



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN.
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA.**

**LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y SU INFLUENCIA EN
LA AUTOESTIMA DE MUJERES QUE VIVEN SITUACIONES
DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.**

**Tesis de Grado previo a la
obtención del título de Psicóloga
Clínica.**

**Yamara Simone Rubio Valencia.
Autora**

**Master. Yolanda Dávila Pontón.
Directora**

Cuenca – Ecuador

2009

DEDICATORIA:

A las Mujeres que acuden en busca de apoyo a la Corporación Mujer a Mujer, las mismas que han sido fuente de motivación permanente en la realización de este trabajo.

AGRADECIMIENTO:

La siguiente investigación, es el trabajo de muchas personas que me brindaron su apoyo para verlo ahora materializado en esta tesis; entonces, a todos quienes hicieron posible la consecución de la misma.

Agradezco a mi familia, por todo el esfuerzo compartido, el apoyo incondicional de cada uno de ellos, la presencia, cercanía, cariño y tolerancia que continuamente han tenido conmigo.

Agradezco a la Doctora Sonia Niveló Cabrera, Coordinadora del área de psicología de la Corporación Mujer a Mujer, por todo su apoyo, entrega y los conocimientos infundidos.

Además agradezco a la Master Yolanda Dávila Pontón, tutora de tesis por su dedicación y paciencia tanto en la revisión de los escritos, como en las reuniones de tutoría.

Las palabras acertadas y tranquilizadoras de todas estas personas me han servido de guía y sosiego cuando buscaba opinión y asesoría. Sin su ayuda incondicional no hubiese podido culminar este trabajo.

RESUMEN

La violencia contra las mujeres es una realidad de dimensiones mundiales, pues la vida de éstas se ve afectada por experiencias y amenazas de todo tipo de maltrato sin distinción de posición económica, raza o cultura.

Dentro del área de las relaciones familiares, que corresponden al ámbito privado de la sociedad, el tema de la violencia contra la mujer en la relación de pareja ha sido objeto de múltiples estudios. Dada la magnitud de esta problemática, el desarrollar un acercamiento al tema desde la perspectiva de los pensamientos automáticos que presentan dichas mujeres y de la manera en que estos tipos de pensamiento afectan a su autoestima, es un aporte para el conocimiento y reflexión de las personas interesadas en esta esfera de estudio.

ABSTRACT

Violence against the women is a reality of worldwide dimensions; women's lives are affected by all kinds of violent experiences and threats that have no social, economic or cultural distinction.

Within the area of family relations, which corresponds to the private sector of the society, violence against women within a couple has been the object of multiple studies. Due to the magnitude of this problem, developing an approach to the subject from the perspective of the automatic thought that these women show, as well as the way these thoughts affect the self-esteem is a contribution to the knowledge and consideration of the people interested in this area of study.



Ma. Isabella Pinos

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1	
LA VIOLENCIA.....	3
1.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTO.....	3
1.2. DEFINICIÓN DE AGRESIVIDAD.....	4
1.3. DEFINICIÓN DE AGRESIÓN.....	6
1.3.1. La Naturaleza de la Agresión.....	6
1.4. DEFINICIÓN DE VIOLENCIA.....	11
1.4.1. Etimología.....	11
1.4.2. ¿Qué es el Poder?.....	11
1.4.3. ¿Qué es la Violencia?	12
1.5. LA VIOLENCIA COMO CONSTRUCCIÓN SOCIAL: EJERCICIO DEL DOMINIO Y PODER.....	13
1.5.1. La Sociedad Primitiva.....	14
1.5.2. La Esclavitud.....	15
1.5.3. La Sociedad Feudal.....	16
1.5.4. El Capitalismo.	18
1.6. LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA.....	21
CAPÍTULO 2	
LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.....	25
2.1. LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER – VIOLENCIA BASADA EN EL GÉNERO.....	25
2.1.1. Género.....	25
2.1.2. Definiciones de Violencia contra la Mujer – Violencia basada en el Género.....	27
2.1.3. Consecuencias de la Violencia basada en el Género.....	28
2.2. LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN EL CICLO DE VIDA.....	29
2.3. LA VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	30
2.4. TIPOS DE VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	32
2.4.1. Violencia Física.....	32
2.4.2. Violencia Psicológica.....	33
2.4.3. Violencia Sexual.....	34

2.5. MITOS A CERCA DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.....	35
2.6. ALGUNAS EXPLICACIONES A CERCA DE LA VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	36
2.6.1. Modelo Psicopatológico.....	36
2.6.2. Modelo Interaccional.....	37
2.6.3. Modelo Socio – Cultural.....	37
2.6.4. Modelo Ecológico.....	38
2.7. LA TEORÍA DEL CICLO DE LA VIOLENCIA.....	43
2.7.1. Fase de Inicio o Tensión.....	43
2.7.2. Incidente Agudo de Agresión.....	44
2.7.3. Amabilidad, Arrepentimiento, Comportamiento Cariñoso.....	45
2.8. FACILITADORES DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.....	46
2.9. INHIBIDORES DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.....	47
2.10. PERFIL DE LA MUJER AGREDIDA: REACCIONES FRENTE A LA VIOLENCIA.....	49

CAPÍTULO 3

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.....	52
3.1. ORIGEN DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.....	52
3.2. DEFINICIÓN DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.....	55
3.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.....	57
3.4. IDENTIFICACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.....	57
3.5. DISTORSIONES COGNITIVAS Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.....	59
3.5.1. Filtraje.....	59
3.5.2. Pensamiento Polarizado.....	60
3.5.3. Sobregeneralización.....	61
3.5.4. Interpretación del Pensamiento.....	61
3.5.5. Visión Catastrófica.....	62
3.5.6. Personalización.....	63
3.5.7. Falacia de Control.....	63
3.5.8. Falacia de Justicia.....	65
3.5.9. Razonamiento Emocional.....	66
3.5.10. Falacia de Cambio.....	66
3.5.11. Etiquetas Globales.....	67
3.5.12. Culpabilidad.....	68
3.5.13. Los Debería.....	69

