



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 8931-23

TESIS PROFESIONAL

**“CURSO- TALLER MANEJO DE EMOCIONES EN LA SOLUCIÓN DE
CONFLICTOS PERSONALES EN MUJERES VICTIMAS DE VIOLENCIA
INTRAFAMILIAR”**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

KARIME CRISTINA MORALES HERNÁNDEZ

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

2013



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A Dios, *Por ser quien ha cuidado de mis pasos por estos veintitrés años, he llegado a este punto donde confirmo que poner cada uno de mis objetivos y metas en tus manos han hecho que ame realizar cualquier sacrificio si la recompensa es tener una maravillosa profesión como esta.*

A mis padres:*Gracias por darme la oportunidad de seguirme preparando y por la gran dicha de vivir bajo un hogar lleno de amor, de unión y de esfuerzo. Han sido un ejemplo claro de que por más difícil que sea una situación siempre hay que tener la fuerza y el coraje para seguir. Siempre llevo conmigo la frase de que al final llega nuestra recompensa. Este trabajo es para ustedes.*

A mis tíos y hermanos:*Por estar conmigo estos años de preparación siempre guiándome, dándome sus consejos y tener siempre una sonrisa que contagiar. Les agradezco cada uno de sus desvelos porque hoy sé que no se sienten defraudados. Este trabajo lo comparto con ustedes, los quiero.*

A mis amigos:*Estos más de cuatro años Edgardo, Liliana, Ángeles, Luis, Gely y Carmen he compartido muchas experiencias con ustedes, me confirman que su amistad es lo más valioso, les agradezco el que hoy estén en este punto tan importante de mi vida. Sin sus consejos y regaños no lo hubiera logrado, los quiero.*

A Octavio:*Que te puedo decir, más que gracias por enseñarme que cuando las cosas se hacen con amor y pasión el reflejo se puede ver en el éxito. Este trabajo lo comparto contigo, por estar durante este tiempo dándome siempre tu apoyo incondicional. Te amo*

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	V
ANTECEDENTES.....	VIII
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción del problema.....	11
1.2 Formulación del problema.....	16
1.3 Justificación del problema.....	17
1.4 Formulación de hipótesis.....	21
1.4.1 Determinación de las variables.....	21
1.4.2 Operalización de las variables.....	22
1.5 Delimitación de objetivos.....	22
1.5.1 Objetivo general.....	22
1.5.2 Objetivos específicos.....	23
1.6 Marco conceptual.....	23
CAPÍTULO II MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA	
2.1 Antecedentes de la ubicación.....	25
2.2 Ubicación geográfica.....	26
CAPÍTULO III MARCO TEÓRICO	
3.1 Fundamentos teóricos de la violencia intrafamiliar.....	27
3.1.1 Mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar.....	33
3.2 Fundamentos teóricos de la teoría de las emociones.....	36
3.2.1 Teoría de Goleman sobre el control de las emociones.....	50

CAPÍTULO IV PROPUESTA DE TESIS

4.1 contexto de la propuesta.....	65
4.2 desarrollo de la propuesta.....	68

CAPÍTULO V DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación.....	96
5.2 Alcance de la investigación.....	97
5.3 Diseño de la investigación.....	97
5.4 Tipo de investigación.....	98
5.5 Delimitación de la población o universo.....	99
5.6 Selección de la muestra.....	99
5.7 Instrumento de prueba.....	100

CAPÍTULO VI RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Tabulación.....	101
6.2 Interpretación.....	102
6.3 Conclusiones.....	120

CONCLUSIÓN.....	122
------------------------	------------

REFERENCIAS.....	125
-------------------------	------------

GLOSARIO.....	129
----------------------	------------

ANEXOS.....	132
--------------------	------------

INTRODUCCIÓN

Hoy en día es un hecho sólidamente establecido que cualquier individuo, desde que nace, tiene un riesgo mucho más elevado de sufrir diversos tipos de violencia, en su hogar o en las calles. Igualmente importante es el hecho de que la violencia familiar tenga una incidencia que supera, en mucho, la de cualquier otro tipo de delito.

Estos hechos, a pesar de que han formado parte de la experiencia y el conocimiento común de los seres humanos desde tiempos inmemorables, no se consolidaron como conocimientos adquiridos mediante procedimientos científicos sino a partir de los años setenta del siglo XX. Incluso, antes de 1970 no se hablaba de violencia en las familias a pesar de que había estudios sobre las formas en que éstas enfrentaban sus problemas o sobre género y poder.

A partir de entonces, diversos estudios han permitido visualizar la violencia en las familias como un hecho histórico presente en todas las culturas, que no sólo abarca a las mujeres sino también a los integrantes más débiles o discapacitados

La violencia familiar son los actos cometidos por personas relacionadas por nacimiento o matrimonio, es decir, que tienen relaciones de parentesco; también, los cometidos entre quienes tienen relaciones íntimas o de pareja aunque no vivan en el mismo domicilio, así como entre quienes tienen relaciones domésticas por vivir bajo un mismo techo, aunque no tengan relaciones de parentesco o afinidad.

Retomando lo anterior mencionado en el presente trabajo de investigación tiene como objetivo proporcionar a las mujeres que fueron víctimas de la violencia intrafamiliar lograr el manejo de sus emociones negativas con la finalidad de encontrar solución a sus conflictos personales y emocionales.

Este trabajo de investigación está dividido en seis capítulos.

En el primer capítulo encontramos el planteamiento del problema donde se inicia explicando la descripción de la problemática, el porqué de es necesario realizar esta investigación, en este capítulo también se establecen los objetivos generales y específicos de la misma.

El capítulo dos se refiere a la ubicación geográfica en donde se lleva a cabo la investigación y los antecedentes del lugar.

En el capítulo tres se encuentra el sustento teórico que le dará validez tanto al tema de esta investigación como a su propuesta.

En el capítulo cuatro se describe la propuesta de tesis que se aplicará para obtener resultados positivos de acuerdo a la hipótesis planteada.

El capítulo cinco define el diseño metodológico que lleva esta investigación, la población y la muestra en la que se desarrolla esta investigación.

Finalmente el capítulo seis contiene los resultados de la investigación, donde se presentaran tabulaciones gráficas, interpretaciones y conclusiones una vez aplicado el instrumento de investigación.

ANTECEDENTES

El concepto de manejo de emociones se utilizó por primera vez en el año 1990 por el psicólogo Peter Salovey y por John Mayer, de la Universidad de Yale donde se utilizó la expresión de inteligencia emocional para describir cualidades como la comprensión de los propios sentimientos, la comprensión de los sentimientos de otras personas y el *control o manejo de la emoción*.

Para el año de 1995 Daniel Goleman psicólogo estadounidense concretó el concepto de *inteligencia emocional* como un conjunto de habilidades de carácter emocional, el cual enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando ésta se ve enfrentada a momentos difíciles y tareas importantes: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, el enfrentar riesgos, los conflictos con un compañero en el trabajo.

En todas estas situaciones hay una involucración emocional que puede resultar en una acción que culmine de modo exitoso o bien interferir negativamente en el desempeño final. Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su

forma de operar influirá decisivamente en el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda.

En el mismo año de 1995 Daniel Goleman en su publicación del best-seller "La inteligencia emocional", señala una línea importante donde explica que la inteligencia que todos las poseemos mantiene un relación estrecha con la inteligencia emocional la cual contiene el conocimiento intelectual y el manejo de las emociones. En esta misma publicación nos da un nuevo concepto que la describe ya como una capacidad para conocer y controlar las emociones propias y ajenas. Goleman señala que este tipo de inteligencia cuenta con cinco cualidades, *conciencia de uno mismo, equilibrio anímico, motivación, control del impulso y la sociabilidad.*

La primera cualidad se define como la capacidad que unos mismo debe poseer para reconocer sus propios emociones, sentimientos y estados de ánimo, en el equilibrio anímico es otra de las capacidades que tiene como objetivo controlar el mal humor para evitar conductas inapropiadas, la motivación consiste conducirse a si mismo a las emociones, sentimientos y estados de ánimo positivos, en el control de impulsos es la capacidad que describe como su objetivo principal buscar el momento adecuado para expresar una emoción y/o sentimiento, finalmente la sociabilidad es observar el conocimiento, control y manejo de emociones de terceras persona.

Este mismo autor afirma que es importante conocer los aspectos que complementan a la inteligencia emocional, donde se encuentra el conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivación intrínseca, reconocer las emociones de los demás y manejar las relaciones.

En esta investigación se utiliza uno de los aspectos de la inteligencia emocional de Goleman “manejo de emociones” el cual describe el autor como la capacidad de controlar los impulsos para adecuarlos a un objetivo, esto implica un entrenamiento.

"La emoción es movimiento, es aquello que se mueve y nos lleva a entrar en acción y cumple con una función natural del ser" (Goleman, 1995).

El estudio más actual sobre las emociones se inició en el año 2002 desarrollando un modelo llamado *Autorregulación Emocional* aplicado por Barret y Gross este modelo describe dos líneas importantes: las emociones propias o de los demás se observan como entidades fijas de las cuales se pueden realizar juicios correcto o incorrectos, en segundo lugar la inteligencia emocional es un fenómeno emergente y fluido que resulta de la interacción entre procesos explícitos e implícitos, por lo que no existiría lugar para una evaluación correcta o incorrecta.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

La violencia intrafamiliar son las diversas formas de malos tratos físicos, verbales, sexuales y psicológicos a un grupo familiar en donde se afecta la convivencia, armonía familiar, la calidad de vida, la salud física y emocional de los integrantes de esta. Este ciclo problemático se desarrolla cuando uno de los integrantes manifiesta su autoridad y poder basándose en agresiones e intimidaciones físicas, verbales y emocionales provocando en los demás miembros temor, nerviosismo, ausencia de tranquilidad, pasividad, ensimismamiento, tendencia a culpabilizarse, y a exculpar a su pareja e incapacidad de tomar decisiones.

Así como toda problemática, el proceso de esta se inicia cuando se requiere establecer poder, rigor, respeto, sobrepasando valores, opiniones y sentimientos de los miembros que conformen la familia; en este caso sobre las mujeres. Al lograr manipular diversos aspectos este problema se vuelve en un círculo problemático en el que ya se considera que se trata de solo pequeños

conflictos familiares o en casos más comunes una “convivencia normal” típica de nuestras costumbres.

Tomando en cuenta parte del desarrollo de esta problemática muy característica de nuestro país se habla de que el principal factor que desencadeno tales actos, es la necesidad de controlar situaciones, disciplinar acciones que no eran de su agrado tomando actitudes machistas, algún uso incontrolable de drogas, el haber sido víctima en la infancia de este mismo problema, algunos problemas emocionales como depresión, estrés, baja autoestima, etc.

La participación de la mujer también es importante tomarla en cuenta, datos estadísticos exponen el aumento de violencia donde las mujeres son las principales afectadas debido a su desconocimiento sobre la gravedad de este problema, por considerarlas como el género débil, por su poca capacidad para el sustento económico familiar, la incapacidad de dar su opinión y expresar ideas, seguimiento creencias erróneas, y la poca preparación educativa.

Un factor importante como se mencionó anteriormente es la educación en el hogar y las creencias que influyen cómo actuar ante la primera manifestación

de violencia intrafamiliar, saber cómo tomar decisiones si ya se decidió actuar ante tal agresión sin ver afectada más la integridad de la familia. Otro factor muy influyente en este problema es la economía en donde se desenvuelve la familia, el perder la comodidad, la seguridad monetaria llega a interferir en la toma de decisiones si las víctimas han pensado en liberarse de tal situación agresiva, por lo que han preferido permanecer en este círculo vicioso y esperar el momento más adecuado, sin tomar en cuenta que el avance de estas agresiones perjudicaran más la salud física y mental.

Actualmente no solo se ha estudiado las consecuencias en las mujeres maltratadas. En la violencia intrafamiliar se define como maltrato psicológico a toda actitud dirigida a producir un daño en la integridad emocional; a través de gestos, expresiones verbales que humillan y degradan. Las mujeres ante estas manifestaciones presentaran características como baja autoestima, tristeza, bajo rendimiento para actividades mentales y físicas, en casos más severos retrasos psicomotores, tienden a aislarse, se desvalorizan ante los demás, incrementa su inseguridad, observan lo que ocurre a su alrededor en silencio. Algunos comportamientos seguidos de las características son la incapacidad de concentración, deterioro en las facultades mentales con mucha más incidencia en el área cognitiva, bajo rendimiento escolar, retraimiento, actitudes y conductas antisociales, bloqueo emocional, depresión, sensaciones de no ser amados. En la actualidad no solo son testigos de los abusos en el hogar, sino en

los medios de comunicación, los cuales se han encargado de manifestar los instintos agresivos en los infantes, creando ideas erróneas de cómo solucionar una situación conflictiva, como ganarse el respeto de los demás y de encontrar la manera de ser tomado en cuenta por los padres los hacen ser partícipes. En la manera que irán influyendo estos actos; los niños empezaran por tratar de imitar las manifestaciones agresivas en ambientes escolares, o dentro de la misma familia con los integrantes más débiles.

Dentro de las situaciones actuales se han promovido diversos programas de salud mental y física, con la finalidad de que las víctimas logren diferenciar indicios de violencia de situaciones problemáticas comunes, para esto se estudia la manera en que la violencia intrafamiliar se desarrolla como anteriormente se mencionó, a base de círculos o ciclos viciosos. Varias instituciones han tomado la iniciativa de promocionar más ayuda a los niños, con la finalidad de erradicar la probabilidad de que más adelante el infante comience a manifestar lo que en años atrás aprendió siendo víctima, pasaría a ser victimario; en la actualidad no solo existe fundaciones, organizaciones, sino también diferentes talleres terapéuticos que se proponen a modificar algunos rasgos agresivos de los niños.

En las diferentes áreas de la sociedad, se está buscando la manera de aportar ideas, estrategias, cambios que disminuyan el crecimiento de la

Violencia Intrafamiliar, en el plano legal y junto con la defensa de los derechos de la familia, se promueve crear más leyes que especifiquen cuando se sancionará a un abusador aun cuando solo exista maltrato psicológico. Es aquí donde la psicología tomara la responsabilidad de detectar el grado de daño emocional, la dependencia entre las víctimas y el agresor, el origen del maltrato. Con el objetivo de ir protegiendo la integridad de la familia. Y ser justos con las sanciones que correspondan.

Para poder lograr que las estadísticas tomen cambios en la disminución de la violencia, se debe estudiar el surgimiento del ciclo que toma las agresiones. En primera instancia los agresores tienden a insultar, agredir las veces que él, lo considere necesario para lograr lo que desea, minimizar e intimidar a las víctimas, una vez logrado este punto el siguiente paso será aumentar las agresiones, lesiones con la finalidad de someter, reprimir, exigir obediencia y busca un sinnúmero de disculpas para justificar su conducta. Al lograr ser disculpado por la víctima, el agresor comienza a prometer el cambio de sus acciones. Por lo que ahora ambas partes se encuentran tranquilas, sin embargo el agresor será más insistente e intenso en sus lesiones, hasta llegar a consecuencias sumamente fatales.

En el Centro de Atención Integral Contra la Violencia Familiar (CAIVF) actualmente se busca la superación e integración de la mujer a una nueva forma de vida donde sea capaz de sobresalir a nivel social, económico y personal, una vez obtenida la atención psicología y haber sido capacitada para ser independiente.

Al tomar esta problemática como tema de investigación, se busca la manera de prevenir el aumento de este, tomar conciencia de las capacidades que tenemos para solucionar problemas, tener la habilidad de tomar decisiones en relación a la familia. Fomentar una mentalidad más sana, sin perder la verdadera intención de nuestras creencias y educación.

1.2 Formulación del problema.

¿Cuál sería una alternativa Psicológica para solucionar los conflictos personales y emocionales que padecen las mujeres, de entre 20 y 25 de edad, que fueron víctimas de la violencia intrafamiliar que son atendidas en CAIVF del DIF de Córdoba, Veracruz?

1.3 Justificación del problema.

La importancia del bienestar de la sociedad en tiempos actuales sin duda alguna es mejorar los lazos del núcleo de esta, la familia.

Por lo tanto una forma de empezar a lograr que este bienestar sea más evidente, es realizar diversas investigaciones sobre factores problemáticos, en este caso nuestra investigación se centra en la violencia intrafamiliar y las repercusiones psicológicas en las mujeres.

Fenómeno actual donde se ve la falta de valores, la educación, la mala información de los medios de comunicación y por qué no mencionarlo el mal conocimiento de las creencias religiosas.

Algunos beneficios de esta investigación es informar cuales son las afectaciones que sufren las mujeres al ser víctimas de estas agresiones, también la manera en que podría influir en su desarrollo social, creando ideas erróneas sobre la integración familiar.

Dar a conocer cómo se va desencadenando esta situación conforme a las afectaciones que ellos sufren, consecuencias psicológicas que surgirán al no buscar la manera de salir de esta problemática. Otro beneficio para esta investigación es prevenir ante la muestra o señales de agresiones en base a tener un conocimiento específico; cuando ya se está hablando de un abuso, un acto violento o daños a la integridad de los miembros familiares.

Esta investigación es importante realizarla porque en la actualidad la mayoría de las afectaciones sociales, son originadas por acciones aprendidas dentro de la infancia. Lo que se busca es lograr minimizar las consecuencias futuras, aplicando algunas estrategias de modificar aspectos negativos de la personalidad, de agresor y las víctimas. Fomentar valores como medida de prevención. Como emplear el uso de los medios de comunicación, informar sobre la transcendencia de la violencia intrafamiliar.

Como se mencionó anteriormente la participación de cada integrante familiar es fundamental para que se desarrolle tal fenómeno, muchas veces se ha llegado a confundir lo que es un simple regaño, el establecer reglas y límites dentro del hogar con la violencia.

Una meta importante de esta investigación es poder diferenciar los indicios y orígenes de esta problemática; se realizara un estudio acerca de las actitudes y comportamientos que dañan la integridad y el bienestar de la familia.

También parte de esta investigación informara sobre los diferentes puntos de vista con relación al tema, se informara sobre las actitudes machistas han provocado tener conductas erróneas, factores como la tensión, el estrés y problemas emocionales también tienen participación en el desarrollo de los actos violentos, se estudiaran otras posibles causas y las consecuencias en los ámbitos familiares, sociales y económicos.

Es necesario ver al fenómeno de la violencia no como una problemática común capaz de ser erradicado con simples reconciliaciones, sino recalcar que este problema no es aceptable bajo ninguna justificación.

Desear tener la máxima autoridad, tener la fuerza y el poder es símbolo de querer reforzar su imagen de superioridad ante los más débiles, muchas veces la insistencia de la violencia recae en que los agresores no tienen conciencia del daño, no se logra comprender los cambios físicos y emocionales por los que viven los demás integrantes, cuando existe la falta de comunicación,

de espacios y de tiempo libre para la convivencia de la familia, problemas que complican la armonía como infidelidades, muertes o divorcios, y las malas ideas evocadas por la comunicación de medios informativos.

Una labor importante de la psicología en la investigación de este tema es mencionar como la sociedad ha llegado a percibir los diferentes pensamientos, culturas, creencias. Descuidar elementos funcionales acerca de la familia y las responsabilidades de la figura paterna, conservándose aun el machismo y la sumisión en la mujer, originando la violencia intrafamiliar, llevando a muy pocas familiar a buscar ayuda profesional para la solución de conflictos internos en el núcleo familiar.

El trabajo más importante que se realizará en la investigación es ayudar a ser trascendental en la búsqueda de apoyo y reintegrar a la familia. Con esta investigación se planea buscar la manera en que los agresores, analicen y distingan las situaciones que los pueden llevar a cometer actos violentos sobre las mujeres, tomar conciencia del desgaste de los lazos familiares, las afectaciones individuales tanto de victimas como de los agresores.

Una meta importante es lograr conseguir una armonía familiar, tomando en cuenta puntos de opinión de todos los integrantes, expresar lo que gusta y

disgusta, saber atender las necesidades, no olvidarse que se pueden cometer errores al igual que mejorar si se falla en ocasiones, no dejar de informar tanto de reglas como de los límites que se deben seguir en el hogar. Aspectos así son los que podrían prevenir un acto violento, y lograr obtener un equilibrio familiar.

