



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

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

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

Curso taller “Prosperando Juntas” para prevenir la violencia de pareja

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

Daniela Sánchez Brenis

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCIA

ORIZABA, VER.

2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

Agradezco a mis abuelos, sin su apoyo no habría podido llegar hasta dónde ahora me encuentro, a mi tía, por animarme a seguir mis sueños, a mis hermanos y primas por hacer que quisiera mejor persona y ejemplo y darme la fortaleza de seguir adelante cuando creía que ya no podría.

ÍNDICE

Resumen	05
Introducción	06
Capítulo I. violencia en la pareja	
1.1 Relaciones de Pareja	08
1.2 Dependencia Emocional y Baja Autoestima	27
1.3. Violencia	37
Capítulo II. Toma de decisiones asertivas	
2.1 Emociones	50
2.2 Toma de Decisiones	60
2.3 Asertividad	70
Capitulo III. Enfoque y Área psicológica	
3.1 Modelo psicológico: Cognitivo Conductual	79
3.2 Técnicas	93
3.3 Área Psicológica: Social	99
Capítulo IV. Metodología	
4.1. Planteamiento del problema	104
4.1.1. Pregunta de investigación	105
4.1.2. Justificación	105

4.1.3. Formulación de la hipótesis	107
4.1.4. Determinación de las variables y Operacionalización	107
4.1.5. Objetivos de la investigación	108
4.2. Enfoque de la investigación	109
4.3. Alcance de la investigación	109
4.4. Diseño de la investigación	110
4.5. Población y muestra	110
4.6. Contextos y escenarios	110
4.7. Procedimientos	111
4.8. Instrumentos	120
Capítulo V. Análisis de resultados	
5.1. Resultados generales	121
5.2. Resultados particulares	121
5.3 resultados cualitativos por sesión	125
CONCLUSIONES	131
REFERENCIAS	134
ANEXOS	144

Resumen

El siguiente contenido es resultado de una exhaustiva investigación que se llevó a cabo gracias a la recaudación de diversos libros, artículos, revistas y páginas de internet con sus respectivas bibliografías. Posteriormente se realizó un curso taller con la intención de poner a prueba que dicho curso contaba con las herramientas necesarias para trabajar la Toma de Decisiones y concientizar sobre la violencia.

Por ello es que en el curso taller llamado “Prosperando Juntas” se plantearon diversas técnicas para la mejora en la Toma de Decisiones y en la Asertividad en las mujeres trabajadoras del Municipio de Rio Blanco, Veracruz. A través de las diversas sesiones pertenecientes al curso se compartió la información recaudada y se emplearon los conocimientos de la misma. También se aplicaron algunas escalas con el fin de corroborar el grado de violencia que las mujeres habían sufrido en al menos una de sus Relaciones de Pareja a lo largo de su vida, mientras que la otra se encargó de medir el grado de su Toma de Decisiones. Escala de Evaluación del Tipo y Fase de la Violencia de Género (EETFVG) y Cuestionario de Melbourne son sus nombres.

Introducción

La siguiente investigación se adentra en un fenómeno social conocido ya desde hace años, que, sin embargo, en la actualidad se encuentra causando nuevamente un apogeo alrededor del mundo: La Violencia a la Mujer dentro de las Relaciones de Pareja. De igual forma, se eligió trabajar en la búsqueda de propuestas y capacitaciones para evitar el aumento de los casos, es por ello que se llegó a la conclusión de que enfocarse en la Toma de Decisiones en la mujer, serían factores adecuados para prevenir este problema.

Con el fin de comprender un poco más acerca de dicho fenómeno, en el capítulo I se abordan los temas “Relaciones de Pareja”, “Consecuencias Psicosociales en la Mujer”, donde se hace hincapié en lo negativo que resulta el ser víctima de violencia por parte de la pareja, también se encuentra el tema de “Violencia y Agresión”, donde se marca la diferencia entre estos dos conceptos. Todos estos temas se consideran importantes e introductorios al momento de analizar el contenido no sólo de este estudio, sino del fenómeno en general.

En el segundo capítulo se aborda los temas de “Emociones”, “Toma de Decisiones” y “Asertividad”, factores importantes en las Relaciones de Pareja, dado que a través de estos se llega a desarrollar la interacción entre ambos individuos pertenecientes a la relación.

El tercer capítulo se encuentra dirigido al enfoque y área psicológica bajo los que se consideró adecuado trabajar tal fenómeno: Cognitivo Conductual y Psicología Social.

Encontrando como introducción a los principales exponentes del enfoque y un poco de la historia del mismo, al igual que pueden encontrarse algunas técnicas de las tres generaciones del enfoque Cognitivo Conductual.

El capítulo IV está enfocado en la metodología, aquí se puede encontrar en conjunto los métodos, las técnicas e información acorde al curso taller “Prosperando Juntas” implementado para prevenir la violencia de pareja.

En el capítulo V se encuentran los resultados obtenidos tras una ardua investigación, así como los de la aplicación del curso taller dirigido a las mujeres trabajadoras del palacio municipal de Rio Blanco, Veracruz.

Finalmente se llega a la parte de las conclusiones y referencias.

CAPÍTULO I

1.1 Relaciones de pareja

Hoy en día se puede observar que las relaciones interpersonales generan un mayor o menor vínculo afectivo, esto puede provocar que a futuro el rumbo de la relación tome distintos caminos e interacciones, afectando de forma directa, tanto positiva como negativa a los individuos que la conforman y obteniendo de esta forma consecuencias a nivel psicosocial e incluso fisiológicas, provocando cambios no solamente en la forma de vida del sujeto sino que en ocasiones también en la vida de terceros quienes rodean al individuo. Por ello es de suma importancia el saber identificar una relación sana de una relación dañina.

Un ejemplo de relaciones interpersonales son las Relaciones de Pareja, Zinker (Espínola, et al, 2017, p.1) plantea que “una pareja o una familia es un sistema de individuos comprometidos a permanecer juntos a lo largo de un periodo de tiempo extenso, manteniendo de este modo su comodidad”. Es decir, que el ser parte de un sistema conlleva responsabilidad para ver no solo por el bienestar de uno mismo, sino también por el de un tercero con quien se está comprometido a brindar las herramientas necesarias que lo hagan sentir, satisfecho, en plenitud y cómodo en la relación.

En la actualidad una relación conyugal o de matrimonio, puede estar formada por un hombre y una mujer, por dos hombres o por dos mujeres. En la mayor parte de las sociedades y culturas es vista como aquella que se encarga de brindar a una pareja amistad, compromiso, satisfacción sexual, felicidad, compañerismo y, sobre todo, ayuda de forma personal al autoestima e identidad. De la misma forma se considera que esta

es la forma más adecuada para ofrecer protección y un mejor desarrollo a los hijos (Papalia, et al, 2012, p.467).

Una relación suele comenzar como una función a la proximidad que existe entre dos personas, la motivación que genera la idea de tener una pareja o por el agrado que una persona provoca en otro (Baron y Byrne, 2005, p.326). Es decir, que, si bien una relación puede surgir gracias a la constante interacción que se genera entre dos individuos, en gran parte también se puede dar debido a la idealización de la persona como pareja.

La comodidad es un factor primordial que permite establecer una relación de pareja, esta puede definirse como un vínculo entre dos personas que se genera mediante afecto o bien, mediante interacción sexual y la palabra generalmente es empleada para describir las uniones duraderas y estables, ya sea para referirse a aquellas relaciones de noviazgo, informales, de menor compromiso, o bien, relaciones conyugales (Nicuesa, 2019, p.1).

En algún momento de la vida casi todo ser humano establece una relación a largo plazo de afecto con otro, si bien esto puede ocurrir en cualquier etapa, es más común verlo en los adultos jóvenes. Erikson (Rodríguez. 2021., p1) afirma que uno de los retos más comunes es el de intimidad frente a aislamiento, es decir, cuando el adulto joven no establece un tipo de relación con otro, llega a sentirse solo e incompleto. También declara que mientras un individuo no halle su identidad personal, no puede estar preparado para aventurarse a una relación de este rango. Crear vínculos de relaciones importantes ayuda a generar una vida más larga y feliz.

Uno de los principios básicos de las relaciones en el mundo occidental es la monogamia: cada individuo tiene relaciones sexuales únicamente con su pareja. La violación de la monogamia es a menudo un factor por el cual la relación llega a su fin. Sin embargo, actualmente vivimos en un mundo muy tolerante, permisivo y más comprensivo relacionado a todo este tipo de conductas, permitiendo así que las actuales parejas accedan o perdonen que su cónyuge tenga diversas parejas sexuales (Delgado, et al, 2009, p.194).

El establecer una relación larga y feliz es de suma importancia y beneficiosa pues un estudio asegura que quienes mantienen algún tipo de relación, tienen una vida más larga y satisfecha. Se realizó un estudio durante seis años con hombres de 24 a 60 años de edad y se comprobó que todo aquel que había generado una buena relación con otro individuo vivía más que los que carecían de ellas (Morris y Maisto, 2001, p.422)

Swan, De La Ronde y Hixon (Baron y Byrne, 2005, p.327) indicaron que, entre compañeros de piso, amigos y hasta parejas casadas, mayormente prefieren parejas que ayuden a enriquecer y retroalimentar su autoconcepto, alguien que los conozca y acepte tal y como son. De esta manera la intimidad e interacción brinda una mejor satisfacción, así como comodidad.

Si bien no es correcto generalizar y es cierto que algunos disfrutan de no compartir su vida, otros sienten que entre dos todo es más fácil, todo se disfruta más. De hecho, científicos afirman actualmente que el experimentar el amor mejora nuestra salud física y mental (Hospital de niños Roberto del Rio, 2014, p.1).

Sin embargo, existen diversas causas para que dos personas lleguen a contraer matrimonio, claros ejemplos son: por causas económicas, por soledad, responsabilidades

familiares, miedo o compromiso, sexo, motivos prácticos, la necesidad de tener hijos, por el afán de satisfacer a los padres o la sociedad y claro, por amor (Marcos, 2003, p.66).

El apoyo recibido por parte de familiares y amigos no hacen otra cosa que servir de reforzadores para el compromiso y la satisfacción de una relación. Uno de los mayores problemas de la vida en sociedad para los seres humanos es que muchas veces suelen sentirse presionados a iniciar una relación cuando llegan a la adolescencia porque todo lo que los rodea parece estar ejerciendo esta presión sobre ellos. Los padres esperan que sus hijos se casen y tengan hijos en el futuro, los medios de comunicación retratan a parejas felices.

Sin embargo, el ser humano necesita querer y ser querido y esto se muestra un sin número de estudios psicológicos que demuestran que los individuos que se encuentran aislados, son las más vulnerables a patologías tales como depresión, paranoia, reacciones antisociales y al suicidio (Zimbardo, 1984, p.465).

a) El amor en las Relaciones de Pareja.

Desde diversos puntos de vista y perspectivas, el amor y el romance puede parecer poco realista, sin embargo, es la fantasía y la ilusión lo que hace al romance generarse, prevalecer y ayudan a que la relación permanezca (Baron y Byrne, 2005, p.328).

Las personas, o al menos en su mayor parte, disfrutan de una buena historia de amor, aún más cuando es propia. Robert J. Sternberg (Papalia, Olds y Feldman, 2002, p.533), dice que el amor es una historia. Los amantes son autores, y el tipo de historia que se desarrolla entre ellos es meramente un reflejo de sus personalidades y

sentimientos acerca de la relación. Las historias de amor, eventualmente cambian en los diversos contextos y culturas.

Las ilusiones compartidas sobre el romance se basan con frecuencia en las “creencias con destino romántico” misma que se basa en creer que dos personas han nacido para estar juntos pues están hechos el uno para el otro, esto es un factor que incluso ayuda a fortalecer la relación y prolongar su término puesto que alimenta la idea del amor verdadero (Baron y Byrne, 2005, p.328).

Por ello, es importante darle una definición a lo que el ser humano considera como amor:

Existen diversas definiciones de lo que es el amor, sin embargo, una de las más reconocidas es la de Humberto Maturana (Pinto, 2002, p.10): “El amor es la emoción que constituye las acciones de aceptar al otro como un legítimo en la convivencia. Por lo tanto, amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con otro en el que su presencia es legítima sin exigencias”.

Zumbardo (Zumbardo, 1984, p.476) define al amor como “aquel que ama se preocupa intensamente por el bienestar, la felicidad y el crecimiento del amado. Esta preocupación es hasta tal punto intensa que se convierte en uno de los valores constitutivos fundamentales de la personalidad o estructura propia de la persona que ama”

El amor parece ser universal, su significado y expresión varían con el tiempo y el espacio. El amor puede entenderse de distintas formas según el lugar. Algunos autores

definen al amor como nada más y nada menos que una construcción social, como un concepto generado por aquellas percepciones que fueron influenciadas gracias a la cultura adquirida. La idea de amor como historia da la sugerencia de que las personas no aman, crean el amor. Una historia de amor de equis pareja puede ser tomada y basarse en alguna escritura familiar modificada para así adaptarla a una situación en la que se encuentren (Papalia, Olds y Feldman, 2002, p.534).

En pocas palabras, el amor podría ser nada más y nada menos que una mera fantasía colectiva que ha prevalecido por generaciones alrededor de todo el mundo, sin embargo, existe una explicación brindada por Buss y Schmitt (Baron y Byrne, 2005, p.332) que hasta hoy en día continúa siendo la más aceptada y se basa en los factores evolucionistas:

Todo surge cuando millones de años atrás los homínidos comenzaron a caminar y con ello a buscar comida y refugios que los mantuviera seguros, la supervivencia de estos seres dependía de su constante reproducción; sin embargo, esto sucedía si se encontraban atraídos de manera sexual, al igual que se requería tener la voluntad de alimentar y mantener seguro a la cría. Para que esto pudiera llevarse a cabo sin ningún problema, era necesario que características como el compromiso y el deseo de cuidar a la cría fueran cumplidos. Esto podía ser más probable de cumplirse si el deseo sexual, al cual se considera como factor biológico se unía a otro factor, de igual manera biológico, el cual consistía a establecer vínculos afectivos con la pareja e hijos.

En otras palabras, sentir una emoción química tal cual lo es el amor, mejoraría la reproducción para que los homínidos logaran sobrevivir y adaptarse al entorno, es así como actualmente el ser humano se encuentra preparado de forma genética no solamente para reproducirse y cuidar de sus descendientes, sino que también para enamorarse.

Pese a esto, en muchas otras culturas, consideran al amor como algo prohibido y peligroso que disocia en orden social para crear matrimonios meramente basados en la conveniencia e incluso tienden a separarlo de la sexualidad.

El amor es más aceptado en sociedades individualistas, mientras que como ya se mencionó, en sociedades colectivistas continúa siendo todo lo contrario, juzgado y mal visto, todo dependiendo de la cultura (Papalia, Olds y Feldman, 2002, p.338).

La mayoría de las personas en esta cultura percibe y acepta al amor como algo normal, por lo tanto, es aceptado, valorado e incluso anhelado y se permite vivir a lo grande, pese a esto, el amar se experimenta de diversas formas y ello se debe a que existen diferentes tipos de amor (Baron y Byrne, 2005, p.332-333):

- Amor pasional. Se muestra como una respuesta o reacción sumamente intensa y poco realista, la persona puede no lograr pensar en otra cosa que no sea su interés amoroso y mostrarse impulsiva. A la larga resulta ser demasiado abrumadora por lo que el periodo de duración suele ser corto.
- Amor de compañero. Se basa en una amistad donde los dos individuos tienen demasiado en común, se preocupan el uno por el otro, se respetan mutuamente y además incluye atracción sexual. Este tipo de amor puede ser el encargado de mantener unida la relación de pareja.
- Amor lúdico. En este tipo de amor el sujeto tiene demasiadas parejas sexuales, relaciones infelices, además de experimentar soledad puesto que no existe una relación formal o seria. Generalmente son los hombres

quienes lo prefieren o bien, aquellos que se preocupan por mantener su independencia.

- Amor posesivo. Es aquel que necesita que la pareja este siempre a su lado y obedezca sus peticiones u órdenes, no tolera la sola idea de que su pareja este en contacto con otra persona. Mayormente es favorecido por mujeres.
- Amor lógico. Ambos individuos combinan cualidades, es dar y recibir por igual, amar de forma similar.
- Amor desinteresado. Se deja de poner de primera instancia las necesidades propias para poner por encima las de la pareja. Dar sin importar si se recibe por igual.

b) El contexto social de las Relaciones de Pareja.

Las características de las Relaciones de Pareja varían de una cultura a otra y de un tiempo a otro. Es común en estos días que las parejas se comprometan durante varios años antes de casarse o incluso decidir no casarse. Décadas atrás, en cambio, la convivencia sin matrimonio solía ser condenada a nivel social (Porto y Gardey, 2014, p.1).

Poponoe y Whitehead (Papalia, Olds y Feldman, 2002, p.539) dicen que las parejas que por lo general deciden vivir juntas antes del matrimonio son menos felices al momento de contraer nupcias y son más propensas al divorcio, a abuso sexual, violencia doméstica y al divorcio. En general, entonces, aquellas parejas que se deciden por vivir una vida en unión libre terminan siendo menos estables y satisfactorias para los involucrados.

De igual manera Satir (Satir, 2022, p.64-65) dice que la comunicación es el factor primordial para que cualquier relación interpersonal, en este caso una relación de pareja, se desarrolle y todo lo que ocurre dentro de esta o lo que los individuos dentro de ella aporten al mundo depende de la misma. Es importante tener en cuenta que la comunicación es aprendida por el ser humano en base a las interacciones a su alrededor que se dan desde que es un infante.

La comunicación es imprescindible para una relación sana. Sanford (Delgado, et al, 2009, p.192), realizó una larga investigación basada en el tipo de comunicación entre parejas a través de sus conflictos, y a través de esta logro darse cuenta que dependiendo de las expectativas que se tiene de la comprensión y la conducta del otro, es la manera en que la comunicación se desarrollara

Se realizó un estudio en el que se ha indagado las siguientes variables: satisfacción sexual, calidad de la relación matrimonial y estabilidad matrimonial. Durante 11 años los autores han estudiado tal fenómeno, llegando a la conclusión de que toda pareja que se siente satisfecho en el ámbito sexual, crea una buena calidad matrimonial y por ende mantiene una alta estabilidad en su matrimonio, mientras que aquellos que no se encuentran satisfechos son más propensos a la inestabilidad matrimonial y el divorcio (Delgado, et. al, 2009, p.192).

Para hombres tanto como para mujeres, la satisfacción de pareja se basa en las características y conductas de un amor de compañero, es decir, que los individuos se encuentran más satisfechos con su pareja si en la relación comparten actividades, proyectos, risas, momentos agradables, etc.; sin embargo, si bien el amor de compañero parece ser el factor clave para hacer funcionar una relación, las mujeres son aún más felices si continúan sintiendo el amor apasionado. (Baron y Byrne, 2005, p.344)

Meyers y Berscheid (Baron y Byrne, 2005, p.331) señalaron que los seres humanos pueden sentirse atraídos de forma sexual sin estar enamorados, pero, sin embargo, no pueden estar enamorados si la atracción sexual no existe entre ellos. Esto debido a que la atracción sexual o el sexo y como ya se ha mencionado, son de vital importancia para la forma en que una relación de pareja se desarrolla y el nivel de satisfacción o insatisfacción que existe dentro de ella.

La insatisfacción de la relación, por otro lado, también puede depender de diversos factores tales como el alcoholismo, violencia intrafamiliar, infidelidad, etc. Myers y Diener (Alzuraga y García, 2015, p1) hacen énfasis en que mientras mayor y más cercana sea la relación que se tiene entre pareja, mayor es la satisfacción.

Diamond (Delgado, et. al, 2009, p.194) desarrolló un modelo el cual era el encargado de integrar los dos componentes básicos del amor: deseo y amor. En este modelo se encarga de aclarar que los procesos que se relacionan a las inclinaciones afectivas no tienen nada que ver ni con el género, ni el sexo de la otra persona, lo que implica que los seres humanos pueden enamorarse de cualquier otro independientemente de su orientación sexual.

Robert Sternberg (Craig, Baucum, 2009, p.449), un reconocido psicólogo estadounidense, ha sido uno de los psicólogos que más se ha adentrado en el estudio del amor y las Relaciones de Pareja. Basándonos en sus investigaciones, hay tres componentes básicos presentes en las Relaciones de Pareja, lo que se conoce como la teoría triangular del amor de Sternberg:

- Intimidad: Hace énfasis a las Emociones que promueven la conexión y el apego entre una pareja. Este componente se puede observar a partir del nivel de

comunicación, respeto, cercanía, apoyo emocional y deseo de felicidad de la otra parte.

- Pasión: Se entiende como un estado de deseo intenso por los demás, acompañado de una gran atracción sexual, así como sentimientos de excitación mayor que el sexo, el deseo de compartir momentos, experiencias y sentimientos.
- Compromiso: Expresa el deseo de mantener una alianza y la voluntad de compartir un proyecto de vida. (Craig, Baucum. 2009, p.449).

Por otro lado, Argyle (Alzugaray y García, 2015, p.238) dice que para ser feliz en una relación de pareja se requieren satisfacer tres diferentes tipos de aspectos:

- Satisfacción instrumental, la cual dice que deben satisfacerse las necesidades básicas del ser humano como lo es el calzado/ vestido, dinero y alimentos.
- Satisfacción emocional, lo cual quiere decir que se necesita el apoyo de uno de otro en la relación, al igual que la sexualidad.
- Finalmente se tiene la satisfacción lúdica, la cual se logra con base a actividades donde ambos prevean el bienestar del otro.

A lo largo de los años varios teóricos han intentado explicar la forma en que el ser humano realiza su elección de pareja, llegando a la conclusión de que esto es más complejo de lo que se podría imaginar de primera instancia, es así que a continuación se presentan las distintas maneras de entenderlas:

- La teoría de las necesidades complementarias de Winch está basado en el viejo dicho de “los polos opuestos se atraen” y explica que un hombre dominante se sentirá atraído por una mujer de carácter sumiso o viceversa (Craig y Baucum. 2009. p. 451).

- Por otro lado, la Teoría del "Estímulo-Valor-Rol" hecha por Bernard Murstein dice que el ser humano selecciona a su pareja en base a lo que recibe por parte de la interacción que se tiene entre ambos y que es aquí cuando decide si crear una relación le resulta conveniente o no. Es aquí donde se da lugar a las tres conocidas etapas: estímulo, aquí se crean las primeras impresiones basadas en la personalidad, el aspecto e inteligencia. Comparación de valores, donde mediante charlas pueden conocer sus creencias, ideologías y necesidades que pueden bien ser compatibles o no con la otra persona. Y función, aquí se toma la decisión definitiva donde para avanzar o no a cualquier otro tipo de relación como el matrimonio (Ávila, 198, p.1).
- La teoría del sistema familiar de McGoldrick (Craig y Baucum, 2009, p. 452) explica que, al crearse una nueva relación de pareja, esta lleva a la formación de una nueva estructura y el proceso del conocimiento profundo entre pareja, de hecho, es aquí donde se generan los límites y se busca dar un nuevo significado o definición a los vínculos y relaciones que se tiene con los que les rodean.

Fuera de estas teorías, estudios de largos años ha demostrado que los cónyuges son similares en sus actitudes, valores, intereses y más características. En resumidas palabras, las personas que tienen gustos en común y son similares se casan, y estas similitudes no cambian en gran medida con el paso de los años (Baron y Byrne, 2005, p.341).

c) El apego

Así como existen Relaciones de Pareja sanas, existen Relaciones de Pareja dañinas para uno o ambos integrantes de la relación. Un factor a considerar para generar una mala relación es el apego ansioso.

Si bien la teoría del apego es generada para dar a conocer la forma en que se ve afectada la conducta de un infante ante situaciones como duelo o separación, esta hace referencia a los lazos afectivos que se crean entre dos personas, consiste en cuidar y ser cuidado. De las relaciones amorosas surgen las distintas formas de apego pues el ya mencionado se mantendrá presente durante el desarrollo humano de una persona (Pinto, 2002, p.15).

Existen dos tipos de apego: el apego seguro y evitativo. El apego seguro es aquel que genera calma, felicidad y seguridad. Mientras que el evitativo es aquel que se encarga de desarrollar la ira, ansiedad, miedo, estrés y demás Emociones negativas (Rojas, 2006, p.502).

Los tipos apego en el adulto tiene una estrecha relación con la forma en que las figuras de cuidado y el sujeto cuando era un infante establecen una relación entre ellos al grado de formar y forjar sus vínculos, sin sanas formas de apego desde la infancia, es probable que en un futuro sea difícil el establecer relaciones o más vínculos sanos y satisfactorios (Braojos, 2014, p.2).

Bartholomew y Horowitz (Barroso, 2014, p.21) fueron los encargados de desarrollar un modelo en donde incluyen dos categorías más, quedando de la siguiente forma: apego seguro, apego evitativo, apego ambivalente y apego desorganizado, que a continuación se detallan:

- Apego seguro. Es aquel en donde las personas tienen una alta probabilidad de lograr un alto nivel de intimidad y seguridad no solo en sus Relaciones de Pareja, también en sus relaciones interpersonales. De la misma forma sus

relaciones tienden a durar más pues estas personas son buenas para el manejo y control de sus Emociones además de tener grandes expectativas (PSISE, 2021, p.1).

