a comparación de la encuesta realizada en el 2012 (ENVIF, 2017).

Figura 2

Gráfica con tipos de Violencia



Fuente: INEGI (2017). Encuesta contra la Violencia Intrafamiliar, 2017 (ENVIF).

La misma sociedad ubica la violencia familiar en el plano de un problema de amplio espectro, ya que afecta a las personas en su salud física y psicológica de manera global que tiene como consecuencia problemas biopsicosociales permanentes para el individuo y la familia afectada.

Aun a pesar de las mayores posibilidades para poder manifestar y expresar libremente cualquier tipo de delito, en el caso de violencia familiar, aun a sabiendas que ahora tienen un respaldo legal que las favorece en todo sentido, las víctimas no se atreven a hablar sobre ello, y tampoco se atreven a denunciar debido al temor de no ser escuchadas o simplemente, por las amenazas que reciben por parte de su agresor (Díaz & De la Garza, 2003). Por lo tanto, es muy difícil saber a ciencia cierta en realidad cuantas personas en el mundo, experimenta o experimentó este tipo de violencia.

La evidencia obtenida de publicaciones hechas en México y otros países latinoamericanos como las mencionadas anteriormente, sugieren que una gran proporción de mujeres, niños y niñas son víctimas de violencia familiar y maltrato

infantil, porque son considerados los más indefensos y débiles. Sin embargo, el maltrato infantil es aún menos denunciado, ya que para algunos niños y adolescentes resulta difícil reconocer que sus padres ejercen algún tipo de violencia hacia ellos. Otra causa del bajo índice de denuncias de maltrato infantil es que los niños y niñas no tienen posibilidades para defenderse y llevar personalmente su caso ante las autoridades o instituciones (UNICEF, 2000).

En la edad adulta, las hijas de mujeres víctimas de violencia familiar tienen mayores probabilidades de sufrir ese tipo de agresiones, y los hijos de esas mujeres son más propensos a perpetrarla, una vez más esto a consecuencia de los estereotipos y lamentablemente en nuestro país se tiene con mayor fuerza arraigado esas concepciones (Espinosa et al., 2011).

La violencia familiar deja muchas consecuencias agravantes como el aborto espontáneo debido a los golpes; embarazo no deseado ocasionado por el abuso sexual; enfermedades de transmisión sexual, trastornos psicológicos, homicidio y suicidio, entre otras (Sauceda, 1999). Pero los daños psicológicos son más difíciles de detectar y cuantificar pues en sí no siempre las personas tienen la disposición y facilidad de denunciar a sus agresores, pues mucho menos de acudir a los centros de ayuda psicológica para ser atendidas, por ello no se tiene con precisión alguna, la estadística que enumere a todas las personas que han sido violentadas.

En cambio, cuando existe violencia física, facilita comprobar ante las autoridades que algo está sucediendo, pues evidentemente las lesiones dejan marcas visibles difíciles de negar y ocultar. Pero es inminente que ambas ocurren y están íntimamente ligadas; *“una persona con lesiones psicológicas genera acciones violentas y las acciones violentas a su vez, generan daños psicológicos”* (Sauceda, 1999, p. 259).

Por lo tanto, en México se establecieron diversos centros o institutos dedicados específicamente para atender, prevenir y reducir el maltrato doméstico, como: Subprocuraduría de Atención a Víctimas y Servicios a la Comunidad de la Fiscalía General de Justicia del Distrito Federal, Procuraduría Social de Atención a las Víctimas del Delito (PROVICTIMA), Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia

contra las Mujeres (CONAVIM), Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI), Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF-DF), Red de Unidades de Atención y Prevención de la Violencia Familiar (UAPVIF), LUNAS de la Secretaría de las Mujeres, Asociación para el desarrollo integral de personas violadas (ADIVAC) e Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), entre muchos otros.

Como se observa en este breve contenido, en cual se expone a grandes rasgos la problemática de violencia familiar, es un tema bastante amplio y profundo que no sólo afecta a México, sino al mundo entero por lo que los especialistas intentan erradicar la violencia a través de la modificación de creencias, roles, estereotipos y tradiciones que lleven a desvalorizar a la mujer.

Capítulo 2. Regulación emocional y afrontamiento

Es vital reiterar el interés que se tiene por darle valor y reconocimiento a las emociones debido a que juegan un papel importante en la vida cotidiana de las personas, pues diferentes autores concuerdan en que las emociones son el eje central y la base de la estructura humana que conforman parte de la personalidad, ya que poseen características particulares como: espontaneidad, inestabilidad, duración e intensidad. Las emociones son el resultado entre la interacción de sensaciones, pensamientos, conductas y respuestas fisiológicas que tienen significado y sentido dentro de un contexto sociocultural (Martínez, Sánchez Aragón, & Retana, 2009).

Además, el experimentar emociones y poder expresarlas es fundamental ya que la socialización entre individuos, colabora con la supervivencia de la especie, diferentes autores como Bandura (1986) y Vygotsky (1979) por ejemplo, han argumentado en sus respectivas teorías, que los individuos son seres naturalmente sociales que establecen grupos de aprendizaje y enseñanza que encaminan la evolución misma.

Más allá del aprendizaje conductual y cognitivo que se obtiene con base a las experiencias, sin las emociones sería complicado darle significado y motivaciones a todo lo que nos rodea; de lo contrario podría afectar o dificultar los procesos cognitivos como lo son la memoria, atención, percepción, lenguaje, etcétera ya que se ha observado que el individuo suele recordar con mayor facilidad aquellos eventos que le provocaron alguna reacción emocional, por ende son más significativos y se colocan dentro de la memoria a largo plazo en comparación de los que no lo son, pues la persona asocia automáticamente las emociones que le representa el objeto o evento (Gross, 2002).

Feldman (2002), ha sintetizado las distintas funciones que las emociones desempeñan en tres áreas:

- Preparar para la acción: las emociones actúan como unión entre los sucesos del ambiente externo y las respuestas conductuales que presenta un individuo, es decir, funcionan para producir respuestas efectivas e instantáneas.
- Dar forma al comportamiento futuro: las emociones sirven para promover el aprendizaje de información que ayudará a elaborar respuestas adecuadas en el

futuro. Le enseña a evitar o reforzar estímulos dependiendo si resultan desagradables o placenteras para el individuo.

- Regular la interacción social: funcionan como una señal para los individuos observadores permitiéndoles comprender de manera más adecuada lo que el otro está experimentando y/o a predecir su comportamiento futuro, al mismo tiempo que le sirve de manera personal para aprender de lo que el otro hizo y así repetir o evitar las conductas para obtener mejor aceptación social.

Normalmente las respuestas emocionales frecuentemente responden de manera eficaz ante las demandas de la vida; sin embargo, no siempre las emociones actúan de forma adecuada, pues a veces esas respuestas pueden inducir al individuo a malinterpretar la situación y conducirlo a cometer errores o realizar conductas inadecuadas de acuerdo a su percepción, en especial cuando se encuentra en situaciones en donde quizá anímicamente no esté en un estado óptimo o equilibrado; y lejos de que las emociones mejoren ese estado, suelen dificultar el sentimiento, provocando que se genere una alteración en el estado de ánimo más profunda propiciando una crisis psicológica y emocional. Por ello, la regulación emocional es un tema esencial que brinda las herramientas para obtener una vida más fructífera, positiva y funcional (López, 2009).

La regulación emocional es la intención y capacidad de modificar los elementos de la experiencia emocional, estos elementos son la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica, la expresión verbal, la no verbal, conductas y comportamientos; respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad de la emoción (Thompson, 1991,1994). Es decir, que la regulación emocional es cualquier intento que una persona realiza para tratar de modificar su experiencia y manifestación (Fairholme et al., 2010 como se citó en Reyes, 2013).

La regulación emocional *“se considera efectiva cuando el grado de control se adecua a las características de la situación y los objetivos personales a largo plazo”* (Reyes, 2013, p. 8); por otro lado, se encuentra también asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado, así quienes disponen de mayor capacidad para regular todas sus emociones, tienen la capacidad de establecer relaciones interpersonales más

funcionales, debido a que demuestran menos conductas sociales inapropiadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos (Company, Oberst, & Sánchez, 2012).

Se habla de emociones positivas y negativas según su función; las emociones positivas son todas aquellas que motivan al individuo a alcanzar cierta satisfacción o un estado de bienestar emocional, mientras que las negativas son aquellas emociones que provocan cierta evitación o eliminación de éstas mismas. La regulación emocional se refiere a la habilidad para controlar y manejar todas las emociones durante interacciones sociales a las que indiscutiblemente se está expuesto pero principalmente se encarga de controlar las emociones negativas; ya que dicha regulación puede hacer que los individuos y sus relaciones significativas como las de pareja, se mantengan en un estado de bienestar y armonía o por el contrario, una emoción negativa puede tomar el control del individuo y accionar una regulación emocional que puede causar desmejoras en la calidad de vida del individuo (Company et al., 2012).

Como se mencionó anteriormente, la regulación emocional es importante de manera general, y es uno de los factores que contribuyen en cómo se relacionan los seres humanos. En la relación de pareja podría ser la base para la construcción de una relación emocionalmente sana, ya que en muchas ocasiones las emociones se vuelven enemigas del propio autocuidado y bienestar, debido a que no se logra, antes que nada, a identificarlas y posteriormente aceptarlas y manejarlas para resolver conflictos de una forma clara y sencilla (Company et al., 2012).

Ahora bien, si se parte de la idea de Reyes sobre que la regulación emocional *“se considera efectiva cuando el grado de control se adecua a las características de la situación y los objetivos personales a largo plazo”*, en una relación violenta, las personas receptoras de violencia, pueden generar una regulación emocional que quizá no es la más adecuada pero que les funciona dentro de su dinámica y de acuerdo al contexto que estén experimentando y pese a que la mayor parte de las emociones sean negativas. Por ejemplo, una de estas emociones más comunes que sienten es el miedo, el cual es una respuesta natural del estado fisiológico y psicológico conveniente para la sobrevivencia del ser humano. Sin embargo, cuando el miedo adquiere mayor dominio

en el sistema nervioso central, adquiere mayor control en el estado psicológico de las personas y por ende, altera las sensaciones, pensamientos y acciones debido a que los mecanismos de aprendizaje y memoria pueden aumentar, disminuir o eliminar la conducta violenta que reciben y de esta manera pueden reaccionar de diferente manera, pueden paralizarse, escapar, evitar o enfrentar el miedo (Martínez, Sánchez Aragón, & Retana, 2009).

En este sentido se puede inferir que existe una eficiente regulación emocional en una persona que ha sufrido violencia familiar, pues de algún modo controla sus emociones, pensamientos y conductas para evitar ser violentada y cumplir sus deseos personales, que como se mencionó en el ciclo de violencia, espera que su agresor cambie, en otros casos, espera sobrevivir y/o proteger a sus hijos. En realidad son diversas las razones por las que puede seguir tolerando la violencia como la indefensión aprendida, el estrés postraumático entre otras.

Ahora bien, en el caso de miedo es una respuesta que puede ser positiva o negativa dependiendo del exceso y control que se tenga de ésta, en el momento en que se vuelve en estado emocional indeseable y reduce el bienestar del individuo, entonces existe una disregulación emocional (Gross & Thompson, 2007). Cuando la persona no tiene la habilidad de responder eficazmente a la situación o dicha habilidad está deteriorada, se habla de una disregulación emocional, la cual se caracteriza por la gran intensidad, impulsividad o inhibición de la experiencia y expresión de las emociones (Reyes, 2013).

Por tal motivo, es necesario profundizar acerca de regulación emocional, sus conceptos, teorías y propuestas.

Antecedentes de regulación emocional

La regulación emocional ha tenido sus orígenes desde hace más de un siglo a partir de dos estudios diferentes; el primer antecedente es su ligera aparición cuando la teoría psicoanalítica trataba de explicar acerca de los mecanismos de defensa por el reconocido padre del psicoanálisis Sigmund Freud en el año de 1917. En general Freud, con base en su experiencia como neurólogo, se enfocó en sus pacientes que padecían de

inestabilidades psíquicas como la neurosis y las fobias con las que centró su atención a los procedimientos y técnicas terapéuticas con el fin de obtener un tratamiento clínico. Este autor argumenta que las personas suelen hacer uso de una serie de “herramientas” a las que denominó mecanismos de defensa, con el objetivo de evitar y/o disminuir la ansiedad que les provoca dichas inestabilidades mentales, que son productos de la inadecuada resolución y afrontamiento de las etapas psicosexuales que se presentan durante la infancia del individuo (Coblence, 2003).

Por otro lado, el segundo antecedente se le atribuye a Richard Lazarus y Susan Folkman (1986) gracias a sus investigaciones sobre la modulación del estrés y el afrontamiento, puede decirse que éstos últimos son los pioneros de la regulación emocional, ya que su necesidad por brindar a las personas herramientas estratégicas para controlar y disminuir los estragos del estrés, crearon puntos clave para construir la base de los componentes de la regulación emocional, así como los estudios hechos para el afrontamiento, y aunque este último contiene características similares a la regulación emocional, teóricamente no es lo mismo, pues su principal diferencia es que el afrontamiento incluye acciones adoptadas no emocionales para alcanzar metas no emocionales y la regulación emocional está en todo momento y en cualquier contexto relacionada con las emociones (Gross, Richards, & John, 2006).

Tomando en cuenta sus antecedentes y gracias a los estudios realizados al respecto, la regulación emocional es distinguida, pero al mismo tiempo similar a otros tres términos sumamente involucrados con el tema de las emociones, que como ya se mencionó son afrontamiento, estado anímico y defensas psicológicas (Gross, 1998).

El estado anímico se refiere al humor o tono sentimental, agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo. Es un estado, una forma de estar o permanecer, que expresa matices afectivos y cuya duración es limitada y temporal. Cuando este tono se mantiene habitualmente o es el que predomina a lo largo del tiempo, se denomina como humor dominante o estado fundamental de ánimo.

A diferencia de las emociones, como el miedo o la sorpresa, un estado de ánimo es menos intenso, más duradero ya que solo puede durar horas o días. En consecuencia,

el enfoque de la investigación del estado anímico son las actividades más comunes que los individuos realizan para reducir los estados de humor negativos (Thayer, 1996).

Por otro lado, las defensas psicológicas tienen un enfoque más teórico-psicodinámico, y al igual que afrontamiento, el dominio de las defensas coincide con la regulación emocional, sólo que las defensas son generalmente referidas como características relativamente estables del individuo y son ejecutadas fuera del conocimiento o conciencia para decrecer la experiencia subjetiva de la ansiedad o de otra alteración negativa. Estudios de la regulación emocional en contraste tienen su propio enfoque basado en la gama de emociones considerando las diferencias individuales y los procesos básicos que operan a través de los individuos (Gross et al., 2006).

Definición de regulación emocional

En diversas investigaciones, los autores han propuesto diferentes ideas respecto a lo que regulación emocional se refiere. Garber y Dodge (1991) señalaron que la regulación emocional es redirigida, controlada, modulada y modificada permitiendo una función individual adaptativa en situaciones de excitación emocional. Pues las emociones, como ya se ha mencionado, son fundamentales ya que ayudan a la persona a guiar la toma de decisiones, solución de problemas, estimulan el aprendizaje y disparan la conducta a actuar a fin.

Para Parrott (1993), la regulación emocional se refiere a los intentos que hace el individuo para influir o dominar sus emociones, tener la capacidad de decidir en qué momento desea manifestarlas, cómo experimentarlas y expresarlas hacia al exterior. Sin embargo, tales esfuerzos pueden ser expuestos de manera consciente o inconsciente implicando emociones positivas y negativas.

Gross (2007) define a la regulación emocional como el *“proceso que incluye conductas, habilidades y estrategias conscientes o inconscientes automáticas o forzadas que sirven para modular, inhibir y mejorar las experiencias y expresiones emocionales”* (como se citó en Sánchez Aragón, Cruz, & Carrasco, 2014, p. 2); es decir, es un proceso

por medio del cual las personas ejercen una influencia sobre las emociones que experimentan, sobre cuando suceden y sobre cómo se experimentan y se expresan.

La regulación emocional implica los cambios en la dinámica de la emoción como latencia, aumento de tiempo, magnitud, duración y el desplazamiento de respuestas en los dominios psicológicos y conductuales.

Modelo del Procesamiento de Regulación Emocional de Gross

Según Gross y Thompson (2007), las emociones aparecen cuando el individuo centra su atención en cierta situación o hecho que le parezca importante y que recibe del exterior, con base a sus percepciones, intereses, intenciones, metas u objetivos, ya sea para ese momento en específico o para algo más duradero. Así mismo, estos autores también consideran que las emociones influyen directa e indirectamente en la relación entre mente-cuerpo, provocando cambios en la experiencia, comportamiento y en la fisiología.

Bajo este contexto y para fines de este documento, el modelo propuesto por Gross es el que mejor se adecúa para hablar sobre regulación emocional y su relación directa con el medio ambiente, ya que detalla sobre la relevancia de la interacción entre éste y las emociones (desde que recibe la información hasta cuando el individuo genera una respuesta), y como éste inicia o no, diferentes situaciones que incluyen cambios que pueden afectar la estabilidad psicoemocional. Para ello, propone un modelo en el cual aborda las estrategias posibles para autorregular las emociones (Gross & Thompson, 2007)

De forma general, Gross (1998) plantea que para regular las emociones, existen estrategias que permiten al individuo responder, analizar y actuar ante dichas emociones de una manera procesada y para su mejor comprensión Gross argumenta que este modelo se distingue entre la estrategia de antecedente centrado y la estrategia de respuesta centrada.

La estrategia de antecedente centrado se refiere a las cosas que el individuo realiza antes de que la respuesta emocional haya sido completamente activada

cambiando la conducta y las respuestas de la periferia fisiológica. El objetivo principal del antecedente centrado es la modificación de respuestas emocionales futuras.

La estrategia de respuesta centrada se refiere a las cosas que el individuo realiza una vez que una emoción es puesta en marcha, después de que las respuestas han sido generadas. Por ejemplo: la ansiedad de un niño continúa mostrándose desde la primera vez que es dejado en el jardín de niños. El objetivo es administrar las emociones existentes (Gross & Thompson, 2007).

Para Gross (1998), dicho proceso requiere de algunas estrategias para poder llevar a cabo una adecuada regulación de las emociones; no obstante, este autor manifiesta que resulta complicado establecer un orden o escala a las diferentes estrategias de la regulación emocional. Es por ello que crea un modelo en donde muestra como estrategias específicas pueden ser diferenciadas a largo tiempo conforme a las respuestas emocionales que se han ido presentando (Gross, 2002).

La regulación emocional ha sido segmentada en cinco procesos cognoscitivos por el mismo Gross y Thompson (2007), los cuales se traducen en una serie de estrategias clave a lo largo del proceso emocional y hacia la manifestación de la conducta. Estas estrategias, a su vez, son agrupadas de forma secuencial según el momento en que ocurren:

- Selección de la situación: ésta se realiza antes del episodio emocional e involucra tomar acciones que aumenten la probabilidad de terminar o no en un escenario en el que se experimenten emociones deseables o indeseables. También requiere del entendimiento de consecuencias probables de situaciones remotas y de respuestas emocionales esperadas con relación a éstas.
- Modificación de la situación: ésta ocurre una vez que el episodio emocional ha comenzado y se refiere a todos los esfuerzos del individuo destinados a alterar directamente la situación y el impacto emocional que ésta puede tener. Esta estrategia constituye una forma fuerte para manejar las emociones y puede darse tanto de manera interna (cambio cognoscitivo) como externa (modificación de ambientes físicos).

- **Despliegue atencional:** consiste en dirigir la atención o no dentro de una situación dada con el propósito de influenciar las emociones. De hecho, existen dos maneras básicas de dirigir la atención, la primera consiste en la distracción, que involucra cambiar el foco de la atención como cuando los individuos invocan pensamientos o recuerdos que son inconscientes con el estado emocional indeseable y segunda es la concentración, que implica dirigir la atención hacia las características de una situación.
- **Cambio cognitivo:** se refiere a cambiar la forma de apreciar la situación en la que está para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera como se piensa acerca de ella o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que implica. Este elemento regulatorio sólo puede ser aplicado a la propia experiencia interna del evento y tiene que ver con la interpretación o reconstrucción que el individuo hace de los signos fisiológicos de la excitación emocional, ya sea en una dirección positiva o negativa.
- **Modulación de la Respuesta:** es cuando la emoción se ha vivenciado. En contraste con los procesos anteriores, la modulación de la respuesta ocurre tarde en el proceso generativo de la emoción, es decir, después de que las tendencias de respuesta han sido iniciadas. De esta forma, la modulación de la respuesta tiene que ver con la influencia que el individuo ejerce, tan directamente como le sea posible, en las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales de la emoción. Algunas maneras de influir en las respuestas fisiológicas son las drogas, los alimentos, el ejercicio y la relajación. Otra forma común de modulación de respuesta involucra la regulación de la conducta expresiva en función del contexto cultural en el que se presenta, ya que hay conductas que tienen que ser moduladas en ciertos escenarios con el fin de mostrar una mayor adaptación, mientras que esas mismas conductas emocionales pueden ayudar a alcanzar ciertas metas.

Gross (2007) también plantea que las estrategias de regulación varían según se actúe sobre la experiencia emocional, la activación fisiológica o la forma en que se expresa la emoción; y para su mejor comprensión el autor plantea que este modelo se distingue entre la estrategia de antecedente centrado y la estrategia de respuesta centrada.

Hasta el momento, cualquiera que sea la estrategia de cada individuo a elegir para regular sus emociones puede ser o no la indicada dependiendo de muchos otros factores, lo que hace cuestionar a los investigadores al respecto, es decir, diferentes estudios se han dedicado a analizar cuál o cuáles estrategias son mayormente recurridas y cuales son más funcionales que otras (Gross, 2007).

Existen dos estrategias de las cuales los investigadores se han enfocado desde sus primeras investigaciones como es el caso de Lazarus y sus colegas quienes han tomado en cuenta las diferencias individuales y experimentales en la regulación emocional. La primera estrategia es la reevaluación cognitiva, la cual es un tipo de cambio cognitivo, y por lo tanto se habla también, del antecedente enfocado. La reevaluación cognitiva se define como interpretar potencialmente una emoción que se provoca en una situación en términos no emocionales y genera un impacto emocional (Gross, 2002).

La segunda se trata de supresión expresiva, la cual es un tipo de modulación de la respuesta y por lo tanto, es una respuesta enfocada; por lo que es definida como una inhibición continua de la conducta emocional y expresiva. Pues se ha observado en repetidas ocasiones que los individuos inexpresivos al exterior son frecuentemente más sensibles fisiológicamente que los que si expresan sus emociones (Gross, 2002).

Sin embargo, pocos estudios han experimentado y manipulado ambas estrategias para determinar su funcionamiento y efectividad ante la regulación emocional y cómo han afectado dichas respuestas emocionales, y por lo tanto el estilo de vida a nivel afectivo, cognitivo y social del individuo.

Basado en el modelo de proceso de regulación emocional, la reevaluación ocurre prematuramente en el proceso generativo de la emoción, en donde se debería poder modificar la completa secuencia emocional antes de que las tendencias de respuestas emocionales hayan sido generadas (Gross et al., 2006).

Esto sugiere que la reevaluación puede permitir la reducción de experiencias y expresiones emocionalmente negativas, requiriendo recursos cognitivos para implementar y producir un comportamiento interpersonal que se enfoca adecuadamente

en el compañero de interacción y es percibido por cada compañero como emocionalmente atractivo y sensible.

La supresión expresiva por el contrario, aparece relativamente después en el proceso generativo de la emoción y antes de la modificación de la conducta sin disminuir la experiencia de emociones negativas e incluso podría aumentar las respuestas fisiológicas, debido al esfuerzo asociado con la inhibición de la conducta emocional expresiva en curso.

Debido a esto el individuo realiza grandes esfuerzos para dirigir sus respuestas emocionales a medida que continúan surgiendo; por lo tanto estos esfuerzos repetidos deben consumir los recursos cognitivos que podrían ser usados de otra manera para una actuación óptima en contextos sociales en la cual surgen las emociones. Además, la supresión puede crear un sentido de discrepancia entre la experiencia interior y la expresión exterior que conduce a la sensación de falta de autenticidad e impedimento del desarrollo de las relaciones cercanas.

Al respecto Gross (2002) realizó una serie de estudios sobre las diferencias experimentales e individuales donde encontró importantes hipótesis acerca de las consecuencias existentes, especialmente en el área afectiva, cognitiva y social. A través de dichos experimentos se ha encontrado que efectivamente la reevaluación cognitiva reduce la experiencia emocional y la conducta expresiva en contextos desencadenantes de emociones negativas y lo hace sin costos cognitivos, fisiológicos e interpersonales. En las diferencias individuales, se ha encontrado evidencia que quienes frecuentemente utilizan la reevaluación muestran mejor funcionamiento en el dominio del funcionamiento emocional e interpersonal, sin detectar ningún costo cognitivo y social.

La supresión, es efectiva en la regulación negativa de la conducta expresiva pero afecta para proporcionar un alivio en contextos de emociones negativas. Además, los individuos quienes realizan la supresión más frecuentemente muestran un funcionamiento decadente en el dominio emocional, interpersonal y bienestar.

- Las estrategias sugeridas por Gross, han sido de gran utilidad ya que han permitido obtener una visión más panorámica y detallada acerca del

funcionamiento o proceso de la regulación emocional, así como también las bases para poder seguir descubriendo y analizando la forma en que los individuos crean o eligen dichas estrategias para afrontar y regular sus pensamientos, conductas y por supuesto, sus emociones.

Regulación emocional y relaciones de pareja

Ahora bien, en una relación de pareja donde la interacción de cada persona está sujeta a una infinidad de expresiones y experiencias emocionales propias, funcionan de igual modo, como efecto-reacción para que la otra persona sea capaz de responder acorde a lo que se está manifestando dentro de la dinámica, de acuerdo con esta idea, se propone que en sí, la vida social se encuentra conectada directamente con las emociones de las siguientes maneras:

- El impacto que las emociones tienen sobre el juicio y la percepción moral.
- Los factores que influyen sobre la expresión y la experiencia emocional (lenguaje, creencias, valores, etc.).
- La capacidad que tienen las emociones de crear, mantener y disolver relaciones interpersonales.
- La comunicación de las emociones verbales y no verbales.
- El sostenimiento de sistemas culturales de creencias, valores, etcétera.

Sánchez Aragón (2007) indica que las emociones comienzan con un estímulo disparador de alguna situación o evento, el cual podrá ser significativo o no para el individuo dependiendo de la forma en que interprete tal información tomando en cuenta su historia, creencias, valores, capacidades cognitivas, etc.

La combinación de estímulos e historias lleva una evaluación particular que desencadena la emoción.

Es importante contar con recursos regulativos para que, de esta manera, se logre manejar a las emociones asertivamente. Entre dichos recursos nombra a los siguientes:

- La percepción emocional: es la habilidad que posee el individuo para identificar emociones en su propio estado físico, psicológico y el de otras personas.
- La expresión emocional: consiste en la habilidad para exteriorizar emociones en forma precisa, así como las necesidades correspondientes a éstas, está vinculada con el nivel de intensidad o reactividad emocional.
- El entendimiento emocional: incluye la capacidad para comprender el contexto ideal de la emoción, sus causas, consecuencias y la habilidad para interpretar emociones complejas y contradictorias.
- Las estrategias de regulación: se refiere a las maneras en las que la excitación emocional es redirigida, controlada, modulada y modificada con el fin de funcionar adaptativamente.
- El automonitoreo: este recurso permite al individuo cuidar y controlar la conducta expresiva de sus emociones en función del entorno en el que ésta se representa, con el propósito de mostrar bienestar ante los demás.
- Autoeficacia: son los juicios que realiza el individuo acerca de sus capacidades para ejecutar las acciones necesarias que lo lleven a lograr con éxito el tipo de desempeño.

Solomon y Stone (2002) indicaron que las emociones positivas y negativas se relacionaban con lo bueno y lo malo, con la satisfacción de necesidades y deseos, así como con la obediencia a ciertas reglas o principios sociales. Es bien sabido que las emociones positivas generan placer satisfacción motivación mientras que las negativas causan pesimismo, baja autoestima, y conductas violentas. No obstante, diversos autores afirman que las emociones negativas no deben rechazarse ni atemorizarse por llevar la palabra negativa, pues son igualmente importantes y necesarias que las positivas, ya que nos informan sobre la necesidad de cambiar o ajustar algo que no permite ser una persona plena.

