



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR EL
NIVEL DE AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE
VIOLENCIA POR PARTE DE LA PAREJA**

Reporte de Investigación teórica

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

P R E S E N T A:

Estephania Gutiérrez Gutiérrez

Director: Mtra. Abigail Yaveth Rivera Valerdi

Dictaminadoras:

Mtra. María Guadalupe Muñoz Velázquez.

Lic. Diana Emireth Ríos López



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, junio de 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Dios por su amor y gracia infinita, por creer en mí y sostenerme cuando creí desfallecer, gracias por que me permite gozar de una buena salud, colmarme de sabiduría, por darme un buen trabajo, gracias poner en mi camino a personas que reflejan quien es Él., por darme la dicha de tener una familia que me ha apoyado a lo largo de este trayecto.

Quiero agradecer a Dios por mis padres, porque a través de ellos puedo ver su amor incondicional, a mi padre Antonio Gutiérrez por darme es ejemplo se ser una persona proactiva, emprendedora y soñadora, a mi madre Isabel Gutiérrez por darme el ejemplo más claro de resiliencia, amor y servicio.

Quiero agradecer a Dios por mis hermanos, porque a través de ellos he podido aprender el sentido del amor al prójimo, a Jovani, Eduardo y Luis porque han sido mis compañeros de vida., quiero agradecerles por apoyarme a cuidar a mi hija cuando más lo necesite.

Quiero agradecer a Dios por mi esposo, porque a través de él puedo ver su amor, paciencia y tolerancia, a Luis Eduardo Delgado por ser mi apoyo al emprender la etapa final de mi carrera, por acompañarme en mis desvelos e incitarme a creer en mí y mis capacidades.

En especial quiero agradecer a Dios por mis hijas, poque a través de ellas puedo ver su consolación, su reconciliación y su perdón, gracias por darme la gracia de ser madre, a mi bebe Ximena Campos quien me mira desde el cielo, a Ana Fernanda Campos Gutiérrez quien ha sido mi motor para seguir adelante, porque la razón por la cual seguí estudiando siempre fue darle un mejor futuro, gracias haber sido paciente, por entender que esto era importante para mí, gracias por siempre mirarme con esos ojos de esperanza que me inspiran a ser mejor persona cada día.

Quiero agradecer a Dios por permitirme ingresar y culminar la universidad en la máxima casa de estudios, porque a través de ello puedo ver que sus planes siempre son y serán mejores que los míos, a la UNAM, a la FES Iztacala, a todos mis tutores., a todos aquellos que fueron participes en mi formación, gracias por su orientación y por compartirme su conocimiento. En especial a la Mtra. Abigail por sus consejos, por dedicación y compromiso para realizar este trabajo.

DEDICATORIA

A Dios, a mi hija, a mis padres, a mis hermanos y a mi esposo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
OBJETIVOS	4
CAPÍTULO I: VIOLENCIA	5
Definición de violencia	5
Definición de Violencia contra las mujeres	5
Tipos de violencia contra la mujer	6
Violencia económica	7
Violencia psicológica.....	7
Violencia física	8
Violencia sexual	8
La violencia en línea o digital.....	8
Ciclo de la violencia	9
Efectos en la salud de la mujer, como consecuencia de la violencia por parte de su pareja	12
Efectos físicos	12
Efectos psicológicos.....	12
Creencias del amor romántico y violencia de genero	13
Perspectiva de género y patriarcado	14
CAPITULO II: AUTOESTIMA	16
Definición de Autoestima	16
Niveles de autoestima	19
Autoestima desde la perspectiva de género y patriarcado	21
Autoestima en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja.	22
CAPITULO III: TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL	24
TREC	24

CAPITULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA POR PARTE DE SU PAREJA	27
Justificación	27
Objetivo general del taller:.....	28
Población:	28
Perfil de la facilitadora:.....	28
Duración y número de sesiones:	28
Participantes:	29
Desarrollo de las sesiones de la propuesta.....	29
ALCANCES.....	35
LIMITACIONES	35
DISCUSIONES Y CONCLUSIONES	36
ANEXOS Y/O APÉNDICES.....	46

Resumen:

El presente manuscrito desarrolla una investigación documental basada en la violencia contra la mujer y sus diferentes tipos, así como sus repercusiones físicas y psicológicas. Considerando a la mujer como una víctima de una sociedad patriarcal e influenciada por medios de comunicación masivos que la inducen a idealizar el amor romántico, lo cual tiene como consecuencia ser vulnerable al ciclo de violencia. Siendo la autoestima un parteaguas para erradicar esta situación, se plantea una propuesta de intervención que ayude a aumentarla.

Palabras clave: Violencia, violencia contra la mujer, autoestima.

Abstrac: This manuscript develops a documentary research based on violence against women and its different types, as well as its physical and psychological repercussions. Considering women as victims of a patriarchal society and influenced by mass media that induce them to idealize romantic love, which has the consequence of being vulnerable to the cycle of violence. Being self-esteem a turning point to eradicate this situation, an intervention proposal is proposed to help increase it.

INTRODUCCIÓN

De generación en generación las familias han sufrido perjuicios a causa de la violencia contra la mujer, han reforzado las formas de violencia en las sociedades., dejando innumerables mujeres muertas o viviendo con dolor y temor, a causa de su discriminación y violación de derechos., la cual se ve reflejada al impedirle avanzar su realización personal, limitando e impidiendo su crecimiento económico (ONU: secretario general de Naciones Unidas, 2006).

Por lo cual es importante tomar acción en la búsqueda de la erradicación de la violencia contra las mujeres. Siendo el núcleo familiar un parteaguas para la educación social, los padres de familia son los mayores influyentes en la formación de siguientes generaciones, se considera necesario formar familias libres de violencia contra la mujer por parte de su pareja, para que los niños no crezcan con un estereotipo de violencia y puedan transmitir una nueva ideología a su descendencia.

Para ello será necesario brindar información e impartir talleres que expongan que la violencia contra la mujer por parte de su pareja no es aceptable y al mismo tiempo reparar los estragos emocionales que este tipo de violencia les ha ocasionado., como es el caso de la autoestima.

Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación tiene como objetivo crear una propuesta de intervención para mejorar el nivel de autoestima en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja, desarrollándose desde la teoría cognitivo-conductual, se consideró necesario incluir la aplicación de la Terapia Racional Emotivo Conductual y reforzando los factores que contribuyen a fortalecer la autoestima.

En el primer capítulo se exponen algunas definiciones de violencia al igual que diversas definiciones de violencia contra las mujeres, además de la descripción de distintos tipos de violencia contra la mujer. Por otra parte, se refiere el ciclo de la violencia y se informan los efectos en la salud de la mujer como consecuencia de la violencia ejercida por parte de la pareja. Paralelamente se da a conocer la relación de la

creencia del amor romántico y la violencia de género, al final de este capítulo se hace alusión a la perspectiva de género y patriarcado.

Posteriormente en el segundo capítulo se exponen diversas definiciones de autoestima, además se detallan los niveles de autoestima, más adelante se hace alusión a la influencia de la perspectiva de género y el patriarcado en la autoestima., al final se especifica la autoestima en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja. En cuanto al tercer capítulo hace referencia a la terapia racional emotivo conductual y su proceso.

Finalmente, el cuarto capítulo establece el marco metodológico por el que será regida la propuesta de intervención, además de señalar las conclusiones, alcances y limitaciones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente trabajo pretende desarrollar un taller de intervención desde la corriente teórica cognitivo conductual, basado en la pregunta ¿Como afecta a la autoestima la violencia por parte de la pareja en mujeres?, ¿Cómo generar un programa de intervención que pueda mejorar la autoestima en mujeres que han sido violentadas por parte de su pareja? Los precedentes expuestos en los párrafos que se presentan a continuación, el estudio sobre la literatura en torno a la violencia contra la mujer por parte de la pareja y relación con la autoestima sustentan al planteamiento del problema de la presente investigación.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Proponer una intervención que pueda lograr aumentar el nivel de autoestima en mujeres que fueron víctimas de violencia psicológica por parte de su pareja, con el fin mejorar su salud emocional.

Objetivos específicos

- Identificar los tipos de violencia a las que se encuentran expuestas las mujeres hoy en día.
- Conocer las consecuencias de la violencia psicológica en mujeres por parte de su pareja.
- Establecer una intervención que pueda aumentar el nivel de autoestima en mujeres que fueron víctimas de violencia psicológica por parte de su pareja.

CAPÍTULO I: VIOLENCIA

Definición de violencia

Unas de las razones por las cuales la violencia no había sido tomada en cuenta como un problema de salud pública había sido la variación de códigos morales y comportamientos aceptables en distintos países, lo cual continúa siendo sometido a revisión por el hecho de la evolución de los valores y las normas sociales. Así pues, Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional para las Américas de la OMS, (2002) informó que fue definida como:

El uso deliberado de la fuerza física o el poder ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. (p. 5)

Por su parte Boggon (2006) concluye que “siempre será la violencia empleada con la finalidad de dominar a otro, identificándose que la discriminación está presente en todo acto violento., así como el hecho de que el agresor en la búsqueda de eliminar sus diferencias, debido a que no le es posible soportarlas, recurre al acto de violencia como solución” (p.134).

De modo que la violencia puede ser vista como un problema social que puede afectar cualquier grupo social en el cual se vea inmiscuida dicha práctica.

Definición de Violencia contra las mujeres

La definición de violencia contra la mujer en el mundo podría entenderse de manera subjetiva, de acuerdo con la leyes morales y sociales que han sido transferidas de generación en generación en las diferentes culturas, no obstante, la ONU (1996) proporciono un marco amplio y útil en su Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, la cual quedo definida definido como:

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada (p. 58)

En México también surgió la necesidad de establecer una Ley con la finalidad de prevenir, erradicar y sancionar la violencia contra las mujeres, la definición de violencia contra la mujer quedó establecida en el Diario Oficial de la Federación como: “cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público” (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia contra las Mujeres [LGAMVLV], 2015, p. 2).

Por lo tanto, podemos concluir que la violencia contra las mujeres es todo aquel acto que despoja a las mujeres de sus derechos, libertad e igualdad., el cual puede causarle problemas en varios aspectos que su vida pública y privada, incluso la muerte.

Tipos de violencia contra la mujer

En un estudio realizado por la ONU: secretario general de Naciones Unidas (2006), se puede confirmar que la violencia contra la mujer dentro de una sociedad puede estar presente en cualquier grupo social, dentro de una cultura, región o país., no excluyendo su edad. Entre algunos factores que pueden identificarse como causante del empleo de violencia que pueden manifestarse comúnmente, son: religión, discapacidad, nacionalidad, orientación sexual, clase social, edad y origen étnico. Los tipos de violencia contra la mujer se clasifican en física, sexual, psicológica y económica. No obstante, se identifica que la violencia ha evolucionado junto con la sociedad, incluyendo su aplicación dentro de las nuevas tecnologías, la cuales son causantes de nuevos modos de acoso por internet.

Es por ello por lo que los escenarios y contextos en los cuales podría ser aplicada la violencia incluyen: la familia, la sociedad, el trabajo, redes sociales y la

escuela., siendo la violencia por parte de la pareja en muchos casos la más recurrente. Podríamos considerar entonces algunos otros factores causantes de violencia como son: Ideología política, raza, compleción y nivel académico.

Violencia económica

La ONU (2021) define que este tipo de violencia contra la mujer “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”.