- Apego evitativo. Es definido como el tipo de apego donde existen la desconfianza y temor por establecer relaciones íntimas/ cercanas, dificultad para expresar sus Emociones, las relaciones son por lo general distantes, de poca duración y todo el tiempo se pretende mostrar autonomía e independencia al igual que los sujetos parecen mostrar facilidad para las rupturas (Pereira, 2017, p.1).
- Apego ambivalente. También conocido como ansioso, se caracteriza por el constante miedo al abandono por parte de su pareja, además del temor a no ser amado o deseado. Generalmente quien sufre de esto espera recibir más de lo que da (Mentes abiertas psicología, 2022, p.1).
- Apego desorganizado. Da lugar a personas destructivas, es decir, tienen tendencia a destruirse ellos mismos o a su pareja, suelen ser maltratadores, insultar a sus parejas y ser muy explosivos. Carecen de autoestima y es común verlos victimizándose, además de que constantemente ven al amor como lucha de poder y liderazgo (Llabrés, 2022, p.1).

La forma en que el apego ansioso se muestra entre las parejas es cuando existe un riesgo de separación, el sujeto entonces se mostrara con sentimientos de desesperanza, producto de la pronta distancia ente los participantes (Pinto, 2002, p.15).

d) Ajuste emocional

Bowlby (Braojos, 2014, p.2) dio a conocer que todas las capacidades emocionales que se ven medidas en las relaciones interpersonales son de hecho aprendidas, nadie nace poseyéndolas, es decir, la manera en que se interactúa, reacciona, al igual que el saber regular y hacer control adecuado de cada emoción e incluso el hecho de ser empáticos con quienes se están alrededor, son transferidas o enseñadas del tutor al infante.

Curran, Hazen, Jacobvitz y Sasaki (Delgado, et al, 2009, p.193) se interesaron por el ajuste emocional de la pareja, definiéndolo como aquel que se encarga de como los miembros de la relación responden, escuchan y se entienden con su pareja. Dicen que el ser humano toma como referencia la relación matrimonial cónyuge de sus padres para desarrollar su propio matrimonio y ajuste emocional, esto quiere decir que, al basarse en una mala relación, hay más posibilidad de que se predispongan a dificultades dentro de su propio matrimonio. Ellas también explican que la paternidad es un factor implicado en el desajuste emocional.

e) Paternidad en las Relaciones de Pareja

El nacimiento de un nuevo miembro en la familia implica un nuevo estatus social, al mismo tiempo se les otorgan nuevas responsabilidades y roles tanto al hombre como a la mujer, esto puede generar distintas tensiones o problemas a nivel psicológico como físico los cuales implican desvelos, gastos y se abre paso a nuevos conflictos como perder el compañerismo y comunicación que anteriormente unía a los nuevos padres puesto que se pierde intimidad. Todo esto constituye a una nueva fase la cual es

imprescindible aprender a manejar si se desea llevar a cabo una buena crianza (Craig y Baucum, 2009, p.454).

Desde aproximadamente hace 240 millones de años los mamíferos y algunos reptiles han sido caracterizados por alguna forma de cuidado y apego hacia sus crías, esto sugiere la teoría de que la evolución abrió paso a las bases neurobiológicas para sentir atracción emocional de padres a hijos, pese a este factor biológico, el llegar a ser padre muchas veces interfiere de forma directa en el ámbito sexual en el matrimonio y gracias a ello, a menudo la paternidad es considerada un factor de la insatisfacción matrimonial (Baron y Byrne, 2005, p.344).

La paternidad es un proceso largo al cual se deben adaptar los individuos, más que una crisis resulta un cambio, una transición y prueba de ello está en el cómo se adaptan: la mujer ajusta su estilo de vida a uno en donde le sea posible darle prioridad a su rol como madre y familiar, el padre por otro lado se encarga de garantizar el sustento de la familia o casa poniéndole más empeño a su empleo (Craig y Baucum, 2009, p.455).

Si bien actualmente los padres suelen pasar más tiempo en compañía de sus hijos, algunas costumbres como lo es el dejar la mayor parte de la responsabilidad de crianza y deberes de la casa en las madres continua vigente y gracias a ello es debido que las mujeres suspiran de alivio cuando atraviesan la etapa del “nido vacío”. Esta injusticia es también una característica importante que genera insatisfacción (Morris y Maisto 2001, p.425).

Kurdek menciona que, en las Relaciones de Pareja lésbicas, a diferencia de las heterosexuales y gay, son las únicas que parecen realmente capaces para compartir una responsabilidad domestica como materna equitativa y justa (Baron y Byrne, 2005, p.344).

f) Fracaso y divorcio en Relaciones de Pareja.

Generalmente el divorcio o la separación es el resultado de un largo proceso de distanciamiento emocional. A continuación, se mencionan algunos de los motivos más comunes por el cual ocurre dicho fenómeno:

- Es común que la primera persona en pensar acerca del divorcio sea la mujer puesto que, como se ha mencionado con anterioridad, por diversos factores, es quien siente mayor insatisfacción en el matrimonio y de hecho una de las causas principales del divorcio es porque uno o ambos participantes de la relación quieren o esperan más de ella, así que acuden al divorcio para evitar seguir dentro de un contexto donde son desdichados (Craig y Baucum, 2009, p.528).
- Otro factor de vital importancia para que un divorcio se lleve a cabo son tales como la idealización de la persona y la dificultad de entender que ningún conyugue es perfecto. El descubrir que no es tal y como se esperaba puede resultar decepcionante a tal nivel que muchas veces las características que un día parecían ser diferentes, únicas o cautivadoras puede resultar ser agobiante, estresante e intolerable (Baron y Byrne, 2005, p.346).
- En tercer lugar, pero no menos importante se encuentra el maltrato de pareja, lo cual quiere decir que la violencia dentro de las relaciones es más común de lo que podría esperarse. La violencia y los divorcios generan más violencia y divorcios, Glenn y Marquardt (Papalia y Feldman, 2012, p.473),

dicen que los adultos con padres divorciados o que experimentaron violencia por parte de sus padres, son más propensos a esperar que su relación no dure y exista un divorcio o bien, se ejerza la violencia. Por otro lado, esto puede cambiar si experimentaron que sus padres después del divorcio volvieran a compartir nupcias y esta vez se modelara una sana relación.

- Los celos son un motivo muy común, muchas veces puede convertirse en un trastorno mental el cual torna la vida de quien lo padece como de quienes lo reciben en un martirio el cual combinan sentimientos tales como posesión y desconfianza. Si bien tanto hombres como mujeres son celosos por igual, los celos patológicos en los varones pueden provocar destrucción y llevar a actos impulsivos de violencia física contra la pareja (Marcos, 2003, p.48).
- La antropóloga Laura Betzigen (Marcos, 2003, p.48) demostró por medio de un estudio que realizó a 160 sociedades, que la infidelidad siempre desgasta una relación, generalmente aún más cuando es la mujer quien la comete y que de hecho es una de las causas más comunes.

Un divorcio es sumamente difícil de experimentar puesto que luego de esto se debe comenzar de nuevo y se crean cambios completamente radicales en la vida cotidiana de ambos ex miembros a los cuales se tienen que adaptar (Craig y Baucum, 2009, p.528).

A la larga una separación de tal magnitud tiende a generar consecuencias negativas, primordialmente en los hombres quienes son más propensos a sufrir efectos negativos en la salud física como mental pues mayormente estaban acostumbrados a depender de la mujer, mientras que las mujeres se ven afectadas más de forma

económica drástica, reduciendo incluso el número de horas de pueden pasar con sus hijos si es que estos existían (Papalia y Feldman, 2012, p.475).

1.2 Dependencia emocional y Baja Autoestima

El estar en una relación de pareja suele ser una de las experiencias más gratas para el ser humano cuando ambos integrantes colaboran y tienen una buena salud mental, sin embargo, en ocasiones el vínculo entre la pareja suele torna sumamente dependiente al grado de no visualizar su vida sin la pareja causando que dentro de la relación se desarrollen comportamientos dañinos tanto para el individuo como para el tercero, pero ¿Qué es la Dependencia Emocional y por qué se genera?

La Dependencia Emocional se define como una especie de vinculación de afecto excesiva y extrema dirigida hacia otra persona, es asociada con la Baja Autoestima la cual en intentos desesperados pretende cubrir las carencias afectivas que el individuo no recibió en su momento (Aesthesis Psicólogos Madrid, 2022, p.1).

La Dependencia Emocional es una extrema y continua necesidad de afecto la cual comúnmente logra satisfacerse por medio de relaciones interpersonales, mayormente en Relaciones de Pareja. Pocas veces se experimenta en una sola relación, pues por lo general tiende a ser constante, es decir, se experimenta en cada relación que el individuo llega a tener (Castelló, 2005, p.1).

Se han formulado diversas hipótesis acerca del porque se genera la Dependencia Emocional en el ser humano. Las causas que más pueden llegar a destacar del desarrollo de esto se encuentran a continuación (Aesthesis psicólogos Madrid, 2022, p.1):

- Tópicos del amor. Gracias a los mitos del amor romántico, muchas personas suelen idealizar a su pareja con la excusa de haber encontrado a

su “otra mitad”, “media naranja”, “alma gemela”, “su complemento”, nutriendo de esta forma las creencias irracionales que los llevan a justificar sus actos.

- **Sobreprotección parental.** La conducta de sobreprotección por parte de los cuidadores constituye a que los infantes carezcan de la formación de su propia identidad, así que una vez estos patrones han sido aprendidos, es muy común que en la adultez busquen seguirlos con otros tipos de relación. Es así como dicha Dependencia Emocional que no fue bien tratada pasa a la relación de pareja hasta volverla disfuncional.
- **Dificultades de regulación emocional.** Varios autores afirman que debido a los descensos emocionales que surgen en las personas como lo son la depresión, ansiedad o sentimientos que incluyan el aislamiento son las responsables de convertir a la pareja en la fuente felicidad. Es decir, la dependencia surge porque creen que el individuo les brinda aquello que siempre habían estado buscando.
- **Vulnerabilidad cognitiva.** Las representaciones que un individuo ha construido sobre si y sobre los demás, es decir, sus modelos operativos internos se han desarrollado en base a experiencias de afecto brindadas por figuras relevantes, en pocas palabras, por el estilo de apego. Así es como tales modelos son usados como filtros de interpretación para sus relaciones interpersonales y son los que de forma inconsciente sirven de guía.
- **Cuidados negligentes.** Las experiencias de abandono, apatía o desgana en la infancia por parte de los cuidadores son los responsables de esquemas desadaptativos los cuales buscan de cualquier manera llenar las necesidades insatisfechas.

Castello (Fresneda, 2015, p.35) dice que una persona que sufre de Dependencia Emocional se caracteriza por su Baja Autoestima, comportamientos pasivos y sumisos, idealización de su pareja y temor a la soledad

Es decir, la Dependencia Emocional, la cual también es conocida como dependencia psicológica se ve manifestada en comportamientos que no son equivalentes y además son considerados como adictivos en la relación. Los síntomas se presentan mediante actitudes y acciones exageradas para lograr satisfacer las necesidades de afecto que puedan llegar a surgir en el ser (Aesthesis Psicólogos Madrid, 2022, p.1). A continuación, se hace describen de mejor manera algunas de estas acciones:

- Anteponer el deseo y bienestar de la pareja. Las necesidades personales quedan en segundo plano pues encuentra satisfacción en darle prioridad a las necesidades de la pareja al grado de que pueden desatender responsabilidades familiares o laborales.
- Idealización a su pareja. Sobrevalora las “cualidades” de su pareja sin ser capaz de encontrar o aceptar los defectos del mismo al grado de pedir trato privilegiado y especial para la pareja.
- Complacencia y evitación. Por temor al disgusto o al abandono suelen acceder a realizar actos que no quieren, además de aceptar la culpa de los disgustos o peleas e incluso justifican infidelidades, maltratos y críticas.
- Angustia o miedo exagerado a la separación. Se presenta en miedo irracional de que la pareja esté planeando terminar la relación, además de que se sienten excesivamente tristes y ansioso si se encuentran lejos de la persona.

- Modificaciones en el comportamiento. Es normal que la identidad de la persona quede en el olvido al modificar gustos, rutinas, cambiar sus hábitos y formas de vida para satisfacer a su pareja. Generalmente los cambios son sumamente notables y preocupantes pues la persona parece perderse a si misma al adoptar una posición sumisa.
- Muestras de afecto continuo. Sufren de angustia y ansiedad al no recibir atención continua o la que se espera, de la misma manera están constantemente pidiendo actos de cariño y afecto o sienten la necesidad de corroborar que su relación vaya bien. En otras ocasiones los ataques de celos son imposibles de controlar.
- Sentimientos de culpa. Como ya se mencionó, estos aparecen cuando la otra parte de la relación no se siente satisfecha o ha surgido una discusión entre ambos.
- Control del otro. El miedo a perder a la persona es tan extremo que el individuo dependiente siente la necesidad de tener que controlar la vida de su pareja en muchas ocasiones. Esto sería revisando sus redes sociales, su teléfono, horarios y más, todo hasta el punto de desarrollar una obsesión con ello.
- Miedo a la soledad. Miedo a estar solo. Una persona dependiente frecuentemente se encuentra miedo al estar solo, tanto es el miedo, la desesperación y los sentimientos de desamparo que se aferran a la relación disfuncional, muchas veces generando bucles en vagos intentos por recuperar la relación. En ocasiones cuando la relación termina de forma definitiva, el individuo suele presentar el “síndrome de abstinencia emocional” el cual consiste en cuadros ansiosos y depresivos provocados por la ruptura amorosa.

- Ruptura con amigos y familiares. Es general que exista el aislamiento social dado que reduce sus salidas con amigos, familia, seres queridos, desatiende las demás relaciones interpersonales y con frecuencia se generan peleas dado que sus seres allegados si logran ser capaces de identificar tales cambios de actitud.
- Baja autoestima. Los individuos dependientes sienten una gran desvalorización hacia sí mismas, creen no estar a la altura de su pareja o que las relaciones anteriores del mencionado le generaban mayor satisfacción que la actual.

Amor y Echeburúa (Aiquipa, 2015, p.1) identificaron a la Dependencia Emocional como una característica emocional en Relaciones de Pareja dirigida del agresor hacia las mujeres violentadas, lo cual hace que las féminas experimenten Emociones sumamente contradictorias como lo es la aproximación y el rechazo.

Los dependientes emocionales buscan personas egocéntricas, peculiares, seguras de sí mismas, dominantes y que pocas veces demuestren afecto, en pocas palabras, individuos que sean todo lo contrario a sí mismos al menos en lo que refiere a la autoestima (Castelló, 2005, p.1).

Hirigoyen (Aiquipa, 2015, p.1) dice que la Dependencia Emocional es consecuencia del dominio emocional y la manipulación que se da en una pareja en la cual se ejerce la violencia, es entonces donde se genera el verdadero problema de la adicción el cual es capaz de justificarse mediante mecanismo neurológicos y psicológicos los cuales mediante esto buscar lograr que el individuo no sufra y le permita mantenerse sereno, adoptando actitudes pasivas, perfiles bajos que le ayude a adaptarse a la

situación que experimenta, hechos que en ocasiones conlleva a que el estándar y la autoestima de la persona agredida baje.

En muchas ocasiones la autoestima de la víctima se encuentra en buenas condiciones mucho antes de aventurarse en una relación dañina, misma que con el tiempo es la encargada de deteriorarla, por ello y para comprender un poco más acerca del tema es importante adentrarse más en la autoestima.

La palabra estima proviene del latín aestimare, misma que significa “valorar” o “estimar”, por lo tanto, Coopersmith (Kassin, Fein y Markus, 2015, p.72) dice que la forma en que el ser humano se da a sí mismo un valor positivo o negativo hace alusión a la autoestima.

La autoestima, para James (Baron y Byrne, 2005, p.177) es la autoevaluación que realiza cada individuo, es decir la actitud que se toma, ya sea positiva o negativa dirigida hacia una dimensión y es realmente probable que sea la actitud más importante que el individuo desarrolla de sí mismo (Castelló, 2005, p.1).

De igual forma, la autoestima es un elemento de suma importancia para el autoconcepto, es decir, van de la mano primordialmente para el desarrollo psicosocial de adolescentes como adultos. A lo largo de la transición de adolescente a adulto la autoestima como el autoconcepto se ira expandiendo de acuerdo a la forma de vida, gustos o practicas del sujeto, es así como puede surgir la autoestima física, relacional, afectivo-sexual, etc. Sin embargo, a pesar de ello aún existe la autoestima global la cual se ve relacionada con los distintos componentes en función de la importancia que el individuo llega a tener (Delgado, et al, 2009, p.121).

Así mismo, cabe señalar que Erikson (Papalia y Feldman, 2012, p.324) decía que la autoestima comenzaba a desarrollarse en la cuarta etapa del desarrollo, es decir, en la infancia y que por ello era importante que fomentaran las capacidades en diversos trabajos o actividades que lograran hacerlos sentir productivos y de utilidad.

Sentirse de utilidad y que se aporta algo a la sociedad o bien a la familia construye una autoestima sólida, pero esta tiende a degradarse y se ve afectada en la etapa de la adolescencia, hecho muy común dado que es aquí donde el ser humano atraviesa por diferentes cambios, tanto hormonales, como físicos y sociales, escolares e incluso emocionales. Normalmente al pasar esta etapa y adaptarse a los cambios la autoestima vuelve a subir (Delgado, et al, 2009, p.121).

Tener una autoestima alta implica que el individuo debe gustarse y sentirse cómodo consigo mismo, en esto se encuentra implicado las opiniones que los demás a su alrededor tienen sobre uno y las vivencias que terminan acumulándose en experiencias. Los individuos con quienes interaccionan y el contexto, entonces son de vital importancia para hacer que el ser humano pueda desarrollar una alta autoestima (Baron y Byrne, 2005, p.178).

Además, Maslow (Pereira, 2007, p.2), quién es uno de los más influyentes representantes de la psicología humanista, decía que la autoestima tenía un papel importante en la vida del ser humano, de hecho, la incluyó en su famosa jerarquía de necesidades. En su jerarquía, James ubica la estima propia tanto como la de otras personas por encima de las necesidades fisiológicas.

En otras palabras, la autoestima se desarrolla acorde a la convivencia humana la cual permite que las personas se consideren importantes las unas a las otras pues “el

yo” logra evolucionar mediante éxitos, logros y reconocimientos que no solo hagan sentir de utilidad o plenos a los individuos, sino que también sean valorados por terceros.

La autoestima es un factor de suma importancia para todo ser humano, es tan vital como el aire que se respira, el agua que se bebe y la comida que se ingiere, pero ¿Por qué es tan importante? Actualmente existen dos respuestas de parte de la psicología social para aclarar esta gran interrogante (Kassin, Fein y Markus, 2015, p.73):

- Teoría del sociómetro. Esta teoría fue propuesta por Mark Leary junto con Roy Baumeister y dice que las personas son animales sociales, por lo tanto, la autoestima se relaciona con la primitiva necesidad de relacionarse con otros individuos y obtener mediante esto su aprobación. En consecuencia, a ello, las personas han desarrollado un “sociómetro” que se encarga de detectar la aceptación o el rechazo, produciéndose entonces la alta o Baja Autoestima. Por lo tanto, el rechazo produce Baja Autoestima, resultado que produce la necesidad de recuperar la aceptación y aprobación de los demás.
- Teoría del manejo del terror. Jeff Greenberg, Sheldon Solomon y Thomas Pyszczynski son quienes la producen y consiste en que el ser humano enfrenta su propia muerte a través de una cosmovisión la cual le ayuda a resguardar su autoestima. Es decir, el ser humano está programada para la vida y la autoconservación, sin embargo, aún son conscientes de la muerte y es por ello que para enfrentar el miedo se crean diversas maneras de ver el mundo que pretenden explicar por qué, cómo y quién creó el mundo. De tal forma, el miedo y la angustia podrá reducirse.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que Heatherton y Polivy (Kassin, Fein y Markus, 2015, p.72) afirmaban que, así como existen personas con autoestima alta y autoestima baja, este es un fenómeno cambiante. Se trata de un estado mental que oscila de acuerdo al éxito, al logro de objetivos, las relaciones sociales y entre más vivencias que se experimenta a lo largo de la vida. En pocas palabras, es cambiante.

La autoestima varía dependiendo del contexto o las etapas del desarrollo, pero en lo referente a las diferencias de género, los varones tienden a tener mayor autoestima global que las mujeres. No obstante, Wilgenbush y Merrell (Delgado, et al, 2009, p.121), mencionan estudios que se encargan de comparar distintos componentes de la autoestima, los cuales regulan dicha idea. Es así como se llegó al resultado de que los sujetos masculinos tendrán una mayor autoestima en áreas matemáticas, apariencia física y deportes, mientras que las féminas la tendrán en áreas interpersonales o competencias verbales.

Evaluar la autoestima es posible. Sedikines (Baron y Byrne, 2005, p.178) sugiere entonces tres diferentes maneras de poder llevar a cabo la autoevaluación:

- Autovaloración. Consiste en que las personas hagan juicios sobre sí mismos y se conozcan verdaderamente más allá de lo físico.
- Autoenaltecimiento. Los individuos se encargan de brindarse información positiva sobre ellos mismos que anteriormente pudieron no tomar en cuenta.
- Autoverificación. Confirmarse hechos que ya saben de sí, es decir, tomar en cuenta rasgos de los que ya eran conscientes que tenían. Es aquí donde suele ser muy común que quienes tienen una imagen negativa de sí mismos

busquen parejas que se encarguen de hacer énfasis constantes en tales rasgos.

Así mismo, Eisenberg y Patterson (Pereira, 2007, p.13), correlacionan a las expectativas hacia el futuro, Asertividad, las formas para enfrentar el estrés, autocontrol, toma de riesgos y decisiones, temor al fracaso y las aspiraciones como una serie de conductas las cuales son factores que permiten observar si la autoestima de una persona es alta o baja. Las personas con alta autoestima son capaces de enfocarse en sus tareas, se muestran confiados ante sus decisiones y los juicios que toman, son independientes, sociales y tienen altas expectativas.

Diversas investigaciones dicen que la autoestima alta amplía la perspectiva de la vida, son productivas, sanas, enfrentan mejor los retos, son más exitosas y más felices. Por el contrario, las personas con Baja Autoestima, tienden a padecer depresión, ver el futuro de manera pesimista, además de que como esperan fallar en cada nuevo reto, suelen padecer de ansiedad, se culpan por sus fracasos e incluso son capaces de afectar su salud. Algunas otras investigaciones dicen que el poner demasiada atención a los atributos negativos afecta la actividad de ciertas células de los glóbulos blancos que conforman el sistema inmunológico y de alguna manera esto compromete a la capacidad del organismo para protegerse contra las enfermedades, es decir, tienden a enfermarse con facilidad (Kassin, Fein y Markus, 2015, p.74).

En ocasiones, las personas con Baja Autoestima suelen presentarse a sí mismos con una falsa imagen en intentos vagos y carentes de dar una fachada que les permita enfrentarse al mundo que los rodea y así lograr sentirse valiosos ante los ojos de los demás. La Baja Autoestima proviene de las experiencias las cuales le impiden sentir confianza sobre si y funcionar correctamente como independiente (Pereira, 2007, p.17).

1.3 Violencia

Un problema muy común al momento de tener que dar una definición de lo que es la Violencia, es que carece de precisión en cuanto a las diversas maneras en que esta puede emplearse, es subjetiva, puesto que ninguna definición engloba las características más comunes como importantes. Pese a ello, actualmente existen distintos conceptos bastantes completos que describen lo que es la Violencia.

Pero antes de adentrarnos en el tema, es importante mencionar que tanto agresión como Violencia son dos conceptos diferentes, algunos autores utilizan ambas palabras como si fueran sinónimos, pero a través de los años estas dos palabras han atravesado por diferentes significados, connotaciones y las implicaciones morales (Perrone, Nannini, 2010, p. 30-31):

- La agresividad es el uso de la fuerza que se utiliza con el motivo de sobrevivir y no implica destruir o acabar con el objeto o persona, en pocas palabras se utiliza para hacer valer los derechos y para protegerse.
- El término de Violencia aparece por primera vez en el siglo XIX y se basa en el uso abusivo de la fuerza para obligar a alguien a realizar algún acto contra su voluntad.

Así bien, Jean Claude Chesnais (Pacheco, 2016, p.9) dice que la Violencia, es necesaria y forzosamente aquella que se lleva a cabo de forma física, se necesita atacar de forma directa y de manera corporal contra otro integrante y debe ser llevada a cabo de manera brutal como dolorosa.

La Violencia puede considerarse como cualquier acto que llegue a privar de los derechos o libertades, así como llegar a privar al individuo de los mismos o bien, interferir en su desarrollo y libertad de elección (Suarez, 1999, p.1).