Es por eso que la regulación emocional ha sido retomada por autores como Linehan (1993), la cual incluyó en su propuesta de intervención (DBT) (más adelante se hablará más de ello), o más reciente Gabriel Soto (2017) en su investigación en la cual propone una intervención grupal a través de un taller reflexivo, dirigido a madres de adolescentes con el objetivo de conocer de qué forma influye dicho taller en la regulación emocional de éstas y a su vez, el impacto que se tiene en la relación con sus hijos.

En conclusión, la regulación emocional es requerida ante cualquier variable en donde el individuo se encuentre presente, pues las emociones juegan un papel indispensable para la evolución misma, pero en ocasiones y para algunas personas, son muy difíciles de discernir, por lo que emplear estrategias que mejoren el sentir de las personas debe ser aceptable. Pero para ello, debemos primero conocer acerca de cómo uno mismo afronta una situación que cause conflicto o en términos de afrontamiento; estrés.

Afrontamiento. Antecedentes

El concepto de afrontamiento tuvo sus primeras apariciones en los años cuarenta y cincuenta en las evaluaciones clínicas, con el tiempo se ha convertido en una herramienta esencial en las psicoterapias debido a la necesidad de ofrecer tratamientos eficaces con el fin de desarrollar recursos adaptativos para que el ser humano comprenda y maneje mejor sus conflictos.

Originalmente este concepto de afrontamiento proviene de estudios realizados de dos formas distintas; la primera se deriva de experimentos con animales y la segunda de la teoría psicoanalítica del ego, ambas con el objetivo de profundizar el tema del estrés. De acuerdo con la literatura, en la experimentación con animales en el análisis de estrés y control, se tomaron como base las teorías de Darwin sobre adaptación y supervivencia, las cuales mencionan que estas variables dependerán de la habilidad del animal para tratar de predecir y controlar agentes nocivos en el ambiente y así poder evitarlos o vencerlos. Por consiguiente, para este modelo se entiende como afrontamiento *“aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno,*

disminuyendo por tanto, el grado de perturbación psicofisiológico producida por el estrés” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 141). Miller (1980) menciona que afrontamiento es el conjunto de respuestas conductuales que son aprendidas y que tienen un resultado efectivo para atenuar el grado de activación, mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva (como se citó en Lazarus & Folkman, 1986).

Por otro lado, de acuerdo con los estudios derivados de la teoría psicoanalítica afrontamiento se define como *“el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas, y por tanto reducen el estrés”* (Lazarus & Folkman, 1986, p. 141). Sin embargo, la principal diferencia entre el estudio de experimentación con animales y el psicoanálisis, consiste en la manera de percibir y considerar la relación entre el individuo y el entorno, pues para la teoría psicoanalítica son más importantes los pensamientos que las conductas, mientras que para el estudio de experimentación con animales son más relevantes las conductas.

Autores como Menninger (1963), Haan (1969) y Vaillant (1977), clasificaron que el afrontamiento es el proceso más organizado y maduro para responder ante el medio, posteriormente se encontrarían los mecanismos de defensas (formas neuróticas de adaptación) y al final estarían los procesos de fragmentación o fracaso del ego (conductas regresivas o psicóticas) (como se citó en Lazarus & Folkman, 1986).

El afrontamiento hace referencia a aquellas conductas en las que el sujeto realiza un esfuerzo para tratar de predecir, conseguir, o solucionar un problema. Pero de las conductas dependen otros factores como los recursos, aquellas herramientas que los individuos necesitan para sobrevivir, y aunque algunos son propios de la personalidad del individuo, otros pueden llegar a ser aprendidos conforme la experiencia y mientras más rápido el individuo pueda aplicar dichos recursos de manera automática, mayor eficacia tendrá en relación con su entorno. En contraparte, existen también las conductas adaptativas automáticas que como su nombre lo indica, son respuestas que ya no requieren de algún tipo de procesamiento cognitivo, por lo que a veces suele ser difícil distinguir entre estas variables, pues al principio cuando algún evento es nuevo, las conductas realizadas por el individuo tendrán cierto esfuerzo para comprender mejor en

lo que va tomando su curso, y una vez que el evento se vuelve repetitivo, las conductas aparecerán de forma automática porque ya son aprendidas.

Esto no quiere decir que todos los procesos adaptativos son de afrontamiento, pues justamente la principal diferencia es que el afrontamiento implica necesariamente un *esfuerzo extra*. Por consiguiente, toda definición de afrontamiento debe considerar el esfuerzo por manejar el estrés independientemente del resultado que se obtenga.

Tales modelos tradicionales de afrontamiento plantean que los individuos desarrollan diferentes estilos para reaccionar ante algún acontecimiento de la vida cotidiana; anteriormente se mencionó que existen algunos recursos que son propios de la personalidad, pero en realidad se refiere a ciertos estilos que tiene la persona para responder y esto tiene que ver directamente con la personalidad de cada persona y depende de cada estilo los recursos que el individuo emplee. Sin embargo, y pese a las diferentes investigaciones resulta complicado establecer un procedimiento fijo en el que se establezca a modo de regla los estilos, recursos y procesos de afrontamiento; por lo que se sugiere realizar evaluaciones directas de las conductas y de la forma en la que se transforma con base a las demandas del entorno (Lazarus & Folkman, 1986).

Lazarus (1986) plantea que el afrontamiento se presenta como un proceso, el cual se caracteriza por tres aspectos principales:

- Planteamiento del rasgo: Hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones.
- Contexto específico: se refiere al análisis de éste, pues los pensamientos y acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares; conocer y especificar exactamente cuál es el problema que se está afrontando para que sea más fácil elegir el estilo o estrategia de afrontamiento.
- Afrontamiento como cambio: con base a los dos aspectos anteriores, se considera el afrontamiento como un proceso de cambio debido a que si el individuo logra realizar los aspectos antes mencionados, logrará contar con las estrategias para

reaccionar ante las exigencias y demandas del medio de manera fácil y efectiva a medida que la interacción individuo-entorno continuamente se desarrolla.

El proceso de afrontamiento se caracteriza por tener una dinámica en la que los cambios que llegan a presentarse, son consecuentes de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la relación inconsistente entre el individuo y su entorno. Dichas variaciones son el resultado del proceso de afrontamiento, para modificar, solucionar y comprender el entorno amenazante o el significado personal y emocional. Pero también se debe considerar que puede haber cambios que se producen en el entorno sin intervención alguna del individuo y de su actividad para afrontarlo.

En general, la función u objetivo principal del afrontamiento es propiciar al individuo las estrategias necesarias para enfrentar y/o solucionar algún tipo de problema, pero cabe mencionar que cada estrategia tiene una función distinta a las otras así como también del resultado; es decir las funciones no se definen en términos de resultados, aunque puede ser predecible que de algunas funciones se obtengan ciertos resultados. Las estrategias de afrontamiento definirán su función con base al tipo de suceso, la posibilidad de su modificación, la ambigüedad o incertidumbre, así como la intensidad y prioridad de la situación (Lazarus & Folkman, 1986).

Fases y etapas del proceso de afrontamiento

Diversos autores como Main, Klinger y Shontz (1977, 1975, citados en Lazarus & Folkman, 1986), sugirieron la presencia de algunas etapas en el proceso de afrontamiento las cuales Lazarus y Folkman (1986) retoman en su libro y mencionan las siguientes etapas:

1. Fase de shock: ésta tiene su aparición cuando surge una crisis sin previo aviso y se puede manifestar por medio de un pensamiento distante o bien, tener un momento de lucidez y crear pensamientos eficaces.
2. Fase de encuentro: periodo intenso en el cual el individuo puede llegar a experimentar sentimientos negativos como ansiedad y pánico.

3. Fase de retirada: ésta le sigue inmediatamente a la anterior y se caracteriza por negar y evitar absolutamente todo lo sucedido hasta que poco a poco se obtenga la última fase.
4. Fase de comprensión de la realidad: aquí es donde aparece el afrontamiento, el individuo comienza a realizar un esfuerzo por confrontar aquellos sentimientos de negación y evitación vayan desapareciendo.

Aunque es importante mencionar que la tercera fase no es un hecho inadecuado, al contrario es un recurso de gran utilidad y natural ya que ayuda al individuo a no perder la razón en el instante. Por tanto, se considera que el proceso de afrontamiento descrito es considerado como un recurso indispensable para desarrollar y fortalecer la maduración psicológica, en la que existe un sentimiento de satisfacción.

Por otro lado, las etapas de afrontamiento se definen en realidad por las demandas del entorno, en este contexto se puede concretar que las fases están dirigidas hacia el individuo, mientras que las etapas corresponden al entorno. Lazarus (1986) plantea tres etapas de afrontamiento:

1. Etapa anticipatoria: el evento amenazante no ha ocurrido aún y los aspectos a evaluar son precisamente, el qué, cómo, cuándo y dónde podría suceder algo. El individuo reflexiona acerca de que si puede o no enfrentar la amenaza y a través del proceso cognitivo de evaluación se pregunta cuáles son los recursos o herramientas con las que dispone para poder responder lo más adecuado posible ante dicha amenaza.
2. Etapa de impacto: una vez que tiene un plan preparado y ocurre el evento, mucho de los pensamientos anticipatorios se desvanecen conforme la amenaza se presenta en realidad. El individuo una vez que pasó el evento y realiza un análisis para comprobar si lo que había anticipado era lo que esperaba o no y con esto pierde su concentración para decidir si aquel suceso es importante, por lo que realiza una revaloración al respecto. Debido a esto, las estrategias de afrontamiento pueden verse muy influenciadas por cómo la persona reacciona durante esta etapa.

3. Etapa de pos-confrontación: esta etapa es inmediata a la anterior, ya que con las nuevas revaloraciones de todo el evento amenazante, precisamente incitan al individuo a considerar la nueva reevaluación. En esta etapa también ya no existe el estrés como tal, pero si se mantiene la preocupación por mantenerse preparado y tratar de anticipar situaciones y respuestas en el futuro.

Modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman

Con base en lo anterior, Richard Lazarus junto con Susan Folkman plantearon un modelo que denominaron modelo cognitivo-transaccional o interactivo del estrés, publicado en su obra “Estrés y procesos cognitivos” en el año de 1984 (Dahab, Rivadeneira, & Minici, 2010). En esta obra, los autores se enfocaron en describir la relación entre el estrés que se centra en la interacción del individuo con su entorno, principalmente en las formas en las que el individuo reacciona ante las demandas o cambios que el medio ambiente continuamente le presenta y esto adquiere sentido cuando la persona realiza una valoración general de lo que está sucediendo, el modo en que se siente comprometido, sí es que se siente comprometido a responder y esto dependerá del valor o significado que la demanda tenga para el individuo tomando en cuenta historia, experiencias, personalidad, relaciones afectivas, nivel de estudios, etc., de las emociones que sienta en ese instante y las evaluaciones necesarias para llegar al afrontamiento. Para ello, es fundamental la percepción de cada individuo que se representa a través de cogniciones y emociones (Casado Cañero, 2002).

Por tal motivo, se considera este modelo por su inclinación de comprender a mayor profundidad las diferentes maneras que el individuo pone en marcha para responder ante el estrés, y autorregular las emociones que esto genera mediante la ejecución de estrategias de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) definieron estrés como el resultado de alteraciones percibidas del medio ambiente por el individuo y su capacidad de enfrentar tal demanda con ayuda de sus recursos y estilos de respuesta, así como el manejo y control de su cognición, emociones y conductas; de esta manera el estrés aparecería cuando la persona realiza una valoración de sus recursos y los encuentra limitados o escasos como para

hacerle frente al problema o demanda del entorno. De esta manera los autores darían paso a su teoría sobre el proceso que se suscita en esa dinámica, el cual denominaron afrontamiento y sería definido como *“aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”* (Lazarus & Folkman, 1986, p.164).

De lo general a lo particular, Lazarus describe que las respuestas que genere el individuo dependerán de muchos aspectos como los que se han mencionado anteriormente, pero entre ellos la percepción y compromiso que tenga en ese momento, serán completamente cruciales para el resto del proceso estrés-afrontamiento. Es evidente que, si para el individuo la demanda no representa ningún tipo de peligro, no se comprometerá a ejercer respuesta y por lo tanto, tampoco habrá síntomas de estrés. Pero de lo contrario, sí es significativa para la persona constituirá una situación de estrés provocando que todo sistema esté dirigido a un proceso de evaluación y preparación para una respuesta de adaptación y mejora. Cuando esto ocurre, se realizan dos tipos de evaluaciones la primaria y la secundaria. En la primaria la valoración se hace directamente sobre la situación, si es importante y amenazante o no; en seguida la evaluación secundaria sucede cuando la persona realiza una valoración también, pero acerca de sus propios recursos y estrategias para afrontarlo (Lazarus & Folkman, 1986).

Estas evaluaciones determinan si la situación es valorada como un desafío o como una amenaza; la diferencia radica en que si es considerada desafío, el individuo sabe que cuenta con la capacidad y recursos suficientes para enfrentarlo y esto genera sentimientos positivos, pero cuando el individuo considera que no cuenta con los recursos lo considera amenazante y en este caso, el afrontamiento puede verse influenciado por sentimientos negativos y puede notarse un deterioro en las funciones de evaluación causando también un comportamiento primitivo y esto puede desencadenar patologías como la depresión, trastorno de ansiedad; aunque ésta última es para el modelo de afrontamiento una respuesta anticipatoria mediada cognitivamente, en la que el individuo puede anticipar dicha amenaza pero hasta cierto punto (Casado Cañero, 2002).

Para Lazarus y Folkman (1986), existen dos grupos conforme al objetivo de actuación o de respuesta del individuo:

- Afrontamiento dirigido al problema: está centrado únicamente a la definición del problema, a su contexto en general, a la búsqueda de soluciones y a la evaluación de cada una de esas alternativas para seleccionar la mejor opción con base a su costo-beneficio y a su elección y aplicación. Su principal objetivo es analizar lo que al entorno se refiere. El afrontamiento dirigido al problema se divide en dos tipos de estrategias, el afrontamiento activo y el afrontamiento pasivo; el primero se refiere a todo el proceso activo para intentar hacer algo por cambiar la situación amenazante y minimizar los efectos que puede causar es decir, es la presentación de una respuesta inmediata mientras que el afrontamiento pasivo se encarga de analizar una respuesta necesaria y funcional en el momento preciso y no actuar de forma apresurada (Di-Collaredo, Aparicio, & Moreno, 2007; Lazarus & Folkman, 1986; Lazarus, 1993).
- Afrontamiento dirigido a la emoción: este proceso aparece cuando el individuo se percata de que no puede hacer algo para modificar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno, analiza mediante los procesos cognitivos hasta qué punto las estrategias dirigidas a las emociones resultan funcionales y permiten un adecuado control de la situación y así mismo, comprender y aceptar que existen situaciones que son irreversibles y tiene como función principal la regulación emocional (Lazarus & Folkman, 1986). Sin embargo, estos mismos procesos cognitivos pueden impulsar a la persona a un estado emocional desbordante en el cual se siente incapaz de tolerar ese periodo de estrés que evidentemente provoca malestar emocional y el individuo tiende a no afrontar esa realidad “dañina” causando una “realidad” más reconfortable pero que es ilusoria; para ello utilizan estrategias como la evitación, la negación, manipulación y distorsión de la información, minimización, distanciamiento y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. En ocasiones, las personas necesitan estar en un punto en donde se considera frágil y vulnerable para que después vuelvan a reincorporarse a sus vidas habituales y revalorar la situación que los afectó, pero para otras personas, este estado puede ser peligroso

porque las personas al no contar con los recursos para hacer frente al problema, pueden desencadenar trastornos y patologías emocionales más profundos en los cuales se necesitarán recursos más especializados para ayudarlos a superar aquel estrago. Lazarus creía que se usaba este tipo de afrontamiento porque el individuo necesitaba tener un objeto o una idea que le proporcionará calma y esa idea le denominan esperanza, fe u optimismo para hacer un poco soportable la situación.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) argumentan que este tipo de afrontamiento está conformado por las siguientes categorías:

- Apoyo social: se centra en la búsqueda de soporte emocional y moral mediante su entorno social como familiares, amigos o incluso instituciones de apoyo grupal. Constituyen un importante recurso de afrontamiento debido al importante papel de la actividad social en la adaptación humana. Estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva. Este tipo de habilidades facilitan la resolución de los problemas en coordinación con otras personas, aumentan la capacidad de atraer su cooperación o apoyo, y en general, aportan al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales (Lazarus, 1993).
- Religión: este tipo de estrategia funciona para el individuo también como apoyo emocional por el grado de superioridad que le atribuyen a un ser omnipotente, pues la confianza y la fe son consideradas fuentes de esperanza, ya que generalmente las doctrinas religiosas están basadas en actos de amor y se tiene la creencia de que a pesar de esas situaciones desbordantes, ese ser supremo jamás los abandonará ni desprotegerá (Di-Colloredo et al., 2007).
- Concentración y desahogo de las emociones: ésta puede ser funcional cuando se vive un momento de tensión sumamente intenso y consiste en enfocar todas las emociones y experiencias negativas para después exteriorizarlos; no obstante, si se prolonga causará efectos verdaderamente negativos como la inapropiada adaptación e impedirá el afrontamiento adecuado.

- Liberación cognitiva: es una manera de distraer al individuo mediante pensamientos o ideas de las que generan estrés. Aquí se encuentra la negación y evitación. Por lo general, suelen utilizarse la evitación o negación como estrategia de afrontamiento, pero también existen quienes sustituyen el malestar por pensamientos positivos; no obstante, ninguna estrategia es mejor que otra, simplemente dependerá del individuo, situación y entorno del momento y deben desarrollarse principios que permitan juzgar si un determinado proceso de afrontamiento se ajusta tanto a los aspectos antes mencionados.

Algunos autores concuerdan en que estas estrategias no son funcionales pues el afrontamiento dirigido a la emoción solo se encarga de evadir momentáneamente emociones negativas, como tristeza, enojo, miedo y ansiedad entre otras que generan en las personas un malestar incontrolable y desbordante que evidentemente se traduce en un estado de estrés, en tanto que el afrontamiento dirigido al problema sí soluciona la situación porque ese es su objetivo (Di- Colloredo et al., 2007).

Cabe mencionar que, el individuo cuenta con recursos que Lazarus y Folkman agrupan de la siguiente forma: 1) salud y energía, 2) creencias positivas, 3) técnicas para la resolución del problema (que incluyen el contar con habilidades para obtener información, analizar las diversas alternativas, entre otras), 4) habilidades sociales, 5) apoyo social y 6) recursos materiales; todos los recursos y esfuerzos con los que cuenta el individuo son para obtener resultados aceptables y deseados (Lazarus & Folkman, 1986).

En resumen, el afrontamiento dirigido al problema o a una emoción, se realiza mediante una reevaluación de la situación de lo general a lo particular y se valora que tanto la demanda es amenazante y que tanto se cuenta con los recursos para enfrentarlo y mantener en equilibrio el bienestar emocional; de esta manera ambos se encuentran conectados ya que tanto uno como otro pueden interferirse dificultando o facilitando la aparición y función del otro. En este sentido se puede decir que constituye en algunos casos el inicio de una terapia para modificar el afrontamiento especialmente dirigido a la emoción no funcional por uno que sí sea funcional para el individuo (Casado Cañero, 2002).

El mejor afrontamiento es aquel en que sus estrategias contribuyen al bienestar psicofisiológico y social del individuo; su eficacia dependerá de ciertas habilidades o recursos con los que cuenta cada persona como ya se había mencionado anteriormente.

Estilos y estrategias de afrontamiento en mujeres violentadas

En el capítulo uno se describió sobre el interés que ha tenido el tema de violencia familiar, muchas de las investigaciones se han centrado en analizar cómo las mujeres y hombres crean estrategias para afrontar la situación de violencia en que se encuentran inmersos, ya sea aún dentro de la relación o una vez que haya finalizado (Miracco et al., 2010). Como ya se mencionó anteriormente, existen ciertos factores que influyen directa o indirectamente en la capacidad de regulación emocional y/o afrontamiento de las mujeres que sufren violencia como las emociones, historia de vida, educación, estereotipos y roles de género principalmente; de este modo la magnitud de dichas variables puede determinar el grado de vulnerabilidad psicológica que padecen las mujeres ante el estrés procedente de la violencia.

Pero no solo estas variables que podrían considerarse de carácter personal influyen en su capacidad emocional, cognitiva y conductual; sino también las condicionantes ambientales (agresor), en las cuales las víctimas reaccionan de una manera distinta en comparación de no existir violencia y esto depende del tipo de violencia recibida, la fase dentro del ciclo de violencia, el grado de control, si aún permanecen juntos, si existen hijos, etcétera; pero dentro de lo más común, es que las víctimas reaccionan con miedo y no saben qué hacer o en su mayoría normalizan la violencia recibida y la amenaza suele resultar ambigua (Miracco et al., 2010).

Al respecto Lazarus y Folkman (1986) señalaron que la ambigüedad de la amenaza es crucial para la evaluación y reevaluación de la misma.

Las estrategias de afrontamiento se ven influidas por las reacciones emocionales y cognitivas de la víctima que evolucionan a lo largo de la relación; esto es al inicio de ésta, comúnmente la violencia psicológica siempre es la primera en aparecer y lo hace de forma indetectable a través de manipulaciones, chantajes, condicionamientos, etc. En seguida inicia el ciclo de la violencia; en este sentido las víctimas suelen justificar o

anular la violencia debido a muchas razones como por ejemplo el enamoramiento, a la costumbre y a la esperanza de que sus agresores cambien por medio de una atención selectiva a las características o situaciones positivas del agresor; suelen generar dependencia emocional, económica, no logran comprender que está pasando en realidad, se auto-culpan, se resignan y comienzan a padecer síntomas psicopatológicos o estrategias de afrontamiento no tan adecuadas. Cuando la violencia es excesivamente grave, las víctimas pierden la esperanza, se sienten desamparadas y creen que no tienen la capacidad de solucionar el problema por lo que aumenta sus síntomas psicopatológicas (Echeburúa, Amor, & De Corral, 2002).

Por consiguiente, las víctimas y sobrevivientes de violencia requieren desempeñar ciertas estrategias de afrontamiento que pueden ser defensivas (como llorar, protegerse de los golpes), agresivas (gritar, golpear al agresor cuando la agrede) y/o de búsqueda de seguridad externa (solicitar apoyo a familiares, acudir a centros de ayuda). Por otro lado, también suelen emplear estrategias que distorsionen su realidad a través los mecanismos de defensa como la evitación, negación, autoengaño, justificación minimización y normalización de la violencia.

Leibovich, Shmidt y Marro (2002) determinaron que la pasividad es otra forma de afrontamiento utilizada en la cual las víctimas no generan ningún tipo de respuesta a causa de diferentes variables como ya se mencionó, pero que sin duda, este tipo de afrontamiento no ayuda a detener la violencia. En un caso extremo las personas tienden a utilizar otros medios como el consumo de sustancias tóxicas, esto puede desencadenar alivio instantáneo; sin embargo, el problema no solo se mantendrá sino incrementará el malestar psicológico y físico (Miracco et al., 2010). De hecho, algunos estudios han descubierto que este tipos de estrategias (pasivas y evitativas) de afrontamiento se encuentran significativamente relacionadas con conductas suicidas, en un estudio realizado por Reviere et al., (2007) mostraron que las mujeres presentaban mejores estrategias de afrontamiento en tanto estaban más en desacuerdo con su agresor, en comparación de las mujeres que se encontraban más sometidas y presentaban conductas suicidas.

En otro estudio realizado por Miracco et al., (2010) en el cual entrevistaron a profundidad a doce mujeres que se encontraban en proceso de afrontamiento o que hayan superado la situación de violencia encontraron que las mujeres maltratadas emplearon diferentes estrategias de afrontamiento dentro de las cuales resaltaron algunas como pasividad, justificación, aislamiento, costumbre, creencias, buscar información, buscar ayuda del tipo interpersonal, social, laboral y religioso. Estos autores concluyeron que las estrategias de afrontamiento que utiliza cada mujer o víctima de violencia, depende definitivamente de las variables antes mencionadas, además de ser totalmente complejas por las emociones contenidas; así mismo clasifican en estrategias de afrontamiento desadaptativas y funcionales.

En conclusión, para la mayoría de las personas que sufrieron o sufren violencia familiar, experimentan situaciones y emociones complejas que les dificulta obtener recursos regulativos y estrategias de afrontamiento que les permita en primera instancia tratar de salir de la violencia y en segundo lugar sobreponerse de forma eficaz ante ese problema.

Capítulo 3. Ambientes invalidantes: desde dónde intervenir

Antecedentes de las Teoría Dialéctica Conductual

La teoría dialéctica conductual (DBT) es un enfoque terapéutico que proviene de la tercera generación de las terapias cognitivo conductual, de acuerdo con Pérez (2006), se dividen en tres generaciones o épocas. La primera generación comenzó en el año de 1950 con la terapia del tipo conductual, la cual tomó como punto principal la psicología del aprendizaje por medio del condicionamiento clásico introducido por el autor Iván Pávlov y del condicionamiento operante propuesto por B. F. Skinner; en esta terapia el foco principal de estudio era la conducta del individuo, la cual podía ser modificable gracias al condicionamiento en la relación estímulo-respuesta. Este enfoque se presentó como una forma de oponerse a la terapia que predominaba en ese entonces el psicoanálisis, pues el conductismo argumentaba tener principios científicos en comparación del psicoanálisis (Moreno, 2012).

La segunda generación apareció en 1970 con la terapia cognitivo-conductual (TCC), que se enfoca en la vinculación entre el pensamiento y conducta argumentando así que toda cognición es la verdadera causante de los problemas emocionales y conductuales del ser humano; esta terapia se centra en técnicas dirigidas al cambio conductual a través del pensamiento, la mayoría de estas técnicas propician la eliminación, supresión, evitación o sustitución de las conductas que quieren ser erradicados (Moreno, 2012).

Por último, la tercera generación de la etapa conductual dio sus primeras apariciones en la década de los noventas pero en los últimos años es donde ha tenido mayor esplendor. El principio terapéutico es el abandonar la lucha en contra de los síntomas y en su lugar abrir paso a una nueva reorientación basada en el aquí y ahora. Este tratamiento busca la construcción de repertorios amplios, flexibles y efectivos en lugar de tender a la eliminación de los problemas.

Actualmente existen las siguientes técnicas: Terapia de Aceptación y Compromiso, La Psicoterapia Analítica Funcional, Terapia Dialéctica Conductual, Terapia Conductual Integrada de Pareja, Terapia de Activación Conductual, Terapia de

Reducción, del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) y Mindfulness. Para fines de este proyecto se tomará en cuenta únicamente la Terapia Dialéctica Conductual.

Terapia Dialéctica Conductual

La Terapia Dialéctica Conductual (DBT) surgió en los años noventa como un modelo basado en la aceptación y validez del paciente; es decir combinar las estrategias de aceptación con las estrategias de cambio lo que da resultado a lo dialéctico, pues esta palabra significa “*evaluar e integrar ideas y hechos contradictorios en una visión que resuelve dichas contradicciones*” (Gagliesi, 2009, p. 2). El objetivo principal es modificar aquellas conductas autodestructivas como el suicidio, así como también promover un equilibrio en sus pensamientos, emociones y conductas.

La autora que dio origen a este tipo de terapia fue la doctora estadounidense Marsha M. Linehan (1993) y su grupo de investigación en la Universidad de Washington, quienes utilizaban técnicas de la terapia cognitivo conductual como el entrenamiento de habilidades, asignación de tareas, escala de evaluación de tareas y análisis conductual, para el tratamiento de pacientes que sufrían del Trastorno Límite de Personalidad (TLP) ya que eran pacientes perturbados y multiproblemáticos. En sus primeras investigaciones Linehan tomó como población a dos grupos de 22 mujeres con numerosos intentos de suicidio y autolesiones extremadamente severas, uno de los grupos fue tratado con la TDC mientras que otro grupo fue tratado por profesionales especializados empleando una técnica distinta, el tratamiento duró aproximadamente un año. Los resultados reflejaron una significativa reducción de conductas inadecuadas, continuidad en el tratamiento y mejora en la regulación de emociones en comparación del segundo grupo (Gagliesi, 2009; Ramírez & Vargas, 2012).