Por otro lado, Diario Oficial de la Federación promulga en LGAMVLV (2015) incluye también a la violencia económica y además a la violencia patrimonial. Ambas haciendo referencia a la supervivencia económica de la víctima, sin embargo, la primera está encaminada a la suplantación y despojo de documentos personales, bienes y valores, recursos económicos o derechos patrimoniales., y el segundo está encaminado al condicionamiento de sus percepciones económicas y discriminación salarial.

Violencia psicológica

Este tipo de violencia contra la mujer es dividido por la ONU (2021) mostrando dos tipos sin ser necesariamente diferentes, ya que contempla la definición de violencia psicológica y la violencia emocional., la primera menciona que el agresor provoca miedo a través de la intimidación, amenazando con causar daño físico a una persona, animal o cosa., así también aislándola de su familia, trabajo, amistades y escuela. La segunda definición también es una consecuencia del daño psicológico, ya que contempla el degradar la autoestima mediante críticas frecuentes, menospreciando sus capacidades, insultándola y sometiéndola a diferentes tipos de abuso verbal, dañando la relación con sus hijos, prohibiendo ver a sus amigos y amistades.

Por otra parte, en la LGAMVLV (2015) se define como:

Cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones,

devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio. (p.2)

Violencia física

De acuerdo con la ONU (2021) este tipo de violencia puede consistir 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. Puede incluir daños a la propiedad.

Violencia sexual

La ONU (2021) hace referencia a este tipo de violencia radica en “obligar a una pareja a participar en un acto sexual sin su consentimiento”.

Por su parte la LGAMVLV (2015) define este tipo de violencia como:

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

La violencia en línea o digital

Los tipos de violencia también han evolucionado junto con las nuevas tecnologías, la ONU (2021) identifica este tipo de violencia contra las mujeres como “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.)”.

Además, en México como respuesta a la Ley Olimpia se adicionaron diversas disposiciones que se publicaron en el Diario Oficial de la Federación, la cual entiende la violencia digital como:

Violencia digital es toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación, por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmita, comercialice, oferte, intercambie o comparta imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, sin su aprobación o sin su autorización y que le cause daño psicológico, emocional, en cualquier ámbito de su vida privada o en su imagen propia. (LGAMVLV, 2021, p.1)

Ciclo de la violencia

El ciclo de la violencia propuesto por Martínez y Cuervo (2013) lleva por nombre MCP y describe 3 fases y factores antes, durante y después de la violencia, los cuales se describen a continuación:

Primera Fase: Compuesta por Violencia Psicológica, Verbal y Económica.

- Incertidumbre: describe pensamientos reiterativos y constantes sobre la decisión de abandonar la relación, siente temor por las amenazas que ejerce el agresor sobre lo que podría pasar al perder la relación.
- Detonante: se siguen presentando conductas, palabras o actos que contribuyen a que continúe la incertidumbre. El agresor argumenta la causa justificable por la que se presentan y sigue ejerciéndolas.
- Actos de Tensión: son aquellos actos que causan dolor emocional, preceden a la violencia física.

Segunda Fase. Violencia Física y/o Sexual.

- Violencia: son aquellos actos que provocan daño físico, haciéndole mención sobre el merecimiento de estos, mencionando que lo hace para corregirla.

- Defensa o Autoprotección. La víctima responde con algún tipo de violencia, evitando asumir la sumisión y cuando se ve demasiado atemorizada puede simplemente imaginarlo para protegerse.

Tercera Fase. Reconciliación: promesas por parte del agresor y esperanza de cambios por parte de la víctima.

- Reconciliación. El agresor se muestra arrepentido por haber violentado a su pareja, prometiendo que no se repetirá, sin embargo, no lo logra debido que su justificación le hace pensar que no existe causa para considerarlo maltrato y lo repite.
- Justificación: La víctima acepta la reconciliación, considera necesario cambiar su comportamiento ya que no ha actuado como le gusta a su agresor, se convence de que ha acatado la lección y asume su responsabilidad.
- Aceptación: La víctima asimila la violencia como algo usual, como un método para resolver problemas y dinámicas que son características de su familia.
- Dependencia. Evita la finalización del ciclo, pretendiendo que no se debe abandonar al agresor, siendo el temor lo genera la posibilidad de dicha pérdida. Es por ello por lo que se permiten la violencia y sus repeticiones desde múltiples modalidades, ya que se piensa y actúa bajo la pretensión de mantener una relación de pareja al costo que sea.
- Rompimiento del ciclo (categoría excepcional): solo existe cuando la víctima toma conciencia sobre su futuro y la prevalencia de las agresiones, lo que trae como resultado el quebrantamiento de la relación. Sin embargo, podría no prevalecer en todos los casos, ya que en factores extraordinarios pueden justificar el mantenimiento de la relación.

No obstante, previamente Walker (1979) propuso 3 fases para el ciclo de la violencia las cuales son:

- Primera fase: elaboración de la tensión
 - En esta fase se propician los primeros actos violentos que van incrementando subsecuentemente, la mujer no alcanza a comprender dichas acciones y busca justificarlas, incluso sintiéndose responsable de ellas; al grado de evitar ciertos comportamientos que vuelvan a propiciar dichos comportamientos por parte del agresor.
- Segunda Fase: Agresión
 - En esta fase se presentan con mayor recurrencia las agresiones físicas, psicológicas y sexuales. En ocasiones puede ser la fase más breve debido a que la víctima al permitir dichas acciones expone su integridad física., en esta fase se suele pedir ayuda o recurre a la denuncia.
- Tercera fase: Fase de la Luna de Miel
 - En esta fase el agresor pide disculpas y trata de buscar la redención. El agresor comienza a utilizar la manipulación y persuasión de modo que pueda evitar que la relación termine, logrando en ocasiones ceder la culpa a la víctima. Por su parte la víctima al sentirse convencida del discurso del agresor llega a negar la ayuda, considerando incluso la necesidad de ayudar a su pareja para cambiar su comportamiento. Esta fase puede llegar a desaparecer en medida que las agresiones físicas incrementen.

Ambos ciclos están lejos de ser diferentes, ya que el primero expone una forma más detallada de cada fase integrando subdivisiones y el segunda suma una categoría excepcional que puede llegar a romper el ciclo.

Efectos en la salud de la mujer, como consecuencia de la violencia por parte de su pareja

En la mayoría de las culturas el núcleo familiar es de suma importancia, ya que es quien brinda seguridad y bienestar a sus participantes. Sin embargo, las mujeres suelen tener lugares menos privilegiados, dando lugar a su humillación y agresión. Dentro de la familia el principal agresor es la pareja, sin embargo, en la mayoría de los casos la violencia es aceptada y no denunciada., dado lugar a tomar este hecho como un acto normal que podría seguir siendo aprendido de generación en generación.

Efectos físicos

Los efectos físicos en la mayoría son leves, incluyen cortes, mordiscos, moretones, pinchazos y moretones, sin embargo, las afectaciones graves incluyen, daños en oídos, ojos y huesos rotos. Por otro lado, en una comparación de mujeres que han sufrido o no violencia., resultó que las primeras afirman tener una muy mala salud, problemas al caminar, sienten dolores al realizar sus actividades cotidianas, han tenido pérdida de memoria, perdidas vaginales y mareos (OMS, 2005).

Por otro lado, Ruiz et. al 2004 refiere que la violencia contra la mujer tiene como resultado lesiones traumáticas desde cortes, hematomas y lesiones graves que llegan a provocar incapacidades permanentes.

La violencia ejercida en mujeres por parte de la pareja antes y durante el embarazo reporta que es igual o menos que antes de estar embarazadas, sufriendo malos tratos en la mayoría de los casos y culmina en abortos inducidos (OMS, 2005)., esto también puede ser causa de la relación sexual forzada, es decir un embarazo no deseado, lo cual trae consigo otras consecuencias como dolor pélvico y problemas ginecológicos (Ruiz et. al 2004).

Efectos psicológicos

Los efectos emocionales de mujeres que han sufrido violencia por parte de su pareja suelen ser síntomas como angustia emocional, predisposición al llanto,

incapacidad para aprovechar la vida, fatiga crónica, pensamientos suicidas (OMS, 2005),, aumenta síntomas y cuadros clínicos como la ansiedad, la baja autoestima, el insomnio, el estrés postraumático y la depresión (Ruiz et. al 2004).

Otra consecuencia psicológica de la violencia contra la mujer es la indefensión aprendida, la cual es expuesta de acuerdo con Medina (2019) como:

Quando una mujer presenta una percepción profunda de controlabilidad, es decir carecer de control de su propia vida y futuro estamos hablando de un estado de indefensión ante una situación crónica de violencia. Entonces sus estilos de afrontamiento no fueron adaptativos para afrontar los eventos estresantes de la violencia (p. 54).

La indefensión aprendida es entonces la pérdida psicológica de cualquier derecho sobre la vida propia, cediendo la autoridad a la pareja que ejerce la violencia crónica., esto es provocado por la falta de habilidades de afrontamiento.

Creencias del amor romántico y violencia de genero

La violencia de genero dentro de la pareja puede tener un origen multifactorial, en este caso el amor romántico, el cual está directamente relacionado con la idealización de la relación de pareja., dándole este sentido a la vida.

De acuerdo con la Real Academia Española [RAE] (s.f.) el amor se puede definir como:

1. m. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.
2. m. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.

Además, Pascual (2016) señala que el amor romántico se asocia con la asociación de la idea de la necesidad de completitud del ser, creando una necesidad

vital de la búsqueda por la otra mitad. Lo cual provoca la disposición de la tolerancia al maltrato como consecuencia de ideas como el hecho de que el amor lo puede todo, y que es normal sufrir por amor.

Por su parte Bosh et al., (2007) resaltan que uno de los factores importantes para establecer una relación de pareja consiste en tener una buena educación amorosa, dejando de lado el ideal del amor romántico. Ya que el asumir este tipo de amor aumenta la posibilidad de ser víctima de violencia de género en la pareja, teniendo en cuenta que este tipo de amor se fundamente en el pensamiento, el amor romántico da sentido a la existencia de quienes creen en él., el rompimiento significaría un fracaso inaceptable.

Por consiguiente, el amor romántico podría ser la causa por la cual no se llega a romper el ciclo de violencia, ya que la víctima al tratar de evitar la desilusión o la decepción elude pensar en el hecho de terminar la relación de pareja, al considerar esto un fracaso personal.

Perspectiva de género y patriarcado

La sociedad se ha creado en torno al beneficio del hombre como figura de poder, el cual ha llegado a ser ejercido con violencia y opresión, anulando el derecho de las mujeres a ser tomadas en cuenta de manera igualitaria.

Es entonces que Lagarde (1996) deja en claro que el patriarcado es un orden social basado en un modelo de dominación del hombre sobre la mujer, este prototipo de dominación trata de asegurar la supremacía del hombre y sus aspectos masculinos, menospreciando a las mujeres y a los aspectos femeninos.

Por su parte Vaca y Coppolecchia (2012) refieren que el patriarcado destaca una serie de patrones machista de barones sobre mujeres, el cual se basa en principios biológicos, fundamentando en las diferencias biológicas, proponiendo una realidad y pensamiento donde la organización es dividida.

Así también, Castells (1998) deja en claro que el patriarcado además de ser una entidad social desarrollada en torno al hombre con edad mayor como figura con mayor potestad, su identidad se basa en la autoridad masculina como núcleo de poder en la sociedad y la familia. En contraste se evidencia la sumisión y obediencia del género femenino, otros hombres y niños., normalizando el uso de la violencia hacia los mismos.

Con referencia a la UNICEF (2017) el patriarcado es “una forma de organización social específica basada en la dominación de unos varones con ejercicio de poder sobre mujeres, niñas, niños y adolescentes. también sobre otros varones menos jerarquizados de la misma comunidad (p. 13).”