La Violencia es el “uso intencional de la fuerza física o el poder real como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo” (OPS, s/f, p.1).

Entonces bien, se puede decir que la Violencia es todo aquel acto o acción consciente que impide el libre albedrío y es llevado a cabo con la intención de generar daño psicológico, físico o causar la muerte a un tercero con toda intención. Este fenómeno ha ido en aumento cada día más haciéndonos preguntar ¿de dónde surge? Siendo la familia un factor importante.

La familia es la parte fundamental donde desde pequeño surgen y maduran los sentimientos más básicos hasta los más intensos e igualmente se enseña el manejo adecuado de ellos como de los aprendizajes sociales: aceptación de lo diferente, tolerancia, respeto a las reglas, el compromiso, entre muchas otras. Si estas no son enseñadas de forma correcta, es muy probable que se habrá paso a un camino de violencia desde casa (Perrone y Nannini, 2010, p.27), es aquí también donde se enseña el valor de corregir tales conductas, muchas veces mediante diversos tipos de castigo.

El castigo puede servir como reforzador al individuo de llevar o volver a llevar a cabo múltiples formas del comportamiento que muchas veces se encuentran siendo desagradables o dañinas tal como el uso de Violencia. Pese a esto, los resultados no siempre tienden a resultar positivos, dado que en muchas ocasiones no suelen tener

efecto, por ello, para que un castigo funcione es importante tener en cuenta los siguientes principios (Baron y Byrne, 2005, p.477):

1. Ser contingente, es decir, llevar a cabo las acciones agresivas lo más apegado que sea posible.
2. Ser seguro. La probabilidad de seguir la agresión tiene que ser alta.
3. Castigo fuerte. De modo que resulte desagradable para quien lo reciba.
4. Quienes lo reciben deben ser conscientes del porque se llevó a cabo y que lo merecen.

Con respecto a las interrogantes surgen en el ser humano al momento de mencionar a la Violencia, ¿Es un fenómeno biológico innato?, ¿Es aprendido de casa o por medio de los factores que rodean al sujeto?, ¿Qué orilla al ser humano para cometer actos tan desagradables y violentos? Al largo de los años los psicólogos sociales han estudiado dicho fenómeno en busca de respuestas y como resultado se han obtenido distintas teorías que se acercan un poco más a la respuesta del problema.

En primer lugar, encontramos las teorías que intentan explicar desde diferentes perspectivas del por qué los seres humanos son violentos. Estas hablan de las conductas violentas, mismas que pueden ser derivadas por factores ambientales, biológicos, emocionales o cognitivos (Otero, 2013, p.3) y son las siguientes:

- Teorías biologicistas. Halperin y Wurtman se encargan de explicar la agresividad desde las deficiencias genéticas, neurotransmisores y hormonales.
- Teorías de condicionamientos (clásico y social), las cuales dicen que la Violencia es una conducta aprendida por distintas vías. Aquí se menciona el aprendizaje instrumental el cual dice que cualquier comportamiento que

es reforzado o recompensado tiende a repetirse en el futuro, por otro lado, el aprendizaje observacional dice que el modelaje es más usual para aprender dichos comportamientos de Violencia (Rodrigues, Assmar, Jablonski, 2002, p.190-191).

- Teorías psicoanalistas. Dicen que las pulsaciones agresivas son innatas, es decir, el ser humano nace con ellas.
- Teoría de las habilidades sociales la cual básicamente dice que la Violencia en un individuo se debe a la falta de competencias sociales adecuadas.
- Teorías contextuales o ecológicas. Las acciones violentas se deben gracias al entorno que anima a realizar conductas violentas.
- Hipótesis frustración- Violencia. Si bien no todo acto de Violencia es provocado por la frustración, esta es un factor predecesor para desencadenar la conducta violenta.

Si bien durante años se han estudiado las diversas teorías, estas no son suficientes para llegar a determinar de forma específica las conductas violentas en el ser humano y cuando estas salen a flote debido a que hay un sin fin de circunstancias que pueden desencadenar tales actos, por ello, así como se abordaron las teorías, es necesario hacerlo con los factores influyentes en la Violencia (Rodrigues, Assmar y Jablonski, 2002, p.194-202):

- El efecto de las armas. Huesmann y Eron (Rodrigues y Assmar, Jablonski, 2002, p.195) afirman que los objetos violentos alimentan los pensamientos de Violencia dado que tanto armas de fuego como armas blancas son

asociadas a un nivel elevado a la agresión. Es decir, las armas están tan asociadas a tales eventos que el solo verlas producen pensamientos sobre la Violencia en los individuos.

- La provocación directa. El ataque directo tanto verbal como físico es una de las influencias más evidentes dado que al recibir un trato violento por un individuo, fácilmente se responde o reacciona de la misma manera.
- Obediencia a la autoridad. Ocurre en situaciones en las que un individuo se siente nada más y nada menos que como un ejecutor de órdenes superiores para lograr un objetivo que ellos mismos consideran como justa o incluso altruista. En otras palabras, las responsabilidades de los actos violentos quedaran atribuidas a quien dio la orden. Por ejemplo, en la segunda guerra mundial los soldados nazis violentaban y asesinaban a los judíos bajo la creencia impartida de que hacían un bien a su país y que tales actos deshumanizados quedaban bajo la responsabilidad de sus superiores, quienes dictaban las ordenes.
- Desindividualización. El que una persona no pueda ser reconocida puede ser un estímulo que le anime a realizar conductas antisociales tales como actos violentos. Es decir, mantener el anonimato de su identidad anima a una mayor conducta violenta pues se sienten resguardados. Por ejemplo, en las marchas mucha gente tiende a llevar los rostros cubiertos, acción que les anima a bandalizar monumentos o agredir personas.
- Familia. Como se menciona anteriormente, la familia es parte fundamental del desarrollo de un individuo, psicólogos sociales han recurrido por ello al estudio de la influencia del ambiente familiar y los resultados que se han dado es que, los niños que tienen a padres que llevan a cabo prácticas violentas físicas o verbales, tienden a usar estos mismos recursos al

momento de relacionarse con otros seres humanos, mayormente con los de su edad.

- Normas sociales. Las personas llegan a aprender con base a las normas sociales si deben reaccionar y responder o no de forma violenta, dependiendo del contexto y quienes lo rodean, ya que romper las normas sociales trae consigo consecuencias, el miedo a que estas sean sumamente negativas o desagradables, mantiene en el individuo comportamientos pacíficos y en margen de lo moralmente estipulado.
- Factores ambientales. Los más estudiados son el calor y la sobrepoblación, de hecho, algunos estudios correlacionales mostraron que las mayores rebeliones ocurridas en ciudades estadounidenses entre 1967 y 1971 ocurrieron en los días con más calor, por ende, mientras mayor calor haga, existe la probabilidad de que haya mayor Violencia.

Otro punto son las diversas maneras de ejercer Violencia contra un individuo sin la necesidad de que sea llevada a cabo de forma física, es por ello que a continuación se hará mención de los distintos tipos de Violencia de acuerdo a diferentes clasificaciones:

a) Violencia por etapas del desarrollo.

El experimentar Violencia en cualquier etapa del desarrollo tiene un impacto en los distintos campos del ser humano tales como los factores físicos, emocionales o sociales los cuales con frecuencia generan problemas de adaptación en el sujeto (Guerra y Dierkhising, 2011, p.1).

- Violencia contra los niños. Una de las más preocupantes es este tipo de Violencia en donde a los menores se les maltrata, explota, tortura o trata de forma cruel e inhumana, es por ello que la ley de protección de la niñez y la adolescencia se asegura de dejar en claro que tanto niños como adolescentes tienen derechos a que su integridad sea respetada, esto incluye integridad física, psicológica, moral, sexual y cultural (Fernández, 2020, p.1).
- Maltrato contra las personas adultas. La OPS (Rivera, 2017, p.17) lo define como el acto único o continuo en el contexto en el cual existe una relación de confianza o de altas expectativas y que produce daño o angustia en la persona mayor.

b) Violencia social.

Se refiere a todo aquel impacto social que de alguna manera tiene repercusiones contra la integridad física, mental o relacional de cualquier ser humano o grupo por sus distintos puntos de vista opiniones o creencias, generado por los mismos integrantes de la comunidad o un sujeto en específico (Rodríguez, 2002, p.2)

- Violencia debido a la orientación sexual. Se lleva a cabo de diversas maneras, desde discriminación para ejercer sus derechos, el negarle empleo, maltratos, torturas, malos tratos, agresión sexual, exclusión hasta la muerte (Fernández 2020, p.1).
- Violencia a personas con discapacidades. Falta de intervención a tiempo para la independencia de estos, falta de privacidad y comunicación, al igual

que la gente que se expresa de forma meramente negativa (Rivera 2020, p.18-19).

- Violencia a la mujer. Todo tipo de discriminación, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga como objetivo eliminar el reconocimiento o goce tanto de los derechos humanos, libertad de expresión y toma de decisiones o bien agresiones sexuales por parte de cualquier individuo (Rivero, 2017, p14).

La Violencia tiene muchas facetas, se manifiesta de muchas formas. El contexto y lugar son factores de suma importancia los cuales pueden desencadenar en el ser humano tales conductas que muchas veces son por muestra de poder o dominio.

- Violencia en la escuela. Se puede encontrar dos tipos dentro de esta, pues existe aquella que se da entre los estudiantes mediante diversas maneras de abuso como lo es el maltrato psicológico, el maltrato físico y las burlas o bien, aquel que se da de la escuela a alumno mediante la imposición de modelos disciplinares que violen sus derechos (Fernández, 2017, p.1).
- Violencia en el trabajo. La Subsecretaría de Gobernabilidad y Modernización del Estado (SSGME) de la Secretaría para Asuntos Estratégicos (SAE) de la presidencia de la república, en una guía la define como toda forma de agresión psicológica, tales como malos tratos, insultos, actitudes hostiles como degradantes o intimidatorias de forma sistemática y constante. Puede ser llevada a cabo por uno o más individuos (Rivera, 2017, p.10).

Gracias a estudios en estados unidos, se ha comprobado que, si bien es cierto que los hombres también sufren de Violencia intrafamiliar, es más probable que sea la

mujer quien la experimente. De igual forma se han identificado tres tipos de Violencia en la pareja (Papalia, Feldman y Matorell, 2012, p.474):

- Violencia de la situación de pareja. Generalmente surge por el estrés agudo o la mala comunicación conyugal, se basa en la confrontación física iniciada por cualquiera de los dos integrantes, pocas veces se agrava pues no hay intenciones negativas directas de por medio, además de que se relaciona con el consumo de drogas y alcohol.
- Maltrato emocional. Se recurre a la intimidación, amenazas e insultos. Violencia psicológica o emocional. Dentro de esta no se practica la Violencia física.
- Terrorismo íntimo. La más grave de las tres, llevada a cabo con toda la intención de provocar daños, se distingue por el deseo de poder y control y se basa en el maltrato emocional y físico, generalmente con el tiempo se va volviendo más grave, teniendo como última consecuencia la muerte del agredido.

La OMS define a la Violencia de pareja como todo acto dentro de una relación que genere o pueda provocar daño físico, psicológico, económico o sexual a cualquiera de sus miembros (Organización Mundial de la Salud, 2021, p.1). A continuación, se describen los tipos de violencia mencionados

- Violencia psicológica o emocional. La Ley Especial Integral para una Vida Libre de Violencia para las Mujeres (LEIV) define a este tipo de Violencia como todo tipo de conducta sea directa o indirecta, verbal o no verbal que ocasione daño emocional, afecte y disminuya la autoestima y/o perturbe la

salud mental como el desarrollo de este, al igual que amenazas, ofensas, desvalorización, sumisión u obediencia (Rivera, 2017, p.10).

- Violencia económica o patrimonial. Se define como aquellas acciones, omisiones o conductas que afecte o impida las necesidades patrimoniales mediante la sustracción, limitación, destrucción o retención de los bienes comunes o propios de la familia o un individuo en específico (Rivera, 2020, p.13).
- Violencia sexual. Sin importar el tipo de relación que se tenga, se considera a todo acto sexual como la sola tentativa de consumir un acto, las insinuaciones, comentarios, obligar a otro individuo a participar en cualquier acto sexual mediante chantajes, amenazas, intimidación o bien que el agresor obligue a la persona agredida a tener algún tipo de contacto sexual con un tercero (Rivera, 2020, p.10-11).
- Violencia de género. Es la aparición de discriminación, situación de desigualdad, actos violentos tanto físicos como verbales con el objetivo de dominar y sentirse superior. Es ejercida por quienes sean o hayan sido conyugues o bien, quienes mantenga relaciones cercanas referentes a las de afectividad (Fernández, 2017, p.1).
- Violencia a la mujer. La asamblea general de las naciones unidas (ONU) la define como “todo acto violento 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” (Rivera, 2020, p.15).

La organización panamericana de la salud realizó un estudio en 2003 en el cual logró encontrar que entre 10 y 69% de las mujeres, en algún momento de su vida fueron

agredidas físicamente por su pareja. En México, la Encuesta Nacional de las Relaciones en los Hogares reportó que de cuatro a diez mujeres sufren algún tipo de Violencia como física, psicológica o sexual (Morris y Maisto, 2001, p.588).

Es bien sabido que la Violencia termina por construirse siguiendo un patrón, mismo que termina convirtiéndose como costumbre como si de cualquier otro evento normal se tratara dentro de la relación (Morris y Maisto, 2001, p.588).

Pese a todas las malas experiencias tortuosas que las féminas se encuentren experimentando en su día a día gracias a los inadecuados tratos, estas parecen permanecer al lado de su pareja hasta el final, esto es, normalmente gracias a que muchas de ellas tienden a culparse a sí mismas. El ser humilladas, los malos tratos, los sobornos, la manipulación, los castigos y las ofensas terminan por aniquilar su autoconfianza, su autoestima y con ello llegan las abrumadoras dudas sobre su persona, de igual forma, algunas suelen preocuparse más por conservar “unida” a la familia que han formado que protegerse (Papalia, Feldman y Matorell, 2012, p.474).

De la misma forma en que los tipos de Violencia son diversos y distintos, las personas tienen diferentes maneras de reaccionar a actos violentos, dependiendo de la adquisición de su cultura.

Las culturas varían, como se menciona en un capítulo anterior, desde su forma de percibir el amor, el vínculo e interacción formado entre las parejas, hasta el cómo, cuándo y porqué se agreden entre sus miembros. Esto se puede observar dentro de las sociedades, grupos o subculturas. De igual manera, la forma en que las personas suelen tomar la Violencia y los tipos de agresión tiene demasiado que ver con el orden internacional (Kassin, Fein y Markus, 2015, p.436).

Con relación a esto, las publicaciones de la OMS indican que alrededor de una de cada tres mujeres en el mundo, es decir, el 30% han sufrido de Violencia física y/o sexual por parte de su pareja o algún tercero. Es común que el agresor sea la pareja y al menos un tercio (27%) de mujeres de 15 a 49 años han atravesado por alguna relación de este tipo (OMS, 2021, p.1).

Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) llevó a cabo una encuesta en busca de recaudar el mayor número de datos posibles sobre las mujeres violentadas en México con el fin de obtener un panorama de dicho fenómeno. Los resultados obtenidos fueron los siguientes (INEGI, 2021, p.1):

En 2021, en todo México, el 70.1 % de mujeres de 15 años en adelante han experimentado al menos un incidente de Violencia, de algún tipo como psicológica, económica, patrimonial, física, sexual o discriminación en al menos un ámbito y ejercida por cualquier persona al menos en un momento de su vida.

La Violencia psicológica es la que presenta mayor prevalencia (51.6 %), seguida de la Violencia sexual (49.7 %), la violencia física (34.7 %) y la violencia económica, patrimonial y/o discriminación (27.4 %).

En 2020 a octubre 2021, 42.8 % de las de mujeres de 15 años y más experimentaron algún tipo de violencia, la violencia psicológica es la que presenta mayor prevalencia (29.4 %), seguida de la Violencia sexual (23.3 %), la Violencia económica, patrimonial y/o discriminación (16.2 %) y la Violencia física (10.2 %). Es decir, durante este corto periodo de tiempo hubo un alto incremento de Violencia.

Las entidades federativas donde las mujeres de 15 años y más han experimentado mayor Violencia a lo largo de su vida son: Estado de México (78.7 %), Ciudad de México (76.2 %) y Querétaro (75.2 %).

Los estados con menor prevalencia son: Tamaulipas (61.7 %), Zacatecas (59.3 %) y Chiapas (48.7 %).

Las entidades federativas donde las mujeres de 15 años y más que han experimentado más Violencia de octubre 2020 a octubre 2021 son: Querétaro (49.8 %), Colima (48.2 %) y Aguascalientes (48.0 %).

Por su parte, Baja California (37.2 %), Tamaulipas (34.2 %) y Chiapas (26.9 %), son las entidades que presentan las prevalencias más bajas en ese periodo.

Por otro lado, Veracruz no es un estado que se quede atrás, las siguientes cifras fueron tomadas de la Información sobre Violencia contra las mujeres del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública con corte al 30 de abril 2019 (Del Valle, s.f. p.1):

En dicho año Veracruz fue el primer lugar de feminicidios de 294, 67 fueron llevados a cabo en el estado.

Del año 2016 al 2018, fueron 7,653 acontecimientos de Violencia contra mujeres y lograron ser atendidos 7,615 víctimas. Gracias a todos estos casos tomados en cuenta se determinó el tipo de Violencia y dentro de las modalidades en el estado de Veracruz se encuentran: Docente (escolar), en la comunidad, familiar, institucional, laboral y el rubro sin modalidad; el mayor número de casos que se ha presentado es en el ámbito familiar, siendo el rubro que ocupa un 85.94% de acuerdo al diagnóstico sobre la Violencia de género contra las mujeres.

CAPÍTULO II.

TOMA DE DECISIONES ASERTIVAS

2.1 Emociones

Anteriormente diversos psicólogos veían a las Emociones como instintos básicos, es decir, los consideraban como restos de la herencia evolutiva los cuales decían, era buena idea que reprimieran todo ser humano, actualmente pasaron de ser considerados como huellas primitivas, a ser considerados como necesarios para sobrevivir y generar mejoras en las experiencias del día a día (Morris y Maisto, 2001, p.367).

La emoción es un proceso adaptativo que forma parte de los procesos afectivos, y si bien la emoción es considerada como uno de estos procesos, es importante saber y tener en cuenta que no todo proceso afectivo proviene de la emoción, es decir, no son emocionales. La emoción es aquella que se encuentra antes de la conciencia, siendo que la conciencia misma es un fenómeno que se considera reciente en términos de evolución (Mankeliukas, 2002, p.57).

Por otro lado, las Emociones son definidas como “estados afectivos subjetivos que tienen múltiples dimensiones” (Mateo y Mateo, 2010, p.9). Las Emociones forman parte de los procesos biológicos, fisiológicos, parte de pensamientos e incluso la propia adaptación social al que el ser humano se ha ido enfrentando a lo largo de la historia y es de suma importancia el mencionar que cada persona tiene distinta manera de lidiar con ellas, expresarlas y sentirlas con diferente intensidad.

Armstrong dice que la inteligencia intrapersonal es básica para el ser humano y su desarrollo dado que de esta manera se logra fácilmente la identificación de los sentimientos, reconocerlos y otorgarle nombre a cada uno de ellos, además de que esta inteligencia va de la mano con otras inteligencias, puesto que así, expresar las Emociones se torna más fácil y sencillo (Serrano, 2003, p.47).

Absolutamente todas las especies en el planeta tierra han ido evolucionando genéticamente a lo largo de los años, esto ha permitido que sean capaces de mostrar indicios mayores o menores de afecto, justamente un proceso afectivo esencial que les permita evitar lo desagradable o bien, aproximarse a estímulos gratos (Palmero, et al, 2002, p.57).

La forma común en que el individuo expresa sus Emociones suele desarrollarse durante la infancia, pasando a formar una característica importante de la personalidad. De hecho, la cultura influye en gran parte a esto dado que cada una tiende a darle mayor importancia a diferentes tipos de Emociones y es por eso que cada persona tiene una manera distinta para expresar la magnitud y frecuencia de su emoción, al igual que cada persona reacciona de diferente forma ante la misma situación (Papalia & Feldman, 2012, p.177).

Sin embargo, el regular las Emociones o aprender a hacerlo es un proceso largo y ciertamente complejo. La regulación emocional es un proceso en donde se inicia, mantiene e incluso modifica la intensidad con que se muestra una emoción de manera fisiológica como psicológica, en pocas palabras, es la encargada de ayudar al ser humano a manejar los estados emocionales por los cuales atraviesa en distintas ocasiones (Rojas, 2006, p.499)

Para que exista una buena regulación emocional es necesario llevar a cabo una evaluación respecto a los parámetros afectivos, en pocas palabras, para regular las Emociones se precisa de llevar a cabo una valoración, la cual Ortony y Clore (Palmero, et al, 2002, p.62), dicen que es la que se encarga de lograr que se entienda el como la intensidad y cualidad de las Emociones pueden ser en gran parte el resultado de la manera en como son procesadas y asimiladas por quien las experimenta.

El desarrollo emocional tiende a ser un proceso sumamente ordenado que se encarga de desenvolver una serie de Emociones en base de otras más simples. De hecho, cuando los bebés nacen suelen mostrar respuestas reflejas difusas que mayormente se relacionan con aspectos fisiológicos dado que son signos de satisfacción, aflicción e interés que provienen de la estimulación sensorial, sin embargo, es aproximadamente durante los primeros seis meses donde estas pasan a ser Emociones más reales como la alegría, tristeza, sorpresa, enojo, etc, claro que para ello se requieren de diversos estímulos los cuales el infante ira asociando con diversas emociones (Papalia y Feldman, 2012, p.179).

La presencia de un estímulo es capaz de desarrollar un proceso emocional, es importante tener en cuenta que este puede encontrarse presente o ausente (es decir, que sea recordado), externo o interno, actual o pasado o bien, puede tratarse de un estímulo real o irreal, siendo esta ultimo nada más y nada menos que un resultado de las distorsiones, alucinaciones o percepciones del ser humano. Como sea que el estímulo logre desencadenarse, este tiende a ser lo suficientemente fuerte como para evocar las Emociones que sean requeridas o que se asuma son necesarias en ese momento (Palmero, et al, 2002, p.59).

Absolutamente todas las Emociones tienen una función la cual permite al ser humano ejecutar las reacciones de conducta adecuadas, incluso aquellas Emociones para nada agradables tienen una función importante en la adaptación y ajuste tanto a nivel personal como social. Reeve dice que las Emociones tienen tres funciones primordiales: funciones adaptativas, sociales y motivacionales (Choliz, 2005, p 4), las cuales se describen a continuación

- Las funciones adaptativas. Son aquellas encargadas de preparar al organismo para la acción, es decir, es la que ayuda a facilitar la elección de la conducta adecuada a la situación y el contexto en el que el sujeto se encuentre (Gil, 2014., p 7).
- Las funciones sociales. Son aquellas encargadas de demostrarle a los demás que se encuentran alrededor del sujeto, el estado afectivo en el que se encuentran al igual que son las que regulan la forma en que los otros se desenvuelven y reaccionan ante uno (Divulgación Dinámica Formación, 2017, p.1).
- Funciones motivacionales. Se refiere a las encargadas de guiar al sujeto a reaccionar o actuar de acuerdo al estímulo que presente, de modo que pueda resguardarse en caso de encontrarse en peligro o lograr que determinada acción se lleve a cabo con la intensidad esperada (Choliz, 2005, p.6).

Las Emociones no deberían considerarse como fenómenos discretos, todo lo contrario, como continuos y es por ello que debe tenerse en mente la duración de estas dado que el tiempo en que prevalece dicha respuesta emocional es de suma importancia para considerar el impacto que ha generado. Fridja, Sonnemants y Clore analizan la estructura del tiempo tomando como base tres parámetros (Palmero, et al, 2002, p.75):

- Tiempo de incremento. Es el tiempo que ha pasado entre el factor que desencadenó la Emoción y en momento exacto en que se alcanzó el máximo nivel de intensidad.
- Duración. El tiempo que ha pasado desde que se desarrolló el punto máximo de la intensidad, hasta el punto en donde dicha emoción comienza a disminuir.
- Rumiación. Tiempo en el cual el individuo valora el suceso encargado de provocar la emoción, al igual que las consecuencias obtenidas.

Es importante hacer saber que generalmente el incremento de una emoción tiende a ser escasa (generalmente menos de un minuto), mientras que su descenso suele ser más largo, llevando hasta días para que la emoción desaparezca. De igual forma, las Emociones negativas tienden a desaparecer lentamente, mientras que las Emociones positivas suelen durar menos.