Derivado de este primer estudio, se han realizado diferentes investigaciones en diversos contextos y poblaciones, y por supuesto con TLP demostrando así que la DBT es el primer tratamiento clínico que ha demostrado efectividad en la relación con el malestar psicológico decreciendo aquellos sentimientos de desesperanza, ansiedad e ideas suicidas demostrados en ensayos controlados con esa población por ser un tratamiento completo ya que incluye psicoterapia grupal, individual, atención telefónica

y reuniones periódicas de supervisión (Navarro-Leis & López-Hernández-Ardieta, 2013).

Así mismo la DBT tomó como bases los principios *zen* como la observación, la conciencia plena (*mindfulness*) y el evitar realizar juicios para que de esta forma se permita la aceptación y validación; lo cual es importante para el individuo ser reconocido. No obstante, el aceptar y validar dichas conductas no significa que el terapeuta apruebe ni fomente dichas conductas, única y exclusivamente se le va a aceptar y validar ese comportamiento que fue el acontecimiento precedente el que indujo al individuo a actuar de esa manera como instinto de sobrevivencia ante un entorno psicosocial. Del mismo modo el terapeuta brinda estrategias de aprendizaje para promover precisamente conductas más adaptativas y adecuadas, así como también brindar solución a elementos motivacionales que interfieren con el empleo de estrategias implementadas (Lynch et al., 2006, en Ramírez & Vargas, 2012).

Es por ello que la DBT se basa en la teoría dialéctica pero también en la teoría biosocial: la primera se define por entender la realidad como una totalidad, como “un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y de cuya síntesis surge un nuevo grupo de fuerzas oponentes” (Navarro-Leis & López-Hernández-Ardieta, 2013, p.35), es decir, se debe abordar el problema desde todas las partes y percepciones que compongan la realidad. En esta terapia lo que se fomenta es la capacidad de aceptación, de adaptabilidad ante el cambio y que el individuo logre reaccionar adecuadamente a dichos cambios en vez de mantener un ambiente estable.

En cuanto a la Teoría Biosocial, Linehan recupera el hecho que, como ya se mencionaba antes, la mayoría de las personas no son validadas por su medio ambiente durante su desarrollo desde la infancia, por lo que instantáneamente se producía una disregularización emocional que paradójicamente valida esa invalidez; caracterizada por las respuestas consideradas inapropiadas a lo que se supone son experiencias privadas como pensamientos, emociones, creencias y sensaciones. La teoría biosocial argumenta que la disregularización emocional es el resultado de cierto contenido genético y biológico, pero también corresponde al contexto social pues entre lo biológico y lo social

existe una estrecha línea de interacciones en la que una afecta o mejora a la otra; por ello una vez más se reitera la necesidad de esta terapia de aceptar y validar las respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que emiten las personas para responder y afrontar los conflictos cotidianos (Navarro-Leis & López-Hernández-Ardieta, 2013).

Estrategias de Intervención

La DBT se basa en la terapia cognitivo conductual (TCC) por lo que dichas estrategias se focalizan en el entrenamiento de habilidades, el manejo de contingencias, la reestructuración cognitiva y las técnicas de exposición; esto a su vez es enriquecido porque emplea otras estrategias para aumentar un compromiso por parte del individuo con la terapia, estrategias de cambio, estrategias de aceptación y validación ya sea en la modalidad grupal y/o psicoterapia individual. La autora pensaba que la terapia grupal era en sí, más funcional para proporcionar las primeras herramientas de formación de habilidades, como si fuera una introducción, mientras que la terapia individual su principal función es acompañar y brindar al paciente ayuda más especializada con base a las estrategias aprendidas en la terapia grupal para que de esta forma, el paciente puede aplicarlas en todas sus áreas de vida, en especial en los momentos de crisis; para ello la DBT contempla esta situación y dispone también de contacto telefónico.

Adicionalmente, el terapeuta fomenta estrategias para mantener durante todo el tiempo necesario de tratamiento compromiso y motivación, pues de lo contrario podría resultar que a falta de estas dos variables, las conductas desadaptativas no desaparezcan y no permitan que las nuevas estrategias adecuadas de enseñanza se apliquen. Es vital acentuar una vez más que esta psicoterapia impulsa la aceptación y validación de las experiencias que hasta el momento ha ejercido el paciente (Navarro-Leis & López-Hernández-Ardieta, 2013). Esta técnica en conjunto hace que la terapia sea realmente eficiente y ha demostrado resultados positivos y comprobables en diversos estudios que denotan un cambio significativo.

El tratamiento de DBT tiene una duración que oscila entre los seis meses hasta un año de psicoterapia; o en su defecto, cuando el paciente obtenga la capacidad de

afrontamiento y relación emocional más certera. En conclusión, la psicoterapia finaliza cuando el individuo es estable y constante en su vida cotidiana, para ello el tratamiento debe constar de formar cuatro habilidades a lo largo del transcurso que son:

a) Las habilidades básicas de conciencia.

Éstas toman como guía las prácticas orientales de la conciencia plena (mindfulness), estas técnicas se han introducido a la psicoterapia obteniendo resultados prometedores en diferentes trastornos ya que son basadas en la meditación, su objetivo se dirige a los sentimientos de vacío y desconocimiento del yo (De la Vega & Sánchez-Quintero, 2012). El módulo está integrado por tres estados mentales: la mente racional, la mente emocional y la mente sabia que es la conjunción de las dos primeras. Dentro de estos estados mentales se encuentran conformadas por seis habilidades básicas que a su vez se subdivide en dos grupos, el primero inspirado en el Qué (observar, describir y participar) y el segundo en el Cómo (no enjuiciar, enfocarse en una sola cosa en tiempo presente y ser efectivo). La función del Qué consiste en enseñar al individuo estar consciente en todas y cada una de sus actividades futuras, pero concentrándose en el día a día, observando con detenimiento su entorno, sus emociones y sensaciones; en tanto el Cómo explica la manera en que realiza dichas habilidades (Gagliesi, 2009, Ramírez & Vargas, 2012).

Las habilidades básicas de conciencia se desarrollan como introducción en dos o tres sesiones como tal, pero se profundizará en todas las sesiones del tratamiento a través de fichas o tipo diario, en que los pacientes escribirán cada sesión; así el terapeuta les señala como objetivo a los participantes es aprender a controlar su propia mente y no viceversa; permitir dominar los procesos atencionales (decidir qué cosa se merece atención y durante que tanto se atiende), es decir enfocarse en el aquí y en el ahora.

b) Las habilidades de efectividad interpersonal.

Tiene una duración aproximada de ocho semanas y abarca la enseñanza de estrategias de asertividad y resolución de problemas interpersonales. En primera instancia, se invita a los pacientes a plantear sus objetivos personales con respecto a sus situaciones, posteriormente se analiza las variables que establecen la efectividad

interpersonal y por último se examina la forma adecuada para interactuar con su medio ambiente. Estas habilidades se efectúan por medio del *role playing* de situaciones hipotéticas, así como también imitaciones de situaciones que generen algún tipo de conflicto (De la Vega & Sánchez-Quintero, 2016).

c) Las habilidades de regulación emocional.

Tales habilidades se consideran el punto básico y central en que debe envolver en sí toda la psicoterapia, pues las personas de TLP presentan emociones mucho más intensas y variables que les provoca cierto malestar, por ende sus respuestas conductuales y cognitivas son desadaptativas; de esta forma la DBT se encarga de modificar esa desregularización emocional y sus respuestas conductuales de tal manera que ya no cause conflicto interpersonal e intrapersonal.

Para ello, el trabajo que debe emplear el terapeuta a lo largo de aproximadamente ocho semanas, debe ser validando las acciones y razones que llevaron al paciente a actuar de tal o cual manera, al mismo tiempo que los incita a modificar las respuestas emocionales poco favorables pero que sobre todo, causan un sufrimiento; de hecho, las personas que padecen TLP experimentan mayor sufrimiento en las emociones secundarias, es decir cuando ya reaccionaron de cierta forma y posteriormente los inundan los sentimientos de culpa, angustia y/o vergüenza por haber actuado como lo hicieron.

Por consiguiente, en estas sesiones se le enseña a reconocer y denominar las emociones como tal, pero también el funcionamiento de éstas. Se les proporciona algunas técnicas para disminuir la vulnerabilidad de la falta de sueño y apetito, así como también técnicas que aumentan la conciencia plena y frecuencia de las emociones positivas y satisfactorias para el paciente.

d) Las habilidades de tolerancia al malestar.

Como ya se mencionó anteriormente, para la DBT la base principal es promover la aceptación y validación de todos y cada uno de los hechos de su vida cotidiana; es por ello que las habilidades de conciencia y las de tolerancia se encuentran basadas en la conciencia plena (*mindfulness*) y la aceptación de situaciones y problemas sin entablar juicios negativos. El objetivo de estos módulos es simplemente proporcionar herramientas y técnicas para un aprendizaje de

autocontrol y sin necesidad de tratar de cambiar algo en sí mismos y en su ambiente (De la Vega & Sánchez-Quintero, 2016).

Existe otra modalidad en que la duración de los segmentos puede ser el doble que lo anterior; sin embargo Linehan (1993) comenta al respecto que en ambas modalidades puede presentarse ventajas e inconvenientes a considerar, por lo que permite que el terapeuta sea libre de decidir la duración del tratamiento tomando en cuenta, los factores y variables del paciente (Linehan en Navarro-Leis & López-Hernández-Ardieta, 2013).

Dentro de estas habilidades y durante todo el tratamiento se llevan a cabo algunas estrategias que a continuación se detallan (Linehan, 1993):

1. Estrategias de compromiso con la terapia.

Linehan observó que existía un abandono hacia la terapia por parte del paciente debido a que, (de acuerdo con la autora) no sentía que los actos y emociones que presentaba eran comprendidos del todo por el terapeuta, razón por la cual Linehan creyó necesario implementar una estrategia que fomente el compromiso a la misma. Algunas de estas prácticas son realizar una evaluación en donde en conjunto (terapeuta y paciente) discernan el conflicto en cuestión de una forma sutil. Otra estrategia es la formulación de contratos conductuales en los cuales se mantenga la motivación y adherencia al tratamiento a través de metáforas que expliquen los distintos elementos de una manera no directa ya que resultan menos impactantes y amenazantes para el paciente. Por otro lado, se recomienda que tales estrategias se lleven a cabo al inicio del tratamiento, sin embargo esta técnica no es inflexible y permite que el terapeuta considere en qué momento utilizar dichas herramientas.

2. Estrategias de cambio.

Es importante que el terapeuta detecte con profundidad y detalle las causantes que aquejan al paciente para que entonces el terapeuta pueda introducir elementos que lo direccionen al objetivo que es la modificación de conductas desadaptativas como la disregularización emocional. Técnicas como regulación

emocional, reestructuración cognitiva, entrenamiento en relajación, entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación asertiva, por nombrar algunas (Lynch et al., 2006, en Ramírez & Vargas, 2012).

3. Estrategias de aceptación y validación.

Cuando de cambio se trata, generalmente para las personas resulta algo desafiante, difícil y aversivo incluso aún más para los que padecen de TLP debido a que, como ya se mencionó, son personas que se sienten invalidados, incomprendidos y desaprobados. Por tal motivo este tipo de estrategias promueven estas características de validez, comprensión y aceptación para que de esta manera se puedan identificar las conductas inadecuadas y sean modificadas. Linehan señala seis niveles de validación:

- I. Escuchar y observar en donde se mantiene una postura interesada.
- II. Reflexionar mediante resúmenes y retroalimentación de experiencias expresadas.
- III. Manifestar pensamientos y emociones que el paciente no es capaz de expresar por sí mismo como sinónimo de que el terapeuta está activamente involucrado con él.
- IV. Validar en términos de eventos pasados dando sentido a las acciones que tuvo.
- V. Validar en términos de las circunstancias actuales donde se determinan las respuestas que proporciona la persona como funcionales en el momento preciso para ir ajustando el comportamiento adecuado con el contexto actual.
- VI. Genuinidad radical esto quiere decir que el terapeuta siempre debe tratar al paciente como una persona enteramente capacitada, efectiva y razonable.

4. Estrategias dialécticas.

Estas se utilizan para que la aceptación y el cambio se trabajen en conjunto y con su respectivo balance, es como un juego entre el cuidado y el reto.

Es de vital importancia que el paciente entienda que cada componente se encuentra relacionado con otros, hacerle saber que el cambio es constante e inevitable. Estos aspectos se llevan a cabo durante todo el tratamiento en cada sesión intentando que el paciente integre lo aprendido de sus experiencias y la complejidad que esto significa.

Por consiguiente la DBT plantea los siguientes objetivos terapéuticos los cuales son específicos y se encuentran ordenados conforme al grado de prontitud. Estos objetivos son aplicables tanto para la modalidad individual y grupal (Linehan, 1993):

- Disminución o eliminación de la conducta suicida
- Disminución o eliminación de las conductas que interfieren con la progresión misma de la terapia.
- Disminución o eliminación de las conductas que obstaculizan llevar una vida razonablemente adaptativa
- Adquisición de habilidades conductuales de afrontamiento (regulación de emociones, eficacia interpersonal, tolerancia al sufrimiento)
- Reducción de los efectos del estrés postraumático
- Aumento del auto respeto
- Obtención de otros objetivos del paciente

Modalidades de intervención

Existen cinco modalidades de intervención:

1. Entrenamiento grupal: su objetivo es renovar las habilidades y capacidades de los pacientes mediante un formato psicoeducativo orientado al aprendizaje de éstas y así depurar el comportamiento inadecuado. La terapia grupal ha demostrado ser una herramienta eficiente y efectiva, ya que de esta manera la persona no siente que es la única que padece de ciertas características que le causan conflicto, sino por el contrario, el hecho de estar rodeado de otras personas contribuye al proceso de forma individual y conjunta porque pueden sentirse identificados, comprendidos y empáticos debido a la similitud de casos. En esta terapia se trabajan las habilidades sociales, comunicación asertiva,

solución de problemas, regulación emocional entre otras (Ramírez & Vargas, 2012).

2. Sesiones de terapia individual: la terapia individual es importante porque además de que mantiene la motivación del paciente con el proceso del tratamiento, también se encarga de retomar el aprendizaje de la terapia grupal redireccionándolas más específicamente a cada individuo.
3. Consulta telefónica: esta modalidad suele utilizarse para promover la generalización del proceso de intervención, pero sobre todo es demasiado útil en situaciones emergentes en donde el paciente requiera de una intervención inmediata.
4. Estructuración del ambiente: éste se refiere a recurrir a las personas cercanas del paciente para que actúen como reforzadores del cambio conductual y como redes de apoyo. Esta modalidad suele ejecutarse a través de reuniones familiares y se entrena ya sea solo a los familiares o a los familiares junto con el paciente los procesos de cambio.
5. Reuniones de consulta: en esta sección el propósito es el mejoramiento de las habilidades y motivación del terapeuta. Se crea un equipo de trabajo de los terapeutas en donde se apoyan entre sí y abordan los casos de los pacientes para analizar si se apegan a las estrategias de terapia dialéctica.

Ahora que ya se hizo mención acerca de las estrategias y modalidades de la DBT, es fundamental enunciar sobre la organización que conlleva el tratamiento. Dentro de las estrategias se encuentra la de compromiso; con ésta se inicia el proceso y se trata de establecer inicialmente un acuerdo entre terapeuta y paciente incitando a la persona para que no abandone el tratamiento, de igual forma se le exponen los componentes que tendrá la intervención haciendo especial énfasis en el aprendizaje de habilidades, en la responsabilidad y esfuerzo que deberá tener al tratar de reducir las conductas autodestructivas.

Toda vez que se concrete este paso inicial se prosigue con la siguiente etapa dividida en cuatro etapas: la primera consiste en la construcción de habilidades de conductas que permitan la disminución de aquellas conductas autodestructivas, dañinas

y de riesgo inmediato, así como también combatir los contratiempos y dificultades que lleguen a impedir al paciente la continuidad del tratamiento. De este modo también puede trabajarse durante las sesiones posteriores el comportamiento que promueva el mejoramiento de la estructura psíquica, creación de redes, entendimiento de sus emociones y por ende, la calidad de vida. Esta etapa se lleva a cabo alrededor de un año para ir modificando (Ramírez & Vargas, 2012).

La segunda etapa reside prácticamente en todo lo relacionado con las emociones; entendimiento, experiencias previas y el aprendizaje de habilidades de una regulación emocional más adecuada para que así pueda enfrentarse a éstas de otra perspectiva diferente de tal manera que los pacientes ya no desarrollen toda una sintomatología como lo es la disociación o el estrés postraumático como es el caso de las personas con TLP, esta etapa también dura aproximadamente un año.

En la etapa siguiente se centra en el respeto propio e iniciación de una vida más equilibrada, donde lo anteriormente tratado se lleve ya a cabo en todos sus ámbitos personales: familia, amigos, trabajo, etcétera. La última etapa se trata en las sesiones la resolución de problemas existenciales, temas entorno a la espiritualidad aportadas por la exploración de la tradición *zen* del modelo (Ramírez & Vargas, 2012).

De acuerdo con lo anterior, se puede afirmar que existen suficientes estudios empíricos que prueban que la DBT es un tratamiento eficaz en comparación del tratamiento habitual de TCC, en la reducción de comportamiento suicidas, parasuicidas, emociones de rabia, ira, enojo, angustia, depresión, así como también incremento en una adecuada adaptabilidad y ajuste a su salud mental. Por esta razón el carácter multimodal de este tratamiento permite adaptarlo con facilidad a otro tipo de poblaciones (Soler, Elices, & Carmona, 2016).

Investigaciones relacionadas con DBT

Este tipo de terapia ha resultado altamente eficiente para el tratamiento de TLP, tanto para hombres como mujeres sin importar edad ni origen étnico, de acuerdo con el Registro Nacional de Programas y Prácticas basadas en Evidencia de los Estados Unidos

(*NREPP, National Registry of Evidence based Programs and Practices*) (NREPP, 2006 en Ramírez & Vargas, 2012).

No obstante, cabe mencionar que en los últimos años se ha llevado esta práctica a otros escenarios gracias a su carácter multimodal de entrenamiento, pues permite que sea adaptado con facilidad obteniendo relevantes resultados eficaces; tal como lo es en problemáticas de consumo de sustancias, discapacidad intelectual o dificultades de desarrollo, problemas de depresión, esquizofrenia, trastornos alimenticios y mujeres víctimas de violencia doméstica por citar algunos (De la Vega-Rodríguez & Sánchez-Quintero, 2013).

DBT en Violencia Familiar

De acuerdo con el incremento de violencia doméstica a nivel nacional e internacional, los organismos de sector salud se han preocupado por los escandalosos números que la violencia representa (Rennison & Welchans, 2000), es por ello que se han ido tomando medidas necesarias para disminuir dichos números. En la actualidad existen una amplia gama de instituciones y tratamientos para abordar esta problemática; sin embargo autores como Alan Fruzzetti y Eric Levensy (2000) plantean que es posible que tales tratamientos realmente no cumplan del todo las necesidades y objetivos principales, pero sobre todo, no cumplen con la funcionalidad eficiente para afrontar y detener en sí la violencia.

Este argumento se basa en algunos estudios realizados por Rosenfeld (1992), Gondolf y Foster (1991), Babcock y Steiner (1999) por mencionar algunos; cuyo objetivo era medir si existía eficacia en el tratamiento y la incidencia de reincidencia después del tratamiento dirigida a los agresores que habían sido parte de una dinámica familiar violenta; los resultados fueron negativos ya que se encontró que existía una limitada o inexistente reducción en las estadísticas de reincidencia por debajo del 30%, esto debido al rechazo y/o abandono a dicho tratamiento (como se citó en Fruzzetti & Levensky, 2000).

Por otro lado, Robert Sartin, David Hansen y Matthew Huss (2006) determinaron algunos factores que explican la inconsistencia y eficacia de la intervención y los tratamientos dirigidos a la violencia familiar. En primera instancia, estos autores consideran que uno de los factores que dificulta tanto la investigación como la intervención de violencia familiar es la comprensión en sí que abarca este tipo de violencia, ya que los investigadores del tema suelen emplear diferentes términos y conceptos para delimitar y separar de otros el mismo problema, por ejemplo en la literatura existe violencia de género, violencia familiar, violencia de pareja, violencia doméstica, violencia en el noviazgo, por mencionar algunos; sin visualizar que es en realidad el mismo problema, pues sigue siendo violencia en una relación y esto puede generar confusiones y distorsiones a la hora de investigar y por ende en las intervenciones psicológicas y hasta legales (Sartin et al., 2006).

Otro factor importante a considerar, es que por lo general la violencia psicológica es difícil de detectar, pues las mujeres y mucho menos los hombres, no logran identificar como violencia todas aquellas manipulaciones, comparaciones, chantajes y/o amenazas en sus relaciones debido a que solo consideran violento una relación donde hay agresiones físicas y sexuales. En un estudio que se llevó a cabo en el estado de Sinaloa con el objetivo de analizar las creencias o teorías implícitas sobre la violencia de pareja; se observó que se reconocen la violencia explícita y sutil; considerando precisamente a la violencia psicológica como sutil y como violencia explícita la violencia física y sexual (Moreno, Chapa & Rivas, 2016).

Como ya se mencionó, de acuerdo con la ENDIREH (2017) la violencia psicológica es la más ejercida y la más dañina pues la destrucción moral que se desarrolla puede generar trastornos mentales graves y sí no se denuncia, hace más complicado detectarla e intervenir a tiempo, observar que realmente sea eficaz el tratamiento psicológico y por supuesto, erradicar la violencia (Sartin et al., 2006).

Con base en los argumentos expuestos, se observó la necesidad de proponer y promover nuevas técnicas en la psicoterapia dirigida al tratamiento de violencia familiar, por ello se ha encontrado evidencias de la adaptación del modelo del DBT con resultados

significativos en ésta área; Sartin et al., (2006) realizaron un análisis de la literatura sobre la eficacia del tratamiento de violencia doméstica y concluyeron que el programa de DBT parece ser un tratamiento prometedor en ambas variables por su contenido multimodal, no obstante los estudios realizados hasta ese momento no pueden generalizarse debido al tamaño de las muestras.

Modelo adaptado de DBT al tratamiento de violencia familiar

Uno de los objetivos fundamentales para intervenir en el tratamiento, está directamente relacionado con la regulación emocional inadecuada en las víctimas de violencia familiar, como se ha mencionado en el capítulo uno, las personas que sufren de violencia, por lo general son mujeres que tienden a reprimir sus emociones así como evadir su realidad al punto de normalizar la violencia causando importantes cambios en su estructura psíquica (M. E. Luna, comunicación verbal, 27 Octubre, 2014), es por ello que la regulación emocional se ha colocado como un campo interesante e importante por abordar desde este tipo de abuso violento.

Como ya se ha mencionado, son diferentes las causas que provocan que las mujeres se sitúen en una posición donde sus estrategias de afrontamiento se ven influenciadas y tienen una disregularización emocional, la cual provoca importantes daños en la salud psicológica y física. Por ende, investigadores como Linehan, Fruzzetti, Iverson y Levensky entre otros, han propuesto un modelo transaccional para el desarrollo de la disregularización emocional.

De acuerdo con esta teoría, la disregularización emocional es causada por la invalidación de las respuestas sociales lo que genera vulnerabilidad emocional del individuo (Fruzzetti & Iverson, 2004), por lo tanto una transacción puede ocurrir cuando en una dinámica violenta de pareja, el agresor puede ejercer especialmente la violencia psicológica para manipular a su pareja mediante amenazas, críticas, chantajes, humillaciones, etc., que son formas invalidantes hacia la otra persona (víctima) con la intención de responsabilizarlas y culparlas de la violencia; dicha situación tiene como consecuencia en las víctimas cierta vulnerabilidad emocional de gran impacto que las incapacita a regular de una forma más adecuada sus emociones, pues la constante

invalidación provoca patologías más crónicas como depresión, trastorno de estrés postraumático, ansiedad, dolor crónico entre otras. En los casos menos extremos se puede observar que las personas sufren más de emociones negativas como la tristeza, la desesperanza, vergüenza y miedo después de haber concluido la relación (Iverson, Shenk, & Fruzzetti, 2009).

Estos autores sugieren en el modelo transaccional que existe un aumento en la toma de decisiones pues podría haber cierta tendencia a conductas de escape, como el recurrir a sustancias tóxicas, entablar rápidamente otra relación sentimental con repetición de patrones violentos y hasta el suicidio, como una forma de afrontar lo que le genera conflicto, siendo así respuestas funcionales a corto plazo que genera alivio inmediato, pero que a largo plazo podría resultar contraproducente (Iverson et al., 2009).

Katherine Iverson, Chad Shenk y Alan Fruzzetti (2009) al analizar las investigaciones de Linehan con respecto a su propuesta terapéutica, en los cuales observaron que el tratamiento de DBT se encontraba dirigido a mujeres con disregulación emocional, les pareció congruente adaptarlo a mujeres víctimas de violencia familiar, realizaron un estudio piloto a 46 mujeres de las cuales 31 concluyeron el tratamiento. Todas las funciones y habilidades que se proponen en el tratamiento DBT, también se consideraron para el programa, el cual consistió en brindar la terapia en la modalidad grupal de 12 sesiones con una duración de dos horas cada una. La enseñanza de las habilidades y la motivación se promovieron mediante el uso de las tarjetas de diario que incluían la identificación de las habilidades que las mujeres practicaban a lo largo de la semana. Como resultado, se encontró que las mujeres que terminaron el programa mostraron un mejor ajuste al entorno social fuera de la violencia; hubo una reducción en los síntomas de depresión, ansiedad y desesperación además de reportar mayor satisfacción con respecto al tratamiento (Iverson et al., 2009).

Debido a los resultados de este estudio, se considera que la DBT puede ser un tratamiento viable gracias a las teorías, habilidades y técnicas que la componen para poder abordar diferentes trastornos o problemas sociales como lo es la violencia familiar. Las emociones juegan un papel sumamente importante durante y después de haber

tenido una relación de pareja violenta, donde continuamente y sobre todo el agresor (como ya se mencionó), no solo desvaloriza a la mujer sino invalida sus emociones al grado de alterar su percepción y autonomía. Es por ello, que esta teoría puede ser funcional con resultados positivos, ya que trabaja principalmente con la regulación y validación de las emociones.

A continuación, se lleva a cabo una propuesta que toma la DBT como referencia, pero especialmente la modificación que realizaron Iverson et al., 2009 a las víctimas de violencia familiar, con los objetivos de a) ayudar a las mujeres a afrontar su problema a través del entendimiento de sus emociones y b) aplicar esta propuesta a los centros e instituciones para atender la violencia en México, ya que aún falta una gran actualización en cuanto a sus técnicas empleadas hasta el momento.

Capítulo 4. Propuesta de intervención

Justificación

Actualmente la violencia familiar es una problemática latente, alarmante y que va en aumento. La cantidad de víctimas que se han encontrado en una situación de violencia han incrementado de acuerdo con las últimas estadísticas mostradas por la ENDIREH (2017).

La Organización Mundial de la Salud (2013), muestra que el 75% de víctimas de violencia familiar son mujeres, el 35% de las mujeres a nivel mundial han sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja y 38% de los asesinatos de mujeres que ocurren en el mundo son cometidos por su pareja.

Según el INEGI (2018) 19.1 millones de mujeres mayores de 15 años han vivido por lo menos una vez en su vida un acto de violencia, el 64% de ellas reportan casos de violencia severa y muy severa; estos datos fueron arrojados por la ENDIREH en el 2016.

Si bien, los hombres también llegan a ser víctimas de violencia familiar, las mujeres continúan siendo el blanco constante que más sufre de violencia, esto es debido a que al interior de la familia o del espacio doméstico de convivencia se reproducen las jerarquías asignadas a la desigualdad de género, los estereotipos, roles de género, edad y preferencia sexual predominante en la sociedad, las actitudes agresivas y violentas van del fuerte hacia el débil del grupo para preservar el poder (Exposito, 2011). La reproducción de jerarquías sociales en el entorno doméstico hace que el agresor sea predominantemente un hombre y las víctimas mujeres.

Por consiguiente, son las mujeres quienes generalmente acuden a los centros especializados a solicitar ayuda psicológica para restablecer de una mejor manera sus emociones, pensamientos y conductas, no sin antes haber experimentado una serie de situaciones desagradables y dolorosas que no solo las afecta a ellas en su estructura psíquica sino también su medio ambiente y vínculos cercanos como la familia, el trabajo y sus amistades las vuelve susceptibles a desarrollar trastornos mentales y enfermedades físicas por citar algunos (Sauceda, 1999). Otra de las consecuencias, es que por lo

general, al no reconocer ni expresar sus emociones, las mujeres permanecen en el ciclo de la violencia ya sea como víctima o también como violencia reactiva hacia la pareja o hacia los hijos o las hijas.