1.4 Formulación de la hipótesis.

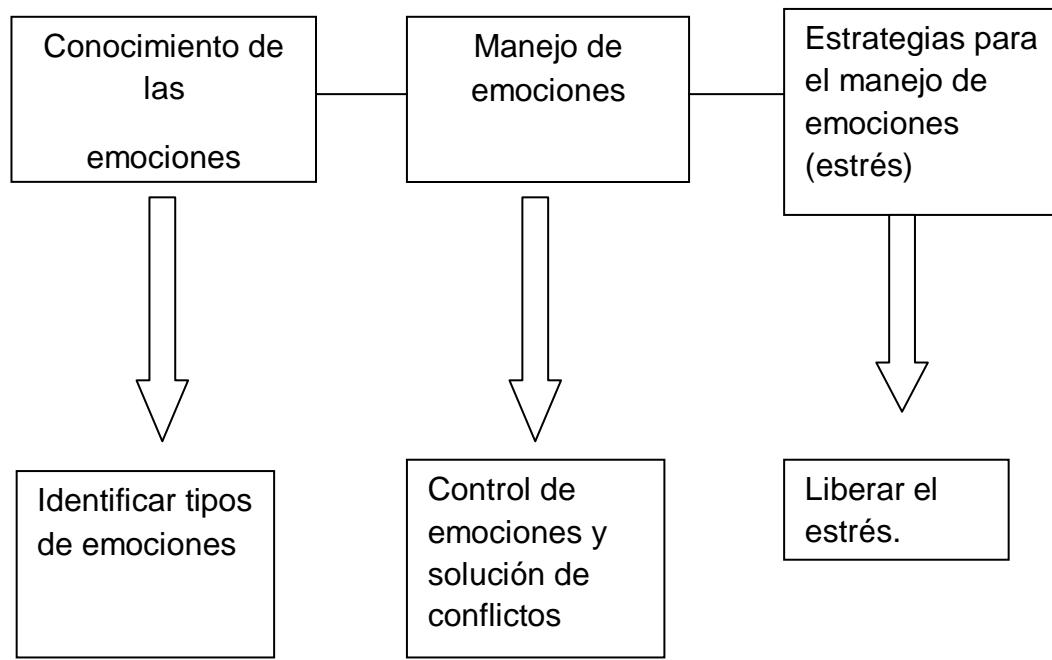
El curso - taller de manejo de emociones en la solución de conflictos personales y emocionales de mujeres de entre 20 y 25 de edad víctimas de la violencia intrafamiliar como una herramienta psicológica de apoyo.

1.4.1 Determinación de variables.

Variable independiente: Manejo de emociones

Variable dependiente: Solución de conflictos personales y emocionales

1.4.2 Operalización de las variables.



1.5 Delimitación de objetivos.

1.5.1 Objetivo general

Diseñar un Curso-Taller “Manejo de las emociones negativas para la solución de conflictos personales y emocionales de mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar, como una herramienta psicológica de apoyo”

1.5.2 Objetivos específicos.

- Elaborar Curso taller
- Definir conceptos propios de la investigación
- Definir marco teórico que de sustento a la investigación
- Plantear pláticas a las mujeres del CAIVF sobre cómo se inicia los primeros rasgos de violencia intrafamiliar y aspectos psicosociales negativos que se desencadenan en cada integrante con la intención de que obtengan más información sobre este fenómeno problemático.
- Exponer Curso-taller sobre el manejo y control de las emociones negativas: ira, enojo y tristeza, ansiedad y estrés para mejorar la comunicación familiar.
- Exponer estrategias sobre como liberar el estrés a causa de las situaciones que padeció cada mujer durante la violencia intrafamiliar.

1.6 Marco conceptual.

1.6.1 Conceptualización de Violencia intrafamiliar.

Es un problema social que afecta la integridad familiar, sobre aspectos físicos, psicológicos. Creando situaciones de tensión, agresivos y dañinos para las víctimas de este entorno.

1.6.2 Concepción de la Emoción.

Es un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos, en el ser humano la experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta.

1.6.3 Noción general de Conflicto personales.

Es una situación en que dos o más personas con intereses contrastados entran en confrontación, oposición o emprenden acciones mutuamente antagonistas, con el objetivo de neutralizar, dañar o eliminar a la parte rival, incluso cuando tal confrontación sea verbal, para lograr así la consecución de los objetivos que motivaron dicha confrontación.

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la ubicación.

DIF de Córdoba. Es una institución encargada del desarrollo integral de la familia de esta ciudad, la cual tiene como misión brindar servicios de asistencia social oportunos, eficaces, equitativos, humanitarios y de calidad que coadyuven efectivamente al mejoramiento de las condiciones adversas de la población desprotegida. Así como también la finalidad de forjar en los individuos atendidos, una conciencia y actitud participativa y de autogestión, que les permita acceder a mejores niveles de vida y lograr una integración social y familiar.

A comienzos del 2012 se estableció como prioridad la mejora de las circunstancias de carácter social necesarias para el desarrollo integral de la familia, así como la protección física y mental de las personas desprotegidas, hasta lograr su incorporación a una vida plena y productiva; la promoción de sus departamentos sociales en la ayuda a las diferentes problemáticas que se presentan en esta ciudad.

CAIVF (Centro de Atención Integral contra la Violencia Intrafamiliar)

Departamento del DIF municipal de Córdoba, encargado de brindar apoyo a las mujeres que son víctimas de la violencia intrafamiliar, asignándoles ayuda psicológica, protección, contando con albergues y con diversas enseñanzas de oficios con la intención de crear en estas mujeres la autonomía social.

2.2 Ubicación geográfica.



Fig. 1 Croquis de la ubicación.

SIMBOLOGÍA	
DIF Municipal	
CAIVF	



CAPÍTULO III

MARCO TEORICO

3.1 Fundamentos teóricos de la Violencia intrafamiliar.

Para adentrarse más a este tema de investigación se debe conocer conceptos básicos como los es violencia y familiar, para así tener una idea más amplia sobre este tema.

Se inicia definiendo el concepto de violencia es un problema social que afecta diversas esferas de la vida, no toma en cuenta diferencia de etnia, religión, edad y genero esta puede ser enseñada, aprendida y desafortunadamente repetida, este acto se describe como todo acto donde se daña la integridad física y emocional de un individuo.

En el concepto de familia se describe como un grupo natural que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción, estas constituyen la estructura familiar, que a su vez rige funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de conductas y facilita su interacción recíproca.

El término violencia familiar alude a “todas las formas de abuso que tienen lugar en las relaciones entre los miembros de una familia” (López, 2013). Se denomina relación de abuso a aquella forma de interacción que, enmarcada en un contexto de desequilibrio de poder, incluye conductas de una de las partes que, por acción o por omisión, ocasionan daño físico y psicológico a otro miembro de la relación. Cuando hablamos de violencia familiar nos referimos a las distintas formas de relación abusiva que caracterizan de modo permanente o cíclico al vínculo intrafamiliar.

“Un fenómeno en el cual, en un grupo social doméstico, que mantiene una situación de amor y protección, una persona más débil que otra es víctima de un abuso físico y psíquico ejercido por esa otra persona” (Larraín, Soledad, 2002).

La violencia intrafamiliar alude a todas formas de abuso que tiene lugar en las relaciones entre los miembros de una familia.

Formas en que se manifiesta la Violencia intrafamiliar

El abuso psicológico o emocional que tiene por objeto causar temor e intimidación y controlar la conducta, sentimientos y pensamientos de la persona que está siendo agredida. Incluye manifestaciones como la degradación psicológica, la humillación verbal, la amenaza de agresión física, la reclusión en el hogar, entre otros.

El abuso físico constituye un tipo de conducta que es dirigida, principalmente, a ocasionar algún daño en el cuerpo de la persona. Entre las conductas posibles de identificar se encuentran: cachetadas, golpes con puños, golpes de pie, quemaduras, golpes con objetos, agarrones, mordeduras, la asfixia, el uso de armas blancas y de fuego entre otros. Se considera que es violencia física grave aquella que puede llevar lesiones externas o internas, o cuando hay una amenaza grave para la vida y/o la integridad física.

El abuso sexual consiste en la imposición de actos de orden sexual contra la voluntad del otro, la que incluye obligar o forzar a la persona a tener relaciones sexuales, exponer u obligar actividades sexuales no deseadas, manipular a través de la sexualidad, controlar y ridiculizar al otro en su sexualidad. El abuso sexual en la pareja ha sido considerado como la manifestación más grave de violencia conyugal. Además de ser un deterioro mayor de la relación de pareja. Esta

manifestación de la violencia doméstica es la que ha permanecido más oculta porque para las mujeres resulta muy difícil hablar de ella.

En el abuso financiero el objetivo a seguir es el de privar de las necesidades básicas al otro. Puede manifestarse a través de la privación económica, la extorsión y la apropiación de bienes o de dinero del/de la otro/a, entre otras.

Diferencia entre conflictos familiares y la Violencia intrafamiliar

Es necesario hacer una primera e importante distinción entre conflictos familiares y VIF. El conflicto es entendido como una diferencia de opinión u otra divergencia entre partes de una familia. La violencia, es un abuso de poder de parte de un miembro de la familia sobre otro, valiéndose de creencias sociales y culturales que históricamente han apoyado estas concepciones acerca de hombres y mujeres.

Los conflictos son inherentes a las relaciones humanas y se producen cuando existen diferencias de opinión, creencias, modos de resolver situaciones o cualquier otra discrepancia entre los miembros de la familia, y frente a las cuales las personas involucradas no logran llegar a un consenso, a un acuerdo o modo común de enfrentar una situación. Sin embargo, estos no necesariamente implican

la existencia de violencia; muchas veces estos se convierten en una oportunidad de crecimiento y desarrollo para las familias y parejas.

Los conflictos familiares se dan en todas las familias, no así la VIF. Esta última implica un estilo de relación, una pauta de interacción al interior de una pareja y/o familia, en la que una persona abusa de su condición de poder para imponer a otra sus puntos de vista, ideas y creencias mediante la intimidación, la amenaza o el uso de la fuerza. Si bien ambos afectan la dinámica familiar, en el caso de la VIF siempre existe una vulneración de derechos fundamentales de las personas, daños a la integridad física y psicológica, y restricción de la libertad.

Por esa razón, es necesario conocer con precisión si una familia presenta dinámicas abusivas o no, pues de acuerdo a estos puntos se definirá el tipo de ayuda o apoyo que requiere. Intervenir en una familia que tiene una dinámica abusiva sin considerar esta variable como un elemento central, puede aumentar significativamente los niveles de violencia al interior de la familia y poner en serio riesgo a las víctimas de abuso.

Signos y señales de la existencia de violencia intrafamiliar.

Es importante tener conocimiento de la presencia de ciertos signos y señales de alerta que pueden dar información acerca de la existencia de una relación abusiva en la familia.

a) Signos físicos

Cuando las víctimas presentan heridas, huellas de golpes, hematomas, discrepancia entre características y descripción de accidentes, localización de las lesiones (en general no son en la cara o lugares visibles fácilmente).

b) Signos psíquicos

Son ansiedad, depresión, confusión, agitación, síndrome de estrés postraumático, dificultad emocional, intentos de suicidio.

c) Signos sociales

El aislamiento, falta de redes sociales, escasa o nula participación en la comunidad, ausencia de contacto con familiares.

d) Signos relacionales

El control de las actividades cotidianas de la mujer, sumisión de parte de la mujer, prohibición de salir, de trabajar y/o participar socialmente, de parte de la pareja. La presencia de estereotipos de géneros tradicionales y rígidos.

e) Actitud de la víctima

Existe temor, nerviosismo, ausencia de contacto visual, inquietud, sobresalto al menor ruido, miradas inquietas a la puerta, pasividad, ensimismamiento, tendencia a culpabilizarse y a exculpar a su pareja, reticencia a responder preguntas o a dejarse explorar, incapacidad para tomar decisiones.

f) Estado emocional

Manifestación de tristeza, miedo a morir, ideas suicidas, ansiedad extrema.

g) Otros signos

Como las quejas crónicas de mala salud, insomnio, cefaleas, abdominalgias, disfunciones sexuales, consumo abusivo de medicamentos, ausentismo laboral, abortos provocados o espontáneos, etc. Los trastornos por somatización son una simple consecuencia de la violencia mantenida.

3.1.1 Mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar.

Las mujeres que viven violencia de parte de sus parejas muchas veces se sienten culpables de ello, sienten vergüenza por “aceptar” esta situación o sienten temor de lo que pueda hacer el agresor si sabe que ellas se lo han contado a alguien. A esto se suma que en varios casos existe una dependencia económica total de la pareja y que el deterioro de la salud mental y autoestima de las mujeres,

producto de la exposición prolongada a violencia en el espacio familiar es tan grave, que no se sienten capaces de emprender un camino de salida del abuso. Sienten que su vida y la de sus hijos/as está permanentemente amenazada, que no pueden hacer nada frente al agresor o simplemente consideran normal la violencia en la familia, producto de sus experiencias de vida y la influencia del sistema social y cultural, que muchas veces avala y justifica de manera directa o indirecta la VIF.

Además de lo anterior, las dinámicas abusivas tienen mecanismos para su perpetuación y mantención. Uno de ellos, y tal vez el más importante, es el aislamiento de las víctimas y la justificación de la violencia tanto de parte de quien la ejerce como de quien la recibe. Por esta razón, en muchas oportunidades la violencia no es percibida ni diagnosticada como tal por las personas que estaba cerca de la familia y, en algunos casos, ni siquiera por las propias mujeres. En este sentido, los apoyos familiares, al desarrollar un vínculo de cercanía afectiva con la familia, están en una posición privilegiada para la detección de estas situaciones.

Frente a ellas, deben manejar adecuadamente los indicadores de violencia en la pareja, con el fin de distinguir claramente cuando se encuentran frente a una pareja que presenta una dinámica abusiva y cuando no. La violencia en la familia implica riesgos de diverso índole para quienes la viven, por lo que, es necesario

ser extremadamente cauteloso/a a la hora de indagar en la existencia de pautas de abuso en una familia, pues el solo hecho de poner en evidencia las situación puede implicar un aumento significativo del riesgo para las personas que la padecen.

Para abordar este tema se debe buscar un espacio de intimidad con la mujer, es decir, tener una entrevista a solas con ella, en la que pueda hablar abiertamente de lo que sucede, sin que eso signifique ponerla en riesgo y sin que su pareja pueda intimidarla con su presencia.

Si no es posible establecer una conversación a solas con la mujer en el hogar, se le puede citar a otro lugar que no sea visto como una amenaza por la pareja, con el fin de poder conversar en privado.

Frecuentemente los maridos o convivientes no permiten que las mujeres se relacionen en forma independiente con otras personas e intentan presenciar todos los encuentros que ellas tienen con otros, a modo de control. De esta manera, es posible cuando el apoyo familiar asista al domicilio de la familia y su interlocutora sea la mujer, su pareja esté siempre presente. Cuando esto suceda, es importante saber que el aislamiento y el control de relaciones sociales es una de las manifestaciones más sutiles e invisibles de la violencia en la pareja y que, por lo

tanto, esto debe considerarse como indicador de la existencia de violencia en esa pareja.

Frente a la sospecha de una relación de abuso, nunca debe indagarse directamente la probable existencia de violencia en una sesión en la que participen ambos miembros de la pareja, en la búsqueda activa y directa de signos que puedan confirmar el diagnóstico de una situación de violencia, debe entrevistarse a los miembros de la pareja por separado. La entrevista en pareja puede poner en severo riesgo a la mujer y sus hijos.

3.2. Fundamentos teóricos de la teoría de las emociones.

Como definición de emoción se describe que es la reacción psicofisiológica que representa modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo. Una emoción es un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos. Desde el punto de vista de la psicología se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se manifiesta físicamente mediante alguna reacción fisiológica.

"El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan" (Goleman, 1996).

Las emociones son multidimensionales, ya que en ellas se desarrollan fenómenos subjetivos, biológicos, propósitos y sociales. Las emociones también consideradas como sentimientos subjetivos nos hacen sentir de una forma particular como irritada o alegre; también son reacciones biológicas, respuestas que movilizan energía, la cual alista al cuerpo para adaptarse a cualquier situación que se enfrente. Son agentes de propósito, para comprender la emoción, se requiere estudiar cada una de las cuatro dimensiones de la emoción y la forma en que interactúan entre ellas.

A) Funciones de las emociones.

Las emociones tiene tres funciones principales, adaptativa, social y motivacional. Mediante la función adaptativa, se facilitaría al organismo la conducta apropiada para cada situación, preparándole para la acción.

“La emoción juega un papel muy importante relevante para la adaptación debido a esta misión facilitadora” (Darwin, 1873).

Por su parte la emoción también tendría una función social, ya que la expresión de las emociones comunica nuestro estado de ánimo facilitando nuestras relaciones interpersonales.

“Las subfunciones sociales de la emoción el facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos y promover la conducta prosocial, la expresión emocional puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de conductas sociales” (Izard, 1989).

Finalmente también cumpliría con una función motivacional, por la cual la emoción puede determinar la aparición de la conducta motivada, dirigirla hacia una determinada meta y hacer que se ejecute con una cierta intensidad. Lo que haría la emoción sería energizar una determinada conducta para que de esta manera se realice de manera más vigorosa. Esta función energizadora no se limitaría exclusivamente a las reacciones inmediatas sino también a las proyecciones futuras.

B) Clasificación de las emociones.

b1) Emociones negativas.

Las emociones negativas son aquellas que implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Las más básicas son: miedo, ansiedad, ira, y tristeza.

- *Miedo*

Sentimiento producido por un peligro presente e inminente, por lo que se encuentra muy ligado al estímulo que lo genera. Sus principales características es que es una señal emocional de advertencia de que se aproxima un daño físico o psíquico, implica una inseguridad respecto a la capacidad para soportar o manejar la situación amenazante: la intensidad de la respuesta emocional depende de la incertidumbre sobre los resultados.

Dentro de los efectos se clasifican en subjetivos, fisiológicos y funcionales:

- 1) *Subjetivos*: Se trata de una de las emociones más intensas y desagradables que existen. Generan aprensión desasosiego y malestar.

Su característica principal es la sensación de tensión nerviosa, de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. Sensación de una cierta tendencia a la acción evitativa.

2) *Fisiológicos*: Los principales efectos se producen sobre el sistema nervioso autónomo en forma de respuestas puntuales y se concretan en importantes elevaciones de la frecuencia cardiaca, reducciones del volumen sanguíneo y de la temperatura periférica que provocan palidez produciendo la típica reacción de miedo de quedarse helado.

3) *Funcionales*: La principal es la facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa. Si la huida no es posible o no es deseada, el miedo también motiva a afrontar los peligros. En cualquier caso la respuesta funcional intenta fomentar la protección de la persona. El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos de reforzamiento negativo, ya que facilita el aprendizaje de nuevas respuestas que apartan a la persona del peligro.

- *Ansiedad*

Estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo, pero carente de un estímulo desencadenante concreto, aunque a veces está asociada a estímulos concretos. La distinción entre la ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a este, mientras que la ansiedad es desproporcionalmente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo que no está presente físicamente. Algunos efectos que produce la ansiedad suelen clasificarse en subjetivos, actividad fisiológica y el afrontamiento.

- 1) *Efectos subjetivos*: Tensión, nerviosismo, malestar, preocupación, aprensión e incluso puede llegar a sentimientos de pavor o pánico. Dificultades para el mantenimiento de la atención y la concentración, juntamente con pensamientos de tipo intrusivo.
- 2) *Actividad fisiológica*: Los efectos fisiológicos sobre el sistema nervioso autónomo y somático son similares a los producidos por el miedo. Produce también dilatación y aumento en la sudoración. Todos estos cambios en la actividad fisiológica pueden ser tan marcados que hacen que a persona llegue a percibirlos, es decir, puede producir sensaciones tales como taquicardias, mareos, roboración, tensión estomacal o sudoración.

3) *Afrontamiento*: Estado de hipervigilia que permite realizar un alto grado de exploración del medio ambiente se amplifica las informaciones amenazantes, desatendiendo las irrelevantes. Estrechamiento de la atención cuando los estímulos relevantes comienzan a ser procesados.

- *Ira*

Reacción de irritación, furia o cólera causada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos, también se describe como una respuesta emocional primaria que se presenta cuando un organismo se ve bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad.

Dentro de sus efectos encontramos:

1) *Subjetivos*: Sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia. También va acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos. La ira a su vez produce una sensación de energía o impulsividad, actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata para solucionar de forma activa la situación problemática.