3.5.14. Falacia de Razón.....	70
3.5.15. Falacia de Recompensa Divina.....	70

CAPÍTULO 4

LA AUTOESTIMA.....	72
4.1. DEFINICIONES DE AUTOESTIMA.....	72
4.2. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA.....	74
4.2.1. Eficacia Personal.....	74
4.2.2. Sensación de Dignidad.....	74
4.3. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA.....	75
4.4. PROCESO DE FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA.....	76
4.4.1. El papel de la Familia en la Infancia.....	77
4.5. ASPECTOS CONSTRUCTORES DE LA AUTOESTIMA.....	79
4.5.1. Sentido de Identidad o Autoconcepto.....	79
4.5.2. Sentido de Pertenencia.....	80
4.5.3. Sentido de Motivación y Finalidad.....	80
4.5.4. Sentido de Competencia Personal.....	81
4.6. LOS SEIS PILARES FUNDAMENTALES DE LA AUTOESTIMA.....	82
4.6.1. La práctica de Vivir Conscientemente.....	82
4.6.2. La práctica de Aceptarse a uno mismo.....	82
4.6.3. La práctica de la Responsabilidad.....	83
4.6.4. La práctica de la Autoafirmación.....	84
4.6.5. La práctica de Vivir con un Propósito.....	84
4.6.6. La práctica de la Integridad.....	84
4.7. AUTOESTIMA POSITIVA.....	85
4.7.1. Características de la Autoestima Positiva.....	85
4.7.2. Ventajas de la Autoestima Positiva.....	86
4.8. AUTOESTIMA NEGATIVA.....	87
4.8.1. Características de la Autoestima Negativa.....	88
4.8.2. Desventajas de la Autoestima Negativa.....	88
4.9. LA AUTOESTIMA FEMENINA: ¿POR QUÉ A LAS MUJERES NOS CUESTA VALORARNOS?.....	89
4.9.1. Nacer Mujer.....	90
4.9.2. Reconocimiento de la Baja Autoestima Femenina.....	91
4.9.3. Las Mujeres y el Trabajo.....	93
4.10. VIOLENCIA FAMILIAR, PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y AUTOESTIMA.....	94

CAPÍTULO 5	
TRABAJO DE CAMPO.....	98
5.1. METODOLOGÍA DE TRABAJO.....	98
5.2. ANÁLISIS DE DATOS.....	99
5.3. CONCLUSIONES.....	124
5.4. RECOMENDACIONES.....	126
5.5. GLOSARIO.....	126
5.6. BIBLIOGRAFÍA.....	128
ANEXOS	
ANEXO 1.....	131
ANEXO 2.....	134
ANEXO 3.....	138

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo convoca a reflexionar sobre una de las problemáticas más importantes dentro de la cultura actual que perjudica el normal desarrollo de las personas involucradas; se trata de las situaciones de violencia intrafamiliar que viven las mujeres por parte de sus parejas, siendo ésta la manifestación más dramática y destructiva de las relaciones de género.

La violencia contra la mujer viene atravesando barreras religiosas, educacionales y de clase social, restringiendo el derecho de las mismas a participar activamente en el desarrollo de la sociedad. Estas situaciones de violencia contra la mujer están dadas por la existencia de relaciones inequitativas de poder entre hombres y mujeres, las cuales son ejercidas en todos los niveles: físico, sexual y psicológico. Sus consecuencias sobre las afectadas se manifiestan en diferentes aspectos como la pérdida de la autoestima, la dependencia afectiva, los sentimientos de culpa, el miedo, la indefensión aprendida, la justificación al agresor, e incluso la pérdida de la vida.

La herencia cultural, conjuntamente con la exposición a situaciones emocionales intensas, nos han llevado a tomar como propios a los llamados pensamientos automáticos o erróneos, los cuales tienen una gran influencia en lo que respecta a la baja autoestima femenina, debido a que las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar frecuentemente son insultadas, humilladas, desautorizadas, descalificadas y desvalorizadas por su pareja, ejerciendo éste el control absoluto.

Dada la magnitud de la Violencia Intrafamiliar, y particularmente, de la Violencia contra la Mujer, desarrollar un acercamiento al tema desde la perspectiva de "Los Pensamientos Automáticos y su Influencia en el Autoestima de Mujeres que viven Situaciones de Violencia Intrafamiliar", significa, sin duda, un aporte importante para un mayor conocimiento de la problemática en el área de la Psicología Clínica.

Este trabajo en su primer capítulo muestra, de manera general, dos temáticas fundamentales. La primera realiza una diferenciación de conflicto, agresividad y agresión, tomando en cuenta que son significados culturalmente

estructurados, en forma de mitos, prejuicios y creencias compartidos. La segunda parte se enfoca en lo que corresponde a la violencia propiamente dicha y a su ejercicio como una construcción social, que va desde la sociedad primitiva hasta nuestros días.

En el segundo capítulo se desarrolla el tema de la violencia contra la mujer, el mismo que se define desde la visión de importantes investigadores, lo cual también sirve de marco para analizar los diferentes tipos de violencia que viven las mujeres en el ciclo vital y particularmente en la relación de pareja, así como los mecanismos de afrontamiento, los facilitadores e inhibidores de la violencia.

El tercer capítulo está dedicado a trabajar el tema de los pensamientos automáticos desde su origen, pasando por sus definiciones, características, identificación y clasificación. Dentro de lo concerniente a la clasificación se toman en cuenta citas textuales de los pensamientos automáticos de las mujeres con las que se realizó el estudio.

En el cuarto capítulo se hace una mirada al tema de la autoestima, su construcción, sus componentes, su importancia, así como el proceso de su formación desde la infancia. Se toma en cuenta básicamente a la autoestima femenina, a la relación existente entre violencia intrafamiliar, autoestima y pensamientos automáticos, tomando igualmente citas textuales de las mujeres con las que se trabajó.

El quinto capítulo está referido al análisis de la investigación de acuerdo a los objetivos planteados. Se indica el proceso realizado, así como también el análisis de los datos estadísticos que se obtuvieron.