Los sentimientos de agrado son aquellos encargados de dar a la gente sensación de seguridad y bien, son aquellos que generan risas o sonrisas, mientras que, por otro lado, los sentimientos de desagrado y tristeza, son aquellos generados del dolor, miedo e ira. Las Emociones son conocidas por impulsar y motivar al actuar de la persona con un propósito, estas generalmente tienden a ser mucho más difíciles de comprender que un estímulo biológico y se identifican como agradables o desagradables (Sferra, et al,1997, p.14)

La motivación se da estemos o no conscientes de ella. No es necesario que la persona se dé cuenta que tiene miedo para tener que alejarse del peligro inminente en el que se encuentra, pensar en cuanta hambre tiene para ponerse en busca de un bocadillo que sacie su sed, o saber que se está molesto y/o enojado para levantar de más la voz. Los motivos son los que animan al ser humano a realizar ciertas acciones. (Morris y Maisto 2001, p.346)

Sin embargo, existen diversos núcleos o familias los cuales son los encargados de suscitar respuestas afectivas mediante la motivación. Los estímulos que más suelen presentar respuestas emocionales significativas son (Palmero, et al, 2002, p.59):

- La magnitud de novedad e incertidumbre
- El carácter placentero o displacentero
- La forma en que hay compatibilidad con las normas (sean a nivel personal o de grupo)
- La capacidad para controlar las Emociones.

Las Emociones pueden dividirse entre secundarias (sociales) y primarias (básicas). Las Emociones secundarias son aquellas aprendidas en base a la experiencia,

estas se pueden experimentar en diversas ocasiones, cabe destacar que para cada ser humano el tipo de experiencia varia. Son las encargadas de potenciar a las Emociones primarias. Un claro ejemplo de las Emociones primarias es el miedo, a partir de este puede surgir diversas Emociones más (Álvarez, 2019, p.1).

A continuación, se describen las Emociones primarias y secundarias y en qué consisten (Sferra, et al, 1997, p.16-17):

- Miedo, el cual es generado ante situaciones desconocidas en las que se puede correr peligro, generalmente es saludable y su función es proteger.
- La alegría. Se genera una vez hemos logrado o conseguido algo que tanto anhelamos, es una de las principales Emociones que hace a las personas sentirse bien. Sus principales funciones son la afiliación y reproducción (Álvarez, 2019, p.1).
- Ansiedad. Es provocada por pensamientos previos a enfrentarse a alguna situación. Por ejemplo, pensar en el cómo le irá en la exposición de la siguiente semana.
- El asco. Se presenta al tener estímulos que no logren ser del agrado del ser humano, aquellos que resulten ser aversivos y como principal función tiene al rechazo (Álvarez, 2019, p.1)
- Preocupación. Se diferencia de la ansiedad por el grado y viene de la mano del miedo.
- La tristeza es otra Emoción de suma importancia y aparece generalmente al momento de experimentar una perdida, de ella, como se menciona

anteriormente, surgen Emociones secundarias. Su función es la reintegración (Álvarez, 2019, p.1).

- La ira está asociada y ligada a temas de interés social, la educación cambia la manera en que esta es expresada, funciona como método de protección o defensa.
- Amor. se desarrolla desde la infancia y de igual forma, puede demostrarse de forma constructiva o negativa.
- La sorpresa se genera cuando aparecen estímulos que no eran esperados, su duración es la más breve y ayuda a despertar la exploración y orientación (Álvarez, 2019, p.1).

Emociones secundarias (Palmero, et al, 2002, p.379-413):

- Vergüenza. Es evocada por una evaluación negativa del yo. Suele caracterizarse por el deseo de desaparecer, esconderse y se muestra con dificultad al hablar o torpeza.
- Culpa. De igual forma se debe a una evaluación negativa del yo, sin embargo, surge cuando se realiza una acción que se considera incorrecta y en ella puede experimentarse dolor.
- Orgullo. Es la consecuencia de una evaluación positiva de una acción propia. Debido a que se experimenta sensación de alegría y satisfacción, el individuo se encuentra intentando reproducir las acciones que lo conllevaron a ello.
- Celos. Es el recelo al temor, creencia o sospecha de poder llegar a perder algo o a alguienpreciado.

- Envidia. Es el deseo de lo ajeno, se trata de una Emoción eminentemente social dado que las reacciones se producen en base a las comparaciones con otros individuos.
- Empatía. Es el ser capaz de entender el cómo se encuentra alguien más y actuar en consecuencia, es decir, ponerse en el lugar del otro.

Las Emociones son evolutivas, esto significa que cuando se generan por primera vez no son buenas o malas, sino que se mantienen dentro del rango de lo esperado dependiendo del estímulo que se tenga presente. Son subjetivas ante las diversas experiencias las cuales se asocian con los cambios conductuales y fisiológicos, es decir, las Emociones pueden cambiar ante la misma situación. Por ejemplo, donde antes se experimentaba el miedo, tiempo después puede experimentar el enojo (Papalia & Feldman, 2012, p.177).

A lo largo de los años se han elaborado diversas teorías que hablan de las Emociones con la finalidad de comprender como funcionan. A continuación, se hace mención de ellas:

- La primera fue generada por el año de 1880 y se le conoce como “la teoría de James-Lange en honor a sus creadores. Ellos dicen que todo estímulo ambiental (por ejemplo, ver un perro con espuma en la boca) son los encargados de generar cambios fisiológicos en el organismo (se acelera el pulso cardíaco, sudoración fría, escalofríos, etc.), es decir, las Emociones no son más que el estar consciente de diversos cambios o las alteraciones. Las Emociones surgen después de los cambios fisiológicos (Morris y Maisto 2001, p.370).

- La teoría de Cannon-Bard. Realizando una serie de críticas a la teoría anteriormente mencionada, Walter Bradford Cannon y Philip Bard (Mitjana, 2019, p.1), aseguran que es todo lo contrario: las Emociones surgen antes que las respuestas fisiológicas. Es a partir de la emoción que surge una reacción fisiológica a diversas situaciones en las que se encuentre. Dicen que la emoción surge de manera cognitiva y todas las respuestas fisiológicas se desarrollan de la misma manera para todas las Emociones, de modo que resultaría imposible identificar las Emociones por medio de estas señales.
- Teoría cognoscitiva. El ambiente es el indicador sobre la forma idónea en que se debe responder ante dicha situación. Las cogniciones guían a clasificar las sensaciones desconocidas en una forma oportuna y adecuada al entorno (Morris y Maisto 2001, p.371)

Se han realizado diversos estudios referentes a la función del género respecto a las Emociones y es aquí donde en la mayoría se ha encontrado que las mujeres tienden a ser más emocionales que los hombres. Esto puede deberse a que probablemente tanto hombres como mujeres aprendan reglas distintas para poder realizar la expresión de su emoción, todo ello como consecuencia de los estereotipos culturales. De igual forma, es por ello que los varones son capaces de adquirir métodos de efectividad que les permite controlar sus emociones, el cual al mismo tiempo llega a tener como repercusión la represión de sus respuestas emocionales (Palmero, et al, 2002, p.73).

2.2 Toma de decisiones.

Desde los primeros años de vida, los seres humanos suelen verse en situaciones donde deben tomar decisiones. Sin duda alguna la frecuencia como la importancia con las que las toman dependen de la edad en la que se encuentran al igual que el nivel de responsabilidades con el cual cargan. La mayoría de las decisiones que se toman tiene que involucrar a la racionalidad como a lo emocional, abriendo paso entonces a la psicología para estudiar dicho fenómeno pues la toma de elecciones provoca grandes e importantes consecuencias meramente referidas a esta ciencia (Rodrigues, 1997, p.388-389)

La importancia de la Toma de Decisiones es considerada como uno de los más complejos procesos cognitivos a los cuales el ser humano se enfrenta diariamente. De hecho, resulta indispensable que durante este proceso se haga uso de la comprensión, el razonamiento y la capacidad analítica con la que se cuenta pues desde que el ser humano despierta, hasta que llega la hora de dormir, hace uso de tal proceso cientos de veces tanto de forma consciente como de forma inconsciente (Toda, 2022, p.1).

La Toma de Decisiones se puede presentar en cualquier contexto, ya sea familiar, escolar, laboral, sentimental, empresarial, etc. En todo momento el ser humano se encuentra tomando decisiones, siendo como única diferencia la técnica que se utiliza para llegar a la decisión final (Centro Cultura Ítaca S.C. s.f. p.4).

La Toma de Decisiones un fenómeno en el cual se debe llevar a cabo la elección entre diversas alternativas o maneras de resolver uno o más problemas que se presentan

en la vida diaria, pudiendo llevarse a cabo mediante técnicas o actividades que resultan practicas (U de G, s/f. p. 1).

La Toma de Decisiones suelen ser el primer paso para afrontar un problema que pueda existir, de modo que al buscar tomar una decisión se está comenzando el proceso para la resolución de aquello que preocupa al individuo (Perez, 2015. p.1).

Al momento de tomar una decisión es de vital importancia conocer, analizar y comprender la importancia del problema para que de esta forma se logre encontrar una solución apta. Existen casos donde el problema debido a ser tan cotidiano y simple se logra solucionar con rapidez, sin embargo, también están aquellos problemas que no son tan fáciles de solucionar e incluso la Toma de Decisión traerá consigo consecuencias para bien o para mal, de modo que el proceso de la elección tiende a ser más alargado y profundo (Centro Cultura Ítaca S.C. s/f. p.4)

De hecho, el ser humano emplea circuitos mentales de forma inconsciente como una especie de vía rápida para la Toma de Decisiones, ante ello, Toda (2022, p.1) menciona que en una larga investigación se llegó a la conclusión de que mientras más valor positivo se le da a un estímulo, el ser humano se centra en los beneficios que este traerá en su decisión y minimiza los riesgos que puedan llegar a existir, del mismo modo, si focaliza su atención a un estímulo negativo, el individuo dejara de lado los beneficios y se centrara en las perdidas de dicha decisión. A este sesgo cognitivo se le conoce como efecto heurístico de la Toma de Decisiones.

Existen dos posiciones rivales sobre las etapas psicológicas del proceso de decisión (Rodrigues, 1997, p.390):

- Para algunos el proceso de decisión da inicio cuando se genera el conflicto y las alternativas que se dan para la resolución son incompatibles a tal modo de que solamente desaparecerá el conflicto cuando se haga una elección. En otras palabras, el proceso de decisión sería nada más y nada menos que un proceso originado por el conflicto. La decisión ha sido elegida entonces para ponerle fin y con el objetivo de atenuar dicho problema. Aunque según los defensores de esta posición, la elección no haría otra cosa que atenuar el conflicto, dejando paso a que un nuevo y mayor problema se genere de modo que habría que buscar una nueva elección que sea capaz de ponerle fin a todo.

- Festinger sin embargo, defiende a otra posición. Dice que el proceso de decisión puede ser dividido en tres etapas distintas.
 - A. Etapa predecisiva. Aquí se toma en cuenta el conflicto y se evalúan por igual las alternativas que se tiene para resolverlo.
 - B. Etapa de decisión propiamente dicha. Se rechazan las elecciones que menos se consideren actas y obviamente se elige la mejor alternativa.
 - C. Etapa de reducción de la disonancia. Es donde se da parcialidad para valorar aún más la alternativa escogida y se desvalorizan las que ya han sido rechazadas.

En pocas palabras, los defensores de la primera posición afirman que es estrictamente necesario el inclinarse a la elección de una de las alternativas dadas en el conflicto para que se pueda tomar una decisión, mientras que Festinger por otro lado, dice que tal actividad tendenciosa solamente puede tener lugar una vez que la decisión ya fue tomada.

Por otro lado, el modelo de Janis y Man dice que la Toma de Decisiones es un proceso el cual conlleva al conflicto de decisión, mismo que es el encargado de generar estrés, al cual se le conoce como “estrés de decisión” y termina por verse suscitado ante dos factores:

- a. Preocupación por perdidas objetivas.
- b. Preocupación por perdidas subjetivas.

Estos mismos autores describen los patrones que se llevan a cabo al momento de realizar una Toma de Decisión y se explican a continuación (Bernal, et al, 2014, p.43):

- Patrón de inercia no conflictiva. Es provocado cuando la preocupación por perdidas objetivas como las subjetivas provoca que el sujeto se oponga a tomar decisiones en un principio debido a los cuestionamientos de si hay consecuencias o riesgos al dejar las cosas como se encuentran.
- Patrón de cambio no conflictivo. Se produce al percatarse de que dejar las cosas como se encuentran realmente causa un problema mayor y entonces la nueva pregunta detonante será ¿Qué riesgos se corren al tomar el curso de acción más accesible?
- Conflicto de decisión. A esto se le define como las tendencias opuestas o simultaneas que tiene el sujeto para aceptar o llegar a rechazar al mismo tiempo algún curso de acción.
- Resolución de conflicto de decisión. Existen tres maneras de resolver esto y es dejando que el individuo adopte alguno de los siguientes patrones de toma de decisión:
 - a. Vigilancia. Se lleva a cabo cuando el sujeto cree tener el tiempo suficiente como para llevar a cabo la búsqueda de

información y evaluarla de forma razonable. El sujeto se muestra optimista a encontrar una solución.

- b. Hipervigilancia. El sujeto cree que puede encontrar una solución al problema, sin embargo, piensa que cuenta con poco tiempo para ello, de modo que al entrar en pánico busca de forma desesperada y desordenada una respuesta, llevándolo a un alto nivel de estrés.
- c. Evitación defensiva. El sujeto se muestra negativo y pesimista para encontrar una solución e intenta por todos los medios evadir o escapar del conflicto para evitar la decisión, esto lo hace posponiéndola o transfiriéndola a alguien más.

La Toma de Decisiones se considera por estar condicionadas ante factores los cuales muchas veces el ser humano es incapaz de vislumbrar. Y si bien existe la teoría que habla sobre cómo se debe tomar una decisión en base a la racionalidad, es común que las emociones hagan de las suyas y animen al sujeto a tomar una decisión basada en lo que siente y no lo que considera oportuno, es por ello que el psicólogo Daniel Kahnema (Toda, 2022, p.1) dice que existen dos vías para tomar decisiones:

- Sistema implícito o Toma de Decisiones por emociones. Es básicamente inconsciente y habla de cómo la mayor parte de la vida el ser humano se enfrenta a dilemas de gran carga emocional que provocan estrés o procrastinación de la toma de decisión.
- Sistema explícito o Toma de Decisiones por razonamiento. Sistema lógico y calculador en el que se inspeccionan los pros y contras que la decisión podría generar al igual que analiza lo eficiente que puede llegar a ser.

Como ya se ha mencionado anteriormente, emplear técnicas para la Toma de Decisiones ayudará a que estas sean más acertadas, incluso muchas de estas técnicas pueden tener ventajas sobre algunas otras, aun así, todas ellas se basan en los mismos valores y llegan a los mismos o similares resultados (Centro Cultura Ítaca S.C. s/f. p.11).

La capacidad para tomar decisiones tiene que ver con el ser creativos para el momento de buscar las alternativas o técnicas para la resolución del problema y la toma de decisión, es por ello que a continuación se muestra un proceso más estructurado y explicado de la Toma de Decisiones (U de G, s.f. p. 1):

- Reconocer el problema. El proceso de una buena toma de decisión comienza admitiendo que existe un problema el cual debe ser cambiado y para el que existen posibilidades de lograrlo.
- Analizar el problema. Una vez que se ha encontrado el problema, es importante realizar un estudio del mismo con la intención de poder identificar la causa que lo genero.
- Considerar las metas. Es importante considerar la o las metas que se desean alcanzar y que están influidas por los valores de uno.
- Buscar alternativas. Es importante buscar alternativas y posibilidades de resolución del problema, es aquí donde la creatividad tiene lugar ya que es necesario que no sean ideas simples y sencillas de solución.
- Analizar los recursos con los que se cuenta. Es decir, tomar cuanto tiempo, energía, destreza, dinero o demás recursos se tienen a la mano para llevar a cabo la decisión.

- Seleccionar la mejor alternativa. Una vez que se hayan tomado en cuenta todas las alternativas, hacer elección de la que más se crea conveniente y que más se adapte a los valores y recursos con los que se cuentan.
- Poner la decisión de acción. Si bien se ha elegido una alternativa, la toma de decisión no tiene final allí, es momento de llevarla a cabo.
- Muchas decisiones. Se puede hacer elección de diversas elecciones que, si bien no solucionara del todo el problema, pueden acercar al individuo a la resolución final.
- Aceptar la responsabilidad. Tras tomar la decisión, se debe hacer frente a las consecuencias de tales actos, ya sean negativos o positivos.
- Emplear hábitos. Se puede trabajar en técnicas para crear hábitos fáciles y rápidos en la Toma de Decisiones.

Por otro lado, si bien es importante el ser creativos al momento de tomar una decisión, debe de tenerse en cuenta que también se van a tomar riesgos. Sea grato o no, al hacer una elección se asume una responsabilidad, y para bien o para mal muchas veces estas son tomadas con la esperanza de que funcione como se tiene planeado y en base a los recursos o la información con la que se cuenta, sin embargo, aún radica la incertidumbre del resultado final dado que no hay nada que garantice un resultado óptimo (Centro Cultura Ítaca S.C. s.f. p.11).

Es decir, que el problema de tomar una decisión consiste en que esta puede implicar una o diversas pérdidas. Por lo tanto, el conducir la Toma de Decisiones por un camino que resulte eficiente y seguro será un factor vital para la adaptación del individuo ante diversas situaciones como proyectos que se quieran llevar a cabo en un futuro (Toda, 2022, p.1).

Por el contrario, a una decisión individual, una decisión de grupo constantemente es completamente diferente. En el área laboral suelen tener un efecto y resultados sumamente placenteros y certeros, sin embargo, en otros casos como lo puede ser en emergencias o crisis, resultan ser todo lo contrario (Tok.Wiki, s.f. p.1).

Kogan y Wallach dicen que las personas sienten menos responsabilidad al tomar decisiones arriesgadas en grupo aun si tienen tendencia a fracasar, esto es porque es normal que en los resultados de las elecciones en grupo compartan la responsabilidad. Brown también da otra teoría la cual habla de que en grupo se toman decisiones arriesgadas gracias al apoyo (Rodrigues, 1997, p.396).

Investigaciones sobre las decisiones tomadas de forma individual vs grupales, señalan que las condiciones de un grupo reducen o limitan los sesgos cognitivos de los miembros respecto a su toma de decisión. Irvin Janis (León y Díaz, 2005, p.10) dice que cuando los grupos intentan evitar el caos, el desacuerdo o la separación del mismo, tienden a tomar decisiones erróneas dado que no consideran todas las opciones o alternativas con las que cuentan para hacer la elección. A este fenómeno se le conoce como pensamiento grupal, el cual tiene los siguientes síntomas:

- Ilusión de invulnerabilidad. Hace que el grupo sea sumamente optimista y crean que nada puede afectarlos.
- Incuestionable creencia en la moralidad del grupo. Los integrantes asumen que el grupo es inherentemente moral de modo que tienden a dejar de lado la ética y moral.

- Racionalización colectiva de las decisiones de grupo. Si bien se discute porque tomar una decisión, no se toman en cuenta las consecuencias y en su lugar buscan justificar y explicar porque tomaron dicha decisión.
- Visión estereotipada de otros grupos, particularmente de los grupos oponentes. Los expertos en grupos que Janis analizo llegaban a considerar que los grupos oponentes eran débiles, poco inteligentes o viles como para negociar si quiera.
- Presión para la conformidad. Se presiona de forma directa a aquellos que se encuentran en duda o que tienen opiniones diferentes a los demás integrantes del grupo.
- Los miembros se autocensuran. Precisamente para evitar críticas o ser rechazados, quienes tienen puntos de vista diferentes, prefieren mantenerse callados.
- Ilusión de unanimidad. La presión y autocensura creados logran crear la ilusión de que absolutamente todos los integrantes del grupo estuvieron de acuerdo para tomar la decisión.
- Existencia de “guardianes mentales”. Ciertos miembros llegan a designarse como “guardianes mentales”, siendo entonces quienes manejan el tipo de información que se lleva al grupo y que se maneja.

Entonces tomando en cuenta todo lo anterior, es importante el conocer y recapitular los efectos negativos que las decisiones en grupo pueden ocasionar:

- Polarización grupal. Se tiene la creencia de que pertenecer a un grupo al momento de tomar una decisión modera las posiciones que puedan

mostrarse extremas o desagradables, siendo todo lo contrario, al pertenecer a un grupo y como anteriormente se menciona, se puede llegar a tomar una decisión incluso más extrema debido a que los integrantes del grupo se han comprometido con una imagen y postura

- Perfil oculto. Se asume que existen grupos los cuales cuentan con información diversa y única, cuando en realidad lo único que ocurre es que la única información que se maneja en el grupo es solamente con la que cuentan los integrantes sin lugar a compartirla, de modo que no resulta beneficioso para nadie.
- Pensamiento de grupo. La presión que el grupo ejerce con el objetivo de conseguir lo que desea es tan grande que es capaz de ponerse por encima del juicio moral y un claro ejemplo fue la invasión en la Bahía de Cochinos propuesta por la CIA y liderada por el presidente Kennedy en 1960, los resultados fueron devastadores y es que aquí puede apreciarse que lo que ocurrió fue el dejar llevarse por la urgencia para tomar una decisión y que esta fuera consensuada infravaloró las posibilidades del rival, impidió que opiniones contrarias cuestionaran la decisión e imposibilitó un análisis más a fondo de la estrategia y las posibilidades de éxito.

2.3 Asertividad

El concepto de Asertividad tiene diversas acepciones al igual que diferentes creencias de lo que emplearla conlleva. Un claro ejemplo de dichas creencias lo encontramos en Bower y Bower (Elizondo, 199, p.16) el cual señala que el comportarse de forma Asertiva implica el animar a la persona a ser mejor aún si por dentro existen sentimientos negativos tales como la rebeldía, ira o queja. Siendo aún peor, también se cree que el comportamiento asertivo lleva a la persona a ser calculador y manipulador.

Aguilar (Gaeta & Galvanovskis, 2009, p.404), dice que existen problemas al momento de tener que definir e identificar la agresividad, la pasividad y la Asertividad.

Es por ello que antes de adentrarse a descifrar la Asertividad, se definen brevemente los demás conceptos (Llacuna & Pujol, 2004, p.1-2):

- Conducta agresiva. Se caracteriza por la defensa al igual que la expresión de los pensamientos, los sentimientos y las opiniones de manera nada gratas dado que los derechos de los demás individuos se ven dañados o violados.
- Conducta pasiva. Es la falta de respeto hacia las necesidades de uno mismo. Daño a los propios derechos pues no se es capaz de expresar de forma abierta lo que se desea, siente o piensa o bien, se hace de forma insegura y con disculpas al hablar de lo que se quiere.

- Conducta Asertiva o socialmente hábil. Se emplean los derechos de forma firme al igual que los pensamientos, los sentimientos y las creencias, todo esto de forma respetuosa, directa y sin llegar a dañar a nadie en el camino.

Adentrándose finalmente más en el tema, la Asertividad es decir un sí o no en el momento que se debe, además puede encargarse de aumentar la autoestima de los individuos y claro, incluso ayuda a nivel social aportando equilibrio y justicia debido a que el ser asertivo permite buscar soluciones correctas que beneficien a todos por igual (Cuevas et al. 2001, p.107).

Dee Galassi dice que “una conducta Asertiva envuelve en forma directa la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades u opiniones en la manera en que nosotros nos dirigimos a otras personas, sin forzarlas, ni menospreciarlas, ni usarlas como medios”. Es decir, la Asertividad lleva al sujeto a tomar decisiones y realizar conductas en base a sus sentimientos u opiniones que impliquen a terceros de forma adecuada sin la necesidad de hacerlos sentir heridos, ofendidos o agredidos (Elizondo, 1999, p.16)

La Asertividad puede ser definida como un comportamiento que ayuda a promover la igualdad en las relaciones humanas, así entonces es posible reaccionar o actuar de modo que se defiendan los intereses, las opiniones, expresar el cómo se sienten, ser honestos y ejercer los derechos que corresponden sin sentir culpa de lastimar a otros (Cuevas et al. 2001, p.107)

Adler define la Asertividad como una habilidad que permite comunicarse, expresar Emociones, sentimientos, y confianza con suma capacidad. En pocas palabras, el autor dice que la Asertividad permite al ser humano elegir la manera más adecuada u oportuna

de actuar ante diferentes situaciones y a comunicarse adecuadamente sin dar espacio a malos entendidos o problemas (Elizondo, 1999, p.16).

Se considera que la Asertividad es más bien una conducta y no una característica de la personalidad como muchos lo piensan, por ello el Asertividad es tomada en cuenta como una habilidad en el campo de las habilidades sociales (Naranjo, 2008, p.2).

Como ya se mencionó, ser asertivos ayuda a desarrollar la personalidad, genera confianza, mejora las relaciones interpersonales al igual que en los diversos ámbitos como lo es el escolar, familiar, social e incluso ayuda a lidiar o dejar de lado sentimientos de incomodidad, enojo o frustración los cuales comúnmente surgen debido a la carencia de saber expresar lo que se desea o quieren (Cuevas et al. 2001, p.107).