2) *Actividad fisiológica*: Efectos importantes sobre el sistema nervioso autónomo y autónomo aumentos en las secreciones hormonales especialmente en la adrenalina lo que proporciona un incremento de la energía y posibilidad el acometer reacciones alérgicas.

3) *Afrontamiento*: La ira sirve a una variedad de funciones adaptativas incluyendo la organización y regulación de procesos internos, psicológicos y fisiológicos relacionados con la autodefensa así como para la regulación de conductas sociales e interpersonales. La ira produce una importante movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque caracterizadas por un alto vigor, fuerza y resistencia.

- *Tristeza*

Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros y que denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es realmente un estado de ánimo más que una emoción aguda. La respuesta emocional de tristeza es distinta del miedo, la tristeza está asociada muchas veces al llanto para ello hay una secuencia relativamente precisa que es la responsable de que esto se produzca, así cuando se produce preocupaciones afectivas, se teme su incumplimiento y bruscamente si se cumple tal predicción, brotan las lágrimas.

Los efectos que causan son los siguientes:

- 1) *Efectos subjetivos*: Sentimiento de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía. Se focaliza la atención en las consecuencias de la situación en el ámbito interno. Estados de desconsuelo, pesimismo y desesperación que se desencadenan sentimientos de autocompasión.

- 2) *Actividad fisiológica*: En el SNA moderadas elevaciones de la frecuencia cardiaca, ligeros aumentos de la presión arterial tanto sistólica como la diastólica.

- 3) *Afrontamiento*: Reduce la actividad en todo tipo de tareas ya que está asociada con una reducción de la capacidad de atención que se focaliza hacia dentro. Además de esta forma se previene el que se produzca traumas y se facilita la restauración de energía.

c) Emociones Positivas.

Las emociones positivas son aquellas que involucran efectos agradables, dan valor de la situación como beneficiosa, nos proporcionan algunos efectos como equilibrio, tranquilidad, relajación y aumenta nuestra autoestima y producen

salud emocional. Suelen ser duración temporal muy corta. Las más básicas son: alegría y sorpresa.

- *Alegría*

Es la emoción que produce un suceso valorado como favorable. La alegría parece estar relacionada con el equilibrio y el bienestar, nos permite una adaptación adecuada y ajustada al medio en que vivimos. En general, se da cuando creemos que estamos haciendo progresos razonables hacia la realización de nuestros objetivos.

1) *Efectos subjetivos*: La alegría se vivencia como una experiencia positiva, placentera y reforzante, acompañada de sentimientos de placer, de confort y bienestar. La mente y el cuerpo se hallan en equilibrio, posibilitando una sensación de relajación y un incremento de nuestra autoestima y confianza para afrontar los desafíos que nos depara la vida diaria. También posibilita una actitud positiva hacia el mundo, de tal suerte que las personas contentas/felices tienden a ser más optimistas sobre la naturaleza humana y los acontecimientos.

2) *Actividad fisiológica*: El patrón fisiológico de la alegría se caracteriza por una deceleración de la frecuencia cardíaca y una actividad del músculo

zigomático, cuya acción permite la elevación de las comisuras de la boca. Esto acontece cuando la experiencia y expresión de la alegría ocurre de una forma relativamente calmada. Acompañada de grandes manifestaciones de exaltación, júbilo y excitación, con grandes carcajadas, y gran actividad motora. Incremento de la frecuencia cardiaca, incluso también de la tensión muscular; se producen cambios hormonales importantes, como la disminución de los niveles de colesterol, epinefrina y hormona del crecimiento en la sangre.

- 3) *Respuesta motora:* Los aspectos expresivos de la alegría se manifiestan en todo nuestro cuerpo, es en la cara donde se aprecia con una mayor transparencia. La alegría se manifiesta en nuestro rostro con la apertura de ojos y boca; que puede convertirse en risa abierta o carcajada cuando la situación adquiere una gran gratificante para el individuo. El retrato de la alegría se correspondería con una elevación de las mejillas al retraer y elevar las comisuras de los labios, la aparición de arrugas en la piel debajo de cada párpado inferior, en la zona nasolabial y en los ángulos externos de los ojos. Existen tres tipos de sonrisa, sonrisa auténtica, que ocurre de forma espontánea y natural, se caracteriza por la existencia de una concordancia entre la experiencia emocional sentida y la expresión emocional manifiesta. Las sonrisas falsas se caracterizan por la incongruencia entre la experiencia emocional y la expresión emocional manifiesta. Por último la sonrisa miserable se caracteriza por la

manipulación de la expresión facial con el objetivo de enmascarar alguna otra emoción con connotaciones negativas.

- *Sorpresa*

Es una reacción causada por algún imprevisto positivo o negativo, agradable o desagradable, como consecuencia de ello la atención y la memoria de trabajo y en general todos los procesos psicológicos se dedican a procesar la estimulación responsable de la reacción.

1) *Efectos subjetivos*: Su duración es determinada por el tiempo que tarda en aparecer la emoción posterior, a la que facilita su movilización. El principal efecto subjetivo es de "mente en blanco", ya que es una reacción afectiva indefinida, aunque agradable. Sensaciones de incertidumbre. Las situaciones que provocan la sorpresa se recuerdan no tan agradables como la felicidad, pero mucho más agradables que emociones como el miedo, la ira o la tristeza.

2) *Actividad fisiológica*: Se produce un incremento general de la actividad cognitiva lo que permite identificar, analizar y valorar las condiciones desencadenantes de la misma. Los principales efectos fisiológicos de la sorpresa son una desaceleración física de la frecuencia cardiaca, una vasoconstrucción periférica, aunque por el contrario, una vasodilatación

cefálica. La respuesta fisiológica de la sorpresa se caracteriza por un incremento momentáneo de la actividad neural, detectable por una desincronización, habitualmente fásica, de las zonas de proyección sensorial implicada en la percepción de los desencadenantes emocionales, sin embargo, si se produce una respuesta inespecífica o prolongada la desincronización, se torna tónica, e involucra a toda la corteza cerebral.

- 3) *Conducta motora*: La sorpresa prepara para afrontar de forma efectiva los acontecimientos repentinos e inesperados. Facilita procesos atencionales, las conductas de exploración y el interés o curiosidad por situaciones novedosas. Dirige los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado. Facilita la aparición de la reacción emocional y conductual apropiado ante situaciones novedosas. Elimina la actividad residual en el sistema nervioso central que pueda interferir con la reacción apropiada ante las nuevas exigencias de la situación.

Componentes de las emociones.

El primer componente que aparecen en las emociones son los *desencadenantes* casi todas las emociones surgen como respuesta a un suceso que es importante para la persona, porque satisface o amenaza sus intereses, así pues las emociones surgen de la interacción entre los significados que para las personas tienen las situaciones y los intereses en ella implicados. En el

procesamiento cognitivo típico y diferenciador implicado en cada emoción

procesos de valoración responsables de que la persona experimente una emoción determinada; valoración acerca de la novedad que implica el suceso emocional, el nivel de agrado o desagrado intrínseco que proporciona la experiencia, el significado del objetivo, el potencial de afrontamiento, y las normas éticas-sociales y propias de la persona que hacen aceptable o no el suceso. Con respecto a sus efectos hay que tener en cuenta que las emociones son procesos multifactoriales, así se producen:

Los efectos subjetivos se refieren a las sensaciones o sentimientos que producen los estados emocionales, cuya principal temática es el placer o displeacer que se desprende de la situación.

- 1) *Efectos subjetivos*: Sensaciones o sentimientos que producen las reacciones emocionales.
- 2) *Efectos fisiológicos*: Cambios y alteraciones que se producen en el sistema nervioso central, periférico, somático y sistema endocrino.
- 3) *Efectos funcionales*: Comportamentales que producen las emociones y que hacen las personas se preparen para la acción, es decir, la movilización de afrontamiento. El afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y

conductuales que están en un constante cambio para adaptarse a las condiciones desencadenantes, y que se desarrollan para manejar las demandas, tanto internas como externas, que son valoradas como excedentes o desbordantes para los recursos de la persona. El afrontamiento es por tanto, un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes, o cuando las consecuencias de estos sucesos no son las deseables por lo tanto el afrontamiento es más marcado y característico de las emociones negativas en el caso de las positivas.

- 4) *Efectos sociales*: Comunicación o exteriorización de las emociones mediante la expresión facial y otra serie de procesos de comunicación no verbal, tales como los cambios posturales y la entonación.

3.2.1 Teoría de Goleman sobre el control de las emociones.

Goleman (1996) señala que dentro de la inteligencia emocional existen cualidades como la *consciencia de uno mismo, equilibrio anímico, motivación, control de los impulsos y sociabilidad*. La teoría de Goleman no propone reprimir o eliminar las emociones, sino de controlarlas: por ejemplo, reducir las emociones

desfavorables a un mínimo deseable, o bien inducir las emociones favorables, como en el caso de la motivación.

Conciencia de uno mismo: Es la capacidad de reconocer los propios sentimientos, emociones o estados de ánimo. Las emociones tienen diversos grados de intensidad algunas son lo suficientemente intensas como para poder percatarnos de ellas en forma consciente, pero otras están por debajo del umbral de percepción consciente.

Desarrollar esta primera cualidad implicará la posibilidad de poder modificar este umbral que separa las emociones conscientes de las no conscientes, haciendo que éstas últimas puedan ser percibidas. Para Goleman, mediante un esfuerzo deliberado podemos hacernos más conscientes de nuestras reacciones viscerales y, con ello, de nuestras emociones antes imperceptibles.

Después de una discusión violenta, luego de un tiempo una persona puede sentir conscientemente que ya se tranquilizó, pero sin embargo los efectos de la discusión continúan, y es posible que esta persona no se dé cuenta que está nerviosa o irritable. De hecho, cuando se lo hacen notar se sorprenderá.

La importancia de conocer nuestras emociones reside en el hecho de que a partir de allí podemos controlarlas, pudiendo modificar los estados de ánimo desfavorables. Las emociones no consientes, suelen, en efecto, traicionarnos, y si estamos bajo su influjo sin ejercer sobre ellas un cierto control, podremos fracasar en una entrevista laboral o en cualquier otra situación que represente un escalón hacia el éxito.

Equilibrio anímico: Es la capacidad de control del mal humor para evitar sus efectos perjudiciales, entendidos estos en términos de conductas indeseables. El ejemplo típico es la ira, uno de las emociones más difíciles de controlar.

Goleman cita cuatro recursos, la *reconsideración* lo que implica interpretar la situación de una manera más positiva, el *aislamiento* alejarse de la situación y estar unos momentos a solas, con el fin de obtener serenidad, la *distracción* hacer otra cosa, las *técnicas de relajación* como la respiración profunda o la meditación también ayudan. Estos recursos son también útiles en otros casos de sentimientos y emociones igualmente indeseables, como la ansiedad o la depresión.

Motivación: Es la capacidad para autoinducirse emociones y estados de ánimo positivos, como la confianza, el entusiasmo y el optimismo. Señala Goleman que la predisposición al optimismo o al pesimismo puede ser innata,

pero la práctica puede revertir esta situación si una persona es capaz de detectar el pensamiento derrotista y reconsiderar el problema desde un ángulo menos sombrío. En el equilibrio anímico el problema que debe resolverse es una emoción intensa, como la ira, mientras que en la motivación debe resolverse el problema de un sentimiento de pesimismo y auto desconfianza. En ambos casos se impone un control del estado de ánimo correspondiente.

Control de los impulsos: Goleman (1996) define esta cualidad de la inteligencia emocional como la capacidad de aplazar la satisfacción de un deseo o de un objetivo, lo que se trata es de que el aparato psíquico pueda funcionar bajo el régimen del principio de realidad el cual es un principio del Yo.

“El principio de realidad o del yo permite es aquel en donde el sujeto pospone o sustituye dichos apetitos en función de las presiones de la realidad y con la finalidad de la adaptación y supervivencia del sujeto. Este principio necesita de los llamados procesos secundarios o procesos como la memoria, el razonamiento, el lenguaje, con los cuales el yo toma contacto con la realidad, descubre sus mecanismos y las relaciones causales entre las cosas y puede hacer más efectivo y menos peligroso la realización del deseo” (Lytteton, 1997).

Sociabilidad: Tiene que ver en cambio con el conocimiento, control de las emociones y estados de ánimo de los demás. En este punto, Goleman nos dice que cuanto más hábiles seamos para interpretar las señales emocionales de los demás (muchas veces sutiles, casi imperceptibles), mejor controlaremos las que nosotros mismos transmitimos. El concepto de Goleman es similar al de inteligencia social en la teoría de Weschler, en la medida en que apunta a una capacidad para entablar vínculos con los demás que de una u otra manera puedan beneficiar al sujeto.

“La inteligencia como un agregado de habilidades o capacidad global del individuo de actuar con un propósito, de pensar de una forma racional, y de liderar efectivamente con su ambiente. Estas habilidades se expresan de una forma verbal, no verbal” (weschler, 1940).

La utilidad de las emociones: Las acciones y las decisiones dependen tanto de los pensamientos como de los sentimientos. Cada persona tiene dos mentes, una que piensa y otra que siente, y se interactúan y actúan conformando la actividad mental total.

Normalmente las personas suelen ser conscientes de su mente racional porque pueden reflexionar, pensar; la mente emocional es más intuitiva, impulsiva, ilógica. A menudo la mente racional se ve desbordada y bloqueada por las

emociones. Y en determinadas circunstancias uno se da cuenta de que esas dos mentes tienen objetivos contrapuestos. Normalmente la mente emocional y la racional trabajan en colaboración y en equilibrio, ayudándose la una a la otra, lo que beneficia al individuo; pero cuando surgen las pasiones el equilibrio se rompe y la mente emocional desborda a la racional, la bloquea y la ciega.

Lo que es evidente, y que durante mucho tiempo no se ha tenido en cuenta, es que para pensar correctamente y tomar las decisiones adecuadas hay que poner en marcha los sentimientos; no se puede amordazar a la mente emocional, ya que conduce a un desequilibrio e insatisfacción.

Habilidades emocionales: Daniel Goleman analiza en su libro una serie de habilidades emocionales que se consideran importantes para el desarrollo correcto de la inteligencia emocional.

Los elementos que se valoran en la inteligencia emocional son: autoconocimiento, capacidad de automotivación y de no dejarse hundir por las frustraciones, controlar los impulsos, diferir las gratificaciones, regular el propio estado de ánimo, evitar la angustia y la ansiedad tener capacidad de empatía y confianza en los demás.

Se ha comprobado que las personas con una inteligencia racional más elevada no son más felices por ello, sino que la felicidad o mayor grado de bienestar depende, fundamentalmente, de la inteligencia emocional. La felicidad y el equilibrio emocional se aprenden en la infancia es entonces cuando se desarrollan adecuadamente o no se desarrollan, en el peor de los casos, las habilidades emocionales que se usaran en el futuro.

La primera escuela de aprendizaje emocional es la familia. En el seno de la familia es donde un niño aprende a manifestar sus emociones y la reacción que producen éstas completa su aprendizaje. El primer aprendizaje consiste en identificar las emociones, saber expresar cómo se siente, porque se siente así y como resolver el conflicto.

Todos partimos con un bagaje emocional genético innato que constituye el temperamento; es decir, la predisposición hacia determinados estados de ánimo. Sin embargo las experiencias de la vida pueden alterar ese temperamento innato. Además cada uno puede modificar aquello de sí mismo que le impide ser feliz. Cada uno de nosotros, en cierta medida, puede diseñar su futuro.

Existen cinco ámbitos básicos para lograr un alto nivel de inteligencia emocional. Algunas personas dominan solo un ámbito, otras dominan. Algunas personas dominan un solo ámbito, otras dominan varios. Cada uno debe de valorar donde están sus carencias, porque con un poco de esfuerzo se pueden aprender una serie de hábitos y reacciones para dominarlas todas y suplir lo que no se aprendió en la infancia:

1. Conocimiento de las propias emociones: La pieza clave del conocimiento de uno mismo reside en la capacidad de reconocer un sentimiento en el preciso momento en que aparece.
2. Capacidad de controlar las emociones: Conocerse uno mismo e identificar los sentimientos permite al individuo tenerlos bajo control.
3. Capacidad de automotivación: Para no flaquear en las metas que uno se ha fijado, hay que tener capacidad de control y voluntad para perseverar y motivarse, y someter toda la maquinaria emocional a la consecución de los objetivos marcados.

4. Reconocimiento de las emociones ajenas: Quien posee una conciencia ajustada de sí mismo y de sus emociones está preparado para comprender las de los demás.

5. Control de las relaciones: Como consecuencia de todo lo anterior, una persona es capaz de relacionarse de forma adecuada con los demás y con las emociones de los demás.

Conocimiento de las propias emociones: Se refiere a tener consciencia de uno mismo, reconocer el sentimiento mientras está ocurriendo. La habilidad de advertir los auténticos sentimientos, poder simbolizarlos y nombrarlos correctamente, es un factor clave de la Inteligencia Emocional. Las personas que tienen una mayor certidumbre con respecto a sus sentimientos, son mejores guías de sus vidas y pueden tomar decisiones más acertadamente.

A menudo nos sentimos atrapados por un sentimiento que nos dominan, nos doblaga, nos arrastra. Precisamente de eso trata este apartado de conocerse a uno mismo, esto es, conocer cómo funcionan las emociones y saber identificarlas al momento.

Es necesario observarse a uno mismo, darse cuenta de lo que se siente en cada momento. Tomar conciencia del sentimiento es el primer paso para conseguir autocontrol. Hay que ser consciente del estado de ánimo de cada momento y de lo que se piensa sobre ese estado de ánimo. En un principio, como parte del aprendizaje, no se actuara sobre ellos, sino que cada uno debe ser un mero observador que toma nota y juzga. Practique este ejercicio a partir de ahora y ponga nombre a sus emociones, tanto positivas como negativas. Reflexiones sobre cómo se generan y como se manifiestan. Casi sin darse cuenta, con el tiempo, cuando haya aprendido a identificar correctamente sus sentimientos, comenzara a intervenir en los sentimientos negativos para no dejarse dominar y arrastrar por ellos. Ese será un gran paso para soltar la pesada carga que arrastra.

En general, podemos decir que las personas afrontan sus emociones de distinta manera:

- a) De forma consciente: su vida emocional es más equilibrada; son optimistas, autónomas, saben controlar sus emociones negativas.
- b) Están atrapadas por ellas: son personas dominadas por sus emociones, no pueden controlar su vida emocional.
- c) Las aceptan con resignación: son personas conscientes de sus emociones pero no influyen en ellas ni las dominan; aceptan con pasividad sus estados de ánimo.

La dificultad en este proceso estriba en que existen dos niveles de emoción: uno consciente y otro inconsciente. La mayoría de las emociones aparece a nivel inconsciente y condicionan la forma de reaccionar. La clave está, por tanto, en aprender a ser consciente de esas turbulencias emocionales que bullen en el interior para valorarlas de otro modo, incidir sobre ellas y deshacer de los estados de ánimo y emociones negativas.

Capacidad para controlar las emociones: El dominio de las propias emociones ha sido siempre un hecho muy valorado, aunque en las últimas décadas como ya se ha comentado antes, el raciocinio y el control cerebral han sido muy desprestigiados en nombre de la espontaneidad y de la libertad. Sin embargo, dominio no significa en este caso represión, sino equilibrio. Dominio es sentir una emoción acorde con el hecho, que sea adecuada y proporcionada. Reprimir las emociones, por el contrario, significa apatía en un primer momento y ansiedad que surge con el tiempo. Dejar las emociones desbocadas y sin freno también altera el equilibrio y el bienestar. La habilidad emocional del autocontrol significa dominio, no represión.

Evidentemente lo que más importa es el dominio sobre la emotividad negativa. Y eso no quiere decir que el objeto sea ser feliz durante todo un día, porque es imposible, siempre se producen acontecimientos que producen tristeza, enojo, frustración. Y en muchos casos son experiencias que aportan muchas

enseñanzas sobre uno mismo, sobre el mundo, y que contribuyen al equilibrio personal. Lo importante estriba en que esas emociones no sean exageradamente intensas ni demasiado duraderas. Buscar el equilibrio en los vaivenes de la vida es uno de los objetivos clave de la inteligencia emocional. Y una de sus habilidades fundamentales es aprender a calmarse.

Resistir y controlar los impulsos es una de las habilidades psicológicas principales. Es el auténtico autocontrol emocional, porque cada emoción implica un impulso. La capacidad de dominar los impulsos y demorarlos para conseguir un objetivo es una gran habilidad que permite culminar muchas actividades que requieren disciplina.