El maltrato intrafamiliar es una forma de control que se apodera de la libertad y dignidad de quien la vivencia. Las consecuencias de la violencia contra las mujeres van mucho más allá del daño físico inmediato; los daños psicológicos y la amenaza de más violencia minan la autoestima de la mujer, inhibiendo su capacidad para defenderse o tomar medidas contra quien abusa de ella.

CAPÍTULO 1

LA VIOLENCIA

La violencia es un espectro que ha caracterizado la historia de la humanidad y está presente en todas las relaciones sociales. Su reconocimiento y visibilidad en la sociedad depende de los criterios de normalidad de acuerdo a patrones históricamente definidos. Constituye una de las más complejas y dolorosas expresiones de las relaciones de dominación – subordinación y del ejercicio asimétrico del poder, implicando valoraciones discriminatorias en relación a las características sociales, culturales, generacionales, sexuales, etc.

Las relaciones sociales violentas son prácticas de comportamiento que se transmiten de generación en generación a través de las culturas políticas, sociales y familiares que las recrean permanentemente.

Se ha visto necesario hacer una diferenciación entre conflicto, agresividad, agresión y violencia, puesto que el grado de intensidad difiere entre los mismos. Por lo tanto, el análisis de la violencia implica estudiar relaciones de poder, jerarquía, valoraciones sociales, a nivel individual.

1.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTO

El conflicto es un factor participante en cualquier agrupamiento humano. Se trata de un término que indica factores que se oponen entre sí. También puede ser tomado en cuenta como un factor de crecimiento, puesto que su resolución implica la condición de un cambio en la búsqueda de un nuevo equilibrio. Puede referir a contrastes intrapersonales o intrapsíquicos y contrastes interpersonales o extrapsíquicos.

Al mencionar los Contrastes Intrapersonales o Intrapsíquicos nos referimos a oposiciones o choques que pueden existir entre tendencias instintivas o afectivas contradictorias. Aquí la historia personal hace que cada acontecimiento se convierta en parte de la experiencia del individuo, ya que es

una dificultad interna que el sujeto encuentra y que lo vuelve a colocar en el centro de sus tensiones.

Al tratar los Contrastes Interpersonales o Extrapsíquicos, lo referimos como uno de los resultados de la interacción social, además como expresión de la diferencia de intereses, valores y deseos entre las personas. “Los conflictos interpersonales se traducen en situaciones de confrontación, de competencia, de queja, de lucha, de disputa, y su resolución a favor de una u otra parte se relaciona con nociones tales como la autoridad, el poder, la aptitud, la capacidad, la habilidad, etcétera¹”.

La familia, como grupo humano, es un medio especialmente propicio para la presentación de conflictos entre sus miembros. Es así que a partir de los años 70, los investigadores sociales comenzaron a revisar el concepto de conflicto familiar como un sinónimo de anormalidad, destacando que el conflicto puede expresarse de formas muy variadas, siendo la resolución violenta sólo una parte de ellas. Las distintas etapas evolutivas por las que atraviesa la familia favorecen a la aparición de diferentes y sucesivos tipos de conflicto, siendo resueltos tanto internamente como por medio de ayuda externa.

Es importante distinguir entre la noción de conflicto intrafamiliar y la de violencia familiar, puesto que situaciones como peleas, discusiones, enojos, controversias, disgustos, etcétera, no conducen, necesariamente, a comportamientos violentos para su solución.

1.2. DEFINICIÓN DE AGRESIVIDAD

Es una instancia psíquica que reúne el conjunto de reacciones que tienden a la destrucción; conlleva el impulso a actuar de una forma coercitiva sobre otras personas u objetos y suele considerarse como un síntoma importante de desequilibrio e inadaptación respecto al medio ambiente.

Es un término que ha sido acuñado en el ámbito de la psicología para indicar la capacidad humana para poner resistencia a las influencias del medio.

¹ Corsi, Jorge: *Violencia Familiar*, p 17.

Jorge Corsi (2001) indica que para el profesor Fernando Lomas (1991) la agresividad humana tiene vertientes fisiológicas, conductuales y vivenciales, por lo que constituye una estructura psicológica compleja, a la que ha definido de la manera siguiente: “Agresividad es un constructo teórico en el que cabe distinguir tres dimensiones: a) una dimensión conductual, en el sentido de conducta manifiesta, la que llamamos agresión; b) una dimensión fisiológica, en el sentido de concomitantes viscerales y autonómicos, que forma parte de estados afectivos; c) una dimensión vivencial o subjetiva, que califica la experiencia del sujeto a la que llamaremos hostilidad”².

Existe una vieja polémica con respecto a la agresividad humana, ya que etólogos, antropólogos y psicólogos han discutido si es cierto o no que los seres humanos son genética e instintivamente agresivos. Las posturas instintivistas defienden la tesis de que nacemos con un componente de agresividad innata, que se manifestará de distintos modos, adjudicando a la cultura un rol domesticador de estos instintos.

La existencia de un instinto agresivo ha sido desmentida por otros autores, quienes señalan que la herencia solo facilita la potencialidad y que el resultado específico estará determinado por las décadas de experiencias cotidianas. Aquí es donde se señala la diferencia entre la agresividad animal, que se encuentra vinculada a la defensa del territorio y la auto conservación o la reproducción de la especie; mientras que la agresividad humana está modelada por el entorno en el cual se desarrolla cada persona, diferenciándose al ser hombre o mujer.

Otros autores manifiestan que la agresividad humana, entendida en un sentido amplio, es necesaria para vencer los obstáculos que el medio presenta; así una persona emprendedora, que lucha por conseguir los objetivos que se ha planteado en la vida, que supera las dificultades y que sigue avanzando, podría ser definida como una persona agresiva, en el sentido positivo de la palabra.

Al igual que conflicto, la agresividad humana no es un concepto valorativo, más bien descriptivo; de tal manera que no se trata de algo bueno o malo, sino que forma parte de la experiencia humana y tiene una dimensión interpersonal.

² Corsi, Jorge: *Violencia Familiar*, p 18.