Sin embargo, en la actualidad muchas personas carecen de Asertividad en su vida diaria, incluso en ocasiones trascendentales les es difícil ser personas asertivas dado que se tiene una serie de obstáculos como los que se definen a continuación (Cuevas et al. 2001, p.108):

- La falta de fomento. Muchas veces en la casa, la escuela e incluso en la propia sociedad se carece de educación sobre como emplear el Asertividad en la vida diaria.
- Escasa Asertividad. Los propios seres humanos le dan poca credibilidad a lo que ser asertivos puede lograr en la vida.

- Miedo. Es principalmente generado por qué temor a que puede pasar al practicarla y que se obtengan consecuencias negativas o bien se lastime a alguien en el transcurso.
- El fracaso. Ahora bien, el miedo es un factor, pero una vez que animo a darse el paso y se fracasa puede ser un principal y primordial factor que impida volver a llevarla a cabo.

Por otro lado, es importante el saber reconocer cuales son las respuestas asertivas que pueden guiar a transmitir las ideas, posturas, creencias y demás sin llegar a ser agredido o agredir, a continuación, se nombran algunas de estas respuestas que de igual manera tienen una estrecha relación con los derechos asertivos (Llacuna & Pujol, 2004, p.1-2):

- Rechazar una petición
- Hacer cumplidos
- Formular un elogio
- Hacer una petición o solicitar ayuda
- Recibir una crítica
- Pedir un cambio de conducta que puede resultar incomoda o molesta
- Hacer una crítica
- Mostrar desacuerdo

Los derechos asertivos son importantes, debido a que son los encargados de hacer valer a los individuos, es de suma necesidad que se conozcan, por ello se hace mención de algunos derechos asertivos los cuales son vistos desde el punto de la cultura occidental (Elizondo, 1999, p.21):

- Derecho a ser su propio juez y valorar su conducta
- Derecho a poder hacer cualquier cosa siempre y cuando no se dañe a otra persona
- Derecho a cuidar y mostrar su dignidad aun si esto lastima a alguien
- Derecho a pedirle cualquier cosa a las personas siempre y cuando se tenga presente que la persona puede decir que no
- Derecho a decidir si quiere resolver problemas ajenos
- Derecho a conocer los derechos que se tienen y a que las dudas se aclaren
- Derecho a cambiar de parecer o decir “no se”
- Derecho a que sus valores se hagan valer
- Derecho a renunciar a sus derechos
- Derecho a reconocer errores y también hacerse responsables de las consecuencias de ellos.

La Asertividad se va construyendo en un modelo el cual es el encargado de seguir los principios generales al igual que de construir y generar fortalezas en un sujeto hasta poder lograr que estos sean capaces de poder exteriorizarse y se reflejen en el respeto que se le da a los demás como a uno mismo. Algunos de dichos principios son (Llacuna & Pujol, 2004, p.2):

- Respeto por uno mismo
- Respeto a los demás
- El ser directo
- La honestidad
- Lenguaje no verbal
- Ser positivo
- El saber escuchar
- El ser apropiado
- Saber que decir en las diversas situaciones
- Tener control emocional

Existen diversas técnicas asertivas que han sido propuestas por las teorías de la conducta las cuales se basan en como una persona que es capaz de modificar sus actos también puede lograr cambiar sus sentimientos y actitudes, esto, claramente al implementar diversas estrategias que otorgan características nuevas al individuo para generar el cambio (Naranjo, 2008, p.2).

Una cualidad de ser asertivo es expresar deseos u opiniones, para ello existe un sistema general el cual llamaremos "D.E.PA". El D.E.P.A se refiere a (Llacuna & Pujol, 2004, p.3):

- D - Describir de manera clara la situación que nos desagrada o que deseamos cambiar.
- E - Expresar los sentimientos personales en primera persona, evitando acusar al otro.
- P - Pedir un cambio concreto de conducta.
- A - Agradecer la atención del otro a nuestra petición.

Luego de tener esto en cuenta se hará mención de las características que logra definir a una persona asertiva (Elizondo, 1999, p.19):

- Usa el lenguaje de sentimientos
- Habla de sí mismo y expresa sus percepciones
- Usa el lenguaje de apertura
- Acepta y da cumplidos
- Utiliza el lenguaje claro y apropiado
- Cuando expresa desacuerdo, lo hace con respeto

- Pide clarificación
- Pregunta por qué
- Expresa desacuerdo activo
- Habla por sus derechos
- Es persistente
- Evita justificar cada opinión
- Se manifiesta libremente tal y como es
- Se comunica fácilmente con todos
- Se siente libre de comunicarse
- Está orientado positivamente en la vida
- Juzga respetable tener limitaciones
- Tiene alta autoestima
- Se respeta a si mismo (a)
- Es dueño de su tiempo
- Acepta o rechaza libremente de su mundo emocional a otras personas
- Es emocionalmente libre para expresar sentimientos como pensamientos
- Dice “no” o “sí” cuando realmente quiere hacerlo
- Reconoce sus áreas fuertes como las de oportunidad para poder seguir creciendo como persona

Las personas asertivas son capaces de reconocer e identificar de las necesidades que carecen y así pueden hacérselas saber a otros de manera clara y firme y como se viene mencionando, logran aceptar que tienen el mismo derecho de llevarlas a cabo o saciarlas. La sinceridad termina siendo la característica más destacable de una persona asertiva pues son capaces de observar la realidad como es, sin necesidad de narrar hechos distorsionados, con autoalabanzas o distorsiones. En pocas palabras, la base del Asertividad consiste en afirmar el verdadero yo, no un yo que sea inventado por otras personas o sea imaginado (Naranjo, 2008, p.5).

Alberti y Emmons (Cuevas et al. 2001, p.109) dicen que dominar la Asertividad no solamente depende de la experiencia verbal dado que hay otros componentes tal como lo son:

- Establecer adecuado contacto visual. Se demuestra interés y respeto a la persona, es por ello que es importante mirar directamente al momento de hablarle.
- Postura corporal. El tener una postura de frente y erguida ayuda a favorecer la comunicación.
- Distancia y contacto físico. Tanto el contacto físico como la distancia apropiada al momento de estar hablando con alguien desaparece cualquier efecto que pueda considerarse negativo con las relaciones interpersonales.
- Ademanes. El utilizarlos de manera relajada brinda seguridad, fuerza y espontaneidad.
- Expresión facial. Debe ir acorde a los ademanes o viceversa.
- Tono de voz, inflexión y volumen. Lo voz pasa a ser un medio de gran poder para expresarse dado que la comunicación se ve afectada dependiendo del tono que se utilice.
- Fluidez. Brinda la ayuda para comunicarse de forma eficiente con la tercera persona.

Como se ha venido mencionando, ser una persona asertiva implica sinceridad y respeto tanto para sí mismo como para terceros, cuando el Asertividad se evapora suele recurrirse a la manipulación a forma de obtener lo que se desea, existen diversas maneras de manipular a alguien. Neidharet y Weinstein Cory (Naranjo, 2008, p.8) describen algunas de dichas conductas manipulativas:

- Culpabilidad. Quien intenta manipular a otro es probable que lo intente creando sentimientos de culpa en un tercero para forzarlo de esta manera a actuar de la forma en que se quiere.
- Critica. Criticar la forma de otro individuo es una manera óptima de manipulación. Su propósito es poner a la defensiva a la persona para evitar que se continúe siendo el centro de atención. No es común que la crítica sea utilizada de forma positiva como, por ejemplo, para dar un consejo o que resulte en crítica constructiva.
- El ridículo. Tiende a ser una crítica no solicitada. Suele usarse para que la persona deje de ser el centro de atención en el que se encuentra, aunque de igual forma puede utilizarse con el fin de persuadir a base de avergonzar o poner en ridículo para que se realice alguna actividad o acción que no se desea llevar a cabo.
- Dudar de los motivos. Se lleva a cabo preguntando acerca de los motivos a un tercero para criticar el porqué de dicha decisión sin el valor de preguntar de forma directa.

Una persona asertiva no se comporta de manera agresiva, ejerce de forma adecuada sus decisiones, no cede con facilidad ni huye con el fin de evitar conflictos y es completamente capaz de aceptar que comete errores sin llegar a sentirse culpable (Llacuna & Pujol, 2004, p.3)

CAPITULO III.

ENFOQUE Y ÁREA PSICOLÓGICA

3.1. Modelo psicológico: Cognitivo Conductual

Los modelos psicoterapéuticos pueden verse como metáforas las cuales se van ajustando de acuerdo al individuo. En algunos lugares tienden a ser más exitosas y utilizadas dependiendo de la cultura y la época en la que se ha dado (Álvarez, et al, 2016, p.94)

A lo largo de los años la Terapia Cognitivo Conductual ha ido cobrando importancia en la práctica clínica gracias a sus excelentes resultados con alta efectividad en diversos pacientes con diferentes condiciones clínicas. Esto se debe a que dicha terapia pretende buscar la independencia del paciente, al igual que hace énfasis en el aprendizaje, la modificación de la conducta y tareas que se realicen con el objetivo de que el individuo logre ayudarse a sí mismo. En pocas palabras, lo que busca la Terapia Cognitivo Conductual es brindar las herramientas para que el individuo sea capaz por sí mismo de buscar y encontrar soluciones a sus problemas (Sánchez, 2006, p.307).

Todas las terapias de cualquier modelo generan cambios en los pensamientos, las conductas y las Emociones, sin embargo, estas suelen centrarse en uno solo, mientras que, por otro lado, la Terapia Cognitivo Conductual interviene de forma directa y efectiva al mismo tiempo sobre estos tres aspectos. Además, que su eficacia es cada vez más alta, principalmente en trastornos como depresión, adicciones, ansiedad, angustia, agorafobia, fobia social y disfunciones sexuales, de la misma forma trata diversos

problemas como la ira, las inhibiciones, la violencia, conflictos de pareja, entre muchos otros más (Álvarez, et al, 2016, p.94-96)

A. Antecedentes la Terapia Cognitivo Conductual.

¿Cómo se originó la Terapia Cognitivo Conductual? Es una pregunta que no debería resultar difícil de contestar y un breve paseo a través de la historia bastara para aclarar dicho cuestionamiento.

Los antecedentes cercanos de la Terapia Cognitivo Conductual tienen que ver con la inconformidad del psicoanálisis, la limitación del modelo conductual E-R, la extensión de la psicología clínica mediante la aplicación de tratamientos psicológicos que resultaban complejos y una base filosófica la cual permitía hacer una revisión completa al individuo en donde se analizaba sus sentimientos, conductas y sentimientos a niveles por igual (Becoña & Oblitas, s.f., p.51).

Se plantea que las perspectivas que origina la Terapia Cognitiva Conductual provienen aproximadamente desde los años 350 a.C al 180 d.C, para ser exactos a partir de la filosofía estoica, misma que fue fundada por un griego llamado Zenon, quien decía que la ciencia era indispensable la ciencia para llegar a dirigir la vida mediante el ejercicio de la virtud. Esta afirmaba que ejercer su práctica generaba la felicidad pero que la meta solamente se lograba si el individuo lograba gobernar sus estados emocionales más fuertes, es decir, sus pasiones. Es probablemente Epicteto quien al final desarrollo de mejor manera el cómo se producían las pasiones y el cómo dominarlas, de hecho, en su obra conocida como “Enchiridon” afirma lo siguiente (Pérez, s.f., p.3):

“Los hombres se perturba más por la visión u opinión que tienen de los acontecimientos que por estos mismos” y es en esta frase donde se hace notorio una regla de la Terapia Cognitivo Conductual.

Algunos otros elementos más relevantes del origen de la Terapia Cognitivo Conductual tienen inicio en los años 60 con la filosofía griega, haciendo mención especial a la filosofía socrática y epicúrea, el conductismo mediacional con autores tales como Tolman y su conocida conducta propositiva, Cautela con sus operantes encubiertos y Bandura y el aprendizaje Social. De igual forma los estudios de la psicología experimental y social que se basan en la atención, percepción, memoria, entre otros, mismos que lograron identificar como factores que intervenían en la conducta humana (Pérez, s.f., p.3).

Así mismo, para describir en mayor índole los antecedentes de la TCC es de suma necesidad hablar de la psicología conductual y esta tiene sus orígenes en la Grecia antigua, específicamente con Aristóteles, quien dio al término “alma” un significado similar a lo que en la actualidad se le denomina como conducta, dando por sentado así las bases de la psicología moderna (Rodríguez & Landa, 2019, p.1).

El desarrollo de la terapia conductista puede llegar a considerarse como la mezcla de diferentes tendencias tal cual como es aquella que impuso la psicología rusa mediante el condicionamiento clásico y sus experimentos llevados a cabo por Pavlov y Bechterev, seguido por el condicionamiento instrumental. Ambos terminaron por ser de gran importancia al menos por los primeros 30 años del siglo XX gracias a que los procedimientos experimentales se aplicaban de forma inmediata al área dirigida al comportamiento anormal. De hecho, el inicio de la aproximación objetiva que se basó en

experimentos a las anormalidades del comportamiento se dio gracias a los conocimientos que se tenían del condicionamiento (González, 1999, p.51).

Otros factores los cuales se pueden agrupar a las contribuciones que lograron el desarrollo de la modificación de la conducta son los siguientes (Rodríguez & Landa, 2019, p.5-6):

- El desarrollo de la psicología animal y comparada, junto con las aportaciones de los análisis del aprendizaje animal hechas por Thorndike. Se llevaron a cabo casi al mismo tiempo que el condicionamiento de Pavlov y fueron realizados en diversos lugares tales como estados unidos y Europa.
- Watson y sus trabajos de conductismo y condicionamiento de las respuestas emocionales. Para Watson el condicionamiento era el concepto central y principal para explicar los mecanismos que rigen la conducta. De hecho, su artículo fue uno de los trabajos que resulto de gran importancia para la evolución y modificación tanto de la conducta como la psicología pues describió el objeto de estudio de la psicología (y la conducta) de forma objetiva y gracias a ello se establecieron los fundamentos del conductismo.
- Teorías del aprendizaje en América. Estas lograron que se diera una formalización y un mejor desarrollo de la psicología conductual. Las teorías proponían principios diferentes de los procesos de aprendizaje y todas hacían cumplir los principios metodológicos del conductismo. Se señalan a varios teóricos como Thorndike, Hull, Tolman, Guthrie y Skinner quienes fueron de gran contribución en esta evolución.

Es así como la Terapia de Conducta nace ante la idea de que la mayor parte de la conducta es aprendida. Por lo tanto, los principios de las teorías del aprendizaje se pueden llevar a la práctica clínica De modo que el tratamiento de los terapeutas conductuales se basa en generar cambios que sean visibles en la conducta. Dichos principios convirtieron la modificación de la conducta en una orientación que termino por ser revolucionaria (Feixas & Miro, 1993, p.170).

Sin embargo, Gardner señala que entre las estrictas ideas que tenían los conductistas y las desenfadadas hipótesis de los freudianos, resultaba verdaderamente difícil introducir de manera científica y respetable a los procesos del pensamiento humano. Y es que existían varios limitantes dentro de estos modelos que las nuevas tecnologías abrieron paso a que la psicología cognitiva tomara un nuevo rumbo, logrando así que se generara un gran e importante cambio acerca de las ideas de los procesos mentales del ser humano (Pérez, s.f., p.3)

En cuanto a la Terapia Cognitiva, es aquella que se encarga de identificar creencias irracionales producidas por conductas y Emociones perturbadoras (Sánchez, 2008, p.309)

Las Terapias Cognitivas nacieron gracias a distintos autores pioneros, los cuales sin importar o darles lugar a sus diferencias han llegado a coincidir sobre el enfoque y la importancia del papel que tenían los procesos mentales. Un autor a quien lamentablemente no se le reconoce lo suficiente es Kenny, el cual es considerado como el primer teórico de la Terapia Cognitiva Conductual gracias a su teoría de la personalidad la cual consiste en lo siguiente (Feixas & Miro, 1993, p.211):

- La anticipación es la causa principal de los procesos psicológicos del ser humano. Su teoría se basa en la organización de las estructuras a las que el ser humano le da significado y en llevar estas estructuras ya comprendidas y explicadas a la práctica clínica.

Algunos otros teóricos con gran influencia y que impulsaron a evolucionar a la Terapia Cognitivo Conductual son Albert Ellis con la TREC, Arnold Lazarus con la Terapia Multimodal, la cual dice que el ser humano es un organismo biológico que está compuesto por procesos químicos, pero al mismo tiempo cuenta con un proceso Cognitivo y Conductual. De modo que la intervención a un individuo no se tiene que centrar únicamente en un punto, sino en todos los componentes que hacen a la persona pues si algo en ella falla, es probable que lo demás también lo haga (Montagud, 2020, p.1).

Jeffrey Young con la Terapia de Esquemas, la cual que se encarga de integrar diversas estrategias terapéuticas, especialmente dirigidas a quienes sufren algún trastorno de la personalidad. Es una terapia que conlleva más tiempo del habitual y se centra en analizar los patrones de conducta y de las Emociones desde la infancia, es decir, dice que todo trastorno o conducta mal adaptativa es resultado de traumas o hechos de la niñez (Mateu, 2019, p.1).

De igual forma, es importante ubicar y conocer los modelos concretos de la Terapia Cognitiva (Álvarez, et al, 2016, p.94):

- Modelo cognitivo comportamental. Desarrollado por los teóricos conductistas, quienes decían que los pensamientos en realidad eran conductas encubiertas pues las leyes del condicionamiento tenían impacto sobre ellas. Sus máximos representantes son Albert Bandura, Donald Meichenbaum y Arthur Nezu.

- Modelo construccionista. Contexto filosófico más que técnica la cual dice que los seres humanos buscan la forma de adquirir conocimiento y no validez. Es decir, buscan coherencia en lo que han construido a nivel social, un ejemplo es en sus creencias. Sus máximos exponentes son Vittorio Guidano, Michael Mahoney y Oscar F.
- Modelo de reestructuración cognitiva. Orientada hacia el problema y enfocada en modificar aquellas actividades consideradas como inadecuadas o defectuosas del proceso informativo en el cual trabajan tanto terapeuta como el cliente con el objetivo de identificar distorsiones cognitivas, modificarlos y llevarlos a la realidad. Sus representantes son Ellis y Beck.

Cabe mencionar que la Terapia Cognitiva ha ido creando su gran y propio protagonismo dentro de las psicoterapias. Y es que las Terapias Cognitivas no solo surgieron gracias a los pensadores como Beck, Ellis y Kelly, sino que junto con la Terapia Conductual se dirigieron hacia un nuevo enfoque llamado Cognitivo Conductual (Feixas & Miro, 1993, p.209).

Es así como a mediados de los años 50's mediante la revolución cognitiva y entre muchas más corrientes dan paso a nuevas y mejores posturas, siendo una de ellas la principal, misma que fue concebida como un arduo trabajo de autores que fueron capaces de fusionar un modelo terapéutico más elaborado y eficaz gracias a sus premisas las cuales se mostraban indiscutibles hasta la actualidad. Este modelo lleva por nombre Cognitivo Conductual (Pérez, s.f., p.4)

B. Principales exponentes

Ellis y Beck.

Tanto a Albert Ellis, como a Aaron Beck se les considera como los fundadores de la TCC al igual que los máximos y principales representantes gracias a sus importantes aportaciones como lo es la Terapia Racional Emotiva y la Terapia Cognitiva. Incluso si ambos en un principio pertenecían al psicoanálisis, sus experiencias y trayectorias los llevaron a rechazar el psicoanálisis y sus teorías debido a sus carentes resultados (Feixas & Miro, 1993, p.212).

Si bien existen diferencias marcadas entre la TRE y la TC como lo es que la Terapia Cognitiva es más histórica, mientras que por otro lado la TRE no le da demasiada importancia al cómo se originó un pensamiento, sino más bien en cómo generar la modificación de este, ambas han marcado e incorporad nuevas visiones constructivistas (Álvarez, et al, 2016, p.99):

En cuanto a Ellis, se le da le honor de ser llamado como uno de los padres de la Terapia Cognitiva Conductual y, sin embargo, el prefirió nombrarse como padre de la Terapia Racional Emotiva y abuelo de la Terapia Cognitiva Conductual (Becoña & Oblitas, s.f., p.54).

Albert Ellis nació en Pittsbugh, Pennsylvania en el año de 1913. Concluyo un doctorado en psicología clínica en la Universidad de Columbia y si bien su más importante y grande aportación fue el modelo de Terapia Racional Emotiva, llego a considerarse a sí mismo como sexólogo, otras de sus aportaciones también fueron sus libros, los cuales abordaban diferentes temas como la familia, sexo, matrimonio y psicoterapia, edito libros y artículos, grabo cintas tanto de audio como de video de divulgación, de igual forma fue

considerado psicoterapeuta familiar y matrimonial y finalmente fundo dos importantes institutos conocidos como Instituto para la Vida Racional y el Instituto para el estudio avanzado de la Psicoterapia Racional (González, 1999, p.67).

Como ya fue mencionado, Albert Ellis se formó como psicoanalista y de hecho comenzó a aplicar el modelo con sus pacientes, mas, sin embargo, no tardó en darse cuenta que los resultados que obtenía no eran del todo buenos, debido a esto decidió experimentar con otros enfoques, obteniendo mejores resultados, pero aun así consideraba que faltaba algo dado que era común que sus pacientes opusieran resistencia a consecuencia de las técnicas. Decidió que lo mejor sería ser más directo por lo que implemento la labor de hacer preguntas en la terapia, es decir, reemplazo la escucha pasiva por una actitud donde se mostraba con una actitud más activa en el dialogo. Dicha técnica logro ser eficaz, pronto comenzó a obtener resultados de los cuales era fácil extraer conclusiones pues los pacientes comenzaban a sentirse mejor (Lega, et al, 1999, p.67).

Cabe mencionar que, con esto, Ellis logro dar un gran paso al mostrar la importancia que tiene el contacto terapéutico, lo importante que es mostrar empatía a los clientes y el mantener un estado activo-directivo con ellos haciendo practica del sentido del humor. Pues mediante esto lo que se busca es que el cliente logre adoptar una nueva filosofía de vida para lograr cambiar sus creencias o los pensamientos irracionales con los que cuenta (Becoña & Oblitas, s/f., p.56).

Sin embargo, seguía sin ser suficiente para él, fue en ese momento donde hondando en otros modelos, descubrió la relación que existía entre la teoría de Pavlov y el psicoanálisis donde el ser humano se encuentra condicionado desde la infancia y la psicoterapia tiene como función enseñar el origen del condicionamiento con la esperanza de que, si se daba cuenta del origen, hubiese cambios, es decir, recondicionamiento. De

forma inmediata entendió que aquello requería más acción si se buscaba generar cambios profundos de modo que hizo uso de técnicas conductuales de afrontamiento con los pacientes:

Fue entonces en 1954 cuando finalmente Ellis comenzó hacer uso de sus conocimientos psicológicos en conjunto con los conocimientos que tenía de la filosofía, haciendo hincapié en los conocimientos de Epicteto. De esta manera se dio cuenta que la neurosis experimental de Watson, misma que estaba basada en el condicionamiento clásico no lograba explicar la complejidad del ser humano, la cual consiste en que los seres humanos no se perturban simplemente con lo que han experimentado en el pasado, llegan a ser capaces de vivir con ello en el presente de modo que las creencias irracionales se mantienen (Lega, et al, 1999, p.63)

En el año de 1955 Albert Ellis dio inicio a una nueva corriente en las psicoterapias llamada TRE (Terapia Racional Emotiva) en donde dio paso por primera vez a la idea de las creencias irracionales en la reunión anual de la American Psychological Association en Chicago. Años más tarde, para especificar en 1992 a esta corriente se le terminó por conocer como Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) gracias a su evolución (Álvarez, et al, 2016, p.6).

La TRE permite que se dé la aceptación y permite descubrirse a sí mismo utilizando métodos humorísticos de los cuales claros ejemplos pueden ser las canciones, exageraciones irónicas que se dan con el propósito de afrontar o cambiar ideas irracionales al igual que crear historias o leyendas con el mismo objetivo (Sánchez, 2008, p.310).

La evolución cronológica de la TREC se puede emparejar con la evolución profesional y personal de Ellis y puede ser resumida rápidamente de la siguiente manera (Lega, et al, 1999, p.67):

- Década de 1950. Terapia Racional (TR)
 - En 1955 se lleva a cabo la conferencia de la APA
 - En 1958 se hace la primera publicación de la Psicoterapia Racional
 - Se realiza un énfasis en el aspecto cognitivo- conductual

- Década de 1960. Terapia Racional Emotiva (TRE)
 - En 1962 se publica “Razón y emoción en psicoterapia”
 - Se crea el modelo ABC y las principales creencias irracionales
 - Se realiza un importante énfasis de las Emociones

- Década de 1970.
 - Se dio la rigidez como característica del pensamiento racional (debo)
 - La TRE comienza a ser aplicada en muchas áreas como lo es la educativa, laboral y la clínica

- Década de 1980.
 - El modelo debo se expande al igual que sus conclusiones como lo son la baja tolerancia a la frustración, la condenación y el tremendismo
 - Se describen los síntomas perturbadores secundarios
 - Se halla la diferencia entre la ansiedad situacional y la ansiedad del ego

- Década de 1990. Terapia Racional Emotiva Conductual.
 - En 1994 finalmente se termina por revisar y actualizarse la Reason And Emotion In Psychotherapy

- Se enfatizan los aspectos humanistas, constructivistas y el modelo conductual

Ahora bien, es conocido que la Terapia Racional Emotiva se basa principalmente en el esquema ABC, mismo que se constituye de la siguiente manera Conductual (Becoña & Oblitas, s.f., p.54):

- A. Es el evento activador o detonante
- B. Creencias irracionales generadas a través del evento
- C. Son las consecuencias conductuales y emocionales generadas a base de las creencias.