Capacidad de automotivación: Esta capacidad de la Inteligencia Emocional consiste en lograr el autodomínio emocional y la automotivación en metas de largo plazo. Esto permite enfrentar las tareas con un nivel de fluidez emocional, armonía y ausencia de ansiedad; y facilita una mayor eficacia en el desempeño. Cuando las personas están provistas de una motivación intrínseca y disfrutan de lo que hacen, su productividad aumenta a la vez que pueden establecer contactos interpersonales saludables.

Es una importante habilidad que todos deberíamos aprender y practicar es la motivación positiva hacia uno mismo. Con la motivación están ligados otros valores, como la tenacidad, la perseverancia, el entusiasmo, la capacidad de trabajo, de salir adelante a pesar de las dificultades, el optimismo, no dejarse hundir por los contratiempos. Las emociones, tal y como estamos analizando, pueden aumentar o disminuir la capacidad de trabajo y de pensamiento, de acometer proyectos a largo plazo, y condicionan las metas que podremos alcanzar en la vida. Existen algunos sentimientos y capacidades que pueden contribuir a la automotivación.

Reconocimiento de las emociones ajenas: Otra de las habilidades básicas de la inteligencia emocional consiste en reconocer las emociones ajenas. De ahí procede la empatía: la identificación mental y afectiva de una persona con el estado de ánimo de otra.

La empatía solo puede surgir cuando una persona tiene conciencia de si misma, pues cuanto más conocimiento se tiene de las propias emociones mayores será también el que se tiene de las emociones de los demás. Cuando alguien no es consciente de sus sentimientos difícilmente podrá serlo de los de otros.

Para detectar y entender los sentimientos de los demás se debe percibir la información que transmite la comunicación no verbal, ya que a menudo las personas no suelen hablar de sus sentimientos, e incluso a veces, comunican mensajes opuestos desde el punto de vista verbal y el no verbal. Se requiere ser sumamente receptivo y estar atentos a lo que el otro dice y hace; a lo que comunica con sus manos, con ojos, con su cuerpo en general.

La falta de empatía es una carencia de inteligencia emocional, pues toda relación personal de afecto se basa en la capacidad para conectar con las emociones del otro. También es una habilidad que se puede aprender. Carecer de empatía conduce a no tener amigos, a no tener buenas relaciones en el trabajo, al ostracismo.

Control de las relaciones: La competencia social, la eficacia interpersonal, el buen manejo de las comunicaciones, son habilidades que posibilitan el liderazgo, el manejo de grupos y la popularidad. Tener aptitudes en las relaciones interpersonales es el último aspecto de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional se caracteriza por la habilidad para manejar adecuadamente las relaciones sociales, lo que se traduce en la capacidad de conocer los sentimientos de los demás e incluso de influir en ellos. Para conseguirlo se requieren dos habilidades, la empatía y el autocontrol. Las

personas como ineptos en las relaciones sociales y experimentan muchos fracasos personales. Estas habilidades nos permiten enriquecernos, pues profundizamos en nuestras amistades y relaciones, podemos relacionarnos, animar, tranquilizar, inspirar, etcétera.

También es una habilidad social muy importante ser capaz de expresar los propios sentimientos, saber en qué medida se puede hacerlo en un momento concreto y si es pertinente o no.

Las habilidades sociales que componen la inteligencia emocional y que conducen al éxito social se podrían resumir así: capacidad empática de conectar con los demás, capacidad como líder de organizar grupos y capacidad como mediador de solucionar conflictos.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.

Nombre:

“Curso-taller de manejo de emociones en la solución de conflictos personales de mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar”

Justificación:

La emoción puede considerarse como un estado mental, en la medida en que está relacionada con otros estados mentales. Todos los seres humanos estamos sometidos a una constante actividad emocional a lo largo de nuestra vida y nuestro trabajo de mejoramiento emocional. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas, subjetivas y funcionales. Por lo tanto es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

En el desarrollo de las emociones, se han planteado diversas teorías donde se difiere si la expresión de una emoción es innato o son adaptaciones a problemas que tienen lugar en el ambiente humano actual; es decir, las emociones contribuyen a solucionar problemas importantes relacionados con la supervivencia, como la formación del vínculo de apego, la evitación de daños físicos, etc.

De hecho, la expresión y la comprensión de emociones resulta uno de los campos tradicionalmente afectados cuando se habla de poblaciones con diferentes problemas de interacción social. Desde los estudios de Darwin hasta en la actualidad se distinguen dos trayectorias de investigaciones divergentes; la primera afirma que tanto la expresión como el reconocimiento de las emociones básicas son universales e innatas, mientras que la posición antagónica discute el mismo hecho de la existencia de emociones básicas apelando a que, si bien en algunas reacciones afectivas puede estar más generalizando su reconocimiento, éste se ve condicionado fuertemente por las variables contextuales (Fernández, 1989).

Es por ello que en esta propuesta se busca lograr un manejo de emociones con la finalidad de proporcionar capacidades emocionales, una manera asertiva de expresarlas de una manera que llegue a mejorar su desarrollo personal y su calidad de vida. Este taller se adecuado ante las circunstancias o medios sociales,

familiares y personales en el que se desenvuelven las mujeres que son víctimas de Violencia Intrafamiliar.

Objetivo general:

Aplicar el curso taller “Manejo de las emociones en la solución de conflictos personales y emocionales, de mujeres que son víctimas de violencia intrafamiliar, como una herramienta psicológica de apoyo”.

Objetivos específicos:

1.- Proporcionar la información necesaria sobre los primeros rasgos de Violencia intrafamiliar y los aspectos negativos que trae como consecuencia.

2.- Conocer y analizar las propias emociones

3.- Analizar la propia capacidad de manejo emocional

4.-Potenciar la expresión emocional para mejorar la relación con el entorno.

Población:

La población a la cual aplico este taller es a la mujeres que acuden en busca de apoyo al CAIVF (Centro de Atención Integral contra la Violencia Intrafamiliar) ubicado en la ciudad de Córdoba Veracruz.

4.2 Desarrollo de la Propuesta.



TABLA DE CONTENIDO

<p>Apartado I</p> <p>“Un mundo dentro de la violencia intrafamiliar”</p>	<p>Sesión 1: ¿Qué vamos a entender por Violencia Intrafamiliar?</p>
<p>Apartado II</p> <p>“Re-conociendo y manejando a las emociones negativas”</p>	<p>Sesión 1: La emoción ¿Qué es, cómo se clasifica, y cómo la expreso?</p> <p>Sesión 2: ¿Qué es el manejo de las emociones?</p> <p>Sesión 3: Conociendo el miedo</p> <p>Sesión 4: Conociendo la ira</p> <p>Sesión 5: Alejando la tristeza</p>
<p>Apartado III:</p> <p>“Identificación de estilos de afrontamiento de la ansiedad y estrés”</p>	<p>Sesión 1: Alejando la ansiedad</p> <p>Sesión 2: Alejando el estrés</p>
<p>Sesión para clausurar</p>	

APARTADO I**UN MUNDO DENTRO DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR****Sesión 1:**

¿ Qué vamos a entender por Violencia Intrafamiliar				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Presentación	Establecer la comunicación y confianza para el desarrollo de este taller.	En primera instancia se establecerán puntos importantes como la asistencia, la participación activa de las mujeres y el compromiso de la ponente.	Salón y sillas	15 minutos
Dinámica de presentación “yo soy...”	Mejorar el compañerismo y la convivencia	En esta actividad las participantes se presentaran, mencionaran lo que esperan de este taller y lo que aportaran. Dentro de la dinámica de “Yo soy...” se les repartirá hojas blancas y lapicero, en estas hojas ellas deben de poner su nombre completo, edad, ocupación y en tres palabras algo que las caracterice (estatura, seña particular, complexión etc.) posteriormente de manera breve se les pedirá que escriban que esperan de este taller, que les gustaría aportar.	Hojas blancas Lapiceros plumones	10 minutos
Introducción Exposición del tema	Ampliar la información acerca de la Violencia Intrafamiliar	Se expondrán aspectos básicos de esta problemática; así como puntos para su detección. Definición de violencia, violencia intrafamiliar. Signos (físicos, psicológicos, etc). Ciclos de violencia. De manera específica se les mostrara el desarrollo de esta problemática social dentro de los hogares.	Salón Sillas Laptop Diapositivas Cañón Extensión eléctrica	20 minutos
Aplicación de una evaluación	Detectar el grado de Violencia que padecen las mujeres.	Se les aplicara una evaluación que fundamente el grado de violencia del que son víctimas. Con el consentimiento de las participantes y de manera personal. con esto se pretende proporcionar una guía de apoyo al Centro de atención integral contra la violencia intrafamiliar	Cuestionario Lápiz	15 minutos

APARTADO II:**RE-CONOCIENDO Y MANEJANDO A LAS EMOCIONES****1ª sesión:**

LA EMOCION ¿Qué es, cómo se clasifica, y cómo la expreso?				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Presentación del tema	Exponer los puntos teóricos más importantes de este tema.	En esta sesión se expondrá de forma teórica el concepto de emoción, clasificación, componentes, expresión y características de manera general.	Salón Sillas Laptop Diapositivas Cañón Extensión eléctrica	30 minutos
Dinámica “Describiéndome en el grupo...”	Describir su persona tanto física como emocionalmente.	Posteriormente se realizara una dinámica “describiéndome en el grupo” aquí las participantes se describirán físicamente y emocionalmente resaltando aquellas características que se relacionen con alguna emoción. Una vez finalizada su descripción se compartirá con el grupo.	Salón Sillas Hojas blancas Lapiceros	10 minutos
Presentación del tema (Continuación de la exposición).	Exponer los puntos teóricos más importantes de este tema.	En esta segunda parte se expondrán los componentes (fisiológico, subjetivo y funcional) de la emoción	Salón sillas Hojas blancas Lapiceros plumones	30 minutos
Dinámica “Como expreso...”	El objetivo de esta actividad es que utilicen sus experiencias para expresar lo mejor posible cada emoción asignada.	En la segunda dinámica de esta sesión se formaran equipos de tres integrantes, se les pedirá que digan que emociones de las antes explicadas suelen experimentar a menudo, cada equipo tendrá que expresar una emoción en específico (ira, tristeza, miedo, etc.) Al final se reunirán el grupo para comentar cual consideran que fue más difícil de expresar, cual fue la más fácil y si realmente así lo expresan en su vida cotidiana.	Salón	15 minutos
Actividad de Platica de retroalimentación	Discernir dudas y escuchar las diferentes opiniones de las participantes	Se realizaran preguntas al azar, al igual se dará pauta a la participación	Salón y sillas	15 minutos

2ª sesión

¿Qué es el manejo de emociones?				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Presentación del tema	Proporcionar la información necesaria sobre la importancia del tema para el desarrollo de las siguientes sesiones.	Esta sesión comienza con la presentación teórica del manejo de emociones, concepto que quizá en la actualidad no se tenga tan claro, la importancia de este, es fundamental para el desarrollo de las siguientes sesiones. Se dará la apertura para ir aclarando dudas en el transcurso de esta exposición.	Salón Sillas Laptop Diapositivas Cañón Extensión eléctrica	30 minutos
Dinámica “Se murió fulanito”	Analizar la comunicación verbal y no verbal en la expresión de emociones. En esta dinámica se observara la dificultad para expresar una emoción sin tener un estímulo como tal.	Las participantes se colocaran en círculo, una de ellas inicia diciendo “Se murió <i>fulanito</i> con gestos exagerados de tristeza, la siguiente participante le responderá lo que se le ocurra sin dejar de expresar los gestos exagerados de tristeza. Luego deberá seguir pasando la noticia de “ <i>fulanito</i> se murió” hasta que todo el grupo participe. Se inicia una segunda ronda ahora mencionando la misma noticia pero cambiando la expresión de tristeza a alegría, de igual forma mostrando gestos exagerados de alegría, la persona que recibe la noticia deberá mantener la misma actitud que el que la dice.	Salón	20 minutos
<i>Continuación de la presentación del tema</i>	Proporcionar la información necesaria sobre la importancia del tema para el desarrollo de las siguientes sesiones.	En esta segunda parte se continuara con la exposición del tema, sin dejar de resaltar las observaciones de la participación del grupo.	Salón Sillas Laptop Diapositivas Cañón Extensión eléctrica	15 minutos
Actividad de retroalimentación	Discernir dudas y escuchar las diferentes opiniones.	Se les invitara a participar y en escribir sus dudas para aclararlas.	Salón Sillas Hojas blancas Lápices	15 minutos

3ª sesión

Conociendo el miedo				
Presentación:	Objetivo:	Descripción:	Material:	Tiempo:
Teórica sobre el miedo	Conocer las estrategias para manejar la emoción del miedo	En esta sesión se comenzara con la explicación teórica del miedo, recalcando los efectos fisiológicos, subjetivos y funcionales que desencadena esta emoción.	Salón Sillas Laptop Diapositivas Cañón Extensión eléctrica	120 minutos
<p><u>MIEDO</u></p> <p>Conocer, entenderlo y manejarlo</p>	<p>Se expondrán las características desencadenantes que se presentan tal emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peligro • Inseguridad • Amenaza 			
	<p>Dentro de las múltiples reacciones desencadenantes que pueden surgir, se explicaran solo aquellas que suele ser las más comunes dentro de esta problemática de violencia intrafamiliar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque • Inmovilidad • Estrés 			
	<p style="text-align: center;">MANEJO DE ESTA EMOCIÓN:</p> <p>REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA:</p> <p>Una de las técnicas que se presentara para el manejo de esta emoción es la <i>reconstrucción cognitiva</i> la cual se define como el medio técnico donde los individuos aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionada que los conducen a un malestar emocional, esto es a lo que conocemos como pensamiento automáticos (pensamientos involuntarios). Se expondrá una serie de imágenes que anteceden aun evento desagradable; al mismo tiempo se les pedirá que piensen rápidamente en que sucederá posteriormente, de manera individual comentaran que sensaciones percibieron al ver las imágenes.</p> <p>RELAJACIÓN:</p> <p>La actividad de relajación se conoce como <i>Técnica de Benson</i> la cual indica los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siéntese o tiéndase en silencio en una postura cómoda. ✓ Cierre los ojos. 			

- ✓ Relájate por la nariz. Al exhalar, diga la palabra "uno" en silencio (10 a 20 minutos)
- ✓ Al terminar, no se levante inmediatamente.

RESPIRACIÓN:

Para la actividad de respiración en el manejo del miedo se aplicara la *técnica de respiración abdominal o diafragmática* que consiste en:

- ✓ Coloca tus manos sobre tu abdomen, justamente debajo del ombligo.
- ✓ Respira lentamente a través de tu nariz hacia "dentro" de tu abdomen, como si estuvieras llenando con aire, empujando tus manos hacia afuera tan lejos como puedas.
- ✓ Mientras inhalas, mueve lo menos posible tu pecho.
- ✓ Exhala lentamente a través de tu boca, manteniendo tu quijada relajada y labios ligeramente separados.
- ✓ Concéntrate en tus sonidos y sensaciones de respiración conforme inhalas y exhaladas de forma lenta y profunda.
- ✓ Cada vez que suba y baje tu abdomen, debes de percibir un estado progresivo de relajamiento, donde usted se concentre en sí mismo.

4ª sesión

Conociendo la ira				
Presentación:	Objetivo:	Descripción:	Material:	Tiempo:
Teórica sobre la ira	Conocer las estrategias para manejar la emoción de ira	En esta sesión se comenzara con la exposición teórica de la emoción de ira, resaltando aspectos de importancia como los efectos subjetivos, funcionales y fisiológicos.	Salón Sillas Laptop Diapositivas Cañón Extensión eléctrica	120 minutos
<p style="text-align: center;"><u>IRA</u></p> <p style="text-align: center;">Conocer, entenderla y manejarla</p>	<p>Con el objetivo de complementar nuestra visión de la ira, se explicaran aquellas manifestaciones desencadenantes que suelen aparecer y detona la ira.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prejuicio • Ofensa • Desprecio • Frustración 			
	<p>En las respuestas que se han observado en esta emoción solo se describirán las más observables y fáciles de detectar dentro de una situación de ira.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agresión verbal y física 			
	<p>MANEJO DE ESTA EMOCIÓN:</p> <p><i>DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO:</i></p> <p>En las técnicas para manejar esta emoción se encuentra la <i>detención de pensamiento</i> en la cual las participantes deberán utilizar durante una situación que les provoque pensamientos negativos; para ello se les presentara una serie de frases donde se describe una ambiente de ira, frases como: <i>es mi culpa, todo saldrá mal, estoy perdiendo el control, lo hace con toda la intención.</i></p> <p>Prestaran la debida atención a estos pensamientos e identificaran hacia donde se centra la negatividad, una vez identificado cambiaran esas frases a un sentido positivo.</p> <p>ejemplo:</p>			

Es mi culpa-----soy capaz de corregir mi error

Todo saldrá mal-----esta situación no va ser tan terrible

Estoy perdiendo el control----- estoy seguro que lo lograre

Lo hace con todo la intención----- tal no se ha dado cuenta de que me molesta.

RELAJACIÓN MUSCULAR:

En la técnica *relajación muscular* se busca disminuir la tensión que se experimenta durante la ira, y por medio de la respiración ir encontrado el equilibrio mental. La siguiente técnica describe cada paso que debe seguirse:

- ✓ Inhale-tense las plantas de los pies-cuenta del 1-6-suelte el aire y relaje las plantas de los pies-respire profundamente 1 vez.
- ✓ Inhale-tense las piernas hasta las rodillas-cuenta del 1-6-suelte el aire y relaje las piernas-respire profundamente 1 vez.
- ✓ Inhale- tense los muslos-cuenta del 1 al 6- suelte el aire y relaje los muslos-respire profundamente 1 vez.
- ✓ Inhale- tense el vientre-cuenta del 1 al 6- suelte el aire y relaje el vientre-respire profundamente 1 vez.
- ✓ Inhale- tense las asentaderas-cuenta del 1 al 6- suelte el aire y relaje las nalgas-respire profundamente 1 vez.
- ✓ Inhale- tense el pecho-cuenta del 1 al 6- suelte el aire y relaje el pecho -respire profundamente 1 vez.
- ✓ Inhale- deje caer la cabeza y tense el cuello-cuenta del 1 al 6- suelte el aire y relaje el cuello-respire profundamente 1 vez.
- ✓ Inhale aire-apriete los puños fuertemente hasta sentir la presión en los brazos-cuenta del 1 al 6 suelte el aire y relaje el brazo-respire profundamente 1 vez.
- ✓ Inhale- tense todos los músculos de tu cuerpo-cuenta del 1 al 6- suelte el aire y relaje los músculos-respire profundamente 1 vez.

Es recomendable practicar a menudo esta técnica una vez al día durante diez minutos.