A lo largo de los años las mujeres se han visto oprimidas por una sociedad donde los hombres son los únicos que pueden liderar, en donde las mujeres no han tenido oportunidades y derechos equitativos, es por ello por lo que en la lucha contante por estos ideales ha dado pie a incluir una perspectiva de género con el propósito de crear instituciones y derechos para las mujeres en algunas sociedades.

De acuerdo con Lagarde (1996) la perspectiva de género destaca por reconocer que existe una diversidad de género, considerando a hombres y mujeres como el principio fundamental en el desarrollo de una sociedad democrática. Sin embargo, al considerar la dominación de un género provocaría la opresión del otro, lo cual impediría esto.

De la misma manera, a perspectiva de género es entendida por Miranda (2012) como una herramienta cuyo objetivo es procurar que las leyes, sistemas organizativos e instituciones se vean influidas por la utopía de la equidad de género, no solo juiciosamente, sino además tangiblemente. Es como se ha mencionado un medio para lograr esta meta.

No obstante, la perspectiva de género es definida por la UNICEF (2017) como:

Una opción política para develar la posición de desigualdad y subordinación de las mujeres en relación con los varones, pero también es una perspectiva que permite ver y denunciar los modos de construir y pensar las identidades sexuales

desde una concepción de heterosexualidad normativa y obligatoria que excluye.
(p.14)

Con la finalidad de exportar desde la teoría de un enfoque equitativo e igualitario entre hombres y mujeres, surge la perspectiva de género como una categoría analítica que busca la inclusión de las mujeres en la sociedad, asentando instituciones políticas y creando programas públicos que respalden dicho objetivo.

CAPITULO II: AUTOESTIMA

Definición de Autoestima

Cada experiencia vivida por una persona puede llegar a formar la percepción de sí mismo, desde el rol que funge en cada núcleo social, es decir: la familia, la escuela, el trabajo y la sociedad en general.

De acuerdo con Pérez (2019) la autoestima puede resumirse como la propensión a creerse capaz de enfrentar los retos de la vida, sintiéndose merecedor y digno de poder tener seguridad de valor propio, teniendo confianza para expresar sus deseos, pensamientos y necesidades., manteniendo una actitud aseverativa hacia el derecho de vivir y ser feliz, percibiendo todo esto como un derecho natural.

Por otro lado, Branden (1995) enmarca una definición preliminar en que refiere que la autoestima puede considerarse plena cuando se puede llevar una vida significativa cumpliendo sus exigencias, considera que la capacidad de pensar, capacidad de afrontamiento, capacidad para triunfar y ser felices., está directamente relacionado con el hecho de sentirse digno.

Ambos autores coinciden que la autoestima está relacionada con el sentido de capacidad que tiene una persona para poder realizar alguna actividad en cualquier ámbito de su vida, así como el merecimiento de felicidad.

Además, López et al., (2001) logran definirla como:

El sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismo no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. (p. 4)

En relación con lo anterior la actitud para desempeñar las actividades de la vida cotidiana está relacionada con el nivel de autoestima que tiene una persona, lo cual podría determinar el hecho de poder ser causante del fracaso o el éxito de una persona.

Por su parte Rojas (2011) señala que, la autoestima es un juicio propio de manera positiva, esto después de haber conseguido un autoconcepto fundamentado en factores físicos, psicológicos, culturales y sociales. Así pues, señala cada uno de sus segmentos, los cuales son:

- Juicio personal: se basa en las metas alcanzadas, las cuales pueden ser positivas o negativas con la intención de mejorar.
- Aceptación de uno mismo: consiste ser consciente de sus limitantes y aptitudes, además de aprobarlas.
- Aspecto físico: habla sobre la aprobación de su fisionomía.
- Patrimonio psicológico: consiste notar la identidad como un todo positivo.
- Plano sociocultural: tener habilidades sociabilización y asertividad.
- El trabajo: sentimiento de dicha tanto por el trabajo, como por las recompensas que este puede tener.
- Compararse con los demás: se basa en evitar desear condiciones de vida ajenos.
- Mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás: Consiste en establecer una relación de empatía tanto propia como con las demás personas.
- Hacer algo positivo por los demás: es una mezcla entre bondad y autocomplacencia que podría incluir la abnegación.

Por lo cual tomar en cuenta todos estos factores llevará a las personas a desarrollar una buena autoestima.

Existen algunos otros conceptos que están directamente relacionados con la autoestima, los cuales son autoconcepto y autoimagen., de los cuales su significado no debe obviarse. El autoconcepto de acuerdo con Roa (2013) “hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo, mientras que el término autoestima indica los aspectos evaluativos y afectivos” (p. 244), ambas son construcciones intersubjetivas que se fueron desarrollando en función de sus experiencias. Por su parte la autoimagen es la “percepción que el sujeto tiene acerca de las apreciaciones de las otras personas hacia el” (Barrera, 2012, p. 89), de modo que la autoestima, el autoconcepto y la autoimagen siendo aspectos diferentes se complementan mutuamente.

Desarrollo de la autoestima

La autoestima no es una cualidad innata, esta se va modificando en cada etapa de la vida, sin embargo, la etapa infantil podría determinar la tendencia de ésta.

Razón por la cual Roa (2013) expone los cuatro aspectos necesarios para el desarrollo de nuestra autoestima desde la infancia, los cuales son:

- Vinculación: Es el hecho de pertenecer a un grupo que le permitan formar vínculos afectivos que puedan corresponderse.
- Singularidad: Reconocimiento de sus cualidades con respeto y aprobación.
- Poder: Delegación de responsabilidades donde el niño pueda emplear sus habilidades para lograr un objetivo.
- Pautas de guía: Empleo de modelamiento para establecer su capacidad de distinguir lo que se debe hacer y lo que no.

En cambio, La Biblioteca practica de comunicación (2002) menciona que el desarrollo de la autoestima es progresivo a lo largo de la vida, iniciando desde la

niños y atravesando cada una de las etapas de la vida, como a continuación se presentan:

- Etapa del sí mismo primitivo (nacimiento- 2 años): al inicio de esta etapa el niño ve a su madre como uno mismo, a lo largo de ella comienza a ser juicioso y se percata de su individualidad y comienza a ver a su madre solo como quien suple sus necesidades.
- Etapa del sí mismo exterior (2 a 12 años): etapa en la que el niño puede forjar un autoconcepto el cual puede ser positivo o negativo, basado en las vivencias de éxito y fracaso. Los sentimientos que lleguen a desarrollar entre los 8 y 9 años que estén relacionados al orgullo o la vergüenza son difíciles de cambiar en edades posteriores, relacionado directamente con el tipo de retroalimentación que recibe por parte de sus tutores., razón por la cual se tiene que ser cauteloso con las reprimendas.
- Etapa del sí mismo interior (12 años en adelante): en esta etapa se comienza a desarrollar el pensamiento crítico en la búsqueda de su personalidad, siendo ésta aun maleable puede ser endeble al autocuestionamiento y juicio social. Consecuentemente va tomando conciencia de las consecuencias positivas o negativas sus actos en el entorno.

En definitiva, la autoestima se desarrolla durante toda la vida, por lo cual puede ser modificable y no siempre de manera positiva. Habiendo experiencias que pueden mejorarla o inclusive afectarla.

Niveles de autoestima

Gozar de una buena autoestima puede traer consigo consecuencias positivas en diferentes aspectos de la vida, sin embargo, no es este el único tipo de autoestima que existe.

De acuerdo con Roa (2013) una persona con alta autoestima se caracteriza por tener iniciativa, enfrentar nuevos desafíos, aprecia sus éxitos, es resiliente, expresa sus emociones y sentimientos, es social, es una persona responsable e independiente. Por

caso contrario una persona con baja autoestima no tiene habilidades para tomar decisiones, tiene temor a nuevos desafíos, no reconoce y menosprecia sus actitudes, tiene poca tolerancia a la frustración, tiende a ponerse a la defensiva, además de no contar con habilidades de sociabilización.

La diferencia de los niveles de autoestima se da porque las personas al ser seres individuales o únicos tienen experiencias de vida que los diferencian en su opinión respecto a sí mismos, sus relaciones, modo de vida, nivel socioeconómico, etc.

Por su parte Coopersmith (1996) refiere que la autoestima se puede caracterizar en tres niveles.

- Autoestima alta: tienden a tener más éxito en lo social y académico, tienen capacidad de liderazgo, así también confían demasiado en sus propios juicios y se señala que tiene menos daños psicológicos en la infancia.
- Autoestima media: presentan características similares a las de la autoestima alta, pero se presentan en menor escala, sin embargo, sus diferencias radican en su dependencia por la aceptación social e inseguridad en el valor propio.
- Autoestima baja: se identifican al presentar aislamiento, depresión, se sienten poco agradados, no cuentan con habilidades de socialización, tienden a tener temor por no cumplir con las expectativas de los demás, son inseguros y menosprecian sus habilidades.

Desde la posición de Pérez (2019) la autoestima baja se puede definir como “la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto indigna de ser amada por los demás” (p. 27).

Así pues, Branden (1993) describe los niveles de la siguiente manera:

- Autoestima alta: se sienten confiados, competentes, merecedores y aptos para la vida. Sin embargo, dentro de este nivel de autoestima describe algunas variantes como son:

- Pseudoautoestima: es solo la ilusión de auto dignidad y auto eficacia, sin que esto sea real, una autoprotección que les permite a las personas disminuir su ansiedad, otorgándole un falso sentido de seguridad. De este modo se muestra la necesidad de una autoestima autentica, evitando las causas reales de la falta de esta.
- Autentica autoestima: Se basa en una experiencia real, se siente bien consigo mismo, su auto dignidad es genuina y no se exige más que esto.
- Autoestima media: muestran inseguridad entre si son apropiados o inapropiados, acertados en inacentuados como persona, es decir divagan de manera interna entre una y otra.
- Autoestima baja: se sienten inapropiados para la vida, sienten que siempre cometen equivocaciones. De modo que el contar con una autoestima baja impide que las personas puedan desarrollarse de manera óptima en varios aspectos de su vida, teniendo repercusiones en su vida laboral, emocional, familiar, escolar y social.

De modo que el contar con una autoestima baja impide que las personas puedan desarrollarse de manera óptima en varios aspectos de su vida, teniendo repercusiones en su vida laboral, emocional, familiar, escolar y social.

Autoestima desde la perspectiva de género y patriarcado

Si bien es cierto existen múltiples factores que determinan el nivel de autoestima, sin embargo, existe un factor que determina radicalmente desde donde partirá, como lo es el género, el hecho de nacer en una sociedad patriarcal trae consigo beneficios que te son dados de manera innata solo por ser hombre.

Por otra parte, la mujer en una sociedad patriarcal nace con ciertas condiciones de género, las cuales de acuerdo con Lagarde (2001) son:

- Es formada para el servicio de otros.
- Su autoestima depende de otros.

- La cultura y la sociedad la coloca como ser inferior o secundario, bajo el dominio de hombres e instituciones.
- Son definidas como incompletas

También menciona que es por ello por lo cual se ve afectada la autoestima, debido a la opresión de género, su cotidiana exposición a la discriminación, subordinación, rechazo y violencia, que experimenta desde su nacimiento y a lo largo de su vida. De este modo se evidencia la suma desventaja de la supremacía que se le brinda al hombre y la posición inferior de las mujeres en una sociedad patriarcal, dañando su autoestima predeterminando su identidad femenina, haciéndole creer que es un género subordinado.