Es por ello que es necesario plantear nuevas alternativas que desde otro enfoque, ayuden a mejorar el estado emocional, de las sobrevivientes de violencia, y aunque existen guías de intervención con perspectiva de género, las cuales son de mucha ayuda para que de inicio, las mujeres identifiquen el por qué y el cómo son víctimas de violencia a través de la comprensión de su rol asignado dentro de la sociedad, el cual genera desigualdad; es conveniente tratar la violencia desde diferentes enfoques y/o perspectivas. La terapia dialéctica conductual en conjunto con estrategias de afrontamiento y regulación emocional pueden resultar una buena alternativa para el tratamiento de violencia familiar y así validar, equilibrar y mejorar el estado emocional y conductual de las sobrevivientes de violencia familiar.

Frente a este panorama se diseñó una propuesta de intervención a manera de taller informada de la DBT de Linehan (1993), con una duración de 26 horas divididas en 13 sesiones con una duración de dos horas cada sesión. Es dirigida a mujeres mayores de 18 años que hayan sido víctimas de violencia familiar en algún momento de su vida y soliciten el tratamiento a través del Centro de Apoyo a la Violencia Intrafamiliar (CAVI).

Se elige el CAVI debido a que es una de las instituciones más conocidas dentro de la Ciudad de México porque aparte de ser gratuito, es perteneciente a los centros de ayuda de la Fiscalía General de Justicia. Cuando las mujeres acuden a levantar un acta o demanda en contra de sus agresores ya sea en los ministerios públicos o dentro de la misma Fiscalía, son remitidas al CAVI para asesorías legales, psicológicas, asistencia social, seguimiento jurídico y atención médica; debido a que el centro es especializado para atender casos de violencia familiar ya que se basa en la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México.

Objetivo General

Proponer una alternativa de tratamiento breve en modalidad grupal, mediante un taller dirigido a mujeres sobrevivientes de violencia familiar, que incluya el desarrollo de habilidades de regulación emocional informada y adaptada de la terapia dialéctica conductual, para crear conciencia y validez de sus emociones así como también prevenir y disminuir trastornos psicológicos con ayuda del mindfulness

Objetivos específicos

- Sensibilizar a las sobrevivientes de violencia familiar para identificar emociones, conductas, creencias y pensamientos originados antes, durante y después de haber vivido violencia.
- Validar las emociones que han experimentado durante y después de haber vivido violencia familiar.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo funcional de la regulación emocional.
- Enseñar a las sobrevivientes de la violencia familiar técnicas de mindfulness para prevenir y disminuir trastornos psicológicos. Entrenar a las sobrevivientes de violencia el uso diario del mindfulness, aún después del taller.
- Introducir la Terapia Dialéctica Conductual como una alternativa de terapia breve en las sobrevivientes de violencia familiar

Participantes

Mujeres mayores de 18 años que hayan sido víctimas de violencia familiar y acudan al centro de atención a la violencia familiar (CAVI).

Con un grado escolar y nivel socioeconómico indistinto, únicamente que sepan leer y escribir.

El número de participantes podrá variar de acuerdo con la demanda, pero se sugiere que sea de máximo 15 personas por grupo.

Características de inclusión:

Que sean mayores de edad.

Haber solicitado la ayuda psicológica directamente al Centro, que hayan sido transferidas por algún otro centro de atención o institución pública y/o privada.

Haber realizado una entrevista de valoración psicológica para determinar si la solicitante ha padecido violencia familiar.

Aceptar participar en el taller.

Responder un test de evaluación inicial con preguntas acerca de cómo ha vivido y regulado sus emociones y conductas, (cuestionario pre-test, anexo 1).

Características de las facilitadoras:

Las facilitadoras única y exclusivamente podrán ser psicólogas del sexo mujer que laboren en el centro de apoyo a la violencia intrafamiliar (CAVI), esto debido a que la mayoría de los agresores son hombres y poner un terapeuta de este género frente al grupo podría generar en las mujeres angustia o sentimientos poco favorables para el tratamiento. Se sugiere que las facilitadoras tengan conocimientos y experiencia en manejo de grupos, terapia breve, conocimientos acerca de violencia familiar y conocimientos en terapia breve conductual. También es importante mencionar que durante todo el taller colaboren en conjunto terapeuta y coterapeuta, para obtener mejor control sobre el grupo y porque así lo recomienda la DBT de Linehan (1993).

Forma de convocatoria:

Divulgación e invitación personal del mismo centro de apoyo a la violencia intrafamiliar (CAVI).

Instrumentos de Evaluación:

- Cuestionario Pre Test (Anexo 1)
- Cuestionario Pos Test (Anexo 49)

Materiales

Nombre	Cantidad
Sillas	17
Pizarrón	1
Hojas blancas	Ilimitadas
Plumas/Lápices	17
Manual DBT	1

Escenario

Institución pública: Centro de apoyo a la violencia intrafamiliar (CAVI)

Aula

Dimensión: 4 x 4 mts.

Iluminación: Si

Ventilación: Si

Procedimiento

Cabe mencionar que esta propuesta de intervención psicológica no es una terapia, pero si se pretende que al final de este taller o entrenamiento de habilidades de afrontamiento y regulación emocional, las participantes inicien un tratamiento psicológico más especializado como lo es una terapia psicológica. Uno de los objetivos del presente taller es brindar estrategias para tener un mejor control de las emociones y conductas inadecuadas; para ello, se diseñó de la siguiente manera:

- Ejercicio de Mindfulness (10 - 15 min)
- Revisión de tarjetas de diario, si no hizo tarea, revisar qué sucedió (10 - 15 min).
- Presentación y ejecución del nuevo tema, material y/o tarea (75 - 80 min).
- Cierre (10 min):

Es importante aclarar que esta propuesta se encuentra basada e informada de las habilidades de regulación emocional, mindfulness, tolerancia al estrés y efectividad interpersonal del “DBT skills training manual” de Linehan (2015), ya que la

problemática, población y el contexto sociocultural son diferentes; además de tomar en cuenta que existen algunas limitaciones en el mismo centro. Una de las razones por las que se decidió adaptar, es que debido a la problemática que engloba la violencia, se considera relevante plantear nuevas alternativas para el tratamiento psicológico principalmente para erradicarla, pero también para evitar de manera significativa enfermedades mentales y físicas crónicas, como lo son los trastornos psicológicos. Dentro de las adaptaciones, se tomaron en cuenta las habilidades de DBT donde se seleccionaron y modificaron algunos ejercicios para poder trabajar con la práctica de habilidades de cada manual y tratar de lograr los objetivos antes mencionados.

Otra de las razones es que el centro de apoyo a la violencia intrafamiliar (CAVI), actualmente cuenta con una serie de requisitos dentro de los cuales es necesario demandar al agresor para después obtener el apoyo psicológico, por lo que se cuenta con tiempo limitado para poder llevar a cabo tal cual el programa de Linehan.

A continuación se detallará en las cartas descriptivas el contenido de cada una de las sesiones a lo largo del taller.

Cartas descriptivas

Sesión: 1				
Título: Presentación. Introducción al Mindfulness				
Objetivos:				
<ul style="list-style-type: none"> ● Realizar una breve presentación tanto de la facilitadora como de las participantes para establecer una adecuada alianza terapéutica durante todo el proceso. ● Establecer encuadre terapéutico. ● Explicar a las participantes lo que es el Mindfulness. ● Determinar los objetivos del Mindfulness. ● Introducir algunas estrategias del Mindfulness para la práctica diaria. ● Explicar el trabajo con las tarjetas de diario. 				
Tema (módulo)	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Presentación	“Bola de estambre”	Al inicio de la sesión, se les entrega un test de inicio (anexo 1). Posteriormente, la facilitadora se presenta y explica la dinámica; la cual consiste en formar un círculo entre todas las participantes y aventar una bola de estambre a cualquier participante nombrando su nombre, edad, si tienen hijos y estado emocional.	Bola de estambre o pelota	15 min
Mindfulness	¿Qué es el Mindfulness?	La facilitadora les explica a las participantes lo que es la técnica del mindfulness, los beneficios y desventajas que tiene, como una estrategia para atender al momento presente sin juzgar. La facilitadora les entrega un ejercicio (anexo 2) para reflexionar acerca de los pros y contras de la práctica del Mindfulness.	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	20 min
Mindfulness	Definiciones	En seguida, la facilitadora les proporciona algunas definiciones para el mayor entendimiento de éste a las participantes con ayuda de otro ejercicio escrito (anexo 3).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	20 min
Mindfulness	Objetivos de práctica del Mindfulness	La facilitadora explica de forma general los objetivos que tiene el Mindfulness y orienta a las participantes a crear objetivos propios. Se les entrega el anexo 4.	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	20 min
Mindfulness	Habilidades básicas del Mindfulness	Por último, se le proporciona algunas estrategias básicas de la práctica del Mindfulness para su ejercicio durante el tratamiento como el uso diario.		20 min
TDC	Tarjetas de diario	Se les explica a las participantes otra técnica para las emociones y se les pide que realicen diariamente unas tarjetas de diario, en las cuales	Cuaderno y plumas	10 min

		puedan anotar todos los acontecimientos y emociones que experimentaron a lo largo de la semana y se revisará al inicio de cada sesión (anexo 5).		
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación	N/A	15 min

Sesión:	2			
Título:	Permitir el Mindfulness de los pensamientos actuales.			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Que las participantes conozcan un nivel más alto de mindfulness. • Que las participantes utilicen habilidades para enfocar su atención en el presente. • Que las participantes puedan tener mayor control sobre sus emociones negativas. • Que las participantes aprendan eviten realizar pensamientos de juicio sobre sus experiencias previas. • Que las participantes aprendan a utilizar el mindfulness de los pensamientos actuales. 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Enfócate en un minuto”	La facilitadora guía un ejercicio de concentración y concientización del tiempo. Se les pide que miren la hora en su reloj y en seguida cierren los ojos calculando en su mente cuando haya transcurrido un minuto. Cuando calculen el minuto deben abrir los ojos y observar nuevamente la hora para verificar si acertaron o no. Posteriormente se realizan un par de preguntas con el objetivo de tomar conciencia tanto del ejercicio, del presente y de cómo ha afectado en su vida.	Un reloj	10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno del diario.	25 min
Mindfulness	Mindfulness de los pensamientos actuales	La facilitadora guía a las participantes a practicar las técnicas del mindfulness para centrar sus emociones y pensamientos actuales (anexo 6, 7 y 8).	Hojas de trabajo, plumas o lápices	65 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación y se les pide traer para la próxima sesión una cobija y una almohada para la actividad.		15 min

Sesión:	3			
Título:	Mindfulness: ¿Qué?			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Que las participantes conozcan con mayor detalle las técnicas del mindfulness para introducirlo en su vida cotidiana. • Que las participantes logren colocar su atención plena a través de los ejercicios de mindfulness. • Que las participantes practiquen el ¿Qué percibo aquí y ahora? • Que las participantes aprendan a observar, describir y practicar con ayuda del mindfulness. 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Enfócate en un objeto”	La facilitadora guía un ejercicio de concentración plena donde el objetivo es poner total atención a un objeto durante algunos minutos al mismo tiempo que la facilitadora realiza algunas instrucciones y preguntas.	Cualquier objeto	10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno del diario.	20 min
Mindfulness	Practicando el ¿Qué? Del Mindfulness	La facilitadora pide a las participantes colocarse sobre el suelo en una posición cómoda, con los ojos cerrados mientras siguen las indicaciones que la facilitadora les va diciendo, enfocado al qué sienten, que perciben y qué sensación provoca. La facilitadora prepara un ambiente relajante con luz tenue, música de fondo y aromatizante.	Cobija, almohada, equipo de audio, música relajante, aromatizante	40 min
Mindfulness	Practicando el ¿Qué? Del Mindfulness	Posteriormente, se les pregunta a las participantes cómo se sintieron con el ejercicio anterior, y se lleva a cabo una pequeña reflexión. En seguida la facilitadora introduce el tema del mindfulness del ¿Qué? A través de ejercicios en las hojas de trabajo (anexos 9, 10, 11 y 12).	Hojas de trabajo, plumas o lápices	35 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación y se les pide traer la próxima sesión una cobija y una almohada.		10 min

Sesión:	4			
Título:	Mindfulness: ¿Cómo?			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Que las participantes identifiquen, expresen y reevalúen sus emociones con base en lo aprendido. • Que las participantes practiquen el ¿Cómo percibo aquí y ahora? • Que las participantes experimenten cómo sienten lo que sienten en el momento actual, con ayuda del mindfulness. 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Banda de luz”	La facilitadora le pide a las participantes sentarse cómodamente, respirar profundo un par de veces, cerrar los ojos y utilizar su imaginación mientras realiza una imagería guiada. Les pide poner atención a lo que visualizan y a las sensaciones en su cuerpo.		10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno del diario.	20 min
Mindfulness y regulación emocional	Practicando el ¿Cómo? Del Mindfulness	La facilitadora pide a las participantes colocarse sobre el suelo en una posición cómoda, con los ojos cerrados mientras siguen las indicaciones que la facilitadora les va diciendo, enfocado al cómo sienten, cómo perciben y cómo les provoca esa sensación. La facilitadora prepara un ambiente relajante con luz tenue, música de fondo y aromatizante.	Cobija, almohada, equipo de audio, música relajante, aromatizante	40 min
Mindfulness	Practicando el ¿Cómo? Del Mindfulness	Posteriormente, se les pregunta a las participantes como se sintieron con el ejercicio anterior, y se lleva a cabo una pequeña reflexión. En seguida la facilitadora introduce el tema del mindfulness del ¿Cómo? A través de ejercicios en las hojas de trabajo (anexos 13, 14, 15 y 16).	Hojas de trabajo, plumas o lápices	35 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación.		10 min

Sesión:	5			
Título:	Entendiendo mis emociones			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Que las participantes comprendan qué son las emociones, para qué sirven y cuáles son. ● Que las participantes observen, describan y reconozcan sus propias emociones. ● Que las participantes acepten sus emociones. ● Seguir introduciendo la práctica del Mindfulness 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Pensamientos en 3 minutos”	Se les pide a las participantes colocarse en una posición cómoda, de tal forma que puedan concentrarse sin distraer al resto de las compañeras. Se les indica que durante tres minutos escriban en una hoja de papel palabras claves de todos los pensamientos que surgen dentro de su mente, en seguida se hace una breve exploración de lo que anotaron.	Una hoja de papel y pluma o algo para escribir	10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes si realizaron la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Hojas, Plumas o Lápices	20 min
Regulación emocional	Entendiendo y nombrando emociones.	La facilitadora introduce el tema de las emociones mediante la reflexión y explicación de la importancia y funcionamientos de éstas con ayuda de la hoja de trabajo “Descubrir que están haciendo mis emociones para mí” (anexo 17).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	50 min
Regulación emocional	Modelo para describir las emociones (maneras de describir las emociones)	Posteriormente la facilitadora pregunta a las participantes cuáles y cuántas emociones identifican actualmente y cómo las han manejado. Se les explica al respecto y se les entrega dos hojas de trabajo (anexo 18 y 19). Se hace una participación grupal para reflexionar sobre ello.	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	25 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min

	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación	N/A	10 min
--	------------------	---	-----	--------

Sesión:	6			
Título:	Validación y estrategias para cambiar conductas			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Que las participantes conozcan y reconozcan la validación de sus emociones, pensamientos y acciones. ● Promover la aceptación y validación de nuestros hechos, emociones y decisiones. ● Que las participantes creen nuevas estrategias para cambiar conductas y emociones no deseables. ● Analizar y reflexionar sobre lo ocurrido hasta el presente día. 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Pensamientos flotantes”	La facilitadora guía un ejercicio de imaginación, donde se les pide a las participantes, cerrar sus ojos, respirar profundamente y a través de su imaginación visualizarse en un escenario donde cada pensamiento flota, pasa o se va de la escena. Identificar cuántos pensamientos aparecen y cuales son más importantes y cuáles menos.		10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno de diario	20 min
Efectividad Interpersonal	Exposición Reflexión participativa: “¿Qué es la validación? ¿Por qué es importante? Efectos sobre las emociones”	La facilitadora les pregunta a las participantes qué entienden por validación y autovalidación, el cómo lo hacen, enseguida les explica con ejemplos con base a las preguntas guía. Se les explica a las participantes la importancia de obtener validación de ellas para ellas mismas. Se les entrega las hojas de trabajo (anexo 20, 21 y 22).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	15 min
Efectividad Interpersonal	Creación de estrategias para mejorar mis conductas	En seguida se les pregunta a las participantes la manera en cómo han actuado durante este tiempo y como consideran que podrían mejorar tomando en cuenta la autovalidación. Se les pide realicen una lluvia de ideas sobre toda estrategia que pueda ayudar a obtener las conductas que desean o son satisfactorias para ellas, así como también evitar o eliminar aquellas que no desean ejecutar. Después se les proporciona las hojas de trabajo (anexo 23 y 24)	Pizarrón, Plumones, Hojas, Plumitas o Lápices	10 min
Efectividad Interpersonal	Tips	Finalmente, la facilitadora proporciona tips para saber utilizar las estrategias de cambio (anexo 25).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	30 min

Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación	N/A	10 min

Sesión:	7			
Título:	Cambiando mis emociones (Solución de Problemas).			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Que las participantes continúen trabajando en sus emociones. • Que las participantes identifiquen las emociones negativas y las transformen en emociones positivas. • Que las participantes identifiquen qué factores o situaciones provocan esas emociones y cómo pueden modificarlas. • Que las participantes aprendan a resolver problemas de manera eficaz 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Describe tu emoción”	La facilitadora guía un ejercicio donde las participantes deberán elegir una emoción actual, o una emoción que ha estado perdurando durante el último tiempo. Una vez que la hayan seleccionado, deberán describir con palabras, dibujos, sonidos lo que les representa o significa esa emoción. Después deben describir las acciones o actividades que realizan cuando ocurre esa emoción, describir la intensidad, la fuerza que tiene esa emoción, así como los pensamientos relacionados, de tal forma que realicen una descripción detallada.	Una hoja de papel y pluma o algo para escribir.	10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	20 min
Regulación Emocional	Comprobando los hechos.	Se les proporciona a las participantes la hoja de trabajo (anexo 26) y se hace un pequeño ejercicio de debate para autorreflexión sobre las situaciones que provocan tales emociones.	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	25 min
Regulación Emocional	Cambiando mis emociones	Se continúa con el tema de sesiones anteriores enfocándose en cómo cambiar las emociones no deseadas desde algunas estrategias proporcionadas con el llenado de dos formatos (anexo 27 y 28).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	25 min
Regulación Emocional	Resolución de Problemas	Se les proporciona un pequeño ejercicio para que en equipo puedan resolverlo. Al término, la facilitadora les realiza unas preguntas y con	Hojas de trabajo,	30 min

		base a lo analizado y comentado, se les proporciona la hoja de trabajo (anexo 29).	plumas o lápices.	
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación	N/A	10 min

Sesión:	8			
Título:	Desarrollo de habilidades de control y afrontamiento			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Que las participantes continúen trabajando en el tema de solución de problemas. • Proporcionar a las participantes estrategias de afrontamiento • Fomentar el autocontrol y dominio sobre las emociones, conductas y pensamientos negativos. 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Conciencia plena de las emociones”	Las participantes deberán sentarse de una forma cómoda, cerrar los ojos y hacer un ejercicio de 4 o 5 respiraciones profundas donde sean capaces de enfocarse en cómo entra y sale el aire de sus pulmones. Posteriormente deberán identificar su estado de ánimo actual, ¿cómo se sienten? y poco a poco identificar esa emoción, con una palabra, un sonido o algo que les represente esa emoción. En seguida la facilitadora las guiará a imaginarse que esa emoción se convierte en una ola gigante que después de un momento se desvanece.		10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno de diario	20 min
Regulación Emocional	Resolución de problemas para cambiar emociones	Se les proporciona a las participantes un formato (anexo 30) sobre solución de problemas y para el análisis una vez que se haya realizado una reflexión consecuente con la actividad anterior.	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	40 min
Regulación emocional	“Pasos para tener una vida digna de ser vivida”	Durante este ejercicio, la facilitadora introduce el tema de “A, B, C, PLEASE”, que trata sobre el cuidado físico y mental de una misma (anexo 31). Para finalizar la sesión, se les pide a las participantes realizar un ejercicio de tarea para planear una estrategia de afrontamiento (anexo 32).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	40 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal		5 min

		forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación	N/A	10 min

Sesión:	9			
Título:	Habilidades de aceptación de la realidad			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Fomentar el autocuidado y reducir vulnerabilidades. ● Que las mujeres aprendan a solucionar problemas para modificar sus emociones. 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Juicios negativos”	La facilitadora les pide a las participantes tomar una posición cómoda y fija, les pide que recuerden cuáles son las autocríticas que han tenido con sí mismas, visualizar cuántas veces han emitido un juicio negativo a sus experiencias, pensamientos o emociones. A continuación se les pide repetir el último ejercicio de la sesión anterior, pero esta vez imaginar que cada pensamiento de juicio son hojas que caen de un árbol. Para finalizar, la facilitadora les pide a las participantes colocar en su casa notas en lugares visibles para que les recuerde que no deben hacer o tener pensamientos de juicio negativos y en vez de ello, reconocer que se tuvo un pensamiento de juicio y enfocar la atención en respiraciones cortas y profundas.		10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno de diario	20 min
Tolerancia al estrés	Exposición sobre Habilidades de aceptación de la realidad	Se les explica a las participantes sobre la forma en que perciben, manejan y aceptan la realidad, así como también se les brinda opciones y formas de desarrollar las habilidades para ser frente a los problemas y aceptar la realidad en la que se encuentran tomando lo aprendido en sesiones anteriores. Se les proporciona las hojas de trabajo (anexo 33, 34, 35 y 36).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	80 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación	N/A	10 min

Sesión:	10			
Título:	Habilidades básicas de efectividad personal			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Que las participantes reconozcan las habilidades básicas de efectividad persona. ● Fomentar el autorrespeto y el respeto a las demás personas. ● Fortalecer la autoestima ● Crear estrategias para poner límites. 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Hacer declaraciones conscientes”	La facilitadora les pide a las participantes escribir en una hoja expresiones que reflejen juicio y culpabilidad sobre otros para cambiarlos a expresiones que no tengan valores de juicio. Guiar a las participantes para que puedan hacerlo más consciente cada vez.	Hoja de papel y pluma o algo para escribir	5 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno de diario	20 min
Efectividad Interpersonal	Pautas para mantener una relación efectiva	Se les pide a las participantes realicen un círculo para que de este modo la facilitadora quede en el centro y pueda abordar el tema de forma más interactiva y puntualizar sobre las pautas o estrategias para ser una mejor persona y obtener mejora en su estabilidad emocional con las relaciones que las rodean (anexo 37).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	20 min
Efectividad Interpersonal	Pautas para mantener el autorrespeto efectivo	La facilitadora realiza el mismo ejercicio anterior, sólo que enfocado a proporcionar estrategias para mantener el autorrespeto efectivo (anexo 38).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	20 min
Efectividad Interpersonal	¿Cómo pedir algo o decir que no?	Se realiza una reflexión grupal para enseñar a las participantes formas para poder comunicarse de forma asertiva (anexo 39)	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	20 min
Efectividad Interpersonal	Solución de problemas	La facilitadora cuestiona a las participantes la forma en que solucionan sus problemas, que estrategias implementan para que funcione, por lo que se les proporciona una guía (anexo 40).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	20 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación		10 min

Sesión:	11			
Título:	Construyendo relaciones sanas y terminando relaciones destructivas			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Que las participantes inicien el proceso de duelo terminando relaciones destructivas. • Que las participantes aprendan a tener relaciones constructivas. • Proporcionar estrategias y habilidades a las participantes para terminar relaciones destructivas. 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Mente de Principiante”	La facilitadora les pide a las participantes repetir el ejercicio de “Juicios Negativos” pero en esta ocasión incluir los juicios positivos también. Registrar los juicios en una hoja.	Hoja de papel y pluma o algo para escribir.	10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno de diario	20 min
Efectividad Interpersonal	¿Cómo terminar relaciones? Imaginería guiada y reflexión participativa	Se realiza un ejercicio (imaginería guiada) donde se les pide a las participantes cerrar sus ojos mientras la facilitadora las induce a recordar la relación que les hizo daño y que desean terminar, les pregunta cómo se imaginan el momento y como le haría para terminar la relación. En seguida se hace una reflexión grupal.	Equipo de audio.	30 min
Efectividad Interpersonal	Estrategias para terminar relaciones destructivas y comenzar relaciones constructivas	La facilitadora genera un debate de discusión para crear estrategias para terminar de forma sana y asertiva relaciones destructivas, así como fomentar y mantener las relaciones efectivas y positivas (anexos 41, 42, 43 y 44).	Hojas de trabajo, plumas o lápices.	45 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación		15 min

Sesión:	12			
Título:	Quemando puentes y construyendo nuevos			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Que las participantes continúen elaborando el proceso de duelo con las técnicas enseñadas hasta el momento. • Que las participantes puedan observar y permitir nuevas formas de vida 			

● Reforzar el tema de las emociones y mindfulness				
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Juicios Flotantes”	La facilitadora guía un ejercicio de imaginación, donde se les pide a las participantes, cerrar sus ojos, respirar profundamente y a través de su imaginación visualizarse en un escenario donde cada juicio flota, pasa o se va de la escena sin obsesionarse con ellos. Identificar cuántos juicios aparecen y dejarlos ir.	Un equipo de audio y música relajante.	10 min
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno del diario	15 min
Tolerancia al estrés	Quemando puentes y construyendo nuevos puentes.	La facilitadora pide a las participantes realizar una serie de lista o check list acerca de toda idea, emoción o comportamiento que consideren aditivo y poco funcional en su vida, se les proporciona las hojas de trabajo (anexo 45). Reflexión grupal.	Hojas de trabajo, plumas o lápices	50 min
Tolerancia al estrés	Educa tu mente: construye nuevas visiones mentales	En seguida se les pide a las participantes escribir en su cuaderno de diario una lista de aquellas visiones o imágenes que pueden sustituir el pensamiento que quieren cambiar por un pensamiento positivo y dirigirlo con las técnicas de mindfulness.	Hojas de trabajo, plumas o lápices	30 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		5 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación		15 min

Sesión:	13			
Título:	Construyendo una vida digna de ser vivida / Cierre			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ● Que las participantes concluyan e inicien a la vez un nuevo proceso con las herramientas aprendidas durante el taller. ● Que las participantes refuercen el tema de la vulnerabilidad a través de la reducción. ● Que las participantes realicen un reforzamiento del “A, B, C, PLEASE” para construir una vida equilibrada entre mente y cuerpo. 			
Tema	Actividades	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mindfulness	“Hacerlo Efectivo”	La facilitadora le pide a las participantes retomar la sesión en donde escribieron expresiones de juicio y culpa para explicarles de qué y cómo pueden tener más conciencia al cambiar expresiones como “ <i>Tú me hiciste</i> ”		10 min

		<i>sentir mal</i> ” por “ <i>Yo me sentí mal</i> ”. Y les explicaba cómo pueden emplear todos los ejercicios anteriores durante su vida cotidiana.		
TDC	Revisión de las tarjetas de diario	La facilitadora pregunta a las participantes quien realizó la actividad y quien quiere compartir su experiencia. Se busca que todas participen y luego se hace una retroalimentación.	Cuaderno del diario.	20 min
Regulación emocional	Reduciendo la vulnerabilidad	La facilitadora ayuda a las participantes a reforzar las emociones positivas invitándolas a buscar un equilibrio entre la mente y lo físico (anexo 46 y 47).	Hojas de trabajo, plumas o lápices	40 min
TDC	Feedback	Se realiza una retroalimentación de todo lo aprendido en el transcurso del tratamiento y se les proporciona un formato (anexos 48 y 49) con el objetivo de evaluar si hubo algún avance en el manejo de emociones y del funcionamiento del tratamiento.	Hojas de trabajo, plumas o lápices	30 min
	Cierre de sesión	Se lleva a cabo una breve retroalimentación		10 min
Mindfulness	“Respiración Consciente”	Para finalizar el ejercicio anterior, la facilitadora guía un ejercicio de respiración profunda y consciente, donde se les pide inhalar aire de tal forma que llegue hasta su estómago, permitiendo que se infle como un globo. Retener el aire mientras la facilitadora cuenta hasta tres y de forma lenta exhalar el aire en cuatro tiempos.		10 min

Conclusiones, Limitaciones y Sugerencias

Tratar de erradicar la violencia familiar ha llevado a la sociedad realizar diferentes acciones al respecto. Se han tomado demasiadas medidas para contrarrestar las cifras de feminicidios, violaciones y abusos contra la mujer, quién se ha mencionado con anterioridad, continúa siendo el ser más susceptible en la sociedad (Expósito, 2011). Hasta el momento, se cuenta con medidas legales que intentan defender este tipo de maltrato con la implementación de leyes o políticas.

