



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

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

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

Curso Taller de Prevención: Un alto a la violencia

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MARIA JOSE MORA ESTEVEZ

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCIA

ORIZABA, VER.

2022



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

Principalmente gracias a Dios por darme la sabiduría en el trayecto de mi preparación.

A mis padres Ángel y Lulú por darme la oportunidad de continuar con mis estudios y apostar todo por mí, que sin su apoyo y confianza nada de esto lo habría logrado, los amo.

A mi papá Rigoberto por su apoyo en cada una de las etapas de mi vida.

A mi hermana Mari Carmen por su apoyo moral y su acompañamiento durante toda mi vida.

A mis maestros de la carrera en especial al Psic. Jose Antonio Reyes, a la Psic. Anabel Villafaña., al Psic. Miguel Ángel Yerena y al Psic. Christian Hernández por sus enseñanzas, su paciencia y su tiempo invertido en este trabajo y durante la carrera.

A mi compañero Crhristian Rodríguez por su apoyo incondicional y la disponibilidad para la realización de este trabajo.

A la Psic. Guadalupe Martínez, Psic. Ricardo Bailón, y a la T.S Adriana Vásquez de la Jurisdicción Sanitaria 7 por la inspiración, el apoyo y sus enseñanzas para la realización de este trabajo.

A Joaquín Santiago por todo su cariño, su apoyo y por inspirarme cada día.

A mi mejor amiga Ingrid Rivera por apoyarme siempre y por acompañarme en cada etapa de mi vida.

ÍNDICE

Resumen.....	5
Introducción.....	6
Capítulo I. Violencia	
1.1. Violencia de Género.....	8
1.2. Violencia en la Mujer.....	14
1.3 Violencia en Relaciones de Pareja.....	21
Capítulo II. Inteligencia Emocional	
2.1 Las emociones.....	37
2.2 Inteligencia Emocional.....	49
2.3 Estrategias para la Modulación de Inteligencia Emocional.....	56
Capítulo III. Modelo y Área de la Psicología	
3.1 Modelo Psicológico: Cognitivo.....	68
3.4 Área de la Psicología: Clínica.....	93
Capítulo IV. Metodología	
4.1. Planteamiento del Problema.....	96

4.1.1. Pregunta de Investigación.....	98
4.1.2. Justificación	98
4.1.3. Formulación de la Hipótesis.....	99
4.1.4. Determinación de las Variables y Operacionalización.....	99
4.1.5. Objetivos de la Investigación.....	100
4.2. Enfoque de la Investigación.....	101
4.3. Alcance de la Investigación.....	103
4.4. Diseño de la Investigación.....	103
4.5. Población y Muestra.....	104
4.6. Contextos y Escenarios.....	104
4.7. Instrumentos	104
4.8. Procedimientos.....	106
 Capítulo V. Análisis de resultados	
5.1. Resultados Generales.....	117
5.2. Resultados del Cuestionario de Violencia.....	117
5.3 Resultados de la Escala de Inteligencia Emocional.....	120
5.4 Resultados cualitativos por sesiones.....	121
CONCLUSIONES	126
REFERENCIAS.....	131
ANEXOS.....	135

RESUMEN

El análisis de la siguiente investigación abarca el tema de Inteligencia Emocional como Estrategia de Prevención para la Violencia hacia la mujer, donde a través de la prevención como estrategia donde las emociones sean percibidas de manera funcional para identificar y evitar permanecer en relaciones de pareja donde exista la más mínima señal de alerta de conductas violentas, a través de la Inteligencia Emocional se busca que la mujer adolescente le dé prioridad a su Salud Mental arrancando desde el conocimiento de sus propias emociones para la toma de decisiones. Por ello el curso taller “Un alto a la violencia” está diseñado para mujeres y hombres adolescentes donde conocerán cada tipo de violencia, así como el nivel de gravedad de cada una, las consecuencias que conlleva mantener una relación con Violencia utilizando como referencia el violentometro y el Ciclo de la Violencia.

Introducción

La siguiente investigación se enfocó en la Violencia hacia la mujer puesto que en la actualidad los índices de feminicidios en el país han sido alarmantes, por ello la prevención en el tema es esencial arrancando desde la principal señal de alerta con la identificación de los Tipos de Violencia en una relación de pareja, utilizando como estrategia la Inteligencia Emocional para una forma para no vincularse en una relación violenta.

Por ello los contenidos del Capítulo I se abordan los temas principales sobre la Violencia y el rol que cumple el género en él, es decir, la Violencia de Género y la Violencia hacia la mujer, utilizando definiciones factibles y concisas de diferentes instituciones a nivel mundial como la Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas, los Tipos de Violencia como lo es la Violencia Psicológica, la Física, la Sexual y Conceptos Básicos, de igual forma dentro de los Parámetros de Violencia se abordaron dos métodos útiles para la identificación de la violencia como lo es el “Violentometro” y el Ciclo de la Violencia.

Pasando al Capítulo II, se define el concepto de Emoción y las Emociones Básicas, considerando como un trabajo más profundo la Inteligencia Emocional para la obtención de mejores resultados con la manera de gestionar, atender y canalizar las reacciones de cada emoción, y las estrategias para el control de las emociones.

En el Capítulo III, se visualizan el enfoque y área de la investigación haciendo hincapié en el Enfoque Cognitivo – Conductual tomando considerando sus antecedentes históricos, así como sus principales exponentes como lo son Kelly, Beck y Ellis y sus

aportaciones al dicho enfoque, posteriormente se muestran las técnicas para el tratamiento de diferentes trastornos utilizadas dentro del mismo enfoque de trabajo, y por último el área con el que se trabaja que es la clínica donde los tratamientos son esenciales para el trabajo con la salud mental.

Posteriormente el Capítulo IV donde se encuentra el proceso de investigación y se desarrolla a través de los distintos pasos como lo son principalmente describir el planteamiento de la problemática a trabajar, pregunta de investigación justificación, así como la formulación de la hipótesis, determinación de las variables, objetivos, enfoques de la investigación, el procedimiento, la población, muestra contextos y escenarios a los participantes que se le evaluaron.

En el Capítulo V se muestran los resultados obtenidos a través del proceso de investigación de acuerdo al Enfoque Cualitativo donde se describen los resultados obtenidos y el enfoque cuantitativo donde se utilizan graficas de medición a través del programa SPSS.

Y por último se presentan las conclusiones obtenidas a través del proyecto de investigación, se mencionan las referencias utilizadas para la redacción del marco teórico y anexos donde se colocan evidencias como fotografías, material utilizado y tablas demostrativas.

CAPÍTULO I

VIOLENCIA

1.1. Violencia de Género.

El sistema del individuo pasa por varios procesos neurobiológicos, que regulan nuestro comportamiento ante situaciones de peligro en este caso hablamos de la agresión, que la utilizamos para defensa propia. Sin embargo, existen actos que son realizados con el propósito de dañar a la otra persona ya sea con golpes físicos, emocionales, etc.

El concepto de agresión tiene diferentes posturas de diferentes autores que dan su definición de acuerdo a los enfoques en el que se especializa por ejemplo se encuentra como definición a la agresión dentro de la Psicología Social como “Un comportamiento físico o verbal dirigido a lastimar a alguien” (Myers, 2005, p. 383).

Para la Psicología Social existen tres categorías en donde explica el por qué hay personas agresivas: (Rodríguez et al, 2002, p. 185):

- a) La Agresión esta tan intrínseca asociada con la naturaleza humana que, inevitablemente, tendrá que encontrar una forma de expresión; en esta postura se ubican los teóricos que defienden la base biológica de los comportamientos agresivos (Psicoanalistas, etólogos y sociobiológicos).

- b) La Agresión es una respuesta natural a la frustración, y la idea subyacente es que la respuesta agresiva deriva de un impulso básico que surge por condiciones

externas. Esta postura la defienden los psicólogos sociales que proponen la hipótesis frustración-agresión en su versión original y en sus revisiones posteriores.

La Frustración es el resultado negativo de la satisfacción en realizar alguna acción, meta, algo que se desea, no se cumple con las expectativas de sí mismo por ende las reacciones serán negativas y hará que el actuar después de esa frustración tendrá como resultado una agresión, verbal, física etc.

- c) La Agresión en aprendida, por tanto, es resultado de normas sociales y culturales y de experiencias de socialización. Respaldan esta idea los teóricos del aprendizaje instrumental y observacional.

Sin embargo, hay que diferenciar que el ser humano es capaz de actuar de manera defensiva ante estímulos que le hagan sentirse en estado de alerta, pero esas acciones vienen dentro de nuestro sistema de manera innata la cual se conoce como agresión.

En términos más específicos la Agresión es considerada como conductas defensivas ya que estas responden de manera inmediata a estímulos de peligro.

Las conductas defensivas “Son aquellas cuya función principal es proteger al organismo de una amenaza o de un daño. Por lo contrario, las conductas defensivas son conductas cuya función principal es amenazar o provocar daño” (Pinel, 2007, p. 484)

Se debe tener en cuenta que se tiene estigmatizado que la Agresión es lo mismo o sinónimo de Violencia, por ello es necesario conocer las clasificaciones de cada uno, en este caso la agresión tiene su propia clasificación de acuerdo a las bases de la

psicobiología (Brain, Olivier, Mos, Benton, y Bronstein, 1998 citado por Gil et al, 2002 p. 294):

A) Según los modos de la Agresión:

- Violencia Directa (personal) los actos destructivos son realizados por personas o colectivos concretos y se dirigen también a personas o grupos igualmente definidos.
- Violencia Indirecta o estructural no hay actores concretos de la agresión; en este caso la destrucción brota de la propia organización del grupo social sin que tenga que haber necesariamente un ejecutor concreto de la misma.

B) Según sus actores

Los actos que se ejercen dentro de la agresión son importantes de mencionar, ya que son el detonante principal para concretar un acto de violencia.

- De un acto contra sí mismo (suicidio).
- De un individuo contra otro individuo (crimen pasional).
- De un individuo contra un grupo (delitos contra la sociedad).
- De un grupo contra un individuo (la pena de muerte).
- De un grupo contra otro grupo (la guerra, el terrorismo).

Moyer (1976 citado por Gil et al, 2002 p. 295) propone otra clasificación que hace hincapié a los tipos de agresión:

- Agresión Predatoria (conductas de ataque motivadas).

- Agresión Inter - machos (Violencia Física o conducta de sumisión exhibida por los machos mutuamente).
- Agresión inducida por el Miedo (respuestas biológicamente programadas de modo que se actúa de forma agresiva hacia cualquier clase de confinamiento forzado).
- Agresión Territorial (conducta de amenaza o ataque que se muestra hacia una invasión del territorio propio, o de conducta de sumisión y retirada tras enfrentarse con el intruso).
- Agresión Maternal (conducta agresiva mostrada por las hembras cuando un intruso se acerca a sus crías).
- Agresión Irritable (agresión e ira dirigidas hacia un objeto cuando el agresor se siente frustrado, herido, obstinado o estresado).
- Agresión relacionada con el Sexo (elicitada por los mismos estímulos que disparan la respuesta sexual).
- Agresión Instrumental (la que conduce al individuo a obtener una recompensa mediante al acto agresivo).

Unos años atrás se conocía a la Violencia como un enfrentamiento constante entre hombres que eran pertenecientes a grupos delictivos y se entendía a las personas violentas en ese ámbito como “Los violentos son, en este orden los psicópatas, los enfermos mentales, los desalmados y los “enemigos del país”, en quienes la violencia obra gracias a una patología desviada, diabólica y perversa” (Bonilla, 1995, p.58) haciendo referencia que integrantes de grupos delictivos mejores conocidos como criminales tenían el poder de realizar actos maliciosos con el fin de dañar a una sociedad a consecuencia de no cumplir con el cometido que se trataba de traficar.

Las principales víctimas de homicidios son los hombres, a raíz del mal manejo de situaciones en el cual ponen en riesgo su integridad física siendo estos conscientes y razonables en las consecuencias de pertenecer a estos grupos.

En la actualidad la Violencia en México no solo se da entre grupos delictivos, ni hombre con hombre si no que la violencia ahora se ha enfatizado en contra de la mujer todo esto gracias a un sistema de creencias que se transmiten de generación en generación en el cual se ha normalizado y se adaptado a una sociedad donde se ha tenido en cuenta que el poder solo lo tiene el hombre.

La mujer ha tenido tanta prevalencia en el asunto de la violencia donde los motivos son diferentes e impredecibles, hoy en día se suman mujeres víctimas de violencia de género en donde se le ha tenido que privar de su libertad, de decisión, de oportunidades laborales y personales, de sus propios bienes incluso de su propia salud física y emocional.

Es importante identificar que el género se le instruyen al sexo de cada individuo es decir a las mujeres se les designa el género "femenino" y a partir de ahí desde años atrás se considera que la mujer solo deberá cumplir con labores del hogar mientras que al hombre se le asigna el género "masculino" signo de poder, donde el trabajo más "difícil" en el hogar es mantenerlo y aportar de manera económica para el sustento de un hogar y una familia, estos mandatos pueden terminar limitando la vida y la libertad de cada uno.

El Género es un concepto tan específico, pero tan complejo de comprender ya que cada uno lo interpreta de una manera diferente y en base a sus criterios, creencias e intereses personales, "El concepto de género no solo se aplica a la mujer en sí misma, ni tampoco al hombre, sino a las relaciones de desigualdad entre mujeres y hombres (o

entre los ámbitos masculinos y femeninos) en torno a la distribución de los recursos, las responsabilidades y el poder” (De la Fuente y Heinze, 2012, p.23) dándole un reconocimiento a las mujeres de vulnerabilidad gracias a estos constructos sociales establecidos a través de años atrás.

La violencia sigue estando presente en el día a día y de igual forma un así como un hombre puede ser violento con el mismo hombre igual lo es con la mujer y de manera inversa las mujeres también suele tener actos violentos hacia el hombre es por eso que la violencia de género es todo acto que dañe a otra persona sin importar el sexo o genero con el que se identifique para eso la Organización de la Naciones Unidas menciona que la violencia “Abarca cualquier Acto Físico, Sexual, Emocional, Económico y Psicológico (incluidas las amenazas de tales actos) que influya en otra persona.” (ONU, 2020, p.1).

“La Violencia en los Hombres en sus múltiples formas es, entonces, el resultado tanto del poder de los hombres como la percepción de su derecho a los privilegios, el permiso para ciertas formas de violencia y el temor (o la certeza de no tener poder)” (De la Fuente y Heinze, 2012, p.32), el poder que se le establece que todo hombre debe poseer como por ejemplo, liderazgo, reglas estrictas que estén a favor de los mismos hombres, autoridad y tener todo el control en las relaciones, en la familia o en el trabajo ha sido consecuencia de ejercer violencia a cualquier persona, las cadenas generaciones en las familias son causa de tener “dicho” poder pasando por alto la autonomía de los demás en especial en las mujeres.

La Violencia que ejercen hacia las mujeres puede ser de muchas maneras y por motivos diferentes, uno de los ejemplos es, por secuestro donde privan de la libertad absoluta de la mujer, ejerciendo Violencia Física, Violencia Psicológica e incluso violencia Sexual, en los asaltos donde la mujer es despojada de sus pertenencias de valor y dejando como consecuencia un trauma psicológico de persecución para el día a día.

Los modelos teóricos sobre la Violencia de Género proponen teorías donde es importante identificar el porqué de la existencia de la violencia ya sea por algún trastorno de la personalidad o biológicas, o por las experiencias vividas en la infancia. (Expósito, 2011, p.20):

- Las teorías basadas en la dinámica familiar asumen que la violencia es el resultado de problemas derivados de una interacción inadecuada en la familia y de los patrones desadaptativos de resolución de problemas de pareja o familiares (o ambos) inherentes en sus relaciones.
- Las teorías sociales y culturales, por su parte, abogan por la existencia de valores culturales que legitiman el control del hombre sobre la mujer.

1.2. Violencia en la Mujer.

Por otro lado, la Violencia es uno de los fenómenos más relevantes, indignantes y más escuchados en México donde principalmente la víctima es mujer, se conoce que mundialmente 1 de cada 3 mujeres han experimentado Violencia Física y/o Sexual, la mayoría son por una pareja íntima según la Organización Mundial de la Salud.

Entendemos que “La Violencia es el acto efectivo de intervención, con intencionalidad voluntaria de causar daño, perjuicio o influencia en la conducta de otra persona o en otras personas, y a su vez en sus acciones potenciales” (Cuervo, 2016, p. 83). Estas acciones son de manera intencionales, con el único fin de dañar moral y físicamente a otro.

Por otro lado, Rojas (1995, citado por Fernández, 2003, p. 26) menciona que “Violencia es una agresividad sin ningún sentido, ni biológico ni social; una agresividad injustificada y cruel, la cual denomina que es una agresividad maligna”.

Existen muchas definiciones en las que se habla y maneja al concepto de Violencia, sin embargo, es importante asegurarnos de la veracidad y confiabilidad de estas definiciones, por ello la Organización Mundial de la Salud define como Violencia “Uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo” (OMS, 2021, p.1). Esta definición es uno de los más importantes dentro del Área de la Salud por lo que es una Organización que se dedica completamente en informar a toda la población sobre los padecimientos existentes.

La Organización de las Naciones Unidas define Violencia en contra de la mujer y las niñas. (ONU, 2020, p.1) “Se define como todo acto de violencia basado en el género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o mental 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”.

El concepto de Violencia está estructurado como acciones que se realizan con un solo fin, el dañar a la otra persona, sin embargo, así como se globaliza el concepto de violencia es de suma importancia recalcar y describir cada uno de los tipos de violencia ya que no solo existe la física que es la más visible y por la cual todo se relaciona, también existen diferentes maneras de hacer un daño, desde física hasta psicológica. A continuación, se enlistan los tipos de Violencia (Muñoz et al, 2015, p. 21-25):

- **Violencia Física:** La agresión física es el tipo de agresión que tradicionalmente ha recibido mayor atención por parte de clínicos e investigadores, tanto desde el ámbito clínico y social como legal.

La Violencia Física puede manifestarse de diferentes acciones que dañen la integridad de la mujer para ello la Organización de la Naciones Unidas (ONU, 2020, p. 1) define Violencia Física de la siguiente manera:

Consiste en causar o intentar causar daño a una pareja golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella.

Este tipo de Violencia es uno de los más visibles ya que son imposibles de ocultar y conllevan consecuencias graves como incapacidad de realizar actividades de la vida cotidiana incluso la muerte.

- Violencia Psicológica: Se refiere a un conjunto de comportamientos que abarca un abanico de métodos verbales y psicológicos que tienen el propósito de herir emocionalmente, coaccionar, controlar, intimidar, hacer daño psicológicamente y expresar ira contra la pareja (Follingstad 2007 citado por Muñoz et al, 2015, p. 26).

De igual manera la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020, p.1) determina que Violencia Psicológica:

Consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo.

Es muy difícil poder entender e identificar este tipo de Violencia, conlleva mucha observación y percepción ya que dentro de este tipo de violencia entran las humillaciones que muchas de las veces se naturalizan en la vida cotidiana, los sobrenombres que pueden ser ofensivos para el otro siempre y cuando no haya un cierto acuerdo sobre mencionarlos se convierten dentro de la cotidianidad que en cierto punto se ven de manera conformista.

Si bien se conoce que la Violencia Psicológica no solo se da de manera verbal, si no también se asemejan a los comportamientos negativos haciendo sentir un ambiente desagradable para el otro, creando sentimiento de culpabilidad y confusión. Es importante conocer diferentes puntos de vista, para así contar con un amplio conocimiento de este tipo de violencia, sin embargo, toda definición, ira encaminada a un solo punto de vista, solo que diferentes palabras.

Por ello la Organización de las Naciones Unidas de igual manera menciona que la violencia sexual “Conlleva obligar a una pareja a participar en un acto sexual sin su consentimiento” (ONU, 2020, p.1).

Un punto clave que menciona esta definición es el consentimiento y este es la parte de la cual se desencadena una Violencia Sexual, si bien el consentimiento “es un acuerdo entre personas para la realización de actos sexuales o para contraer matrimonio” (ONU, 2020, P.1) Este debe de ser respetado dentro de una relación de pareja, maritales, en amigos, incluso en toda persona que tenga cualquier tipo de relación con la persona.

Dentro de la Violencia Sexual se desencadenan diferentes maneras para agredir sexualmente y la Organización de las Naciones Unidas 2020 identifica:

- Acoso Sexual: “Abarca el contacto físico no consensuado, por ejemplo, cuando una persona agarra, pellizca, propina bofetadas o realiza tocamientos de índole sexual a otra persona” (ONU 2020). En el acoso sexual también intervienen los llamados “halagos” en donde se utilizan palabras que de cierta manera sexualizan el cuerpo, aspecto o la forma de pensar de las mujeres, causando en ellas incomodidad, confusión, desconfianza, etc, dejando como consecuencia dificultad para relacionarse y confiar en el entorno ya sea en casa, en el trabajo, inclusive en la calle.

- Violación: “Es cualquier penetración vaginal, anal u oral no consentida por parte de otra persona utilizando cualquier parte del cuerpo o un objeto” (ONU 2020). Es importante mencionar que la violación no es necesariamente dentro de una pareja, una relación de dos personas bajo contrato civil/eclesiástico o de cualquier manera que exista una relación oficial.

- Violación Correctiva: “Forma de violación perpetrada contra una persona por su orientación sexual o su identidad de género” (ONU 2020). Este tipo de violencia consiste en la obligación de tener gustos y actuar de manera sexual con el objetivo de querer hacerle cambiar de su orientación.

Oswald y Russell (2006 citado por Muñoz et al, 2015, p. 28) a través de un estudio realizado por ambos establecieron tres grupos generales de agresión sexual.

- Presión verbal.
- Intoxicar a la pareja con sustancias psicoactivas con el propósito de tener relaciones sexuales con ella (por ejemplo, con altas dosis de alcohol).
- Ejercer fuerza física o control.

Estas acciones, conductas están destinadas con el único fin de obligar a la mujer a tener relaciones sexuales con o sin consentimiento, usando ofensas, incluso chantaje para que así pueda acceder a su objetivo hasta el sometimiento usando la fuerza física privándola de su espacio vital.

Existen otros tipos de Violencia que son muy poco comunes ya que por lo regular son visto de manera normal, y hablamos de la violencia económica que “Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela” (ONU, 2020, p.1). Este tipo de Violencia va de la mano con la también llamada Violencia Patrimonial en similar a la económica, sin embargo, en este abarca la privación de bienes materiales de la otra persona, como casas, automóviles, celulares, etc.