De modo que en base a lo anteriormente mencionado se da origen a la lucha por la creencia de igualdad entre mujeres y hombres como algo que puede ser alcanzable. Y con ello poder formar una nueva generación donde hombres y mujeres nazcan y se puedan desarrollar en la cotidianeidad de este derecho, como resultado de la perspectiva de género.

Autoestima en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja.

Como se ha mencionado anteriormente la autoestima es forjada por las experiencias que vive una persona a lo largo de su vida, por lo cual podemos deducir que la mujer que experimenta violencia por parte de su pareja puede verse afectada en ese aspecto.

La autoestima de una mujer tiene un antes y después de la relación con violencia, por lo cual Nava et al., (2017) menciona que las mujeres con baja autoestima tienden a sufrir violencia psicológica, lo cual puede ocasionar vulnerabilidad a la violencia física y económica.

Por otro lado, Pinargorte y Chávez (2017) logran determinar que “las mujeres soportan los maltratos producto de su baja autoestima, se sienten frustradas y fracasadas; los diferentes tipos de maltratos que tienen que vivir no dejan que ellas

reaccionen y no permitan los abusos a los que son sometidas en su cotidianeidad". (p. 10)

Así mismo, Alonso (2007) menciona que el maltrato psicológico, sexual y físico decrementa la autoestima en las victimarias, dañando considerablemente su autopercepción. De modo que maximiza su autoevaluación de manera negativa y pierde habilidades para poder afrontar la situación de violencia.

En otros términos, la principal razón por la cual se permite la violencia es porque previo a la relación la víctima no goza de una buena autoestima, lo cual ocasiona la aceptación de maltrato y esto a su vez disminuye aún más la autoestima.

CAPITULO III: TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL

TREC

Los pensamientos son forjados a través de experiencias, los cuales pueden ser racionales o irracionales. Las personas que llegan a presentar pensamientos irracionales tienen más repercusiones al enfrentar la vida, forjándose deberes con su persona, con otras personas, así como con situaciones y de igual manera atribuyéndole deberes a otras personas para satisfacer sus propias necesidades. Entre las terapias Cognitivo-conductuales la que más se destaca para contrarrestar este tipo de pensamiento se encuentra la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC).

De acuerdo con Martínez Luis y Tortosa Francisco (1992) la Terapia Racional Emotiva (TRE) surge como resultado de estudios psicológicos de autoayuda realizado por Albert Ellis en la década de los 50s, el cual consiste en ayudar a la gente a pensar de manera racional, de manera más eficaz y funcional, con la intención de alcanzar sus propias metas y para poder vivir más feliz. La TRE, define a los pensamientos racionales como aquellos que se pueden elegir para alcanzar algún propósito que pueda generarle felicidad, los cuales deben tener características lógico empíricas y estar alineados a sus valores para evitar resultados contraproducentes.

Así también refiere que existen sentimientos convenientes e inconvenientes, los primero refieren a aquellos que ocurren en situaciones de bloqueos y frustración que ayudan a minimizarlos, los cuales se pueden dividir ente positivos y negativos., los segundos son aquellos los cuales intensifican las circunstancias molestas y frustraciones.

El desarrollo de la teoría del ABC del pensamiento irracional, indica que “A” representa el acontecimiento activador, que se encuentra predispuesto o influido por “B”, es decir, pensamientos o recuerdos de experiencias pasadas, los cuales pueden ser pensamientos irracionales., los cuales traen consigo “C” repercusiones

conductuales y emocionales. Además, anexa “D”, el cual consiste en detectar la creencia irracional y debatir por qué no son claras.

Por su parte, Lega et al., (2017) hacen alusión al modelo ABCDEF en donde plantea lo siguiente que la sigla A refiere al hecho o acontecimiento activador que detona la perturbación emocional, la sigla B consiste en identificar las creencias irracionales que predeterminan ese pensamiento, la sigla C alude a la identificación de la consecuencia emocional o conductual que desencadena el pensamiento irracional, la sigla D consiste en debatir con argumentación racional las ideas irracionales, la sigla E tiene el propósito de crear un nuevo pensamiento que sea racional y que este pueda ser lógicamente verificable., y por último la sigla F tiene la intención de identificar cuáles serán los sentimientos y comportamientos que tendrá como consecuencia el tener el nuevo pensamiento racional.

Además, Albert Ellis puede ser considerado uno de los pioneros en utilizar una estrategia psicoterapéutica grupal, utilizando las técnicas individuales de la TREC en el campo cognitivo conductual. Conviene especificar que la TREC grupal tiene las mismas metas que individualmente, teniendo la intención de guiar a los clientes para cambiar sus conductas y emociones, de modo que estos puedan desarrollar la habilidad de enfrentarse a los sucesos desafortunados que puedan presentarse a lo largo de sus vidas. Para poder emplear la TREC grupal se tiene que tomar en cuenta algunas consideraciones, las cuales son:

- Selección y composición del grupo: no existen reglas en cuanto a selección, pero si es necesario excluir a personas con problemas como psicosis o hablar compulsivamente, de modo que no lleguen a distraer o influir sobre los demás participantes.
- Tareas del terapeuta: tiene como función proporcionar y enseñar indicativamente con relación a los intentos de solucionar problemas.
- Espacio grupal: se sugiere disposición de asientos de forma circular y con suficiente espacio.
- Tamaño del grupo: No hay reglas específicas a aplicar.

- Frecuencia, extensión, duración de la terapia: sugiere sesiones semanales de entre 6 y 8 semanas o un maratón de entre 10 y 14 horas.
- Empleo de medios: no hay restricciones o requerimientos necesarios.
- Cualificaciones: El terapeuta debe estar calificado y ser competente para emplear la TREC.
- Ética: Los terapeutas deberán ser psicólogos ligados al código ético.

Entre las ventajas que presenta la TREC grupal se encuentra el hecho de que los miembros del grupo pueden identificar que no son los únicos con dicho problema y por lo que cual es muy común que tiendan a ayudarse mutuamente (Martínez Luis y Tortosa Francisco 1992).

En conclusión, la TREC tiene la finalidad de intervenir a las personas para que éstas puedan reemplazar y minimizar sus pensamientos irracionales en situaciones de activación, empleando los nuevos pensamientos racionales. Dicha terapia además de ser funcional de manera individual no presenta limitaciones considerables para ejercerse de manera grupal.

CAPITULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA POR PARTE DE SU PAREJA

Justificación

La violencia contra la mujer tiene relevante importancia debido a los daños que puede llegar a infundir, los cuales abarcan aspectos personales, familiares y sociales. Los daños personales podrían englobar problemas como baja autoestima, estrés, ansiedad, depresión, desconfianza, etc. Dentro de la familia podría ocasionar los mismos problemas a sus hijos, los cuales incluso llegar a normalizarla y llevar el problema a sus siguientes generaciones. La sociedad se ve afectada económicamente, debido al gasto que le implica combatirla y falta de contribución científica, económica y social que no puede ser ejercida ante dicha situación.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares realizada en 2016 y expuesto el Panorama nacional sobre la situación de la violencia contra las mujeres, reporta que en México 66 de cada 100 han sufrido a lo largo de la vida al menos un incidente de violencia de cualquier tipo, 8 millones 792 mil 516 mujeres reportaron al menos un problema emocional derivado de la violencia de pareja (46.0%), las consecuencias emocionales que reportan las mujeres sobresalen la tristeza, aflicción o depresión (82.0%), seguida de la angustia o miedo (38.8%) y los problemas nerviosos (37.7%) (INEGI, 2020).

El daño emocional o psicológico es más difícil de evidenciar que la violencia física, se produce a causa de la desvalorización de la persona, eliminando sus capacidades para hacer frente a las diferentes adversidades de la vida cotidiana, perdiendo confianza en sí mismo y en los demás., termina incluso aceptando los juicios de la persona que le ejerce violencia. Este hecho puede incluso provocarle una total inactividad física, y comportamientos suicidas.

Es por ello por lo que se propone una intervención que pueda mejorar la autoestima de las mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de la pareja.

Objetivo general del taller:

El taller es planteado para mejorar la autoestima en mujeres que experimentaron cualquier tipo de violencia por parte de su pareja, una vez que hayan dado el paso de alejarse de la pareja que las violentaba y de este modo puedan ser capaces de cambiar la percepción de sí mismas, utilizando técnicas cognitivo-conductuales, por medio del trabajo de su baja autoestima, a través del conocimiento de sus propios recursos, analizando sus oportunidades habilidades y fortalezas, mejorando así su capacidad para enfrentarse a la vida., y que de este modo evite reincidir los patrones en futuras relaciones.

Población:

Mujeres de entre 15 a 25 años, que se encuentren estudiando dentro de una institución educativa media superior o superior, que hayan experimentado alguna situación de violencia por parte de su pareja y hayan decidido abandonar la relación., sin importar su estado civil y nivel socioeconómico, se considera necesario que sepan leer y escribir.

Perfil de la facilitadora:

Tendrá que ser un psicólogo clínico o de la salud, que cuente con un amplio conocimiento teórico sobre el tema de violencia desde la perspectiva de género. Deberá contar con habilidades de tratamiento, diagnóstico y prevención de la violencia de pareja., así también contar con la destreza de manejo de grupos y propiciar un ambiente de confianza y seguridad.

Duración y número de sesiones:

El taller que se propone consta de 11 sesiones de 60 minutos, cada uno; que se desarrollan en un periodo de dos semanas y un día de una tercera semana, llevándose a cabo cinco sesiones semanales. Se plantean cinco sesiones por semana y un día adicional de la tercera semana dado que por el rango de edad podría implementarse en instituciones educativas, con la finalidad de que se asistan a todos los talleres.

Participantes:

Para una mejor ejecución del taller se contempla una población de mínimo 20 y máximo 25 mujeres.

Estructura del programa. Consta de 11 sesiones y se desarrolla en un periodo de dos semanas y un día.

Desarrollo de las sesiones de la propuesta.

Se asistirá a la institución educativa con la intención de solicitar el consentimiento para llevar a cabo el taller, exponiendo la necesidad de contar con un salón que pueda albergar el número de personas máximas propuestas, el cual deberá contar con las condiciones apropiadas de iluminación y ventilación. Se solicitará apoyo a la institución para la difusión de la participación en el taller, por medio de sus diferentes plataformas digitales, donde deberá especificarse la población a la que va dirigida el taller. A continuación, se describe y fundamenta brevemente cada sesión propuesta, se eligió que durante la primera sesión se lleve a cabo la aplicación del pretest y en la última sesión se aplique el post test.

La primera sesión tiene como finalidad informar a las participantes cuales son los objetivos y las actividades dentro del taller, así como identificar el nivel de autoestima antes de emplear el taller. Para conocer el nivel de autoestima que tienen las participantes antes de emplear el taller se implementara el Inventario de autoestima de Rosenberg (1965) el cual tiene como objetivo evaluar nivel de satisfacción que una persona tienen por sí mismo, donde las puntuaciones mayores son indicadoras de una autoestima más alta.

En la segunda sesión se tiene como meta proporcionar psicoeducación sobre la autoestima, al igual que brindar información sobre la relación de la autoestima y la aceptación de la violencia por parte de la pareja. Así también brindar orientación sobre el merecimiento y evidenciar sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

El emplear la psicoeducación tiene como objetivo que el paciente entienda la etiología de la enfermedad (Godoy et al., 2020), o bien como en este caso la conducta problema. En cuanto al FODA Campos et al., (2007) menciona que, al ser un instrumento de autodiagnóstico, puede propiciar una reflexión en las personas que les permita identificar sus limitaciones y alcances.