Sin embargo, tales medidas no han disminuido dichas cifras, pues la violencia es algo que permanece en la cotidianidad y que por consiguiente, deja a su paso estragos difíciles de superar. Como ya se mencionó anteriormente, es complicado tener un estimado preciso de las personas que sufren violencia o de las mujeres que han sufrido de feminicidio, esto debido (la mayoría de la veces) porque no se emite algún tipo de registro legal, ya que aún existen muchas mujeres que por algún motivo, ya sea miedo a denunciar, falta de apoyo o cualquier otro motivo que imposibilita la ayuda pertinente. Mas ahora, con el tema de la pandemia, en México se llevó a cabo la cuarentena donde se registraron 489 casos de feminicidios únicamente de enero a junio del 2020. Esto significa que hubo un aumento del 13.2% comparada con los 432 feminicidios registrados en enero a junio del 2018 (Navarro, M.F., 21 de Julio de 2020).

Esta situación a nivel mundial claramente causó múltiples cambios del día a día de cualquier ser humano en varios sino es que en todos los aspectos; no obstante las víctimas de violencia resultaron mayormente afectadas ante el aislamiento.

Por tanto, instituciones gubernamentales y privadas, así como fundaciones y centros de ayuda, se encargan de brindar la asistencia y servicios necesarios para salvaguardar la integridad física y psicológica de las víctimas de violencia.

Uno de esos institutos es el centro de apoyo a la violencia familiar CAVI de la Fiscalía General de Justicia de la CDMX; cabe mencionar que el CAVI emplea un tipo de terapia cognitivo-conductual en su modalidad de intervención breve, lo cual si ha sido

eficiente hasta cierto punto para atender a las víctimas de violencia, pero actualmente dicho modelo se encuentra sujeto a la libre ejecución que propone cada terapeuta con base a su experiencia y preferencia terapéutica, lo que posiblemente influye para obtener resultados más efectivos.

Tomando en cuenta esta información y con base en las investigaciones sobre la efectividad en los tratamientos terapéuticos de violencia; se sugiere que debe reconsiderarse si el tipo de terapia que manejan es suficiente para en realidad marcar un cambio antes y después de haber tomado terapia, se debe plantear nuevamente cuál o cuáles son los objetivos principales que se desean cumplir y cuáles serán las estrategias más efectivas para ello. Además, se debe tomar en cuenta trabajar desde las emociones de las personas porque son causa y consecuencia de lo que realizan y deciden hacer dentro de un contexto social, ya que las emociones influyen determinadamente en los procesos cognitivos y fisiológicos y así tener una adecuada regulación emocional para poder actuar y funcionar de forma más satisfactoria, e incluso evolucionada (Lazarus, 1993).

Tal como lo menciona Michel Reyes (2013) “*la regulación emocional inefectiva con frecuencia es destructiva*” (p.15) y se considera inefectiva cuando las personas no cuentan con las habilidades, destrezas o estrategias idóneas para enfrentar y resolver adecuadamente las adversidades que se presentan; por otro lado, este mismo autor argumenta que una disregulación emocional es la causante de trastornos clínicos.

Con base en esto, diferentes autores se han ocupado por abordar nuevos tratamientos tomando en consideración la regulación emocional desde la implementación de técnicas de aceptación y autovalidación para el desarrollo de habilidades de afrontamiento (Reyes, 2013). Como ya se mencionó, existen diferentes estudios que demuestran que la DBT proporciona resultados positivos y significativos para observar un mejor cambio en las personas que decidieron tomar este tipo de tratamiento, pues aparte de trabajar directamente con las emociones desde la identificación hasta la regularización; también toma en cuenta la importancia de la salud física, promoviendo así la ejercitación y la meditación (Mindfulness) para un completo

y equilibrado cambio, pues al realizar ejercicio y comer sano genera mayor bienestar en las personas además que las ayuda a canalizar las emociones de una forma más idónea (Linehan, 2015).

El ejercicio físico, la atención plena y las habilidades de autovalidación son importantes para fomentar en las víctimas de violencia familiar debido a que no tienen la capacidad de reconocer, aceptar y expresar sus emociones de una manera asertiva. Adicionalmente, la práctica diaria de la atención plena y las habilidades de autovalidación, fomentan cierta conciencia para detectar algún tipo de peligro y evitar una futura revictimización (Iverson et al., 2009).

Por tales motivos, se sugiere una intervención terapéutica que tome como base las habilidades de regulación emocional, efectividad interpersonal, tolerancia al estrés y mindfulness de la DBT para que se haga una modificación en el tratamiento que ofrece, para emplearlo en forma de taller o entrenamiento de habilidades, en los diferentes centros que ofrecen este tipo de ayuda psicológica a este tipo de problemática. Se estima que este tratamiento tenga un buen alcance para ser aplicado en instituciones donde se permita y especialmente se apoye con la propuesta. Así mismo, las psicólogas deberán emplear la misma metodología y programa de intervención aquí propuesto, para obtener resultados más eficientes en cuanto al bienestar emocional y físico de las víctimas de violencia familiar. Es fundamental que el terapeuta conozca técnicas de mindfulness y de meditación, que maneje habilidades verbales y dialécticas, para ello, es recomendable que las psicólogas reciban previamente un entrenamiento acerca de esta terapia, para que puedan comprenderla mejor y llevar al máximo los beneficios que ésta plantea.

En cuanto a una de las limitaciones para llevar a cabo esta propuesta, sería la poca accesibilidad que otorga el centro por reevaluar sus métodos de intervención y comparar los resultados contra aquellos estudios piloto, donde han encontrado mayores beneficios al aplicar la DBT, así mismo tratar de enseñar y modificar este tipo de terapia, podría resultar complicado de acuerdo con los intereses del centro y de las mismas psicólogas. De hecho, para poder llevar a cabo el taller, se deben de realizar una serie de pasos administrativos en los cuales, el centro tanto como las participantes lleguen a autorizar el taller. De igual modo, éste deberá realizarse una vez que las participantes

hayan finalizado la terapia grupal propia del centro. Lo cual, podría generar cierta negatividad o rechazo de las participantes al quererse comprometer a tres meses más de tratamiento psicológico. Si bien, es posible que el taller ofrezca una complementación a dicho proceso, no se sabe con claridad que tan contraproducente puede ser para las involucradas tener ambas intervenciones.

Por otro lado, los costos que se tendría al contratar un especialista para que ofrezca una capacitación sobre DBT, también resulta complicado; pues el centro, por ser un servicio público y gratuito, no cuenta con los suficientes recursos económicos para solventar e innovar el programa contemplando que el gasto más fuerte sea traer una especialista en DBT y que pueda capacitar al resto del personal, o en su defecto, renovar toda la plantilla de psicólogas.

Sin embargo, es posible que en instituciones privadas puedan llevar a cabo esta propuesta con el espacio, tiempo y recursos suficientes para un mejor resultado.

Otra de las limitaciones importantes es la falta de actualización a nivel nacional con respecto a las nuevas propuestas de intervención psicológica en otros países donde ya se ha llevado a cabo este tipo de terapias con resultados exitosos y favorables para la población. En México no se cuenta con ese tipo de ayuda y difusión científica para mantenerse al día con innovaciones que se puedan adaptar a la cultura mexicana.

Derivado de lo anterior, se sugiere una ardua investigación a modo de presentar ante el CAVI, los estudios exitosos como prueba de efectividad de la terapia DBT.

También se sugiere llevar a efecto tres grupos exploratorios; el primero que sólo reciba la terapia del CAVI como hasta ahora, el segundo que solo reciba el taller propuesto en el presente trabajo y el tercer grupo que reciba tanto la terapia como el taller de forma consecutiva, con la finalidad de analizar y comparar cual o cuales grupos se observaron resultados más significativos y con base en ello, seguir mejorando el tratamiento psicológico a las víctimas de violencia.

Por último, valdría la pena complementar la terapia grupal de DBT con terapia individual tal como lo propone Linehan.

En el contexto sociocultural en el que se encuentran las mujeres mexicanas, tal vez de inicio resulte difícil llevar a cabo un cambio en sus vidas donde puedan integrar eficazmente las habilidades proporcionadas en el taller, pues como se mencionaba en el primer capítulo, México es un país donde aún predomina el machismo y por ende se continúa maltratando a la mujer. Es importante tomar estos factores en cuenta, porque parte la propuesta es enseñar a las mujeres que son valiosas, pero también sensibilizarlas en que muchas de las veces el machismo se sigue construyendo desde las mujeres en el modo como se dirigen o expresan de otras mujeres, desde el modo que se educan a los hijos y en ciertas tradiciones que se adoptan de generación en generación.

En conclusión, hoy en día nos encontramos aún con muchos casos de violencia hacia las mujeres a pesar de que leyes se encargan de proteger su integridad así como castigar a quienes la dañan; lo cierto es que no en todos los estados de México, existe algún tipo de penalización ante la violencia de género e incluso, aún prevalece en múltiples zonas el machismo y dominio sobre las mujeres.

Sin embargo, también algunas generaciones se están reeducando sobre la perspectiva de género, roles y estereotipos, enseñando a su vez a las nuevas generaciones la igualdad que debe existir entre ambos sexos y no permitir ningún tipo de abuso.

Es sumamente importante que desde nuestro campo, es decir como psicólogas brindemos a la sociedad las herramientas adecuadas con el propósito de modificar todas aquellas creencias y pensamientos que generan sentimientos de controversia, de ansiedad, angustia y/o temor de lo que se suponía era ser mujer para poder permanecer a un grupo de individuos

Además si estas emociones no reguladas se llegan a convertir en padecimientos clínicos crónicos como desde la depresión hasta un trastorno en la personalidad más severo, no solo la violencia sería un factor alarmante en la sociedad, sino también las enfermedades mentales como consecuencia.

Es por ello que se deben ejecutar planes de acción, programas, tratamientos e intervenciones psicológicas para tratar de erradicar la violencia en volumen y así obtener cifras disminuidas en feminicidios.

Y para ello, se requiere de nuevas visiones y propuestas en cuanto a terapias ya realizadas en otros países con casos de éxito significativo y que puedan ser adaptadas a nuestra cultura y necesidad. Actualmente las terapias del tipo cognitivo conductual han evolucionado adaptándose a múltiples padecimientos.

En cuanto al taller propuesto, pese a que existen muchas limitaciones a nivel institucional y cultural, la DBT parece ser una mejor alternativa para modificar y reestructurar una regulación emocional más eficaz, adecuada y funcional, esto sin mencionar que los cambios o modificaciones que podrían generar las víctimas en este caso, serían con alta probabilidad efectiva, pues el trabajar directamente con las emociones y estrategias de afrontamiento, realmente se observaría un cambio debido a que las emociones influyen determinadamente en la personalidad, conductas y pensamientos de las personas.

Referencias

- Alonso, V. J. M., & Castellanos, D. J. L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Psychosocial Intervention*, 15 (3), 253-274. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179814012002>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Beauvoir, S. D. (1949 / 2013). Primera parte: Destino y Segunda parte: Historia. *El Segundo Sexo* (pp. 33-98) (2a. ed.). México: Debolsillo.
- Cabral, B. L., & García, C. T. (2005). Masculino/Femenino... ¿Y yo? Identidad o Identidades de Género. Universidad de los Andes, Mérida Venezuela. 1-16. Recuperado de: <http://genero.redongdmad.org/masculinofemenino-%C2%BFy-yo-identidad-o-identidades-de-genero/>
- Carrasco, O. M. A., & González, C. M. J. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: definición y modelos explicativos. *Revista Acción Psicológica*, 4 (2), 7-38. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344030758001>

- Casado Cañero, F. D. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes Psicológicos*, 21 (1), 1-10. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2225359>
- CEDAW. (1981). Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, Organización de las Naciones Unidas, ONU. Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100039.pdf
- Coblence, F. (2003). *Sigmund Freud: 1886-1897/ Françoise Coblence; traducción de Sofía Vidaurrazaga Zimmermann*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Company, R., Oberst, U., & Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, 104 1-30. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-1.pdf>
- Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*, 18, 1-6. Recuperado de: <http://revista.cognitivoconductual.org/>
- De la Vega-Rodríguez, I. y Sánchez-Quintero, S. (2013). Terapia dialéctico conductual para el trastorno de personalidad límite. *Acción Psicológica*, 10 (1), 45-56. DOI: 10.5944/ap.10.1.7032
- Díaz, M. E., & De la Garza, A. J. (2003). Violencia Intrafamiliar: frecuencia y características en ambientes Urbana y Rural. *Gaceta Médica de México*, 139 (4), 356-361. Recuperado de: http://www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/compendio/Segundo/II_SPC_543-548.pdf
- Díaz, M. A., & Esteban, J. R. (2003). Violencia Intrafamiliar. *Gaceta Médica de México*, 139 (4), 353-355. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2003/gm034gI.pdf>
- Diccionario Etimológico de Chile. (2018). [en línea]. Recuperado de: <http://etimologias.dechile.net/?violencia>
- Di-collaredo, C., Aparicio, C. D. P., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento.

- Psychologia. Avances de la disciplina*, 1 (2), 125-156. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- Duarte, C. J. M., & García-Horta, J. (2016). Igualdad, equidad de género y feminismo, una mirada histórica a la conquista de los derechos de las mujeres. *Revista CS*, 18, 107-158. DOI: 10.18046/recs.i18.1960
- Echeburúa, E., Amor, J. P., & Del Corral, P. (2002). Mujeres maltratadas en convivencia con el agresor: variables relevantes. *Acción Psicológica*, 1 (2), 135-150. DOI: 10.5944/ap.1.2.548
- ENDIREH (2017). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2016. Recuperado de:
<https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>
- ENVIF (2017). Encuesta Nacional de Violencia Intrafamiliar en contra de la Mujer y Delitos Sexuales, 2017. Recuperado de: <http://cead.spd.gov.cl/centro-de-documentacion/>
- Esparza, S. H. P., Pacheco, V.L., & Rojas, N. V. (1994). *Algunas características de personalidad que presenta la mujer que sufre síndrome del maltrato y que solicita ayuda psicológica en el Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (C.A.V.I.)* (Tesis de Licenciatura de Psicología Inédita). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Espinosa, M. M., Alazales, J. M., Madrazo, H. B., García, S. A. M., & Presno, L. M. C. (2011). Violencia intrafamiliar, realidad de la mujer latinoamericana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 27 (1), 98-104. Recuperada de la base de datos Scielo.
- Expósito, F. (2011). Violencia de Género. Mente y Cerebro, *Revista Investigación y Ciencia*, 48, 20-25. Recuperado de:
<https://www.investigacionyciencia.es/files/7283.pdf>
- Feldman, R. S. (2002). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana* (4ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Ferreira, G. (1976). *La mujer maltratada*. Chile: Sudamericana.
- Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2004). Mindfulness, acceptance, validation, and “individual” psychotherapy in couples. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M.

- Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*, 168–191).
- Fruzzeti, E. A. & Levensky, R. E. (2000). Dialectical Behavior Therapy for Domestic Violence: Rationale and Procedures. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7 (4), 435-447. DOI: 10.1016/S1077-7229(00)80055-3
- Gagliesi, P. (2009). Terapia Dialéctica Conductual en el tratamiento del Desorden Límite de la Personalidad. *Revista Persona*, 7 (1), 1-21. Recuperado de: <https://psiquiatria.com/sin-categoria/terapia-dialectica-conductual-en-el-tratamiento-del-desorden-limite-de-la-personalidad/>
- Garber, J. & Dodge, K. (1991). The development of emotion regulation and dysregulation. In Cicchetti, D., Ganiban, J. y Barnett, D. (eds.), *Contributions from the study of High-risk populations to understanding the development of emotion regulation*. New York: Cambridge. Grewall, 15-40.
- González, M. M. R. (2010). *El duelo en la mujer golpeada. Un acercamiento a la violencia intrafamiliar*. México: Panorama.
- González, P. J., Rivas, M. F. M., Marín, R. X. A., & Villamil, B. V. (2013). Family Dysfunctional levels in twenty women, Victims of Intrafamily Violence, in the municipality of Armenia. *Ágora U.S.B., Revista Medellin-Colombia*, 13 (2), 399-410. Recuperado de <http://revistas.usbbog.edu.co/index.php/Agora/article/viewFile/114/76>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences. *Revista Psychophysiology*, 39, 281-291. DOI: 10.1017.S0048577201393198
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, 13-35. Washington, DC, US: American Psychological Association. DOI: 10.1037/11468-001
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: the Guilfor Press

- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotional Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: the Guilford Press, 37-59.
- Hickman, P., Roberts, L., Keen, S., Larson, A., I'Anson, H., & Eisenhour, D. (2009). *Principios integrales de zoología*. (14° Ed.) España: Mc Graw Hill.
- INEGI (2006). Violencia Familiar. *Boletín de los Sistemas Nacionales Estadístico y de Información Geográfica*, [en línea], 2 (2), 109-118. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?id=al5UDwAAQBAJ&pg=PA109&lpg=PA109&dq=Violencia+Familiar.+Bolet%C3%ADn+de+los+Sistemas+Nacionales+Estad%C3%ADsticos+y+de+Informaci%C3%B3n+Geogr%C3%A1fica&source=bl&ots=cJILBeAZYK&sig=ACfU3U1a-5STAR490IVg_EJs6gOrvUtknA&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwif5MWh3NbiAhVOPK0KHVvsDXAQ6AEwAXoECAgQAQ
- INEGI. (2017). Estadísticas de mortalidad, 2016. Consulta interactiva de datos. México. Recuperado de: http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2017/violencia2017_Nal.pdf
- INEGI. (2018). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de Noviembre) / Datos nacionales. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/violencia2018_Nal.pdf
- Iverson, M. K., Shenk, C., & Fruzzetti. (2009). Dialectical Behavior Therapy for Women Victims of Domestic Abuse: A Pilot Study. *Professional Psychology: Research and Practice American Psychological Association*, 40 (3), 242–248. DOI: 10.1037/a0013476
- Jiménez Rodríguez, N. (2011). Femicidio/Feminicidio: Una Salida Emergente de las Mujeres Frente a la Violencia Ejercida en Contra de Ellas. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 3 (1), 127-148. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517751801011>
- Jurado, I. G. Y. (2012). *Violencia Doméstica. Ideas Irracionales y Padecimientos Psicológicos: Estudio Comparativo en hombres generadores y mujeres receptoras*

- de violencia*. (Tesis Doctoral de Psicología Inédita). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Knaul, F. M., & Ramírez, M. A. (2002). El impacto de la violencia intrafamiliar en la probabilidad de violencia intergeneracional, la progresión escolar y el mercado laboral en México. *Caleidoscopio de la Salud*, 69-87. Recuperado de: http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/seminario/Impacto_De_l_Maltrato.pdf
- Landero, R. (Ed.). (2003). Familia, poder, violencia y género. México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- LAPVI. (1996). Asamblea Legislativa del Distrito Federal. *Gaceta Oficial del Distrito Federal*, 1-11. Recuperada en <http://docs.mexico.justia.com/estatales/distrito-federal/ley-de-asistencia-y-prevencion-de-la-violencia-familiar.pdf>
- (LGAMVLV). (2007). Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia. Recuperado de: <http://www.cofemer.gob.mx/LGAMVLV.pdf>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834. DOI: 10.1037/0003-066X.46.8.819
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annu. Rev. Psychol*, 44, 1-22.
DOI:10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca (Ed).
- Leibovich, N. B., Schmidt, V. I., & Marro, C. T. (2002). *Afrontamiento*. En Leibovich de Figueroa N. B. y Shufer M. (Ed.) El Malestar y su evaluación en diferentes contextos. Buenos Aires: Eudeba.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual: Module 3 Emotion Regulation Skills*. (2° edición) New York: The Guilford Press.
- López, H. R. (2009). *La regulación emocional de la envidia: Un modelo explicativo*. (Tesis de Licenciatura inédita) Universidad Nacional Autónoma de México.

- Maldonado, T. Y. G. (2016). *Padres generadores de violencia intrafamiliar desde un enfoque de terapia racional emotiva: Una propuesta de intervención*. (Tesis de Licenciatura de Psicología Inédita) Universidad Nacional Autónoma de México.
- Märtin, D. & Boeck, D. (1998). *¿Qué es la inteligencia emocional?* España: EDAF. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/368521873/Martin-Doris-Y-Boeck-Karin-Eq-Que-Es-La-Inteligencia-Emocional-doc>
- Matamala, V. E. (2013). *Propuesta de un taller de prevención hacia la violencia intrafamiliar en una institución de atención pública*. (Tesis de Licenciatura inédita) Universidad Nacional Autónoma de México.
- Martínez, P. M., Sánchez Aragón, R., & Retana, F. B. E. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional del miedo en adultos mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 17 (2), 49-59. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609007.pdf>
- Miracco, M. C., Rutzstein, G., Lievendag, L., Arana, F. G., Scappatura, M. L., Elizathe, L., & Keegan, E. (2010). Estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: La percepción del proceso por parte de las mujeres. *Facultad de Psicología UBA, Anuario de investigaciones*, 17, 59-67. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946006.pdf>
- Moreno, C. A. (2012). Terapias Cognitivo-Conductuales de la Tercera Generación (TTG): La atención plena/Mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12 (1), 1-18. DOI: 10.33670/18181023.v12i01.66
- Moreno, C. D., Chapa, R. A. C., & Rivas, Z. C. E. (2016). De lo dicotómico a lo relativo. Estudio de las teorías implícitas de la violencia de pareja. *Región y sociedad*, 28 (66), 131-160. Recuperado de la base de datos Scielo.
- Murueta, M., & Orozco, M. (2015). *Psicología de la violencia, causas, prevención y afrontamiento*. [en línea]. (2° Ed.), México: Manual Moderno. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?id=6echCQAAQBAJ&pg=PT5&hl=es&source=gsbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false
- Navarro, M.F. (21 de Julio de 2020). El feminicidio aumenta en 2020 mientras AMLO apunta al neoliberalismo. *Forbes Política*. <https://www.forbes.com.mx/politica-feminicidio-aumenta-amlo-neoliberalismo/>

- Navarro-Leis, M. y López-Hernández-Ardieta, M. (2013). Terapias cognitivo-conductuales para el tratamiento de los trastornos de personalidad [Cognitive behavioral therapies for the treatment of personality disorders]. *Acción Psicológica*, 10 (1), 33-44. DOI: 10.5944/ap.10.1.7031
- OMS. (2013). Informe de la OMS destaca la violencia contra la mujer es “un problema de salud global de proporciones epidémicas”. Recuperado de http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/violence_against_women_20130620/es/
- ONU Mujeres, (2011). Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, CEDAW. ONU Mujeres, México: Cd. De México.
- ONU Mujeres, (2011). 16 Medidas para poner fin a la violencia contra las mujeres. Recuperado de: <http://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/news%20and%20events/in%20focus/16%20days%20of%20activism/sp-16-steps.pdf?la=es&vs=1819>
- OMS. (2020). Recuperado de <https://www.who.int/topics/violence/es/>
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker, (Eds) *Handbook of mental control*. Engle Wood Cliffs. Prentice Hall.
- Pérez, C. M. M. (1999). La violencia intrafamiliar. *Boletín Mexicano de Derecho Comparado*, 549-585. Recuperado de: <https://revistas.juridicas.unam.mx/index.php/derecho-comparado/article/view/3595/4353>
- Pérez, A. M. (2006). La terapia de conducta de tercera generación. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 5 (2), 159-172. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/277275497_La_terapia_de_conducta_de_tercera_generacion
- Ramírez, H. R., & Vargas, M. L. F. (2012). Terapia conductual dialéctica: Descripción general de una propuesta centrada en la aceptación incondicional. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 3 (137), 53-64. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15325492005>

- Rennison, C. M., & Welchans, S. (2000). Intimate partner violence (NCJ 178247). U.S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics. Recuperado de: <https://www.bjs.gov/content/pub/pdf/ipv01.pdf>
- Reviere, S. L., Farber, E. W., Twomey, H., Okun, A., Jackson, E., Zanville, H. & Kaslow, N. J. (2007). Intimate Partner Violence and Suicidality in Low-income African American Women. A Multimethod Assessment of Coping Factors Violence Against Women, *13* (11), 1113-1129. DOI: 10.1177/1077801207307798
- Reyes, O. M. (2013). Características de un modelo clínico transdiagnóstico de regulación emocional. *Psicología Iberoamericana*, *21* (2), 7-18. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133930525002>
- Rosenfeld, B. D. (1992). Court-ordered treatment of spouse abuse. *Clinical Psychology Review*, *12* (2), 205–226. DOI: 10.1016/0272-7358(92)90115-O
- Sánchez Aragón, R. (2007). *Pasión Romántica: Más allá de la ciencia del amor*. México: Porrúa.
- Sánchez Aragón, R., Cruz, M. L. M., Carrasco, C. E. (2014). Configuración Semántica de la Regulación Emocional, Control, Enfrentamiento e Inteligencia Emocional. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, *11* (3), 1-24. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero31/article4/texto.html>
- Sartin, M. R., Hansen, J. D., & Huss, T. M. (2006). Domestic violence treatment response and recidivism: A review and implications for the study of family violence. *Aggression and Violent Behavior*, *11* 425–440. DOI:10.1016/j.avb.2005.12.002.
- Sauceda, G. J. M. (1999). Violencia Intrafamiliar y Sexual. *Gaceta Médica de México*, *135* (5), 259-261. Recuperado de: https://www.anmm.org.mx/bgmm/1864_2007/1999-135-3-259-261.pdf
- Soler, B. & Alcántara, J. (2006). Las mujeres en la prehistoria, guía didáctica. Museo de prehistoria de Valencia. Recuperado de: http://www.museuprehistoriavalencia.es/resources/files/Didactica/Guia_Dones_Castellano.pdf
- Soler, J., Elices, M., & Carmona, C. (2016). Terapia dialéctica conductual: Aplicaciones clínicas y evidencia empírica. *Análisis y Modificación de la Conducta*, *42* (165-

- 166), 35-49. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5521294>
- Solomon, R. & Stone, L. (2002). On “Positive” and “Negative” emotions. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 32 (4), 417-435. DOI: 10.1111/1468-5914.00196
- Soto, C. G. (2017). *Regulación emocional en padres de adolescentes: Intervención grupal*. (Tesis de Licenciatura de Psicología Inédita) Universidad Nacional Autónoma de México.
- Thayer, R. E. (1996). *The origin of everyday moods: Managing energy, tension and stress*. New York: Oxford University Press.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3 (4), 269-307. DOI: 10.1007/BF01319934
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child development*, 59 (2-3), 25-52. DOI: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- UNICEF, (2000). *La violencia doméstica contra las mujeres y niñas*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Núm. 6, 1-29. Recuperado en <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/digest6s.pdf>
- Valor-Segura, I., Expósito, F., & Moya, M. (2011). Victim blaming and exoneration of the perpetrator in domestic violence: the role of beliefs in a just world and ambivalent sexism. *Spanish Journal of Psychology*, 14 (1), 191-202. DOI: 10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.17
- Vygotsky, L. S. (1979 / 2009). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Biblioteca de Bolsillo.
- Walker, L. (2012). Capítulo 5. Descripciones de violencia y el ciclo de la violencia. *El síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao: Desclée de Blouwer, 145-170.

Anexos

CUESTIONARIO PRE – TEST

Nombre: _____ Edad: _____

Estado Civil: _____ Escolaridad: _____

Ocupación: _____ No. de Hijos (as): _____

1. ¿Qué consideras que es la violencia familiar?

2. ¿Cómo te has sentido antes, durante y después del evento violento?

3. ¿Cómo has manejado y expresado tus emociones?

4. ¿Consideras que existe una sola manera de sentir y expresar tus emociones?

5. ¿Cómo te sientes en este momento?