La Violencia aparece y se manifiesta de diferentes maneras, existen etapas de las cuales se presenta como fase tensión, fase de explosión o agresión y fase de arrepentimiento, reconciliación o luna de miel, y a continuación se describirán en que consiste cada una (Muñoz et al, 2015, p. 88):

- Fase de Tensión: Esta fase se inicia por inconvenientes cotidianos ante los que uno de los dos miembros de la pareja reacciona de manera exagerada y responde mediante insultos, gestos de desprecio y enfado.
Estos episodios, a pesar de que en un principio sean puntuales, terminan principalmente en violencia psicológica. La relación se vuelve más tensa.
- Fase de Explosión o Agresión: La tensión acumulada en la fase anterior se descarga en forma de agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales. Se produce

una falta de control del problema y mayor gravedad de las lesiones, tanto a nivel físico como psicológico. Se trata de la fase más peligrosa para la persona que recibe violencia, ya que no finaliza hasta que el agresor toma conciencia de la gravedad de los hechos.

- Fase de Arrepentimiento, Reconciliación o “Luna de miel”: Cuando la fase anterior ha acabado debido a que el/la agresor/a ha tomado conciencia de lo ocurrido, cambia radicalmente su conducta, expresando una amabilidad extrema, amor y conductas cariñosas. Muestra su arrepentimiento, promete que nunca más ocurrirá de nuevo y trata de justificar y/o negar lo ocurrido. La persona agredida, ante esta muestra de amor, persona a su pareja, creyendo todo lo que esta promete y, de esta forma, vuelve a activarse de nuevo el ciclo de la violencia.

La Violencia tiene diferentes factores en las que se tienen que tener en cuenta, principalmente conociendo como tal la Violencia su definición, sus fases ahora es importante saber que la violencia está clasificada por niveles que este ayudara a saber qué riesgo existe en cada una de ellos, es común que algunas estén tan normalizadas ya que forman parte de la vida cotidiana.

El violentometro es un material gráfico que es un estilo de aprendizaje donde se plasma una idea o información que se quiere dar a conocer y se muestra de manera creativa con el objetivo de atraer la atención de quien la lee y “consiste en visualizar las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana y que muchas veces se confunden o desconocen” (Instituto Nacional de la Mujer, 2020, p.1), y está dividido en tres niveles, del 0 al 12 consiste en agresiones verbales que equivalen dentro de la violencia psicológica en esta abarca desde bromas hirientes, chantajear, manipular hasta prohibir socializar con amigos, familias, o asistir a lugares de

manera individual en este nivel se considera que se está a tiempo de alejarse, y cortar toda interacción con el agresor.

Del 12 al 21 el color cambia de amarillo a rojo, en este se presentan golpes, pellizcos, empujar, cachetear pisotear, incluso a ser privada de la libertad de la víctima, se puede ver signos de violencia física.

Y, por último, se tiene el nivel de color azul fuerte llegando casi al color negro, este nivel es alarmante, consiste con la presencia de amenazas con armas, obligar a tener relaciones sexuales, mutilar y el ultimo que es asesinar.

1.3. Violencia en las Relaciones de Noviazgo

Todo individuo tiene la capacidad de relacionarse con su entorno social para así crear vínculos que le ayude a crecer de manera individual e interactuar en la vida cotidiana. Una de las principales relaciones en el individuo es la de pareja ya que en este consiste en determinar ciertas conductas y pensamientos que sean de manera mutua para llegar a concretar un compromiso y acuerdos dentro de una unión afectiva.

Una de las etapas en la que el individuo comienza a experimentar con su alrededor, es en la adolescencia donde surgen diferentes cambios en la vida consigo mismo y con los demás “La adolescencia es una etapa de tránsito entre la niñez y la adultez” (Muñoz, et al, 2015, p.9)

Los cambios suelen ser emocionales y comportamentales, las emociones comienzan a surgir de manera impredecible y hasta cierto punto no son comprendidos y adaptados de manera correcta.

Las etapas de la adolescencia son las siguientes (Muñoz, et al, 2015, p.10):

➤ Primera Adolescencia (11-13 años):

En este momento, los cambios más llamativos son los físicos y psicológicos.

- a) Cambios físicos, como el crecimiento del vello púbico, el ensanchamiento de las caderas de las chicas o el vello facial en los chicos.
- b) Gran preocupación por el aspecto físico, debido a los cambios físicos y sexuales que se están produciendo.
- c) Permanente comparación entre los ideales de belleza y su propia realidad corporal.
- d) Búsqueda de una nueva identidad que logre agradar a los demás y a sí mismos a través del aspecto físico.

➤ Adolescencia Intermedia (14-16 años):

Los cambios físicos en esa etapa se notorios, sin embargo los cambios en los pensamientos en cuanto a descubrir nuevas expectativas y cuestionamientos ante todo lo que una sociedad ya tiene establecido por muchos años como por ejemplo, las creencias en cuanto a religión, política, etc, que suelen ser inculcadas por la propia familia, y a raíz del criterio propio de cada uno comienza haber discrepancias con las ideas entre la familia y el adolescente que suelen ser controversiales y catalogados como un problema de conducta.

A raíz de estos cambios de pensamientos y creencias tanto con el núcleo familiar como en las relaciones interpersonales donde las interacciones con sus amistades son fuertes aliados para su desempeño con el exterior de igual forma comienza el interés por los noviazgos “es en estas edades en las que comienzan las primeras relaciones de noviazgo, que no suelen ser muy prolongadas en el tiempo y, en muchas ocasiones, están enfocadas a la experimentación y la búsqueda de nuevas sensaciones” (Muñoz, et al, 2015, p.11).

Para la construcción de la Sexualidad es un concepto demasiado amplio donde surgen las preguntas y las dudas sobre las sensaciones que se producen a la hora de vivir esos momentos. Según Diamond (2003 citado por Muñoz, et al, 2015, p.11), para una comprensión completo y global de la sexualidad se debe tener en cuenta cinco componentes de la personalidad y biología:

- a) Patrones de Género: El género, los patrones de géneros y los roles de género se refieren a como la persona actúa en su vida cotidiana. Refleja la idea que la sociedad tiene sobre cómo debemos comportarnos por nuestra condición biológica de hombre o mujer.
- b) Identidad Sexual: Es la forma en la que la persona se considera a sí misma, independientemente de cómo es considerado por la sociedad.
Esta convicción interna puede ser consecuencia con la apariencia externa (hombre o mujer), con el patrón de género que impone la sociedad o con el que uno mismo desarrolla o prefiere.
- c) Orientación Sexual: Preferencia relativa al sexo de la pareja, es decir, homosexualidad, heterosexualidad o bisexualidad. Para la mayoría de las personas patrón de género, identidad y orientación van de acuerdo, pero no siempre es así.
- d) Mecanismos Sexuales y Reproducción: Los mecanismos son factores psicológicos que estructuran las características relevantes de la relación erótico-sexual, mientras que por reproducción entendemos la perpetuación de la especie.

➤ Adolescencia Tardía (17-19 años)

El adolescente cumple con los procesos de autoconocimiento, autonomía de sus propias creencias, preferencias y necesidades, comienza a considerarse como un joven adulto, las relaciones interpersonales y de noviazgo comienzan a tener estabilidad en todos los sentidos y se ven más comprometidos con su interacción para con los demás.

Es por eso que a partir de estos cambios los adolescentes aprendan a conocer y controlar sus emociones para sobrellevar esta serie de cambios dentro de si mismo, al lograr el objetivo del manejo de las emociones podrán obtener buenos resultados en sus relaciones interpersonales, como por ejemplo hacerse responsable, tener sentido de pertenencia y reconocer la importancia de si mismo dentro de estos contextos, al tener claro todos estos puntos el adolescente será capaz de iniciar un vínculo afectivo con otra persona donde el compromiso y la estabilidad sean esenciales para que sea una relación saludable.

Como se menciona en las relaciones de pareja deben existir estabilidad emocional, individual y en pareja, sin embargo, el ámbito sexual es importante si ambos lo desean, ahora no todas las parejas tienen como objetivo el tener relaciones sexuales para procrear, si se tiene establecido el satisfacer el uno al otro para conocer la intimidad y la fisionomía de cada uno. A través de la intimidad los niveles de confianza y el conocer esa fase en la pareja hará que sea una relación complementaria, siempre y cuando el acuerdo, el consentimiento y la negociación entre pareja sea coherente y equitativo.

Tener una interacción en las relaciones de pareja suelen ser más específicas y muy complejas ya que se involucran aspectos psicológicos, biológicos, sociales e incluso

culturales ya que como se menciona cada individuo tiene diferentes formas de aprender y conocer de los cuales tienen que compartir con el otro estando involucrados sentimentalmente.

Cada pareja tiene objetivos totalmente diferentes, sin embargo, para que una relación de pareja sea funcional y sana intervienen momentos de mutuo acuerdo, valores, comportamientos, aspectos psicológicos y emocionales que son de manera necesarias para el ser humano.

Sánchez Aragón (2004, citado por Mazadiego y Norberto 2011, p.2) a través de investigaciones teniendo en cuenta que al inicio de la relación romántica-pasional comienza con la atracción después de un periodo de enamoramiento, menciono cuatro etapas o estadios por los que el amor pasa:

El Primer Estadio: Es una relación romántica, que dependerá de las circunstancias de esa relación particular, de la cultura, de la experiencia romántica-pasional y de la personalidad de cada uno.

El Segundo Estadio del enamoramiento, se conceptualiza como el deseo intenso por explorar, tocar, relacionarse sexualmente, en donde el fantasear e inquietarse por la posibilidad de ver y escuchar a la persona amada, permite una expansión psicológica incomparable que estimula la sensualidad (Bacharan y Simonnet, 2005; Yela, 2000 citado por Mazadiego y Norberto, 2011, p.2).

Las relaciones de pareja suelen caer en una estabilidad donde los aspectos mencionados son congruentes con cada uno por ello Sánchez, Aragón y Retana Franco

y Young (2005, 2000 citados por Mazadiego y Norberto, 2011, p.2) Mencionan que dentro de las relaciones saludables entra la estabilidad e implican dos aspectos importantes de conocer:

a) La Consistencia: Se refiere a la percepción de tranquilidad que debe ofrecer cada uno a su pareja;

b) La Continuidad que se refiere al mantenimiento de la relación amorosa a través del tiempo.

Estos dos aspectos son de suma importancia para que la relación funcione y sea buena para el uno y el otro.

El tercer Estadio/etapa: "El Amor Enfermizo", obsesivo, que se manifiesta como la urgencia de comunicarse y/o ver a la persona amada y el deseo de morir si se es rechazado. Sperling y Berman (1991, citado por Mazadiego y Norberto, 2011, p.3) hacen referencia a este amor, como una necesidad de mantener el vínculo con ansiedad, incorporando dimensiones conductuales y afectivas del amor pasional en estrecha interdependencia.

Es demasiado común que este estado esté presente en muchas relaciones por falta de los elementos esenciales para el funcionamiento de esta.

Cuarta Fase Cupach y Spitzberg (1998 citado por Mazadiego y Norberto, 2011, p.3) sugieren que esta fase enfermiza implica persecución, presión, para lograr su atención, interfiriendo en la privacidad física del otro.

Las relaciones de pareja deben tener un aporte de suma importancia por parte de los individuos involucrados, si uno de ellos comienza a disminuir o aumentar los niveles que se manejan en la parte de arriba pudiese llegar a ser inestable e irritable para cada uno.

Cada individuo debería de contar con ciertos puntos para fortalecer la relación y crear una sana satisfacción por ello Yela (1991 citado por Muñoz et al, 2015, p. 15) con su propuesta de la teoría del amor intento abarcar la congruencia de los sentimientos en los diversos tipos de amor creando una escala donde el determina que los principales elementos para el amor sano en las relaciones de pareja sean de acorde a las necesidades de la pareja, a continuación, se presenta:

- La Pasión, entendida como Pasión Erótica (dimensión corporal y física del amor, es decir la atracción física) y pasión romántica (componente psicológico del amor, es decir, la idealización del ser amado, la creencia del amor por encima de todas las cosas o la identificación de la pareja como la persona perfecta).
- La Intimidad o Vínculo Afectivo Especial que nos une a las personas (apoyo emocional, comprensión mutua, comunicación, confianza y seguridad que sentimos con la otra persona).
- El Compromiso (decisión de mantener la relación por encima de los problemas que puedan surgir, debido a la importancia que cobra la persona y la propia relación).

Estos elementos son necesarios para poder conocer los siete tipos de amor, deben compaginar los tres elementos en caso de no ser así es muy probable que las relaciones de pareja sean menos duraderas.

A continuación, se enlistarán la propuesta de las siete formas de amor que Sternberg considera (Mazadiego y Norberto, 2011, p. 3):

1. Cariño: Considerado como el afecto íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no existe pasión física, ni compromiso a largo plazo.

2. Encaprichamiento: Es lo que comúnmente se siente como “amor a primera vista”. Sin intimidad ni compromiso, este amor puede desaparecer en cualquier momento.

3. Amor Vacío: Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad. En los matrimonios arreglados, las relaciones suelen comenzar con un amor vacío.

4. El Amor Romántico es aquel donde las parejas están unidas emocionalmente: principalmente es la mujer que muestra un amor profundo (como en el caso de cariño), pero en este tipo de amor, ella está dispuesta a darlo todo sin esperar nada a cambio, su amor se traduce en acciones que benefician a su pareja; puede presentar fantasías eróticas donde la pasión es el desahogo de sus necesidades de sentirse amada y tomada físicamente.

5. El Amor Sociable se encuentra frecuentemente en matrimonios en los que la pasión se ha ido, pero hay un gran cariño y compromiso por el otro. Suele suceder con las personas con las que se comparte la vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Es más fuerte que el cariño, debido al elemento extra que es el compromiso. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos, que pasan varios años viviendo juntos en una relación sin deseo sexual.

6. Amor Fatuo se da en relaciones en las que el compromiso es motivado en su mayor parte por la pasión, sin la estabilizante influencia de la intimidad.

7. El Amor Consumado es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan.

En el Amor Consumado está presente los tres elementos, la pasión, la intimidad y el compromiso, pero también tiene fecha de vencimiento, también se termina, siempre y cuando uno de los elementos principales que Sternberg recalca que es la pasión y el amor deja de ser recíproco hasta que llegar al tipo de amor sociable, comprometido con cariño, pero sin la intención de pasión entre ambos.

Las relaciones de pareja fallan muchas de las veces por que la comunicación está mal manejada, existe un intercambio de palabras, pero no de comprensión, no de raciocinio, la pareja solo se oye, pero no se escucha, no se comprende ni mucho menos asimila lo que quiere dar a entender al otro.

En la comunicación se aportan un número de elementos que hace que esta comunicación sea posible, a continuación, se mencionaran (Satir, 2002, p.65):

- Aportamos nuestros cuerpos, que se mueven, tienen forma y figura.
- Aportamos nuestros valores, los conceptos que representan el estilo personal para sobrevivir y tener una “buena” vida (los debiera y debería para uno mismo y los demás).
- Aportamos nuestras expectativas del momento, mismas que brotan de las experiencias pasadas.
- Aportamos nuestros órganos de los sentidos, ojos, oídos, nariz, boca y piel, los cuales nos permiten ver, escuchar, oler, gustar, tocar y ser tocados.

- Aportamos nuestra capacidad para hablar, palabras y voz.
- Aportamos nuestro cerebro, los almacenes del conocimiento, que incluyen lo que hemos aprendido de experiencias pasadas, lo que hemos leído y asimilado mediante el aprendizaje y lo que ha quedado registrado en los dos hemisferios cerebrales.

También es importante mencionar que existen diferentes maneras de comunicación que son utilizadas dentro de una conversación pero que no se visibilizan o toman en cuenta de una manera correcta.

Watzlawick, Beavin y Jackson entre 1967-2002 (Álvarez, 2016, p. 108) proponen los Axiomas de la Comunicación que gracias a ellos se reflejan las patologías de la Comunicación:

- Axioma 1: “Es imposible no comunicar”: La falta de actividad, las palabras o el silencio, son todos ellos mensajes para el interlocutor, el cual no puede dejar de percibirlo y por ello se ve obligado a responder.

Las conductas y acciones realizadas son mensajes, las miradas, y posturas físicas también muestran un mensaje.

- Axioma 2: “Toda comunicación tiene un elemento de contenido y otro de relación”, de tal manera que el segundo clasifica al primero y por ello se da la metacomunicación.

Es importante identificar la interactividad que se tenga con la otra persona, la tonalidad y los gestos que se establezcan en el mensaje deberán ir acorde a lo que se quiere decir, dependerá de la situación y el momento a la hora de darlo.

- Axioma 3: “Los seres humanos comunican, bien con un módulo numérico (verbal) bien con el módulo analógico (no verbal).”

En las conversaciones deben respetarse los tiempos de cada uno, no pueden hablar dos personas al mismo tiempo, esto hará que se distorsione el objetivo del dialogo, debe haber pausas que permita que la persona reflexione, comprenda y asimile lo que el otro quiere decir.

- Axioma 4: “Todos los intercambios de comunicación son simétricos o complementarios, según si están basadas en la igualdad o diferencia.”

La diferencia se encuentra que la comunicación puede tener un nivel de interacción donde los mensajes son similares y quiere decir lo que se quiere escuchar, sin embargo, las complementarias son a través de un nivel alto a uno más bajo en cuanto a la autoridad que corresponda, por ejemplo, entre un jefe a su trabajador, un padre a su hija, etc.

- Axioma 5: “Toda comunicación implica considerar la puntuación de una secuencia de hechos.”

El identificar de primer momento lo que se quiere comunicar sin desviar el contenido principal es primordial para que el mensaje completo sea comprendido.

Todo lo mencionado es fundamental en las relaciones de pareja a través de la comunicación es por eso que deben tomar decisiones como es la distribución de dinero, los alimentos, los gustos, el trabajo y la religión si existen un buen dialogo, una comprensión muy bien adecuada será satisfactorio y un éxito total y no solo con la toma de decisión si no en la cotidianidad de la pareja.

La Violencia puede traer repercusiones a corto y largo plazo para quien la padece, como se menciona la primera parte de la violencia todo dependerá del tipo, sin embargo, la más común es la violencia física y la sexual la cual deja como consecuencias lesiones externas corporales que son visibles a simple vista, y de igual manera internas como por ejemplo enfermedades de transmisión sexual, traumatismos ginecológicos etc, y estas deben ser tratadas de acuerdo a la gravedad y recibiendo atención médica.

Las repercusiones dentro de la Violencia Psicológica se puede encontrar malestares personales como son baja autoestima, inseguridades, aislamiento de actividades que eran parte de su rutina, afectando toda su interacción con sus futuras relaciones de pareja, con la familia, con amistades, compañeros de trabajo.

Dentro de todos estos malestares la calidad de vida de la víctima comienza a tomar un rumbo demasiado complicada para su vida y para su salud mental.

Las consecuencias psicológicas a corto plazo si no son tratadas con el personal de la salud mental podría convertirse en algo más grave sin mencionar que de igual manera puede ser tratada, al hablar de estas consecuencias y tomando en cuenta la violencia como detonante principal se habla de los trastornos mentales y los principales para este fenómeno son los trastornos de ansiedad, trastorno del estrés y trastornos depresivos.

Los Trastornos de Ansiedad de acuerdo a El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivo, así como alteraciones conductuales asociadas” (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014, p.274) si bien se sabe que el miedo es una de las emociones básicas y es una respuesta inmediata a la exposición de aquello que resulte ser intimidante.

Sin embargo, la ansiedad es la necesidad de pensar en el futuro tomando como referencia alguna experiencia vivida donde el miedo haya sido un detonante principal. Si bien es importante mencionar que existen diferentes tipos de ansiedad y dependerá del contexto o algún objetivo específico que detonen de manera automática la emoción miedo.

- Trastorno de Ansiedad por Separación: “Es una ansiedad excesiva ante el alejamiento del hogar o de las personas a quienes el sujeto está vinculado” el criterio diagnóstico de este trastorno es (F93.0)

Tres de los principales criterios para confirmar este trastorno son los siguientes:

1. Malestar excesivo y recurrente cuando se prevé o se vive una separación del hogar o de las figuras de mayor apego.
2. Preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida de las figuras de mayor apego o de que puedan sufrir un posible daño, como una enfermedad, daño, calamidades o muerte.
3. Preocupación excesiva y persistente por la posibilidad de que un acontecimiento adverso (p. ej., perderse, ser raptado, tener un accidente, enfermarse) cause la separación de una figura de gran apego.

Cuando la víctima tiene la necesidad y la oportunidad de poder desapegarse de su pareja sentimental la cual está ejerciendo Violencia hacia su persona, es un poco

complicado mantener la guardia ya que dentro de este sistema relacional existía un cierto patrón de conducta (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014, p.271)

- Trastorno de Estrés Postraumático es el desarrollo de síntomas específicos tras la exposición a uno o más eventos traumáticos. Las reacciones emocionales al evento traumático. Dentro del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales su criterio diagnóstico es (F43.10).

Es decir, en el momento en que la víctima pasa por una situación de violencia inmediatamente generará una experiencia demasiado desagradable, creando infinidad de recuerdos de lo vivido dentro de ese círculo de violencia, por ello en el momento en que la víctima asimile una situación no intencionada y la atraerá a través de los recuerdos que le dejó esa experiencia. Si bien se mostrará una distorsión con el ciclo del sueño ya que a través del sueño el pensamiento del acontecimiento vivido seguirá presente y este hará que no se cumpla con un sueño completo y frecuente.

Los estados de ánimo serán prevalentes si no existe un buen manejo de las emociones, los Trastornos Depresivos es uno de los trastornos más comunes y de los más preocupante ya que al no ser tratado puede llegar a que quien la padezca no tome buenas decisiones y llegar a atentar con la vida propia.

Por ello los Trastornos Depresivos “son el Trastorno de Desregulación Disruptiva del Estado de Ánimo” (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014, p. 155). Es importante mencionar que el grado de gravedad ante los trastornos depresivos son significantes y a través de estos las consecuencias son mayores y la forma en que afecta al individuo es determinante para sus rutinas del día a día o incluso para su vida propia.

➤ El Trastorno Depresivo Mayor sin duda es uno de los trastornos más alarmantes, ya que por sus signos y síntomas incapacita de inmediato a la persona que lo padece, alguno de los síntomas son los siguientes (Asociación Estadounidense de psiquiatría, 2014, p.160):

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva o de la información por parte de otras personas.
2. Disminución importante por el interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días.
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso o disminución o aumento del apetito casi todos los días.
4. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
5. Agitación o retraso psicomotor casi todos los días.
6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada casi todos los días
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días.
9. Pensamientos de muerte recurrentes (no solo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

La Salud Mental es esencial para que el ser humano pueda desempeñarse de manera libre, consciente y eficaz en cada aspecto de la vida, realizando lo que le apasiona, funcionando con su entorno social, familiar y personal, por consiguiente la Comisión Nacional contra las Adicciones ha definido Salud Mental como “un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades” (CONADI, 2020, p.1).