1.3. DEFINICIÓN DE AGRESIÓN

Es la conducta mediante la cual actúa la potencialidad agresiva. Las formas que adopta son distintas: motoras, verbales, gestuales, posturales, etcétera. Dado que toda conducta es comunicación, lo esencial de la agresión es que comunica un significado agresivo, por lo tanto tiene un origen y un destino (agresor y agredido). Siempre existe una direccionalidad en la conducta agresiva, ya que según sea el objeto puede tratarse de una autoagresión o de una heteroagresión.

Un requisito muy importante a cumplirse en la agresión es la intencionalidad, es decir la intención del agresor para ocasionar un daño. De modo que un golpe, un insulto, una mirada amenazante, un portazo, un silencio prolongado, una risa irónica, la rotura de un objeto, o cualquier manifestación similar deben cumplir con dicha intencionalidad de causar un daño a la otra persona.

En esta definición se cubrirán dos tipos distintos de agresión: la agresión hostil y la agresión instrumental. La agresión hostil surge del enojo y su objetivo es dañar al otro. La agresión instrumental también se dirige a hacer daño, pero solo como un medio para lograr otro fin.

1.3.1. LA NATURALEZA DE LA AGRESIÓN:

Al analizar las causas de la agresión se pueden mencionar tres ideas primordiales: 1) existe un impulso agresivo innato (teoría del instinto), 2) la agresión es una respuesta natural a la frustración y 3) la conducta agresiva, como otras conductas sociales es aprendida. Además es importante mencionar tanto el Factor Biológico como el Factor Psicológico que tienen influencia en la Agresión.

Teoría del Instinto:

Sigmund Freud, el pionero del Psicoanálisis, especuló que la agresión humana surge cuando redirigimos hacia los demás la energía de un impulso primitivo de muerte (Tánatos, nombrado como principio de muerte). Dijo además que la energía agresiva es instintiva. Pero ha sido criticada idea de que la

energía instintivamente fluya desde adentro, apartada del contacto con el ambiente.

La Agresión como Respuesta a la Frustración:

Las experiencias ingratas y aversivas acentúan la disposición a comportarse agresivamente. Se trata del denominado principio de frustración y agresión sustentado por John Dollard y sus colegas de Yale (1939): “la agresión es siempre una consecuencia de la frustración y la frustración siempre conduce a alguna forma de agresión”³, entonces la una no puede ocurrir sin la otra. Mencionaron que la frustración es cualquier cosa que impide que alcancemos una meta y que la frustración crece cuando nuestra motivación para lograr una meta es muy intensa, cuando esperamos gratificación y cuando el bloqueo es completo.

La Agresión es Aprendida:

El aprendizaje empuja a la agresión fuera de nosotros. Es así como en la teoría del aprendizaje social de la agresión de Albert Bandura, se expone que aprendemos la agresión no sólo por experimentarla, sino también por observación de la conducta de los demás y por notar sus consecuencias. Bandura cree que en la vida diaria los modelos agresivos aparecen en la familia (castigos físicos, padres violentos), la subcultura (pandillas, eventos públicos), y los medios masivos de comunicación (televisión). Así, la observación de violencia tiende a 1) incrementar la agresividad, 2) desensibilizar a los espectadores ante la violencia y 3) moldear sus suposiciones respecto a la realidad social.

Factor Biológico:

* Por mucho tiempo los investigadores han tratado de comprender esta conducta humana por medio del estudio de animales, obteniendo las mismas conclusiones en la esfera de lo humano. Así se menciona que una de las características de la conducta agresiva de los animales es que se puede predecir de acuerdo a la configuración instintiva de cada especie. Esta es una ley que no se verifica en los seres humanos puesto que frente a un estímulo diferentes personas reaccionan de modos distintos, y aún la misma persona en distintas circunstancias puede comportarse de maneras opuestas.

³ Myers, David: *Psicología Social*, p 395.

* Otros estudios nos dicen que los estímulos que desencadenan la conducta agresiva operan a través del sistema biológico en tres planos: genético, nervioso y bioquímico. Los estudios con gemelos sugieren que los genes influyen sobre la agresión humana.

* Desde el punto de vista nervioso, se ha comprobado que determinados núcleos del hipotálamo desencadenan una conducta agresiva y que algo similar ocurre en los núcleos de la amígdala cerebral.

* En cuanto a la bioquímica, sin llegar a conclusiones definitivas, se han correlacionado algunos casos de niveles altos de testosterona con reacciones agresivas y violentas. Además tanto por razones biológicas y fisiológicas, el alcohol desencadena respuestas agresivas a la provocación, debido que reduce la autoconciencia de las personas y su habilidad para considerar los resultados de sus acciones. También se puede mencionar que la disminución del azúcar en la sangre puede aumentar la agresividad.

Factor Psicológico:

* Ciertos episodios aversivos como el sufrimiento físico y los insultos personales pueden acentuar la agresión, además los malos olores, las temperaturas elevadas, el humo del cigarrillo, dependiendo de las experiencias previas y las diferencias individuales.

* Durante mucho tiempo se recurrió a la vaga noción de <conductas impulsivas>, lo cual daba origen a la conducta agresiva en la existencia de impulsos, lo cual fue pobremente definido.

* Por medio del enfoque Cognitivo se muestra que el ser humano no reacciona frente a estímulos, sino frente a la interpretación que hace de ellos. No es suficiente conocer la situación donde la conducta agresiva se produce, sino también el significado que el sujeto le da a esa situación.

* Desde el punto de vista Constructivista se puede decir que una persona agresiva es aquella que tiende a percibir los datos de la realidad como provocadores o amenazantes, y frente a tal construcción cognitiva, reacciona con conductas de ataque o defensa.

Las conductas de agresión no solo se vinculan a significados individualmente organizados, ya que el hecho de que las personas reaccionen agresivamente frente a circunstancias similares nos lleva a encontrar significados culturalmente estructurados, que muchas de las veces toman la forma de mitos, prejuicios y creencias compartidos por quienes pertenecen a la cultura o subcultura.