ENSAYO MENTAL:

Por ultimo en esta sesión se aplicara la tercera técnica de *ensayo mental*, empleada para afrontar situaciones donde no nos sentimos seguros; se les pedirá a las participantes que imaginen una situación donde sus pensamientos se alteran, donde perciben la tensión muscular y junto con

	<p>un compañero establecer mentalmente que dirá, que hará y como saldrá de esta situación sin perder la seguridad y la tranquilidad. Para conseguir dominar esta técnica se requiere de repetirla varias ocasiones hasta lograr sentirse más relajada y segura.</p>
--	---

5ª sesión:

Alejando la tristeza				
Presentación:	Objetivo:	Descripción:	Material:	Tiempo:
Teórica sobre la tristeza	Conocer las estrategias para manejar la emoción de tristeza	En esta sesión se comenzara con la explicación teórica de la tristeza, características, efectos psicológicos, subjetivos y funcionales propios de esta emoción.	Salón Sillas Laptop Diapositivas Cañón Extensión eléctrica	120 minutos
<p>TRISTEZA</p> <p>Conocer, entenderlo y manejarlo</p>				
<p>Posteriormente se explicara las manifestaciones desencadenantes más comunes en donde surge como consecuencia la tristeza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perdidas - Cambios inesperados 				
<p>Las respuestas impulsivas cuando ya no existe control alguno de esta emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desmotivación general • Adicciones • Depresión y suicidio 				
<p>MANEJO DE ESTA EMOCIÓN:</p>				
<p>REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA:</p> <p>En la primera técnica que se expondrá para el manejo de esta emoción, se utilizara la <i>reestructuración cognitiva</i> la primera actividad será en que las participantes de manera libre narren una situación que las haya provocado tristeza, la responsable del taller al escuchar las experiencias de las participantes, representara pensamientos positivos de forma escrita; el siguiente paso es que las participantes pongan sus pensamientos negativos de dicha situación de tristeza y realizando un dialogo consigo misma, cambiándolos a un sentido positivo. (Pensamientos diferentes a los que el participante expuso).</p> <p>Finalmente se comentara dicha actividad con el objetivo de hacer consciencia de la capacidad que se tiene para mejorar el ambiente de tristeza con solo implementar o reestructurar asertivamente los pensamientos.</p>				

FANTASÍA GUIDADA:

Para la siguiente técnica se aplicara lo que es una *fantasía guiada* la cual tiene como finalidad crear un *modelo ideal de su persona*, lo cual describirá tanto aspectos físicos como emocionales asertivos ante cualquier acontecimiento. En un espacio amplio y manteniendo una postura cómoda, se deberá seguir los pasos que se describen:

1. Cierra los ojos, toma una postura cómoda y dirige tu atención a la respiración. Imagínate a ti mismo como te gustaría ser, imagina la manera en que te gustaría tomar las cosas, circunstancias y/o situaciones, imagina como te gustaría reaccionar emocionalmente.
2. Imagina a tu persona con vestimenta, su forma de andar, el tono de voz que usas. Ahora imagina que tú vives un desagradable acontecimiento: *la pérdida de un ser muy querido o padecer una grave enfermedad*.
3. Observa cómo reaccionas cuando recibes esa noticia, imagina que pensarás, lo que sentirás, lo que dirás, el cómo lo expresarás y como afrontarás esa terrible situación. Ahora observa siendo un *modelo ideal de persona* como estas reaccionando ante tal situación y compara como habrías reaccionado habitualmente.
4. Es momento en que comiences a llevar tu atención a la respiración sin restarle importancia a lo que acabas de observar como ya eres un *modelo ideal*. (poco a poco se retomara la postura inicial).

DIARIO PERSONAL:

En la tercera técnica o actividad se les pedirá a las participantes llevar lo que se define un *Diario personal*, en el cual por un periodo de 3 a 4 semanas. En este diario, cada día, al finalizarlo anotaran cosas buenas que les haya sucedido, las acciones positivas que realizaron, lo que les agrado de su persona. La intención de ir llevando el registro de esas actividades es que al termino de estas semanas logre ver cuán positivo pueden ser sus pensamientos y como lo reflejara en todos sus entornos.

APARTADO III:

IDENTIFICACION DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y ESTRÉS

1ª sesión

Alejando la ansiedad				
Presentación:	Objetivo:	Descripción:	Material:	Tiempo:
Definición Características Afrontamiento y/o manejo.	Conocer aspectos teóricos importantes de la ansiedad.	Para esta sesión se explicaran información teórica, conceptos, características y maneras de afrontar situaciones de ansiedad.	Salón Sillas Laptop Diapositivas Cañón Extensión eléctrica	120 minutos
ANSIEDAD (Conociendo Y Afrontarlo)	<p>Desencadenantes: <i>Preocupación</i></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Respuestas impulsivas: <i>Estrés</i></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>AFRONTAMIENTO/MANEJO:</p> <p><i>RELAJACIÓN /REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA:</i></p> <p>La relajación psicósomática donde se recomendará la atención en ciertas parte de nuestro cuerpo y percibir las sensaciones con atención, para la técnica que se va utilizar en esta sesión, se les recomendará el uso de ropa cómodo, escoger un lugar tranquilo, o al aire libre, postura correcta o cómoda.</p>			

<p>ANSIEDAD</p> <p>(Conociendo y Afrontarlo)</p>	<p>1.- Cierra los ojos y con la postura que sientas comodidad, inicia respirando lenta y suavemente. (No forzar la respiración, poco a poco lograras conseguir un ritmo lento).</p> <p>2.- ¿Notas alguna diferencia en la temperatura del aire que entre por la nariz y el aire que sale?</p> <p>3.- Fija la atención en tu cuerpo ¿Qué sucede en las diferentes partes de tu cuerpo cuando inhalas y exhalas?</p> <p>4.- Centra tu atención a lo que sucede en el lugar en el que te encuentras. ¿Cuál es la temperatura? ¿Qué sonidos escuchas? ¿Qué olores puedes percibir?</p> <p>5.- Vuelve a central tu atención a tu cuerpo</p> <p>6.- Nuevamente, con los ojos siempre cerrados, regresa a los sonidos que escuchaste a tu alrededor.</p> <p>7.- De nuevo, mantén la atención a tu respiración. Respira dos veces contando del 1 al 5 cuando inhalas y del 6 al 10 cuando exhalas.</p> <p>8.- Ahora abre tus ojos. ¿De qué te diste cuenta?</p> <p>Seguramente de las cosas en relación a tu propio cuerpo y al lugar en el que te encuentras, lo importante es que te des cuenta, que tú controlabas tu atención y la dirigías hacia donde tú querías (en relación a la ansiedad y a nuestros pensamientos).</p> <p>El objetivo de esta actividad es que las participantes se den cuenta de que ellas son las que controlan su atención y pensamientos; y con cierto compromiso podrán ignorar la ansiedad que suele presentarse.</p> <p>LOCUS DE CONTROL INTERNO</p> <p>La segunda actividad es un cuestionario en el cual se pretende que las participantes lean las expresiones y respondan si están de acuerdo o no.</p> <p>1. Soy la dueña de mi destino. 2. Los fracasos significan, simplemente, que necesito esforzarme más.</p>
--	--

<p>ANSIEDAD (Conociendo y Afrontarlo)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Nunca culpo a los demás de mis problemas. 4. Cuando algo sale mal, pienso que no hice suficiente esfuerzo. 5. La constancia y el esfuerzo es la base del éxito. 6. El éxito depende de la suerte de cada persona. 7. El futuro del matrimonio y de una gran parte de las relaciones que tenemos, depende de tener la suerte de encontrar a la persona indicada. 8. Cuando las cosas me salen mal, siento que no vale la pena esforzarme más, porque las cosas no van a cambiar. 9. Hay personas que nacieron con buena suerte y otras que nacieron con mala suerte y esto determina su vida. 10. Una de las mejores formas de resolver un problema, es dejar que se solucione con el paso del tiempo. 11. La crianza en la familia determina la personalidad. 12. Como fue mi infancia el resultado se verá en mi destino 13. La principal razón de un fracaso, es que las circunstancias no eran favorables 14. Si alguien consigue tener éxito es porque terceras personas le ayudaron 15. No tengo ningún control sobre lo que la gente piensa o siente hacia mí. <p>Como podemos observar en este cuestionario las cinco primeras expresiones, mencionan la manera de pensar de una mujer que tiene control de su vida. En este caso hablamos de mujeres que se responsabilizan de sus actos, de las consecuencias de los mismos y de sus emociones. Ellas reconocen ser la causa u origen de sus conductas y no culpan a los demás de sus sentimientos.</p> <p>Esta técnica se le conoce como <i>locus de control interno</i>, es la percepción de los eventos que ocurren principalmente como efecto de sus propias acciones, es decir la percepción de ellas mismas; teniendo el control sus pensamientos, sentimientos, emociones y conductas.</p> <p>Mientras que las otras diez expresiones hacen alusión a mujeres que creen que las circunstancias, la suerte u otras personas son las que determinan sus triunfos o fracasos, consideran que todo lo que les sucede es causado por algo externo a ellas. A esto se les conoce como <i>locus de control externo</i> es la percepción de los eventos que ocurren como resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros. Es decir los eventos no pueden ser controlados por esfuerzo y dedicación propios.</p> <p>El creer que no se tiene el control sobre lo que nos sucede nos ocasiona <i>ansiedad</i>. Mientras más ansiedad exista, crece la incapacidad y se pierde el control absoluto de nosotras mismas.</p>
---	---

<p>ANSIEDAD</p> <p>(Conociendo y Afrontarlo)</p>	<p><i>TERAPIA ANTI ESTRÉS CONCENTRADA EN 8 MINUTOS</i></p> <p>La tercera técnica que se aplicara en esta sesión es una terapia anti estrés centrada en ocho minutos, en la cual se les pedirá a las participantes adoptar una posición cómoda.</p> <p>Mucho se ha comprobado la eficacia de la música en diversos tratamientos para la salud, en esta técnica se les pondrá a las participantes un tema llamado "Weightless" que contiene sonidos de guitarra, piano y versiones electrónicas de sonidos naturales, creado por un grupo británico conocido como Marconi Union. Este experimento surgió cuando el neuropsiquiatra David Lewis, experto en el tema de estrés, al realizar diversas aplicaciones de este tema a pacientes con este padecimiento notó que "Weightless" reducía la ansiedad en un 65%. Lewis describe que escuchar esta canción reduce la ansiedad general y mejora en un 35% los niveles de descanso. El cerebro 'acomoda' el ritmo cardiaco a unas 50 pulsaciones por minuto, disminuyendo la frecuencia respiratoria, la presión arterial, la actividad cerebral haciéndolo coincidir con la música, observando que la mayoría de los pacientes concluían esta terapia al dormirse antes de llegar a los ocho minutos.</p>
--	--

2ª Sesión:

Alejando el estrés				
Presentación:	Objetivo:	Descripción:	Material:	Tiempo:
Definición Características Manejo Y liberación.	Conocer aspectos teóricos importantes del estrés (concepto, clasificación, causas, efectos somáticos, y consecuencias).	En esta sesión se planteara la información teórica y se proporcionara técnicas para su manejo y liberación.	Salón Sillas Laptop Diapositivas Cañón Extensión eléctrica	120 minutos
MANEJO Y LIBERACION DEL ESTRES	<p>TECNICAS Y ACTIVIDADES:</p> <p>1.- CUESTIONARIO PARA LA IDENTIFICACIÓN DEL ESTRÉS:</p> <p>La primera actividad consistirá en aplicar un cuestionario donde se identificaran algunos síntomas causados por el estrés.</p> <p>2.- TIPS DE PREVENCIÓN:</p> <p>En la segunda actividad se proporcionarán algunos tips para la prevención de esta problemática, las cuales se les dará a las participantes para que logren llevarlas a cabo dentro de su vida cotidiana</p> <p>3.- EJERCICIOS RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN:</p> <p>En el transcurso de la última actividad se les pedirá que adopten las siguientes medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escoja un lugar tranquilo, cómodo, ventilado y solitario. ✓ Suelte cualquier ropa apretada y quítese los zapatos. ✓ Recuéstese boca-arriba, con las piernas derechas y separadas, brazos a los lados y palmas abiertas. ✓ Deje en su mente en blanco. ✓ Cierre los ojos y comience inhalando y exhalando lenta y profundamente de 4-5 veces corridas. <p>Técnica de respiración abdominal o diafragmática</p>			

<p style="text-align: center;">MANEJO Y LIBERACION DEL ESTRES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coloca tus manos sobre tu abdomen, justamente debajo del ombligo. ✓ Respira lentamente a través de tu nariz hacia "dentro" de tu abdomen, como si estuvieras llenando con aire, empujando tus manos hacia afuera tan lejos como puedas. ✓ Mientras inhalas, mueve lo menos posible tu pecho. ✓ Exhala lentamente a través de tu boca, manteniendo tu quijada relajada y labios ligeramente separados. ✓ Concéntrate en tus sonidos y sensaciones de respiración conforme inhalas y exhaladas de forma lenta y profunda. ✓ Cada vez que suba y baje tu abdomen, debes de percibir un estado progresivo de relajamiento, donde usted se concentre en si mismo. <p>Se dará un espacio de 20 minutos para poder explicar y aplicar la siguiente técnica.</p> <p>La técnica de Rutina de relajación de tres minutos, como su nombre lo indica es de un tiempo corto, es una de las técnicas donde las participantes podrán llevarlas a cabo en cualquier situación de tensión y lograr relajar partes del cuerpo donde se centra el estrés.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consiga una posición cómoda. Concéntrese en relajarse. 2. Escuche su propia respiración, aspire profundamente y contenga la respiración. 3. Mientras contiene su respiración, tense un grupo de músculos, como los músculos de su cara, piernas o brazos. 4. Mientras usted expira, relaje el grupo de músculos tensos. Sienta que toda su tensión se desvanece. Baje los hombros y rótelos en un círculo. 5. Repita. <p>Para esta última técnica se explicara paso a paso para lograr la relajación muscular adecuada. Antes de aplicar, también se dará un lapso de 20 minutos.</p> <p>Técnica Relajación muscular progresiva</p> <p>En esta relajación, las participantes deberán tensar cada grupo de músculos por cinco segundos, y después ir destensando gradualmente por diez o quince segundos. El tiempo para llevar a cabo esta técnica es de 20 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siéntese o recuéstese tranquilamente en una posición cómoda lejos del ruido o las distracciones. ✓ Examine su cuerpo para identificar áreas de estrés o tensión. ✓ Comience a tensionar los músculos de cada uno de los siguientes grupos, comenzando por la cabeza.
--	---

<p style="text-align: center;">MANEJO Y LIBERACION DEL ESTRES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Frente y coronilla: levante las cejas.</i> ✓ <i>Mandíbula: apriete los dientes.</i> ✓ <i>Cuello: empuje el mentón hacia delante sobre su pecho.</i> ✓ <i>Hombros y músculos trapecios: levante los hombros.</i> ✓ <i>Espalda: empuje hacia atrás los extremos de los hombros</i> ✓ <i>Brazos: flexione los bíceps.</i> ✓ <i>Abdomen: tense el abdomen.</i> ✓ <i>Nalgas: apriete y tense las nalgas.</i> ✓ <i>Muslos: flexione los muslos.</i> ✓ <i>Pantorrillas: flexione y mueva los dedos hacia arriba y hacia abajo</i> <p>✓ Tensione cada parte del cuerpo durante cinco segundos y luego libere lentamente la tensión mientras se concentra en otra parte del cuerpo. Es necesario repetir esto dos veces con cada grupo de músculos. Mientras aprende a liberar lentamente la tensión de los músculos, realmente le estará enseñando a su cuerpo cómo relajarse.</p> <p>Finalmente se harán comentarios acerca de las actividades que se aplicaron en esta última sesión. A las participantes se le pedirá que en una hoja redacten como se sintieron, que aprendieron, y les gusto más de estas técnicas, que podrían agregar. Se comentara en el grupo dichas opiniones.</p>
--	--

SESION PARA CLAUSURAR

DINAMICA: ENCONTRANDO SIEMPRE SOLUCIONES

OBJETIVO: LAS PARTICIPANTES LOGRAN RESPONDER DE MANERA ASERTIVA ANTE LAS SITUACIONES CONFLICTIVAS.

Se inicia con la participación de una integrante del grupo la cual va a describir una situación conflictiva con una persona, la manera en que va a actuar será de forma pasiva. Tomará las siguientes actitudes:

- Evitamos la mirada de quien nos habla.
- No respetamos nuestras propias necesidades.
- Nuestro objetivo es evitar conflictos por todos los medios.
- Empleamos frases como: "quizás tengas razón" "supongo que será así" "Me pregunto si podríamos..." "Te importaría mucho..." Etc.

.Posteriormente las demás trataran de contradecirla y provocar conflictos

2. se Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que se haya tenido con otra persona y en la se haya reaccionado de forma agresiva.

- Hacemos gestos hostiles o amenazantes.
- Empleamos frases como: "Esto es lo que pienso, "Esto es lo que yo quiero, lo que tu piensas no es importante" "Harías mejor en ..." "Ándate con cuidado.." "Debes estar bromeando..." "Si no lo haces..." Etc...

Analizaremos lo sucedido.

3. se Describe una situación conflictiva o una conversación difícil tenida con otra persona y en la que no se ha reaccionado de forma pasiva ni agresiva, más bien de forma positiva.

- Decimos como estamos y como nos sentimos.
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- Empleamos frase como: "Pienso que..." "Siento..." "Quiero..." "Cómo podemos resolver esto" "Hagamos..." "¿Qué piensas?"
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados.
- Utilizamos gestos firmes sin vacilación.

Con estas actividades nos entrenamos para responder a dificultades de autoafirmación sin agredir a nadie.

Questionario para analizar la evolución

¿Has notado cambios en tu vida?

¿Has sentido mejoría?

¿Qué opinas acerca del manejo de emociones?

¿Te sientes segura de saber cómo actuar ante una situación conflictiva?

¿Qué aprendizaje obtuviste?

Convivencia con las participantes

ANEXO DE LA PROPUESTA

PAUTAS PARA LE DIAGNOSTICO DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Las siguientes pautas le ayudaran a determinar el grado de violencia intrafamiliar. A partir de esta aplicación de este instrumento se podrá tener una visión más específica de las manifestaciones de violencia presentes y la gravedad de ellas. Esto le permitirá determinar el nivel de riesgo en que se encuentra la mujer.

CONTROL EN LA RELACION Y VIOLENCIA FISICA	Su esposo o pareja:		
		SI	NO
	1.- ¿Trata de impedir que vea a sus amistades?		
	2.- ¿Trata de restringir el contacto con su familia?		
	3.- ¿Insiste en saber dónde está usted a cada momento?		
	4.- ¿La ignora o la trata de manera indiferente?		
	5.- ¿Se molesta si usted habla con otro hombre?		
	6.- ¿Sospecha a menudo que usted le es infiel?		
	7.- ¿Usted tiene que pedirle permiso antes de buscar atención en salud?		
	8.- ¿La insulta o la hace sentir mal con usted misma?		
	9.- ¿La menosprecia o humilla frente a otras personas?		
	10.- ¿Hace cosas a propósito para asustarla o intimidarla? (por ejemplo, la manera como la mira, como le grita o rompiendo cosas)		
	11.- ¿La amenaza con herirla a usted o a alguien que a usted le importa?		
Numero de respuesta SI			

Frecuencia	
• 1 vez	• 1 punto
• Algunas veces	• 2 puntos
• Muchas Veces	• 3 puntos
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	
9.-	
10.-	
11.-	

L= LEVE	1-4 PUNTOS	
M= MODERADO	5-8 PUNTOS	
S= SEVERO	9-12 PUNTOS	

VIOLENCIA FISICA	Su esposo o pareja:		
		SI	NO
	¿La bofetea o le tira cosas que pudieran herirla?		
	¿La empuja, zangolotea, arrinconan?		
	¿La golpea con puño o con alguna otra cosa para lastimarla?		
	¿La patean, la arrastra o le ha dado una golpiza?		
	¿Ha intentado estrangularla?		
	¿Ha intentado quemarla o la ha quemado?		
	¿La amenaza con usar o ha usado una pistola, cuchillo u otra arma en contra suya?		
	Numero de respuestas SI		

Frecuencia	
• 1 vez	• 1 punto
• Algunas veces	• 2 puntos
• Muchas Veces	• 3 puntos
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	
9.-	
10.-	
11.-	

L= LEVE	1-4 PUNTOS	
M= MODERADO	5-8 PUNTOS	
S= SEVERO	9-12 PUNTOS	

VIOLENCIA SEXUAL	ESPOSO O PAREJA:		
		SI	NO
	¿La descalifico en su sexualidad o su cuerpo, culpándola de no servir como mujer?		
	¿La forzó alguna vez a realizar algún acto sexual que usted encontró humillante o degradante?		
	¿Quiso que usted tuviera relaciones sexuales cuando usted no lo deseaba y usted lo hizo porque tenía miedo de lo que él podía hacer?		
	¿La ha forzado físicamente a tener relaciones sexuales cuando usted no lo deseaba?		
	Número de respuestas SI		

Frecuencia	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vez • Algunas veces • Muchas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 punto • 2 puntos • 3 puntos
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	

L= LEVE	1-4 PUNTOS	
M= MODERADO	5-8 PUNTOS	
S= SEVERO	9-12 PUNTOS	

VIOLENCIA ECONÓMICA	ESPOSO O PAREJA:		
		SI	NO
	¿Usted tiene que rendirle cuentas de todo lo que gasta a su pareja / esposo?		
	¿Usted debe darle todo o una parte del dinero a su esposo / pareja?		
	¿El dinero que usted trae al hogar es más de lo que contribuye su esposo / pareja?		
	¿Alguna vez usted ha dejado o rechazado algún trabajo por oposición de su pareja / esposo?		
	¿Alguna vez su pareja o esposo ha tomado su dinero o ahorros en contra de su voluntad?		
	¿Su esposo / pareja se ha negado alguna vez a darle dinero para los gastos del hogar, aun cuando él tiene dinero para otras cosas?		
	Número de respuestas SI		

Frecuencia	
• 1 vez	• 1 punto
• Algunas veces	• 2 puntos
• Muchas Veces	• 3 puntos
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	

L= LEVE	1-4 PUNTOS	
M= MODERADO	5-8 PUNTOS	
S= SEVERO	9-12 PUNTOS	

Cuadro de Resumen Violencia Intrafamiliar			
Tipo y gravedad de la violencia, marque con una X			
Psicológica	Física	Sexual	Económica
Leve <input type="checkbox"/>	Leve <input type="checkbox"/>	Leve <input type="checkbox"/>	Leve <input type="checkbox"/>
Moderada <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>
Severa <input type="checkbox"/>	Severa <input type="checkbox"/>	Severa <input type="checkbox"/>	Severa <input type="checkbox"/>

Es importante recordar que el nivel de gravedad de la violencia, y por consiguiente el riesgo, pueden variar de acuerdo a muchas circunstancias. Sin embargo, estas pautas nos permitirán orientar este trabajo en un momento determinado de la intervención.