Si se planea tener un panorama más completo, el esquema puede continuar así (Álvarez, et al, 2016, p.99):

- D. Es la discusión de las creencias irracionales entre el terapeuta y cliente
- E. Son las nuevas creencias obtenidas como consecuencia de la discusión y se pretende sean creencias racionales
- F. Al obtener creencias racionales se obtienen consecuencias emocionales y conductuales funcionales y adaptativas
- G. Finalmente es donde se planea y ayuda al cliente a conseguir las metas planteadas

Por otro lado, llego el momento de hablar de Beck y sus aportaciones en este enfoque.

Aaron Beck es un psicólogo reconocido gracias a su importante aportación del tratamiento de la depresión. El alto porcentaje de personas que presentan este trastorno al año logran que Beck y sus aportaciones al tratamiento como lo es la Terapia Cognitiva, sean de los más destacados en la psicología clínica dentro de las últimas décadas. Dentro de estas podemos encontrar la triada cognitiva, los errores cognitivos y los esquemas (Becoña & Oblitas, s.f., p.57):

- Triada cognitiva. Agrega patrones cognitivos que son inadecuados y presentes en el paciente que tiene depresión: visión negativa de sí mismo, tendencia a expresar a interpretar experiencias de manera negativa y visualizar el futuro de la misma forma
- Los esquemas. Son las creencias o actitudes que hacen que el individuo transforme los datos percibidos en cogniciones. Depende del esquema que las cogniciones o los pensamientos sean irracionales o inadecuados
- Errores cognitivos. También conocidos como errores en el procesamiento de la información, son los encargados de permitir que la creencia negativa continúe siendo válida y aporta un elemento esencial para la terapia de cambio
 - a. Interferencia arbitraria
 - b. Abstracción selectiva
 - c. Generalización excesiva
 - d. Maximización y minimización
 - e. Personalización
 - f. Pensamiento absolutista

C. Generaciones.

A lo largo de la historia de la terapia cognitivo conductual han surgido diversas técnicas con la intención de generar las herramientas necesarias y eficaces que logren realizar un cambio visible en el paciente, estas terapias se agrupan por generaciones:

- Primera generación. La intervención se centra en atender únicamente las conductas dado que es lo más emergente de acuerdo a la alteración del paciente y dentro de esta se pueden encontrar Técnicas de desensibilización sistemática, técnicas operantes, técnicas de exposición, y relajación generación (Ruiz, Díaz, et al. 2012. P.25)
- Segunda generación. A diferencia de la primera generación, esta se centra en atender los sistemas de creencias dado que de esa forma entiende a las Emociones y conductas como consecuencias de las ideas distorsionadas. Dentro de esta generación se pueden encontrar las habilidades sociales, TREC (Terapia Racional Emotiva de Ellis), Terapia cognitiva de Beck, Técnicas de modelado, técnicas de afrontamiento y solución de problemas, Terapia de solución de problemas y Entrenamiento de Inoculación de Estrés (Ruiz, Díaz, et al. 2012 p.26).
- Tercera generación. Es la encargada de trabajar en mejorar el bienestar subjetivo del paciente y de trabajar más en el contexto que rodea al mismo. En la tercera generación podemos encontrar el mindfulness, Terapia Dialéctica Conductual, terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y biofeedback o entrenamiento de regulación emocional (Ruiz, Díaz, et al. 2012. p.26)

3.2 Técnicas

A continuación, se explicará de forma más específica en qué consisten algunas de las técnicas de cada generación.

Condicionamiento clásico (González, 1999, p.59-61):

- **Desensibilización sistemática.** Desarrollada en 1949 por Salter y en 1958 por Wolpe como técnica de reducción de la ansiedad. Lo que busca es impedir la manifestación de la angustia ante los objetos o eventos aversivos, esto mediante la exposición de dicha situación ante el paciente ya sea entrando en contacto directo con aquello o mediante la imaginación. Es usual que el procedimiento comience con algo que no resulte amenazante y mientras más progreso hay, mayor acercamiento al evento real existirá.
- **Implosión.** a diferencia de la desensibilización sistemática que se encarga de crear un progreso poco a poco, la implosión consiste en hacer que el paciente experimente el mayor grado de ansiedad al entrar en contacto directo o imaginario con los estímulos aversivos.
- **Autovigilancia.** Conocida como una de las técnicas más importantes gracias a sus funciones de evaluación y terapia. Esta técnica brinda información más exacta de la frecuencia, intensidad, y duración de tal programa. Esto debido a que trabaja con una línea base la cual hace capaz que el proceso se pueda medir.

Condicionamiento operante

- Programas de reforzamiento. Lo que estos programas pretenden es el llegar a modificar la conducta mediante la manipulación del organismo por medio de estímulos aversivos o reforzadores que influyan en un futuro en la conducta. Dentro de estas técnicas podemos encontrar:
 - Reforzamiento. Aquí se pueden hallar dos, el positivo, mismo que se presenta al incrementar alguna conducta en el individuo y el negativo, el cual pretende lograr lo mismo, pero al momento de retirarlo.
 - Castigo. Lo que se busca es disminuir una conducta desadaptativa mediante el implemento de estímulos aversivos.
 - Reforzamiento diferencial. Combinación del reforzamiento positivo y negativo, es decir, que se generan consecuencias positivas a la conducta que se desea incrementar o mantener y la falta de atención o interés a aquellas no deseadas o desadaptativas.
 - Autorreforzamiento. Generalmente es utilizada al obtener los avances o las mejorías en el funcionamiento desadaptativo.
 - Formulación de contratos. Las técnicas operantes terminan por incorporarse a un contrato de carácter formal en el cual se estipula el compromiso de llevar a cabo una conducta determinada a cierto nivel ya sea como resultado positivo o negativo.

- Economía de fichas. Es comúnmente empleada en instituciones o entornos familiares. Se basa en otorgar fichas a cambio de conductas positivas o bien, el retiro de las mismas en el caso de conductas negativas. En un momento determinado las fichas llegan a intercambiarse por permisos o premios a modo de recompensa.

Técnicas de intervención en la TREC (Álvarez, et al, 2016, p.110):

Técnicas racionales

- Formas de discusión teórica. Se realiza mediante la lógica, la cual es la encargada de buscar la coherencia en lo que el paciente dice. Mediante lo empírico, es decir, que lo que el paciente diga sea real y verídico o bien, hacerle ver al individuo que lo que dice no es realmente lo que ocurre. Y finalmente se encuentra la pragmática, mediante la pragmática lo que se hace es comprobar si la creencia es de utilidad para resolver la situación de una forma eficaz o bien, si es negativa y lo que hace es generar que la situación empeore.
- Biblioterapia. Lo que se hace es recomendar al paciente textos o libros que aborden el tema de la TREC o bien, que hablen directamente del problema en cuestión para que el individuo se mantenga informado y se genere una mayor conciencia a modo que el compromiso con la terapia sea mayor.
- Imaginación racional emotiva. Implica el producir un evento que sea el detonante de la ansiedad, pánico, rabia o depresión y cambiar dicho sentimiento por otro negativo, pero más funcional, tal como decepción, pesar o frustración.
- Proyección del tiempo. También conocida como salto en el tiempo, es una técnica de imaginación empleada para conseguir reestructuración cognitiva y fue creada por Lazarus. Cuando el individuo tenga pensamientos que

puedan desencadenar alguna emoción negativa, se debe imaginar que tal evento se está produciendo en un momento distinto y de esta forma se permite que el individuo logre darse cuenta de que la magnitud de tal problema no necesariamente es grave. De dicha forma se vuelve más fácil que sensaciones de bienestar y tranquilidad se hagan presentes y se será capaz de darle la importancia que de verdad merece (Gabinet Psicologic Mataro, s.f. p.1).

Técnicas emotivas

- Aceptación incondicional. Se basa en algo más que la aceptación del terapeuta al cliente, lo que se trabaja en esta técnica es la aceptación del paciente hacia sí mismo, el lograr que no se juzgue por la persona que es, sino por los actos que lleva a cabo.
- Métodos humorísticos. Es el tomar con humor las cosas negativas, el desdramatizar las cosas cotidianas mediante la exageración o bien, el emplear la burla y el sarcasmo a la situación, teniendo en cuenta la aceptación positiva incondicional y que este método no siempre es tomado de forma positiva por los pacientes.
- Inversión rol racional. El argumentar de manera dramática contra uno mismo mediante dos roles completamente diferentes: el yo racional y el yo irracional. Esto es dado que una persona puede tener pensamientos contrarios durante un mismo evento.
- Ejercicios de ataque de la vergüenza. Ejercicios creados con el fin de generar la vergüenza en el paciente con el fin de hacerle ver que no es un ser perfecto y que al habituarse a esto deje de juzgarse.

- Ejercicios de riesgo calculado. Llevar a cabo ejercicios experimentales con el fin de conseguir cambiar conductas o sentimientos mediante el acercamiento a ciertas experiencias de riesgo. Todo sin poner en peligro al paciente (Álvarez, et al, 2016, p.110):

Técnicas Mindfulness

- Sumergir las manos en agua tibia. Charlie Knoles, un reconocido y especialista del Mindfulness, asegura que sumergir las manos en el agua y frotarlas con fuerza allí, ayudara a disminuir el estrés dado que de esta forma los vasos sanguíneos se abren y de esa manera se elimina el estado estresante del cerebro (Utel Universidad, 2021, p.1).
- Respiración lenta. Al momento en que una persona esta estresada, tiende a llevar a cabo respiraciones cortas y agudas y es que los Knoles explica que el sistema nervioso identifica a la inhalación como una respuesta de estrés, mientras que la exhalación es vinculada con la relajación (Utel Universidad, 2021, p.1).
- Surfear en tierra. Método utilizado durante una transición en caso de comenzar a sentir ansiedad en el proceso. Consiste en caminar muy lentamente con la intención de percibir, sentir y observar el movimiento que se realiza. Se puede emplear al momento de ir de la casa al coche, del coche a la oficina e incluso al momento de ir a alguna reunión (Altman, 2014, p.68-69).
- Observar un objeto. Si es uno objeto natural mucho mejor y sino, cualquier objeto que se encuentre alrededor del individuo es de ayuda. La técnica consiste en observar dicho objeto por uno o dos minutos, analizar sus características que lo conforman con el fin de trabajar en la concentración (Utel Universidad, 2021, p.1).

- Percibir y puntuar la ansiedad del cuerpo. El objetivo es aprender a prestar atención a las sensaciones que percibe el cuerpo al estar sufriendo un ataque de ansiedad y consiste en juntar las manos y apoyar los talones en el piso, se deben presionar durante cinco segundos y finalmente espirar para dejar ir al estrés. Después de ello se debe centrar la atención en la parte del cuerpo donde se perciba la ansiedad y contestar un par de preguntas: ¿En qué parte del cuerpo percibes la sensación de ansiedad? Nombra tantos lugares diferentes como puedas, desde la sensación más fuerte hasta la más ligera. ¿Cómo puntuarías el nivel de ansiedad en una escala del 1 al 7, donde 1 es el nivel más bajo de ansiedad y 7 el más alto? Escribe a continuación ese número. Si la sensación de ansiedad tuviera nombre, ¿cuál le pondrías?, Si la sensación de ansiedad tuviera un color, ¿qué color sería?, Si la sensación de ansiedad tuviera una forma, ¿cuál sería?, Si la sensación de ansiedad tuviera un tamaño, ¿cómo sería de grande o de pequeña?, Si la sensación de ansiedad tuviera un peso, ¿cómo sería de pesada? Al terminar de responder las preguntas se debe hacer ejercicios de respiración lentas, serenas y suaves por un minuto, al pasar el minuto se debe volver a puntuar la sensación de ansiedad y para finalizar, estar atento de dicha sensación por otros cinco minutos, allí se deberá ser conscientes de cómo esta puede cambiar poco a poco o de forma sutil (Altman, 2014, p.88-89).
- Escuchar música. Knoles asegura que el escuchar música puede modificar aquellos pensamientos repetitivos y muchas veces negativos. Puede ser en cualquier momento del día (Utel universidad, 2021, p.1).
- Comer un bocadillo lentamente. Se basa en ingerir algún alimento lentamente y comenzar a saborearlo, percibir su aroma, su textura, la manera en que se siente dentro de la boca. Dicha técnica puede realizarse en cualquier lugar a cualquier hora (Utel Universidad, 2021, p.1).

3.3. Área Psicológica: Social

Es habitual que para llegar a delimitar el campo de estudio de la psicología social se diga que esta tiene que centrarse en analizar la relación que existe entre el ser humano y la sociedad. De dicha forma su función sería el de describir la manera en la que el individuo socializa y el cómo este termina por originar sus valores, ideologías, normas y la manera en que se organiza con la sociedad (Morales, et al, 1999, p.14).

Anteriormente la psicología era conocida como una disciplina la cual llevaba consigo cambios lentos y, como otras ciencias, se decía que la psicología social acumulaba el conocimiento poco a poco hasta ir formando teorías poco a poco (Kassin, Fein y Markus, 2015, p.18).

Sin embargo, en la actualidad la psicología social es conocida como una ciencia encargada de estudiar especialmente a la forma en que los individuos se ven los unos a los otros, a sí mismos y la influencia que se puede llegar a tener en los que habitan a su alrededor. El comportamiento social es algo que varía no solamente por la situación o el contexto en el que se dé, también por las diversas formas en que los seres humanos lo interpretan (Myers, et al, 2003, p.3).

Rodeada de la ciencia y los sucesos que día a día rodean a la humanidad, la psicología social, con sus métodos, técnicas, investigaciones y las conclusiones que genera ha logrado llegar a posicionarse en un alto rango, estando así en su gran apogeo (Kassin, Fein y Markus, 2015, p.18).

Así que, a diferencia de sus inicios, la psicología social actualmente ha logrado colocarse en uno de los sitios más importantes dentro de la psicología moderna y es que gracias a las investigaciones de laboratorio y de campo dentro de esta área se ha logrado demostrar que para comprender por completo es necesario tener en cuenta la importancia del contexto, el contenido y la cultura, todo gracias a los psicólogos sociales (Baron & Byrne, 2005, p.19).

Los psicólogos sociales suelen centrar sus investigaciones en temas como las primeras impresiones creadas, la atracción, el cómo cambia o se mantiene una actitud, la agresión, la autoridad y obediencia, los prejuicios y la persuasión y por qué o como una persona cambia o toma diferentes decisiones al encontrarse sola o en grupo (Morris & Maisto, 2001, p.8).

Principalmente, la psicología social hace énfasis en (Myers, et al, 2003, p.5):

- El poder de la situación. Los individuos son el resultado de su cultura y el contexto en el que se desenvuelven y es que muchas veces se suelen seguir objetivos falsos que los orilla a cometer actos indebidos.
- El poder de la persona. El ser humano crea su propio mundo social, es decir, pese a que una serie de individuos atraviese una misma situación, estos pueden tomarlo de forma diferente. Un gran ejemplo sería el ser encarcelado políticamente por cierta cantidad de años, uno individuo puede llenarse de odio y amargura en el proceso, mientras que otro, como el sudafricano Nelson Mandela, sigue adelante trabajando en la unificación del país.

- Importancia de la cognición. El hecho de que las personas reaccionen de forma distinta, se debe a que piensan de forma distinta. Es de gran importancia razones de forma intuitiva y es que la forma de reaccionar a los diversos eventos muchas veces depende del cómo le haya ido al individuo aquel día e incluso la forma en que uno se ve a sí mismo.
- La aplicabilidad de los principios de la Psicología Social. Los psicólogos sociales actualmente aplican cada vez más sus métodos aplicados a las inquietudes que pueden llegar a surgir en la actualidad, algunos ejemplos son la salud mental y física, Toma de Decisiones en tribunales, búsqueda de generar la paz, el disminuir prejuicios, etc.

A diferencia de diversas áreas de la psicología en donde el análisis se centra en el individuo, en la psicología social los psicólogos llegan a indagar, como ya se mencionó, en el comportamiento generado gracias al contexto, en los patrones de relaciones interpersonales y las dinámicas que se puedan dar en los grupos (Baron & Byrne, 2005, p.19).

Conforme el mundo cambia y evoluciona con rapidez en el ámbito social, político, tecnológico, y en diversas disciplinas, la psicología social hace lo mismo (Kassin, Fein y Markus, 2015, p.23).

Los psicólogos sociales han abierto la psicología a un nuevo mundo el cual permite darla a conocer y brindar conocimiento de forma gratuita para que todo aquel interesado en ella pueda informarse e incluso utilizar las herramientas brindadas en su vida diaria (Baron & Byrne, 2005, p.19).

Bien se sabe que los seres humanos son entes sociales, es decir, que necesita de socializar entre otros para vivir y perseverar, debido a esto y a que la forma de entrar en contacto entre los individuos varía de acuerdo al país, es por ello que desde años atrás, se comenzó el estudio de y la observación del comportamiento humano desde diferentes aspectos y puntos, a este campo se le termino por llamar ciencias sociales. las ciencias sociales son las encargadas de descubrir y explicar el comportamiento tanto de personas como de grupos.

La antropología y sociología son ciencias sociales que frecuentemente suelen confundirse con el objeto de estudio de la psicología social, es por ello que a continuación se hablara de ellas (Myers, et al, 2003, p.9):

- Antropología. La antropología es definida como el estudio del hombre, a grandes rasgos, es la que estudia a la sociedad en donde el individuo se desenvuelve y la forma en que la cultura origina la convivencia que se da dentro del grupo, todo esto enfocado o visto desde la evolución. Es importante destacar que el estudiar antropología provoca un gran impacto, pues ayuda a comprender y respetar las diferentes formas de vida, de culturas y creencias.
- Sociología. Es muy común que la gente tienda a confundir lo que es psicología social y sociología, y si bien tanto sociólogos como psicólogos sociales comparten el interés de estudiar la forma en que se comportan los seres humanos en grupos, los sociólogos estudian todo tipo de grupos, sin importar si son pequeños o grandes, mientras que los psicólogos sociales estudian a los individuos y lo que estos sienten, la manera en que interactúan con los demás o el cómo o que los influencia.

Por el momento, la psicología social se ha mantenido estudiando y enfocando su atención en rubros como lo es la cognición social, la influencia social, actitudes y acción social, esos cuatro temas han sido los más importantes para dicha ciencia durante varios años (Morris & Maisto, 2001, p.623).

Sin embargo, los psicólogos sociales trabajan hoy en día para hacer una unión con nuevas disciplinas como lo es la neurociencia, la economía, biología, ciencias políticas de la salud, derecho, medicina y estudios ambientales dado que en la actualidad son ciencias de suma importancia que generan grandes aportes en la psicología contemporánea y que al convergen estas con la psicología social podrían crear grandes descubrimientos y nuevos aportes al mundo entero (Kassin, Fein y Markus, 2015, p.11).

CAPÍTULO IV.

METODOLOGÍA

4.1. Planteamiento del problema.

La violencia contra la mujer puede derivar en problemas de salud física y mental a largo plazo, además de la víctima, los daños y las consecuencias también suelen ocurrir en los niños, miembros de su familia y la comunidad.

Encuestas nacionales indican que el 44% (IEP, s.f. p.1) de las mujeres en México han experimentado alguna forma de violencia por parte de una pareja actual o anterior durante sus vidas. Las consecuencias de este fenómeno pueden llegar a ser mortales y/o provocar daños psicológicos que afectan desde la conducta, hasta la interacción de la víctima con aquellos que se encuentran a su alrededor, de igual manera se dañan las relaciones interpersonales; algunos ejemplos para mencionar podrían ser los daños psicológicos a largo plazo en los infantes, daños a las comunidades a las que pertenecen, pérdida de algún trabajo estable e incluso la falta de hogar.

De igual forma, muchas mujeres víctimas de violencia tienden a desarrollar algún tipo de trastorno mental como depresión, estrés, ansiedad, alguna adicción pues algunas mujeres quienes experimentan este tipo de problemas, durante o después de una agresión y para hacer frente a las consecuencias, comienzan a abusar del alcohol o las drogas, o bien se involucran en otras conductas de riesgo. Para mencionar, por último, pero no menos importante, se encuentran los daños físicos y fisiológicos tales como hematomas, desgarres, fracturas y enfermedades como lo son la artritis, asma, dolor

crónico, problemas digestivos como úlceras estomacales, problemas cardíacos, síndrome del intestino irritable, pesadillas y otros problemas para dormir, migrañas, problemas sexuales que incluyan dolor al momento de llevar a cabo una relación sexual y problemas con el sistema inmunológico, es decir, comienzan a ser más propensas a contraer enfermedades. Muchas veces y en el peor de los casos, la consecuencia final es la muerte misma de la víctima o bien, a modo de defensa, un asesinato dirigido hacia el agresor.

4.1.1. Pregunta de investigación.

¿Cuál es la herramienta de apoyo psicológico para promover la toma de decisiones y prevenir la violencia de pareja en mujeres trabajadoras del Palacio Municipal de Rio Blanco, Veracruz?

4.1.2. Justificación

A lo largo de los años, el fenómeno conocido como violencia de pareja ha existido alrededor del mundo, es importante mencionar que, si bien tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas de dicho fenómeno, la mayoría de sus víctimas tienden a ser mujeres de diversas edades. Lamentablemente, la violencia a la mujer se había convertido en un tema tan usual para la sociedad al que por años se le restó la importancia que ameritaba, generando así que además de aumentos en los números de feminicidios, otras formas de violencia asociadas con el género también fueran incrementado desde 2015. A nivel nacional la tasa de violencia intrafamiliar alcanzó 547 casos por cada 100, 000 habitantes en 2020, mucho mayor a la tasa de 334 casos en 2015 (IEP, s/f. p.1).

Afortunadamente, en la actualidad se ha retomado dicha importancia y gracias a ello se han generado leyes y normas que amparen y protejan a las mujeres de eventos como estos. Por ello es vital hacer circular dichos datos que permitan informarse correctamente a mujeres de todas las edades.

Es importante que no solo se trabaje con féminas quienes ya han sido parte de violencia intrafamiliar o de pareja, sino que, además, se debe promover la información necesaria al igual que las herramientas psicológicas adecuadas a mujeres en general para prevenir que las cifras continúen en aumento con el pasar de los años.

Por ello que se considera de suma importancia implementar educación psicológica y generar nuevos programas y centros de ayuda que oriente a las mujeres respecto a qué hacer en caso de estar sufriendo un caso de abuso.

El psicoeducar de manera correcta y eficaz a las mujeres mediante talleres, cursos y pláticas promueve no solo la interacción sana y amena entre las parejas, también se estará trabajando la adecuada y asertiva toma de decisiones que las mujeres podrán llevar a su vida diaria en diversos ámbitos desde personal, hasta escolar o profesional. Como se ha mencionado ya, se pretende brindar las herramientas necesarias para lograr que sean capaces de identificar situaciones de alerta en sus relaciones propias y a dónde acudir o que hacer, logrando obtener como resultado final a mujeres con mayor autonomía e independencia.

De esta forma, los riesgos de que en un futuro se generen lazos dañinos en sus Relaciones de Pareja será nula, al igual que podrán promover y orientar a mujeres que puedan encontrarse en dicha situación.

Promover la lucha contra cualquier tipo de violencia dirigida a las mujeres es primordial y debería ser un tema el cual la sociedad no olvidará con facilidad.

4.1.3 Formulación de la hipótesis.

El curso taller “Prosperando Juntas” promueve la toma de decisiones y la prevención de violencia de pareja en mujeres trabajadoras del Palacio Municipal de Rio Blanco, Veracruz.

4.1.4. Determinación de las variables y Operacionalización

- Variable dependiente: Toma de decisiones y violencia de pareja
- Variable independiente: Curso taller “Prosperando Juntas”

Variable	Definición teórica	Definición operacional
Dependiente: Toma de decisiones y violencia de pareja	<p>Toma de decisiones. La Toma de Decisiones un fenómeno en el cual se debe llevar a cabo la elección entre diversas alternativas o maneras de resolver uno o más problemas que se presentan en la vida diaria, pudiendo llevarse a cabo mediante técnicas o actividades que resultan practicas (U de G, s.f. p. 1).</p> <p>La Violencia es el “uso intencional de la fuerza física o el poder real</p>	<p>Por medio del instrumento EETFVG con 28 reactivos se logró detectar que 2 de las 15 féminas sufren violencia de pareja.</p>

	como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo” (OPS, s/f, p.1).	
Independiente: curso taller prosperando juntas	<p>Curso: Programa basado en cierta disciplina en el cual se brinda información de temas establecidos con anterioridad y pueden utilizarse para la promoción o la aprobación de la misma (Castillo, 2003, p.15)</p> <p>Taller: zona o lugar creado con la intención de llevar a cabo un trabajo en el cual labore un determinado grupo de personas supervisado por un experto en el tema (Castillo, 2003, p.15)</p>	8 sesiones de una hora con introducción, desarrollo y cierre.