De acuerdo con la psicología social se procede a definir los términos mencionados a continuación:

- Creencia.- Es el sentimiento de certeza sobre el significado de algo, es una afirmación personal que consideramos verdadera. Las creencias, que en muchos casos son automáticas, afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y de las cosas y situaciones que nos rodean.

Muchas personas tienden a pensar que sus creencias son universalmente ciertas y esperan que los demás las compartan. Pero el sistema de creencias y valores es algo exclusivamente personal y en muchos casos muy diferente del de los demás. A través de nuestro sistema de creencias y valores damos significado y coherencia a nuestro modelo del mundo, al que estamos profundamente vinculados.

Las creencias están en la base de todo comportamiento, individual o colectivo. Además tienen que ver con la educación y la primera infancia, donde nos han educado nuestros padres y hemos creído prácticamente todo lo que ellos nos han inculcado. Es por ello que las creencias dependen de razones sociales y estas razones tienen en cuenta la relación que tenga esta nueva creencia con las anteriores ya aceptadas y que forman parte de la herencia social, es decir, obedeciendo al principio de la coherencia, de la afinidad o atracción.

Es importante tener presente que muchas creencias no se han discutido abiertamente, ni durante la socialización, y se van absorbiendo por asimilación y exhibición de conductas. Por ejemplo, una niña o un niño pueden aprender a expresar la ira con violencia, respondiendo a la observación de los adultos, pero las respuestas que van aprendiendo no son el resultado de una discusión abierta, de ventajas y desventajas para esas conductas.

- Mito.- Se habla de los mitos en tanto historias sagradas, es decir, "relatos verdaderos que plasman problemas recurrentes y contradicciones socio-culturales de la condición humana"⁴; así, se engloba al conjunto de narraciones tenidas por sagradas y verdaderas en determinados contextos culturales. En una segunda acepción, un mito es

⁴ Monografías.com – Monografía 15.

una narración fabulosa y, por ende, puramente inventada, esto es, una ficción. Este es el uso del término que encontramos cuando, para referirnos a la imposibilidad o falsedad de algo decimos <eso es un mito>.

Todo orden social se mantiene unido por un sistema de mitos. Los mitos emanan de una sociedad y llevan los ecos de sus estructuras que a veces se legitiman; así es que tenemos mitos urbanos, los cuales son deseos colectivos, algunas veces de esperanza, otras veces un temor, otras veces una explicación improvisada o una lección moralizante que se deja leer entre líneas. De esta manera, cumple la función de darle al sujeto la posibilidad de expresar una opinión personal, un temor o una sospecha. Tal vez se encuentra por medio de los mitos un atajo para una explicación demasiado compleja o muy elaborada. El mito es una expresión tan antigua como la cultura y su estructura resiste en nuestras mentes así como nuestros miedos y anhelos y no deja de expresarse con formatos nuevos, adaptados al tiempo que nos tocó vivir.

- Prejuicio.- Es una actitud o combinación de afectos o sentimientos, tendencias o inclinaciones a actuar y cognición o creencias.

El prejuicio es previo al juicio, nos inclina en contra de una persona basándose en su identificación con un grupo particular. Además, es una actitud negativa injustificable hacia un grupo y los individuos que lo integran. Las evaluaciones negativas que marcan al prejuicio pueden derivarse de asociaciones emocionales, de la necesidad de justificar la conducta o de estereotipos.

“Se dice que tenemos un prejuicio cuando adoptamos una actitud sin fundamento suficiente en la experiencia”⁵. El prejuicio además suele apoyarse en una generalización excesiva o ultra generalización; se trata de una resistencia emocional al cambio.

Las actitudes y la conducta a menudo están vinculadas estrechamente, en parte porque la conducta refleja más que nuestras convicciones internas. Las actitudes prejuiciosas no necesariamente producen actos hostiles, como tampoco toda la opresión surge del prejuicio.

Estos significados cultural o individualmente construidos son elementos indispensables para la comprensión de la estructura de la conducta agresiva.

⁵ Munné, Frederic: *Psicología Social*, p 38.

1.4. DEFINICIÓN DE VIOLENCIA

1.4.1. ETIMOLOGÍA:

La raíz etimológica del término violencia viene del latín *Violentia*. Su raíz (*vio*) remite al concepto de fuerza; lo que significa <hacerlo a la fuerza>. El sustantivo violencia se hace corresponder con verbos como: violentar, violar, forzar. A partir de esta correspondencia se puede decir que la violencia implica el uso de la fuerza para producir daño. El uso de la fuerza nos remite al concepto de Poder.

1.4.2. ¿QUÉ ES EL PODER?:

El poder es la capacidad de afectar a otras personas. Según Michel Foucault el poder es “una vasta tecnología que atraviesa el conjunto de relaciones sociales; una maquinaria que produce efectos de dominación, control o sometimiento a partir de un cierto tipo particular de estrategias y tácticas específicas”⁶.

Aunque el poder es jerárquico y asimétrico, también se produce horizontalmente, se convierte en actitudes, gestos y prácticas, produciendo efectos. No siempre se encuentra localizado y fijado, sino que se puede ganar, perder o perpetuar.

El poder no existe únicamente por obra u omisión, sino que es un ejercicio desigual de fuerzas. Para que el ejercicio de poder pueda darse debe haber uno que lo ejerza y otro que lo resista; es decir, siempre debe haber fuerzas que se opongan y que creen desigualdades en todos los ámbitos y relaciones. Las relaciones de poder se enmascaran y esconden, siendo muchas veces difíciles de percibir las u observarlas en sus dimensiones más amplias y en su multiplicidad de prácticas. Las formas más comunes son las que vemos en la política, en los líderes de masas, la servidumbre voluntaria, el proceso de seducción erótica, el maltrato, el abuso sexual, la dominación religiosa, las relaciones económicas, las leyes y el gobierno.

⁶ Ulloa Ziáurriz, Teresa, “*Masculinidad, iniciación sexual y consumo de la prostitución*” p. 54.