Durante la tercera sesión se pretende proporcionar psicoeducación sobre los tipos de violencia y los tipos de violencia ejercida por parte de la pareja., además de realizar un registro de las personas que podrían ser una red de apoyo en caso de ser víctimas de violencia por parte de la pareja. Las redes de apoyo son consideradas importantes ya que de acuerdo con el Instituto Nacional de las Mujeres (2015), mediante estas los individuos generan vínculos para apoyarse, lo cual puede beneficiar para evitar depresión, estrés, y algunos otros problemas de salud mental.

En cuanto a la cuarta sesión tiene la determinación de proporcionar psicoeducación sobre la terapia racional emotiva e identificar sus emociones a través del arte. Es importante considerar que el arte es un medio apto para expresar estados de ánimo, pensamientos, sentimiento, ideas y formas de ver el mundo. Al mismo tiempo el arte tiene beneficios sobre el autocontrol, facilitando la descarga de tensiones y la relajación., paralelamente desarrolla el respeto, la concentración y el trabajo en equipo (Dévora y Hernández, 2018).

Respecto a la quinta sesión tiene como objetivo emplear la etapa “A” de la Técnica Racional Emotiva e identificar los efectos de la motivación.

La sigla A de la TREC de acuerdo con Lega et al., (2017) refiere que el “Acontecimiento Activador o Adversidad (Activating event): se trata de la percepción del evento o situación que ha ocurrido y que ha sido el detonante de la perturbación emocional” (p.130).

Para el segundo objetivo se implementó el efecto Pigmalión, el cual consiste en realizar una predicción sobre el futuro de una persona, la cual puede ser positiva o negativa. Donde alguna persona externa como padres de familia o docentes ponen sus

creencias sobre la mente del individuo y también la propia persona, para que este efecto pueda lograrse de la mejor manera se considera que tanto el sujeto como las personas de su entorno posean la capacidad de crear expectativas firmes e intensas, y de este modo se pueda crear un nexo que se convierta en un reforzador (García, 2020).

Mediante la sexta sesión se pretende emplear la etapa “B” de la Técnica Racional Emotiva y crear habilidades de comunicación asertiva. La sigla B de la TREC de acuerdo con Lega et al., (2017) identifica “Sistema de creencias (Beliefs System): es la percepción, interpretación, creencia o pensamiento que se tiene sobre el «A»” (p.130).

El trabajo con el asertividad pretende una modificación de la autoestima, mediante la habilidad de relacionarse igualitariamente, pues la persona que posea una autoestima alta tendrá la capacidad de apreciarse y valorarse al sociabilizar (Castanyer, 1996). El asertividad le permitirá reconocer sus derechos y exigirlos a las personas que le rodean.

Sin embargo, si existe una fase expuesta en el ciclo de la violencia propuestas por Martínez y Cuervo (2013) en donde la víctima podría responder al agresor y buscar autoprotegerse. Sin embargo, en casos de peligro no es recomendable defender nuestros derechos aun con intentos de asertividad, considerando que es un momento vulnerable para ser agredidos.

A través de la séptima se empleará la etapa “C” de la Técnica Racional Emotiva y se fomentara la relación que tienen consigo mismas al emplear cuentos terapéuticos, así como la creación de una carta dirigida a sí mismas. La sigla C de la TREC de acuerdo con Lega et al., (2017) refiere que:

Consecuencia emocional y conductual (Consequence): es la reacción fisiológica, somática, y las tendencias de acción que se producen ante el «A». Existen emociones saludables (o insanas) y no saludables (o insanas) que conducen a comportamientos constructivos (o creativos) y destructivos (o derrotistas), respectivamente. Es de primordial importancia que el individuo comprenda que el «A» (el acontecimiento) no causa directamente la «C» (sus emociones y/ o

comportamientos), sino que es la interpretación de dicha «A», los pensamientos que la persona tiene sobre ella («B»), lo que genera dichas consecuencias o «C». (p.131)

Los cuentos y cartas terapéuticas son ejemplos de terapia que se encuentra situadas en un modo narrativo de pensamiento y que de acuerdo con White y Epsom (1993) tienen como finalidad dar mayor significado a las experiencias de una persona favoreciendo la percepción del mundo, creando escenarios para instituir diferentes perspectivas, pretende amplificar el lenguaje., incita a reflexionar, apreciar e interpretar, fomentando la capacidad de tomar decisiones sobre su vida, siendo el narrador el personaje principal, sin menospreciar a los personajes secundarios.

Por medio de la octava sesión se empleará la etapa “D” de la Técnica Racional Emotiva, al igual que algunas técnicas de respiración y relajación muscular. La sigla D de la TREC de acuerdo con Lega et al., (2017) refiere que “El «debate» o cuestionamiento de las creencias irracionales («D») enfatiza el uso del método científico y el debate lógico-empírico de ayudar a las personas a cambiar sus creencias irracionales que le llevan a la perturbación emocional” (p.143).

De acuerdo con Rodríguez (2018) las técnicas de respiración y relajación muscular forman parte de:

Una pieza fundamental del arsenal terapéutico dentro del campo de las técnicas conductuales, las cuales tienen el objetivo de reducir los síntomas mediante la modificación de los factores que refuerzan los síntomas y/o la exposición gradual a los estímulos ansiógenos. (p. 4)

En la novena sesión se empleará la etapa “E” de la Técnica Racional Emotiva, se pretende concientizar los efectos de la violencia contra la mujer por parte de su pareja y también motivar la analogía de contender la violencia contra la mujer por parte de su pareja. La sigla E de la TREC de acuerdo con Lega et al., (2017) refiere que

“Mediante el debate de las creencias irracionales («D») se pretende conseguir unas nuevas creencias racionales más flexibles, lógicas y coherentes,

empíricamente congruentes y verificables y/o que sean útiles y convenientes para conseguir los objetivos personales («E»). El eje central de esta nueva filosofía se caracteriza por la aceptación de la realidad y de una visión realista, no exagerada, flexible y no dogmática de las cosas”. (p.145)

Entre las 16 medidas para poner fin a la violencia contra las mujeres que considera la ONU (2019) considera en el punto numero 14 lo siguiente:

Trabajar para y con los jóvenes para poner fin a la violencia contra las mujeres y garantizar que el sistema educativo empiedres a las niñas y niños de modo de transformar y establecer relaciones de género basadas en la armonía, el respeto mutuo y la no violencia.

Durante la décima sesión se empleará la etapa “F” de la Técnica Racional Emotiva, se crearán nuevas expectativas sobre su futuro después de haber creado nuevos pensamientos racionales mediante el uso de la Cartografía corporal. La sigla F de la TREC de acuerdo con Lega et al., (2017) refiere que:

“La adquisición de una nueva filosofía racional lleva consigo una nueva consecuencia emocional y conductual («F»), es decir, unas emociones más saludables (como la tristeza en lugar de la depresión), y unos comportamientos más constructivos y resolutivos (como comportarse asertivamente ante una situación, en vez de reaccionar agresivamente).” (p.143)

De acuerdo con el Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017) la cartografía corporal refiere a la creación de una imagen que se hace de la paciente de sí misma y que posteriormente se transforma en un mapa. Por su parte Ruiz y García (2018) mencionan que:

Con esta herramienta, no solo se pretende romper la separación rígida y desigual entre “sujeto de investigación” y “objeto de estudio”, sino sugiere formas de articulación de posiciones heterogéneas, desiguales y conflictivas desde las que se genera conocimiento comprometido y responsable. (p.58)

Por último, durante la onceava sesión se tiene la intención de conocer el nivel de autoestima después de haber empleado el taller, se considera necesario saber las opiniones y sugerencias acerca del mismo, así también se pretende reconocer el esfuerzo y compromiso de las participantes al concluir el taller otorgándoles un diploma. La intención de la entrega de un certificado es para documentar, describiendo sus capacidades y competencias (Montesano et al., 2012), siendo parte también de la terapia narrativa.

La interpretación de los resultados del Inventario de autoestima de Rosenberg (1965) considera que si se obtiene un resultado menor a 25 puntos equivale a una baja autoestima, lo cual es sinónimo de problemas significativos, si se obtiene un resultado entre 26 y 29 puntos es equivalente a una autoestima media, lo cual no significaría problemas graves, pero es necesario mejorarla., y si se obtiene un resultado de entre 30 y 40 puntos significa que se tiene una autoestima elevada y es considerada normal.

Para poder identificar la mejora de la autoestima en las participantes, se considerará cualquier diferencia de puntaje obtenido en el pretest, con relación al puntaje que se obtuvo en el post test., en el cual se halle un puntaje mayor al obtenido en la primera evaluación, independientemente del nivel de autoestima en el que se encuentre. De manera descriptiva y subjetiva se verificará si los resultados tienen relación con la diferencia emocional y física que pudo registrarse por la facilitadora antes y después de la aplicación del taller.

ALCANCES

- Este taller pretende dar conocer a las mujeres estudiantes los tipos de violencia que se pueden presentar en una relación.
- Esta propuesta busca educar a las mujeres estudiantes que han sufrido violencia por parte de su pareja, para que puedan identificar las situaciones de violencia y que puedan evitar caer en el círculo de la violencia.
- Este estudio pretende aumentar el nivel de autoestima en mujeres estudiantes que ha sufrido violencia por parte de su pareja mediante una intervención grupal realizándola en escuelas.

LIMITACIONES

- Entre las limitantes de esta propuesta de intervención que se pueden tener es la falta de cooperación y compromiso de las participantes.
- Aquellas participantes que presente mayores perturbaciones será necesario dirigirlos a una intervención individual para buscar una mayor efectividad.

DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

Podemos concluir que la autoestima no es una cualidad con la que nacemos, esta se va modificando a lo largo de la vida, lo cual les permitirá a las personas vincularse de manera afectiva, reconocer sus cualidades, emplear sus habilidades para lograr objetivos y tomar de decisiones., siendo la etapa infantil la responsable de darle una tendencia la misma, como consecuencia de los reforzadores o castigos a los que fue expuesto.

Las mujeres son víctimas de la sociedad en la que viven, están sujetas al patriarcado y a la normalización de la violencia en contra de estas, así como a la inequidad de género., factores como la ideología de la necesidad de una pareja llegan a predeterminar sus objetivos de vida. Los medios de comunicación y sociales se esfuerzan por crear propaganda enfocada en la creencia del amor romántico, lo cual puede llegar a generar una creencia de que la relación de pareja debe ser perfecta, lo que conlleva a la mujer a aferrarse a una relación a costa de sí misma y la idea de no obtenerlo le produce una sensación de fracaso.

La violencia contra la mujer por parte de su pareja trae consigo repercusiones que afectan a la sociedad de manera económica, a quienes les rodean y sobre todo a sí mismas en su salud física y emocional. Dentro de las afectaciones emocionales se encuentra la disminución de la autoestima, provocando estragos en la percepción de su autoconcepto, menospreciando sus capacidades, descartando el merecimiento de ser felices, siendo vulnerables a las críticas de las personas y dañando sus habilidades para socializar de manera asertiva.

El autoconcepto y la autoimagen desempeñan un lugar importante en el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima, por medio de representaciones mentales que tiene la persona sobre sí misma, así como sus convicciones, aspiraciones y expectativas (Roa, 2013). Sin embargo, en una relación de pareja donde las mujeres se sufren situaciones de violencia, se ve mermada la autoestima, ya que se le infundió miedo. Además, las mujeres violentadas tienden a pasar por alto los hechos agresivos

en su contra, siendo influidas por su cultura consideran el hecho como algo cotidiano, e incluso se sienten merecedora de violencia (INEGI, 2020).