Si el nivel de violencia detectado es **leve**, es necesario conversar con la mujer, hacer conciencia sobre la violencia incipiente que está viviendo, cómo está se manifiesta y la importancia de realizar acciones orientadas a detener la situación. Es necesario mostrar a la mujer los efectos que puede tener en ella y sus hijos estar expuesta a este tipo de relación. También resulta relevante mostrar que la severidad y frecuencia de la violencia pueden aumentar, por lo que es necesario pedir ayuda especializada para detener esta situación lo antes posible.

Cuando el nivel de violencia es **moderado**, especialmente en los casos de violencia física y sexual, es relevante conversar con la mujer, buscar estrategias para la detención de la violencia de manera inmediata. Es recomendable además derivar a la mujer para que reciba ayuda especializada, con el fin de tomar las acciones que le permitan detener el abuso.

Cuando el nivel de violencia es **severo**, es imprescindible evaluar si existe riesgo inminente de lesiones graves y homicidio con la pauta que se entrega a continuación. Además, se debe evidenciar a la mujer la situación de riesgo que está viviendo y la urgencia de hacer la denuncia ante los tribunales correspondientes. Es necesario que la mujer implemente planes de seguridad y protección de acuerdo a la situación particular que está viviendo. En estos casos es especialmente importante que la mujer reciba atención multidisciplinaria especializada, pues generalmente la gravedad y cronicidad de su situación han afectado significativamente su salud mental y capacidad para salir del abuso.

Es importante recordar que la violencia doméstica siempre implica una vulneración grave de los derechos humanos, por lo que, independientemente de su gravedad, es imprescindible ayudar a la mujer a tomar conciencia de esta situación y apoyarla en las acciones que emprenda para detener el abuso.

“IDENTIFICACION DE SINTOMAS PRODUCIODES POR EL ESTRÉS”

INSTRUCCIONES: coloca una “x” en los paréntesis, si has tenido alguna de estas reacciones en los últimos tres meses (dos **sucesos en la** misma semana)

- | | |
|--|-----|
| 1. Mal humor | () |
| 2. insomnio | () |
| 3. Cansancio al despertar | () |
| 4. Apatía | () |
| 5. Tristeza | () |
| 6. falta de entusiasmo | () |
| 7. pérdida del apetito | () |
| 8. Deseo continuo de comer | () |
| 9. Deseo de dormir durante todo el día | () |
| 10. Has contraído gripa (por bajas defensas que causa el estrés) | () |
| 11. Diarrea | () |
| 12. Estreñimiento | () |
| 13. Vértigo | () |
| 14. Dolores de cabeza | () |
| 15. Conflictos familiares | () |

TOTAL:

RESULTADO:

TIPS PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

- ☺ Desconectarse brevemente y conscientemente del trabajo cada 20 o 30 minutos. Para cambiar de foco mental.
- ☺ Destine unos minutos a permanecer activo, después de la comida, las pausas y descansos. Levántese y muévase, suba unas escaleras, haga un poco de ejercicio con movimientos fáciles y agradables de flexibilidad.
- ☺ Haga su ambiente personal de trabajo más relajante y energizante, a través de olores y colores positivos, así como de música emocionalmente grata.
- ☺ Buen humor es una fuente universal para levantar la energía y suprimir la tensión. El humorismo puede aumentar la productividad en el trabajo.
- ☺ Cuando aumentamos nuestros niveles de energía y vigilancia, capacitamos al cerebro y los sentidos para prestar cuidadosa atención al ambiente y a las personas que están en él, lo que a nuestras propias sensaciones y pensamientos.
- ☺ Igualmente importante es que cuando estemos completamente atentos, las percepciones y la información que recibimos tienden a ser más precisas, creativas y constructivas que cuando estamos tensos.

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.

Esta investigación es cualitativa y cuantitativa ya que por investigación cualitativa se entiende como aquella cuyo objetivo es la captación y recopilación de información mediante la observación, la entrevista y el estudio de una población. Su procedimiento es inductivo; la metodología para recopilar información es más flexible y la comprobación de la hipótesis no se basa en métodos estadísticos.

También es cuantitativa porque se refiere a los datos obtenidos a través de valores que son expresados numéricamente. Su objetivo es medir, validar y comprobar los fenómenos de manera matemática. Se pueden utilizar o varios de los métodos mencionados, pero siempre se valida la información estadísticamente.

5.2 Alcance de la investigación: Descriptiva.

La investigación es descriptiva, por ello se entiende el registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento. Suele implicar algún tipo de comparación o contraste, y puede intentar descubrir relaciones causa-efecto presentes entre variables no manipuladas, pero reales.

Su objetivo consiste en llegar a conocer la descripción exacta de las actividades, objetivos, procesos y personas. Pero la investigación descriptiva no se limita a la mera recolección de datos; la meta de los investigadores comprende la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables.

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.

Este trabajo de investigación es no experimental la cual se define como la que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de investigación donde no se hace variar intencionadamente las variables independientes. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. Durante la realización de este trabajo se realizó un curso-taller aplicado a las

mujeres del Centro de Atención Integral Contra la Violencia Familiar (CAIVF) el cual tiene la finalidad de proporcionarles un mayor conocimiento de las emociones por lo tanto mejorar el manejo de estas mismas, ante sus conflictos personales y emocionales.

5.4 Tipo de investigación: Mixto.

El estudio que se efectuó es documental ya que la información que se utilizo tiene origen en diversas fuentes como libros, revistas.

Debido a que se asistió al lugar de donde se detectó el problema y se recolecto datos se determina que también es una investigación de campo la cual es definida como las investigaciones que se realizan en el medio donde se desarrolló el problema. La ventaja principal es este tipo de estudios es que si la muestra es representativa, se pueden hacer generalizaciones acerca de la totalidad de la población, con base en los resultados obtenidos en la población muestreada. Los estudios de campo se dividen en participante y no participante.

La investigación participante es aquella en la que el investigador forma parte del grupo estudiado sin que este sepa que se le está investigando; en la no participante, el investigador funge como mero observador (Rosado, 2003).

5.5 Delimitación de la población o universo

La población o universo es el grupo de mujeres que cuentan con edades entre 25 y 45 años; las cuales son atendidas en el centro de atención contra víctimas de la violencia intrafamiliar (CAIVF), en el cual se encuentra atendiendo a 15 mujeres que han padecido o padecen esta problemática. Este centro se ubica en la ciudad de Córdoba, tiene como objetivo brindar el apoyo emocional, económico y legal para cuidar la integridad de las mujeres y sus respectivas familias.

5.6 Selección de la muestra: No probabilística.

Por muestra se entiende “como un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectaran datos que tienen que definirse o delimitarse de antemano con precisión ya que este deberá ser representativo de dicha población” (Hernández S., 2010).

No obstante la población es relativamente pequeña por lo tanto se puede trabajar sin ninguna dificultad con la misma. Por lo tanto debe decirse que la muestra es probabilística. Por muestra probabilística se entiende, la parte de suposición de que cada elemento de la población tiene la misma probabilidad para

ser seleccionado en la muestra, este tipo de muestreo es el más adecuado ya que sus procedimientos son más científicos debido a que se basan en la ley de los grandes números y el cálculo de probabilidades (Much L., 2009).

5.7 Instrumento de prueba.

5.7.1 El cuestionario.

El instrumento de prueba que se utiliza para esta investigación es un cuestionario. Este es de gran utilidad en la investigación científica ya que constituye una forma concreta de la técnica de observación, logrando que el investigador fije su atención en ciertos aspectos y se sujeten a determinadas condiciones. El cuestionario contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales; permite, además, aislar ciertos problemas que nos interesan principalmente; reduce la realidad a cierto número de datos esenciales y precisa el objeto de estudio.

La elaboración del cuestionario requiere un conocimiento previo del fenómeno que se va a investigar lo cual es el resultado de la primera etapa del trabajo. Una vez que se ha tenido contacto directo con la realidad que se investiga y se tiene conocimiento de sus aspectos más relevantes es el momento para precisar el tipo de preguntas que haremos y que nos lleva a la verificación de hipótesis (Tamayo, 2003).

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Tabulación de los indicadores.

En la siguiente tabla se describe el cuestionario que respondieron las mujeres que asisten a CAIVF, el cual consta de veinte preguntas de opción múltiple. Este instrumento de medición se aplicó a 15 personas del sexo femenino. En la tabla aparecen cuatro opciones, en algunas preguntas solo se colocaron dos o tres opciones para evaluar.

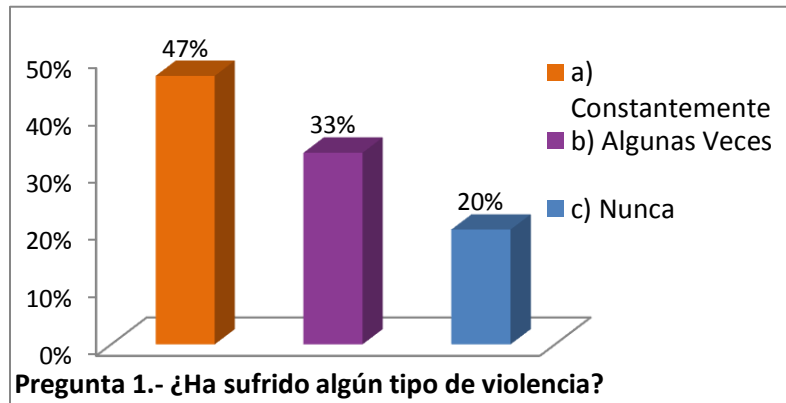
PREGUNTAS	Opción a	Opción b	Opción c	Opción d
1.- ¿Ha sufrido algún tipo de violencia?	7	5	3	
2.- ¿Qué tipo de agresión o violencia ha padecido?	1	0	0	14
3.- ¿Por quién ha sufrido violencia?	12	2	1	0
4.- ¿Cuándo ha sufrido violencia intrafamiliar ha tenido repercusiones en su bienestar emocional y físico?	6	5	4	1
5.- ¿Qué repercusiones ha tenido la violencia hacia usted?	4	10	0	1
6.- ¿Si la violencia intrafamiliar ha dejado secuelas emocionales, ha solicitado ayuda?	7	8		
7.- ¿Ha podido superar sus problemas emocionales y secuelas sin ayuda profesional?	0	1	8	6
8.- ¿Cómo le afecta el estado de ánimo de otras personas?	8	6	1	
9.- ¿Cómo le afecta la tristeza en su vida cotidiana?	8	6	1	0
10.- ¿Se le dificulta solucionar conflictos personales y familiares?	4	9	2	0
11.- ¿Cuándo una situación no es grata, se enoja con facilidad?	6	7	2	

12.- ¿Reconoce sus (expresiones, características, manifestaciones) al enojarse?	1	1	7	6
13.- ¿Sabe cómo controlar sus emociones ante situaciones de molestia?	1	1	8	5
14.- ¿Tiende a estresarse con facilidad al sentirse incomprendida?	4	9	1	0
15.- ¿Siente que su vida se encuentra en equilibrio?	3	2	6	4
16.- ¿Sabe diferenciar que emoción predomina cuando lo que se propone no logra concretarse?	1	10	4	
17.- ¿Cuándo trata de socializar con otras personas desconocidas cuál es su reacción?	2	5	4	4
18.- ¿Qué sentimientos percibe cuando convive con personas del sexo opuesto?	4	5	5	1
19.- ¿Cuando una persona muestra interés sentimental sobre usted qué piensa?	3	9	1	2
20.- ¿Qué sensaciones le causa estar ante la presencia del sexo opuesto?	3	9	1	2

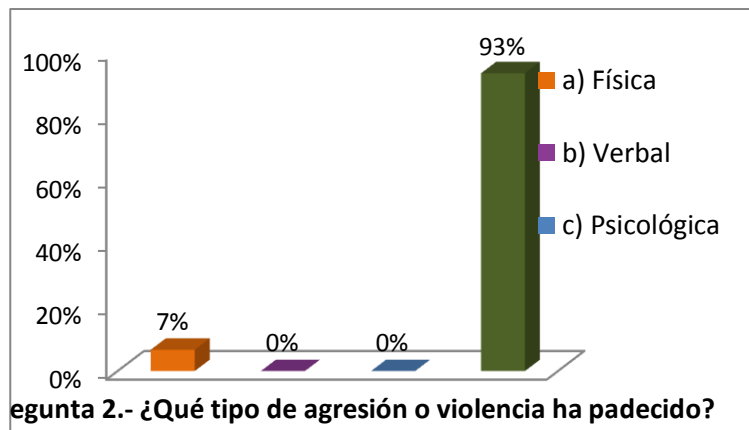
6.2 Interpretación de los resultados gráficos.

Estos son los resultados que se obtuvieron a través del instrumento de medición previo a la aplicación del curso taller “Manejo de emociones como solución de conflictos personales y emocionales en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar” el cual se designó a mujeres que asisten por apoyo al Centro de Atención Integral contra la Violencia Intrafamiliar. A 15 mujeres de entre 20 y 25 de edad.

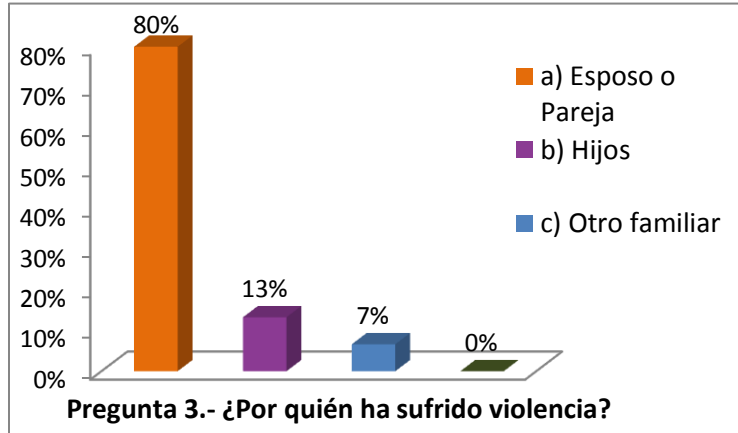
1.- De la pregunta número 1 del instrumento de medición, referente a la existencia del maltrato familiar, se obtuvo como resultado que el 47% de las mujeres encuestadas respondió afirmativamente, el 33% algunas veces y el 20% nunca ha padecido violencia.



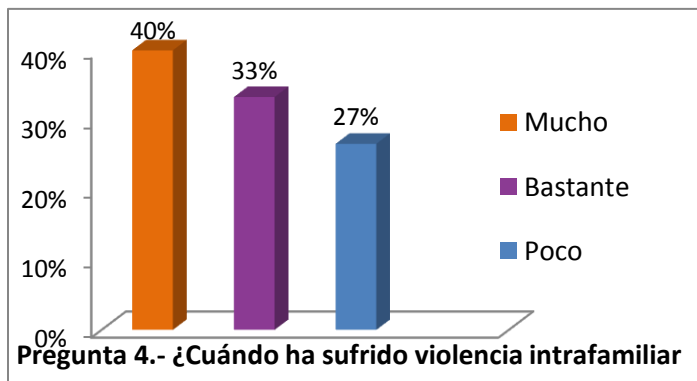
2.- De la pregunta número 2 de este instrumento de medición, referente al tipo de violencia que han padecido las mujeres, se observan que el 93% sufre violencia física, verbal y psicológica, solo el 7% de las mujeres encuestadas padeció violencia física.



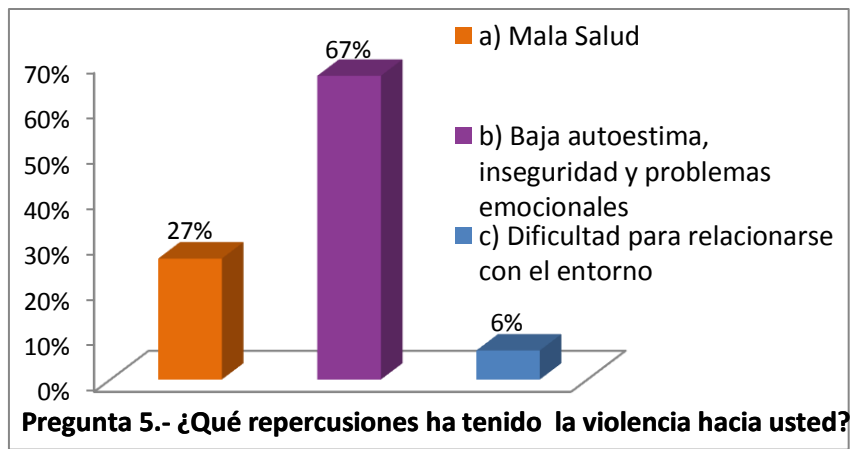
3.- De la pregunta número 3 de este instrumento de medición, hace referencia al agresor de estas mujeres, donde el 80% afirma que sus esposos o parejas sentimentales son los agresores, mientras el 13% afirma que padeció violencia por parte de sus hijos, el 7% ha sido víctima de maltrato por parte de otro familiar.



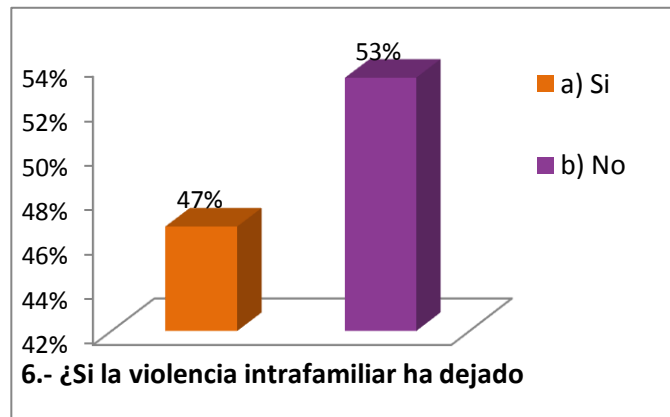
4.- En esta pregunta número 4 de este instrumento de medición, señala que el 40% de las mujeres encuestadas ha presentado repercusiones que perjudican su bienestar emocional y físico, el 33% afirma que ha manifestado a menor grado este tipo de repercusiones, mientras el 27% no suele manifestar tan frecuentemente repercusiones físicas o emocionales.



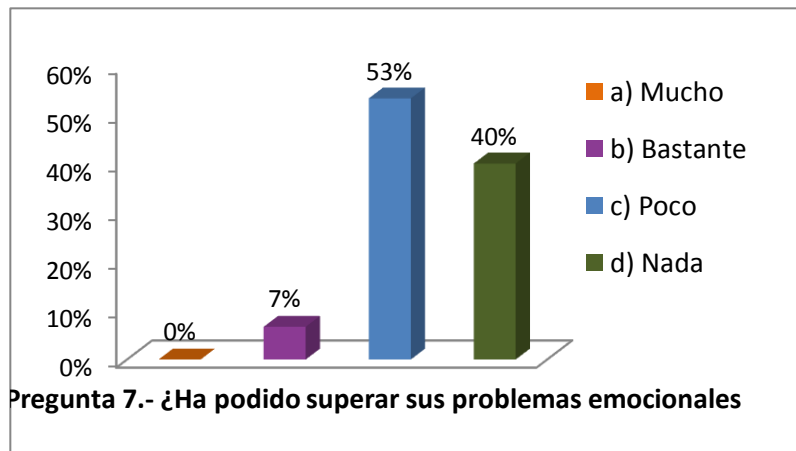
5.- En esta pregunta número 5 de este instrumento de medición, señala que el 67% de las mujeres manifiesta baja autoestima, inseguridad y problemas emocionales, el 27% manifiesta mala salud debido la violencia intrafamiliar que padecieron, mientras el 6% de estas mujeres presentan dificultad para relacionarse con el entorno.