El poder es una relación de dominación – subordinación o *poder sobre*; el *poder sobre* requiere de dualidades simples: bien-mal, hombre-mujer, rico-pobre, blanco-negro, nosotros-ellos. “El poder se basa en formas de violencia, control e intimidación socialmente aceptadas, invita a una resistencia activa y pasiva, y requiere de vigilancia constante para mantenerlo”⁷. Las personas que actúan de esta manera no conocen otra forma de solucionar sus problemas, sean pequeños o grandes, sino a base de la agresión y la violencia, lo que a su vez produce frustración y humillación en las otras personas y la creación de sociedades violentas como las actuales.

1.4.3. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?:

“Es el conjunto de acciones y/o omisiones que son intencionales y constantes, generalmente van en aumento y en contra de quien la sufre y pueden ser reconocidas como relaciones de poder sobre otras(os)”⁸.

También se puede definir a la violencia como “la fuerza bruta que una persona impone a otra, pudiendo llegar hasta la imposición ejercida mediante la intimidación”⁹. Los actos de violencia están presentes en las múltiples manifestaciones de la vida cotidiana, ya que los actos violentos se encuentran tanto en el campo de la delincuencia y la peligrosidad como en las instituciones del mundo público (hospitales) y privado (la familia).

La violencia implica la existencia de relaciones verticales, esto es un arriba y un abajo que pueden ser reales o simbólicas adoptando habitualmente la forma de roles complementarios: padre-hijo, maestro- alumno, patrón-empleado, joven-viejo, etc.

En sus múltiples manifestaciones la violencia es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza ya sea física, psicológica, económica, política, etc. Dicho empleo de la fuerza constituye un método posible para la resolución de conflictos interpersonales como un intento de doblegar la voluntad del otro y de anularlo en su calidad de otro. La violencia implica una búsqueda

⁷ Ulloa Ziáurritz, Teresa, “*Masculinidad, iniciación sexual y consumo de la prostitución*” p. 56.

⁸ Ulloa Ziáurritz, Teresa, “*Masculinidad, iniciación sexual y consumo de la prostitución*” p. 63.

⁹ *Diccionario de Pedagogía y Psicología*. p 338.

de eliminar los obstáculos que se oponen al propio ejercicio del poder, mediante el control de la relación obtenido a través del uso de la fuerza.

“Para que una conducta violenta sea posible, tiene que darse una condición: la existencia de un cierto desequilibrio de poder, que puede estar definido culturalmente o por el contexto, o producido por maniobras interpersonales de control de la relación”¹⁰. Este desequilibrio del poder puede ser permanente o momentáneo: Es permanente cuando la relación está definida por normas culturales, institucionales, establecidas, etc. Es momentáneo cuando se debe a eventualidades.

En el ámbito de las relaciones interpersonales la conducta violenta es sinónimo de abuso del poder, esto es si el poder es usado para ocasionar daño a otra persona. De esta manera se concluye mencionando que un vínculo caracterizado por el ejercicio de la violencia de una persona hacia otra se denomina relación de abuso.

A diferencia de la conducta agresiva, la conducta violenta no tiene la intención de causar daño a la otra persona, sino que el objetivo último de la conducta violenta es someter al otro mediante el uso de la fuerza.

La violencia, tanto a nivel individual como social, es un fenómeno que tiene múltiples causas y no posee una explicación unilateral y determinada.

1.5. LA VIOLENCIA COMO CONSTRUCCIÓN SOCIAL: EJERCICIO DEL DOMINIO Y EL PODER

La historia de la humanidad se ha caracterizado por los constantes enfrentamientos y movilizaciones que han tomado como fuente de supervivencia a la violencia mediante el ejercicio del poder y de la dominación hacia los más débiles, con el fin de sobresalir en los diversos momentos históricos y sociales que nos han llevado hasta la actualidad. Se realizará un breve recorrido histórico a fin de mostrar cómo la violencia y el ejercicio inequitativo del poder han venido

¹⁰ Corsi, Jorge: *Violencia Familiar*, p23.

formando parte de la vida de la humanidad desde sus inicios y de cómo se han afectado las mujeres con estos factores:

1.5.1. LA SOCIEDAD PRIMITIVA:

La violencia es un fenómeno que se ha dado junto a la aparición de la vida humana desde la prehistoria; pues en la Edad de Piedra en el período Paleolítico ya eran fabricados objetos de piedra tallada como puntas de flecha, raspadores, cuchillos y hachas, los cuales servían para la caza y la pesca, ayudando también a sus habitantes nómadas en los enfrentamientos dables con otros que se encontraban en un mismo lugar en busca de un mismo alimento. Más adelante en el período Neolítico se produce la domesticación de animales y se inventa la agricultura y la cerámica, produciéndose importantes cambios en el estilo de vida de los habitantes ya que se convirtieron en pastores y agricultores sedentarios y se dio origen a los primeros poblados en zonas del actual Medio Oriente, el Mediterráneo, Europa Occidental y regiones de China y la India.

De esta manera está instaurado el primer sistema económico que es conocido como el de la Sociedad Primitiva. A partir de este momento se implementa la división sexual del trabajo, en la que al hombre se le otorgaron labores de caza y pesca, en tanto que a la mujer se le encargó lo relacionado con la agricultura, cría de animales y el cuidado del hogar y los hijos. Es así que “con el sedentarismo surgieron la ciudad, la propiedad privada y la configuración patriarcal de la familia (como configuración indispensable para la transmisión hereditaria de las propiedades); la actividad económica se diversificó y cada miembro de la comunidad se especializó en un determinado trabajo cuyo producto podía ser cambiado por el de los demás”¹¹. Aquí se produjo un primer conjunto de leyes, derivado de la nueva conformación de la familia y la sociedad, exigiéndose la figura de autoridad que la garantizaran y surgieron las castas de sacerdotes y brujos encargados de la explicación de fenómenos naturales y de la mediación entre las personas y las divinidades.