6. ¿Qué esperas de este taller?

PROS Y CONTRAS DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Nombre: _____ **Semana de Inicio:** _____

1. Realiza una lista de los pros y contras de la práctica de las habilidades del mindfulness.
2. Realiza otra lista de los pros y contras del NO practicar las habilidades del mindfulness.
3. Verifica los hechos para asegurarte de está correcta la evaluación que realizaste.
4. Califica la disponibilidad al practicar (nada=0, extremadamente=100)

Completa esta hoja de trabajo cuando estés:

- Tratando de decidir si trabajar en ser más consciente de los momentos de tu vida.
- Sentirse voluntarioso; diciendo no a dejar ir la mente emocional o la mente extremadamente razonable.
- Resistiendo la observación del momento presente, en lugar de escapar o tratar de controlarlo.
- Resistirte a renunciar a tus interpretaciones de los demás o de ti misma, en lugar de simplemente describirlo.
- Sentirte amenazada cada vez que piensa en dejar de juzgar.
- No está de humor para ser efectivo en lugar de demostrar que tiene razón.

5. Cuando completes esta hoja de trabajo piensa en estas preguntas:

- ¿Una vida sin sentido es lo mejor para ti (es decir, efectiva) o no lo es (es decir, ineficaz)?
- ¿Negarse a entrar en una mente sabia resolverá un problema o creará un nuevo problema para ti?
- Observar el momento sin reaccionar a él de inmediato ¿puede aumentar tu libertad, o disminuirlo?
- ¿Estar apegada a tus pensamientos en lugar de los hechos que puedes describir es útil o no?
- ¿Mantener el juicio te ayuda a cambiar las cosas que quieres cambiar o te interpone?
- ¿Es más importante ser efectiva o tener razón?

P R O S	Mantenerse sin sentido, crítico e ineficaz <hr/> <hr/> <hr/>	Practicando Mindfulness <hr/> <hr/> <hr/>
C O N T R A S	Mantenerse sin sentido, crítico e ineficaz <hr/> <hr/> <hr/>	Practicando Mindfulness <hr/> <hr/> <hr/>

¿Qué decidiste hacer? _____

¿Es la mejor decisión (en mente sabia)? _____

DEFINICIONES DEL MINDFULNESS: ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

- **Vivir intencionalmente con conciencia en el presente.**

Despertar de comportamientos automáticos para participar y estar presentes en nuestras propias vidas.

- **Sin juzgar ni rechazar el momento.**

Notando las consecuencias, discerniendo la ayuda y la nocividad, pero dejando de lado la evaluación, evitando, reprimiendo o bloqueando el momento presente

- **Sin apego al momento.**

Atender la experiencia de cada nuevo momento, en lugar de ignorar el presente y aferrarse al pasado o al futuro.

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES DEL MINDFULNESS?

Las habilidades del mindfulness son los comportamientos específicos para practicar que, cuando se combinan, forman el mindfulness.

¿QUÉ ES LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS?

- **El mindfulness y sus habilidades**, se pueden practicar en cualquier momento, en cualquier lugar, mientras se hace cualquier cosa. Prestar atención intencional al momento, sin juzgarlo o aferrarse a él, es todo lo necesario.
- **Meditar** es practicar el mindfulness y las habilidades del mindfulness mientras estás sentada, de pie o acostada en silencio durante un período de tiempo predeterminado. Al meditar, enfocamos la mente (por ejemplo, nos enfocamos en sensaciones corporales, emociones, pensamientos o nuestra respiración), o abrimos la mente (prestar atención a lo que sea que llegue a nuestra conciencia). Hay muchas formas de meditación que difieren, principalmente entre si estamos abriendo la mente o enfocando la mente y, si nos estamos enfocando, dependerá cuál es el foco de nuestra atención.
- **Oración contemplativa** (como la oración cristiana, el rosario, el shema judío, práctica sufí islámica o yoga hindú raja) es una práctica de atención espiritual.
- **El movimiento de mindfulness** también tiene muchas formas. Por ejemplo yoga, artes marciales (como tai chi, akido y karate) y danza espiritual. El senderismo, cabalgatas y caminatas, también pueden ser formas de practicar el mindfulness.

OBJETIVOS DE PRACTICAR EL MINDFULNESS

Nombre: _____ Fecha _____

Reduce el sufrimiento e incrementa la felicidad

- Reduce el dolor, tensión y estrés.
- Otro: _____

Incrementa el control de tu mente

- No dejes que tu mente te controle
- Otro: _____

Experimenta la realidad tal como es:

- Vive la vida con los ojos bien abiertos
- Experimenta la realidad de tu:
 - Conexión con el universo
 - Bondad esencial
 - Validación esencial
- Otro: _____

TARJETAS DE DIARIO

Nombre: _____ **Fecha** _____

Recuerda una emoción (ya se la emoción más fuerte, el más duradero, el más doloroso o el más problemático) y analízala con profundidad.

Emoción	Motivación	Comunicarse con otros			Comunicarme conmigo	
Nombre de la emoción	¿Qué me motivó a hacer mi emoción (es decir, qué objetivo cumplía mi emoción)?	¿Cómo se expresó mi emoción ante los demás (mi apariencia no verbal, mi palabras, mis acciones)?	¿Cómo se expresó mi emoción a los demás (mi apariencia no verbal, mis palabras, mis acciones)?	¿Qué mensaje expresó mi emoción a los demás?	¿Cuál fue el efecto de mi emoción en los demás?	¿Qué me estaba diciendo mi emoción?

MINDFULNESS DE PENSAMIENTOS ACTUALES

1. OBSERVA TUS PENSAMIENTOS

Como olas, yendo y viniendo
No reprimir pensamientos
Reconociendo su presencia
No analizar tus pensamientos

Practicando la voluntad
Retroceder y observar pensamientos
a medida que pasan y salen de tu
mente

2. ADOPTA UNA MENTE CURIOSA

Pregúntate, ¿De dónde provienen mis pensamientos?
Toma en cuenta que cada pensamiento que viene también se va de la mente.
Observa, pero no evalúes tus pensamientos. Deja ir los juicios.

3. RECUERDA: NO ERES TUS PENSAMIENTOS

No necesariamente actúes sobre los pensamientos.
Recuerda momentos en los que has tenido pensamientos muy diferentes.
Recuerda que el pensamiento catastrófico, es “mente emocional”.
Recuerda cómo piensas cuando no sientes un sufrimiento tan intenso.

4. NO BLOQUEES NI REPRIMAS LOS PENSAMIENTOS

Pregúntate, ¿Qué sensaciones están tratando de evitar estos pensamientos?
Retrocede y permite que tus pensamientos vengan y vayan mientras observas
tu respiración.
Juega con tus pensamientos: repítelos en voz alta una y otra vez hasta que
que tenga diferentes sentidos.
Ama tus pensamientos.

PRACTICANDO EL MINDFULNESS DE LOS PENSAMIENTOS

Practica el mindfulness de los pensamientos observándolos.

1. Observe los pensamientos a medida que se le ocurren. Cuando se te ocurra un pensamiento, di "un pensamiento ha entrado en mi mente". Etiquete el pensamiento como un pensamiento, diciendo: "El pensamiento [describir el pensamiento] surgió en mi mente". Usa un tono de voz suave.
2. Cuando notes pensamientos en tu mente, pregúntate ¿De dónde vino el pensamiento? Después analiza si puedes averiguar el origen de tus pensamientos.
3. Aléjate de tu mente, como si estuvieras en la cima de una montaña y tu mente es solo una roca abajo. Mira fijamente tu mente, observando qué pensamientos surgen cuando lo estás viendo. Vuelve a tu mente antes de detenerte.
4. Cierra tus ojos y escanea tu cuerpo en búsqueda de la primera sensación física que notes. Después escanea tu mente en búsqueda del primer pensamiento

Practica el mindfulness de los pensamientos utilizando palabras y tono de voz.

5. Verbaliza pensamientos o creencias en voz alta, utilizando un tono de voz sin prejuicios, una y otra vez.

Tan rápido como puedas hasta que los pensamientos no tengan sentido.

Muy lentamente (una sílaba o palabra por aliento).

Utiliza o imita una voz diferente a la tuya, puede ser la de una famosa, caricatura, etc.

Como un diálogo en un programa de comedia de televisión ("Nunca creerás lo que se me pasó por la cabeza. Estaba pensando: *Soy una tonta*. ¿Puedes creer eso?").

Como una canción, canta con entusiasmo y/o dramáticamente en una melodía que se ajuste a tus pensamientos.

Practica el mindfulness de los pensamientos con acción opuesta.

6. Relaja tu cuerpo y tu cara imaginas aceptar tus pensamientos como solo pensamientos y sensaciones del cerebro.
7. Imagina cosas que te gustaría hacer si dejaras de creer todo lo que piensas.
8. Ensaya en tu mente las cosas que te gustaría hacer si no consideraste tus pensamientos como hechos.
9. Practica amar tus pensamientos a medida que pasan por tu mente.

Practica el mindfulness de los pensamientos imaginando que tu mente es:

10. Una cinta transportadora, y que los pensamientos y sentimientos están bajando por la cinta. Pon cada pensamiento o sentimiento en una caja etiquetada con el tipo de pensamiento que es (por ejemplo, pensamientos de preocupación, pensamientos sobre mi pasado, pensamientos sobre mi madre, planificación de qué hacer). Solo sigue observando y clasificando los pensamientos en las cajas etiquetadas.
11. Un río, y que los pensamientos y sentimientos son botes que van río abajo. Imagínate sentada en la hierba, mirando pasar los barcos. Intenta no saltar en el bote.
12. Una vía de ferrocarril, y esos pensamientos y sentimientos son vagones de tren que pasan. Intenta no saltar en el tren.
13. Una hoja que ha caído de un árbol dentro de un hermoso arroyo que fluye junto a ti, mientras estás sentada sobre la hierba. Cada vez que algún pensamiento o imagen llegue a tu mente, imagina que está escrito o representado en la hoja flotando. Deja pasar cada hoja y observa cómo se van perdiendo de vista.
14. El cielo y tus pensamientos tienen alas y que vuelan a través del cielo. Observa como cada uno vuela fuera de la vista.
15. Otro: _____

MINDFULNESS DE PENSAMIENTOS ACTUALES

Nombre: _____ Fecha: _____

Describe tus esfuerzos para observar tus pensamientos la semana pasada. Practica observar tus pensamientos cada día desde la última vez. No te enfoques justamente en los pensamientos que duelen, provocan ansiedad o ira; también observa y toma en cuenta los pensamientos agradables o neutrales. Por cada pensamiento, primero practica diciendo: "El pensamiento _____ pasó por mi mente". Después practica una o más estrategias para observar y dejar ir los pensamientos.

Marca cualquiera de los siguientes ejercicios que realizaste:

- 1. Utilicé palabras y tono de voz para decir un pensamiento una y otra vez, tan rápido como pude; muy lento, en diferentes voces a la mía, imitando a alguien, como un programa de TV o cantando.
- 2. Relajé mi cara y cuerpo imaginando aceptar mis pensamientos como sensaciones de mi cerebro.
- 3. Imagina que cosas te gustaría hacer si dejaras de creer todo lo que piensas.
- 4. Ensaya en tu mente las cosas que te gustaría hacer si no consideraste tus pensamientos como hechos.
- 5. Practica amar tus pensamientos a medida que pasan por tu mente.
- 6. Reorienté mi mente en las sensaciones que estaba evitando al preocuparme.
- 7. Permití que mis pensamientos entraran y salieran mientras me enfocaba en observar mi respiración entrando y saliendo.
- 8. Etiqueté el pensamiento como un pensamiento, diciendo: "El pensamiento [describir el pensamiento] surgió en mi mente".
- 9. Me pregunté, "¿De dónde vienen mis pensamientos?" y miré mi mente para averiguarlo.
- 10. Me imaginé que en mi mente los pensamientos bajaban por una cinta transportadora; eran barcos en un río; eran vagones de tren en una vía de ferrocarril; fueron escritos en hojas que fluyen río abajo o tenía alas y podía volar lejos. (Subraya la imagen que usaste).
- 11. Otro: _____

Describe cada pensamiento del cual estuviste consciente durante la semana.

1. Pensamiento: _____ Describe las estrategias que utilizaste (usa los números de arriba para nombrarlos): _____ Marca con un círculo cuán efectivo fue esto para ayudarte a ser más consciente y menos reactiva: <p style="text-align: center;">No efectivo Algo efectivo Muy efectivo</p>
--

2. Pensamiento: _____ Describe las estrategias que utilizaste (usa los números de arriba para nombrarlos): _____ Marca con un círculo cuán efectivo fue esto para ayudarte a ser más consciente y menos reactiva: <p style="text-align: center;">No efectivo Algo efectivo Muy efectivo</p>
--

3. Pensamiento: _____ Describe las estrategias que utilizaste (usa los números de arriba para nombrarlos): _____ Marca con un círculo cuán efectivo fue esto para ayudarte a ser más consciente y menos reactiva: <p style="text-align: center;">No efectivo Algo efectivo Muy efectivo</p>
--

MINDFULNESS: HABILIDADES DEL “QUÉ”

OBSERVAR

Nota las sensaciones de tu cuerpo (llegando a través de tus ojos, orejas, nariz, piel y lengua)

Pon atención a propósito del momento presente.

Controla tu atención, pero no de lo que ves. No alejes nada ni te aferres.

Practica la observación sin palabras: observa como vienen los pensamientos en tu mente y luego dejarlos ir como si fueran nubes en el cielo. Nota cada sentimiento subiendo y bajando, como olas en el océano.

Observa el interior y exterior de ti misma.

DESCRIBIR

Poner palabras en la experiencia. Cuando surge un sentimiento o pensamiento, o haces algo, reconócelo.

Etiqueta lo que observas. Ponles nombre a tus emociones. Etiqueta un pensamiento solo como pensamiento, un sentimiento como solo un sentimiento y una acción como solo una acción.

Separa tus interpretaciones y opiniones de los hechos. Describe el “quién”, “qué”, “dónde” y “cuando” que observas. Solo los hechos.

Recuerda: Si no puedes observar mientras observar a través de tus sentidos, no puedes describir.

PRACTICAR

Entrégate completamente a las actividades que ocurren en el momento. No te separes de lo que está sucediendo en el momento (bailar, limpiar, hablar con un amigo, sentirte feliz o triste).

Hazte uno con lo que sea que estés haciendo, olvidándote por completo de ti misma. Entrega tu atención al momento.

Actúa intuitivamente desde Mente Sabia. Haz exactamente lo que se necesita en cada situación:
Ej. una bailarina hábil en la pista de baile.

Ve con la corriente. Responde con espontaneidad.

HABILIDADES DE “QUÉ” DEL MINDFULNESS: OBSERVANDO, DESCRIBIENDO, PARTICIPANDO

Nombre: _____ **Fecha** _____

Marca las habilidades del Mindfulness que practicaste. Escribe descripciones de dos momentos diferentes cuando practicaste una habilidad de mindfulness.

_____ Observando _____ Describiendo _____ Practicando

Describe la situación y como practicaste la habilidad:

—

—

—

—

—

Comprueba si practicar esta habilidad de mindfulness ha mejorado algo de lo siguiente, aunque sea un poco:

_____ Reducir el sufrimiento _____ Mayor felicidad _____ Mayor capacidad de concentración
_____ Disminución de la reactividad _____ Aumento de la sabiduría _____ Experimentar el presente
_____ Mayor conexión _____ Mayor sentido de validez personal

Describe como la habilidad ayudó o no a ser más consciente:

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana: _____

CHECKLIST: OBSERVANDO, DESCRIBIENDO, PRACTICANDO

Nombre: _____ Fecha _____

Marca las habilidades del mindfulness.

Practica la observación: marca un ejercicio cada vez que lo hagas.

- 1. Lo que ves: ____ Mira sin seguir lo que ves.
- 2. Sonidos: ____ sonidos a tu alrededor, __ tono y sonido de la voz, ____ música de alguien.
- 3. Huele a tu alrededor: ____ aroma de comida, jabón, aire mientras caminas.
- 4. El sabor de lo que comes y el acto de comer.
- 5. Necesidad o deseo de hacer algo: ____ esquivar la emoción, ____ necesidad de evitar, ____ observa en que parte del cuerpo está la necesidad o el deseo.
- 6. Sensaciones corporales: ____ exploración corporal, ____ sensación de caminar, ____ cuerpo tocando algo.
- 7. Pensamientos que entran y salen de tu mente: ____ imagina tu mente como un río, ____ como una cinta transportadora.
- 8. Tu respiración: __ movimiento del estómago __ sensaciones de aire dentro y fuera de la nariz.
- 9. Al expandir la conciencia: __ a todo tu cuerpo, __ al espacio que te rodea, __ abrazar un árbol
- 10. Al abrir la mente: ____ a cada sensación que surge, no se une, deja ir cada una.
- 11. Otra (describe): _____

Practica la descripción: marca un ejercicio cada vez que lo hagas.

- 12. Lo que ves fuera de tu cuerpo.
- 13. Pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales dentro de ti.
- 14. Tu respiración.
- 15. Otra (describe): _____

Practica la participación: marca un ejercicio cada vez que lo hagas.

- 16. Baila con música.
- 17. Canta junto con la música que escuchas.
- 18. Canta mientras te bañas.
- 19. Canta y bailar mientras miras TV
- 20. Sal de la cama y canta y/o bailar antes de alistarte.
- 21. Ir a un karaoke con tus amigos en casa o en un bar.
- 22. Ve corriendo, patinando, caminando; como si tú y la actividad fuera una misma cosa.
- 23. Practica un deporte y lánzate a jugar.
- 24. Otra (describe): _____

CALENDARIO DE OBSERVACIÓN, DESCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN

Nombre: _____ **Fecha** _____

Marca las dos últimas habilidades que utilizaste esta semana: ____ Observando ____ Describiendo
 ____ Practicando

Mientras practicas habilidades, mantente tan consciente y atenta como puedas. Escríbelo más tarde.

Nombre (s) de la (s) Habilidad (es)	¿Cómo practicaste la habilidad?	Describe la experiencia, incluyendo Sensaciones corporales, emociones y Pensamientos, mientras practicas la habilidad.	¿Cuál es su experiencia ahora, después de usar la habilidad?
Ejemplo: <i>Observación</i>	<i>Realicé una caminata por el parque mientras observaba los árboles que encontraba</i>	<i>Me tranquilice, mis hombros se relajaron. Sentí curiosidad ir hacia los árboles. Estaba observando, una sensación de desapego de mis propias preocupaciones; Pensé que las hojas de los árboles eran muy verdes y refrescantes.</i>	<i>Me sentí relajada, pienso que debería salir a caminar con mayor frecuencia. Estoy ansiosa de que la próxima vez no pueda prestar atención a la práctica.</i>
Lunes:			
Martes:			
Miércoles:			

Jueves:			
Viernes:			
Sábado:			
Domingo:			

MINDFULNESS: HABILIDADES DEL “CÓMO”

NO JUZGAR / SIN PREJUCIOS

Mira, pero **no** evalúes si es bueno o malo. Solo los hechos.

Acepta cada momento como una manta extendida sobre el césped, aceptando tanto como la lluvia como el sol y cada hoja que cae sobre ti.

Reconocer la diferencia entre lo útil y lo dañino, lo seguro y lo peligroso, pero no los juzgues.

Reconoce tus valores, tus deseos, tus reacciones emocionales, pero no los juzgues.

Cuando te encuentres juzgando, no juzgues tu juicio.

CONSCIENTEMENTE DE UNA

Se conscientemente de los objetivos de la situación

Estar completamente presente en este momento.

Haz una cosa a la vez. Observa el deseo de estar medio presente, estar en otro lugar, ir a otro lugar en tu mente, hacer otra cosa, realizar múltiples tareas y luego volver a una cosa a la vez.

- ✓ Cuando estas comiendo, come.
- ✓ Cuando estas caminando, camina.
- ✓ Cuando estas preocupada, preocúpate.
- ✓ Cuando estés planeando, planea.
- ✓ Cuando estés recordando, recuerda.

Deja las distracciones si otras acciones, pensamientos o fuertes sentimientos te están distrayendo, retrocede a lo que estás haciendo una y otra vez.

Concéntrate en tu mente. Si te encuentras haciendo dos cosas a la vez, detente y solo haz una cosa a la vez.

EFFECTIVAMENTE

Se consciente de tus objetivos en la situación y has lo que sea necesario para lograrlos.

Concéntrate en lo que funciona. (No dejes que la mente de la emoción se interponga en la forma de ser efectiva).

Juega con las reglas.

Actúa tan hábilmente como puedas. Haz lo que sea necesario para la situación en la que te encuentras, no la situación en la que desea estar; no el que es justo; No es el que es más cómodo.

**HABILIDADES DE “CÓMO” DEL MINDFULNESS: SIN PREJUICIOS,
CONSCIENTEMENTE DE UNA, EFECTIVAMENTE**

Nombre: _____ **Fecha** _____

Marca las habilidades del Mindfulness que practicaste. Escribe descripciones de dos momentos diferentes cuando practicaste una habilidad de mindfulness.

_____ Sin prejuicios _____ Conscientemente de una _____ Practicando

Describe la situación y como practicaste la habilidad:

Comprueba si practicar esta habilidad de mindfulness ha mejorado algo de lo siguiente, aunque sea un poco:

_____ Reducir el sufrimiento _____ Mayor felicidad _____ Mayor capacidad de concentración
_____ Disminución de la reactividad _____ Aumento de la sabiduría _____ Experimentar el presente
_____ Mayor conexión _____ Mayor sentido de validez personal

Describe como la habilidad ayudó o no a ser más consciente: _____

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana: _____

Comprueba si practicar esta habilidad de mindfulness ha mejorado algo de lo siguiente, aunque sea un poco:

_____ Reducir el sufrimiento _____ Mayor felicidad _____ Mayor capacidad de concentración
_____ Disminución de la reactividad _____ Aumento de la sabiduría _____ Experimentar el presente
_____ Mayor conexión _____ Mayor sentido de validez personal

Describe como la habilidad ayudó o no a ser más consciente: _____

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana: _____

CHECKLIST DE SIN PREJUICIOS, CONSCIENTEMENTE DE UNA, EFECTIVAMENTE

Nombre: _____ **Fecha** _____

Practica Sin Prejuicios: marca cada ejercicio que hayas realizado.

- 1. Decir en tu mente: “un pensamiento crítico surgió en mi mente”.
- 2. Contar el pensamiento crítico.
- 3. Reemplazar pensamientos y declaraciones de juicio con pensamientos y declaraciones sin prejuicios.
- 4. Observar tus expresiones faciales de juicio, posturas y tono de voz.
- 5. Cambiar expresiones, postura y tono de voz de juicio.
- 6. Mantente muy concreta y describe tu día sin prejuicios.
- 7. Escribe un relato sin prejuicios de un evento que provocó una emoción.
- 8. Escribe un relato sin prejuicios de un episodio particularmente importante en su día.
- 9. Imagina a una persona con la que estás enojada. Imagina comprender esa persona.
- 10. Otro: _____

Describe y como practicaste sin prejuicios: _____

Practica Conscientemente de una: marca cada ejercicio que hayas realizado: _____

- 11. Consciencia mientras preparas un té o café.
- 12. Consciencia mientras lavas los trastes.
- 13. Consciencia mientras lavas la ropa.
- 14. Consciencia mientras limpias la casa.
- 15. Consciencia mientras tomas un baño como si fuera en “cámara en lenta”.
- 16. Consciencia con la meditación

Describe y como practicaste conscientemente de una: _____

Practica Efectivamente: marca cada ejercicio que hayas realizado: _____

- 17. Renuncia a estar en lo cierto.
- 18. Soltar la obstinación.
- 19. Hacer lo que es efectivo.

Describe y como practicaste efectivamente: _____

CALENDARIO DE SIN PREJUICIOS, CONSCIENTEMENTE DE UNA, EFECTIVAMENTE

Nombre: _____ **Fecha** _____

Marca las dos últimas habilidades que utilizaste esta semana: _____ Sin prejuicios.
 _____ Conscientemente de una. _____ Efectivamente.

Mientras practicas habilidades, mantente tan consciente y atenta como puedas. Escríbelo más tarde.

Nombre (s) de la (s) Habilidad (es)	¿Cómo practicaste la habilidad?	Describe la experiencia, incluyendo Sensaciones corporales, emociones y pensamientos, mientras practicas la habilidad.	¿Cuál es su experiencia ahora, después de usar la habilidad?
Ejemplo: <i>Conscientemente de una</i>	<i>Desempolvé mi casa y me enfoqué solamente en esa tarea mientras la hacía.</i>	<i>Experimenté la suavidad de la tela en mis manos; Me sentí contenta de poder hacer algo útil; comencé a pensar en todas las otras limpiezas que necesitaba hacer después, pero volví a concentrarme en limpiar el polvo.</i>	<i>Me sentí muy bien de que los otros se hayan dado cuenta de la limpieza.</i>
Lunes:			
Martes:			
Miércoles:			

Jueves:			
Viernes:			
Sábado:			
Domingo:			

DESCUBRIR QUE ESTAN HACIENDO MIS EMOCIONES PARA MÍ

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Instrucciones: Selecciona una reacción emocional reciente e intenta completar la mayor cantidad que puedas. Sí antes de la emoción en la que estás trabajando existe otra emoción que quisieras trabajar, debes repetir este ejercicio por cada emoción distinta.

Escribe en el reverso de la hoja si necesitas más espacio. Recuerda usar tu descripción y habilidades para cada pregunta.

NOMBRE DE LA EMOCIÓN: _____ **INTENSIDAD (0-100):** _____

Describe un evento provocador

- ¿Qué pasó para provocar esta emoción?

Describe la motivación para la acción

- ¿Qué acción motivaba y preparaba mi emoción para hacer algo? (¿Hubo algún problema que mi emoción me obligara a resolver, superar o evitar?) ¿Qué función o meta cumplió mi emoción?

Describe la comunicación a otros

- ¿Cuál fue mi expresión facial? ¿Postura? ¿Gestos? ¿Palabras? ¿Comportamiento?
- ¿Qué mensaje envió mi emoción a otros (incluso si no tenía la intención de enviar el mensaje)?
- ¿Cómo influyó mi emoción en los demás (incluso si no tenía la intención de influir en ellos)? ¿Qué hicieron o dijeron los otros como resultado de mi expresión emocional o acciones?

Describe la comunicación conmigo mismo

- ¿Qué me dijo mi emoción?
- ¿Qué datos podría verificar para estar seguro de que el mensaje que mis emociones me estaban enviando era el correcto?
- ¿Qué hechos revisé?

OBSERVANDO Y DESCRIBIENDO MIS EMOCIONES

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Selecciona una reacción emocional reciente, y completa la mayor cantidad que puedas. Sí antes de la emoción en la que estás trabajando existe otra emoción que quisieras trabajar, debes repetir este ejercicio por cada emoción distinta. Escribe en el reverso de la hoja si necesitas más espacio.

NOMBRE DE LA EMOCIÓN: _____ INTENSIDAD (0-100): _____

Acontecimiento estimulante para mi emoción (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó la emoción?

Factores de vulnerabilidad: ¿qué sucedió antes que me hizo vulnerable al evento de provocación?

Interpretaciones (creencias, suposiciones, valoraciones) de la situación:

Cambios y experiencias de cara y cuerpo: ¿Qué estaba sintiendo en mi cara y mi cuerpo?:

Impulsos: ¿Qué tenía ganas de hacer? ¿Qué es lo que quería decir?