Por lo cual para poder erradicar sentimiento de merecimiento de una mujer que ha sido violentada y con ello reestructurar su autoconcepto y autoimagen, para que con ello se pueda modificar la autoestima., sería necesario incorporar la perspectiva de género en la intervención social (Alcázar, 2012).

Por tanto, de acuerdo con la revisión bibliográfica la mujer que ha sufrido violencia por parte de su pareja es endeble a involucrarse en el círculo de la violencia. El taller propuesto destaca la idea de prevención al considerar que las participantes podrán tomar mejores decisiones en torno a la pareja en escenarios futuros, y serán capaces de reconocer cuando están siendo víctimas de violencia en respuesta al objetivo de intervenir a mujeres que han decidido alejarse de su pareja a causa de la agresión por parte de esta.

Como base de la intervención cognitivo-conductual se propone utilizar la Terapia Racional Emotivo Conductual, de modo que destituya los pensamientos irracionales creados a causa de la violencia ejercida por parte de la pareja, sustituyéndolos por pensamientos racionales que le permitan tener una mejor calidad de vida. Así como algunas otras actividades que le permitan mejorar su autoestima.

Mediante el presente escrito se ponen en evidencia las competencias y habilidades desarrolladas a lo largo de la carrera, teniendo la capacidad de investigar el comportamiento humano, además de poder identificar las diversas manifestaciones psicopatológicas, dificultades adaptativas y conflictos emocionales. Contando con las habilidades de comprensión lectora en español e inglés implementadas en de búsqueda, discriminación y análisis de información.

Pudiendo diseñar, desarrollar y evaluar un programa que promueve el desarrollo, la prevención, detección y promoción. Todo esto mediante la identificación de problemas y demandas de una o más organizaciones a través del trabajo con grupos vulnerables que sufren violencia.

Teniendo en todo momento la responsabilidad, el compromiso social y comportamiento ético para considerar las necesidades urgentes de nuestro país.

Sin embargo, considero que sería necesario tomar en cuenta la importancia de la perspectiva de género en las intervenciones, así como realizar investigaciones para la adaptación de algunas pruebas que fueron desarrolladas en contextos opresores, con la intención de verificar o refutar su veracidad.

REFERENCIAS

- Alcázar, C. (2012) *La intervención social en centros de acogida para mujeres víctimas de violencia de género en Andalucía*. En El trabajo social ante los desafíos de un mundo en cambio. Congreso Nacional de Facultades de Trabajo Social. Universidad de Huelva. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6874021>
- Alonso, E. (2007). *Mujeres víctimas de violencia doméstica con trastorno de estrés postraumático: validación empírica de un programa de tratamiento. Memoria para optar al grado de doctor*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado el 13 de mayo de 2022 de: <http://eprints.ucm.es/tesis/psi/ucmt29877.pdf>
- Barrera Hurtado, M. (2012) *Influencia de la autoestima, el autoconcepto y la autoimagen social, en las dimensiones de la socialización de estudiantes universitarios*. [Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología, Universidad Católica Andrés Bello]. <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAS4126.pdf>
- Boggon, S. (2006). *Violencia, agresividad y agresión: una diferenciación necesaria*. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-039/357.pdf>
- Bosch, E., Ferrer, V., García, E., Ramis, M.C., Mas, M.C., Navarro, C. y Torrens, G. (2007). *Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja*. Madrid: Instituto de La Mujer, Ministerio de Igualdad. Recuperado el 10 de mayo de 2022 de: https://sistemadif.jalisco.gob.mx/cepavi/Material_didactico/Noviazgo/Modelo%20de%20amor.pdf
- Branden, N. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós
- Branden, N. (1993) *El poder de la autoestima Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Paidós

Campos, María., Ramírez, Silvia., Ramírez, S. y De la Torre, Miriam. (2007) *Fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas de las políticas y programas contra la violencia familiar en los institutos e instancias de la mujer en México*. Caminos Posibles Investigación, Capacitación y Desarrollo S. C. https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/mujeres/menu_superior/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/7_violencia/4a.pdf

Castanyer, O. (1996) *La Asertividad: Expresión De Una Sana Autoestima*. Editorial Desclee De Brouwer. <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433011411.p>

Castells, M. (1998) *La era de la información*. Siglo XXI

Castillo E., Bernardo J. y Medina M. (2018). *Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja – Huaraz, 2017*. Horizonte Médico (Lima),18(2), 47-52. <https://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.08>

Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017) *Mapeando el cuerpo-territorio. Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios*. Creative Commons.

Coopersmith, S. (1996). *The Antecedents of Self Esteem Consulting*. USA: Psychologist Press

Dévora, M. y Hernández, M. *La Educación Emocional A Través Del Arte*. [Proyecto de Innovación con Revisión Teórica]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11490/La%20educacion%20emocional%20a%20traves%20del%20arte.pdf?sequence=1>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017) *Comunicación, Infancia Y Adolescencia. Guía Para Periodistas. Perspectiva De Género*. https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-1_PerspectivaGenero_WEB.pdf

- Gallegos V., A., Sandoval C., A.B., Espín M., M.F. y García M., D.A. (2019). *Autoestima y violencia psicológica contra mujeres universitarias en sus relaciones de pareja*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 1(3), 139-148. <file:///C:/Users/lalit/Downloads/97-Article%20Text-190-1-10-20200120.pdf>
- García, J. (septiembre-diciembre 2020) *El efecto Pigmalión y su efecto transformador a través de las Expectativas*. Perspectivas Docentes, (31) 74, 40-43. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6349231.pdf>
- Godoya, D., Eberhardb, A., Abarcaa, A., Acuña, B. y Muñoz, R. (2020) *Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares*. Revista Médica Clínica Las Condes, (31) 2, 169-173.
- Hendel, L. (2017). *Violencias de Genero: Las mentiras del patriarcado*. Paidós. (Original publicado en 2017).
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020) *Panorama nacional sobre la situación de la violencia contra las mujeres*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. https://www.inegi.org.mx/contenido/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197124.pdf
- Instituto Nacional de las Mujeres (2015) *Cómo Funcionan Las Redes De Apoyo Familiar y Social En México*. Dirección de Estadística. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101244.pdf.
- Lagarde, M. (1996) *La perspectiva de género. En: Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Ed. Horas y horas.
- Lagarde, M. (2001) *Claves Feministas Para La Autoestima De Las Mujeres*. Siglo XXI Editores
- Lega, L., Sorribes, S. y Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual: Una Versión Teórico-Práctica Actualizada*. Ediciones Paidós.

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia contra las Mujeres (2015) Ley de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia contra las Mujeres (2021) Decreto por el que se adicionan diversas disposiciones a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y al Código Penal Federal. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5619905&fecha=01/06/2021

López, M., Pérez, M., y Sales, M. (mayo de 2001) *Autoestima y conducta. Una aproximación al entendimiento de la relación entre la autoestima y nuestro desempeño*. Recuperado el 10 de mayo de 2022 de <https://infolibros.org/pdfview/842-autoestima-y-conducta-lopez-marisol-perez-marcelo-fabian-y-sales-matias-martin/>

Martha, M. (2012) *Diferencia entre a perspectiva de género e a ideología de género*. (21)2, 337- 356. <http://www.scielo.org.co/pdf/dika/v21n2/v21n2a02.pdf>

Martínez, J., Cuervo, M. (2013). *Descripción y caracterización del Ciclo de Violencia que surge en la relación de pareja*. Tesis Psicológica, 8(1),80-88. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139029198007>

Máster Biblioteca Práctica de Comunicación. (2002). *El desarrollo de la autoestima*. En *M. B. Comunicación, Autodominio*. OCEANO

Mayor Martínez, L. y Tortosa Gil, F. (1992) *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Desclée De Brouwer

Medina, P., (2019) *Relación entre estilos de afrontamiento, indefensión aprendida e inadaptación en mujeres víctimas de violencia doméstica del Instituto de Medicina Legal del Callao* [Tesis para optar el grado de Magíster en Psicología Clínica y de la Salud, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.].

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15559/Medina_jp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Montesano, A., Muños, D., Compañ, V. y Feixas, G. (2012) *Las cartas terapéuticas del modelo sistémico*. Universidad de Barcelona. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/32751/1/Las%20cartas%20terap%C3%A9uticas%20en%20el%20modelo%20sist%C3%A9mico.pdf>

Naciones Unidas (1996) *Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer Beijing, 4 a 15 de septiembre de 1995*. Naciones Unidas. Nueva York. <https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/Beijing%20full%20report%20S.pdf>

Nava N., V., Onofre R., D. y Báez H., F. (2017). *Autoestima, violencia de pareja y conducta sexual en mujeres indígenas*. *Enfermería Universitaria*, 14(3), 162-169.

ONU: secretario general de Naciones Unidas (2006) *Poner fin a la violencia contra la mujer: De las palabras los hechos. Estudio del secretario general Naciones Unidas*, 2006. <https://www.refworld.org/es/docid/5b6892064.html>

Organización de Naciones Unidas. (2019) *16 Pasos Para Poner Fin A La Violencia Contra Las Mujeres*. Recuperado el 20 de mayo del 2022. <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/end-violence-against-women/2011/16-steps-policy-agenda>

Organización de Naciones Unidas. (2021) *Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*. Recuperado el 18 de mayo del 2022 <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>

Organización Mundial de la Salud (2005) *Resumen del informe Estudio Multipaís de la OMS sobre la salud de la mujer y violencia doméstica. Primeros resultados sobre prevalencia, eventos relativos a la salud y respuesta de las mujeres ante dicha violencia*. Organización Mundial de la Salud Departamento Genero, Mujer y

Salud.

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43390/924359351X_spa.pdf;jsessionid=171397293D0D4C43F3995DF24D83E9F2?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Violencia contra las mujeres, estimaciones para 2018: estimaciones mundiales, regionales y nacionales de la prevalencia de la violencia de pareja contra las mujeres y estimaciones mundiales y regionales de la prevalencia de la violencia sexual fuera de la pareja contra las mujeres: resumen*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349589>

Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*. Washington, D.C. Recuperado el 18 de mayo del 2022. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf

Pascual Fernández, A. (2016). *Sobre el mito del amor romántico. Amores cinematográficos y educación*. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, 10 (2016) março, 63-78. file:///C:/Users/lalit/Downloads/Dialnet-SobreElMitoDelAmorRomantico-5429358.pdf

Pérez, H. (febrero - Julio 2019) *Autoestima, teorías y su relación con el éxito Personal*. Alternativas en psicología, 1(41), 22-32. <https://alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>

Pinargort Eleticia y Chávez Maria (abril-junio 2017). *“La violencia de género y su afectación en la autoestima de la mujer”*. Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales. <http://www.eumed.net/rev/cccss/2017/02/violencia-mujer.html>

Real Academia Española. (s.f.). *Amor*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 7 de mayo de 2012, de <https://dle.rae.es/cultura?m=form>

- Rettberg, A. (2020). *Violencia en América Latina hoy: manifestaciones e impactos*. Revista de Estudios Sociales, (73), 2-17. <https://doi.org/10.7440/res73.2020.01>
- Roa, A. (2013) *La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia*. Edetania - estudios y propuestas socioeducativas, (44), 241-257. file:///C:/Users/lalit/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalEIAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf
- Rodríguez, E. (2018). *Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad*. XIX Congreso Virtual Internacional de psiquiatría. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>
- Rojas, E. (2011). *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*. España: Planeta
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self--image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ruiz Trejo, M., & García Dauder, S. (2018) *Los talleres “epistémico corporales” como herramientas reflexivas sobre la práctica etnográfica*. Universitas Humanística, (86). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.uh86.tech>
- Ruiz, I., Blanco, P., y Vives, C. (2004). *Violencia contra la mujer en la pareja: determinantes y respuestas sociosanitarias*. Gaceta Sanitaria, 18, 4-12. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000500003&lng=es&tlng=es.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). 2019b. *“Global Study on Homicide: Gender-related Killing of Women and Girls”*. UNODC. https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet_5.pdf
- Vaca Lucrecia y Coppolecchia Florencia (2012). *Una crítica feminista al derecho a partir de la noción de biopoder de Foucault*. Páginas de Filosofía. (13)16, 60-75. <https://www.google.com/url?q=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/503766>


Walker, L. (1979) *The battered Women*. Harper and Row Publishers.