4.1.5 Objetivos de la investigación

➤ Objetivo general

Promover la toma de decisiones y concientizar sobre la violencia en la pareja en mujeres trabajadoras del palacio municipal de Rio Blanco, Veracruz mediante el curso taller “Prosperando Juntas”

Objetivos específicos:

- Describir el contenido teórico sobre Relaciones de Pareja y la violencia dentro de ella mediante investigación literaria
- Aplicar el curso taller “Prosperando Juntas”
- Analizar los resultados mediante la calificación de las escalas y la observación.

4.2. Enfoque de la investigación

Enfoque cualitativo.

Es aquel que se encarga de recolectar y analizar datos con la intención de afinar o perfeccionar las preguntas que se pretenden utilizar en la investigación o las que pretenden sacar a la luz interrogantes que aun puedan faltar en el proceso de la investigación (Sampieri, et al, 2014, p.7).

4.3. Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es de tipo descriptivo.

El estudio descriptivo consiste en la recolección de datos sobre los conceptos o las variables a las que se refieren. Es decir, pretende especificar las características o propiedades de personas, grupos, comunidades objetos u procesos a los que se les conoce como población (Sampieri, et al, 2014, p.92).

4.4. Diseño de la investigación

No experimental.

La investigación no experimental consiste en observar el fenómeno en su entorno natural sin la necesidad de intervenir o manipular las variables (Sampieri, et al, 2014, p.152).

4.5. Población y muestra

Féminas de 25 a 60 años trabajadoras del palacio municipal ubicado en Rio Blanco Veracruz.

4.6. Contextos y escenarios

El curso taller prosperando juntas tuvo como locación el salón de presidentes ubicado en el segundo piso del palacio municipal de Rio Blanco Veracruz. El área contaba con cuatro ventanales y un balcón, dentro del salón había veinte sillas, una mesa plegable de aproximadamente metro y medio, un proyector y dos carteles informativos referentes al instituto INMUJER

4.7. Procedimientos

Sesiones 8

SESION 1º	Integración y violencia
Duración	60 minutos
Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none">• Objetivo: Fomentar mediante actividades rompe hielos la confianza y el conocimiento grupal en donde se facilite brindar psicoeducación para que las féminas sean capaces de distinguir los distintos tipos de maltrato.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none">• Se realizarán dos actividades rompe hielos: Verdades y mentiras. En esta actividad formaran un circulo y de forma individual cada participante desde el lugar donde se encuentra tendrá que decir dos mentiras y una verdad, posteriormente el grupo tendrá que adivinar cuál es la verdad.• Presentación cruzada. Actividad en pareja. Se les indicará a las participantes que formen parejas, una vez hecho esto deberán comenzar a presentarse (pueden dar su nombre, cuantos años tienen, si tienen hijos, a que se dedican, etc.) durante cinco minutos. Al término del tiempo estipulado, por turnos deberán pasar las duplas al centro y presentar la una a la otra.
Temas	<ul style="list-style-type: none">• Tema 1: diferencia entre abuso, agresión y violencia.• Tema 2: tipos de violencia en pareja.• Aplicación de instrumentos.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">• Al ser la primera sesión se llevará a cabo dos actividades rompe hielos e integradoras con el fin de que las participantes se conozcan un poco más entre ellas y logren entrar en confianza.• Se impartirá como primer tema la diferencia entre abuso, agresión y violencia, esto con el objetivo de que las féminas logren identificar en que consiste cada concepto y psicoeducar.• Una vez comprendida las diferencias y conceptos se podrán seguir con la explicación de los diferentes tipos de violencia que pueden llevarse a cabo en la relación de pareja (Biblioterapia).

	<ul style="list-style-type: none"> • Se aplicarán los instrumentos Escala de Evaluación del Tipo y Fase de la Violencia de Género (EETFVG) y el cuestionario Melbourne sobre toma de decisiones.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Finalmente se cerrará el tema aclarando dudas y preguntando que se llevan de aprendizaje aquel día.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop, proyector, escala Melbourne y EETFVG

SESION 2	Un rumbo diferente
Duración	60 minutos
Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar mediante un debate los tipos de violencia a los que se pudieron haber enfrentado durante su relación de pareja y las acciones mediante las cuales se puede evitar este tipo de tratos.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none"> • Debate: Se presenta una gran tabla con varias columnas que señalan los diferentes tipos de violencia (económica, emocional, social, física, etc.), La organizadora irá enseñando fichas donde este indicada una consecuencia negativa (por ejemplo, falta de autoestima) y ellas deben clasificarla en la columna correspondiente.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de violencia. • Acciones asertivas que pueden cambiar o mejorar su vida
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará como segundo tema psicoeducación acerca de la Terapia Cognitivo Conductual y las técnicas de este modelo con las que se trabajaran durante el curso. • Haciendo uso de la reestructuración cognitiva se les pide que reflexionen sobre las acciones que se pueden realizar para cambiar estas situaciones, para evitarlas o afrontarlas (por ejemplo: aumentar su formación, conseguir un trabajo, valorarse más, acudir a algún programa de apoyo). Esta actividad se realiza con el objetivo de hacer que reflexionen y comiencen a trabajar en la toma de decisiones y el asertividad.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Caja del tesoro. Se les indicará que deben anotar una decisión que pudieran cambiar de cualquier etapa de su vida y depositarla en una caja que se abrirá y leerá hasta el fin

	<p>de curso. Esta actividad se llevará a cabo al término de la sesión 2 y 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Momento reflexivo: ¿Qué me llevo el día de hoy?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop, proyector, hojas de colores, diurex, caja decorada, lapiceros

SESION 3	Decisiones asertivas
Duración	60 minutos
Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar mediante lecturas el desarrollo de la toma de decisiones asertivas de modo que sean capaces de reconocer sus fallos en la relación y que pueden tener la capacidad para generar un cambio.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de casos de violencia
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Violencia de pareja (Formas de discusión teórica) • Asertividad y toma de decisiones
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación de la clase pasada. • Lectura de casos sobre violencia a la pareja y preguntas en grupo (¿Qué opinas?, ¿Qué habrías hecho en su lugar?, ¿Por qué crees que es correcto lo que piensas?, ¿Por qué es correcto lo que harías?, ¿Me estas diciendo que...? etc. • Psicoeducación sobre asertividad y toma de decisiones
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación: ¿Qué me llevo de esta sesión?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Casos de violencia impresos, laptop, proyector.

SESION 4	Creando mi historia
Duración	60 minutos
Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades de afrontamiento para el manejo de toma de decisiones asertivas mediante el role playing.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación de violencia, asertividad y toma de decisiones.

	<ul style="list-style-type: none"> • Role playing sobre asertividad. Esta actividad se llevará a cabo en equipos. A cada equipo le será asignado un número que indicará el orden en que pasaran a exponer el caso que se les brindará, cada caso será diferente y abordara un diferente tipo de violencia. Tendrán diez minutos para leer el caso y organizarse y de cinco a diez minutos para representarlo frente al grupo entero (Se estará trabajando con la desensibilización sistemática).
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones asertivas al enfrentarse a casos de violencia
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Opiniones y aportaciones en grupo sobre la representación, que hubieran hecho ellas en dicha situación. • Compartir en plenaria como las hizo sentir estar en diferentes papeles.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de respiración de relajación progresiva de Jacobson. Esta actividad se realiza al tener en cuenta que las participantes ya han atravesado por una situación similar a la que representaron, de modo que servirá para cerrar el tema y que se retiren en calma. • Caja del tesoro: anotar una decisión que pudiera cambiar de cualquier etapa de su vida.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas, lapiceros, casos impresos, caja del tesoro

SESION 5	Cambiando el conflicto
Duración	60 minutos
Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las situaciones de riesgo a las que puedan enfrentarse y aplicar la toma de decisiones asertivas en dichas situaciones para poner un alto.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none"> • Oposición asertiva: La actividad será en parejas. Se darán diversas situaciones de violencia que pudieron haber atravesado en la vida cotidiana, las cuales representarán en duplas y ellas deberán negarse en voz alta. Tendrán que mirar a la otra persona a los ojos y decir en voz firme y alta “no” o “no quiero”, “no estoy de acuerdo”, etc.

	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación de la actividad. ¿Cómo se sintieron al hacerlo?, ¿Qué experimentaron?
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Implemento de decisiones asertivas en la vida diaria.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Concurso “originalidad del conflicto”. La actividad será por equipos. Se mostrarán las mismas fotografías a todos los equipos y ellas deberán inventar un problema de aquella imagen, al mismo tiempo deberán buscar una solución adecuada.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendí el día de hoy?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Fotografías, casos, laptop, proyector.

SESION 6	Cambiando mi futuro
Duración	60 minutos
Objetivo de la sesión	Identificar las pautas de comportamientos inadecuados (como sumisos o dependientes) de las participantes mediante un ensayo para que así sean capaces de hacer la implementación de las técnicas de comunicación asertiva.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación breve del modelo ABC. • Ensayo de comportamiento. De forma individual anotarán los comportamientos y actitudes propias que pretenden cambiar o confrontar dentro de sus Relaciones de Pareja o de su vida personal. Aquí se trabajará el modelo ABC dado que muchas veces las mujeres se niegan a cambiar o modificar sus conductas gracias a las ideas irracionales que presentan debido al miedo o temor proporcionado para hacerlo. • El disco rayado. Una vez completado el ensayo deberán elegir una de las acciones que quieren cambiar y la dirán en voz alta cinco veces.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de acciones asertivas • Análisis de violencia
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Leerán el ensayo en voz alta y aceptaran las opiniones y críticas constructivas de cómo pueden lograr sus objetivos, aquí se

	<p>trabajara la aceptación incondicional, dado que muchas mujeres pueden juzgarse a sí mismas por permitir la agresión o bien, juzgarse debido a la violencia psicológica que han experimentado, acción que las lleva a generar pensamientos negativos sobre sí mismas .</p>
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de respiración de relajación progresiva de Jacobson. • ¿Cómo te hizo sentir esta actividad?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas, lapiceros, laptop, proyector.

SESION 7	El rio de la vida
Duración	60 minutos
Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Guiar mediante una actividad analítica el proceso de cambio personal de las participantes, hacia una mejora de su vida personal y familiar mediante la toma de decisiones oportuna y asertiva.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none"> • El rio de la vida. Cada una dibuja de forma totalmente libre, reflejando el curso de la propia vida, pasada y futura, haciendo una comparativa con el recorrido de un río. Deben identificar los momentos más significativos del pasado (estudios, emancipación, relaciones importantes, relaciones familiares, problemas, etc.) y con base a ello, tendrán que plantearse nuevas soluciones que habrían podido emplear en sus problemas pasados, al mismo tiempo se propondrán planes a futuro y resoluciones de problemas con los que ellas crean tener que enfrentarse. Se aceptarán sugerencias y se podrá contar con el apoyo de sus compañeras en el caso de no contar o poder idear una solución eficaz (Aquí se estará empleando el entrenamiento de resolución de problemas).

	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de grupo. Todas de pie, cada una dice hasta dónde cree que puede saltar y lo señala en el suelo con una marca. Luego saltan de diferentes maneras (solos o con ayuda). Esto con el fin de hacer una reflexión del resultado en donde se valorarán las expectativas y la realidad, las personas en las que pueden apoyarse o buscar ayuda u orientación para una asertiva toma de decisión (Al igual que en la actividad anterior, trabajara con la técnica de resolución de problemas).
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Violencia • Decisiones asertivas • Sistemas de apoyo
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación de todas las actividades y temas que se han visto. • Cuestionamiento grupal. ¿qué clase de río representa mejor la vida que has llevado?, ¿dónde nace?, ¿cuál es el punto actual?, ¿Cómo se representan los problemas en tu río?, ¿Cómo lo solucionaste en su momento?, ¿Cómo podrías haberlo solucionado? ¿podrías hacer algo para mejorar el río?...
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te hizo sentir esta actividad?, ¿Qué te llevas hoy?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas, lapiceros, lápices, colores, laptop, proyector, diurex o cinta

SESIÓN 8	¿Y luego qué?
Duración	60 minutos
Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el cambio generado en sus pensamientos y toma de decisiones asertivas a través de las sesiones en las mujeres mediante la nueva aplicación del cuestionario Melbourne y diversas actividades.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará lectura al texto “el elefante encadenado”, posteriormente se preguntará que entendieron de este y como lo pueden interpretar en su vida.
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones asertivas. • Programa INMUJER.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Se expondrá acerca del programa INMUJER, brindando la información necesaria de este. • Se abrirá la caja del tesoro, cada integrante deberá tomar uno de los papeles dentro y leerlo en voz baja, posteriormente se dará la opinión y dará un comentario positivo. Si alguna otra integrante desea opinar de forma constructiva puede hacerlo. • Posteriormente se aplicará el cuestionario de Melbourne.

Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Se formará un círculo y preguntará a cada mujer que aprendieron a través del curso y que fue lo que más les gustó. • Entrega de reconocimientos por participar en el curso. • Terminará con un pequeño snack.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop, proyector, lapiceros, cuestionario, caja del tesoro.

4.8. Instrumentos

La escala de evaluación del tipo y fase de violencia de género (EETFVG) consiste en 28 reactivos con un formato tipo Likert que va de nunca a siempre. Con una confiabilidad de alfa de Cronbach .939 y una validez de 77.29%

El cuestionario de Melbourne sobre toma de decisiones consiste en 19 reactivos finales con formato tipo Likert que va de no es cierto para mí a es cierto para mí. Con una confiabilidad de alfa de Cronbach .69 y una validez de 38.39%

CAPÍTULO V.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1. Resultados generales.

Se realizó la invitación a un total de 22 mujeres trabajadoras del palacio municipal de Rio Blanco Veracruz, con edades de 25 a 60 años, siendo en su mayoría mujeres de entre 30 a 40 años. Sin embargo, al final de las sesiones el número de integrantes disminuyo a un total de 15 mujeres que participaron en las 8 sesiones.

5.2. Resultados particulares

Violencia

La escala de evaluación del tipo y fase de violencia de género (EETFVG) consiste en 28 reactivos con un formato tipo Likert con cinco valores de respuesta que va de nunca a siempre (Nunca, algunas veces, muchas veces, casi siempre, siempre), donde nunca tiene un valor de 0 y siempre un valor de 4, es importante tener en cuenta que los reactivos 1, 4, 23 y 28 se califican de forma inversa, donde a nunca se le asigna el valor de 4 y a siempre el valor de 0. Mientras mayor sea la puntuación, mayores indicios de violencia presentan. Se cuenta con una desviación típica de 9.687 la cual se redondea a 10.

Grafica N° 1

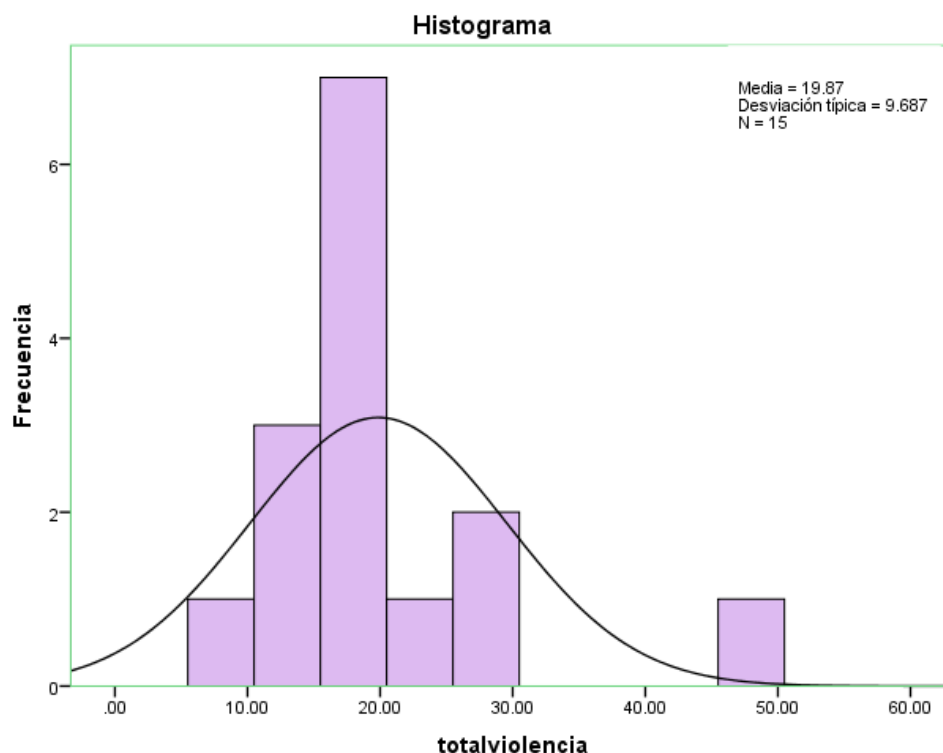


Tabla N° 1

1-9	10-30	31 o más
Indicios de violencia baja	Indicios de violencia media	Violencia de alto riesgo
Mujeres que presentaron un puntaje bajo, sin embargo, presentan algún indicio violento por parte de su pareja pasada o actual, tal como bromas hirientes, chantajes, engaños o mentiras, celos, ley del hielo, ser espiadas, acechadas o acosadas mediante redes sociales.	Mujeres que han experimentado humillaciones, el ser culpabilizadas, ridiculizadas, intimidadas, amenazadas, controladas, víctimas de prohibiciones, el ser manoseadas, destrucción de artículos personales o de importancia, pellizcos, arañazos, empujones, cachetadas, patadas e incluso golpes a forma de "juego"	Mujeres víctimas de extorsión sexual, ser encerradas o aisladas, amenazas con objetos o armas, amenazas de muerte, información difundida en internet sin autorización, forzar a una relación sexual, abuso sexual, violación, mutilación.
1 mujer	13 mujeres	1 mujer

Toma de Decisiones

El cuestionario de Melbourne sobre Toma de Decisiones consiste en 19 reactivos con un formato tipo Likert con tres valores de respuesta que son “No es cierto para mí”, “algunas veces es cierto para mí” y “es cierto para mí”. Es importante tener en cuenta que los reactivos 2, 5 y 10 se califican de forma inversa, donde a no es cierto para mí se le asigna el valor de 2 y a es cierto para mí un valor de 0. Mientras mayor sea la puntuación, mayores indicios toma de decisiones inadecuadas presentan. Se cuenta con una desviación típica de 5.42 la cual mantiene en 5.

Grafica N° 2

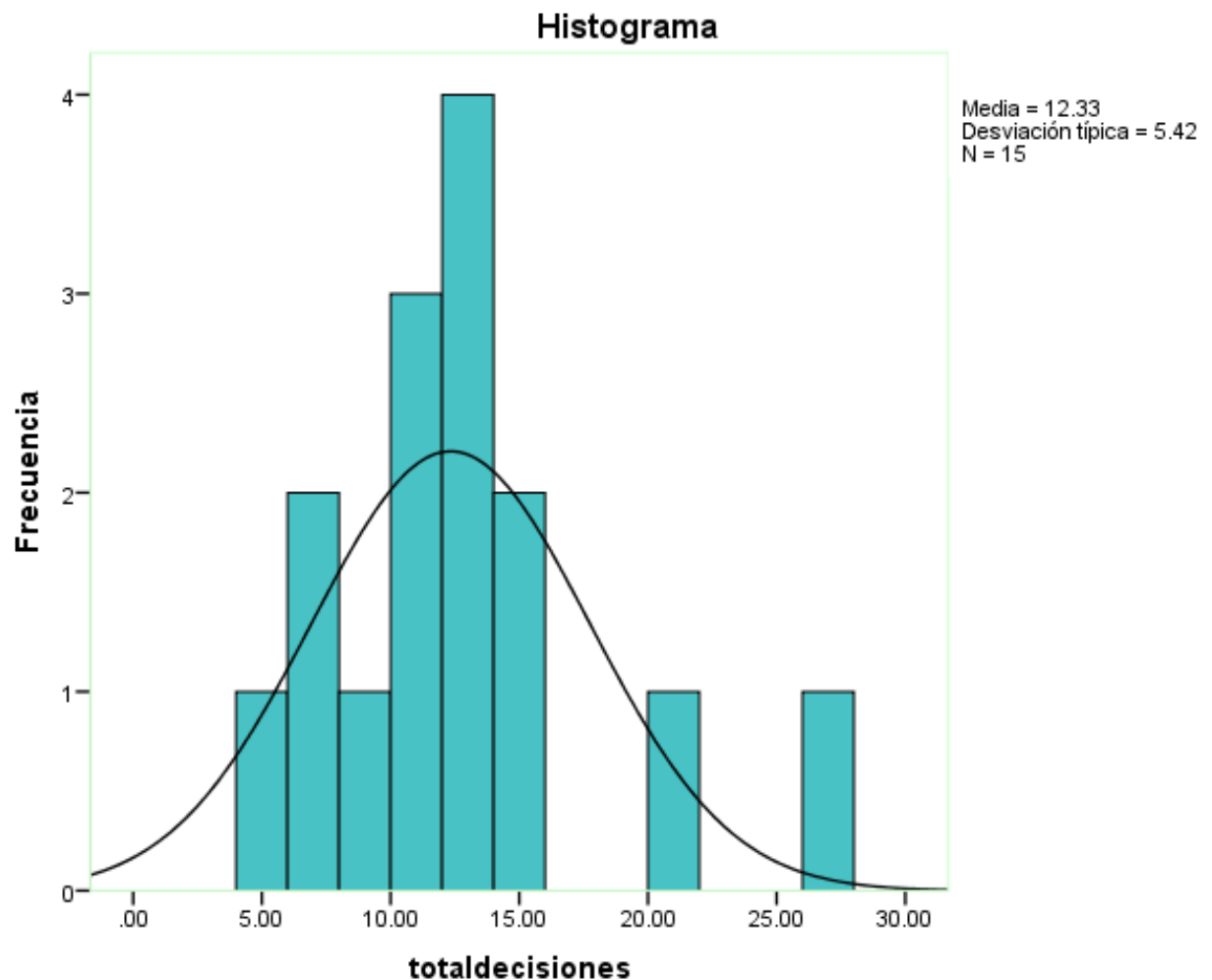


Tabla N° 2

6 o menos	7-17	18 o más
<p>Toma de decisiones adecuadas.</p> <p>Reconoce y analiza el problema, considera las metas, busca diversas alternativas, analiza los recursos con los que cuenta y selecciona la que considere mejor alternativa y pone la decisión en acción, haciéndose responsable de las consecuencias de esto sin importar si sean positivas o negativas.</p>	<p>Toma de decisiones regular.</p> <p>Por lo general no analiza el problema como es debido, se deja llevar por la fatiga, el estrés, la confusión o las Emociones de la situación sin tomar en cuenta las consecuencias a largo o corto plazo de la toma de decisión.</p>	<p>Toma de decisiones inadecuadas.</p> <p>Aplaza la toma de decisión hasta que ya no es posible hacerlo, prefiere que otros tomen la decisión o bien evita buscar soluciones.</p>
1 mujer	12 mujeres	2 mujeres

5.3 Resultados cualitativos por sesión

Sesión N° 1

Durante la primera sesión se mantuvieron participativas a la actividad introductoria y atentas a la explicación. Al momento de realizar la ronda de preguntas y respuestas, sus dudas fueron las siguientes:

Participante 1: ¿La codependencia influye en esto? Porque tengo una conocida que aún es joven y su novio siempre le está diciendo que se cambie de ropa, ella hace caso. Ya le dijimos que lo deje, pero ella dice que no porque es el único que la quiere y es que de pequeña era un poco gordita y jamás había tenido novio.

Participante 1: ¿Existe algún lugar en rio blanco donde pueda acudir por ayuda? Yo le dije busque ayuda, pero no sabemos a dónde decirle que vaya

Sesión N° 2

Tras hacer una retroalimentación del tema que se vio la sesión pasada, sus comentarios fueron los siguientes:

Participante 1: Ya conocía acerca de los tipos de violencia como lo es el económico y el psicológico, pero no conocía acerca de la digital, creo que ese es algo nuevo que viene con la época.

Participante 2: No conocía eso de la psicoeducación, pero considero que es algo importante, se deberían realizar campañas para informar acerca de todo esto de la violencia a las mujeres que no tienen acceso a internet o que son de bajos recursos”

Participante 3: Yo por ejemplo viví 60 años con mi esposo y hasta que el falleció dejé de sufrir los maltratos, pero pues en ese entonces no tenía nada de malo, no había quien me ayudara con eso.