Por ello es importante mantener la salud mental activa y persistente, aclarando que es hasta cierto punto “normal” pasar por situaciones que de vez en cuando haya una disminución en el estado de ánimo, sin embargo, es indispensable trabajarlo encontrando una buena estrategia psicológica para la obtención de buenos resultados.

CAPÍTULO II

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 Emociones

Las Emociones son estados en donde se ven involucrados componentes fisiológicos que posee el individuo poniendo a este a situaciones que se le presenta en la vida diaria y se da de manera positiva y negativa creando reacciones desagradables o agradables y así crear una experiencia emocional y una conducta que hace que sea repetitiva o sirva para no volverlo hacer, entendemos que las son” reacciones biológicas, respuestas que movilizan energía, la cual alista al cuerpo para adaptarse a cualquier situación que se enfrente” (Reeve, 2003, p.442).

Las Emociones de igual manera tienen su razón de ser y son necesarios sentirlos para así accionar en caso de ser necesario y requerido para defensa propia, e inclusive para la liberación de tensiones dentro del organismo del individuo creando un comportamiento en alguna situación.

La Emoción “es aquello que conjunta los componentes subjetiva, biológica, funcional y expresiva dentro de una reacción coherente para una situación provocadora” (Reeve, 2003, p.444), es importante comprender estos componentes para así tener un amplio conocimiento sobre la emoción.

Componente Subjetivo: le da a la emoción su sentimiento, una experiencia subjetiva que tiene significancia y significado personal. La emoción se siente a un nivel subjetivo, tanto en intensidad como en calidad.

Componente Biológico: Incluye la actividad de los sistemas autónomo y hormonal, ya que participan en la emoción para preparar y regular la conducta de enfrentamiento adaptativo.

Componente Funcional: Tiene que ver con la cuestión de como una emoción, una vez experimentada, beneficia al individuo.

Componente Expresivo: Es el aspecto comunicativo, social de la emoción. Mediante posturas, gestos, vocalizaciones y expresiones faciales en particular, nuestras experiencias privadas se expresan y comunican a otros.

Sin duda no existe una definición como tal que ayude a describir el significado de emoción, se considera que la emoción es un constructo psicológico que unifica y coordina los cuatro aspectos de la experiencia (componentes, subjetivo, biológico, funcional y expresiva).

Distintos autores se han encargado de investigar y conocer cómo es que se origina una emoción y hay diferentes posturas, pero las más reconocidas son la perspectiva biológica y la perspectiva cognitiva y estas de igual manera ayudara a la comprensión sobre todo lo que sucede en el proceso de la emoción.

- Perspectiva Biológica:
 - Paul Ekman (1992 citado por Reeve, 2003, p.447) apunta que las emociones tienen surgimientos muy rápidos, breve duración y pueden ocurrir en forma automática / involuntaria. En consecuencia, ya que actuamos de modo emocional incluso antes de que nos percatamos conscientemente de dicha emotividad.

Ekman al igual que Izard reconoce las contribuciones del aspecto cognitivo, social y cultural a la experiencia emocional, pero concluye que la biología (más que el aprendizaje, la interacción social o los procesos de socialización) es el núcleo causal de la emoción.

- Para Jaak Panksepp (1982, 1994 citado por Reeve, 2003, p.447) Las emociones surgen de los circuitos neurales genéricamente heredados que regulan la actividad cerebral (por ejemplo, sucesos bioquímicos y neurohormonales).

Reconoce que resulta más difícil estudiar los sitios más recónditos de los circuitos cerebrales que analizar los sentimientos etiquetados de forma verbal. Sin embargo, insiste en que los circuitos cerebrales proporcionan el funcionamiento biológico esencial para la experiencia emocional. La perspectiva de Panksepp menciona que los humanos junto con animales heredan circuitos cerebrales de ira, de miedo, tristeza y otros más y para reforzar y apoyar la perspectiva biológica consta de tres principales hallazgos:

- Puesto que los estados emocionales con frecuencia son difíciles de verbalizar, deben por tanto tener orígenes que son no cognitivos (no basados en el lenguaje).
- La experiencia emocional puede inducirse mediante procedimientos no cognitivos, como la estimulación eléctrica del cerebro o la actividad de la musculatura facial.
- Las emociones ocurren tanto en infantes como en animales no humanos.

Por estas razones Robert Zajonc (1980 citado por Reeve, 2003, p.447) concluye: “la gente no se casa o divorcia, comete asesinato, o arriesga su vida por la libertad con base en un detalle análisis cognitivo de los pros y contras de sus acciones”.

Sin duda alguna la Biología tiene un papel meramente importante e interesante en cada proceso por el cual el ser humano pasa durante el largo de la vida, en especial en cuanto a las emociones y todo el proceso que conlleva para vivir una emoción.

- Perspectiva Cognitiva:

En esta perspectiva diferentes autores están a favor de la parte cognitiva y de lo cual aportan diferentes posturas, ideas y puntos de vista, entre ellos están Richard Lazarus, Klaus Scherer, Bernard Weiner, y James Averill, para cada uno de ellos la función cognitiva es muy necesaria considerar para la emoción, sin el proceso cognitivo la emoción desaparece.

- Lazarus (1984 citado por Reeve, 2003, p.447) argumenta que, sin una comprensión de la relevancia personal del impacto potencial de un suceso sobre el bienestar personal, no existe razón para responder en forma emocional. Los estímulos valorados como irrelevantes no despiertan reacciones emocionales.

El individuo debe visualizar y valorar la situación por lo que pasa ya que gracias a esa estrategia hará que el mismo cree un escenario y así tener como una emoción como experiencia. El proceso que genera la emoción no la tiene la situación por sí misma ni con el proceso biológico si no con el significado que le dé el individuo.

- Por otro lado, Scherer (1994 citado por Reeve, 2003, p.448) Insiste en que la gente procesa información sin que necesariamente experimente una emoción que la acompañe. Ciertos encuentros producen emociones, mientras que otros no lo hacen. Los encuentros valoran en términos de su novedad, agrado, significado de la meta / necesidad, potencial de enfrentamiento o compatibilidad de norma. Estos

cinco tipos de valoración son necesarios para el proceso cognitivo y así crear la emoción.

- Sin embargo, Weiner (1986 citado por Reeve, 2003, p.448) Subraya un tipo diferente de valoración que causa emoción. En su análisis atributivo de la emoción se concentra en el procesamiento de información que tiene lugar después de que ocurre el resultado, como éxito, fracaso, inclusión o rechazo.

- Para Averill (1982, 1985 citado por Reeve, 2003, p.448) Las emociones se comprenden mejor en un contexto social o cultural. La gente muestra emoción al producir efectos sociales. Cuando uno está enojado, puede violar una norma, negar la responsabilidad de acción (“no puede ayudar; estaba cegado por la ira”), y comunicar de manera efectiva sus intenciones hacia otros.

Las situaciones en las que el ser humano se encuentra dependerán mucho de lo que está sintiendo en ese lugar, si se presenta una situación donde el ser humano le sea satisfactorio la emoción expresada será de manera positiva, si le causa desagrado la emoción será negativa.

Es evidente cuando las emociones se presentan en la vida del individuo ya que de igual manera se visualizan cambios drásticos en el comportamiento, en las posturas, en los gestos faciales, incluso en la manera de expresarse incluyendo tono y ritmo de voz, de igual forma cuando se siente la emoción suele experimentarse con cambios fisiológicos como palpitaciones de manera arrítmica, respiraciones a una velocidad rápida, temblores en algunas partes del cuerpo etc.

- Teoría de James – Lange

El “sentido común” menciona que todo aquello que percibimos inmediatamente la emoción sale a resurgir, “la corteza recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan emoción y producen cambios en los órganos viscerales, a través del sistema nervioso neurovegetativo” (Pinel, 2007, p. 478) Un ejemplo es cuando se reciben malas noticias por lo regular el ser humano siente miedo y posteriormente los cambios en los órganos viscerales comienzan a aparecer.

Sin embargo, la teoría de James Lange se enfoca principalmente la parte fisiológica de la emoción, la cual invierten la manera en la que surge la emoción, James y Lange sostenían que “la actividad neurovegetativa y la conducta provocada por el acontecimiento emocional (por ejemplo, la aceleración del ritmo cardíaco y salir corriendo) producían la sensación de emoción, y no al revés” (Pinel, 2007, p. 478), en este caso la emoción aparece de manera instantánea después de la conducta ejercida dentro de un contexto / situación, sea percibida a través de los cambios corporales como lo son sudoración, aceleración cardíaca, respiración de manera rítmica entre otros.

Por otro lado, Cannon (1915 citado por Pinel, 2007, p. 478) propuso una alternativa diferente a la de James Lange a la cual se Bard difundió y amplió para mayor estudio, así es como la teoría Cannon Bard menciona que los estímulos tienen dos efectos

excitadores independientes: provocan tanto el sentimiento de la emoción en el cerebro como la expresión de la emoción en el cerebro como la expresión de la emoción en el sistema nervioso neurovegetativo y en el somático.

La diferencia entre la teoría de James Lange y la teoría de Cannon Bard es que la teoría de James Lange dependerá de la experiencia que el individuo siente y procesa en el contexto que está viviendo en cuanto al sistema nervioso neurovegetativo y el somático, sin embargo, la teoría de Canon Bard considera que la experiencia emocional de la situación es meramente independiente de la retroalimentación.

La expresión emocional que se presenta durante un acontecimiento tiene diferentes maneras de ser comprendidas sin embargo el sistema orgánico ocupa un lugar demasiado importante ya que a través de este surgen los cambios corporales, por ello Papez (1937 citado por Pinel, 2007, p. 478) propuso que la expresión emocional está controlada por varias estructuras neurales interconectadas a las que denomino sistema límbico. El sistema límbico es un conjunto de núcleos y tractos que rodean al tálamo.

Teniendo en cuenta que las emociones nos ayudan a prevenir, experimentar y para accionar es necesario conocer que existen diferentes emociones que expresan lo que se debe sentir en el momento adecuado, las emociones se conceptualizan de manera general o de manera específica.

De acuerdo a Ekman y Davidson (1994 citado por Reeve, 2003, p.458) las emociones básicas son aquellas que hacen lo siguiente:

1. Son innatas más que adquiridas.
2. Surgen en las mismas circunstancias para toda la gente (una perdida personal hace que todos se sientan tristes, sin importar edad, cultura, etc.
3. Se expresan de manera exclusiva y distintiva (por ejemplo, a través de la expresión facial)
4. Evocan un patrón de respuesta fisiológicamente distintivo.

Las emociones cambian de manera distinta y son interpretadas de manera personal, las situaciones que deberían ser positivas de una u otra manera son negativas ya dependerá del objetivo o deseo de cada contexto. Existen diferentes emociones sin embargo las más relevantes:

❖ Miedo:

Es una de las emociones más frecuentes en el ser humano ya que este hace que muchas decisiones no sean tomadas gracias a lo que genera. El miedo es caracterizado por ser sinónimo de alarma y peligro y así detectar una amenaza “Funciona como una señal de advertencia para los daños físico o psicológico por venir que se manifiesta en una excitación del sistema nervioso autónomo (como es la parte de la huida de la respuesta de pelea)” (Reeve, 2003, p.458).

Como respuesta fisiológica dentro del sistema del ser humano este se “produce por acción de la amígdala, que, a través de su estimulación sobre el hipotálamo lateral, produce un incremento de la activación simpática” (Palmero et al, 2002, p.335) dejando como resultado signos físicos como lo es:

- El incremento en la frecuencia cardíaca.
- Conductancia cutánea.
- Tensión muscular.

El miedo sirve a la hora de detectar cuando se encuentra el peligro, así las experiencias que se vivieron el miedo ayudarán a la prevención de posibles sucesos que pueda tener una consecuencia mayor.

❖ Ira:

Averill (1982 citado por Reeve, 2003, p.458) menciona que una emoción es ubicua es decir puede aparecer de cualquier manera y en todo momento. Una razón por la que es ubicua tiene que ver con la gran cantidad de variedades que le permiten expresarse no solo como prototipo (la persona ofendida echa chispas por los ojos, aprieta con violencia los puños y luego “tira coces” con violencia), sino también como algo apropiado para situaciones específicas (ira como furia, hostilidad, fuerza vengativa, rabia, agravio, colera, etc.)

Russell y Fehr (1994 citado por Reeve, 2003, p.459), la ira es consecuencia de cuando lo planeado, lo deseado no llega o no se logra completar, cuando no se logra percibir de manera racional, es decir cuando no se contempla las posibles razones por la cual no se alcanzaron los objetivos. Como se menciona anteriormente la ira es una emoción con demasiada carga de responsabilidad, puede ser demasiado peligrosa ya que una de las acciones puede ser tomadas con el fin de dañar y o afectar a una persona o lugar.

En esta emoción la respuesta fisiológica tiene que ver con la actividad del sistema simpático y tiene síntomas como por ejemplo (Palmero et al, 2002, p.355):

- Incremento de la frecuencia cardiaca (menor que la emoción de miedo).
- Aumento de la frecuencia de la presión sanguínea.
- Incremento en la tensión muscular (menor que en la emoción de miedo).
- Calor en el rostro; desde el punto de vista de la auto percepción.

❖ Asco

Es una de las emociones conocidas como negativas ya que provoca malestares en el sentido de bienestar “Se considera una emoción básica porque

tiene un sustrato neural innato, una expresión universal también innata, un único estado motivacional-afectivo y un patrón de respuesta asociado que es relativamente estable a lo largo de distintas situaciones, culturas e incluso especies” (Palmero et al , 2002, p.365). Si bien las emociones son necesarias para la prevención a peligros existentes. El asco es un rechazo total aquello que provoque repugnancia.

Rozin, Haid y MacCauley (2000 citado por Palmero et al, 2002, p.366) han encontrado siete dominios de elicitadores del asco:

1. Ciertos alimentos; como comida putrefacta, maloliente, etc.
2. Las secreciones corporales; como las heces, la saliva, las flecas, etc.
3. Ciertos animales o bichos; como cucarachas, los piojos, los gusanos, las ratas, etc.
4. Ciertas conductas sexuales “inapropiadas”; como realizar sexo con animales, hermanos, etc.
5. El contacto con cuerpos muertos.
6. Trozos corporales; como miembros seccionados, viseras, heridas, etc., incluyendo la sangre y las deformidades.
7. La falta de higiene y los contactos potenciales con objetos que producen repugnancia; como ropas usadas, manchas, restos de alimentos, etc.

Gracias a las consecuencias que provoca la repugnancia en el ser humano, este hace que el ser humano sea capaz de identificar lo que le desagrade en el ámbito personal y así prevenir ser motivo de disgusto para otras personas, de igual manera los olores químicos que pueden perjudicar la salud de la persona suelen ser demasiado desagradable por lo tanto esa será la forma eficaz de huida para prevenir consecuencias graves de manera inmediata o a largo plazo.

❖ Tristeza:

“La tristeza (o aflicción) es la emoción más aversiva y negativa. Surge sobre todo de experiencias de separación y fracaso” (Reeve, 2003, p.461).

Es una de las emociones más comunes en la vida del ser humano, ya que se presenta en situaciones donde hay una disminución de alegría (emoción opuesta) ante la pérdida de un ser querido, una pareja o amistad a causa de una separación, indiferencias incluso la muerte, también el desapego a una persona, un cambio de residencia, cambio de trabajo, etc, puesto que las experiencias y los momentos que se vivieron en esa situación, se harán parte de la cotidianidad de la persona y así hacerlos parte de su vida, por lo tanto a la hora de desapegarse por ende disminuirá el sentimiento de felicidad haciendo que extrañe los momentos vividos.

Por otro lado, el fracaso tiene prevalencia y repercusiones en las personas cuando estas son presenciadas en la vida, por ejemplo, en las metas que cada uno se propone por ende tiene como consecuencia una satisfacción muy grande ya que es algo que se desea y al no cumplir con ello la tristeza interviene de manera inmediata ya que la percepción que se tenía al cumplirlas generaba un sentimiento de felicidad y plenitud.

La tristeza es válida en la vida, ya que a través de eso el ser humano es capaz de motivarse para mejorar acciones futuras. Un aspecto benéfico de la tristeza es que en modo indirecto facilita la cohesión de los grupos sociales Averill (1968 citado por Reeve, 2003, p. 461). Es decir, crear lazos empáticos para el que siente dicha emoción, sin embargo, también la tristeza está dentro de los síntomas de los trastornos depresivos, por ello es importante saber cuándo este sobre pase los límites al grado de impedir realizar las rutinas que la persona realice.

Algunos de las respuestas fisiológicas tienen que ver con un incremento funcional del sistema simpático y dentro de esta emoción son (Palmero et al, 2002. P.360):

- Considerables incrementos en el nivel de conductancia cutánea.
- Frecuencia y amplitud de respuestas no específicas.
- Incremento de la presión sanguínea.

❖ Alegría:

“La alegría es un sentimiento positivo que hace placentera la vida” (Reeve, 2003, p.461) Por decir es una emoción en el cual permite que el ser humano sienta satisfacción cuando logra lo deseado, una meta, un objetivo, logra un buen puesto de trabajo, etc, incluso la alegría también se siente cuando un ser querido ya sea familiar, pareja sentimental.

Las causas de la alegría (resultados deseables relacionados con el éxito y la pertenencia) son esencialmente lo opuesto a las causas de la tristeza (resultados indeseables relacionados con los fracasos y la separación/ pérdida) (Reeve, 2003, p.461).

La respuesta fisiológica de la emoción de la alegría (Palmero et al, 2002, p.342):

- Deceleración de la frecuencia cardíaca.
- Activación del musculo zigomático este permite la elevación de las comisuras de la boca.

❖ Sorpresa.

“Trata de una reacción emocional neutra que no cabe clasificarla como cargada de afecto positivo o negativo, como agradable o desagradable” (Palmero et al, 2002, 345),

se menciona que esta no tiene que ver con el instinto ya que tiene que ver con el momento y con la perspectiva que cada persona visualiza y siente a lo sucedido.

Las principales condiciones elicitoras de esta emoción son (Palmero et al, 2002, p. 346):

1. En general, los estímulos novedosos, de una intensidad entre débil o, todo lo más, moderada;
2. La aparición de acontecimientos inesperados o fuera de contexto;
3. Los aumentos bruscos de la intensidad en la estimulación;
4. La interrupción inesperada o el corte de una actividad en curso.

Conocer cada una de estas emociones son esenciales para la cotidianidad y para el reconocimiento de las consecuencias que deja una situación o una decisión de acuerdo a la perspectiva del individuo.

2.2 Inteligencia Emocional

El siguiente punto trata de como el ser humano puede ser capaz de poder manejar sus emociones de manera adecuada ante situaciones que se le presente sea positivo o negativo ya que incluso tomar decisiones con emociones positivas podría perjudicar de manera radical con grandes consecuencias.

Por otro lado, sería falaz mencionar que todos en general manejan de manera adecuada sus emociones ya que algunos no comprenden la importancia que es tener emociones no saben los objetivos de cada una, todo esto gracias a incluso creencias y pensamientos inculcados dentro de la misma sociedad que hace creer que el miedo y la

tristeza hace ser una persona vulnerable, incluso la vulnerabilidad es válida, no todo lo que se vive debe ser “bueno” o agradable en la vida del ser humano, estos pensamientos se dan de generación en generación en especial en el género masculino debido a que el hombre sinónimo de fortaleza y poder.

Retomando que el ser humano tendrá que enfrentarse con situaciones que él mismo debe sobrellevar para alcanzar el bienestar de la persona, a esto se le conoce como inteligencia emocional, también es importante saber que la inteligencia no solo se trata de que tan alto es el coeficiente intelectual en una persona, que tanto sabe de matemáticas y temas relacionados con la ciencia, sino que también que tanto se conoce y se expresa.

Existen diferentes definiciones sobre la Inteligencia Emocional por ejemplo una de las principales es la de Daniel Goleman que menciona que “Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas” (Jiménez, 2018, p458).

Peter Salovey, Marc Brackett y John D. Mayer autores interesados en la inteligencia emocional mencionan que “Es un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (Jiménez, 2018, p.458).

Y por último la definición de Robert K Cooper menciona que la Inteligencia Emocional “Es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las

emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” (Jiménez, 2018, p.458).

La Inteligencia Emocional empieza desde que Galton en el año 1870 realizó un estudio sistemático sobre las diferencias individuales en la capacidad mental de los individuos planteando que no solo las características intelectuales debían ser estudiadas, sino que se debían incluir todos los factores que hacen diferentes a las personas, como por ejemplo el factor moral (Molero, et al, 1998 citado por Maureira, et al, 2017, p.64).

La Inteligencia Emocional llega a tener un lugar muy importante dentro de todas las inteligencias ya que no se había puesto en cuestión que una de las capacidades más importantes para solución de problemas y manejo de situaciones aversivas y no aversivas es la capacidad mental. Tres de los principales modelos de la inteligencia emocional más importante de las cuales hablan de manera amplia son el modelo de habilidad mental y el modelo de competencias.

➤ El Modelo de Habilidad Mental de Mayer y Salovey.

Consiste en el proceso en cuanto a las habilidades que poseen los seres humanos en sus diferentes esferas personales. “Este corresponde al conjunto de procesos mentales como la evaluación y expresión de la emoción, regulación emocional y la utilización de la emoción” (Maureira, et al, 2018, p.66).

A través del tiempo se dedicaron a darle un giro significativo a la base teórica de la inteligencia emocional dando a conocer la similitud que tiene con la cognición. Por ello existen cuatro habilidades que la conforman (Fernández y Extremera, 2005, p.69):

- La Percepción Emocional: Es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz.
- La Facilitación o Asimilación Emocional: Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en como las emociones afectan al sistema cognitivo y como nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones.
- La Comprensión Emocional: Implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en que categorías se agrupan los sentimientos.
- Regulación Emocional: Es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

➤ El Modelo de Competencias de Goleman.

El psicólogo Daniel Goleman profundizó el concepto de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer creando una propia y modificarlo de acuerdo a su perspectiva, indica que la inteligencia no tiene que ver con la inteligencia con la cual solucionamos problemas, es decir con el coeficiente intelectual si no que las emociones intervienen siendo esta importante para la toma de decisiones los dos son importantes para una determinación adecuada.