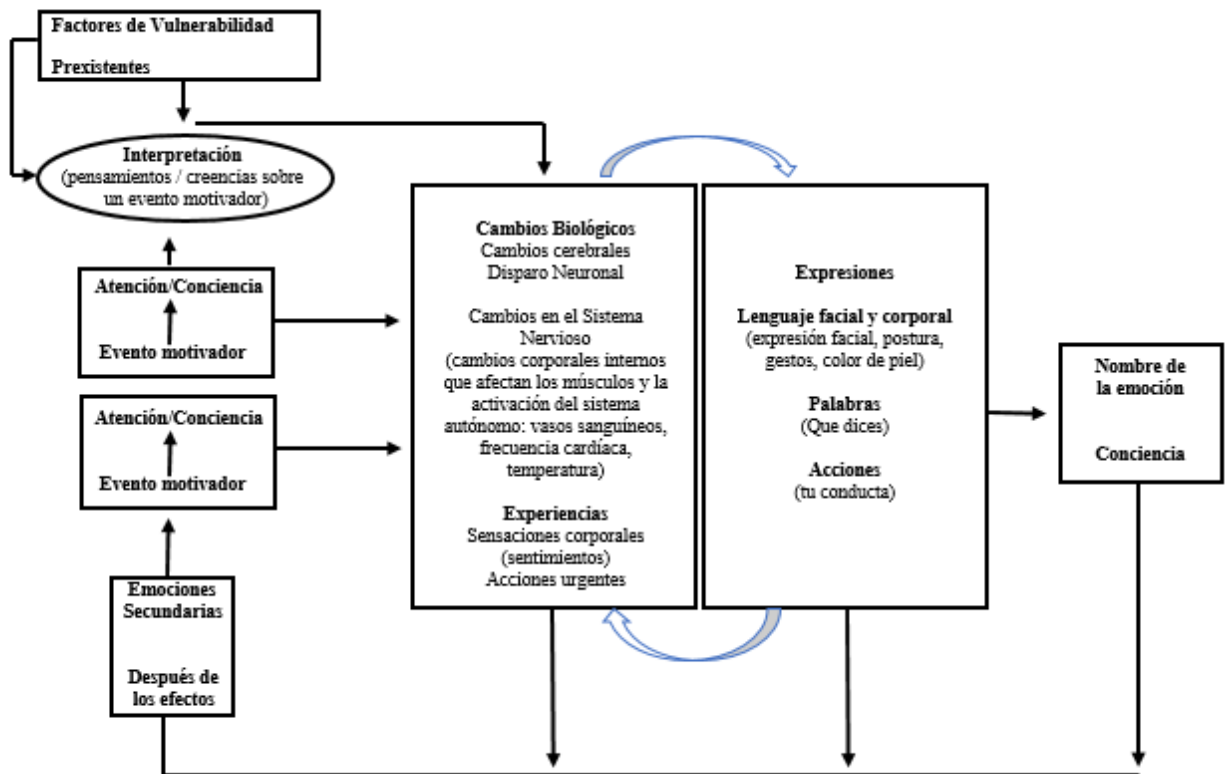
Lenguaje facial y corporal: ¿Cuál fue mi expresión facial? ¿Postura? ¿Gestos?

Lo que dije en la situación (sea específico):

Lo que hice en la situación (sea específico): _____

¿Qué efectos posteriores tuvo la emoción en mí (mi estado de ánimo, otras emociones, comportamiento, pensamientos, memoria, cuerpo, etc.)? _____

MODELO PARA DESCRIBIR LAS EMOCIONES



VALIDACIÓN

VALIDACIÓN SIGNIFICA

- Encontrar el núcleo de la verdad desde la perspectiva o situación de otra persona; verificando los hechos de la situación.
- Reconociendo que los pensamientos, emociones y conductas de las personas tienen causas y por lo tanto, son comprensibles.
- No es necesario estar de acuerdo con la otra persona.
- No validar lo que en realidad no es válido.

¿POR QUÉ VALIDAR?

- Mejora nuestras relaciones interpersonales al mostrar que estamos escuchando y entendiendo.
- Mejora la efectividad interpersonal al reducir:
 - Presión para probar quien tiene razón
 - Reactividad negativa
 - Ira
- Hace posible la resolución de problemas, la cercanía y el apoyo.
- La invalidación duele.

COSAS IMPORTANTES PARA VALIDAR

- Lo valido y solo lo valido.
- Los hechos de la situación.
- Las experiencias, sentimientos / emociones, creencias, opiniones o pensamientos sobre algo.
- Sufrimiento y dificultades.

RECUERDA

- Cada respuesta invalida tiene sentido de alguna manera,
- Validación no es necesariamente estar de acuerdo.
- Validación no significa que te guste.
- ¡Valida solo lo válido!

UNA GUÍA DE "CÓMO" PARA LA VALIDACIÓN

- 1. Poner atención:** Muéstrate interesada, escucha y observa. No realices multitareas. Haz contacto visual. Mantente enfocada.
- 2. Reflexionar hacia atrás:** Di lo que oíste u observaste para asegurarte de que realmente entiendes lo que la persona está diciendo. ¡Sin lenguaje de juicio ni tono de voz! Trata de realmente entender lo que la persona siente o piensa. Mantén la mente abierta. No hagas comentarios juiciosos.
- 3. Leer la Mente:** Se sensible a lo que no está diciendo la otra persona. Pon atención a las expresiones faciales, al lenguaje corporal, qué es lo que está pasando y que es lo que sabes de la persona en realidad. Muestra tu comprensión con palabras o con acciones.
- 4. Comprender:** Busca cómo se siente o piensa la persona o si ésta tiene sentido, dada la historia de la persona, su estado mental o corporal, o los eventos actuales incluso si no compartes su manera de pensar.
- 5. Reconocer la validez:** Demuestra que los pensamientos, sentimientos y conductas de las personas son válidas. Actúa como si el comportamiento de la persona fuera válido.
- 6. Mostrar igualdad:** ¡Sé tú misma! No pases encima de otra persona. Trata al otro como un igual, no como frágil o incompetente.

AUTO VALIDACIÓN Y AUTO RESPETO

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Llena esta hoja de trabajo cuando practiques tus habilidades de autovalidación y siempre que tengas la oportunidad de practicar incluso si no (o casi no) hace nada para practicar.

Realiza una lista de dos cosas de autoinvalidación y otra de dos cosas de autovalidación.

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

Describe una situación de la semana pasada, donde te hayas sentido invalidada:

Revisa cada estrategia que hayas utilizado durante la semana pasada:

- Revisé todos los hechos para ver si mis respuestas son válidas o invalidas.
- Lo comprobé con alguien en quien podía confiar para validar lo válido.
- Reconocí cuando mis respuestas no tenían sentido y no eran válidas.
- Trabaje en cambiar los pensamientos, comentarios o acciones inválidos (dejé de culpar).
- Eliminé las auto-declaraciones de juicio. (Practiqué la acción opuesta).
- Me recordé a mí misma que todo comportamiento es causado y que estoy haciendo mi mayor esfuerzo.
- Fui compasiva conmigo misma. Practiqué auto calmarme.
- Admití que me dolió haber sido invalidada por otros, incluso cuando tenían la razón.
- Reconocí cuando mis reacciones tuvieron sentido y fueron validadas en una situación.
- Recordé que ser invalidada, incluso cuando mi respuesta era realmente válida, rara vez es una catástrofe
- Describí mis experiencias y acciones en un entorno de apoyo.
- Me dolió la invalidación traumática en mi vida y el daño que ha creado.
- Practiqué la aceptación radical de las personas invalidantes en mi vida.
- ¿Cuál fue el resultado?:

CAMBIO DE COMPORTAMIENTO CON REFUERZO

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Llenar esta hoja de trabajo cuando trates de incrementar tu propio comportamiento o el de alguien más utilizando el reforzamiento. Busca oportunidades (ya que ocurre todo el tiempo) para reforzar la conducta.

1. Identifica el comportamiento que deseas incrementar y el reforzador que utilizarás.

- a. Para ti misma:
Comportamiento para incrementar: _____
Reforzador: _____
- b. Para alguien más:
Comportamiento para incrementar: _____
Reforzador: _____

2. Describe la situación (es) donde utilizaste un reforzamiento.

Para ti misma: _____
Para alguien más: _____

3. ¿Cuál fue el resultado? ¿Qué observaste?

Para ti misma: _____

Para alguien más: _____

4. ¿Cómo te sentiste después de eso? _____

5. ¿Te gustaría decir o hacer algo diferente la próxima vez? Si es así, ¿qué sería?

CAMBIAR EL COMPORTAMIENTO EXTINGUIÉNDOLO O CASTIGÁNDOLO

Nombre: _____ Fecha: _____

Llenar esta hoja de trabajo cuando trates de incrementar tu propio comportamiento o el de alguien más utilizando el reforzamiento. Busca oportunidades (ya que ocurre todo el tiempo) para reforzar la conducta.

1. Identifica el comportamiento que deseas disminuir y decide si lo extinguirás eliminando un reforzador o lo detendrás con castigo. (Omite el que no estás usando).

Si estás usando el castigo, identifica la consecuencia. También decide el nuevo comportamiento alternativo a reforzar, y el reforzador a utilizar para aumentarlo para reemplazar el comportamiento que estás disminuyendo.

- a. Para ti misma:
Comportamiento para disminuir: _____
Reforzador para eliminar: _____
Consecuencia de castigo para agregar: _____
Nuevo comportamiento y reforzador: _____
- b. Para alguien más:
Comportamiento para disminuir: _____
Reforzador para eliminar: _____
Consecuencia de castigo para agregar: _____
Nuevo comportamiento y reforzador: _____

2. Describe la situación donde hayas usado la extinción o castigo

Para ti misma: _____
Para alguien más: _____

3. ¿Cuál fue el resultado? ¿Qué observaste?

Para ti misma: _____
Para alguien más: _____

4. ¿Cómo te sentiste después de eso? _____

5. ¿Te gustaría decir o hacer algo diferente la próxima vez? Si es así, ¿qué sería?

TIPS PARA USAR ESTRATEGIAS EN EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

Resumen hasta ahora:

<u>GOAL</u>	<u>CONSECUENCIA</u>
Comportamiento a incrementar (refuerzo)	<ul style="list-style-type: none">● Agrega una consecuencia positiva● Elimina una consecuencia aversiva
Debilitar el comportamiento (extinción)	<ul style="list-style-type: none">● Elimina el reforzador● Brindar alivio ante comportamientos no deseados
Comportamiento a suprimir (castigo)	<ul style="list-style-type: none">● Agrega una consecuencia aversiva● Elimina una consecuencia positiva

No todas las consecuencias son iguales

"El veneno de una persona puede ser la pasión de otra persona."

El contexto cuenta. Un reforzador en una situación puede ser un castigo en otra.

La cantidad cuenta. Si un reforzador es demasiado poco o demasiado, no funcionará.

Las consecuencias naturales funcionan mejor. Permíteles hacer el trabajo cuando sea posible.

Pregunta qué consecuencia trabajaría la persona para obtener (refuerzo) o trabajar para evitar (castigador).

Observar los cambios en el comportamiento cuando se aplica una consecuencia.

El comportamiento aprendido en una situación puede no ocurrir en otra situación.

VERIFICA LOS HECHOS

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Es difícil resolver problemas de una situación emocional si no tienes la información correcta. Debes saber cuál es el problema antes de poder resolverlo. Esta hoja de trabajo te ayuda a determinar si es el evento el que está causando tu emoción, tu interpretación del evento o ambos. Usa tus habilidades de atención plena para observar y describir. Observe los hechos y luego describa los hechos que ha observado.

Paso 1 **Pregunta: ¿Qué emoción quiero cambiar?**

Nombre de la emoción: _____ **Intensidad (0-100) Antes:** ____ **Después:** ____

Paso 2 **Pregunta: ¿Cuál es el evento inmediato para mi reacción emocional?**

Describe el evento de solicitud: ¿Qué sucedió que te llevó a tener esta emoción? ¿Quién hizo qué a quién? ¿Qué llevó a qué? ¿Qué pasa con este evento que es un problema para ti? Sé muy específica en tus respuestas. _____

¡Verifica los hechos!

Busca extremos y juicios en la forma en que está describiendo el evento.

Reescribe los hechos, si es necesario, para ser más precisa.

Paso 3 **Pregunta: ¿Cuáles son mis interpretaciones (pensamientos, creencias, etc.) sobre los hechos?**

¿Qué estoy asumiendo? ¿Estoy agregando mis propias interpretaciones a la descripción del evento?

¡Verifica los hechos!

Has una lista de tantas otras posibles interpretaciones de los hechos como sea posible.

Reescribe los hechos, si es necesario. Intenta verificar la exactitud de sus interpretaciones. Si no puedes verificar los hechos, escribe una interpretación probable o útil (es decir, efectiva).

4 **Paso** **Pregunta: ¿Estoy asumiendo una amenaza?** ¿Cuál es la amenaza? ¿Qué pasa con este evento o la situación me amenaza? ¿Qué consecuencias o resultados preocupantes estoy esperando?

¡Verifica los hechos!

Has una lista de tantas otras posibles interpretaciones de los hechos como sea posible.

Reescribe los hechos si es necesario. Intente verificar la exactitud de tus expectativas. Si tú no puedes verificar resultados probables, escribe un resultado probable no catastrófico que esperas.

Paso
5 **Pregunta: ¿Cuál es la catástrofe, incluso si ocurre el resultado que me preocupa?** Describe en detalle el peor resultado que puedo esperar.

Describe formas de enfrentarlo si sucede lo peor.

Paso **Pregunta: ¿Mi emoción (o su intensidad o duración) se ajusta a los hechos?**

6 (0 = nada 5 = estoy seguro): _____

Si no estás seguro de si su emoción o su intensidad emocional se ajusta a los hechos (por ejemplo, das un puntaje de 2, 3 o 4), sigue revisando los hechos. Sé tan creativo como puedas ser; pregunta a otros por sus opiniones; o haz un experimento para ver si tus predicciones o interpretaciones son correctas. Describe lo que hiciste para verificar los hechos:

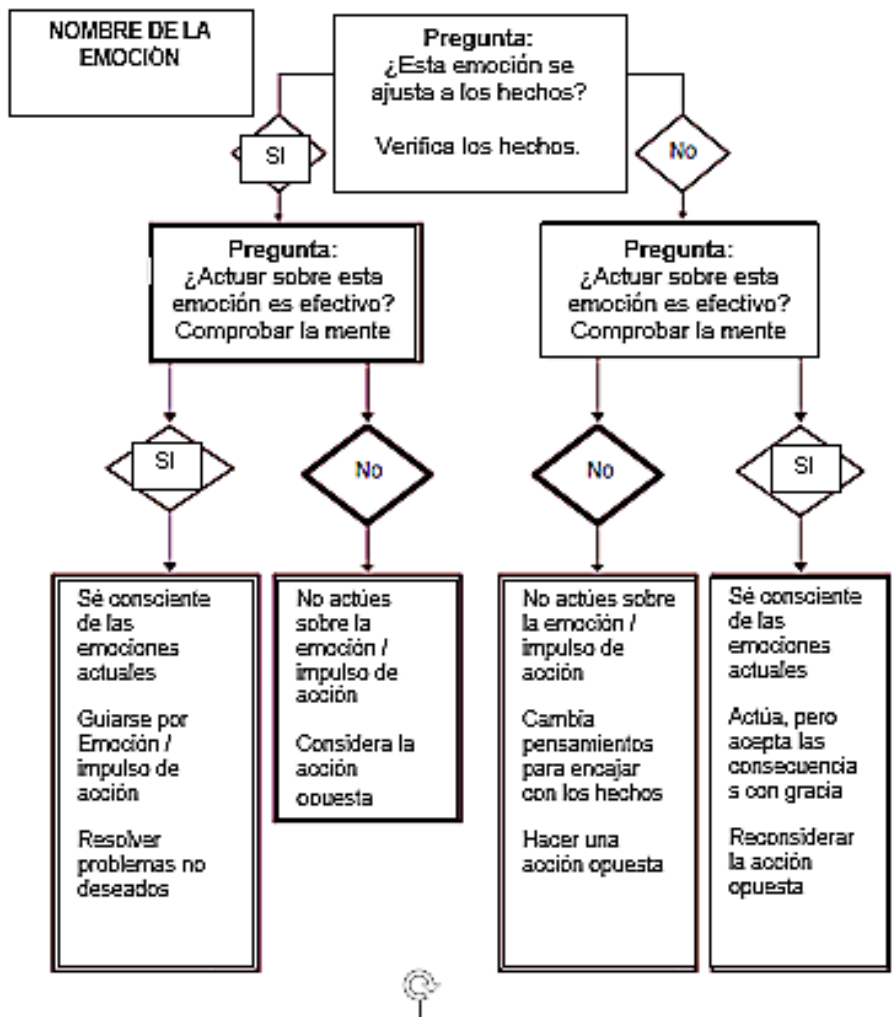
”

AVERIGUAR CÓMO CAMBIAR LAS EMOCIONES NO DESEADAS

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Una vez que hayas verificado los hechos, usa esta hoja de trabajo para ayudarte a descubrir qué hacer a continuación. Antes de que puedas descifrar qué cambiar, debes decidir si actuar sobre tu emoción es adecuado en este momento (y si la emoción es la que realmente deseas cambiar). En el siguiente diagrama de flujo, marca SI o NO en cada nivel, y luego selecciona la habilidad que mejor se adapte a tu situación.

Describe lo que hiciste para manejar la emoción:



ACCIÓN OPUESTA PARA CAMBIAR LAS EMOCIONES

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Instrucciones: Selecciona una reacción emocional reciente que te parezca dolorosa o desees cambiar. Averigua si la emoción se ajusta a los hechos. Si no es así, notarás que su acción es un impulso; averigua qué serían acciones opuestas; y luego hacer las acciones opuestas. Recuerda practicar la acción opuesta todo el camino. Describe lo que pasó.

EMOCIÓN: _____ **INTENSIDAD(0-100) ANTES:** _____ **DESPUÉS:** _____

Acontecimiento estimulante para mi emoción (quién, qué, cuándo, dónde): ¿qué provocó la emoción?

¿Está justificada mi emoción (o su intensidad o duración)? ¿Se ajusta a los hechos? ¿Es eficaz?

Enumera los hechos que justifican la emoción y los que no. Verifica la respuesta que es mayormente correcta.

JUSTIFICADO

NO JUSTIFICADO

Acción urgente: ¿Qué tengo ganas de hacer o decir?

Acción Opuesta: ¿Cuáles son las acciones opuestas a mis impulsos? ¿Qué no estoy haciendo debido a mis emociones? Describe tanto qué y cómo actuar de forma opuesta en la situación.

¿Qué hice? Describe con detalle:

¿Cómo lo hice? Describe el lenguaje corporal, la expresión facial, la postura, los gestos y los pensamientos:

¿Qué efecto posterior tuvo la acción opuesta sobre mí (mi estado de ánimo, otras emociones, comportamiento, pensamientos, memoria, cuerpo, etc.)?

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA CAMBIAR LAS EMOCIONES

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Solución de problemas para cambiar las emociones.

EMOCIÓN: _____ INTENSIDAD (0-100) ANTES: _____ DESPUÉS: _____

1. ¿Cuál es el problema? Describe el problema que provoca tus emociones. ¿Qué hace que la situación sea un problema?

2. Verifica los hechos para asegurarte de tener el problema correcto. Describe lo que hiciste para estar segura de tus hechos. _____

Reescribe el problema si es necesario para cumplir con los hechos. _____

3. ¿Cuál es un objetivo realista a corto plazo para resolver problemas? ¿Qué debe pasar para que pienses que has progresado? _____

4. Soluciones de lluvia de ideas: enumera tantas soluciones y estrategias de afrontamiento como pueda imaginar. ¡No lo evalúes!

5. ¿Cuáles son las dos ideas que mejor se ven (es más probable que cumplan con su objetivo)?

1. _____

2. _____

P R O S	Solución 1	Solución 2
	_____	_____
	_____	_____
C O N T R A S	Solución 1	Solución 2
	_____	_____
	_____	_____

6. Elige la solución para probar; enumere los pasos necesarios; verifica los pasos que haces y qué tan bien funcionan.

PASO	DESCRIPCIÓN	HECHO	¿QUÉ PASÓ?
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____

7. ¿Alcanzaste tu objetivo? Si es así, describe. Si no, ¿qué puedes hacer ahora?

8. ¿Hay ahora un nuevo problema por resolver? Si es así, describa y resuelva el problema nuevamente.

REVISIÓN DE ACCIONES OPUESTAS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Nombre: _____

Fecha: _____

	Justificando Eventos	Acto opuesto al impulso de la emoción (por emoción injustificada)	Actúa sobre el impulso de la emoción, resuelve problemas o evita (para la emoción justificada)
T e m o r	<p>A. Tu vida está en peligro.</p> <p>B. Tu salud está en peligro.</p> <p>C. Tu bienestar está en peligro.</p>	<p>1. Haz lo que tienes miedo de hacer... una y otra vez.</p> <p>2. Acércate a lo que temes.</p> <p>3. Haz lo que te da una sensación de control y dominio.</p>	<p>1. Me congelo/corro si hay peligro cerca.</p> <p>2. Eliminar el evento amenazante.</p> <p>3. Haz lo que te da una sensación de control y dominio del evento.</p> <p>4. Evitar el evento amenazante.</p>
I r a	<p>A. Se bloquea un objetivo importante o se interrumpe o impide una actividad deseada.</p> <p>B. Tú o alguien que te importa es atacado o lastimado (física o emocionalmente) por otros.</p> <p>C. Tú o alguien que te importa es insultado, ofendido o amenazado por otros.</p>	<p>1. Evita gentilmente.</p> <p>2. Toma un tiempo extra.</p> <p>3. Hacer algo amable.</p> <p>4. Imagina entender: "Ponerse en los zapatos de la otra persona".</p> <p>5. Imagina buenas razones de lo que sucedió.</p>	<p>1. Defiéndete cuando te ataquen si no tienes nada que perder luchando.</p> <p>2. Supera los obstáculos a los objetivos.</p> <p>3. Trabaja para detener más ataques, insultos o amenazas.</p> <p>4. Evita gente amenazante.</p>
D i s g u s t o	<p>A. Algo con lo que estás en contacto podría envenenarte o contaminarte.</p> <p>B. Te rodeas de una persona o grupo de personas cuyos pensamientos o acciones podrían lastimarte gravemente.</p>	<p>1. Muévete cerca. Abrazo</p> <p>2. Se amable: "Ponerse en los zapatos de la otra persona".</p> <p>3. Toma lo que se siente repulsivo.</p> <p>4. Observa la situación desde la perspectiva de otra persona.</p>	<p>1. Eliminar / limpiar cosas repugnantes.</p> <p>2. Influenciar a otros para que detengan acciones dañinas / detengan cosas que contaminen a su comunidad.</p> <p>3. Evitar o alejar daños personas o cosas.</p> <p>4. Imagina entender una persona que ha hecho desagradables.</p>
E n v i d i a	<p>A. Otra persona o grupo obtiene o tiene cosas que no tienes y que quieres o necesitas.</p>	<p>1. Inhibir la destrucción de las cosas de otras personas.</p> <p>2. Imagina como todo tiene sentido.</p> <p>3. Deja de exagerar el valor de los demás.</p>	<p>1. Mejora tu misma y tu vida.</p> <p>2. Has que otros sean justos.</p> <p>3. Devalúa lo que otros tienen que tú no tienes.</p> <p>4. Evita gente que tiene más que tú.</p>

	Justificando Eventos	Acto opuesto al impulso de la emoción (por emoción injustificada)	Actúa sobre el impulso de la emoción, resuelve problemas o evita (para la emoción justificada)
C e l o s	<p>A. Una relación u objeto importante y deseado está en peligro de dañarse o perderse.</p> <p>B. Alguien está amenazando con quitarle una relación u objeto importante y deseado.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deja de tratar de controlar a los demás. 2. Comparte lo que tienes con los demás 3. Deja de espiar a los demás. 4. No evitar; toma toda la información. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protege lo que tienes. 2. Esfuérzate por ser más deseable para las personas con las que desea tener una relación (es decir, luchar por las relaciones). 3. Deja la relación.
A m o r	<p>A. Amar a una persona, animal u objeto valorado / admirado mejora la calidad de vida para ti o sus seres queridos.</p> <p>B. Amar a la persona, animal u objeto aumenta sus posibilidades de alcanzar sus propios objetivos personales.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar a la persona, animal u objeto que amas por completo. 2. Distráete de los pensamientos de la persona amada. 3. Evite el contacto con todos los recordatorios de la persona amada. 4. Recuerda por que el amor no está justificado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estar con la persona, animal o cosa que amas. 2. Toque, sostenga, etc., el amado. 3. Evite las separaciones cuando sea posible. 4. Si el amado está perdido, lucha para encontrarlo o recuperarlo (si es posible).
T r i s t e z a	<p>A. Perdiste algo o alguien para siempre.</p> <p>B. Las cosas no son las de la manera que esperabas, querías o esperabas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Activa tu comportamiento. 2. Evita evitar. 3. Desarrolle dominio: haga cosas que lo hagan sentir competente y seguro de sí mismo. 4. Aumenta eventos agradables. 5. Presta atención 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recuperar/reemplazar lo que se perdió. 2. Planifica cómo reconstruir una vida que valga la pena vivir sin los resultados amados o esperados. 3. Enfócate en cosas positivas. 4. Realiza cosas que te hagan sentir competente y segura de ti misma. 5. Comunica la necesidad de ayuda y acéptala cuando te la proporcionen.
V e r g ü e n z a	<p>A. Serás rechazada por una persona o grupo muy importante si las características de tu comportamiento se hacen públicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haz pública las características de tu persona o conducta (con personas que no te rechazaría). 2. Repite el comportamiento sin esconderte de las personas que no te rechazarán. 3. Deja de exagerar el valor de los demás. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esconde lo que te hará rechazar. 2. Apacigua a los ofendidos. 3. Cambia tus características personales para poder encajar. 4. Evita gente que te desaprueba.
C u l p a	<p>A. Tu propio comportamiento viola sus propios valores o código moral.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haz lo que te hace sentir culpable una y otra vez. 2. Haz publica tu conducta (con personas que no te rechazarán). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Busca el perdón. 2. Repara el daño, haz las cosas mejor. 3. Acepta las consecuencias graciosamente.

A, B, C, PLEASE: PASOS PARA TENER “UNA VIDA DIGNA DE SER VIVIDA”

ACUMULAR EMOCIONES POSITIVAS: CORTO PLAZO

Puedes hacer las siguientes cosas.

CONSTRUYE EXPERIENCIAS POSITIVAS ¡AHORA!

Incrementa eventos placenteros que te lleven a emociones positivas al menos un evento cada día.

Practica la acción opuesta: “Evita evitar”.

Mantente atenta a los eventos agradables (no seas “multitasking”).

MANTENTE ATENTA A LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS

Enfoca tu atención en momentos positivos justo cuando estén pasando.

Reenfoca tu atención cuando tu mente comience a divagar en eventos negativos.

Participa y comprométete completamente en cada experiencia.

TEN CUIDADO CON LAS PREOCUPACIONES

Como preguntarte...

Cuándo terminará la experiencia positiva.

Si te mereces esa experiencia positiva.

Cuánto más se puede esperar de ti ahora.

ACUMULAR EMOCIONES POSITIVAS: CORTO PLAZO

Haz cambios en tu vida, para que ocurran eventos positivos en el futuro.

Paso 1. Evita evitar.

Empieza hacer todo lo que necesitas para construir la vida que quieres. Si no estás muy segura de cómo hacerlo, sigue los siguientes pasos.

Paso 2. Identifica valores que sean importantes para ti.

Pregúntate: ¿Qué valores son realmente importantes para mí en mi vida?

Ejemplos: ser productiva, ser parte de un grupo, hacer ejercicio, etc.

Paso 3. Identifica un valor para trabajar ahora.

Pregúntate: ¿Qué es realmente importante para mí, justo ahora, para trabajar en mi vida?

Paso 4. Identifica algunos objetivos relacionados con ese valor.

¿En qué objetivos específicos puedo trabajar para que este valor forme parte de mi vida?

Ejemplo: conseguir un trabajo donde me sienta útil.

Paso 5. Elegir un objetivo para trabajar ahora.

Hacer pros y contras de los posibles objetivos y seleccionar el más importante o urgente.

Paso 6. Identifica pequeños pasos de acción hacia tu objetivo.

Pregúntate: ¿Qué pequeños pasos puedo dar para alcanzar mi meta?

Paso 7. Toma un paso de acción ahora.

CONSTRUIR DOMINIO Y AFRONTAR

1. Planea hacer al menos una cosa cada día para crear una sensación de logro.
Ejemplo: _____
2. Planifica para el éxito, no para el fracaso
 - Hacer algo difícil, pero posible.
3. Incrementa gradualmente la dificultad con el tiempo.
 - Si la tarea es difícil, haz algo un poco más fácil la próxima vez.
4. Busca un desafío.
 - Si la tarea es muy fácil, trata de hacer algo un poco más difícil la próxima vez.