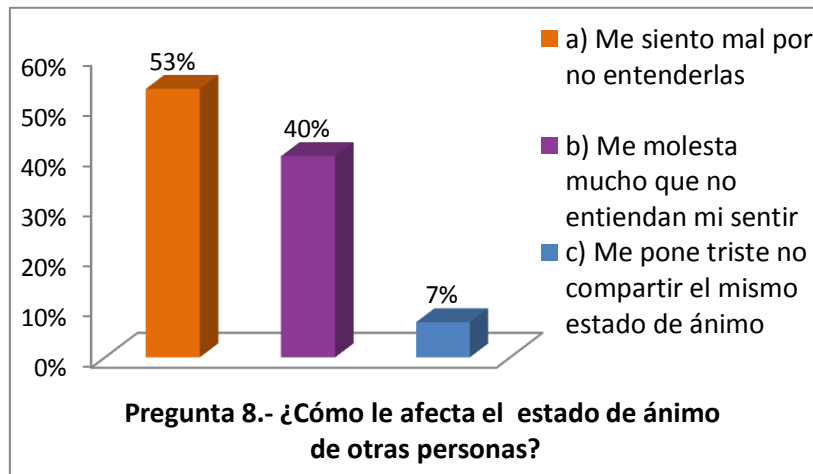
6.- En esta pregunta número 6, hace referencia a la búsqueda de apoyo que han solicitado las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar donde el 53% se ha negado a buscar ayuda, mientras el 47% si ha recurrido a solicitarlo en diferentes instituciones.



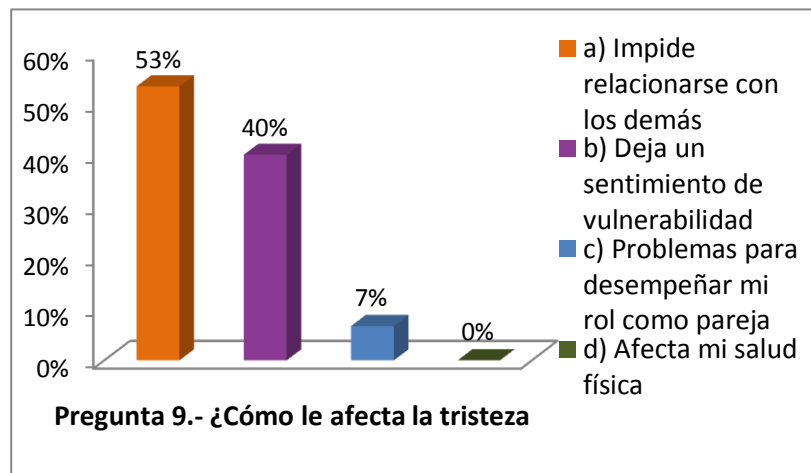
7.- Dentro de esta pregunta número 7, refiere a la capacidad de las mujeres para superar los problemas emocionales que han quedado como consecuencia de esta problemática sin la necesidad de buscar ayuda profesional, donde el 53% de las mujeres encuestadas tiene poca capacidad para supera las problemas emocionales y las secuelas, el 40% acepta que no ha logrado superar sus problemas emocionales ni ha buscado apoyo. Solo el 7% ha conseguido superar problemas emocionales y sus secuelas buscando de manera considerable ayuda profesional.



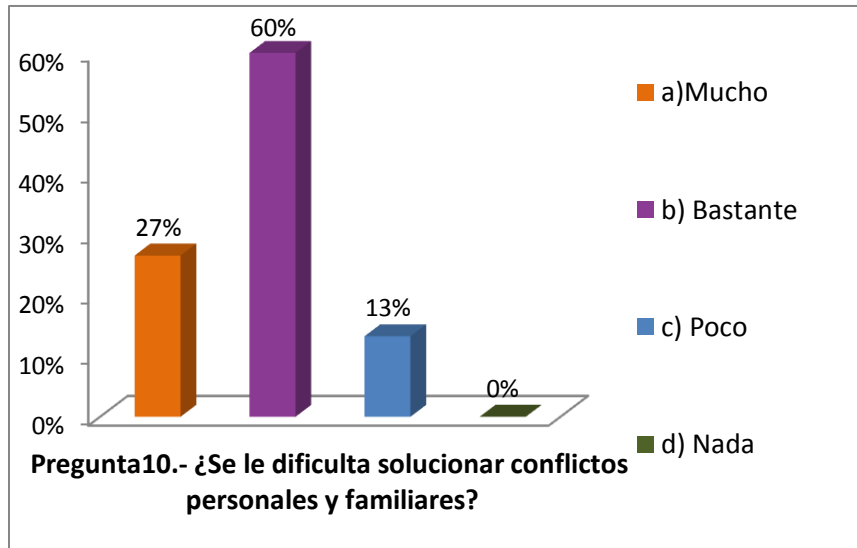
8.- Dentro de esta pregunta número 8, hace referencia a la manera en que suele afectar el estado de ánimo de terceras personas a las mujeres encuestadas, el 53% afirma que les afecta el estado de ánimo de otras personas por lo que expresaron que se siente mal por no entenderlas, el 40% se ve afectada por que el estado de ánimo de otras personas provoca mucha molestia al no ser entendido su sentir, para el 7% mostro sentirse triste al no compartir el mismo estado de ánimo.



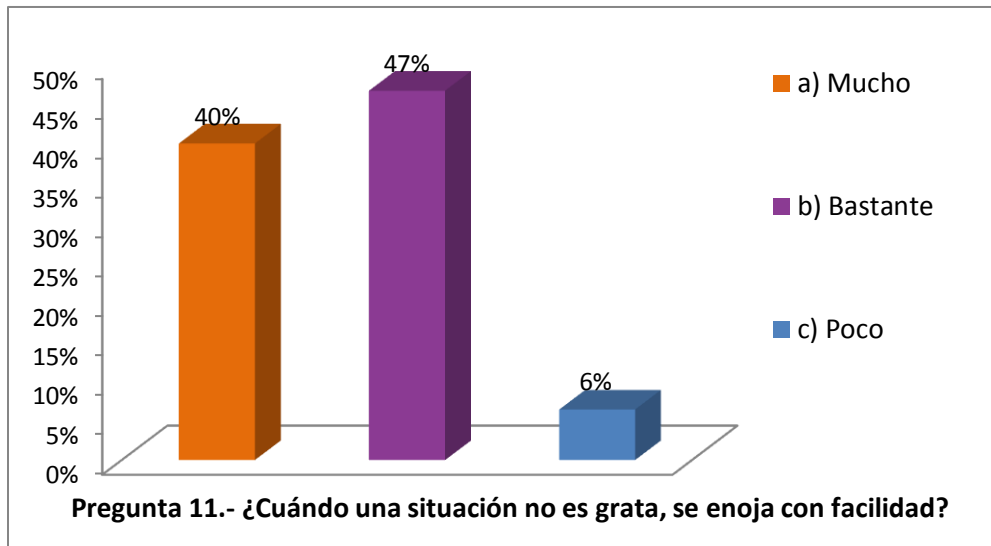
9.- En esta pregunta número 9, refiere a la manera cómo afecta la tristeza en el desarrollo de su vida cotidiana, como consecuencia de esta problemática, el 53% afirma que la tristeza afecta su vida cotidiana impidiéndole relacionarse con los demás, mientras el 40% se ve afectada por que la tristeza deja en ellas un sentimiento de vulnerabilidad, el 7% presenta problemas para desempeñar su rol como pareja, el 0% presenta problemas para desempeñar su rol como pareja, el 7% presenta problemas para desempeñar su rol como pareja, el 0% presenta problemas para desempeñar su rol como pareja.



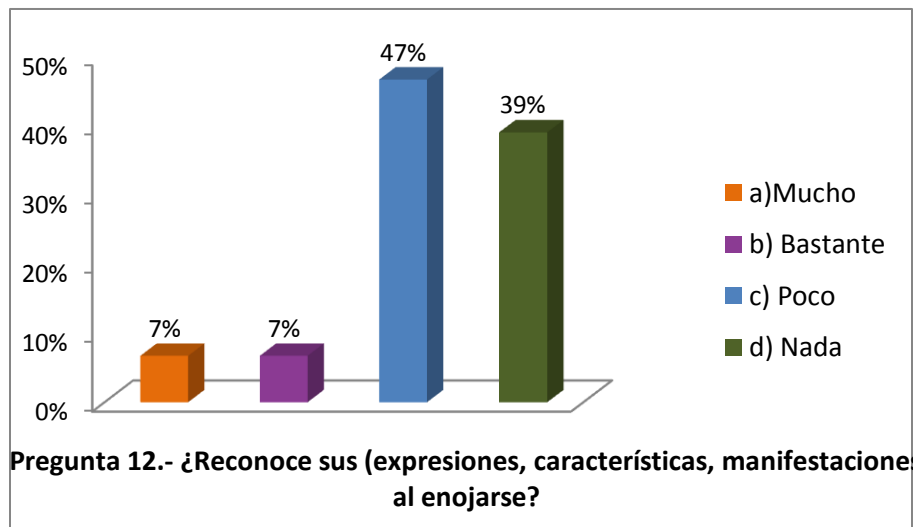
10.- Dentro de esta pregunta número 10, hace referencia la dificultad para encontrar la solución a conflictos personales y familiares, por lo que el 60% de las mujeres afirma un alto grado de dificultad para encontrar soluciones, el 27% mostro que existe mucha dificultad, mientras el 13% señala que si ha logrado solucionar estos conflictos.



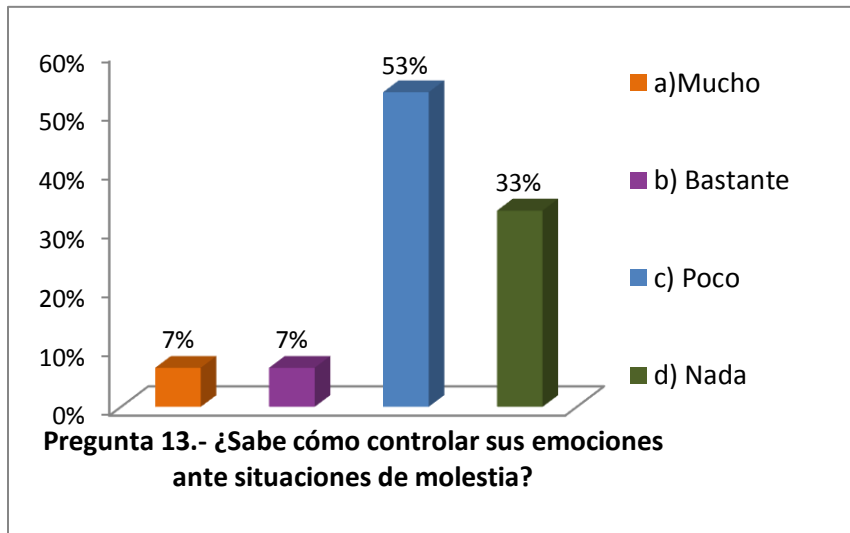
11.- En esta pregunta número 11, señala la facilidad con la que las mujeres suelen manifestar enojo al presentarse una situación no grata, el 47% de ellas afirma sentir enojo a un alto grado, el 40% manifestó enojarse mucho ante la presencia de una situación desagradable, por lo tanto el 6% suele manifestar esta emoción con muy poca frecuencia, porque la mayoría de las mujeres encuestadas no controla esta emoción.



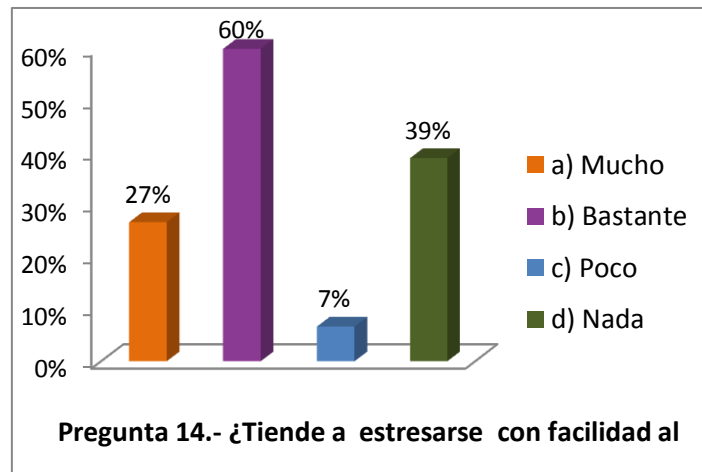
12.- Dentro de esta pregunta número 12, hace referencia al reconocimiento de expresiones, características y manifestaciones al enojarse, el 47% de mujeres afirma tener poca capacidad para reconocer tales rasgos al enojarse, el 39% no logra reconocer estos mismos rasgos ante la presencia de esta emoción, por lo tanto el 7% acepta tener el reconocimiento de esta emoción y sus respectivas características, manifestaciones y expresiones.



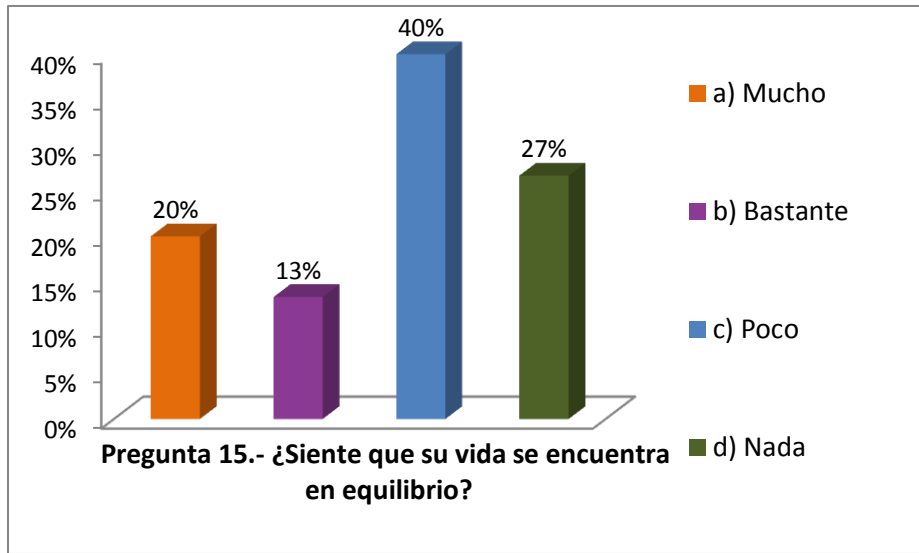
13.- En esta pregunta número 13, refiere a la manera correcta de controlar emociones ante situaciones de molestia, el 53% de las mujeres afirma tener poco control de sus emociones ante alguna molestia, el 33% de ellas no logra encontrar el manejo correcto ni cómo actuar ante situaciones que les provoque molestia, el 7% considera saber cómo controlarse.



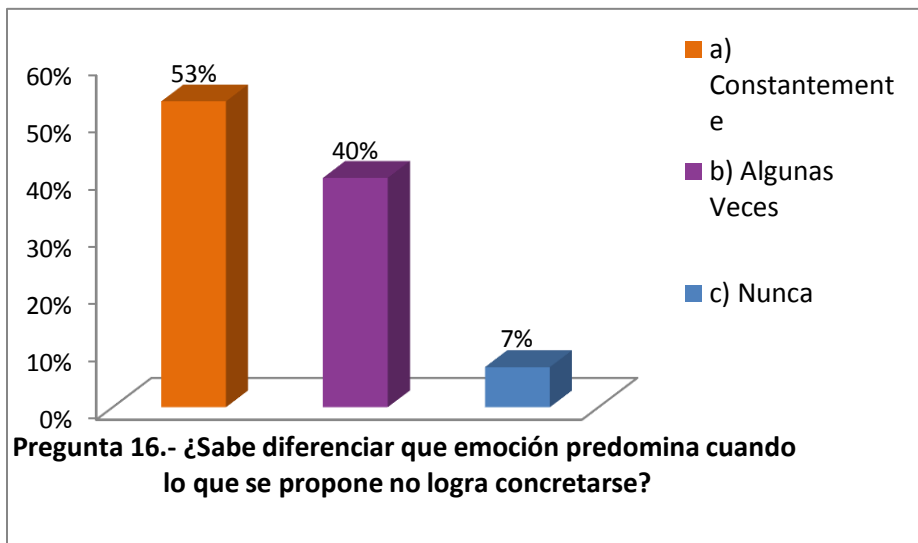
14.- Dentro de la pregunta 14, se cuestiona la facilidad con que suele presentarse el estrés al no lograr sentirse comprendidas, donde el 60% de las mujeres afirma manifestar estrés al sentirse incomprendidas, el 39% indico no presentar dicha manifestación, mientras que el 27% considera que presentan estrés pero en un nivel poco elevado, el 7% lo manifiesta en pocas ocasiones.



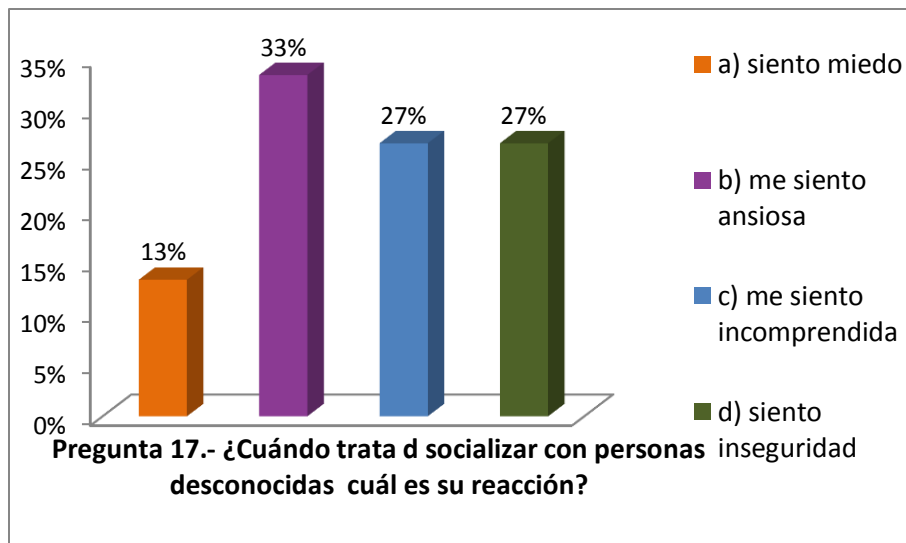
15.- En esta pregunta 15, hace referencia a la existencia del equilibrio en su vida, por lo que el 40% de las mujeres manifestaron sentir poco equilibrio en su vida, el 27% afirma que no existe el equilibrio deseado, sin embargo el 20% indico que observa su vida en balance y solo el 13% considera tener suficiente equilibrio por lo que no le afecta tanto situaciones externas.



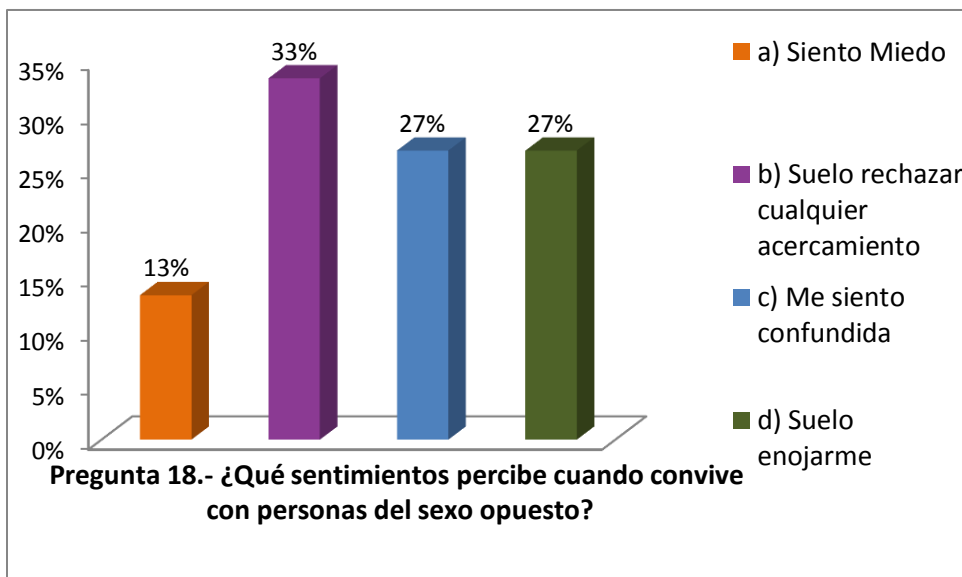
16.- En la pregunta 16 de este instrumento de evaluación, hace referencia a la capacidad para diferenciar que emociones predomina al no lograr lo que se propone, el 53% de las mujeres señala que constantemente saben diferenciar las emociones que predomina cuando lo que se propone no logra concretarse, el 40% algunas veces han sabido diferenciar que emoción es predominante, el 7% no sabe diferenciar la(s) emoción(es) que prevalecen.