Por ello los componentes principales de su modelo de Inteligencia Emocional en 1995 fueron las siguientes (García y Giménez, 2010, p.46):

- Conciencia de uno mismo: Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- Autorregulación: Es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos.
- Motivación: Se explican como tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de los objetivos.
- Empatía: Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- Habilidades Sociales: Es la capacidad de para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo.

En el año 2008 identifica los siguientes componentes haciendo de algunos componentes modificaciones en el nombre que le asignó: (Nieto, 2012, p.2):

- Autoconocimiento Emocional: El saber expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones, pero también sus efectos.
- Autocontrol Emocional: Involucra el poder controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.
- Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas; por ejemplo, ante la pérdida de un empleo, ciertas emociones como el optimismo nos permite mantener el control y establecer acciones para la búsqueda de nuevo trabajo.
- Empatía: Es responder de manera apropiada a las necesidades expresadas por la otra persona, compartiendo su sentimiento sin que esta lo exprese con palabras; por ejemplo, el reconoces los estados emocionales de los demás a través de sus expresiones faciales.

- Relaciones Interpersonales: La habilidad de relacionarnos de manera afectiva con las personas, haciéndolas sentir bien y contagiando positivamente una emoción.

Modelo Social-Emocional de Bar On.

El psicólogo Reuven Bar On uno de los autores principales e interesados en la investigación en cuanto a la Inteligencia Emocional y creador del Inventario de Inteligencia Emocional, creo los 15 factores de Inteligencia Personal, Emocional y Social con sus respectivos componentes; Componente Intrapersonal, Componente Interpersonal, Componente de Adaptabilidad, Componente del Manejo del Estrés, Componente del Estado de Ánimo en General (Ugarriza, 2001, p. 133):

- Componente Intrapersonal (CIA):
 - ✓ Comprensión Emocional de si mismo: La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de estos.
 - ✓ Asertividad: La habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y de defender nuestros derechos de manera no destructiva.
 - ✓ Autoconcepto: La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a si mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, así como también nuestras limitaciones y posibilidades.
 - ✓ Autorrealización: La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.
 - ✓ Independencia: Es la habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de si mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.
- Componente Interpersonal:

- ✓ Empatía: La habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- ✓ Relaciones Interpersonales: La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que no caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.
- ✓ Responsabilidad Social: La habilidad para demostrarse a si mismo como una persona que coopera, contribuye y es un miembro constructivo del grupo social.

- Componente de Adaptabilidad:

- ✓ Solución de problemas: La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.
- ✓ Prueba de la Realidad: La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo).
- ✓ Flexibilidad: La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

- Componente del Manejo del Estrés:

- ✓ Tolerancia al estrés: La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés.
- ✓ Control de los impulsos: La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

Entendemos al concepto de Estrés por Chrousos y Gold (1992, citado por Daneri, 2012, p.1)

Como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser especifica, o generalizada y no generalizada. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una

cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal.

- Componente del Estado de Ánimo en General:
 - ✓ Felicidad: La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutarse de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.
 - ✓ Optimismo: La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva, a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

Cada uno de los aportes de la Inteligencia Emocional conllevan a una sola conclusión, las emociones son igual de importantes en la vida del ser humano para su bienestar y el control de la perspectiva que se debe tener día con día, gracias a estas investigaciones las emociones han tenido un papel importante en cada una de las esferas ya que el objetivo de estas es hacer al ser humano consciente y hacerse responsable con lo que siente.

El tema sobre Inteligencia Emocional tuvo un gran interés por otras personas, gracias a las investigaciones de los autores de la inteligencia emocional motivaron a otros a continuar con estas investigaciones y creando nuevos métodos para el reconocimiento de las emociones básicas, en la psicología la evaluación es esencial para descartar y acertar ciertos diagnósticos en el ser humano el cual se sepa que estrategias, o método terapéutico.

2.3 Estrategias para Modulación de Inteligencia Emocional

Con base al conocimiento que se tiene de inteligencia emocional, se ubica que dentro de múltiples circunstancias de la vida el ser humano se ve beneficiado o afectado en la medida que es capaz o incapaz de reconocer cómo manejará sus estados afectivos. De acuerdo con múltiples investigaciones, la forma en la que se supera o se aumenta el

nivel de control afectivo, se ha encontrado que la terapia cognitivo conductual tiene estrategias para la adecuada regulación emocional, y es gracias a la literatura de Aaron Beck, Albert Ellis, pero es importante conocer las formas más eficaces de trabajar las emociones.

El buen manejo de las emociones es importante en la vida del ser humano es por ello que es una de las habilidades más necesarias que el mismo ser humano debe aprender a llevarlo a cabo, también conocido como autocontrol emocional esto no indica el no vivir la emoción vivida e ignorarla si no encontrarle una razón de ser, aprender el sentimiento de esa emoción para la toma de decisiones, o enfrentar una situación positiva o negativa “El Autocontrol Emocional persigue encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar emocional” (Vivas et al, 2007, p. 31).

Cada ser humano procesa de manera diferente cada una de sus emociones, algunas ocupan esas emociones para realizar actos que puedan perjudicar la integridad de el mismo, sin embargo, también hay quienes las evaden para así no tomar acciones perjudiciales sin darse el tiempo de reconocer y analizar lo que siente.

Es importante hacer hincapié que el control de las emociones no solo es para las negativas sino también para darle la oportunidad de conocer las emociones positivas propias y la de los demás por ello es importante considerar los siguientes puntos (Vivas et al, 2007, p.32):

- Auto conocerse a través de la propia reflexión para identificar las emociones positivas y negativas que experimentamos.

- Controlar la expresión de las emociones negativas y promover la expresión de las emociones positivas, esto favorece nuestro bienestar personal y las relaciones con los otros.

Las siguientes estrategias pueden ser empleadas por sí mismo, a través de la práctica y la frecuencia por la cual se realice, sin embargo, como se menciona habrá personas que no sea útil ya que el trabajo deberá que ser a través de algún profesionalista de la Salud Mental (Vivas et al, 2007, p.32):

a) La Respiración:

La respiración es esencial para la vida. Una respiración correcta es in antídoto contra el estrés. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración nos proporciona una mejor oxigenación optimizando la vida, cuanto más oxigenado tengamos el cerebro, seremos más claros, más lúcidos y más eficaces.

La mayoría de las personas creen que la respiración es una función vital que se produce de manera automática; sin embargo, de todos los sistemas vitales del cuerpo, el respiratorio es el más fácilmente controlable y modificable.

Los ejercicios que estimulan la respiración abdominal ayudan a relajar la mente. El mero hecho de concentrarnos en el acto de respirar detiene el flujo de pensamientos inquietantes y angustiosos que se suelen experimentar en un estado de estrés o ansiedad.

b) La Relajación:

La relajación es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración. La relajación es tan importante como la respiración, ambas están interrelacionadas a tal punto que una modifica la otra. Cuando nuestro cuerpo está en tensión, envía señales al cerebro de que no estamos tranquilos y se genera un círculo promotor de la ansiedad. Para mantener la regulación emocional es importante mantener también un cuerpo relajado y tonificado. La relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la Ansiedad.

c) La Visualización:

La visualización es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, y para efectuar cambios deseados en la conducta. Consiste en concentrarse en imágenes mentales. El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de la persona y así capacitarlo para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta.

La Visualización se utiliza con diferentes propósitos, por ejemplo, desarrollar relaciones más armoniosas o ganar seguridad en situaciones de carácter social; puede también emplearse como técnica de relajación mental y como método de ayuda para controlar el Estrés.

d) La Meditación:

La meditación es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. Es beneficiosa tanto física como mentalmente, y estimula la agudeza mental.

Se ha comprobado que la meditación resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación, en un periodo relativamente corto de tiempo. En ella, el metabolismo del organismo se enlentece; así como disminuye el consumo de oxígeno, la producción de dióxido de carbono, la presión sanguínea, la frecuencia respiratoria y cardiaca.

A través de la meditación se puede aprender a enfocar críticamente la atención sobre una cosa cada vez. Es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo. Como el proceso de enjuiciar de forma acrítica una cosa en un tiempo se generaliza a otros aspectos de la vida, poco a poco nos encontramos con que somos capaces de darnos cuenta.

a) El Control del Pensamiento o Terapia Cognitiva.

En las situaciones normales de la vida diaria, entre los sucesos y la emoción existe un dialogo interior. En la mayoría de los casos procede de la interpretación del suceso y no del propio suceso, y está interpretado esta medida por los pensamientos que se tengan al respecto. En ocasiones, se tienen pensamientos deformados o distorsiones de la realidad que hacen estallar y/o exacerbar emociones negativas, es lo que se denomina distorsiones cognitivas o pensamientos automáticos.

Los Pensamientos Automáticos son nuestra charla interna o autodialogo con nosotros mismos, a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia). Una de las consecuencias de estos pensamientos automáticos puede ser contraproducente ya que comienzan a desarrollarse versiones subjetivas fuera de la realidad y la verdad todo a causa de malas interpretaciones creadas a través de las emociones que se presenten y se le conocen como distorsiones cognitivas.

Las Distorsiones Cognitivas son tratadas a través de la terapia cognitiva conductual la cual “pretende identificar y modificar las cogniciones desadaptativas, resaltar su impacto perjudicial sobre la conducta y las emociones y sustituirlas por otras más adecuadas” (Vivas et al, 2007, p.37), esta terapia fue desarrollada por Beck (1995 citado por Vivas et al, 2007, p.37) inicia el desarrollo de esta terapia a principio de la década de los sesenta para ayudar a los pacientes con tales distorsiones en el pensamiento. El principal objetivo de esta terapia es identificar los pensamientos distorsionados que dejan como consecuencia un desajuste emocional y así poder modificarlos.

Según Beck las Cogniciones Negativas se caracterizan por aparecer de forma refleja (sin razonamiento previo), ser irracionales e inadecuadas, ser aceptadas por la persona por considerarlas posibles y ser involuntarias. A continuación, se presenta una descripción de los tipos de Distorsiones Cognitivas señaladas por Beck (1995 citado por Vivas et al, 2007, p. 39):

- Filtraje o abstracción: esta distorsión está caracterizada por una especie de visión de túnel: solo se ve un aspecto de la situación con la exclusión del resto. Palabras claves para detectar esta distorsión son: “Es horrible”, “Es insoportable”, “Es perfecto”. Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Es esto realmente así?.

- Pensamiento Polarizado: Consiste en valorar los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Las cosas se valoran como buenas o malas, blancas o negras, olvidando grandes intermedios. Esto crea un mundo polarizado y las personas que lo padecen reaccionan a los eventos de un extremo emocional a otro. Por ejemplo, si no es perfecto o brillante entonces solo podrá ser un fracasado o un imbécil. Palabras claves

para detectar esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones olvidando los grados intermedios y matices. Ejemplos: “Fracasado”, “Cobarde”, “Inútil”, “Excelente”, “Perfecto”, etc. Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Entre esos dos extremos, hay grados intermedios? ¿Hasta qué punto eso es así?.

- **Sobregeneralización:** Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular, sin base suficiente. Por ejemplo, una persona que busca trabajo, no lo encuentra y concluye: “Nunca conseguiré un empleo”. Palabras claves que indican que una persona está sobre generalizando son: todo, nadie, nunca, siempre, todos o ninguno. Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Cuántas veces ha ocurrido eso realmente?, ¿Qué pruebas tengo para sacar esa conclusión? ¿Hay algún caso contrario que demuestra que no siempre es así?.

- **Interpretación del Pensamiento:** Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo. Por ejemplo, una persona nota como la miran unos extraños y piensa “Sé que piensan mal de mí”. Otra persona está esperando a otra en una cita y esta tarda cinco minutos y sin mediar prueba alguna, se le viene a su cabeza: “Sé que me está mintiendo y engañando”. Palabras claves de esta distorsión son: “Eso es porque...”, “Eso se debe a...”, “Sé que eso es por...”. Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Qué pruebas tengo para suponer eso? ¿Puedo hacer algo para comprobar si esa suposición es cierta?.

- **Visión Catastrófica:** Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo. Por ejemplo, una persona con un dolor de cabeza empieza a pensar que quizás tenga un tumor cerebral. Los pensamientos catastróficos a menudo empiezan con las palabras “y si...”. Para contrarrestarlo conviene dejar de anticipar, centrarse en el presente y valorar posibilidades. Preguntarse: ¿Otras veces lo he pensado, y que ocurrió realmente?, ¿Qué posibilidades hay de que eso ocurra?.

- **Personalización:** La persona cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella, y tiene la tendencia a compararse con los demás. Por ejemplo: En el trabajo una persona tenía la impresión de que cada vez que el encargado hablaba de que había que mejorar la calidad del trabajo se referían exclusivamente a él. Esta persona pensaba “Sé que lo dice por mí”. Palabras claves son “Lo dice por mí”, “Hago esto mejor (o peor) que tal”. Una forma de contrarrestarlo es aceptarse tal como es y preguntarse ¿Realmente lo dice por mí?.

- **Falacia de Control:** La persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo, se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida. Ejemplo: “Si otras personas cambiaran de actitud yo me sentiría bien”, “Yo soy el responsable del sufrimiento de las personas que me rodean”. Palabras claves son: “No puedo hacer nada por...”, “Solo me sentiré bien si tal persona cambia”, “Yo soy el responsable de todo...”. Para contrarrestarlo se requiere un pensamiento más equilibrado y preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para creer que eso depende solo de mí? ¿Es cierto que lo que me sucede es responsabilidad de...?.

- Falacia de Justicia: Consiste en valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos. Una persona suspende un examen y sin evidencia piensa: “Es injusto que me hayan suspendido”, Otra persona suspende un examen y sin evidencia piensa: “Es injusto que me hayan suspendido”. Otra piensa sobre su pareja: “Si de verdad me apreciara no me diría eso”. Palabras claves son: “¡No hay derecho a! ...” “Es injusto que...”, “Si de verdad tal, entonces... cual”. Para contrarrestarlo es necesario dejar de confundir lo que se desea con lo justo. Para contrarrestarlo se recomienda escuchar los deseos de otros y preguntarse: ¿Si las cosas no salen como quiero entonces son necesariamente injustas?
- Razonamiento Emocional: Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Si una persona se siente irritado es porque alguien ha hecho algo para alterarle, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc. Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos. Las palabras claves en este caso son: “Si me siento así es porque soy/ o ha ocurrido...”.
- Falacia de Cambio: Consiste en pensar que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta. Por ejemplo, un hombre piensa: “La relación de mi matrimonio solo mejoraría si cambia mi mujer”. Las palabras claves son: “Si tal cambiara tan cosa, entonces yo podría tal cosa”. Comprobar si usted puede hacer algo, haga el otro algo o no. Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Qué pruebas tengo para creer que el cambio solo depende de esa persona? Aunque eso no cambiase, ¿Podría hacer yo algo?.
- Etiquetas Globales: Cuando etiquetamos, globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser,

reduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y de las personas estereotipada e inflexible. Por ejemplo, una persona piensa que todos los argentinos son pedantes. Un paciente piensa de manera idealizada de su terapeuta: “Es una persona estupenda”. Es el efecto de englobar bajo una etiqueta hechos distintos y particulares de modo inadecuado. Las palabras claves son: “Soy un”, “Es un”, “Son unos...”. Para contrarrestarlo se recomienda buscar casos que escapen a la etiqueta y preguntarse: ¿Soy así siempre? ¿Hay otros aspectos de mí que escapen a esa etiqueta?

Hacer lo mismo cuando calificamos a otra persona.

- Culpabilidad: La persona sostiene que los demás son los responsables de sus problemas o toma el punto de vista opuesto y que se culpa a sí misma de todos los problemas ajenos. Por ejemplo, una madre cada vez que sus hijos se alborotaban o lloraban, tendía a irritarse con ellos y consigo misma echándose la culpa de no saber educarlos mejor. En este caso las palabras claves aparecen en torno a: “Mi culpa”, “Su culpa”, “Culpa de...”. Para contrarrestarlo conviene buscar los motivos o razones del problema sin que necesariamente haya que encontrar culpables.
- Los Deberías: La persona posee una lista de normas rígidas sobre como deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que no cumplen esas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma. Ejemplos: de este caso son: Un médico se irritaba constantemente con los pacientes que no seguían sus prescripciones y pensaba: “Deberían de hacerme caso”; eso impedía que revisara sus actuaciones o explorara los factores que podrían interferir en el seguimiento de sus indicaciones. Las palabras claves como puede deducirse son: “Debería de...”, “No debería de...”, “Tengo que...”, “Tiene que...”. Para contrarrestarlo conviene flexibilizar la regla, comprobar su efecto y preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para decir que eso debe ser así

necesariamente? ¿Puedo comprobar si están grave si eso no ocurre como yo digo que deberías ocurrir?.

- Tener razón: Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importan los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan, la persona se pone normalmente a la defensiva. Las palabras claves que denotan esta distorsión son: “Yo tengo razón”, “Se que estoy en lo cierto el/ella está equivocado/a”. Para contrarrestarlo se recomienda dejar de centrarse solo en sí mismo, escuchar al otro, y preguntarse: ¿Estoy escuchando realmente al otro? ¿Tiene esa persona derecha a su punto de vista? ¿Puedo aprender algo de su punto de vista sin hacerme una idea prejuizada de ella?.

- Falacia de Recompensa Divina: La persona espera cobrar algún día todo el sacrificio, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará “mágicamente” en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. El efecto suele ser el de acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad. Las palabras claves que indican esta distorsión son: “El día de mañana tendré mi recompensa”, las cosas mejoraran en un futuro”. Para contrarrestarlo conviene buscar las soluciones en el presente. Preguntarse: ¿Tengo pruebas para decir que no puedo hacer algo para cambiar esto? ¿Qué podría ir haciendo ahora mismo?

La importancia de mantener pensamientos positivos mejorara y ayudara a mantener un buen control de las emociones ya que estos motivaran al individuo a tomar mejores decisiones, y lograr objetivos estimados de manera personal.

CAPITULO III

MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA

Para cada problemática existen procedimientos para lograr cambios, para reforzar actitudes y comportamientos que no son saludables para la vida diaria, ya que tienden a atraer consecuencias que se pueden evitar. Es por eso que existen diferentes modelos terapéuticos de los cuales se puede trabajar estas problemáticas, pero importante visualizar que es lo que se quiere lograr para poder encontrar el modelo adecuado y la eficacia de los resultados y avances sean correctos y acorde del proceso.

3.1 Modelo Psicológico: Cognitivo.

a) Antecedentes

Por otro lado, los Modelos Cognitivos vienen de la mano con los modelos conductuales, sin embargo, dentro de la psicoterapia los modelos cognitivos han sido de mayor apertura haciendo que este sea uno de los más utilizados y efectivos dentro de la historia de la Psicología.

Uno de los puntos más importantes a tratar dentro de esta terapia es precisamente el trabajo con las cogniciones para la efectividad en el cambio terapéutico, el término “cognición” se utiliza aquí en un sentido amplio que incluye ideas, constructos personales, imágenes, creencias, expectativas atribuciones, etc” (Feixas y Miró, 1993, p. 208). La cognición es una de las principales capacidades del ser humano para su interacción y relación con el exterior y dentro de su contexto, la cognición no solo refiere a la

inteligencia intelectual sino también a la emocional, a los pensamientos y conductas que el mismo genera.

La Terapia Cognitiva fue desarrollada en los años sesenta por Aaron Beck, para que las Terapias Cognitivas empezaran a sobresalir en el ámbito psicoterapéutico existen factores externos que intervinieron para su aparición (Feixas y Miró, 1993, p.210):

- La aparición del Conductismo Mediacional o Covariante: En sus inicios, el enfoque cognitivo constituye un desarrollo del modelo S-O-R de Woodworth, en el que la O del organismo se interpreta en términos cognitivos, pero cuenta sobre todo con los desarrollos de Homme, Osgood y Tolman.

El Conductismo Covariante de Homme (1965 citado por Feixas y Miró, 1993, p.210) sugirió que los contenidos mentales o sucesos privados deben considerarse conductas encubiertas que siguen los mismos principios del aprendizaje que operan en la conducta manifiesta, Así, Homme propone que un mismo estímulo puede provocar dos respuestas distintas, una encubierta y otra manifiesta, que cavarían la una con la otra, de forma que también los contenidos mentales tienen una relación de contingencia con los estímulos y las conductas.

La Conducta Anormal, según Homme, se da cuando la Conducta y el Pensamiento no cumplen una misma y única función adaptativa. Muchos autores coinciden en considerar también al aprendizaje social de Rotter como un predecesor de las terapias cognitivas.

- El descontento existente con los tratamientos, tantos conductuales como psicoanalíticos. La efectividad de los primeros se veía limitada generalmente a aquellos trastornos con notables correlatos conductuales. A la dificultad de contrastación de los supuestos psicoanalíticos se añaden su larga duración y la cuestionada evidencia sobre la eficiencia de las terapias psicodinámicas.
- La emergencia de la Psicología cognitiva como paradigma, y el progresivo desarrollo de modelos clínicos sobre el procesamiento de la información. Sin embargo, tanto Tous (1989 citado por Feixas y Miró, 1993, p.210) como Ibáñez (1988) coinciden con la afirmación de Ingram (1986) sobre la falta de fundamentación real de las terapias cognitivas en la psicología cognitiva (hecho que, por otra parte, reconocen también Beck et al., 1979).

Así, las Terapias Cognitivas no se pueden considerar como un desarrollo tecnológico de la Psicología cognitiva, si no que solo podemos hablar de una influencia convergente en la formación de un nuevo zeitgeist que otorga un papel central a la cognición.

La Terapia Cognitiva enfatizaba el papel de los elementos cognitivos en el origen y mantenimiento de los problemas psicológicos y, además, invocaba la integración de las técnicas conductuales establecidas en la generación y el uso de la metodología experimental como forma de monitorizar el proceso de intervención y sus resultados terapéuticos.

b) Autores y Teorías.

Es importante reconocer el trabajo realizado por autores interesados en la terapia cognitiva ya que, gracias a la ardua investigación, a los aportes que cada uno introdujo

es que ahora las terapias cognitivas son de las más utilizadas para el tratamiento de diferentes trastornos teniendo un resultado satisfactorio.

Albert Ellis y Aaron Beck son considerados uno de los representantes y fundadores de la Terapia Cognitiva ambos comenzaron a desarrollar sus investigaciones e interés en el Psicoanálisis sin embargo por falta de evidencia y eficacia no concebían las Terapias Psicoanalíticas. Ellis (1962 citado por Feixas y Miró, 1993, p.212) reemplazo la escucha activa pasiva por una actitud activa y directiva con la que diálogo con sus clientes acerca de las filosofías en las que se inspiraban. Su enfoque se basa en la creencia de que la persona puede sustituir conscientemente los pensamientos irracionales por otros más razonables.