Luego, con la fabricación de objetos metálicos superiores a la calidad de la piedra se produjo un desequilibrio entre las razas y poblaciones humanas,

¹¹ Díez, Fernando – Lechado, Carlos: *Enciclopedia Aula: Geografía e Historia*, p 256.

determinándose un importante impulso para los intercambios culturales y comerciales entre zonas cada vez más distantes.

Con el pasar del tiempo comenzaron a provocarse disputas tanto por las tierras como por la posesión de los metales que cada vez fueron adquiriendo más valor. De esta manera se produjeron enfrentamientos y guerras en las que el poder de los fuertes terminó por someter a los más débiles, dándose de esta manera el siguiente sistema económico.

1.5.2. LA ESCLAVITUD:

Es un “estado social definido por la ley y las costumbres como la forma involuntaria de servidumbre humana más absoluta. Un esclavo se caracteriza porque su trabajo o sus servicios se obtienen por la fuerza y su persona física es considerada como propiedad de su dueño, que dispone de él a su voluntad”¹².

Desde los tiempos más remotos, el esclavo se definía legalmente como una mercancía que el dueño podía vender, comprar, regalar o cambiar por una deuda, sin que el esclavo pudiera ejercer ningún derecho u objeción personal o legal. La mayoría de las veces existen diferencias étnicas entre el tratante de esclavos y el esclavo, ya que la esclavitud suele estar basada en un fuerte prejuicio racial, según el cual la etnia a la que pertenece el tratante es considerada superior a la de los esclavos.

La práctica de la esclavitud data de épocas muy remotas, aunque su institucionalización probablemente se produjo cuando los avances agrícolas hicieron posible sociedades más organizadas que requerían de esclavos para determinadas funciones. Para obtener dichos esclavos se conquistaban otros pueblos, sin embargo, algunos individuos se vendían a sí mismos o vendían a miembros de su familia para pagar deudas pendientes; la esclavitud era también el castigo para aquellas personas que cometían algún delito. Las mujeres eran entregadas como esclavas a los hombres que tenían interés o capricho en poseerlas, no podían resistirse ni oponerse puesto que muchas de las veces eran actos consentidos por los padres a fin de precautelar el bienestar de su familia, en muchos otros casos por la mayor fuerza física de los varones, así como también en eventos de guerras.

¹² Microsoft Encarta 2006.

En la antigua Mesopotamia, India y China se utilizaron esclavos en los hogares, en el comercio, en la construcción a gran escala y en la agricultura. Los antiguos egipcios los utilizaron para construir palacios reales y monumentos. Los antiguos hebreos también utilizaron esclavos, pero su religión les obligaba a liberar a los de su mismo pueblo en determinadas fechas. En las civilizaciones precolombinas (azteca, inca y maya) se utilizaban en la agricultura y en el ejército.

En la civilización occidental tenemos a la antigua Grecia en la que los esclavos, salvo raras excepciones, eran tratados con consideración. Sin embargo, los ilotas de Esparta (descendientes de un pueblo conquistado y obligados a trabajar duramente en el campo y a luchar en los ejércitos espartanos) fueron tratados con gran severidad, debido principalmente a que su población era mayor que la de sus gobernantes. Los romanos tenían más derechos sobre sus esclavos incluyendo el de su vida y el de su muerte. La esclavitud era en Roma mucho más necesaria para la economía y el sistema social que en la antigua Grecia, especialmente durante el Imperio. Las conquistas imperiales disminuyeron a los ejércitos romanos, de forma que se hizo necesario importar gran número de esclavos extranjeros para que realizaran el trabajo del campo.

La adopción de la religión cristiana como religión oficial del Imperio romano y su posterior difusión durante la edad media por Europa y parte de Medio Oriente, supuso un intento de mejora de las condiciones de los esclavos, aunque no consiguió eliminar la práctica de la esclavitud. Después de la caída del Imperio romano, durante las invasiones bárbaras entre los siglos V y X, la institución de la esclavitud se transformó en un sistema menos vinculante: la servidumbre.

1.5.3. LA SOCIEDAD FEUDAL:

En Europa, el período feudal comenzó poco después de la caída del Imperio Romano, y alcanzó su cumbre hacia el año 1100 d.C. Este periodo se mantuvo vigente en la Edad Media, durante el desarrollo del Imperio Bizantino y del poder de los musulmanes en Medio Oriente y el sur de Europa.

Al parecer, Roma comenzó como una sociedad rural de agricultores independientes. Las grandes propiedades que abastecían a las ciudades del Imperio estaban en manos de propietarios ausentes y eran explotadas por mano de obra esclava bajo la supervisión de capataces contratados. Al ir disminuyendo el número de esclavos, en general cautivos de guerra, iban siendo reemplazados por trabajadores en régimen de arrendamiento. La villa romana típica de la era cristiana se aproximaba al sistema feudal de organización; los esclavos y los arrendatarios por separado se veían obligados a trabajar con arreglo a un horario, y los arrendatarios pagaban una proporción fija de la producción al propietario. Ya en el siglo IV d.C., la figura de <siervo> estaba firmemente establecida, y el arrendatario estaba vinculado a la tierra.

Fue sólo hacia el año 1000 cuando el término <feudo> comenzó a emplearse en sustitución de <beneficio>, este cambio de términos refleja una evolución en la institución. Durante el apogeo de la edad media el Feudalismo se estableció como “un sistema contractual de relaciones políticas y militares entre los miembros de la nobleza de Europa occidental”¹³. El feudalismo se caracterizó por la concesión de feudos (casi siempre en forma de tierras y trabajo) a cambio de una prestación política y militar, siendo un contrato sellado por un juramento de homenaje y fidelidad, tanto el señor como el vasallo eran hombres libres. El feudalismo unía la prestación política y militar a la posesión de tierras con el propósito de preservar a la Europa medieval de su desintegración en innumerables señoríos independientes tras el hundimiento del Imperio de Carlo Magno.

La situación de las mujeres siervas indica que “no puede casarse fuera del dominio de su señor y, si lo hace, sus hijos serán repartidos entre su señor y su marido. La mujer no elige, por supuesto, marido, pero acepta el que ha escogido su padre o su <linaje>, por brutal, viejo o, al contrario, joven y amante que sea (...) Eternamente menor de edad, la mujer pasa del <poder> de su padre al de su marido y no puede actuar nunca sin el permiso o la <licencia> de este varón”¹⁴.