ANEXOS Y/O APÉNDICES

Anexo 1: Cartas descriptivas del programa de Intervención

Sesión 1: ¿Cuál es el objetivo?				
Objetivos: Informar a las participantes cuales son los objetivos y las actividades dentro del taller.				
Identificar el nivel de autoestima antes de emplear el taller				
Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Registrar a las personas que asisten al taller. ✚ Establecer normas dentro del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les proporciona una porta gafete y gafete donde podrán escribir nombre o Alias, con el fin de identificar a los participantes para irse 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de asistencia • Gafete y porta gafete • Marcadores 	10 minutos

		<p>conociendo mutuamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los participantes junto la facilitadora establecerán normas de convivencia. 		
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Informar sobre los objetivos y actividades del taller 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les informará sobre los objetivos del taller y su programación. ○ La facilitadora les informará los objetivos sobre actividades por realizar en la presente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Marcadores ● Gises ● Pizarrón 	10 minutos
Pretest	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Evaluar el identificar el nivel de autoestima antes de la aplicación del taller ✚ Registro del estado físico y 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora explicara el proceso para poder contestar eficazmente, invitándolas a contestar de la 	<ul style="list-style-type: none"> ● Test de Autoestima de Rosenberg (Anexo 2) ● Bolígrafos ● Bitácora (Anexo 	20 minutos

	emocional de las participantes	<p>forma más honesta posible.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora registrara en una bitácora de manera breve el estado físico y emocional que percibe de cada participante durante la sesión. 	6)	
Dinamina para integrar al grupo	 Conocer al grupo de forma divertida	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les explicara el proceso de la dinámica, la cual consiste en mencionar alguna cualidad en común para que se puedan cambiar de silla las personas que identifiquen dicha cualidad, el último en sentarse comentara su nombre cuál es su expectativa del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pelota ● Lista de preguntas 	15 min

Despedida y cierre	✚ Finalizar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación motivándolas a su siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mesa ● Botellas de agua ● Dispensador de Agua caliente ● Vasos ● Chucharas ● Azúcar ● Servilletas ● Bocadillos ● Galletas 	5 min
--------------------	------------------------	--	---	-------

Sesión 2: La importancia de la autoestima

Objetivos: Proporcionar psicoeducación sobre la autoestima, al igual que brindar información sobre la relación de la autoestima y la aceptación de la violencia por parte de la pareja.

Brindar orientación sobre el merecimiento y evidenciar sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	✚ Registrar a las personas que asisten al taller.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lista de asistencia 	5 min
El papel de la	✚ Evidenciar el papel que funge la	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora expondrá el 	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación ● Proyector 	15 min

autoestima en la violencia de pareja.	autoestima y la aceptación de la violencia por parte de la pareja.	<p>concepto de Autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora expondrá la relación de la autoestima y a violencia de pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Laptop 	
Merezco	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes reconozcan y acepten que son dignos y merecedores de cosas buenas. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora otorgará una copia la cual será leída en voz alta 3 veces. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Copia de Afirmación tratamiento de merecimiento propuesto por Louise L. Hay. (Anexo 3) 	5 min
FODA artístico	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes identifiquen sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les dará un ejemplo sobre su FODA y les solicitará llenar el suyo. ○ Además, el papel bon, previamente estará dividido y tendrá la silueta de una mujer, en la cual tendrán la tarea de ilustrar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel Bon ● Crayolas ● Gises ● Marcadores ● Plumones 	30 min

Despedida y cierre	Finalizar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación motivándolas a su siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mesa ● Botellas de agua ● Dispensador de Agua caliente ● Vasos ● Chucharas ● Azúcar ● Servilletas ● Bocadillos ● Galletas 	5 min
--------------------	----------------------	--	---	-------

Sesión 3: No aceptes violencia por parte de tu pareja

Objetivos: Proporcionar psicoeducación sobre los tipos de violencia y los tipos de violencia ejercida por parte de la pareja.

Realizar un registro de las personas que podrían ser una red de apoyo en caso de ser víctimas de violencia por parte de la pareja.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	Registrar a las personas que asisten al taller.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lista de asistencia 	5 min
Identificand o la	Que las participantes puedan conocer	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora expondrá el concepto de 	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación ● Proyector 	15 min

Violencia	los tipos de violencia que puede ser ejercida por parte de la pareja.	<p>violencias</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora expondrá los tipos de violencia que pueden ser ejercidos por parte de la pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Laptop 	
Identificando al agresor	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan identificar los tipos de violencia por medio de videos. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora reproducirá una serie de videos ○ https://www.youtube.com/watch?v=PRVfj5zZq1A ○ https://www.youtube.com/watch?v=WF8TI7b5mO0 ○ https://www.youtube.com/watch?v=U_lyYJqen3A ○ https://www.youtube.com/watch?v=aZyrkrePc9E ○ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Video ● Laptop ● Proyector 	20 min
Mi red de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan identificar a las personas con las que pueden 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les otorgara una hoja previamente diseñada donde 	<ul style="list-style-type: none"> ● Formato (Anexo 4) 	15 min

	establecer un vínculo solidario y de comunicación para resolver una necesidad específica	identificarán a las personas en las cuales podrían confiar para solicitar ayuda en la identificación de violencia por parte de la pareja.		
Despedida y cierre	✚ Finalizar la sesión.	○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación motivándolas a su siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Mesa • Botellas de agua • Dispensador de Agua caliente • Vasos • Chucharas • Azúcar • Servilletas • Bocadillos • Galletas 	5 min

Sesión 4: El arte de conocer tus emociones				
Objetivos: Proporcionar psicoeducación sobre la terapia racional emotiva.				
Identificar sus emociones a través del arte.				
Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo

Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Registrar a las mujeres que asisten al taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lista de asistencia 	5 min
TREC	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan conocer el objetivo y proceso de la Terapia Racional Emotiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora expondrá el objetivo y proceso de la Terapia Racional Emotiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación ● Proyecto ● Laptop 	10 min
Arte emocional	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan representar, plásticamente, sus emociones y de este modo tener más conocimiento sobre los mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les proporcionará un papel Bon previamente dividido en secciones para poder representar la ira, la tristeza, la soledad, el miedo y la alegría. 	<ul style="list-style-type: none"> Papel Bon Crayolas Gises Marcadores ● Plumones 	40 min
Despedida y cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Finalizar la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mesa ● Botellas de agua ● Dispensador 	5 min

		<p>tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación motivándolas a su siguiente sesión.</p>	<p>de Agua caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vasos • Chucharas • Azúcar • Servilletas • Bocadoillos • Galletas 	
--	--	---	--	--

Sesión 5: Identifica la violencia				
Objetivos: Emplear la etapa "A" te la Técnica Racional Emotiva.				
Identificar no efectos de la motivación.				
Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Registrar a las mujeres que asisten al taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de asistencia 	5 min
Etapa "A"	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan identificar los hechos o acontecimientos que activan los pensamientos negativos sobre si 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les dará un ejemplo para identificar los hechos o acontecimientos que activan los pensamientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcador • Cuadernillo (Anexo 5) • Lapiceros 	20 min

	<p>mismas.</p>	<p>negativos sobre si mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora otorgará un cuadernillo con 20 formatos A-B-C-D-E para que puedan ir llenando cada apartado en función al número de las situaciones que logren identificar. 		
<p>Efecto Pigmalión</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que los participantes puedan conocer los efectos de la motivación al desempeñar alguna función. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora solicitará la participación de dos personas, se le solicitará el primer participante que lance 10 monedas, intentando que la moneda se acerque lo más posible a una línea que se situará a 2 metros de 	<ul style="list-style-type: none"> ● Video ● Laptop ● Proyector ● Marcador ● 10 monedas 	<p>30 min</p>

		<p>distancia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A la segunda participante se le solicitará lo mismo sin embargo el grupo la ignorará. ○ Al finalizar la facilitadora les explicara cual fue la intención de la dinámica y se les reproducirá el video https://www.youtube.com/watch?v=ohi1u1DRvhl 		
Despedida y cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Finalizar la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a tomar lo que le sea necesario, agradeciendo su participación motivándolas a su siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mesa ● Botellas de agua ● Dispensador de Agua caliente ● Vasos ● Chucharas ● Azúcar ● Servilletas ● Bocadillos ● Galletas 	5 min

Sesión 6: Asertividad

Objetivos: Emplear la etapa “B” te la Técnica Racional Emotiva.

Crear habilidades de comunicación asertiva.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	✚ Registrar a las mujeres que asisten al taller.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de asistencia 	5 min
Etapa “B”	✚ Que las participantes puedan identificar sus creencias irracionales o pensamientos negativos sobre si mismas	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les solicitará que enlisten los pensamientos negativos que tienen sobre si mismas en función a los hechos activadores. ○ La facilitadora otorgará el cuadernillo A-B-C-D-E donde podrán registrar la información. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcador • Cuadernillo • Lapiceros 	20 min

¿Qué sucedió?	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan expresarse libremente, creando habilidades para comunicarse asertivamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora dividirá al grupo en subgrupos en función al número de participantes y les entregará una fotografía, se le pedirá que cada una narre lo que sucedió antes y después de la foto, se les pide que posteriormente compartan la información con sus compañeras y debatiendo logren una narración en común y al finalizar elegirán a una persona del grupo para exponer delante de sus compañeras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una fotografía de una acción. • Hojas blancas • Bolígrafos 	30 min
Despedida y cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Finalizar la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se colocará una mesa de refrigerios, 	<ul style="list-style-type: none"> • Mesa • Botellas de agua 	5 min

		<p>invitándolas a tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación motivándolas a su siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dispensador de Agua caliente • Vasos • Chucharas • Azúcar • Servilletas • Bocadillos • Galletas 	
--	--	--	---	--

Sesión 7: La mejor relación

Objetivos: Emplear la etapa “C” de la Técnica Racional Emotiva.

Fomentar la relación que tienen consigo mismas.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Registrar a las mujeres que asisten al taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de asistencia 	5 min
Etapa “C”	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes logren identificar las consecuencia emocionales o conductuales que les producen sus pensamientos 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les solicitará que identifiquen las consecuencia emocionales o conductuales que les 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo • Lapiceros 	20 min

	negativos.	<p>producen sus pensamientos negativos en relación los pensamientos negativos de cada hecho activador.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora otorgará el cuadernillo A-B-C-D-E donde podrán registrar la información. 		
El cuento que te cuento	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan fomentar y fortalecer la autoestima mediante cuentos terapéuticos. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora reproducirá un video con tres cuentos terapéuticos, para trabajar la autoestima. https://www.youtube.com/watch?v=yuW0nd8qI7s 	<ul style="list-style-type: none"> ● Video ● Laptop ● Proyector 	15 min
Querido yo	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan establecer una relación consigo mismas. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora le solicitara que escriban una carta para ellas mismas, en la cual redactar todas sus 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas blancas ● Lapiceros 	15 min

		cualidades positivas y agradecimiento por todo lo que han logrado.		
Despedida y cierre	✚ Finalizar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación motivándolas a su siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mesa ● Botellas de agua ● Dispensador de Agua caliente ● Vasos ● Chucharas ● Azúcar ● Servilletas ● Bocadillos ● Galletas 	5 min

Sesión 8: Mirando mi interior

Objetivos: Emplear la etapa “D” de la Técnica Racional Emotiva.