➤ Aaron Beck.

- Beck diseñó estudios encaminados a contrastar hipótesis sobre principios básicos psicoanalíticos relacionados con la depresión, como la hipótesis freudiana de que lo que subyace a la depresión es un sentimiento de hostilidad dirigida hacia uno mismo, expresada en términos de necesidad de sufrimiento.
- Unas de las experiencias vividas por Beck que le ha ayudado a crear y a contribuir para su investigación a la terapia cognitiva. Weishaar (1993 citado por Ruiz et al, 2012, p. 368) describe como el ingreso hospitalario de Beck por una enfermedad le desencadenó una depresión moderada, esto le permitió entender este problema y detectar los pensamientos automáticos que se le suscitaban, los sesgos negativos que cometía y las creencias más profundas que se le activaban.

El interés de la psicoterapia freudiana dejó de tener desatención para Aaron Beck por la poca comprobación científica, como se menciona la teoría freudiana tomaba a la Depresión como una necesidad de sufrimiento pero estas teorías no tuvieron un resultado satisfactorio, teniendo como pensamiento principal que los pacientes “revelaban conductas susceptibles de provocar desaprobación social y a manifestar las que reportaban aceptación en mayor medida que las personas no deprimidas” (Beck, 1963 citado por Ruiz et al, 2012, p. 367).

El Modelo de Beck identifica de forma explícita el papel de los esquemas en la formación y mantenimiento de algunos trastornos (Feixas y Miró, 1993, p.216) es decir que la influencia que tiene los esquemas en el cual desarrollan criterios sobre sí mismo, si la perspectiva que se tiene es vista de manera positiva el aspecto tendrá consecuencias agradables, sin embargo, cuando es negativa tendrá que pasar por procesos que conlleve una depresión.

“Es así que Beck finalmente concluyo que los deprimidos no buscan el fracaso, sino que distorsionan la realidad adoptando puntos de vista negativos sobre si mismos o su potencial para alcanzar bienestar o felicidad” (Ruiz et al, 2012, p. 367) gracias a la postura psicoanalista y sus autoobservaciones le ayudaron a crear su propio criterio dando como resultado que la importancia de los pensamientos en el desarrollo y mantenimiento del malestar emocional.

Beck y sus colaboradores Rush, Shaw y Emery, han formulado modelos explicativos de distintos trastornos emocionales (Ruiz et al, 2012, p.370):

- ❖ Modelo Cognitivo de la Depresión (Beck et al, 1967 citado por Ruiz, et al, 2012, p.370).

Beck postula que, en la depresión unipolar no endógena, los individuos tienen una vulnerabilidad cognitiva que se dispara ante situaciones estresantes de la vida. Esta vulnerabilidad consiste en un conjunto de esquemas negativos y desadaptativos que a menudo reflejan pérdida, deprivación, inutilidad o derrota.

De acuerdo con el modelo, en la depresión hay un mal funcionamiento del procesamiento de la información debido a la activación de creencias nucleares profundas por acontecimientos o situaciones importantes de la vida del individuo y que conducen a síntomas fisiológicos, emocionales o conductas disfuncionales.

Si bien las cogniciones no son propias causas para determinar un posible trastorno, hay otras razones por las que puede aparecer un trastorno por ejemplo “factores (genéticos, bioquímicos, evolutivos, de personalidad, ambientales, etc.)” (Ruiz et al, 2012, p. 371). Los síntomas son importantes ya que estos son los que podrían generar una posible depresión, es decir los esquemas negativos de si mismo y de su alrededor.

Como parte de su investigación y tomando la técnica de Asociación Libre que consistía en la expresión de cualquier idea sin importar contexto existían otros pensamientos que les ocasionaba un malestar emocional que fueron normalizados de manera en la que el individuo no lo hace consciente y los cuales Beck los llamó “Pensamientos Automáticos”.

Una de las características cognitivas comunes en los pacientes que desarrollan creencias negativas y denigrantes a sus capacidades y el aumento de emociones que van de la mano con esas creencias que evidentemente dañan la salud mental de los pacientes son: “Pensamientos automáticos negativos, distorsiones negativas, déficits

cognitivos y esquemas cuyos contenidos hacen referencia a una visión negativa de sí mismo, el mundo y el futuro que Beck denominó la “*Triada Cognitiva*” (Ruiz et al, 2012, p.372).

- A) La Triada Cognitiva: Hace referencia a tres esquemas o patrones cognitivos que inducen al individuo a percibirse a su mismo y al mundo y al y al futuro desde un punto de vista negativo.
- B) Distorsiones Negativas: Los esquemas negativos activados en los individuos depresivos los lleva a cometer una serie de errores en el procesamiento de la información o distorsiones cognitivas que, por otra parte, facilitan los sesgos que se producen a la hora de percibir la información del medio y, por otra, permiten al depresivo mantener la validez de sus creencias.

Como se sabe las Distorsiones Negativas son aquellas que hacen que el individuo tenga una información errónea creando una desviación emocional, pero de igual manera es importante conocer los tipos de distorsiones por ello Beck (1967 citado por Ruiz et al, 2012, p. 373) identificó 6 distorsiones negativas que cometían los pacientes depresivos siendo estos: (1) Inferencia Arbitraria, (2) Abstracción Selectiva, (3) Generalización Excesiva, (4) Maximización/Minimización, (5) Personalización, (6) Pensamiento Absolutista y Dicotómico.

Beck tiempo después aumentó su lista de distorsiones haciendo modificaciones en ellas y añadió 5 más. Beck et al (1979 citado por Ruiz et al, 2012 p.373) (1) Pensamiento de todo o nada, (2) Sobregeneralización, (3) Descontar lo positivo, (4) saltar a las conclusiones, (5) Leer la mente, (6) Adivinación, (7) Magnificar/Minimizar, (8) Razonamiento, (9) Declaraciones de “debería”, (10) Etiquetar, (11) Culpabilidad inapropiada. Posteriormente distintos autores fueron aumentando más distorsiones cognitivas y así creando en realidad 17 distorsiones cognitivas.

C) **Pensamientos Automáticos:** Son las auto - verbalizaciones, pensamientos o imágenes que aparecen ante una situación externa o interna determinada y que son el resultado de la interacción, en el caso de la depresión, de los supuestos depresógenos, los acontecimientos activadores, los sesgos que se cometen al interpretar tales acontecimientos. Son una parte tan importante de la expresión de las creencias o de la visión de uno mismo y del mundo que los pacientes suelen considerarlos aseveraciones verdaderas no distorsionadas.

❖ **Modelo Cognitivo de la Ansiedad (1976 citado por Ruiz et al, 2012, p.375).**

Enfatiza el papel que juegan en los problemas de ansiedad las creencias subyacentes del individuo y la interpretación que realiza de los estímulos a lo que teme, incluyendo sus propias reacciones fisiológicas.

Las respuestas de ansiedad se mueven en un continuo que va desde las reacciones fisiológicas normales a reacciones exageradas ante el peligro percibido.

Las Creencias Subyacentes de peligro predisponen a los individuos a 1) Restringir su atención a posibles amenazas en su entorno, 2) Interpretar catastróficamente los estímulos ambiguos, 3) Subestimar los propios recursos de afrontamiento, 4) Subestimar la probabilidad de que otras personas puedan ayudarle si se encuentra en peligro, 5) Llevar a cabo conductas de seguridad disfuncionales como la excitación o la huida (Beck, 2005; Beck, Emery y Greenberg, 1985 citados por Ruiz et al, 2012, p.376).

Las Creencias Nucleares en este caso se enfocarán en aquello que causa cierta inquietud unas de las creencias nucleares dentro de la ansiedad y estas tiene creencias inmediatas (Ruiz et al, 2012, p.377):

- Necesidad de Control: *Si no tengo el control total de una situación, algo malo ocurrirá.*
- Necesidad de Evitar Situaciones Desconocidas: *Si se trata de una situación nueva, no seré capaz de hacerle fuerte.*
- Necesidad de Estar Siempre Calmado: *Si me siento nervioso, conseguiré estar más nervioso y hare el ridículo o algo horrible me pasara.*
- Necesidad de ser tan Competente o más que los otros en todas las Situaciones: *Si yo no sé o no contribuyo tanta como los otros, me siento incompetente y estoy ansioso.*

Y así existen diferentes creencias donde intervienen infinidades de signos y síntomas que hacen especial a cada creencia y cada trastorno, y la visión que se tiene en el contexto.

- ❖ Modelo Cognitivo de los Trastornos de Personalidad Beck, Freeman et al. (1990 citado por Ruiz et al, 2012, p.377).

Utilizan la teoría de la evolución y el modelo de procesamiento de la información para explicar los trastornos de personalidad. Se postula que los patrones prototípicos de la personalidad podrían ser considerados como estrategias filogenéticas encaminadas a asegurar la supervivencia y la reproducción de la especie.

Como se menciona con anterioridad cada trastorno tiene sus creencias nucleares de acuerdo a la situación en el cual no se tiene el control ni mucho menos cambiar.

Según Beck. Freeman et al. (1990 citado por Ruiz et al, 2012, p.379) en cada Trastorno de Personalidad se puede encontrar un perfil sobre la base de sus rasgos típicos cognitivos, afectivos, cognitivos y conductuales, si bien individuos concretos pueden presentar rasgos de más de un tipo de personalidad.

➤ George Alexander Kelly.

- George Alexander Kelly nació el 28 de Abril de 1905 en Kansas, fue hijo único los intereses de Kelly eran otros antes de enfocarse en los problemas sociales del mundo, estudio Educación en la Universidad de Edimburgo, Kelly en (1955 citado por Feixas y Miró, 1993, p.211) fue el primer teórico que presenta una teoría de la personalidad, y un enfoque de la clínica y de la terapia que se puede considerar cognitivo.
- La Psicología Conductista, o de estímulo y respuesta, que por fuerza debió conocer como estudiante, le resultaba anodina e incongruente.
- Su primer encuentro con las teorías de Freud, alrededor de tres años después, no hicieron sino confirmar su desilusión con la ciencia psicológica (Kelly, 1963 citado por Fadiman y Frager, 2002, p.371)

La Teoría de los Constructos Personales es un concepto acerca de cómo el hombre puede elevarse de una posición de ignorancia confesa y como puede aspirar a un día a otro a trascender sus propios dogmatismos. Se trata, pues, de una teoría de las investigaciones personales del hombre, una Psicología de la búsqueda humana. En vez de enunciar lo que se ha descubierto o lo que se descubrirá, prefiere proponer la forma en que podemos empezar a buscar. (Kelly, 1966/1970 citado por Fadima y Frager, 2002, p.370) Es decir que las personas construyen una visión diferente a la realidad a través de la percepción y la experiencia vivida.

Kelly no solo se inspiró en investigaciones psicológicas para la creación de sus teorías sino también fue impartiendo su conocimiento a diferentes áreas académicas, realizando diferentes actividades, influyendo e impartiendo su experiencia, su visión y perspectiva con objetivo de aportar ideas diferentes.

La Teoría de los Constructos Personales se presenta 11 corolarios, algunos de ellos derivados y otras elaboraciones del postulado original (Fadima y Frager, 2002, p.376-380)

- Corolario de la Construcción.

La persona predice los sucesos construyendo réplicas de estos.

Kelly establece el principio básico de construcción, o proceso merced al cual se percibe algo como similar a ciertas cosas y diferente respecto de otras.

- Corolario de la Individualidad.

Las personas difieren en la construcción de los sucesos.

Kelly duda que haya dos sistemas de construcción siquiera semejantes, aun cuando ambos empleen las mismas relaciones lógicas.

- Corolario de la Organización.

Al predecir los sucesos, cada persona evoluciona de manera característica y para conveniencia propia, adoptando un sistema de construcciones que comprenda relaciones ordinales entre estas.

El Corolario de la Organización indica que este proceso requiere la formulación de prioridades respecto de los constructos. Algunos de estos son más importantes que otros. Sin embargo, las dudas, las confusiones y los hondos dilemas existenciales que constituyen el acervo común de la experiencia humana revelan que no es la lógica lo único que preside el establecimiento de prioridades entre los constructos.

- Corolario de la Dicotomía.

El sistema de construcciones de las personas se compone de un número finito de constructos dicotómicos.

El corolario de la dicotomía se relaciona con un aspecto clave del constructo: establece una distinción tajante que no admite grados ni matrices. Según Kelly, este es uno de los aspectos peor interpretados de su teoría, ya que parece postular una forma de pensamiento rígido y categórico.

- Corolario de la Decisión.

La persona escoge para sí misma la alternativa por la cual, en un constructo dicotómico, prevé las mejores posibilidades de extensión y definición de su sistema.

La decisión se refiere a las opciones que se expresan en el constructo de tipo dicotómico, o, para emplear la analogía del corolario anterior, la bifurcación a la derecha o la izquierda del camino. Por tanto, la decisión se relaciona con la conducta de la persona, no con los hechos que siguen a la toma de la decisión.

- Corolario de la Gama.

El constructo se torna conveniente solo cuando se desea prever una gama de sucesos limitada.

El constructo es una distinción cuyo efecto consiste en distribuir los objetos o los acontecimientos de manera provisoria por medio de dos asociaciones.

- Corolario de la Experiencia.

El sistema de construcciones de la persona varia con la construcción sucesiva de réplica de sucesos.

Los constructos no son necesariamente una cosa fija; también se les puede modificar cuando se imponen de manera repetida a los acontecimientos en la experiencia personal. Sin embargo, la modificación de los constructos no es un fenómeno que ocurre automáticamente o a través de mecanismos como el condicionamiento y el reforzamiento, según señalan los conductistas. En última instancia, cambiar o no los propios constructos es una cuestión de elección personal.

- Corolario de la Modulación.

La variación en el sistema de construcción de la persona está limitada por la permeabilidad de los constructos dentro de cuyo ámbito de conveniencia se encuentran las variaciones.

La permeabilidad alude al caso en que puede aplicarse un constructo a nuevos sucesos o emplearse como referente para estos. Cuanto más permeable sea el

constructo, tanto mejor se adaptará a los nuevos acontecimientos, permitiendo a la persona conservar cierta apertura a la experiencia.

- Corolario de la Fragmentación.

La persona puede emplear exitosamente diversos subsistemas de construcción que, desde el punto de vista de la inferencia, son compatibles entre sí.

Con este corolario, no se hace sino reconocer que la lógica suele desempeñar un papel más bien marginal en la vida de las personas. La forma en que se responde a los sucesos no tiene por fuerza que coincidir ni inferirse de otras respuestas formuladas en el pasado.

- Corolario de la Comunidad.

En la medida en que una persona emplea una construcción de experiencia similar a la utilizada por otra persona, sus procesos psicológicos serán similares a los de esa otra persona.

Este corolario se refiere a la construcción de la experiencia, no a los hechos. Plantear la posibilidad de que dos personas, tras enfrentar acontecimientos muy diferentes, terminen realizando construcciones similares de sus experiencias.

- Corolario de la Sociabilidad.

En la medida en que una persona interpreta los procesos de construcción de otra, puede desempeñar un papel en los procesos sociales relacionados con la segunda persona.

El corolario de la sociabilidad establece las bases del concepto que propugnaba Kelly respecto de la empatía y las relaciones sociales. Reconocer la humanidad de otra persona como semejante a la propia humanidad equivale a concebir al otro como constructor de su propia existencia.

➤ Albert Ellis.

- Albert Ellis (1913-2007). Psicólogo estadounidense, es el creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) y precursor del enfoque psicoterapéutico cognitivo.
- Ellis junto con Aaron Beck formularon la Terapia Cognitiva Conductual.

Para Ellis la importancia de las Creencias Generadas por el mismo individuo tiene un papel fundamental con el trabajo cognitivo en la vida cotidiana, por su interés en el tema en 1957 presentó un nuevo modelo de intervención el cual la llamo Terapia Racional (Ellis, 1957 citado por Ruiz et al, 2012, p.320) en el que enfatizaba el papel de las creencias en el desarrollo de los trastornos emocionales, defendiendo activamente que el cambio de creencias irracionales puede conducir a un cambio emocional y conductual.

Si bien esta terapia comenzó a tener críticas constructivas cuestionando que no solo debe de enfocarse en las creencias de los pacientes si no también en el proceso emocional que conlleva a la hora de experimentarlas, por ello en 1961 cambio el nombre a Terapia Racional Emotiva. Años más tarde para que el tratamiento y la utilización de técnicas conductuales sean eficaces la conducta es fundamental por ello el nombre de la terapia cambio en 1993 a Terapia Racional Emotiva Conductual.

La TREC considera al ser humano como un organismo complejo y biopsicosocial con una fuerte tendencia a establecer metas y propósitos y tratar de conseguirlos. Las dos metas básicas son a) permanecer vivo, y b) obtener el mayor bienestar posible y evitar el malestar innecesario (Ruiz et al, 2012, p.322). Es decir, es necesario tener cambios fundamentales en la vida cotidiana para alcanzar un estado de bienestar y para eso los pensamientos irracionales causan un desequilibrio en las actividades, en las emociones y en la forma de ver la vida.

Ellis (1984 citado por Ruíz et al, 2012, p. 322) propone el modelo ABC: Los acontecimientos activadores (A) por sí mismos no provocan consecuencias emocionales, conductuales o cognitivos (C); estas dependerán de cómo se perciba o interprete (B) dicho acontecimiento activador. En otras palabras “A” son los acontecimientos activadores a los que respondemos, “C” la respuesta cognitiva, emocional o conductual que damos y “B” las creencias que tenemos sobre “A” que son las que explican en mayor medida nuestra respuesta “C”, siendo, “B” el mediador fundamental entre “A” y “C”.

Para tener una creencia es necesario pasar por un acontecimiento relevante para que este deje como consecuencia una experiencia o meta personal.

Estas creencias generadas gracias a las experiencias que dejan los acontecimientos pueden ser vistas de maneras positivas o maneras negativas, haciendo que estas dejen sensaciones de agrado o desagradado ayudan o empeorando las emociones, los pensamientos y conductas. Ellis (1994;1995 citado por Ruiz et al, 2012, p.323) define las creencias racionales como cogniciones evaluativas de significado personal que son de carácter preferencial que se expresan en forma de “deseo”, “preferencia”, “gusto”, y “desagradado”.

Los pensamientos son procesos que el individuo pasa para formular una perspectiva e ideas sobre alguna cosa o situación, de igual manera que las creencias pueden haber pensamientos positivos o negativos que deja la experiencia que se vive (Ruiz et al, 2012, p.323):

- Los pensamientos racionales son flexibles y ayudan al individuo a establecer libremente sus metas y propósitos.
- Los pensamientos irracionales son, por el contrario, cogniciones evaluativas de carácter absolutista y dogmático, se expresan de forma rígida con términos tales como debería de y tendría que y generan emociones negativas perturbadoras que interfieren claramente en la consecución de metas y propósitos que proporcionan felicidad.

En cuanto a las Creencias Irracionales tiene una similitud a los esquemas negativos de las terapias cognitivo-conductual, DiGiuseppe (2010, citado por Ruiz et al, 2012, p.324) considera que sería más exacto determinar a las creencias irracionales esquemas irracionales. Como antes se menciona las creencias irracionales se pueden considerar esquemas irracionales ya que se trata de la perspectiva que se tiene del cómo y por qué deberían o deben ser las cosas.

Maultsby (1975 citado por Ruiz et al, 2012, p. 325) Señala tres criterios que cumplen estas creencias o esquemas irracionales:1) no responden a los principios de la lógica por que se basan en interpretaciones incorrectas y son inconsistentes con la evidencia empírica, 2) son automáticos, y el individuo no es consciente del papel mediador que ejercen sobre sus pensamientos, sentimientos y conducta y 3) obstaculizan la consecución de las metas y propósitos básicos.

Albert Ellis identificó alrededor de 200 creencias irracionales de las cuales han dejado como consecuencia trastornos psicológicos, sin embargo, tomó las 11 más importantes en el libro Razón y Emoción en Psicología publicado en 1962 (Ruiz et al, 2012, p.325):

- Necesito el amor y la aprobación de todas las personas importantes de mi entorno.
- Para considerar que soy valioso debo ser absolutamente competente y tengo que ser capaz de conseguir todo lo que me propongo.
- Hay personas a las que se debe considerar malvadas, infames o inmorales y deber ser culpadas y castigadas por sus malas acciones.
- Realmente es terrible, horrible y catastrófico que las cosas no salgan o no sean como yo deseo.
- Los seres humanos no podemos hacer nada o casi nada para evitar o controlar las desgracias y sufrimiento que padecemos porque son producidos por causas externas sobre las que tenemos muy muy escasa influencia.
- Cuando ocurre o puede ocurrir algo peligroso o amenazante, debo sentirme tremendamente preocupado y pensar constantemente que puede ocurrir lo peor.
- Es mucho más fácil evitar que afrontar las dificultades y responsabilidades que se presentan en la vida.
- Se debe depender de los demás: se necesita tener a alguien más fuerte que uno mismo en quien confiar.
- Las cosas que me ocurrieron en mi historia pasada son determinantes de mi conducta actual y de mi conducta futura porque siempre y de manera definitiva me influirán.
- Debo preocuparme mucho y constantemente por los problemas y perturbaciones de los demás.
- Existe una solución precisa, acertada y perfecta para cada problema es horrible y catastrófico no encontrarla.

Existen cuatro formas de Pensamiento Irracional que ayudara identificar cada una de las Creencias Irracionales (Ruiz et al, 2012, p.325):

- Demandas o exigencias (e.g.: “Si me pareja me quisiera, debería haberme hecho un regalo por mi cumpleaños”).
- Catastrofismo (e.g. “Como mañana no me salga bien la entrevista será horrible, yo me muero”).
- Baja tolerancia a la frustración (e.g “no voy a la fiesta porque me da miedo que me rechacen, es durísimo, yo soy muy sensible y no podría soportarlo”).
- Depreciación o condena global de la valía humana (e.g. “se me ha quemado la comida. Soy una inútil, todo lo hago mal”, “se ha hecho mal la factura, es un incompetente total”). Estas formas de pensamiento se consideran irracionales porque son falsas, ilógicas, extremas y tienden a interferir con las metas y propósitos básicos de las personas.

c) Técnicas

Las Técnicas Cognitivas fueron creadas gracias a otros enfoques y cada una es destinada para el proceso terapéutico los resultados de estos serán utilizados para la reestructura o cambio dentro de las cogniciones del ser humano a través de la visualización y la expresión de el mismo. A continuación, se describe cada una de las técnicas (Feixas y Miró, 1993, p.228):

- **Asignación Gradual de Tareas:** Asignar de forma controlada la ejecución de ciertas conductas que tiene la ventaja cognitiva de contrarrestar la idea que tiene el paciente de que no podría llevarlas a cabo. A menudo se le presenta como una investigación para ver el valor predictivo de sus ideas.