Sesión N° 3

Se habló acerca de la toma de decisiones y el tipo de comunicación al momento de evitar o trabajar en los conflictos, también se les puso de actividad la lectura de casos y al final se les pidió que dieran su opinión o buscaran una solución a los casos:

Participante 1: Creo que uno de los principales problemas es la falta de educación en las mujeres, dejan de prepararse y después dependen del hombre o ya no tienen a donde ir, por eso es que hay, mucha violencia, se quedan ahí disque por los niños también.

Participante 1: Yo digo que incluso las mujeres bien preparadas llegan a sufrir esto de la violencia de pareja, pero por pena muchas veces se quedan calladas, por qué ¿Cómo va a ser que alguien que esté bien preparado este sufriendo de eso? Tanto mujeres con estudios como sin estudios pueden sufrir de esto.

Participante 2: Lo que yo habría hecho en su caso es ponerle una denuncia, pedir ayuda a una institución que me lograra orientar.

Participante 3: Es fácil decir que lo denuncias o que vas a pedir ayuda, lamentablemente estar en esa posición es diferente, el miedo por lo que les puedan hacer o que harán sin el hombre las deja inmóviles, creo que es un tema muy difícil y cuesta mucho trabajo salir de ahí, por eso muchas no lo han hecho.

Participante 4: Opino lo mismo, es bien difícil hacer que alguien en una situación salga de ahí, además de que no saben a dónde asistir o siempre están atajándose con los niños, que no quieren dejar a sus hijos sin padre, se vuelven muy codependientes.

Sesión N° 4

Sus opiniones fueron dirigidas a la actividad, misma que consistía en hacer un rol playing con diferentes casos.

Participante 1: “Creo que como ya lo habíamos dicho en la sesión anterior, muchas veces nos hacemos dependientes de un hombre, por ejemplo, en este caso dejo que su marido la sacara de su trabajo y la llevara lejos, permitió que la aislara, aunque al final se dio cuenta y logró salir de ahí, de todas maneras, mi equipo se dio cuenta una vez más que no importa si es una mujer preparada, puede ser víctima de violencia.”

Participante 2: “Pues nos dimos que cuenta que muchas veces la mujer se queda ahí por sus hijos sin saber que le está haciendo un mal, como enseñarle que está bien hacer lo mismo o peor aún, comienzan a tratar mal a sus madres y les pierden el respeto. Lo que nosotras haríamos es pedir el divorcio y asistir a terapia junto con el hijo”

Participante 3: “Yo viví algo similar con mi marido, esto me hizo recordar a cuando vivía con él y también me hacía esas cosas, si no le gustaba mi comida me trataba mal.

También que ahora que ya no está, me siento sola, si tengo a mis hijos, pero no quiero molestarlos o a sus parejas, la verdad me siento sola”

Sesión N°5

En esta sesión se mostraron algunas imágenes, ellas tenían que intentar adivinar qué había sucedido con aquellas mujeres y decir que habrían hecho en su lugar. Quedaron impactadas con algunos por lo que no hubo gran cantidad de comentarios:

Participante 1: “Lo que habría hecho para evitarlo es haber puesto una denuncia, habría pedido ayuda antes, aunque por desgracia muchos hombres se obsesionan con sus parejas y recurren a casos extremos para que no estén con nadie más”

Participante 2: “Viendo todos estos casos y el tema de las decisiones y asertividad, me doy cuenta que en mi pasado permití muchos abusos, pero creo que al entrar a este taller me ha servido para reflexionar y darme cuenta de que no estuvo bien todo lo que permití. Me alegra haber salido de esas relaciones para evitar resultados como estos”

Sesión N°6

Se les hablo del modelo ABC.

Participante 1: Me doy cuenta que hay muchos hombres o incluso mujeres que son extremadamente celosas, pero podría ser por sus ideas equivocadas, ¿Cómo se puede tratar esto? La verdad no creo que se cure uno de los celos.

Participante 2: En mi caso puedo decir que los celos si se pueden tratar, yo asistí a terapia, dejé a mi pareja porque lo celaba demasiado y trabajé en mi autoestima y ahora me siento muy segura, ya no tengo ese tipo de pensamientos.

Participante 3: Yo no creía en esto de las terapias, pero me gustaría buscar ayuda, también pienso que ya no estoy en la edad de ir, pero si quisiera pedir ayuda para dejar de sentirme así y trabajar en mí.

Sesión N°7

Dibujo rio de la vida

Participante 1: Me di cuenta aquí de todo lo que he atravesado a lo largo de mi vida y de los tropiezos con los que me he encontrado, pero a pesar de eso me doy cuenta que siempre he hallado la solución y ahora que tengo más información y técnicas de cómo puedo mejorar sé que será más fácil.

Participante 2: La verdad es que me doy cuenta el cómo varios de mis logros mi mamá ha estado conmigo y eso y las sesiones pasadas me hace pensar el cómo hay madres que dejan su vida de lado para dedicarla a sus hijos, dejan de ser mujeres y se vuelven madres, dejan de lado sus actividades o las cosas que hacen porque las llaman ridículas. En mi caso yo siempre animo a mi madre a seguir, pero hay muchas mujeres que no tienen ni el apoyo de sus hijos.

Participante 3: Yo no tenía el apoyo de mi esposo o mis hijos, pero ahora que estoy sola creo que puedo intentar cosas nuevas, además de que gracias por enseñarme que no hay edad para tomar terapia o para cualquier otra cosa.

Participante 4: He cometido muchos errores, los puse en mi dibujo, pero también me doy cuenta que quiero comenzar a mejorar y trabajar más en mí, tengo la incertidumbre de qué pasará más adelante, pero voy a procurar que sean cosas buenas y a esforzarme por seguir los pasos para tomar buenas decisiones.

Sesión N°8

Cierre del curso taller:

Participante 1: Estaría bien que el siguiente taller hablara de la dependencia y como esta afecta la relación de pareja y a la mujer. Este taller me hizo reflexionar mucho.

Participante 2: Felicidades por psicóloga, aquí logre darme cuenta de muchas cosas y expresar como me sentía, este taller me ayudó mucho.”

Participante 3: Me gustaría poder ayudar a mi amiga que sufre de violencia, ¿podría pasarme las diapositivas o la información para que se la envíe? Gracias por todo.

Participante 4: Desconocía que Rio Blanco contaba con un instituto de ayuda a la mujer y eso que trabajo aquí, me voy satisfecha con la información que se dio y al saber que puedo acudir por ayuda.

CONCLUSIONES

El realizar la presente investigación ha sido un camino largo y exhaustivo lleno de aprendizajes y experiencias significativas que se quedarán grabadas en este escrito.

Fue por medio de la investigación que se llegó a la conclusión de que las Relaciones de Pareja en la actualidad son muy distintas a las de años atrás, actualmente la mujer cuenta con más derechos y no tiene miedo a alzar la voz para hacerse valer. También, una relación de pareja en la actualidad puede estar conformada por dos hombres o dos mujeres sin generar grandes polémicas como lo hacía tiempo atrás.

En cuanto a la cultura, se ha comprobado que esta influye demasiado en el desarrollo de las parejas. Alrededor de todo el mundo estas se desenvuelven de forma diferente, con distintos objetivos y creencias, sin embargo, lo que caracteriza a la cultura respecto a las Relaciones de Pareja en Rio Blanco, Veracruz, es el amor.

Tocar un tema tan controversial en la investigación, como lo es el amor, permitió comprender dicho fenómeno desde una perspectiva diferente, llegando a la conclusión de que este se originó principalmente con el objetivo de hacer sobrevivir a los seres humanos, pero con el paso del tiempo el concepto se fue romantizando hasta obtener lo que es ahora, creyendo muchas veces que al tener una relación de pareja se obtendrá el amor que la sociedad se ha encargado de idealizar y se vivirá en plenitud, incluso si muchas veces se deben soportar golpes y maltratos.

La violencia en la pareja no es un fenómeno que se dé de la noche a la mañana, cuenta con una serie de antecedentes que muchas veces provienen desde la infancia en cualquiera de los integrantes de la relación y comprender como se va desarrollando y sus consecuencias en la mujer, resulta difícil de aceptar. Se cuenta con una serie de consecuencias no solo físicas, sino psicológicas que producen grandes cambios en las víctimas en todos los aspectos de la vida de la misma.

Pese a las investigaciones, algunos autores continúan confundiendo los conceptos de agresión y violencia, describiendo las mismas como iguales, provocando que la sociedad se mantenga otorgando el mismo significado a ambas palabras, y es que muy pocos libros, artículos o revistas se encargan de esclarecer la diferencia de estas palabras.

Por otro lado, el proceso para tomar una decisión tiende a ser un proceso largo y exhaustivo que pocas personas se detienen a llevar al pie de la letra, dejando que la mayor de las veces sean las Emociones las que tomen el control de la situación y en base a ello tomen decisiones poco asertivas en sus situaciones cotidianas.

La Asertividad suele ser una habilidad que posee extensos principios, reglas y normas, obteniendo así que pocos individuos logren ser asertivos a lo largo de su vida, al igual que es un término del que no todos conocen su significado o bien, del que muchos tienen un concepto diferente, haciendo que muchas veces se confunda con la pasividad o la agresividad.

Por otra parte, el tema de la violencia de pareja es un tema del que gran cantidad de los seres humanos han escuchado alguna vez en su vida, sin embargo, durante años se consideró como un fenómeno común, dejando que fueran las instituciones dirigidas a ello las únicas encargadas de buscar una solución, llegando a restarle la importancia que realmente merecía a nivel social.

En la actualidad, la mujer se ha encargado de cumplir con un rol distinto al del pasado, consecuencia de la lucha a través del tiempo, dando así un valor diferente al género en general, logrando crear mujeres empoderadas, fuertes y dedicadas que se encargan no solo de luchar por los derechos y valor de las demás mujeres, sino que también, gracias a ello, no se permiten vivir experiencias de violencia o maltrato.

Y, aun así, continúa siendo lamentable que la mayoría de las mujeres en alguna parte de su vida haya atravesado por una relación en la que ha experimentado algún tipo de violencia por parte de su pareja.

Si bien se ha logrado generar grandes cambios y que el tema sea nuevamente un auge en la sociedad, para que la violencia de pareja sea totalmente eliminada, aún faltan años de lucha y de psicoeducación dirigida no solamente a las mujeres, jóvenes, niños y hombres incluidos.

Sin embargo, gracias a los resultados del curso taller “Prosperando Juntas”, se llegó a la conclusión de que, impartiendo cursos, platicas o talleres encargados de difundir información y herramientas que prevengan o preparen a las víctimas para actuar en tales situaciones, es posible comenzar o continuar generando conciencia en las mujeres, logrando así pequeños cambios.

REFERENCIAS

Aesthesis Psicólogos Madrid. (2022). Que es la Dependencia Emocional. Recuperado 14 de septiembre de 2022, de <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/consiste-dependencia-emocional/>

Aiquipa, Jesús. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Recuperado 14 de septiembre de 2022, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472015000200007

Altman, D. (2014). 50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, depresión, el estrés y el dolor. Editorial Sirio, S.A

Álvarez, E. (2021). Las emociones y su función. Consulta de psicología Epsiba. Recuperado 15 de septiembre de 2022, de <https://epsibapsicologia.es/las-emociones-y-su-funcion/>

Avila, A. (1987). Bernard I. Murstein. Papeles del psicologo. Recuperado 12 de septiembre de 2022, de <https://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=336#:~:text=La%20Teor%C3%ADa%20del%20%22Est%C3%ADmulo%2DValor,para%20desarrollar%20relaciones%20como%20no>

Baron, R & Byrne, D. (2005). Psicología social. (10.ª ed.). Madrid: Pearson Educación.

Barroso, O. (2014). Revista Digital de Medicina Psicomática y Psicoterapia. El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. Recuperado 25 de octubre de 2022 de chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf

Becoña, E & Oblitas, L. (s/f.) Terapia Cognitivo-Conductual: Antecedentes Técnicas. Universidad de Santiago de Compostela España, Universidad Intercontinental México.

Bernal, L., Antonio, A., Arocena, L., Vicente, F. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. Revista Psicología. Vol 32. Recuperado 30 de noviembre de 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/3378/337831261002.pdf>

Braojos, O. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y dinámicas de pareja. (4.ª ed.). Copyright by Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf)

Castillo, E. (2003). Propuesta didáctica los métodos de la enseñanza problemática como estrategia para el taller integrador I de la F.I.M.E. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado 07 de febrero de 2023 de: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020148506.pdf](http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020148506.pdf)

Centro Cultural de Ítaca S.C. s/f. Toma de decisiones. Recuperado 30 de noviembre de 2022 <https://cursos.aiu.edu/Toma%20de%20Decisiones/PDF/Tema%201.pdf>

Chóliz, M. (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional www.uv.es/=choliz

Craig, G. & Baucum, D. (2009). Desarrollo psicológico (9.ª ed.). México: Pearson Educación.

Cuevas, T, Canul, R, Castañeda, J y Universidad autónoma de Yucatán. (2001). Orientación educativa 1. Estrategias de aprendizaje y adaptación escolar. (5ª ed.) México: McGraw- Hill

Delgado, B. et al. (2003). *Psicología del desarrollo de la infancia a la vejez: Vol. 2* (1ra edición). España: McGRAW-HILL.

Del Valle, A. (s/f). *Comité de la Participación Ciudadana Sistema Estatal Anticorrupción de Veracruz. La violencia contra la mujer vulnera sus Derechos Humanos e impide su pleno desarrollo.* Recuperado octubre 2022 de <https://cpcseaveracruz.org/violencia/>

Divulgación Dinámica Formación. (2017). *Las emociones: Concepto y funciones* Recuperado 14 de septiembre de 2022, de <https://www.divulgaciondinamica.es/emociones-concepto-funciones/>

Elizondo, M. (1999). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico.* (2ª ed.) México: Trillas.

Espínola, I. S. y et.al. (2017). *Aproximación al concepto de pareja.* Recuperado 27 de septiembre de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002

Fernández, M. (2020). *Psicología-online.com. Tipos de violencia.* Recuperado 14 de octubre de 2022, de <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-violencia-4936.html>

Fresnada, S. (2015). *Estudio descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependientes.* Recuperado 25 de noviembre de 2022 de <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/585/FresnadaG%C3%B3mezSandraViviana.pdf?sequence=2>

Gabinet Psicologic Mataro. (s.f). Recuperado 22 de marzo de 2023 de <https://gabinetpsicologicmataro.com/tecnica-de-proyeccion->

Kassin, S, Fein S y Markus, H. (2025). Psicología social. (9ª ed.). México: Cengage Learning

Kindu preschool. (2020). Hablemos del desarrollo psicosocial en menores de 3 años. Recuperado 26 de septiembre de 2022, de <https://www.iter.edu.mx/kidu/blog/hablemos-desarrollo-psicosocial-en-menores#:~:text=El%20desarrollo%20psicosocial%20es%20el,m%C3%BAltiples%20situaciones%20de%20la%20vida.>

Lega, L., Sorribes, F & Calvo, M. (2017) Terapia Racional Emotiva Conductual: una versión teórico-práctica actualizada. (1ª ed.). Barcelona España: Espasa Libros, S. L. U.

León, M.,Díaz, B. (2005) El pensamiento grupal en decisiones de organizaciones de economía social. Cayapa. Revista Venezolana de Economía Social. Vol.5. Recuperado 02 de diciembre de 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/622/62201002.pdf>

Llabrés, H. R. (2022, 16 septiembre). Qué relación de pareja tengo según la teoría del apego. Dr Romeu. Recuperado 22 de septiembre de 2022, de <https://www.drromeu.net/que-relacion-de-pareja-tengo-segun-la-teoria-del-apego/#:~:text=El%20apego%20desorganizado%20da%20lugar,parejas%20como%20hacia%20s%C3%AD%20mismos.>

Llacuna, J., Pujol, L. (2004). La conducta asertiva como habilidad social. Recuperado 29 de noviembre de 2022 de https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972cce41#:~:text=La%20respuesta%20asertiva%20se%20considera,sin%20agredir%20ni%20ser%20agredido

Madrid, A. P. (2022). Psicólogos Madrid Aesthesis. Qué es la Dependencia Emocional. recuperado 03 de noviembre de <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/consiste-dependencia-emocional/>

Marcos, R. L. (2022). La pareja rota: familia, crisis y superación. (ESPASA HOY). ESPASA CALPE.

Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional
www.uv.es/=cholz

Mateu, Molla, J. Psicología y mente. (2019). Terapia centrada en esquemas: que es y cómo funciona. Recuperado 14 de enero de 2023 de <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-centrada-esquemas>

Mateo, M. C. & Mateo, M. J. M. (2010). Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas (Spanish Edition) (edición). Ediciones Pirámide

Mentes Abiertas Psicología. (2022). Tipos de Apego y sus implicaciones psicológicas. Recuperado 22 de septiembre de 2022, de <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/tipos-de-apego-y-sus-implicaciones-psicologicas>

Mitjana, L. R.(2019). La teoría de Cannon-Bard sobre las emociones. Recuperado 19 de septiembre de 2022, de <https://psicologiaymente.com/clinica/teoria-cannon-bard>

Montagud Rubio, N. Psicología y mente. (2020). Terapia multimodal, que es y cómo funciona. Recuperado 14 de enero de 2023 de <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-multimodal>

Morris, C & Maisto, A. (2001). Psicología (10.ª ed.). México: Pearson educación.

Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", vol. 7, n.3. Recuperado 28 de octubre de 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Naranjo, M, L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”. Vol 8. Recuperado 29 de noviembre de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44780111.pdf>

Nicuesa, M. (2019). Codependencia de pareja: definición, síntomas y tratamiento. Recuperado 25 de septiembre de 2022 de <https://www.psicologia-online.com/codependencia-de-pareja-definicion-sintomas-y-tratamiento-4367.html>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Violencia contra la mujer. Recuperado 25 de octubre de 2021 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Organización Panamericana de la Salud. OPS/OMS. Prevención de la violencia. Recuperado 1 de octubre de 2022, de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia#:~:text=La%20violencia%20es%20el%20%E2%80%9Cuso,muerte%2C%20privaci%C3%B3n%20o%20mal%20desarrollo.>

Otero, L. (2013). Artículo Definición, fundamentación, y clasificación de la violencia. Recuperado 14 Octubre de 2022 <https://trasosdigital.files.wordpress.com/2013/07/articulo-violencia.pdf>

Pacheco. A. (2016). Política y cultura. México: Universidad autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. Recuperado 1 de octubre de 2022 de <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/267/26748302002.pdf> (referencia)

Palmero, F., Fernández, E., Martínez, F y Cholíz M. (2002). Psicología de la motivación y la emoción (1.ª ed.). México: McGraw Hill.

Paniagua, Y. (2021). Toma de decisiones en grupo. Conectia psicología. Recuperado 02 de diciembre de 2022 de

Conectia Psicología. <https://conectia-psicologia.es/toma-de-decisiones-en-grupo/>

Papalia, D., Feldman, R., & Olds, S. (2002). Desarrollo Humano 8va Edición (8.ª ed.). México: McGraw Hill.

Papalia, D., & Feldman, R. (2012). Desarrollo Humano. Duodécima Edición. México: McGraw Hill.

Pereira, M. ISEP: Instituto Superior de Estudios Psicológicos. (2017). Estilos de apego y su influencia en la personalidad. Recuperado 22 de septiembre de 2022, de <https://www.isep.es/actualidad/estilos-de-apego-y-su-influencia-en-la-personalidad/#:~:text=El%20estilo%20de%20apego%20evitativo,para%20la%20ruptura%20e%20inseguridad.>

Perrone, R. & Nannini, M. (2010). Violencia y abusos sexuales en la familia: una visión sistémica de las conductas sociales y violentas. (2ª ed, 1ª reimpresión). Buenos Aires: Paidós.

Pérez, A. (2015). Toma de decisiones desde la perspectiva de la Psicología. Gestipolis. Recuperado 02 de diciembre de 2022 de <https://www.gestipolis.com/toma-de-decisiones-desde-la-perspectiva-de-la-psicologia-ensayo/>

Pinto, B. (2002). Psicología del amor. Recuperado el 21 de septiembre de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/256791293_Psicologia_del_amor

Porto, J y Gardey, A. (2014). Definición de. Recuperado 13 de septiembre de 2022, de <https://definicion.de/relaciondepareja/#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20de%20pareja%20es,hombres%20o%20por%20dos%20mujeres.>

Psise: Servicio de Psicología Clínica del Desarrollo. Unidad de Observación y Diagnóstico Funcional. (2021). Apego y relaciones adultas. Recuperado 22 de septiembre de 2022, de <https://psisemadrid.org/apego-y-relaciones-adultas/>

Rivera, M. (2017). Fundación nacional para el desarrollo. Tipología de violencia. Recuperado 14 de octubre de 2022 de <http://www.repo.funde.org/id/eprint/1245/1/2-Tipo-Viol.pdf>

Rodrigues, A., Assmar, E y Jablonski, B. (2002). Psicología social. (5ª ed.) México: Trillas

Rodrigues, A. (1997). Psicología. (4.ª ed.). México: Trillas (Toma de decisiones)

Rodríguez, E. M. (2021) Las etapas del desarrollo psicosocial de Erikson. La Mente es Maravillosa. Recuperado 12 de septiembre de 2022, de <https://lamenteesmaravillosa.com/las-etapas-del-desarrollo-psicosocial-de-erikson/>

Rodríguez, G. (2002). Artículo violencia social. Recuperado 23 de octubre de 2022 de [Chromextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/1/359/7.pdf](https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/1/359/7.pdf)

Rojas, L. (2006). Revista latinoamericana de psicología: Vol. 38. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf)

Sampieri, R. Collado, C y Lucio, M. (2014). Metodología de la investigación. (6ª ed.) México: McG RAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Satir, V. (2020). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar (3.ª ed.). Editorial Terracota S.A. de C.V., mx books, D02NJ.

Sferra, A., Wright, E. & Rice, A. (1997). Personalidad Y Relaciones Humanas (2a Edición). Mexico: Mc-graw-hill.

Serrano, A. M. (2005). Inteligencias múltiples y estimulación temprana: guía para educadores, padres y maestros. Trillas.

Suárez, M. (1999). Violencia y sociedad. Scielo. Recuperado 1 de octubre de 2022, de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000100004

Toda, C. (2022). La toma de decisiones desde el punto de vista psicológico. Neuron.up. Recuperado 02 de diciembre de 2022 de <https://www.neuronup.com/psicologia/la-toma-de-decisiones-desde-el-punto-de-vista-psicologico/>

tok.wiki. (s. f.). Toma de decisiones grupal. Recuperado 02 de diciembre de 2022 de psicologiayCausas. https://hmong.es/wiki/Group_decision_making

Universidad De Guadalajara. s/f. Toma de decisiones. Recuperado 30 de noviembre de 2022 de

http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/toma_de_decisiones_0.pdf

Utel universidad. (2021). 5 técnicas de Mindfulness para reducir el estrés. Recuperado 15 de enero de 2023 de <https://utel.mx/blog/estudia-en-linea/5-tecnicas-de-mindfulness-para-reducir-el-estres/>

Zimbardo, P. (1984). Psicología y vida. (3ª ed.). México: Trillas.

ANEXOS

Cuestionario de Melbourne sobre toma de decisiones.

Instrucciones: a continuación, se le presenta una serie de afirmaciones. Seleccione marcando con una cruz, según el grado en que se sienta identificada con cada frase. Tenga en cuenta la siguiente escala de importancia:

0	1	2
No es cierto para mi	Algunas veces es cierto para mi	Es cierto para mi

Por favor, responda a todos los ítems marcando la casilla del número que considere mejor se refleje su experiencia.

	0	1	2
1. Me siento como si estuviera bajo una tremenda presión de tiempo cuando tomo decisiones			
2. Me gusta considerar todas las alternativas.			
3. Prefiero dejar las decisiones a otros.			
4. Pierdo gran cantidad de tiempo en asuntos triviales antes de tomar la decisión final.			
5. Considero cómo sacar adelante lo mejor posible la decisión que tomo.			
6. Cuando tomo decisiones, me gusta reunir gran cantidad de información.			
7. Evito tomar decisiones			
8. Cuando tengo que tomar una decisión, espero largo tiempo antes de comenzar a pensar en ello.			
9. No me gusta la responsabilidad de tomar decisiones.			
10. Intento aclarar mis objetivos antes de elegir.			
11. La posibilidad de que algo de poca importancia podría salir mal, me hace cambiar bruscamente en mis preferencias.			
12. Si una decisión podemos tomarla otra persona o yo, dejo que la otra persona la tome.			
13. Siempre que afronto una decisión difícil me siento pesimista respecto a hallar una buena solución.			
14. Pongo mucho cuidado antes de elegir.			
15. Aplazo tomar decisiones hasta que es demasiado tarde.			
16. Prefiero que la gente que está mejor informada decida por mí.			
17. Después de tomar una decisión, pierdo gran cantidad de tiempo convenciéndome de que era correcta.			
18. Aparto a un lado la toma de decisiones.			
19. No puedo pensar correctamente si tengo que tomar decisiones de prisa			

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

Jara and Romero, 2010

INSTRUCCIONES:

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

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

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

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

Sesiones