Emplear técnicas de respiración y relajación muscular.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	✚ Registrar a las mujeres que asisten al taller.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lista de asistencia 	5 min
Etapa “D”	✚ Que las	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuadernillo 	20 min

	<p>participantes puedan cuestionar y disputar de forma persistente, intensa y vigorosa sus pensamientos y creencias irracionales que ha detectado hasta este momento.</p>	<p>les solicitará que cuestionen y disputen sus pensamientos negativos en relación los pensamientos negativos de cada hecho activador.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora otorgará el cuadernillo A-B-C-D-E donde podrán registrar la información. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lapiceros 	
<p>Toma un respiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan emplear una técnica de respiración para poder centrarse en sus propias sensaciones o pensamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora proporcionará tapetes de yoga a cada participante y reproducirá un video de Meditación Ejercicios de Respiración. ○ https://www.youtube.com/watch?v=VB0mLmUYj_c 	<ul style="list-style-type: none"> ● Video ● Laptop ● Proyector ● Tapete de yoga 	<p>20 min</p>

En sintonía con tu cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan emplear un ejercicio que les permita conectar con su cuerpo y mente lo cual les permitirá mejorar su salud física y emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les proporcionará tapetes de yoga a cada participante y reproducirá un video de Yoga para principiantes. ○ https://www.youtube.com/watch?v=4eKljvPVP6k 	<ul style="list-style-type: none"> ● Video ● Laptop ● Proyector ● Tapete de yoga 	10 min
Despedida y cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Finalizar la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación motivándolas a su siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mesa ● Botellas de agua ● Dispensador de Agua caliente ● Vasos ● Chucharas ● Azúcar ● Servilletas ● Bocadillos ● Galletas 	5 min

Sesión 9: Quiero luchar

Objetivos: Emplear la etapa "F" de la Técnica Racional Emotiva.

Concientizar los efectos de la violencia contra la mujer por parte de su pareja.

Motivar la analogía de contender la violencia contra la mujer por parte de su pareja.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Registrar a las mujeres que asisten al taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de asistencia 	5 min
Etapa "E"	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes logren crear un nuevo pensamiento racional como consecuencia del debate de las creencias irracionales. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les solicitará que creen un nuevo pensamiento racional en relación con el cuestionamiento y disputa de sus pensamientos negativos en relación los pensamientos negativos. ○ La facilitadora otorgará el cuadernillo A-B-C-D-E donde podrán registrar la información. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo • Lapiceros 	20 min

No estás sola	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan sentirse identificadas en la lucha de la violencia contra la mujer. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les reproducirá un el video Canción sin Miedo ○ https://www.youtube.com/watch?v=VLLyzqkH6cs 	<ul style="list-style-type: none"> ● Video ● Laptop ● Proyector 	5 min
¿Qué provoca la violencia?	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan conocer las repercusiones de la violencia contra la mujer 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora expondrá datos estadísticos de la afectación que sufre mujer a causa de la violencia ejercida por parte de la pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Laptop ● Proyector 	10 minutos
Lucha conmigo	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes puedan hacer conciencia acerca de la importancia de luchar contra la violencia ejercida por parte de la pareja realizando un cartel. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les proporcionara materiales para que puedan realizar un cartel con el cual pudieran hacerle saber a más mujeres la importancia de no aceptar violencia por 	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel Bon ● Crayolas ● Gises ● Marcadores ● Plumones 	15 min

		parte de la pareja.		
Despedida y cierre	✚ Finalizar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación motivándolas a su siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mesa ● Botellas de agua ● Dispensador de Agua caliente ● Vasos ● Chucharas ● Azúcar ● Servilletas ● Bocadillos ● Galletas 	5 min

Sesión 10: Cartografía corporal

Objetivos: Emplear la etapa "F" de la Técnica Racional Emotiva.

Crear nuevas expectativas sobre su futuro después de haber creado nuevos pensamientos racionales.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	✚ Registrar a las mujeres que asisten al taller.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lista de asistencia 	5 min

Etapa "F"	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes logren establecer el sentimiento que será consecuencia del nuevo pensamiento racional. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les solicitará que identifiquen el sentimiento o emoción que traerá como consecuencia el nuevo pensamiento racional. ○ La facilitadora otorgará el cuadernillo A-B-C-D-E donde podrán registrar la información. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo • Lapiceros 	20 min
Cartografía corporal	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Que las participantes mejoren sus expectativas respecto al futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora les proporcionará un papel Bon ○ Les solicitará a las participantes que dibujen la silueta de su cuerpo. ○ Una vez terminado, se le solicitará que señalen y argumenten las cosas que 	<ul style="list-style-type: none"> • Papel Bon • Crayolas • Gises • Marcadores • Plumones 	30 min

		pueden realizar en un futuro con esa parte del cuerpo.		
Despedida y cierre	✚ Finalizar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación en el taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mesa ● Botellas de agua ● Dispensador de Agua caliente ● Vasos ● Chucharas ● Azúcar ● Servilletas ● Bocadoillos ● Galletas 	5 min

Sesión 11: El arte de conocer tus emociones

Objetivos: Conocer el nivel de autoestima después de emplear el taller, saber las opiniones y sugerencias acerca del taller, reconocer el esfuerzo y compromiso de las participantes al concluir el taller.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Tiempo
Bienvenida	✚ Registrar a las mujeres que asisten al taller.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saludo y Bienvenida a las participantes. ○ Se les invita a registrar su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lista de asistencia 	5 min

Post-test	<p>Evaluar el nivel de autoestima antes de la aplicación del taller</p> <p>✚ Registro del estado físico y emocional de las participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora explicara el proceso para poder contestar eficazmente, invitándolas a contestar de la forma más honesta posible. ○ La facilitadora registrara en una bitácora de manera breve el estado físico y emocional que percibe de cada participante durante la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Test de Autoestima de Rosenberg (Anexo 2) • Bolígrafos • Bitácora (Anexo 6) 	20 minutos
Dame tu opinión	<p>✚ Obtener comentarios y sugerencias respecto al taller expuesto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora proporcionará un formato en el cual se les solicitará que registren sus comentarios y sugerencias ○ respecto al taller. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formato • Bolígrafos 	10 min
Cierre	<p>✚ Reconocer los méritos de las</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ La facilitadora le otorgara un 	<ul style="list-style-type: none"> • Diploma 	20 min

terapéutico	participantes mediante un diploma y agradecer su participación.	diploma y agradecerá su participación a cada participante, solicitándoles que pasen al estrado.		
Despedida y cierre	🚩 Finalizar la sesión.	○ Se colocará una mesa de refrigerios, invitándolas a tomar lo que le sea necesario. Agradeciendo su participación en el taller.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mesa ● Botellas de agua ● Dispensador de Agua caliente ● Vasos ● Chucharas ● Azúcar ● Servilletas ● Bocadillos ● Galletas 	5 min

Anexo 2: Inventario de autoestima de Rosenberg (1965)

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Tratamiento de Merecimiento

Yo me merezco todo lo bueno, no algo ni un poquito, sino todo lo bueno.

Yo ahora disuelvo cualquier pensamiento negativo o restrictivo.

Me libero y disuelvo todas las limitaciones del pasado.

No me ata ningún miedo ni limitación de la sociedad en la que vivo. Ya no me identifico con ningún tipo de limitación. En mí mente tengo libertad absoluta.

Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo de forma diferente.

Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.

Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo, por lo tanto, ¡recibo multitud de bienes. La totalidad de las posibilidades está ante mí.

Yo merezco la vida, una vida buena.

Yo merezco el amor, abundante amor.

Yo merezco la salud.

Yo merezco vivir cómodamente y prosperar.

Yo merezco la alegría y la felicidad.

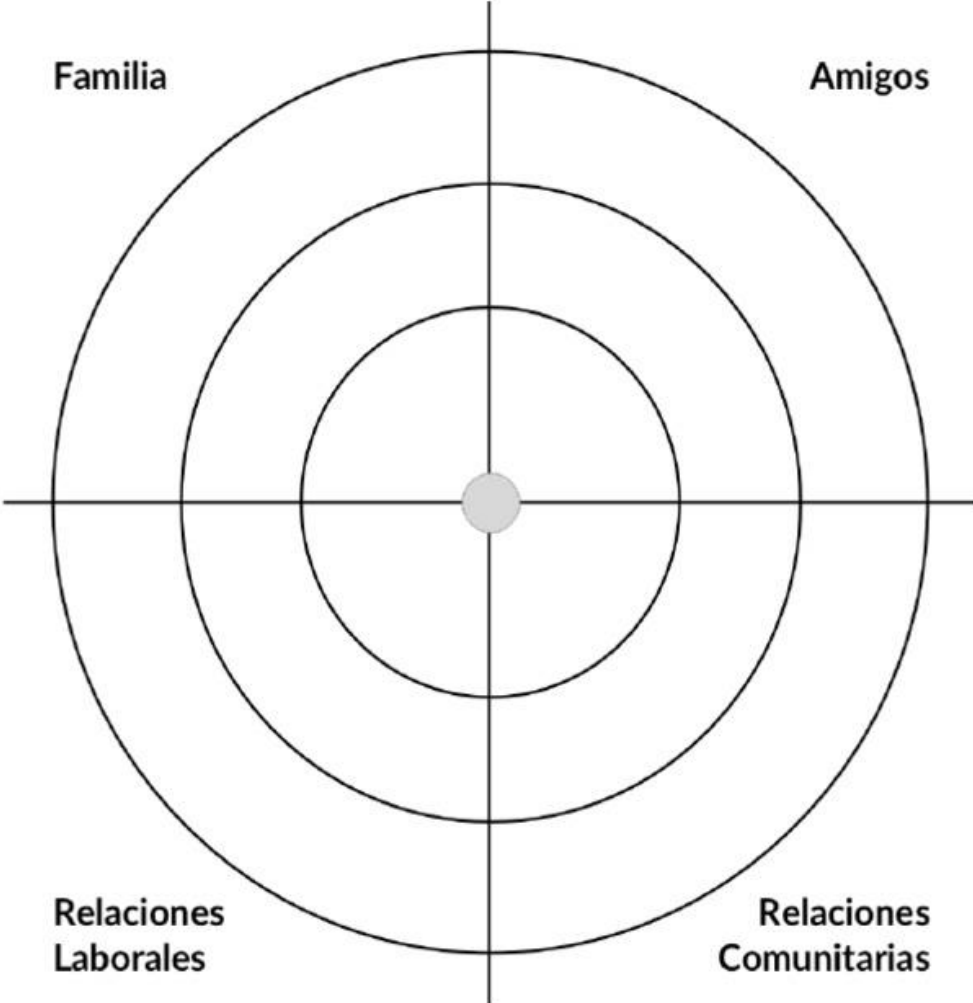
Yo merezco la libertad, la libertad de ser todo lo que puedo ser.

Yo merezco todo lo bueno.

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.

Así es, gracias amado Universo.

MAPA DE REDES



Anexo 5: Formato de cuadernillo

Fecha:	
Fase	Descripción
A. Hecho o acontecimiento activador.	
B. Creencias irracionales.	
C. Consecuencia emocional o conductual.	
D. Debate con argumentación racional	
E. Nuevo pensamiento racional	