AFRONTAR EL TIEMPO CON SITUACIONES DIFÍCILES

1. Describe la situación que puede provocar un comportamiento problemático.
 - Revisa los hechos. Se específica al describir la situación.
 - Nombra las emociones y acciones que puedan interferir con el uso de tus habilidades
2. Decide que hacer.
 - Se específica. Escribe con detalle cómo puedes afrontar la situación, tus emociones e impulsos de acción.
3. Imagina la situación en tu mente tan vívidamente como te sea posible.
4. Ensaya en tu mente haciendo frente de manera efectiva.
 - Ensaya en tu mente exactamente lo que puedes hacer para afrontar de manera efectiva.
 - Ensaya tus acciones, tus pensamientos, lo que dices y cómo lo dices.
 - Ensaya afrontar efectivamente con nuevos problemas que surjan.
5. Practica la relajación o mindfulness después de ensayar.

CONSTRUIR DOMINIO Y AFRONTAMIENTO

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Día	Construir dominio		Afrontamiento	
	Actividades planeadas para construir el dominio	Actividades que realmente hice para construir dominio	Situación futura del problema	Como imagine que afrontaría de manera eficiente (describir)
			1.	
			2.	

HABILIDADES DE ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD

Nombre: _____ Fecha: _____

Marca dos habilidades de aceptación de la realidad para practicar esta semana durante una situación estresante:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aceptación radical | <input type="checkbox"/> Medio Sonriente |
| <input type="checkbox"/> Regresando la mente | <input type="checkbox"/> Manos Dispuestas |
| <input type="checkbox"/> Voluntad | <input type="checkbox"/> Mindfulness de los pensamientos actuales |

Habilidad 1. Describe la situación y cómo practicaste la habilidad. _____

¿Qué tan efectiva fue la habilidad para ayudarle a hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorar la situación)? Marca la respuesta que más se acerque a tu experiencia.

Aún no podía soportar la situación, ni por un minuto más

Fui capaz de hacer frente a algo, al menos por un instante y ayudó un poco.

Podría utilizar habilidades, tolerar la angustia y resistir algunos problemas

¿Esta habilidad te ayudó a lidiar con emociones / impulsos incómodos, o evitó cualquier tipo de conflicto?

Si: _____ No: _____

Describe cómo te ayudó la habilidad o cómo no te ayudó: _____

Habilidad 2. Describe la situación y cómo practicaste la habilidad. _____

¿Qué tan efectiva fue la habilidad para ayudarle a hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorar la situación)? Marca la respuesta que más se acerque a tu experiencia.

Aún no podía soportar la situación, ni por un minuto más

Fui capaz de hacer frente a algo, al menos por un instante y ayudó un poco.

Podría utilizar habilidades, tolerar la angustia y resistir algunos problemas

¿Esta habilidad te ayudó a lidiar con emociones / impulsos incómodos, o evitó cualquier tipo de conflicto?

Si: _____ No: _____

Describe cómo te ayudó la habilidad o cómo no te ayudó: _____

PRACTICANDO LA ACEPTACIÓN RADICAL: PASO A PASO

- Observa que estás cuestionando o luchando contra la realidad ("No debería ser así").
- Recuerda que la realidad desagradable es tal como es y no se puede cambiar ("Esto es lo que sucedió").
- Recuerda que hay causas para la realidad. Reconoce que algún tipo de historia llega hasta este mismo momento. Considera cómo la vida de las personas ha sido moldeada por una serie de factores. Ten en cuenta que dados estos factores causales y cómo la historia condujo a este momento, esta realidad tuvo que ocurrir de esta manera ("Así es como sucedieron las cosas").
- Practica aceptar con todo el ser (mente, cuerpo y espíritu). Sé creativa para encontrar formas. Acepta el diálogo interno, pero también considera usar la relajación mientras piensas en lo que se siente inaceptable.
- Practica la acción opuesta. Haz una lista de todos los comportamientos que harías si aceptaras los hechos. Luego actúa como si ya los hubieras aceptado.
- Afronta los eventos que parecen inaceptables. Imagina y practica en tu mente lo que harías si aceptaras lo que parece inaceptable.
- Atiende las sensaciones de tu cuerpo mientras piensas lo que necesitas aceptar.
- Permite que surja decepción, tristeza o pena dentro de ti.
- Reconoce que la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor.

ACEPTACIÓN RADICAL

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Descubre qué es lo que necesitas para aceptar radicalmente

1. Realiza una lista de dos cosas realmente muy importantes en tu vida que necesites aceptar radicalmente actualmente. Después asigna a cada uno un número indicando que tanto aceptas esta parte de ti misma o de tu vida: de 0 (sin aceptación, estoy en completa negación y / o rebelión) a 5 (aceptación completa, yo estoy en paz con esto).

Lo que necesito aceptar (Aceptación 0-5)

1. _____ (_____)
2. _____ (_____)

2. Realiza una lista dos cosas menos importantes en tu vida que hayas tenido problema de aceptar esta semana.

(Aceptación 0-5)

1. _____ (_____)
2. _____ (_____)

Refine tu lista

3. Revisa tus 2 listas anteriores. Revisa los hechos, interpretaciones y opiniones. Asegúrate de que lo que estás tratando de aceptar es, de hecho, el caso. Verifica los juicios. Evita decir “bueno”, “malo” o cualquier lenguaje juicioso.

Practica la aceptación radical

4. Elige uno de los puntos de la primera lista y uno de la segunda lista para poner en práctica.

1. _____
2. _____

5. Enfoca tu mente en cada uno de los hechos o eventos por separado. Marca cualquiera de los siguientes ejercicios que hiciste:

Observé que estaba cuestionando y peleando realmente.

Me recordé que la realidad es lo que es.

Consideré las causas de la realidad y aceptado sin prejuicios que causa existe.

Practiqué aceptar todo el camino con mi ser completo (mente, cuerpo, espíritu).

Practiqué la acción opuesta.

Afronté eventos que parecían inaceptables.

Atendí las sensaciones de mi cuerpo mientras yo Pensé en lo que necesito aceptar.

Me permití experimentar decepción, tristeza o pena.

Reconoció que vale la pena vivir la vida incluso cuando hay dolor.

¿Pros y contras de aceptar versus negación y rechazo?

6. Califica tu grado de aceptación después de practicar la aceptación radical (0-5): _____

PRACTICANDO LA ACEPTACIÓN RADICAL

Nombre: _____ **Fecha:** _____

¿Cuándo practicaste esta habilidad ¿Y qué hiciste para practicarla?	¿Qué estaba pasando que tuviste problemas para aceptar?	¿Cuánto tiempo practicaste La aceptación?	Aceptación (0-5)	Emoción intensa negativa	Emoció n Intensa Positiva	Conclusiones o Preguntas
Consideré las causas de la realidad						
Practicando con todo mi ser						
Practicando el afrontamiento						
Atendiendo sensaciones del cuerpo						
Decepción / duelo permitido						
Reconocí la vida como digna de vivir						
Practiqué la acción opuesta						
Pros y Contras						

GUIA PARA LA EFECTIVIDAD DE LOS OBJETIVOS: CONSEGUIR LO QUE QUIERES

Recuerda estos tips con el siguiente acrónimo: **DEAR MAN**

1. **D**escribe la situación actual (si es necesario). Dile a la persona exactamente a lo que estás reaccionando.
2. **E**xpresa tus sentimientos y opiniones sobre la situación. No Asumas que la otra persona sabe cómo te sientes. Usa frases como "Quiero" en lugar de "Debería".
3. **A**segúrate o **R**eafirmate a ti misma preguntando por lo que quieres o diciendo que "no" claramente. No asumas que otros descubrirán lo que quieres. Recuerda que los demás no pueden leer tu mente.
4. **R**efuerza (**recompensar**) a la persona con anticipación (por así decirlo) explicando los efectos positivos de obtener lo que quieres o necesitas. Si es necesario, también aclara las consecuencias negativas de no obtener lo que quieres o necesitas. Recuerda también recompensar el comportamiento deseado después del hecho.
5. **M**antente **atenta** y enfocada en tus objetivos, no te distraigas. Continúa preguntando, diciendo "no" o expresando tu opinión una y otra vez. Si otra persona ataca, amenaza o intenta cambiar de tema, ignora las amenazas, comentarios o intentos de desviarlo y continúa expresando tu punto.
6. **A**ctúa eficaz y competente. Actúa segura de ti misma con un tono de voz adecuado manteniendo contacto visual. No dudes de ti.
7. **N**egocia. Estar dispuesta a dar para recibir. Ofrece y solicita diferentes opciones para solucionar un problema. Puedes decir "no" pero piensa si puedes ofrecer y hacer otra cosa para resolver el problema de otra manera.

GUIA PARA LA EFECTIVIDAD DEL AUTORRESPECTO

1. **Sé justo** contigo mismo y con la otra persona. Recuerde validar sus propios sentimientos y deseos, así como la de la otra persona.
2. **No te disculpes** por todo. No te disculpes por tener una opinión propia o que no concuerde con las de otra persona.
3. **Apégate** a tus propios valores. No pongas en duda tus valores o integridad por razones que no son muy importantes. Se clara en lo que crees que es la forma moral o valorada de pensar y actuar.
4. **Se honesta**, no mientas, no exageres ni inventes excusas.

ESCRIBIR GUIONES DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Completa esta hoja antes de practicar tus habilidades interpersonales. Practica decir tus "líneas" en voz alta, y también en tu mente. Utiliza las habilidades de "hacer frente" (regulación de la emoción).

Evento de solicitud para mi problema: ¿Quién hizo qué a quién? ¿Qué llevó a qué?

OBJETIVOS DE LA SITUACIÓN (¿Qué resultados quiero?):

PROBLEMA DE RELACIÓN (Cómo quiero que la otra persona se sienta por mí):

PROBLEMA DE AUTORRESPECTO (Cómo quiero sentirme acerca de mí mismo):

(Continúa en la siguiente hoja)

IDEAS DE GUIONES PARA HABILIDADES DE “DEAR MAN” Y “AUTORRESPECTO”

1. **Describe** la situación.
2. **Expresa** sentimientos / opiniones.
3. **Afirma** la solicitud (o di no).
4. **Refuerza los comentarios que harás.**
5. **Mantente consciente y segura** de los comentarios que harás.
6. **Negociación** de comentarios para hacer.
7. **Valida** los comentarios.

Escribe en el reverso todas las cosas que quieres evitar hacer y decir.

EVALUAR LAS OPCIONES DE SI O QUÉ TAN INTENSAMENTE PEDIR ALGO O DECIR NO

Antes de pedir algo o decir no a una solicitud, debes decidir con qué intensidad quieres mantener tu terreno.

Las opciones van desde muy baja intensidad, donde eres muy flexible y aceptas la situación como es, a muy alta intensidad, donde intentas todas las habilidades que conoces para cambiar la situación y obtener lo que quieras.

FACTORES A CONSIDERAR

Al decidir qué tan firme o intenso deseas preguntar o decir no, piensa en:

1. La capacidad de la otra persona o tuya.
2. Tus prioridades.
3. El efecto de tus acciones en tu autoestima.
4. Tus o los derechos morales y legales de la situación.
5. Tu autoridad sobre la persona o viceversa.
6. El tipo de relación que tienes con la otra persona.
7. El efecto de tus acciones en objetivos a largo plazo versus a corto plazo.
8. El grado de dar y tomar en su relación.
9. Si has hecho tu tarea para prepararte.
10. El momento de tu solicitud o rechazo.

1. CAPACIDAD

- ¿La persona es capaz de darte lo que quieres? En caso afirmativo, aumente la intensidad de preguntar.
- ¿La persona es capaz de darte lo que quieres? En caso afirmativo, aumente la intensidad de preguntar.

2. PRIORIDADES

- ¿Tus objetivos son importantes? Incrementa la intensidad.
- ¿Tu relación es inestable? Considera reducir la intensidad.

3. AUTORRESPECTO

- ¿Usualmente haces cosas por ti misma? ¿Tiene cuidado de evitar actuar indefenso cuando no lo está? En caso afirmativo, aumenta la intensidad de preguntar.
- Decir que no, ¿te hará sentir mal contigo misma, incluso cuando estés pensando en sabiamente? Si no, aumenta la intensidad del no.
- ¿La ley o el código moral exige que la persona te dé lo que quieres? En caso afirmativo, eleva la intensidad de preguntar.
- ¿Estás obligada a darle a la persona lo que estás pidiendo? ¿El decir no violaría los derechos de la otra persona? Si no, aumente la intensidad del no.

- 5. AUTORIDAD**
 - ¿Eres responsable de dirigir a la persona o decirle qué hacer? Sí es sí, eleva la intensidad de preguntar.
 - ¿La persona tiene autoridad sobre ti (por ejemplo, tu jefe, tu maestro)?

- 6. RELACIONES**
 - ¿Lo que desea es apropiado para la relación actual? En caso afirmativo, aumente la intensidad de preguntar.
 - ¿Es lo que la persona pide apropiado para su relación actual? Si no, aumente la intensidad del no.

- 7. OBJETIVOS A LARGO PLAZO VS CORTO PLAZO**
 - ¿No pedirás lo que quieres para mantener la paz ahora sino crear problemas a largo plazo? En caso afirmativo, aumenta la intensidad de preguntar.
 - ¿Ceder para mantener la paz en este momento es más importante que el bienestar a largo plazo de la relación? ¿Eventualmente te arrepentirás o te molestará decir que no? Si no, aumente la intensidad del no.

- 8. DAR Y TOMAR**
 - ¿Qué has hecho por la persona? ¿Estás dando al menos tanto como pides? ¿Estás dispuesta a dar si la persona dice que sí? En caso afirmativo, aumenta la intensidad de preguntar.
 - ¿Le debes un favor a esta persona? ¿Él o ella hace mucho por ti? Si no, levanta la intensidad del no.

- 9. TAREA**
 - ¿Has hecho tu tarea? ¿Conoces todos los hechos que necesitas saber para respaldar tu solicitud? ¿Tienes claro lo que quieres? En caso afirmativo, eleva la intensidad de preguntar.
 - ¿Está clara la solicitud de la otra persona? ¿Sabes lo que estás aceptando? Si no, aumente la intensidad del no.

- 10. TIMING**
 - ¿Es este un buen momento para preguntar? ¿Está la persona "de humor" para escuchar y prestarle atención? ¿Está atrapando a la persona cuando es probable que él o ella diga sí a su solicitud? En caso afirmativo, aumenta la intensidad de preguntar.
 - ¿Es este un mal momento para decir que no? ¿Deberías esperar un momento para responder? Si no, aumenta la intensidad del no.

OTROS FACTORES:

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS: CUANDO LO QUE ESTÁS HACIENDO NO FUNCIONA

Nombre: _____ Fecha: _____

Completa esta hoja cada vez que practica tus habilidades interpersonales y cada vez que tengas la oportunidad de practicar, incluso si no lo haces (o casi no) haces nada para practicar. Escribe en el reverso de esta hoja si necesitas más espacio.

¿Tengo las habilidades que necesito? Revisa las instrucciones

1

Revisa lo que ya se ha probado:

- ¿Sé cómo ser hábil para obtener lo que quiero?
- ¿Sé cómo ser hábil para decir lo que quiero decir?
- ¿Sé cómo ser hábil para obtener lo que quiero?

No estoy segura:

- Escribí lo que quería decir primero.
- Releí las instrucciones.
- Recibí entrenamiento de alguien en quien confío.
- Practiqué con un amigo o viéndome frente al espejo.

¿Funcionó la próxima vez? Si (fabuloso): _____ No (Continua): _____ No volví a intentarlo: _____

- Si

¿Sé lo que realmente quiero en esta interacción?

2

Pregunta:

- ¿Estoy indecisa sobre lo que realmente quiero en esta interacción?
- ¿Soy ambivalente con mis prioridades?
- ¿Tengo problemas para equilibrar:
- ¿Pedir demasiado en lugar de no pedir nada?
- ¿Decir no a todo versus ceder a todo?
- ¿El miedo o la vergüenza se interponen en el camino de saber lo que realmente quiero?

No estoy segura:

- Hice pros y contras para comparar los diferentes objetivos.
- Use las estrategias de regulación emocional para disminuir el miedo y/o vergüenza.

¿Esto ayudó? Si (fabuloso): _____ No (Continua): _____ No volví a intentarlo: _____

- Si

¿Mis objetivos a corto plazo se interponen en el camino de mis objetivos a largo plazo?

3

Pregunta:

- ¿Estoy “ahora, ahora, realmente ahora” ganando por conseguir lo que quiero?

- Si:

- Hice pros y contras de mis objetivos a corto plazo versus a largo plazo.
- Esperé para no dejarme llevar por la emoción.

¿Esto ayudó? Si (fabuloso): _____ No (Continua): _____ No volví a intentarlo: _____

- No:

¿Mis emociones se interponen en el uso de mis habilidades?

4

Pregunta:

- ¿Me enfado demasiado para usar mis habilidades?
- ¿Mis emociones son tan altas que estoy por encima del punto de ruptura de mis habilidades?

Si:

- Auto-calmante usado habilidades de supervivencia de crisis antes de la interacción para calmarme.
- Atención reorientada por completo sobre el objetivo presente.

¿Esto ayudó? Si (fabuloso): _____ No (Continua): _____ No volví a intentarlo: _____

No:

¿Las preocupaciones, suposiciones y mitos se interponen en mi camino?

5

Pregunta:

- ¿Pensamientos sobre malas consecuencias bloquean mis acciones?
- ¿Pienso si merezco conseguir lo que quiero?
- Me auto-saboteo sobre mis capacidades.

Si:

- Desafié los mitos.
- Revisé los hechos e hice la acción opuesta

¿Esto ayudó? Si (fabuloso): _____ No (Continua): _____ No volví a intentarlo: _____

No:

¿El entorno es más poderoso que mis habilidades?

6

Pregunta:

- ¿Las personas que tienen lo que quiero o necesitan son más poderosas que yo?
- ¿Serán amenazados otros si obtengo lo que quiero?

Si:

- Intenté solucionar problemas
- Atención reorientada por completo sobre el objetivo presente.

¿Esto ayudó? Si (fabuloso): _____ No (Continua): _____ No volví a intentarlo: _____

No:

**CONSTRUYENDO NUEVAS RELACIONES Y TERMINANDO RELACIONES
DESTRUCTIVAS**

ENCONTRAR GENTE QUE SUME A TU VIDA

Proximidad, similitud, habilidades de conversación, expresar agrado
y unirse a grupos

MINDFULNESS DE OTROS

Construir cercanía a través del mindfulness de los demás.

PONER “FIN” A LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Permanecer en “mente sabia”

Utilizar tus habilidades

Mantenerse segura

CONSTRUYENDO NUEVAS RELACIONES Y TERMINANDO RELACIONES DESTRUCTIVAS

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Completa la siguiente hoja cuando practiques la búsqueda de amistades nuevas. Puedes hacerlo aun cuando aún no practiques buscar amigos.

Realiza una lista de dos maneras en que podrías o harías para establecer contacto casual con la gente.

1. _____
2. _____

Realiza una lista de dos maneras en que podrías encontrar gente con actitudes similares a las tuyas.

1. _____
2. _____

Realiza una lista de dos maneras en las que podrías entablar conversaciones (o haber estado en ellas) donde podrías hacer una pregunta, dar una respuesta, dar un cumplido o expresar agrado a los demás.

1. _____
2. _____

Enlista las veces que has estado cerca de una conversación grupal en las que podrías practicar unirte (o cómo podrías encontrar uno).

1. _____
2. _____

Verifica los hechos y asegúrate de haber enumerado todas tus oportunidades para encontrar amigos potenciales. Agrega más ideas si es necesario o solicita ideas a tus amigos o familiares más cercanos.

Describe una cosa que realizaste para hacer un nuevo amigo: _____

Describe cualquier otro esfuerzo que realizaste para unirte a un grupo conversacional: _____

¿Cómo te sentiste? _____

TERMINANDO RELACIONES

Una **relación destructiva** tiene la capacidad de destruir o estropear completamente la calidad de la relación o los aspectos de ti misma, como tu cuerpo físico y seguridad, tu autoestima o sentido de integridad, tu felicidad o tranquilidad, o tu cuidado por la otra persona.

Una **relación interferente** es aquella que bloquea o dificulta tus objetivos de búsqueda que son importantes para ti; tu habilidad para disfrutar la vida y hacer las cosas que te gustan; tus relaciones con otras personas; o el bienestar de otros que amas.

Decide terminar una relación con MENTE SABIA y no con mente emocional.

Si la relación es importante, no es destructiva y hay una razón para esperar que se pueda mejorar, intenta resolver el problema para reparar la dificultad de la relación.

Afronta con anticipación para solucionar problemas y practicar terminar la relación antes de tiempo.

Practica la acción opuesta por amor cuando encuentres que amas a la persona equivocada.

¡Practica la seguridad primero!

Antes de dejar una relación altamente abusiva o potencialmente mortal, acude al CAVI o alguna otra institución de ayuda contra la violencia para obtener ayuda con la planificación de seguridad y una referencia a un profesional calificado.

TERMINANDO RELACIONES II

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Realiza los siguientes ejercicios en caso de así necesitarlo cuando elijas terminar relaciones.

Problema de relación: describe como la relación es destructiva o interfiere con tu vida. _____

Enlista con mente sabia los pros y contras para terminar una relación.

Pros: _____

Contras: _____

Escribe ideas con “DEAR MAN” para terminar relaciones

1. **Describe** la situación de la relación o el problema que es la razón principal por la que quieres finalizar la relación.
2. **Expresa** sentimientos/opiniones sobre porque necesitas terminar la relación para ti.
3. **Afirma** tu decisión de terminar la relación directamente.
4. **Refuerza** comentarios para hacer acerca de los resultados positivos para ambos una vez que finalice la relación.

5. **Mantente** atenta y consciente.

 6. **Actúa** junto con tus comentarios para hacer para saber cómo y cuándo terminar (si es necesario).

 7. **Negociar** comentarios para hacer, además de comentarios de vuelta a la mesa para evitar desviarse y responder a insultos (si es necesario).

 8. **Validar** comentarios sobre los deseos, sentimientos o versión sobre la relación de la otra persona.
-

Marque las acciones opuestas por el amor que ha estado haciendo:

- 1. Me recordé a mí misma porque el amor no es justificado.
- 2. Hice lo contrario de los impulsos amorosos.
- 3. Se evitó el contacto con recordatorios de un ser querido.
- 4. Otro: _____

QUEMANDO PUENTES Y CONSTRUYENDO NUEVOS

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Acepta el nivel más drástico en donde no volverías a participar en un comportamiento adictivo y luego haz todo lo posible para extinguir todas las opciones de comportamiento adictivo.

1. Haz una lista de todo en tu vida que hace posible la adicción.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

2. Realiza una lista de todo lo que podrías hacer para evitar tu comportamiento adictivo.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

Describe un momento o situación que te ayude a desviar y evitar el comportamiento adictivo (tratar de ser muy detallista en tu descripción, de tal forma que puedas visualizarlo vívidamente).

Revisa y describe cada estrategia que utilizaste para combatir los impulsos de adicción:

**REDUCIENDO LA VULNERABILIDAD A LA MENTE EMOCIONAL CONSTRUYENDO
UNA VIDA DIGNA DE SER VIVIDA**

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Una forma de recordar estas habilidades es recordar el término “**ABC PLEASE**” por sus siglas en inglés

A

ACUMULAR EMOCIONES POSITIVAS
(ACCUMULATE POSITIVE EMOTIONS)

Corto Plazo: Has cosas agradables que sean posibles ahora.

Largo plazo: Realiza cambios en tu vida para que sea positivo los eventos ocurrirán más a menudo en el futuro. Construye una "vida"

B

DESARROLLAR EL DOMINIO
(BUILD MASTERY)

Has cosas que te hagan sentir competente y efectiva para combatir la impotencia y la desesperanza.

C

**HACER FRENTE A LOS TIEMPOS CON
SITUACIONES EMOCIONALES**
(COPE AHEAD OF TIME WITH EMOTIONAL
SITUATIONS)

Ensayá un plan con anticipación para estar preparada y enfrentar hábilmente las situaciones emocionales.

PLEASE

CUIDA TU MENTE CUIDANDO TU CUERPO

Trata la enfermedad física, equilibra el comer, evita las sustancias que alteran el estado de ánimo, equilibra el sueño y has ejercicio.

PASOS PARA REDUCIR LA VULNERABILIDAD A LA EMOCIÓN

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Para cada habilidad de regulación emocional, observa si las utilizaste durante la semana y describe lo que hiciste.

A

ACUMULAR EMOCIONES POSITIVAS: CORTO PLAZO
AUMENTO de las actividades placenteras diarias (círculo): L M J V S D
Describe: _____

ACUMULAR EMOCIONES POSITIVAS: LARGO PLAZO; CONSTRUYENDO UNA VIDA QUE VALGA LA PENA VIVIR
Valores considerados al decidir en qué objetivos trabajar: _____

OBJETIVOS A LARGO PLAZO trabajados (describe): _____

EVITAR EVITANDO (describir): _____

MINDFULNESS DE LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS CUANDO OCURRIERON
Atención enfocada (y reenfocada) en experiencias positivas: _____

Distraído de preocupaciones si aparecían: _____

B

DESARROLLAR EL DOMINIO
Actividades programadas para construir una sensación de logro (círculo): L M M J V S D
Describe: _____

En realidad, hiciste algo difícil, pero posible (círculo): L M M J V S D
Describe: _____

C

AFRONTAMIENTO
Describe una situación que provoque emociones no deseadas (si es necesario, revisa los pasos 1 y 2 del anexo 15 “Verificando los Hechos”): _____

Forma en que te imaginaste afrontando eficientemente (describe): _____

Forma en que te imaginaste afrontar nuevos problemas que pudieran surgir (describe): _____

PLEASE Habilidades

TENGO...

¿Alguna enfermedad física? _____

¿Comida balanceada? _____

¿Evito sustancias que alteran el estado de ánimo? _____

¿Sueño equilibrado? _____

¿Hago ejercicio? _____

EVALUACIÓN DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Cuando no puedas o no creas lograr que tus habilidades funcionen, intenta hacer esta hoja de trabajo para ver si puedes descubrir qué está sucediendo. Marca cada casilla en orden, sigue las instrucciones y continúa hasta encontrar una solución. Puedes realizar este ejercicio cuantas veces quieras.

EMOCIÓN: _____ INTENSIDAD (1-10): ANTES: _____ DESPUÉS: _____

1. **¿Soy biológicamente más vulnerable?**
 - No:** Continúa con la siguiente pregunta
 - No estoy segura:** Revisa nuevamente los ejercicios del “A, B, C, PLEASE”
 - Si:** Continúa trabajando en los ejercicios para mantener sanos mente y cuerpo.
2. **¿Utilizaste la habilidad correcta?**
 - Si:** Continúa con la siguiente pregunta
 - No estoy segura:** Vuelve a leer las instrucciones e intenta de nuevo.
 - No:** Observa y analiza que fue lo que falló y realiza el paso anterior.
3. **¿Se están reforzando mis emociones (y tal vez realmente no quiero cambiarlas)?**
 - No:** Continúa con la siguiente pregunta
 - No estoy segura:** Revisa nuevamente el ejercicio de lo que las emociones hacen por mi (anexo 17).
 - Si:** Haz los PROS y CONTRAS para cambiar las emociones.
4. **¿Estoy poniendo el tiempo y el esfuerzo que requiere la regulación de las emociones?**
 - Si:** Continúa con la siguiente pregunta.
 - No:** Practica la aceptación radical y la buena voluntad (anexo 34). Practica la participación y efectividades (anexo 40) y practica la solución de problemas para detectar a tiempo las habilidades que debes trabajar.
5. **¿Son mis emociones demasiado extremas en e**
6. **este momento para las habilidades? ¿Estoy dando vueltas en tantos círculos que he caído en el mar emocional del descontrol?**
 - No:** Continúa con la siguiente pregunta
 - Si:** si es posible, resuelve el problema ahora. Si no es posible, atiende tus sensaciones físicas.
7. **¿Los mitos sobre las emociones y la regulación emocional, interfieren en mi camino?**
 - No**
 - Si:** Intenta no juzgar, comprueba los hechos y cambia los mitos.

CUESTIONARIO POST – TEST

Nombre: _____ Edad: _____

Estado Civil: _____ Escolaridad: _____

Ocupación: _____ No. de Hijos (as): _____

1. ¿Qué consideras que aprendiste durante el taller?

2. ¿Cómo te has sentido antes, durante y después del taller?

3. ¿Consideras que has modificado tu regulación emocional? ¿Por qué?

4. ¿Consideras que has puesto en práctica las estrategias proporcionadas durante el taller?

5. ¿Qué piensas que te hace falta para tener mayor control en tus emociones?

6. ¿Qué obtuviste del taller?