- **Técnicas de Distracción:** La propuesta de actividades agradables para el individuo o entretenidas (rompecabezas, ejercicio físico, escribir, escuchar música, etc.) en momentos de depresión o ansiedad permite dirigir los procesos de atención hacia otro tipo de estímulos, incrementando la probabilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos.
- **Relajación:** La ventaja cognitiva de este procedimiento clásico es su valor en cuanto a incrementar la percepción que del propio autocontrol tiene el cliente. Ello puede mejorar la autoimagen del sujeto, independientemente de sus efectos sobre el sistema psicofisiológico, en el sentido de la reducción del arousal.
- **Programación de Actividades:** Establecer una agenda concreta de las actividades a realizar por parte del cliente tiene la ventaja cognitiva de evitar la inercia, la dificultad para tomar decisiones y la rumiación excesiva. En definitiva, incrementa la probabilidad de que determinadas conductas deseadas se lleven a cabo. Beck et al. (1979 citado por Feixas y miró 1993, p.231) recomiendan este procedimiento en caso de depresivos moderados o graves).
- **Valoración del Dominio y Agrado:** Consiste en pedir al cliente que registre mediante una escala de 1 a 5 el nivel de agrado o de dominio con que realiza sus actividades diarias. Una de sus ventajas cognitivas estriba en que permite valorar éxitos parciales y niveles bajos de agrado, contrarrestando así el pensamiento absolutista dicotómico de “todo o nada”.
- **Autobservación (self-monitoting):** Equivalente a la línea base conductista, permite obtener información más precisa sobre las actividades del cliente y su estado de ánimo (puntuado, p.ej., de 1 a 100). A partir de la perspectiva cognitiva, este

procedimiento no solo proporciona una evaluación conductual, sino que permite iniciar otras intervenciones destinadas a cuestionar el procesamiento de la información que lleva a cabo el cliente.

- **Uso de Autoaserciones:** Se trata de la preparación de mensajes de enfrentamiento adaptativos que el cliente debe repetir antes, durante y después de situaciones estresantes o ansiosas. La repetición de tales mensajes ocupa la mente con un material pre-programado que compite con un procesamiento negativo de la información. Pieza fundamental de la inoculación del estrés de Meichenbaum.
- **Entrenamiento de Habilidades Específicas:** Cuando la evaluación del problema identifica déficits específicos de modelos cognitivos introducen elementos de entrenamiento adecuados para incrementar las habilidades del cliente (comunicación, asertividad, resolución de problemas, hábitos, etc.). Dicho entrenamiento introduce un sentimiento de confianza y puede modificar el esquema del self sugiriendo una imagen más positiva u competente de sí mismo.
- **Ensayo Conductual y Role Playing:** En general tiene la función de practicar en la consulta conductas que el cliente deberá realizar en su contexto natural. Permite activar los esquemas anticipatorios (a menudo negativos) o bien proporcionar pruebas favorables en cuanto a las posibilidades de ejecución del cliente.
- **Ensayo Cognitivo:** Consiste en pedirle al paciente que imagine sucesivamente cada uno de los pasos que componen la ejecución de una tarea. Ello le lleva a fijar su atención en los detalles potencialmente problemáticos (que pueden estudiarse con el terapeuta), y evitar la divagación.

- Explicación del fundamento teórico al cliente: La breve y sencilla exposición del modelo cognitivo que se va a aplicar (p. ej., “el estado de ánimo se ve más afectado por nuestra interpretación o pensamiento que por los acontecimientos mismos”), de las causas de su problema y de los objetivos de la terapia, proporciona un marco claro y esperanzador donde el problema queda explicado y se vislumbran alternativas de futuro, Con ello se pretende combatir la desesperanza con que a menudo acuden los clientes a la consulta.
- Identificación de Pensamientos Disfuncionales: La detección de la aparición de tales pensamientos automáticos, al mismo tiempo que se da, por ejemplo, una bajada en el estado de ánimo, permite al terapeuta involucrar al paciente en la tarea de combatirlos. Su detección permite el empleo de algunos de los procedimientos que siguen.
- Registro Diario de Pensamientos Disfuncionales: Se trata de un registro de Beck et al. (1979 citado por Feixas y Miró, 1993, p.232), que constituye la esencia de la terapia cognitiva para la depresión, aunque se puede emplear también en otros trastornos. En sí mismo, este proceso es el núcleo de esta terapia cognitiva, y se va aplicando progresivamente, primero en la consulta con la ayuda del terapeuta, y, posteriormente, el cliente lo aplica como tarea en su casa, hasta que la realiza de forma automática en su vida cotidiana.
- Identificación de Errores Cognitivos: Característico del enfoque de Beck, supone enseñar al paciente a reconocer sus errores de procesamiento. La identificación de tal procesamiento en uno de los tipos de error cognitivo es un paso previo fundamental para el cuestionamiento de sus pensamientos automáticos.

Beck mencionada que los pacientes con depresión tienden a pasar por procesamientos automáticos por ende el paciente no lo hace consciente y por ende algunos suelen ser irracionales e incoherente. Beck llama errores cognitivos a las formas de procesamiento características de los pacientes deprimidos. Estos se identifican y tipifican como (Feixas y Miró, 1993, p.220):

- Pensamiento Absolutista de tipo “todo o nada”: Se manifiesta en la tendencia a ver todas las experiencias según dos posibilidades opuestas, tomando una de ellas. Por ejemplo, o bien esta impecable o esta sucio, o soy perfecto o soy un desastre.
- Sobregeneralización: Proceso de establecer una regla o conclusión general a partir de detalles que no la justifican, por tratarse de hechos aislados que no se pueden aplicar en otras situaciones. Por ejemplo, a partir de que un amigo me dice que no puede salir un día creo que rechaza mi amistad. En casos extremos llega a la etiquetación: “Soy indeseable”, “soy un perdedor”.
- Filtro Mental: Se trata del proceso de filtrar la experiencia de modo que se atiende solo a un detalle de la situación sin darse cuenta de otras cosas que suceden alrededor. Por ejemplo, del trabajo que he hecho me fijo solo en un pequeño error cometido en lugar de valorarlo más globalmente, en todos sus aspectos.
- Descalificación de lo Positivo: Se rechazan las experiencias positivas, insistiendo en que no “no cuentan” por algún motivo u otro. De esta forma se pueden mantener creencias negativas a pesar de las experiencias positivas.

- Sacar Conclusiones Precipitadas: Se trata de llegar a conclusiones precipitadas sin disponer de datos suficientes que las apoyen. Presenta dos variantes:
 - Lectura del pensamiento: Se presume la capacidad de saber lo que otro está pensando sin molestarse en comprobarlo o preguntarlo. Por ejemplo, se cree que un amigo está decepcionado por algo sin haberlo hablado con él.
 - Rueda de la fortuna: Se considera que algo va a salir mal antes de que haya indicios para pensarlo. Este pensamiento puede basarse en supersticiones negativas, destino, ley de Murphy, etc.

- Engrandecer o Minimizar: Exagerar la importancia de unos acontecimientos en detrimento de otros. Por ejemplo, engrandecer la importancia del éxito de un compañero y minusvalorar el propio. A veces toma la forma de pensamiento catastrófico: “Esto es un desastre”.

- Deberes e Imperativos: Se trata de auto imposiciones que nos hacemos. Generalmente no son realistas; nos exigimos más de lo que podemos dar: “debería aprobar ocho asignaturas”. “Debo ser amable con todos”. Cuando los “debes” no se cumplen aparecen sentimientos de culpa y fracaso.

- Personalización: Tendencia a atribuirse a uno mismo la responsabilidad de errores o hechos externos, aunque no haya base para ello.

- Comprobación de Hipótesis: Ya sugerida por Kelly (1955 citado por Feixas y Miró, 1993 p.232), es una de las técnicas más empleadas en las terapias cognitivas. La comprobación “empírica” de las hipótesis que el cliente tiene sobre sí mismo y la situación.

- **Disputa Racional:** Es el principal instrumento de la terapia racional-emotiva, y consiste en el cuestionamiento abierto y directo de las creencias del cliente: “¿Cuál es la evidencia de que dispone para creer esto? ¿Es racional creer esto? Etc.”
- **Análisis de Costes y Beneficios:** Supone plasmar en una hoja de papel un análisis de las ventajas y desventajas de recurrir a un determinado pensamiento automático o creencia, o bien de realizar una determinada conducta.
- **Técnicas de Retribución:** Consiste en un análisis detallado, sobre el papel, de las suposiciones del paciente acerca de las causas o responsabilidades de determinados acontecimientos.
- **Trabajo con Imágenes:** Muchos clientes evocan imágenes intensas, por ejemplo, ante situaciones ansiosas en lugar de pensamientos automáticos.
- **Búsqueda de Soluciones Alternativas:** Es característica de la mayoría de modelos cognitivos, desde Kelly hasta Beck, y es un elemento muy importante de la resolución de problemas. Se anima al cliente a “inventar” nuevas soluciones suspendiendo el juicio crítico durante el ejercicio (brainstorming); a continuación, terapeuta y cliente analizan cuidadosamente las soluciones anotadas.
- **Identificación de Esquemas:** Después de la detección y discusión de un cierto número de pensamientos automáticos se puede observar un predominio de ciertos temas que reflejan el control que determinados esquemas supra ordenados tienen sobre el patrón idiosincrásico de procesamiento de información del cliente.

- Técnica de Rol Fijo: Es un procedimiento complejo diseñado por Kelly (1955 citado por Feixas y Miró, 1993 p.234) en el que el cliente escribe una descripción de sí mismo (auto caracterización) y luego el terapeuta la reescribe de forma que permite la exploración de otros esquemas alternativos.
- Biblioterapia: Algunos modelos cognitivos (en especial el enfoque de Beck y la terapia racional emotiva) son proclives a recomendar la lectura de textos específicos que refuercen el conocimiento cognitivo del problema por parte del cliente.

3.2 Área de la Psicología: Clínica.

La Psicología tiene un amplio campo de investigaciones y de enfoques dedicados a cada área dentro de la vida de los individuos por ejemplo algunas áreas como la psicometría, ámbito laboral, educativo y el ámbito clínico, en este caso la Psicología clínica es una de las principales áreas ya que esta trata trastornos mentales y va enfocado en el bienestar del individuo.

Si bien hay autores que tienen perspectivas diferentes a cerca de la Psicología Anzola (2005, citado por Sánchez, 2008, p. 4) “la psicología, como campo de estudio, aborda las sensaciones y motivaciones del ser humano, la compleja red de aprendizajes y entrelazados que conducen al comportamiento, la personalidad y también conducta desviada”

“La Psicología Clínica es un campo que continua transformación disciplinaria y profesional que requiere de reflexión, actualización y renovación constante” (Sánchez,

2008, p.1), es importante recalcar que la constante actualización servirá para implementar a futuro y a largo plazo nuevas estrategias para así poder brindar un buen tratamiento psicológico. Como se mencionaba el trabajo que se realiza dentro de la Psicología Clínica es meramente en la promoción de la salud mental y poder darles tratamiento y seguimiento a los trastornos mentales.

Los inicios de la Psicología Clínica a partir del año 1896 en la universidad *Penn University* momento donde Lightner Witmer conocido como el padre de la psicología moderna utiliza el término “Psicología Clínica” para connotar sus esfuerzos realizados con personas con discapacidad intelectual” (Sánchez, 2008, p.5)

La Psicología Clínica tuvo un papel importante para las dos guerras mundiales ya que para que eso se necesitaba reclutar a veteranos participantes de la guerra y a su vez brindando rehabilitación para el tratamiento de las secuelas y consecuencias que dejaban por ser parte de una guerra.

De igual manera el psicólogo clínico promueve la Salud Mental a través de conductas que previenen o desencadenan daños en la salud del paciente. Si bien la salud mental es importante para el psicólogo clínico ya que es uno de los objetivos, pero es importante.

La Salud Mental es prioridad para el individuo por ello La Organización Mundial de la Salud (1946 citado por Sánchez, 2008, p.19)

ha definido a la salud en general, como un estado de completo bienestar mental, física y social; y no meramente como la ausencia de enfermedad o dolencia; pero si definir el concepto de salud general ha complicado, definir el concepto de salud mental es mucho más difícil.

La organización Mundial de la Salud define la Salud Mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (OMS, 22, p.1).

Para la Salud Física es importante mantenerla ya que cuando no se goza de una buena salud física el individuo no puede seguir con la rutina de su vida, es decir puede llegar incluso a ser incapacitante y pasa lo mismo con la salud mental, puede llegar a tener consecuencias perjudiciales en el día a día, pueden ser notorios y no, haciendo un desajuste emocional que de igual manera afecta cognitivamente haciendo que el individuo no funcione en sus áreas.

Los psicólogos clínicos deben de tener un amplio panorama para la realización de su labor, la empatía, la disponibilidad de su tiempo dentro del tratamiento, el acompañamiento, etc. Casado (1998 citado por Sánchez, 2008, p. 10) argumenta la necesidad que tiene el psicólogo clínico de trabajar con otros profesionales de un mismo equipo, y con otros equipos de perspectivas diferentes.

Por ello es necesario mencionar que el psicólogo clínico no solo puede ejercer en un ámbito hospitalario, o clínico, sino que también puede tener un acercamiento en diferentes áreas como lo es el área laboral aplicando herramientas para el bienestar del jefe con los trabajadores y hacer crear un buen ambiente laboral, en el área educativa, de igual manera aplicando herramientas necesarias para el aprendizaje y el trabajo con los alumnos, consejería, etc, de acuerdo a los niveles académicos, en el área social aplicando y desempeñando programas donde el bienestar emocional de una población se vea involucrado.

CAPÍTULO IV.

METODOLOGÍA

4.1 . Planteamiento del Problema.

La Violencia puede ser ejercida por cualquier persona, sin embargo, en la actualidad la violencia ha aumentado en la mujer y comúnmente es ejercida por la pareja sentimental.

La Violencia en contra de la mujer es y ha sido un acontecimiento alarmante, que abarca el daño psicológico, físico y sexual dejando severos traumas y malestares en la vida cotidiana de la mujer, es común que esta violencia sea ejercida por la pareja sentimental de la víctima, por los diferentes roles que se establecen en la relación y por los sistemas de creencias generacionales que se han inculcado desde la infancia.

Dentro de los diferentes tipos de Violencia algunos pueden ser más notorios, sin embargo algunos actos son casi imposible de detectar ya que se normalizan de manera inmediata como es la violencia psicológica donde por ejemplo las agresiones verbales, la manipulación, las humillaciones y las bromas hirientes no tienen un peso fundamental para considerarlo violencia, cuando en realidad son parte de lo que pudiese dañar la estabilidad emocional de la víctima.

El proceso que conlleva aceptar que se vive en una situación de violencia tiene que ver con la perspectiva de este problema, de cómo afrontar y tomar decisiones para

darle solución o romper los lazos que unen a la víctima con su agresor, en este caso a la pareja, ya que hay emociones de por medio que son positivas y negativas.

Las causas por las cuales las mujeres no terminan con su agresor son por distintos motivos y unos de los principales son la dependencia emocional, por la presencia de hijo, por presión social y familiar, por no visualizar la gravedad que equivale vivir una situación de violencia, por miedo a ser aún más agredida, por las amenazas que puede aparecer hacia la víctima o incluso a la familia, por la incapacidad de reconocer el daño psico emocional que produce la situación, entre otros.

El mal manejo de las emociones son parte de esta problemática, el no saber identificar, conocer las causas y consecuencias de las emociones hacen que los conflictos sean naturalizados y no sean vistos de manera positiva y manejarlos de manera negativa, cuando se presenta una emoción negativa puede ser sinónimo de actuar de manera activa y así a través de la inteligencia emocional tomar la decisión adecuada para el bienestar de la mujer.

Es fundamental comenzar a accionar a través de la prevención ya que es posible que las futuras generaciones sepan el por qué y lo que es la violencia para evitar futuras relaciones donde la violencia sea principal motivo por el cual las mujeres no gocen de una buena salud mental y crear noviazgos sanos y con valores.

A partir del conocimiento, las mujeres y hombres adolescentes sabrán identificar y reconocer cuando son agredidos de manera violenta o sean agresores, y podrán tomar decisiones en cuanto a romper con esos patrones que pueden desarrollar consecuencias graves.

4.1.1 Pregunta de Investigación

¿Es la falta del desarrollo de inteligencia emocional, un factor negativo que conlleva a la violencia en el noviazgo, 13 y 14 años de la Secundaria Técnica de Sotavento de Orizaba Veracruz?

4.1.2 Justificación

Las relaciones de pareja hoy en día pasan por diferentes carencias en comunicación, en comprensión, en adaptabilidad por cuestiones que no tienen un buen control para la resolución de problemas que se presenten, en las emociones mismas y por ende con los demás.

La presente investigación está enfocada en la Violencia ejercida a la mujer y como se identifica a través de los diferentes tipos de violencia, como puede llegar afectar de manera inmediata a la salud mental de la víctima generándole malestares a corto plazo y como consecuencia a largo plazo posibles trastornos depresivos, de estos y ansiedad que perjudiquen la cotidianidad de su día a día a grado de incapacitarse en el ámbito académico, familiar, laboral y su relación con los otros.

La Inteligencia Emocional es importante para obtener una percepción exitosa en las propias emociones y la de los demás en los diferentes contextos que se presentan en la vida diaria, de igual manera es importante para la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Por ello es necesaria la prevención desde la etapa de la adolescencia partiendo que comúnmente los noviazgos son una de las principales interacciones en la vida social, es importante mencionar que el curso taller va dirigido a la mujer sin embargo también es importante considerar que los hombres conozcan la problemática, la sensibilización y las consecuencias que conlleva el sufrir una agresión violenta, y el poder difundir los conocimientos vistos en el taller a su contexto rutinario.

4.1.3 Formulación de la hipótesis

El curso taller “Un Alto a la Violencia” sobre inteligencia emocional previene la violencia en el noviazgo en adolescentes de 13 a 14 años de la Secundaria Técnica de Sotavento de Orizaba Veracruz.

4.1.4. Determinación de las variables y Operacionalización

- Variable dependiente: Violencia en el noviazgo.
- Variable independiente: Curso taller “Un Alto a la Violencia”.

Variable	Definición teórica	Definición operacional
Violencia en la pareja	“Uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo” (OMS, 2021, p.1)	Cuestionario de conocimientos sobre violencia en la pareja. Con 5 reactivos
Curso taller ...	“Es la forma de impartir un curso haciendo aplicaciones prácticas de la teoría respectiva, con la característica fundamental de que todos los alumnos participan activamente durante el desarrollo del mismo, de forma tal que los niveles de aprendizaje son más altos en comparación con la clase teórica” (M. E. C. Arturo Torres Bugdud, 1997 citado por Castillo, 2003, p14).	Curso taller “Un alto a la violencia” Consta de 12 sesiones con duración de cada una de 45 minutos con actividades integradoras, técnicas cognitivas y actividades de retroalimentación.

4.1.5. Objetivos de la investigación

➤ Objetivo General

Prevenir la Violencia de Pareja hacia la mujer a través de un curso taller sobre inteligencia emocional para adolescentes de 14 a 15 años de la Secundaria Técnica de Sotavento de Orizaba Veracruz.

• Objetivos Específicos

- Describir los conceptos generales de violencia e inteligencia emocional mediante la revisión teórica.
- Elaborar y aplicar un curso taller de inteligencia emocional mediante las Técnicas Cognitivo Conductual.

- Explicar los resultados del curso taller a través del análisis cualitativo de las sesiones

4.2. Enfoque de la Investigación: Mixto

El Enfoque Cualitativo da la oportunidad de hacer una investigación a profundidad de modo completo si bien Hernández, menciona que el análisis cualitativo “Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (Hernández et al, 2014, p. 7).

Algunas de las características principales del enfoque cualitativo son (Hernández et al, 2014, p.8):

- El investigador o investigadora plantea un problema, pero no sigue un proceso definido claramente. Sus planteamientos iniciales no son tan específicos como en el enfoque cuantitativo y las preguntas de investigación no siempre se han conceptualizado ni definido por completo.
- En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, sino que se generan durante el proceso y se perfeccionan conforme se recaban más datos; son un resultado del estudio.
- La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, sobre todo de los humanos y sus instituciones (busca interpretar lo que va captando activamente).

Si bien la presente investigación está diseñada para trabajar a través de la prevención para alcanzar nuevos conocimientos sobre la problemática, las consecuencias y lo que equivale el tema de violencia y utilizando como estrategia la

inteligencia emocional, en esta investigación no se requerirá un análisis numérico, sin embargo, el contacto interno con los participantes de dicha investigación es esencial, única y necesaria para alcanzar el objetivo principal, a través del dialogo, intercambio de opiniones se logran los resultados.

Por otro lado, en esta investigación de igual forma se utilizó el enfoque cuantitativo para la obtención de resultados medibles, este enfoque “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Hernández et al, 2014, p.4).

Algunas características dentro del enfoque cuantitativo se observan las siguientes principales tres características:

- Refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación: ¿cada cuánto ocurren y con qué magnitud?
- El investigador o investigadora plantea un problema de estudio delimitado y concreto sobre el fenómeno, aunque en evolución. Sus preguntas de investigación versan sobre cuestiones específicas.
- Una vez planteado el problema de estudio, el investigador o investigadora considera lo que se ha investigado anteriormente (la revisión de la literatura) y construye un marco teórico (la teoría que habrá de guiar su estudio), del cual deriva una o varias hipótesis (cuestiones que va a examinar si son ciertas o no) y las somete a prueba mediante el empleo de los diseños de investigación apropiados. Si los resultados corroboran las hipótesis o son congruentes con estas, se aporta evidencia a su favor. Si se refutan, se descartan en busca de mejores explicaciones y nuevas hipótesis. Al apoyar las hipótesis se generan confianza en la teoría que las sustenta. Si no es así, se rechazan las hipótesis y eventualmente la teoría.

Los resultados cuantitativos vistos en el curso taller se verán reflejados en la medición a través de una escala que mide la inteligencia emocional donde a través del uso de recursos tecnológicos de medición se notara un resultado factible y comprobable.