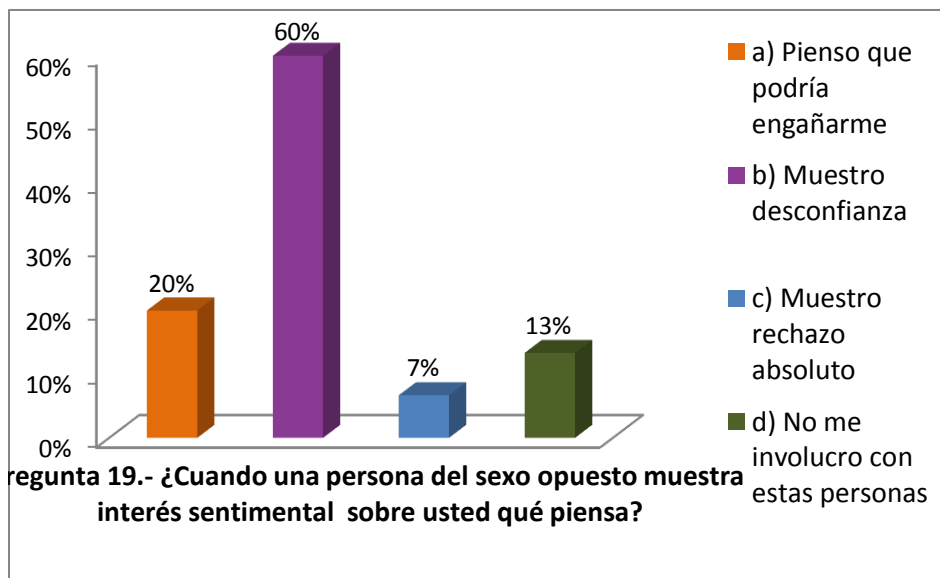
17.- Dentro de la pregunta 17 de este instrumento de evolución, hace referencia a las reacciones que manifiestan las mujeres al socializar con personas desconocidas tras vivir la problemática de violencia, por lo que el 33% de ellas respondieron que su reacción es la ansiedad, el 27% indican que se sienten incomprendidas e inseguras al socializar con personas desconocidas, mientras el 13% su reacción es el miedo al tratar de socializar.



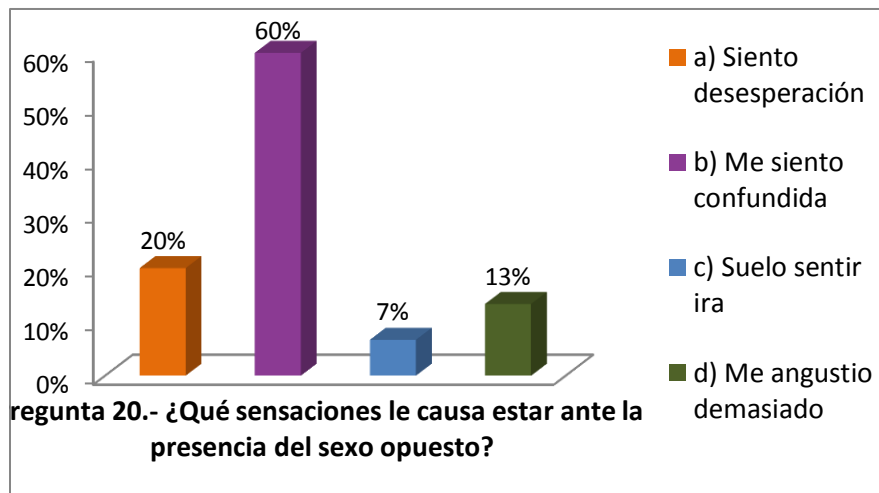
18.- En la pregunta 18, refiere a la percepción de sentimientos que tiene al convivir con personas del sexo opuesto, el 33% de las mujeres afirma sentir rechazo al con convivir con personas del sexo opuesto, mientras que el 27% suele enojarse y confundirse cuando convive con estas personas, el 13% percibe miedo ante la convivencia con el sexo opuesto, todas estas manifestaciones son como consecuencia del constante maltrato y actos violentos del que han sido víctimas.



19.- En esta pregunta número 19, hace referencia a los pensamientos que tienen las mujeres cuando una persona del sexo opuesto manifiesta interés sentimental, el 60% de las mujeres manifiestan desconfianza cuando una persona del sexo opuesto muestra interés, el 20% piensan que podrían engañarlas, el 13% prefiere no involucrarse sentimentalmente y el 7% ha mostrado rechazo absoluto a toda manifestación de interés del sexo opuesto.



20.- Dentro de esta pregunta 20, se cuestiona las sensaciones que puede causar la presencia del sexo opuesto en las mujeres víctimas, por lo que el 60% de ellas indican que sus sensaciones es de confusión, el 20% sienten desesperación ante la presencia del género masculino, el 13% manifiesta angustia y solo un 7% tienden a sentir ira ante estas presencias, lo cual señala la dificultad para entablar relaciones sociales con este género debido al constante temor de agresión.



6.3 Conclusiones del tratamiento estadístico.

En los resultados que se obtuvieron de la aplicación del instrumento de medición se logró observar que 97% de las mujeres sufren violencia física, psicológica y verbal por sus parejas e hijos. Debido a la violencia intrafamiliar existen repercusiones emocionales y físicas, teniendo baja autoestima, inseguridad, problemas emocionales y deficiencias en su salud física.

Solo el 53% de las mujeres han solicitado ayuda por iniciativa propia, mientras el 47% han buscado diversas opciones para de apoyo en otras instituciones. La gran parte de este grupo de mujeres no ha logrado superar los problemas emocionales ni las secuelas que ha dejado la violencia que padecieron sin haber intentado buscar apoyo profesional.

El no lograr entender el estado de ánimo de otras personas es una de las afectaciones que presentan estas mujeres, así como también sentir molestia por no lograr hacer entender a los demás de su malestar. Dentro de su vida cotidiana la tristeza es uno de los factores que les impiden relacionarse con los demás, ya que se sienten vulnerables a ser maltratadas.

Existe cierta dificultad para que ellas encuentren la solución de sus conflictos personales y familiares, solo un 13% intenta encontrar la manera de resolverlos. Cabe mencionar que dentro de los conflictos que se presentan es el reconocimiento de sus expresiones, características y manifestaciones al enojarse, cuando una situación no es grata el enojo es la principal manifestación. El 53% señala que es poco el control que mantienen ante situaciones de molestia o enojo, dejando como consecuencia síntomas de estrés que terminan por afectar su equilibrio y frustrando cualquier intento de lograr alguna meta u objetivo que se propongan.

Su vida social también se ve afectada, los daños psicológicos de los que fueron víctimas afectan sus relaciones con personas del sexo opuesto, un 33% señala sentirse ansiosa ante la interacción con estos, un 27% presenta inseguridad y poca comprensión, es importante señalar la existencia del miedo en estas situaciones. Debido a los maltratos padecidos, cualquier acercamiento que relacione al sexo opuesto genera en ellas desconfianza, temor, desesperación y confusión a ser nuevamente agredidas.

CONCLUSIÓN

Está comprobado que uno de los problemas graves de la sociedad actual es la violencia intrafamiliar, pero ¿de qué nos sirve identificar ésta problemática?, a través de esta investigación se pudieron conocer cada uno de los factores que nos ayudan a entender la raíz de su origen y su solución para ser aplicados en la sociedad como una alternativa a problemas secundarios y terciarios como lo son la falta de autoestima, el aislamiento, miedo y dificultad para relacionarse con su entorno, etc., que en el mayor de los casos no solo afecta a la víctima sino a todos los miembros que la rodean generando una atmósfera de tensión e inseguridad.

Uno de los principales desafíos de la psicología es hacer que las víctimas de violencia intrafamiliar regresen a su medio habitual, ya que un alto porcentaje demuestra la incapacidad para sentirse nuevamente seguras, la dificultad para interactuar con personas extrañas, así como para solucionar los conflictos personales y emocionales.

El manejo de las emociones implica la capacidad interna de cada persona para no permitir que éstas las controlen y saber canalizarlas correctamente, sin embargo para poder lograr tener un manejo asertivo es necesario conocer a fondo cada una de las emociones, sus expresiones motoras, respuestas fisiológicas y subjetivas.

En base a lo anterior se aplicó el taller “Manejo de Emociones Negativas para la Solución de Conflictos Personales y Emocionales” el cual se inició retomando el tema del cual se deriva todo esto: “Violencia Intrafamiliar”. En primer lugar se les proporcionó a las víctimas una plática acerca de la violencia en la familia para ampliar el panorama del problema del cual eran parte, gracias a esto fueron aclaradas algunas dudas e identificados el tipo de violencia y el grado de intensidad de la misma.

En segundo lugar se les expusieron los conceptos importantes que ayudaron a lograr el propósito de este taller. Se inició explicando que es el manejo de emociones, cada una de las emociones negativas (miedo, ira, tristeza y ansiedad y el control del estrés), una vez explicadas en cada sesión fueron mostradas tres técnicas las cuales ayudaran a controlar las emociones y lograr manejarlas cuando se les presentara situaciones conflictivas. Cabe mencionar que estas técnicas son fácilmente aplicables en cualquier medio en el que se desenvuelvan.

Con las observaciones que se realizaron en cada una de las sesiones, con las participaciones de cada una de las participantes, las respuestas obtenidas al aplicar cada técnica y al analizar sus comentarios acerca de cada una de las sesiones; se determina que la eficacia y la eficiencia de esta propuesta de tesis, confirmando que las participantes lograron encontrar el adecuado manejo de sus

emociones negativas para la solución de conflictos personales y emocionales, así como también obteniendo el amplio conocimiento de estas. Por lo que se concluye afirmando que la hipótesis planteada al inicio de la investigación determina que esta propuesta de tesis es funcional.

REFERENCIAS

- ALVAREZ Bermudez, Javier, 2005. Manual de Prevención de Violencia Intrafamiliar. Primera edición, México. Ed. Trillas.
- ARZOLA, Elena, 2005. Violencia Intrafamiliar y Maltrato Infantil. Primera edición, México. Ed. Milenio S.A. de C.V.
- BAEZ DlaiConti, Martha Patricia, 2011. Aspectos de la Violencia Intrafamiliar, México. Ed. Trillas.
- BANET, J. V., 1990. Autoestima y Educación: Comunidad Educativa. Primera edición, Madrid, España. Ed. Debate.
- BASSEDAS, Eulalia, 2011. Intervención Educativa y Diagnóstico Psicopedagógico. Primera edición, España. Ed. Paidós.
- BRANDEN, Nathaniel, 1999. La Autoestima de la Mujer. Primera edición, España. Ed. Paidós.
- BRANDEM, Nathaniel, 2010. Cómo mejorar su autoestima. Primera edición, España. Ed. Paidós.
- Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe (CRETAL), 2000. Violencia en la Familia. Primera edición, México. Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos.
- CRUZ, Ricardo de la, 2008. Violencia Intrafamiliar. Primera edición, México, Ed. Trillas.

- CHARLES, N. Cofer, 2000. Motivación y Emoción. Primera edición, México. Ed. Limusa.
- ECHEBURUA, Enrique, 1998. Manual de Violencia Familiar. Primera edición, España. Ed. Siglo XXI.
- GOLEMAN, Daniel, 2001. La Inteligencia Emocional, por qué es más importante que el cociente intelectual. Primera edición, México. Ed. Vergara.
- JOHNMARSHALL, Reeve, 2002. Motivación y Emoción. Primera edición, México. Ed. McGraw-Hill.
- KAZDIN, Alan E., 1996. Conducta Antisocial. Primera edición, México. Ed. Manual Moderno.
- LOPEZ, G. María, 2008. La Inteligencia Emocional. Primera edición, México. Ed. Trillas.
- MARSHAL Reeve, John, 2002. Motivación y Emoción. Primera edición, España. Ed. McGraw-Hill.
- MARGARITTE, Genel., 2012. Inteligencia Emocional “Sana tus emociones”. Primera reimpresión, México. Ed. Mexicanos Unidos S.A. Colección Liberia.
- McKAY, Mathew, 1997. Autoestima: Evaluación y Mejora. Primera edición, México. Ed. Martínez.
- MESERVILLE, Gaston de, 2004. Ejes de Salud Mental: Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés, México. Ed. Trillas.
- OSTROSKY-Solis, Feggy, 2011. Mentes Asesinas: La Violencia en tu cerebro. Primera edición. México. Ed. Quinto Sol.

- PALMERO Francesco, 2002. Psicología de la Motivación y la Emoción. Primera edición, España. Ed. McGraw-Hill.
- PAPALIA, Diane E., 2002. Psicología. Primera edición, México. Ed. McGraw-Hill.
- RIBES Iñesto, Emilio, 2002. Técnicas de modificación de conducta. Primera edición. México. Ed. Trillas.
- RODRÍGUEZ, A., 1993. Psicología Social. Primera edición, México. Ed. Trillas.
- SANMARTIN, J, Ariel, 2000. Violencia y Psicología. Primera edición, México. Ed. Ariel.
- SANCHEZ, W, Jesús A., 2001. La Violencia Intrafamiliar en México. Primera edición, México. Ed. Plaza y Valdez.
- SEGURA, Manuel, 2003. Educar las Emociones y los Sentimientos. Primera edición, España. Ed. Narcea Ediciones.
- Selecciones del Reader'sDigest, 1999. Vida y Psicología. Primera edición, México. Ed. Reader'sDigest.
- VALDEBENITO, L, Larraín, 2007. Manual para la detección y orientación de la Violencia Intrafamiliar. Primera edición, México. Ed. Saleslanos.
- WATSON, Robert, 1991. Psicología del Niño y del Adolescente. Primera edición, México. Ed. Limusa.
- <https://sites.google.com/site/actividadinteligenciaemocional/dinamicas-de-grupo-en-inteligencia-emocional>.(Recuperado el 21 de Junio del 2013)

- <http://www.psicologia-online.com/pir/emocion-y-motivacion.html>.
(Recuperado el día 5 de Julio del 2013)
- <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>. (Recuperado el día 13 de Julio del 2013).
- <http://www.slideshare.net/equipouvm2011/81-estrategias-de-aprendizaje-y-solucion-de-problemas>. (Recuperado el 28 de Septiembre del 2013).

GLOSARIO

Detención del pensamiento: Es una técnica de autocontrol efectiva para evitar los pensamientos rumiativos, esto es, aquellos pensamientos no deseados que se repiten continuamente en ciertas ocasiones y que llevan a sensaciones desagradables, llegando a afectar a nuestro estado de ánimo.

Ensayo mental: Es la capacidad para estructurar pensamientos asertivos y llevarlos a la práctica en situaciones problemáticas.

Estrés: Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

Equilibrio animo: Capacidad de control del mal humor para evitar sus efectos dañinos, tales como conductas indeseables.

Fantasía guiada: Es una técnica de relajación, en la que se incita a un viaje con la imaginación, y la música constituye el hilo conductor.

Locus de control externo: Es la percepción del sujeto de que los eventos ocurren como resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros. Así, también es la percepción de que los eventos no tienen relación con el propio desempeño, es decir que los eventos no pueden ser controlados por esfuerzo y dedicación propios.

Locus de control interno: Es la percepción del sujeto de que los eventos ocurren principalmente como efecto de sus propias acciones, es decir la percepción de que él mismo controla su vida.

Pensamientos involuntarios: Son nuestra charla interna o autodiálogo interno con nosotros mismos, a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia). A menudo forman "versiones" subjetivas de las cosas que nos ocurren que suelen ser bastante erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos.

Reestructuración cognitiva: Es una técnica psicológica, el objetivo de la cual es identificar, analizar, y modificar las interpretaciones o los pensamientos erróneos que las personas experimentan en determinadas situaciones o que tienen sobre otras personas.

Técnica de Benson: Es un método de relajación donde se repite cualquier palabra de forma continua y monótona de hecho propone repetir cualquier palabra y sugiere "uno" como un sonido usado en la Meditación Trascendental.

Técnica de respiración abdominal: Es un método en el cual tiene como objetivo educar la conciencia de como el contraste entre tensión y relajación abdominal disminuye la tensión.

Técnica de relajación muscular: Es un método consiste en contraer los diferentes grupos musculares por segmentos y luego relajarlos súbitamente.

VIF: Violencia intrafamiliar.

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario sobre el manejo de las emociones negativas en la solución de conflictos personales y emocionales de mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar.



Universidad de Sotavento A.C.
Campus Orizaba
Incorporada a la UNAM



INSTRUCCIONES: Este instrumento forma parte de un proyecto de investigación, por favor conteste con veracidad. La información obtenida será manejada de manera estrictamente confidencial, pidiéndole veracidad en sus respuestas. Gracias por su colaboración.

1.- ¿Ha sufrido algún tipo de violencia?

a) constantemente b) algunas veces c) nunca

2.- ¿Qué tipo de agresión o violencia ha padecido?

a) física b) verbal c) psicológica d) todas las anteriores

3.- ¿Por quién ha sufrido violencia?

a) esposo/ pareja b) hijos c) otro familiar d) amigos

4.- ¿Cuándo ha sufrido violencia intrafamiliar ha tenido repercusiones en su bienestar emocional y físico?

a) mucho b) bastante c) poco d) nada

5.- ¿Qué repercusiones ha tenido la violencia hacia usted?

a) mala salud b) baja autoestima e inseguridad y problemas emocionales d) dificultad para relacionarse a su entorno

6.- ¿Si la violencia intrafamiliar ha dejado secuelas emocionales, ha solicitado ayuda?

a) si b) no

7.- ¿Ha podido superar sus problemas emocionales y secuelas sin ayuda profesional?

a) mucho b) bastante c) poco d) nada

8.- ¿Cómo le afecta el estado de ánimo de otras personas?

a) me siento mal por no entenderlas b) me molesta mucho que no entiendan mi sentir c) me pone triste no lograr compartir el mismo estado de animo

9.- ¿Cómo le afecta la tristeza en su vida cotidiana?

a) impide relacionarse con los demás b) deja un sentimiento de vulnerabilidad c) problemas para desempeñar mi rol como d) afecta mi salud física

- pareja
- 10.- ¿Se le dificulta solucionar conflictos personales y familiares?
- a) mucho b) bastante c) poco d) nada
- 11.- ¿Cuándo una situación no es grata, se enoja con facilidad?
- a) mucho b) bastante c) poco
- 12.- ¿Reconoce sus (expresiones, características, manifestaciones) al enojarse?
- a) mucho b) bastante c) poco d) nada
- 13.- ¿Sabe cómo controlar sus emociones ante situaciones de molestia?
- a) mucho b) bastante c) poco d) nada
- 14.- ¿Tiende a estresarse con facilidad al sentirse incomprendida?
- a) mucho b) bastante c) poco d) nada
- 15.- ¿Siente que su vida se encuentra en equilibrio?
- a) mucho b) bastante c) poco d) nada
- 16.- ¿Sabe diferenciar que emoción predomina cuando lo que se propone no logra concretarse?
- a) constantemente b) algunas veces c) nunca
- 17.- ¿Cuando trata d socializar con otras personas desconocidas cuál es su reacción?
- a) Siento miedo cuesta interactuar siento incomprendida d) siento inseguridad
- 18.- ¿Qué sentimientos percibe cuando convive con personas del sexo opuesto?
- a) siento miedo b) suelo rechazar cualquier acercamiento c) me siento confundida d) suelo enojarme
- 19.- ¿Cuando una persona del sexo opuesto muestra interés sentimental sobre usted qué piensa?
- a) pienso que podría engañarme b) muestro desconfianza c) muestro rechazo absoluto d) no me involucro con estas personas
- 20.- ¿Qué sensaciones le causa estar ante la presencia del sexo opuesto?
- a) siento desesperación b) me siento confundida c) suelo sentir ira d) me angustio demasiado