4.3. Alcance de la Investigación: Descriptiva.

El alcance de la presente explicación es de manera descriptiva ya que “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández et al, 2014, p.92) en el curso taller se tiene la oportunidad de conocer a grandes rasgos muchas de las formas de pensamiento, de creencias, de aptitudes y actitudes de cada uno para una mayor amplitud a la hora de ejecutar los objetivos deseados gracias a la preparación previa del tema en cuestión.

El alcance descriptivo “pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar como se relacionan éstas” (Hernández et al, 2014, p.92).

4.4. Diseño de la Investigación: No Experimental.

El diseño de investigación en cuanto a esta investigación no es experimental ya que esta “se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (Hernández et al, 2014, p.152)

Es decir, no se somete a cumplir con ningún paso que sea tomada de manera obligatoria, se observa lo que pasa dentro del contexto sin manipular nada para llegar a un solo objetivo de manera concreta y precisa, sino que se hará el análisis de manera natural es decir en este diseño la problemática se ve de manera natural.

4.5. Población y Muestra: No probabilístico.

Las muestras no probabilísticas “Suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización” (Hernández, et al, 2014, p.189).

Alumnos de ambos sexos entre 13 y 14 años de la Secundaria Técnica de Sotavento de Orizaba utilizando dos grupos 3 “A” con un número total de 16 alumnos 9 hombres y 7 mujeres y 3 “B” con un número total de 12 alumnos 6 hombres y 6 mujeres.

4.6. Contextos y Escenarios

Salón mediano con sus respectivas sillas, con ventanas angostas con poca entrada de luz, a la mitad de las sesiones se adaptó un salón que está dividido por dos compuertas de plástico corredizas para juntar a ambos grupos se utilizó un proyector, una laptop con las diapositivas de las respectivas sesiones.

4.7. Instrumentos (Reactivos, autor, año)

CUESTIONARIO ¿QUÉ SÉ SOBRE LA VIOLENCIA?

Se elaboró un cuestionario inicial de evaluación sobre conocimientos básicos de violencia, consta de 5 preguntas abiertas donde las respuestas pueden ser evaluadas de manera correctas e incorrectas.

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)

Escala Para La Evaluación De La Expresión, Manejo Y Reconocimiento De Emociones.

Escala con 24 reactivos con 5 opciones de respuesta de escala Likert considerando del 1 “Nada de acuerdo” al 5 “totalmente de acuerdo” adaptado por Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).

La escala TMSS-24 consta de tres componentes para la evaluación del test que son:

- Atención emocional.
- Claridad de los sentimientos.
- Reparación emocional.

Con una confiabilidad de .980 Alfa de Cronbach y con una validez de 58.23%. Lo cual es factible para la evaluación.

4.8. Procedimientos (Propuesta para cómo trabajar la inteligencia emocional)

SESION 1	Introducción
Duración	45 minutos
Objetivo de la Sesión	Promover la integración entre los participantes y expositor mediante las actividades realizadas durante la sesión, se hablará de los objetivos generales del curso taller.
Actividad integradora	Se realizará un juego denominado la “pelota preguntona” en el cual consiste en poner a los participantes en círculo, el expositor estará dándoles la espalda mientras que los participantes pasaran la pelota de manera constante, el expositor gritara con voz moderada ¡ALTO! Y al que tenga la pelota deberá decir su nombre y su pasatiempo favorito, hasta pasar con el ultimo.
Temas	Tema 1: Aprendiendo a conocerme (aplicación de escala de inteligencia emocional). Tema 2: ¿Que conocimientos tengo?
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • En esta primera sesión será utilizada para el encuentro entre expositor y los participantes, aplicando la escala de Inteligencia emocional. • Se les dará a resolver un cuestionario sobre los conocimientos que tengan sobre la violencia.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Se les dará un formato con el personaje de “Stich” donde medirá su nivel de maldad y ellos deberán iluminar su nivel de violencia asignando su porcentaje. • Al finalizar se aclararán dudas e ideas que se tengan sobre los temas vistos o sobre el curso taller.
Materiales	Laptop, proyector, Cuestionario de violencia, escala de inteligencia emocional, formato de Stich y colores.

Sesión 2	Noviazgo
Duración	45 minutos.
Objetivo de la sesión	Los participantes conocerán conceptos sobre la sexualidad y los componentes que la conforma.
Actividad integradora	Se realizará un ejercicio de gimnasia cerebral denominada "cuenta hasta diez" donde cada integrante deberá permanecer en sus lugares de manera cómoda, deberán guardar silencio absoluto y contarán hasta diez a partir de ahí se enfocarán en su respiración, y para exhalar deberán contar igual hasta diez.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el noviazgo? • ¿Qué es el género? • ¿Qué es la identidad sexual? • Preferencias sexuales
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Se definirá el concepto de noviazgo, etapas de noviazgo, función del noviazgo. • Se definirá el concepto de género e identidad (sexo, que soy, que me siento y que me gusta) • Se describirá cada una de los tipos de orientación sexual se hablarán sobre sus características, sus similitudes y semejanzas con otros.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Se les entregará un crucigrama con los conceptos vistos durante la sesión, donde se describirán cada uno y los participantes tendrán que acomodar cada uno en los recuadros.
Materiales	Laptop, proyector, video alusivo, formato de figura corporal, lapiceros y colores.

SESION 3	Relaciones Destructivas
Duración	45 minutos
Objetivo de la Sesión	Los participantes conocerán las definiciones sobre el enamoramiento, el proceso del enamoramiento.
Actividad integradora	Se realizará una actividad llamada “Casa, inquilino, terremoto” donde se forman en tríos y se les asignara una función, es decir dos de ellos tendrán que formar una casa entrelazando sus manos y el tercer tendrá que permanecer adentro el cual se le llamara inquilino, el expositor dará la orden y dirá ¡CASA! los integrantes que conforman la casa deberán ir en busca de un inquilino sin romper la unión entre sí, la siguiente indicación será ¡INQUILINO! Por lo tanto, los del centro deberán de ir a buscar casa nueva, y por último el expositor dirá ¡TERREMOTO! En este caso casas se desintegran y los inquilinos salen corriendo hasta reintegrarse con otros y volver a formar la casa.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Definición del concepto del amor con diferentes perspectivas • Triangulo del amor según Sternberg componentes. • Tipos de amor (Sternberg) • La comunicación en el noviazgo • Valores en el noviazgo
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión los participantes conocerán la importancia de las buenas relaciones y de cómo se conforma una convivencia sana a través de acuerdos y buen trato, se presentarán videos alusivos. • Realizarán una sopa de letras donde deberán encontrar palabras claves y escondidas en las diapositivas presentadas en la sesión. • Se realizará la técnica “Identificación de errores cognitivos”. Se les dará paletas en forma de corazón con frases de “amor” y se debatirá cada una de ellas, modificándolas y hacerlas más racionales.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará un ejercicio de gimnasia cerebral denominada “Cuenta hasta diez” se les explicará de manera breve de modo que se realice en conjunto. • Se les preguntara a los participantes como se sintieron durante la sesión, se hará lluvia de ideas.
Materiales	Laptop, proyector, videos, sopa de letras y paletas en forma de corazón.

SESION 4	¿La violencia se mide? ¿Tiene un fin?
Duración	45 minutos.
Objetivo de la Sesión	En esta sesión los participantes conocerán la magnitud de las acciones violentas y el proceso que conlleva vivir en una relación de violencia.
Actividad integradora	Se realizará un ejercicio de Gimnasia cerebral denominada "Tensor y distensar" consiste en ejercicios de tensión muscular para lograr poner a los participantes en un estado de relajación y concentración.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el violentometro? (Donde fue creado, quien lo creó, sus características principales). • ¿Qué es el ciclo de la violencia? (Características principales y función)
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión se les mostrará un gráfico del violentometro donde se mide las acciones ejercidas a la mujer, se les explicará los colores prevaecientes de cada nivel del violentometro. • Se les explicará el ciclo que pasa una víctima en una relación de pareja. • Se presentarán videos e imágenes donde se pongan ejemplos de diferentes situaciones de violencia y se le otorgará a cada uno cuadros de papel con los colores del violentometro y ellos tendrán que decir que color es de acuerdo a la magnitud. • Se les proporcionará un violentometro de tamaño pequeño que será anexado a su carpeta.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Se hará aclaración de dudas, lluvia de ideas, y preguntar el sentir de cada uno después de haber visto los ejemplos vistos en el curso taller.
Materiales	Laptop, proyector, videos e imágenes demostrativos, cuadros de papel de colores, imagen de violentometro.

SESION 5	La importancia de mi seguridad
Duración	45 minutos
Objetivo de la Sesión	Los participantes crearán un plan de acción en caso de estar en peligro ellos o alguien más.
Actividad integradora	Se hará un juego de manera breve, denominado el teléfono descompuesto donde se hará una fila de 5 integrantes, se le dirá a uno que este al inicio de la fila que diga una frase y mientras se lo dice al otro deberá portar audífonos con volumen moderado de modo que no escuche, y así al otro sucesivamente y el ultimo deberá de decir la frase que se le digo al inicio, al finalizar se les dará unos incentivos por su participación.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es seguridad? • ¿Qué es el consentimiento? • Organizaciones especializadas en atender a víctimas de violencia. • Aplicaciones de alerta.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión se tocarán temas como es la seguridad y los beneficios de estar en alerta. • Los participantes conocerán el significado y la importancia de dar consentimiento. • De igual manera también aprenderán a ser agentes de apoyo para las personas que sufren violencia. • Se ilustrará y presentaran cada una de las organizaciones que se encargan de atender casos de víctimas de violencia en el Estado. • Los participantes conocerán aplicaciones móviles que estén a su alcance para instalar y aprender a utilizarla en caso de estar expuesta en una situación que este en peligro.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará una técnica de “Role Playing” en el cual consistirá en una dramatización sobre qué hacer en caso de estar en peligro y como ayudar a quien lo esté, se mostrarán escenarios de los cuales es probable que exista un riesgo.
Materiales	Laptop, proyector, videos y hojas blancas, teléfono celular, audífonos.

SESION 6	Emociones
Duración	45 minutos.
Objetivo de la Sesión	Los participantes conocerán las definiciones, funciones, características y componentes de las emociones básicas.
Actividad integradora	Se realizará un ejercicio de gimnasia cerebral denominado "Nudos" que consiste en mantener el equilibrio del cuerpo de modo que se haga el intento de no desertar.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las emociones? • ¿Qué función tienen las emociones? • ¿Cuáles son sus características principales? • ¿Como se manifiestan las emociones en el ser humano?
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Se describirá cada una de las emociones, se darán una breve definición, hablando desde la perspectiva biológica y la importancia de sentir cada una. • Se mostrará un video donde se ejemplifique cómo funcionan las emociones en el ser humano, el proceso que conllevar cada uno dentro del organismo.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Se le otorgará a cada uno un formato de retroalimentación que consiste en relacionar cada una de las emociones con sus funciones vistas durante la sesión.
Materiales	Laptop, proyector, video alusivo, formato de actividad, lapiceros y dulces.

SESION 7	¿Como tener un buen manejo de mis emociones?
Duración	45 minutos.
Objetivo de la Sesión	Los participantes identificaran sus creencias irracionales a través del modelo ABC.
Actividad integradora	Se realizará un juego llamado “ estira y encoje ” el cual consiste en que el expositor deberá decir ¡Estira! Y los participantes deberán hacer lo contrario es decir encogerá los brazos, si el expositor dice ¡ENCOGE! Los participantes deberán estirar los brazos.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Causas y consecuencias de no tener un buen manejo de emociones? • Objetivo de las emociones negativas y emociones positivas. • Modelo de Albert Ellis ABC. • Técnica de relajación progresiva.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión se verá el tema de las emociones y las consecuencias de no tener un buen manejo de las emociones, a través de un video alusivo. • A través del modelo ABC se desarrollará una situación en grupo y se buscara el activador que es (A), posteriormente se identificara una creencia irracional (B) del activador para finalmente encontrar una consecuencia (C), se le dará un formato a cada participante para poder trabajar una situación personal brevemente y se expondrán alguno de los casos, se elegirá al participante a través de la “papa caliente” solo a 3 participantes.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará la técnica de relajación progresiva el cual consiste en hacer presión en cada uno de los músculos desde los dedos de los pies hasta las manos acompañado de respiración.
Materiales	Laptop, proyector, formato de la actividad, bola de estambre.

SESION 8	Inteligencia Emocional
Duración	45 minutos.
Objetivo de la Sesión	Los participantes conocerán el concepto de Inteligencia Emocional y el buen manejo de situaciones donde las emociones intervienen de manera drástica.
Actividad integradora	En esta sesión se trabajará la técnica de respiración denominada 4-7-8 el cual consiste en respirar a través de tiempo, es decir se inhala en 4 segundos, se mantiene en 7 segundos y exhala en 8 segundos.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la inteligencia emocional? (Según Goleman) • ¿Para que funciona la IE? • ¿Cuáles son los componentes de la IE? • ¿Cómo funciona la reestructuración cognitiva a través de la técnica “filtro mental”?
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión se definirá el concepto sobre la inteligencia emocional y sus características. • En qué consisten los componentes de la Inteligencia emocional. • A partir de lo que se vio en cuanto a la inteligencia emocional se revisaran ejemplos de una mala práctica de la inteligencia emocional, a través de la reestructuración cognitiva se vera la manera correcta de aplicarla.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Vistos los conceptos y componentes se realizará un ejercicio, se le otorgará a cada uno un post it donde se le asignará un título como por ejemplo ¿Cómo me siento en este momento? ¿Por qué me siento así? ¿Me gusta la emoción que estoy experimentando? ¿Qué hago cuando me siento así? Si esta emoción fuera un color ¿Cuál sería? • Se resolverán dudas, se escucharán ideas de cada participante y se les brindara un aplauso por poder expresar su sentir, dándoles un incentivo.
Materiales	Laptop, proyector, cuadros de papel blanco, color de preferencia para actividad.

SESION 9	Toma de Decisiones
Duración	45 minutos
Objetivo de la Sesión	Los participantes conocerán lo importante de tomar decisiones.
Actividad integradora	Se realizará un juego denominado “Un limón, medio limón, x limones” El cual consiste en decir la frase aumentando el número es decir “Un limón, medio limón, seis limones, siete limones y así sucesivamente, conforme transcurre el juego la velocidad del enunciado será más rápida, hasta terminar con un ganador.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es una decisión? • ¿Cómo influyen las decisiones en la vida diaria? • ¿Cómo tomar una decisión? • Pasos para tomar una decisión
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión se definirá el concepto de decisión, se presentarán el proceso para tomar decisiones. • Se describirán cada tipo de toma de decisiones y se explicara en que consiste cada uno • Los componentes de la toma de decisión. • Se explicará las causas y consecuencias de la toma de decisión y lo que puede perjudicar en la vida diaria.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Al finalizar se le realizara un ejercicio denominado “El árbol de problemas y soluciones” donde los participantes deberán pensar en una problemática actual o una que podría pasar a largo plazo, pensar en las consecuencias y la decisión que tomo para darle soluciones. • Al finalizar solo tres participantes hablara sobre como tomo la decisión para encontrar una solución a su problema.
Materiales	Laptop, proyector, formato de árbol de soluciones, lápiz/lapicero, colores (de preferencia).

SESION 10	El derecho a decir NO
Duración	45 minutos.
Objetivo de la Sesión	Los participantes conocerán el origen de los límites a través del concepto de asertividad.
Actividad integradora	En esta sesión se realizará el juego de la silla, donde consiste en hacer fila de sillas, se pondrá una música para que bailen alrededor de las sillas y al pausar la música deberán sentarse en una silla y el que quede parado perderá, hasta quedar uno.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la asertividad? • Características de asertividad • ¿Qué es un límite? • Funciones del asertividad
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión se definirá el concepto de asertividad. • Se describirá como las personas son cuando tienen una buena canalización en cuanto a la asertividad y de cómo no la tienen. • Se hablare sobre los limites personales sus tipos.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Se hará una técnica de Role playing donde se separarán en grupos pequeños y se les dará un escenario el cual deberán dramatizar una situación donde deberán poner en práctica los temas vistos en la sesión.
Materiales	Laptop, proyector, videos alusivos.

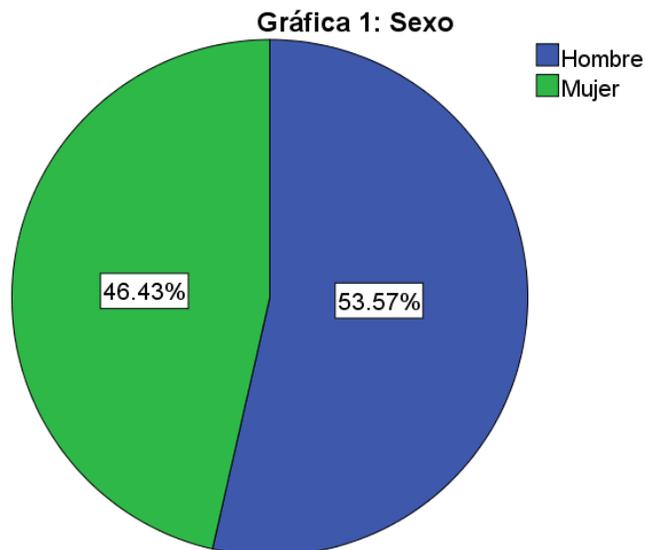
SESION 11	Día 25 de noviembre /8 de marzo
Duración	45 minutos.
Objetivo de la sesión	Los participantes conocerán fechas significativas donde se conmemora la violencia de género y en contra de la mujer.
Actividad integradora	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Historia del día 25 de noviembre Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. • ¿Qué se celebra el día 25? • ¿Por qué se celebra?
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión se tomará el tema del por qué se le denominó el día 25 de noviembre el día Internacional de la Eliminación de la Violencia hacia la mujer, tomando la historia de las hermanas activistas “Mirabal” que fueron asesinadas. • De igual manera se hablará del 8 de marzo y el por qué se conmemora a la mujer.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar el curso taller UN ALTO A LA VIOLENCIA de acuerdo al número de participantes se separan en grupos para la realización de un cartel alusivo a la violencia el cual deberá tener un dibujo o imágenes de acuerdo a la creatividad y habilidad del creador, con una frase de acuerdo a la NO VIOLENCIA, los carteles serán colocados en diferentes áreas de la Universidad y sean visibles hacia los demás. (Terminando la actividad se les otorgará un incentivo por su participación) • Se hablará sobre la importancia de la concientización y la prevención de la violencia y ser agentes de apoyo y de difusión.
Materiales	Laptop, proyector, videos alusivos, cartulinas, plumones, imágenes sobre violencia, colores de madre, lapiceros y dulces.

CAPÍTULO V.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1. Resultados generales.

A continuación, se presentan los resultados de una muestra de 28 alumnos, como se observa en la gráfica número 1, el 53.57% y 46.43% a mujeres es decir número total de 15 hombres y 13 mujeres entre 13 y 14 años, de tercero de secundaria de dos grupos “A” y “B”, de la Escuela Secundaria Técnica de Sotavento.



5.2 Resultados del cuestionario de Violencia.

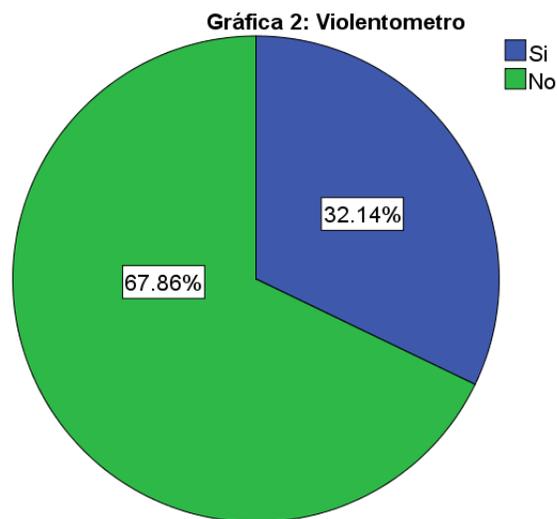
Al inicio del curso taller se les aplicó a los participantes un cuestionario sobre los conocimientos previos a los temas que se vieron durante las sesiones.

Con respecto a los resultados del cuestionario sobre Violencia, en cuanto a la pregunta 1 que dice “Para ti Agresión y Violencia ¿Es lo mismo? SI/NO y ¿Por qué?” El

100% de alumnos mencionan que NO. Sin embargo, creen que la violencia son los actos físicos, y la agresión son las palabras o insultos. Al ser la primera sesión, los conceptos básicos no quedan claros por ello tienen una mala definición de ambas.

En la pregunta 2 el 100% de los participantes mencionan no conocer los tipos de violencia, sin embargo, mencionan algunas con respuestas incorrectas argumentando que la violencia psicológica y la violencia verbal son iguales, sin embargo, el concepto verbal viene siendo un rasgo de la violencia psicológica.

Como se muestra en la gráfica 2 se puede observar que el 32.14% de los participantes tienen conocimiento sobre el violentometro y el 67.86% que corresponden a los no tienen conocimiento sobre esta herramienta.



En la pregunta numero 4 la cual fue la siguiente ¿Sabes en que consiste el ciclo de la violencia? La respuesta del 100% de los participantes fue NO.

En la gráfica 3 la pregunta realizada fue la siguiente ¿Sé que debo hacer en caso de ser víctima o presenciar una escena de violencia hacia otra? La cual el 25%

de los participantes si sabría cómo actuar en caso de presenciar una situación de violencia y el 75% no tendría un plan de acción en caso de emergencia.



Al término del curso taller se volvió a aplicar el mismo cuestionario sobre violencia con las mismas preguntas sin modificaciones para comprobar los conocimientos adquiridos durante el taller, a continuación.

	Antes	Después
Pregunta 1 Para ti Agresión y violencia ¿es lo mismo? Si/no y ¿Por qué?	0	13
Pregunta 2 ¿Sabes cuantos tipos de violencia existen?	0	21
Pregunta 3 ¿Conoces el violentometro?	9	25
Pregunta 4 ¿Sabes en que consiste el ciclo de la violencia?	0	17
Pregunta 5 ¿Sé que debo hacer en caso de ser víctima o presenciar una escena de violencia hacia otro?	7	26

Si bien se pudo notar un cambio a la hora de vaciar los resultados del cuestionario de Violencia en las principales preguntas ya que, a través de las sesiones en la última pregunta de la evaluación diagnóstica se pudo visualizar que algunos ya conocían algunas estrategias para poder salvaguardar la vida misma y la de los demás en caso de presenciar una situación de violencia.

5.3 Resultados de la Escala De Inteligencia Emocional

De acuerdo a la escala de Inteligencia Emocional se subdivide en atención en el cual va de “Debe mejorar su atención: Presta poca atención” a “Debe mejorar su atención: Presta demasiada atención”, Claridad “Debe mejorar su comprensión” a “Excelente comprensión” y reparación “Debe mejorar su regulación” a “Excelente regulación” y a partir de estas referencias se tomarán para la evaluación.

De acuerdo al análisis estadístico en el primer componente que es “Atención” el cual tiene que ver con ser capaz de atender a los sentimientos de forma adecuada se dividieron a través de la siguiente tabla con los resultados finales de la primera y última evaluación. En cuanto a los hombres los puntos de corte son de 22 a 32, luego de realizar el procedimiento resultaron ser que los hombres son capaces de atender sus sentimientos de forma adecuada. Mientras que las mujeres no.

SEXO	PRE ATENCION	POST ATENCION
Hombres	7	6
Mujeres	2	5

En la siguiente tabla se muestran los resultados del componente “Claridad” el cual es el punto medio e indica que el evaluado presta una adecuada comprensión y muestra

las puntuaciones para hombres de 26 a 35 puntos y para mujeres de 24 a 34 puntos, en estos resultados se puede observar que en los hombres se mantiene el número de una comprensión adecuada, mientras que en las mujeres hubo un aumento de la mitad.

SEXO	PRE CLARIDAD	POST CLARIDAD
Hombres	4	4
Mujeres	3	6

En esta última tabla con el componente “Reparación” que consiste en la regulación de los estados emocionales donde en los hombres el aumento fue mínimo, sin embargo, en las mujeres hubo un cambio significativo, es decir que a través de las sesiones vistas pudieron identificar, conocer las estrategias para la regulación de sus emociones.

SEXO	PRE REPARACIÓN	POST REPARACIÓN
Hombres	7	8
Mujeres	2	7

5.4. Resultados cualitativos por sesiones.

Las sesiones destinadas a este curso taller tenían un total de 12 sesiones, sin embargo, se redujeron a 6 por cuestiones de tiempo, espacio y disponibilidad de fin de curso de los alumnos participantes.

Sesión 1: En esta primera sesión los participantes se mostraron de manera activa, se aplicó el cuestionario de violencia y la Escala de Inteligencia Emocional (TMSS-24) la cual la respondieron de manera consciente (ver anexo 1 y 2).

Se dieron los temas de noviazgo y a y las relaciones no saludables en la pareja, por ello se analizó la letra de una canción denominada “Que hago yo” se habló sobre los pensamientos irracionales que se da durante las relaciones y son confundidos como una manera de demostrar afecto a través de la reestructuración cognitiva por medio de la técnica de” Identificación de errores cognitivos”.

Al finalizar la sesión una de los participantes de manera privada se acercó recibir una orientación debido a que al inicio de la sesión se les mencionaron las dos temáticas importantes de las sesiones las cuales son Violencia e Inteligencia Emocional, argumentando lo siguiente “Estoy siendo acosada y no sé a quién contárselo, tengo miedo y vergüenza”, lo cual se le sugirió que encontrara una persona de confianza lo cual ella menciona de inmediato “Mi mamá” una de las recomendaciones sugeridas fue dialogar con su persona de confianza a través de una comunicación asertiva vista previamente en la sesión utilizando como técnica de uso de autoaserciones lo cual se le explico en qué consistía y la forma de aplicarla para darle la obtención de buenos resultados.

Sesión 2: El tema abordado durante la sesión fue la violencia y por ende los tipos de violencia, se les entrego a cada participante una figura denominada “El nivel de maldad de Stich” (Ver anexo 3) en el cual fue modificada especialmente para medir el nivel de agresividad que tienen, se mostraron videos alusivos a los tipos de violencia de manera didáctica y utilizando videos educativos, adaptado a adolescentes, se les entrego un violentometro de forma de regla (Ver anexo 4) para finalizar la sesión como modo de retroalimentación se les entrego un formato para correlacionar conceptos con sus respectivas definiciones (Ver anexo 5).

Después de finalizar la sesión se acercaron dos participantes, una de ellas la que se acercó un día antes mencionando “Ya lo hablé con mi mamá y junto con ella

tomaremos cartas en el asunto” agradeció previamente las sugerencias ya que pudo obtener un buen resultado y asegura que utilizara la técnica para la vida cotidiana, posteriormente se acercó otra participante argumentando lo siguiente “Quiero darle las gracias porque a través del violentometro pude identificar lo que vivía en mi antigua relación y nunca pude notar”.

Los participantes se notaron muy atentos durante esta sesión ya que el tema ocasiono una serie de dudas entre ellos, a través de esta sesión se comenzaron a aclarar las preguntas que se mostraron en la primera sesión.

Sesión 3: Durante esta sesión se explicó la técnica de Role Play y en que consiste, posteriormente la expositora con la ayuda de un compañero extra se realizó un ejemplo de Role Play donde se presentó una situación de violencia poniendo como ejemplo alguno de los tipos de violencia y los participantes, identificaron que tipo de violencia.

Los temas vistos en esta sesión fueron de manera informativa para saber cuál será el plan de acción en caso de ser víctima o presenciar una situación de violencia, a través de una técnica de Role Play con una dramatización de una pareja siendo víctima de violencia física y psicológica en donde se mencionaron y se tomaron como estrategia el uso de las aplicaciones móviles, el pedir ayuda a instituciones correspondientes, al finalizar la dramatización los participantes con la ayuda del violentometro identificaron las acciones ejercidas durante la situación aplicada como ejemplo.

Al finalizar la sesión una de las docentes menciona lo siguiente “¿Por qué solo mencionar la violencia en contra de la mujer y no en contra de los hombres? ¡Los hombres también sufren de violencia!” Se le menciona que los hombres no están exentos de ser víctimas de violencia en sus relaciones de pareja, sin embargo, se le informó con respecto

a que se está focalizando en la atención y prevención en víctimas de violencia en la mujer debido a las estadísticas con cifras de mayor frecuencia ocasionando repercusiones en la salud y bienestar de las mujeres como individuos y su forma de relacionarse o vincularse con los demás.

Sesión 4: Durante esta sesión los temas principales fueron las emociones y el control de las emociones, por lo tanto se les mostró estrategias básicas para el control y manejo de las emociones en caso de tomar una decisión de acuerdo a la situación que se presente ya sea de manera positiva o negativa, se les presento el modelo ABC de Albert Ellis y se adaptó a la situación de violencia, posteriormente se les entrego un formato (Ver anexo 6) con una tabla de con tres apartados donde venían las iniciales del modelo A que es el acontecimiento, B que es la creencia que se tiene del acontecimiento y por ultimo C la consecuencia que se tiene de la creencia, se realizó un ejemplo en conjunto para mayor entendimiento.

Posteriormente se dio la indicación de pensar en alguna situación donde el participante haya tenido que enfrentar una serie de pensamientos, en donde intervengan sus emociones para la toma decisiones. Se eligieron 4 participantes para que mostraran y explicaran su cuadro. Los participantes se mostraron muy participativos, atentos, cooperativos y se les aclararon las dudas existentes.

Sesión 5: La última sesión el tema principal la Inteligencia emocional, sin embargo, temas incluidos en esta sesión fue la asertividad en la cual se explicó y se llevó a cabo la técnica de autoaserciones para saber cómo ser firme y directos a la hora de tomar decisiones. Los participantes se mostraron de manera atentos, a la hora de la técnica.

Sesión 6: En esta última sesión se realizó una actividad el cual consistió en la elaboración de carteles alusivos a los temas vistos, donde los participantes deberán plasmar a través de un dibujo alguno o algunos de los temas vistos, se dividieron en grupo de acorde al número de participantes lo cual la mitad hicieron un cartel alusivo a la violencia y la otra mitad alusivo a las emociones y la importancia de ellas (Ver anexos 10 y 11).

Teniendo en cuenta toda la temática de Violencia, los tipos de violencia, ciclo de la violencia, etapas del noviazgo, Inteligencia Emocional como las emociones, el control de las emociones, y a raíz de los puntos vistos durante las sesiones los participantes prepararon una escena donde se mostrará algún tipo de violencia de pareja (podían incluir todos), donde hayan aplicado alguna estrategia (Modelo ABC y técnicas de respiración) para el control de las emociones para tomar la decisión adecuada. Al finalizar con la ayuda de los participantes se analizó e identificaron los puntos principales del contexto. Los participantes fueron muy creativos, participativos (Ver anexos 7 al 11).

CONCLUSIONES

Es necesario resaltar que la Violencia deja como consecuencia inestabilidad emocional para quien la padece, dañando la Salud Mental; por lo tanto, identificar cuando se está viviendo una situación de violencia es de suma importancia para evitar consecuencias graves y a través de los tipos de violencia, el violentometro como herramienta específicamente para medir las conductas violentas que se experimentan.

Es evidente y claro que cuando se vive una situación de violencia las repercusiones suelen ser hacia la salud mental dañando su relación con el entorno, generando inseguridades dentro de sí misma y con las creencias hacia los demás, de igual manera dañando la salud física.

Para la veracidad de estos temas fue necesaria utilizar referencia donde la afirmación de estos conceptos fuera comprobable como lo son las organizaciones mundiales y gubernamentales que a raíz del interés de la salud de la población la investigación a profundidad y a través de integrantes y miembros obtuvieron las definiciones y conceptos garantizados.

En esta investigación se utilizó como estrategia la Inteligencia Emocional utilizando a unos de los principales autores y pioneros de la Inteligencia Emocional como lo son Daniel Goleman, Peter Salovey y Jhon Mayer, Reuven Bar On, psicólogos interesados en esa investigación en el cual describen los componentes principales cada uno adaptado a su teoría para el reconocimiento, la comprensión y la regulación de las emociones y la eficacia de tener un buen control de estas para la vida diaria.

Si bien la Inteligencia emocional no puede ser tomada como un mecanismo de defensa, esta cumple su función como estrategia ayudando al individuo a ser capaz de analizar una situación de violencia que pueda dañar su integridad emocional y física hasta llegar a consecuencias irreversibles, al mismo tiempo se les proporciona a los participantes mantener una postura racional para la toma de decisiones tomando acciones más asertivas con el manejo de sus relaciones interpersonales a través del tiempo.

Dentro de los objetivos a cumplir en el curso taller de inteligencia emocional es proporcionar los conceptos básicos sobre el manejo emocional para la toma de decisiones en situaciones de riesgo que permitan prevenir consecuencias graves a través de la pronta identificación de las primeras señales de violencia.

Otro de los objetivos se ve relacionado con el autoconocimiento y la regulación de las emociones de cada uno de los participantes que le permiten poseer mayor información acerca de la importancia de un adecuado manejo de las emociones y como puede tener resultados positivos a la hora de interactuar con los demás.

Las consecuencias que dejan dichas situaciones se pueden dar a corto y largo plazo hasta el diagnóstico de posibles trastornos mentales y así imposibilitar la rutina diaria de la víctima.

El curso taller “Un alto a la Violencia” tuvo como principal interés la identificación de dichas conductas violentas a través del Cuestionario de Violencia donde era identificar el conocimiento previo a la temática y como segundo filtro con la escala de inteligencia emocional, era conocer que tan presentes tienen conocimiento de sus propias emociones a través de la Escala TMMS- 24 que cuenta con 24 reactivos modificado por Pablo

Fernández Berrocal y Natalio Extremera Pacheco de la Escala original de Salovey, Mayer y otros investigadores en 1995 la cual contaba con 45 reactivos.

A través de las evaluaciones realizadas se buscó conocimientos previos con respecto al tema de violencia y al manejo emocional de cada participante de los cuales se les impartió el curso taller permitiendo obtener un parámetro de aprendizaje y de retroalimentación de la información proporcionada de las sesiones permitiendo conocer las prioridades con respecto a la efectividad del abordaje en cuanto al tema y de los puntos a reforzar.

La obtención de los resultados de Violencia arrojó que los conocimientos sobre la Violencia eran escasos, es decir existían puntos específicos donde el conocimiento eran acertados, sin embargo, otros conceptos como el ciclo de la violencia no era conocido. En el cuestionario específicamente existen los dos conceptos donde la agresividad y Violencia se dirigen a la misma dirección, es decir en ambas la conducta siempre tendrá que ver con contacto físico y con el objetivo de “hacer daño”, sin embargo el interés por el tema de violencia en los adolescentes es demasiado escaso ya que en esa edad los intereses y preocupaciones de cada uno son diferentes como por ejemplo las relaciones interpersonales donde la convivencia es primordial, por lo tanto este tema pasa por alto para ellos y por ende los temas son ignorados o no es muy bien entendido.

Al término de las sesiones los resultados del mismo cuestionario fueron satisfactorios ya que las temáticas vistas en el curso taller se esclarecieron y enriquecieron los conocimientos de los participantes.

En cuanto a la Inteligencia Emocional, los resultados previos al curso taller arrojaron que la mayoría de los hombres mantenían una buena inteligencia emocional, mientras que los resultados de las mujeres fueron bajas.

Al término de este curso taller los hombres se mantuvieron casi en los mismos números como resultado de la Escala de Inteligencia Emocional que la primera aplicación, y hubo cambios significativos con las puntuaciones de las Mujeres en la evaluación final.

En quienes más se observó un cambio con respecto a las puntuaciones fueron las Mujeres las que tuvieron resultados relevantes a diferencia de la primera aplicación de la escala, si bien los Hombres fueron incluidos para el conocimiento de esta problemática y puedan ser agentes de cambio para la sociedad e ir compartiendo la información, y de igual manera que puedan identificar dichas conductas ya que no quedan exentos de padecer violencia.

Previamente los resultados de la escala de Inteligencia Emocional en las Mujeres tuvieron puntuaciones bajas en la primera aplicación, se estima que eran capaces de sentir las emociones, pero sin reconocerlas ni regularlas.

El trabajo con las emociones en los adolescentes debe ser considerados como prioridad ya que a esa edad ellos comienzan a generar relaciones afectivas y conocer que las emociones son importantes para crear una interacción constructiva.

El papel del psicólogo en esta problemática es de suma importancia para el acompañamiento, la asesoría y el tratamiento al malestar o los posibles trastornos que

dejaron como resultado, a través de protocolos psicológicos y la utilización de técnicas cognitivas que puedan hacer una modificación en los pensamientos negativos y la seguridad de sí misma. La terapia psicológica permite tener un panorama amplio para la víctima, ya que los objetivos siempre serán que la víctima sea capaz de solventar y encontrar un rumbo diferente para su vida futura y la relación con los demás.

REFERENCIAS

- Álvarez, S., Escoffié, E. Rosado, M., y Sosa, M. (2016) Terapia en contexto Una aproximación al ejercicio psicoterapéutico. 2° Edición. México: El Manual Moderno, S.A de C.V.
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales 5° Edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bonilla, J. (1995). Violencia, medios y comunicación: otras pistas en la investigación. México: Trillas.
- Castillo, E. (2003). Propuesta didáctica. Los métodos de la enseñanza para el taller integridad I de la F. I. M. E. Recuperado de <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020148506.pdf>
- Comisión Nacional contra las Adicciones ¿Qué es la Salud Mental? Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/que-es-la-salud-mental> el 20 de Agosto de 2022.
- Cuervo, E. (2016). Exploración del concepto de violencia u sus implicaciones en la educación Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/267/26748302005.pdf> el 28 de Septiembre de 2021
- De la Fuente, J. y Heinze, G. (2012). Salud Mental y Medicina Psicológica. México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A de C.V
- Expósito, F. (2011). Violencia de Género. La asimetría en las relaciones entre mujeres y hombres favorece la violencia de genero. Es necesario la verdadera causa del problema: su naturaleza ideológica. (2011) Recuperado de <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2013/08/Articulo-Violencia-de-genero.pdf> el 21 de Abril de 2022.
- Fadiman, J., y Frager, R. (2002). Teorías de la personalidad. México: Alfaomega Grupo Editor.
- Feixas, G., y Miró, M. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia Una introducción a los tratamientos psicológicos. España: Editorial Paidós Ibérica, S.A.

- Fernández, I. (2003). Escuela sin violencia 3° Edición. México Alfaomega Grupo Editor, S.A de C.V.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005) La inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf> el 20 de Mayo.
- Florencia, M. (2012). Biología del comportamiento. Recuperado de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf el 16 de Agosto de 2022.
- García, M. y Giménez, S. (2010) La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. Recuperado de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque> el 18 de Mayo de 2022.
- Gil Verona, J., Pastor, J., De Paz, F., Barbosa, M., Macias, J., Maniega, M., Rami-González, L., Boget, T. y Picornell, I. (2002) Psicobiología de las conductas agresivas. Recuperado de https://www.um.es/analesps/v18/v18_2/07-18_2.pdf el 21 de Septiembre de 2021.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación 6° Edición. México: McGraw-Hill Interamericana Editores S.A.de C.V.
- Instituto Nacional de las Mujeres (2020) Violentometro. Si hay violencia en la pareja, no hay amor. Recuperado de <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/violentometro-si-hay-violencia-en-la-pareja-no-hay-amor-234888?idiom=es> el 29 de Septiembre de 2021.
- Jiménez, A. (2018) Inteligencia Emocional. Recuperado de https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf el 18 de Mayo de 2022. Madrid: Lúa Ediciones.

- Maureira, F. Aravena, C., Bagamondes, V., Diaz, H., Gálvez, C., Hadweh, M., Maureira, Y., y Véliz, C. (2018) ¿Qué es la inteligencia? España: Bubok Publishing S.L
- Mazadiego, T., y Norberto, J. (2011) El amor medido por la escala triangular de Sternberg. Recuperado de <https://psicolatina.org/22/seccion1/amor.pdf> el 29 de Septiembre de 2021.
- Muñoz, M., González, P., Fernández, L, y Fernández, S. (2015) Violencia en el noviazgo: realidad y prevención. Madrid: Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.
- Myers, D. (2005). Psicología Social 8º Edición. España: McGraw-Hill Interamericana de México.
- Nieto, E. (2012) Inteligencia Emocional. Recuperado de <https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/Inteligenciaemocional.pdf> el 25 de Mayo de 2022.
- Organización de las Naciones Unidas (2020) Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas. Recuperado de <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence> el 23 de septiembre de 2021
- Organización Mundial de la Salud (2020) Prevención de la Violencia. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia> el 26 de septiembre de 2021
- Organización Mundial de la Salud (2022) Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> el 16 de Agosto de 2021.
- Palmero, F., Fernández, E., Martínez, F., y Chóliz, M. (2002) Psicología de la motivación y emoción. España: Editorial McGraw-Hill.
- Pinel, J. (2007) Biopsicología. España: Pearson Educación, S.A.

- Reeve, J. (2003) Motivación y emoción 3° Edición. México McGraw-Hill
- Rodríguez, A., Assmar, E., y Jablonski, B. (2002) Psicología Social. Mexico: Trillas, S.a De C.v.
- Ruiz, M., Díaz, M., y Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Desclée De Brouwer, S.A.
- Sánchez, P. (2008). Psicología clínica. México: Editorial El Manual Moderno. S.A. de C.V.
- Satir, V. (2002) Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Editorial Pax.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf> el 01 de Junio de 2022.
- Vivas, N., Gallego, D. y González B. (2007). Educar las emociones 2° Edición. México: Producciones Editoriales C. A.

ANEXOS

ANEXO 1

BIENVENIDO AL CURSO - TALLER “UN ALTO A LA VIOLENCIA”

Contesta las siguientes preguntas de acuerdo a tus conocimientos generales, aquí no hay respuestas correctas, solo lo que tu sabes. 😊

1. Para ti Agresión y violencia ¿es lo mismo? Si/no y ¿por qué?
2. ¿Sabes cuantos tipos de violencia existe?
3. ¿Conoces el violentometro?
4. ¿Sabes en que consiste el ciclo de la violencia?
5. ¿Sé que debo hacer en caso de ser victima o presenciar una escena de violencia hacia otro?

ANEXO 2

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

		2	3	4	5	
		<i>No emplee mucho tiempo en cada respuesta. 1</i>				
		Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo	1	2	3	4	5

11.	definir mis sentimientos. Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5

23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz. 1 2 3 4 5
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. 1 2 3 4 5

ANEXO 3



ANEXO 4



ANEXO 5

A Acontecimiento	B Creencia	C Consecuencia

ANEXO 6

Violencia de genero	
Violencia psicológica	
Violencia digital	
Consentimiento	
Ciberacoso	
Sexting	
Violencia en la mujer	
Violentometro	
1ra fase del ciclo de la violencia	
2da fase del ciclo de la violencia	
3era fase del ciclo de la violencia	

- Es cualquier acto de violencia cometido, asistido o agravado por el uso de la tecnología de la información y las comunicaciones (teléfonos móviles, Internet, medios sociales, videojuegos, mensajes de texto, correos electrónicos, etc.)
- Esta es la fase más difícil de identificar, su elemento principal es la violencia psicológica.
- Es una herramienta útil que permite estar alerta.
- Consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una persona.
- Se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género.
- Consiste en el envío de mensajes intimidatorios o amenazantes.
- Se define como todo acto de violencia basado en el género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o mental.
- En esta fase se inicia un periodo de reconciliación.
- Envío de mensajes o fotos de contenido explícito sin contar con la autorización de la persona destinataria.
- Es el resultado de la tensión acumulada.
- Es un acuerdo entre personas para la realización de actos sexuales o para contraer matrimonio.

ANEXO 7



ANEXO 8



ANEXO 9



ANEXO 10



ANEXO 11



ANEXO 12



Primera Sesión: Lunes 13 de Junio de 2022



Segunda Sesión: 14 de Junio del 2022.



Tercera Sesión: 15 de Junio de 2022.



Cuarta Sesión 16 de Junio de 2022.



Quinta Sesión: 17 de Junio de 2022.



Sexta Sesión: 20 de Junio de 2022



Evidencias de actividades:



A ACONTECIMIENTOS	B CREENCIAS	C CONSECUENCIAS
La gente habla mal de mi Me critican por mis acciones	Me lo merezco Soy la peor persona Estoy fea y gorda Nadie me quiere	Me siento triste, Enojada No me gusta usar ropa pegada, frustración y peleas con amigos y familia

A ACONTECIMIENTOS	B CREENCIAS	C CONSECUENCIAS
MI AMIGA SE ALEJO DE MI SIN DECIR NADA	FUE PORQUE NO LA APOYE EN LO QUE ELLA QUERIA Y CREO QUE SOY UNA MALA AMIGA Y CREO QUE NO COMPLETO LAS ESPECTA-	NO PUEDO DORMIR, ME SIENTO CULPABLE CREO QUE NO LE LLEGO A LOS TALONES