Fue a partir del siglo XIII que inició la decadencia del Feudalismo, ya que los señores tuvieron problemas para obtener las prestaciones que debían recibir.

¹³ Microsoft Encarta 2006.

¹⁴ <http://vallenajerita/> La mujer medieval: Fin de un mito.

Los vasallos prefirieron realizar pagos en forma de tasas por escudo a cambio de la ayuda militar debida a sus señores; a su vez éstos tendieron a preferir el dinero, que les permitía contratar tropas profesionales que en muchas ocasiones estaban mejor entrenadas y eran más disciplinadas que los vasallos. Además, el resurgimiento de las tácticas de infantería y la introducción de nuevas armas, como el arco y la pica, hicieron que la caballería no fuera ya un factor decisivo para la guerra. La decadencia del feudalismo se aceleró en los siglos XIV y XV. Durante la guerra de los Cien Años, las caballerías francesas e inglesas combatieron duramente, pero las batallas se ganaron en gran medida por los soldados profesionales y en especial por los arqueros.

1.5.4. EL CAPITALISMO:

El capitalismo como sistema económico no apareció hasta el siglo XIII en Europa sustituyendo gradualmente al feudalismo. Según Adam Smith "los seres humanos siempre han tenido una fuerte tendencia a realizar trueques, cambios e intercambios de unas cosas por otras"¹⁵. Este impulso natural hacia el comercio y el intercambio fue acentuado y fomentado por las Cruzadas que se organizaron en Europa occidental desde el siglo XI hasta el siglo XIII. Las grandes travesías y expediciones de los siglos XV y XVI reforzaron estas tendencias y fomentaron el comercio, sobre todo tras el descubrimiento del Nuevo Mundo y la entrada hacia Europa de grandes cantidades de metales preciosos provenientes de aquellas tierras que fueron conquistadas y colonizadas con engaños o la fuerza por los europeos.

El orden económico resultante de estos acontecimientos fue un sistema en el que predominaba lo comercial o mercantil, es decir, cuyo objetivo principal consistía en intercambiar bienes y no en producirlos. Desde el siglo XV hasta el siglo XVIII, cuando aparecieron los modernos Estados nacionales, el capitalismo no sólo tenía una faceta comercial, sino que también dio lugar a una nueva forma de comerciar, denominada Mercantilismo. El sistema mercantilista se basaba en la propiedad privada y en la utilización de los mercados como forma de organizar la actividad económica. El objetivo fundamental del mercantilismo consistía en maximizar el interés del Estado soberano, y no el de los propietarios de los recursos económicos fortaleciendo así la estructura del estado nacional.

¹⁵ Microsoft Encarta 2006.

Dos acontecimientos propiciaron la aparición del capitalismo moderno; los dos se produjeron durante la segunda mitad del siglo XVIII. El primero fue la aparición en Francia de los fisiócratas que sugería que en economía existía un orden natural que no requiere la intervención del Estado para mejorar las condiciones de vida de las personas; el segundo fue la publicación de las ideas de Adam Smith sobre la teoría y práctica del mercantilismo que intentaba demostrar la existencia de un orden económico natural, que funcionaría con más eficacia cuanto menos interviniese el Estado. Smith no pensaba que la industria no fuera productiva, o que el sector agrícola era el único capaz de crear un excedente económico, sino que consideraba que la división del trabajo y la ampliación de los mercados abrían posibilidades ilimitadas para que la sociedad aumentara su riqueza y su bienestar mediante la producción especializada y el comercio entre las naciones.

Las ideas de Smith y de los fisiócratas crearon la base ideológica e intelectual que favoreció el inicio de la Revolución Industrial, que llevó a transformaciones económicas y sociales que se produjeron durante el siglo XIX. Se considera que el origen de estos cambios se produjo a finales del siglo XVIII en Gran Bretaña. La característica fundamental del proceso de industrialización fue la introducción de la mecánica y de las máquinas de vapor para reemplazar la fuerza animal y humana en la producción de bienes y servicios; los artesanos y las pequeñas tiendas del siglo XVIII no desaparecieron pero fueron relegados como actividades marginales. Además surgió una nueva clase trabajadora que no era propietaria de los medios de producción por lo que ofrecían trabajo a cambio de un salario monetario. El desarrollo del capitalismo industrial tuvo importantes costes sociales: al principio la industrialización se caracterizó por las inhumanas condiciones de trabajo de la clase trabajadora, la explotación infantil, las jornadas laborales de 16 y 18 horas, y la insalubridad y peligrosidad de las fábricas eran circunstancias comunes. A pesar de estas dificultades iniciales, el capitalismo siguió creciendo y prosperando casi sin restricciones a lo largo del siglo XIX porque demostró una enorme capacidad para crear riqueza y para mejorar el nivel de vida de casi toda la población. A finales del siglo XIX, el capitalismo era el principal sistema socioeconómico mundial.

“Durante casi todo el siglo XX, el capitalismo ha tenido que hacer frente a numerosas guerras, revoluciones y depresiones económicas. La I Guerra

Mundial provocó el estallido de la revolución en Rusia. La guerra también fomentó el nacionalsocialismo en Alemania, una combinación de capitalismo y socialismo de Estado, reunidos en un régimen cuya violencia y ansias de expansión provocaron un segundo conflicto bélico a escala mundial. A finales de la II Guerra Mundial, los sistemas económicos comunistas se extendieron por China y por toda Europa oriental. Durante los 25 años posteriores a la II guerra mundial los países capitalistas, lograron un crecimiento constante, con bajas tasas de inflación y crecientes niveles de vida. Sin embargo a principios de la década de 1960 la inflación y el desempleo empezaron a crecer en varias de las economías capitalistas. La menor oferta de energía y los crecientes costos de la misma (en especial del petróleo) fueron las principales causas de este cambio. Sin embargo, al finalizar la Guerra fría, a finales de la década de 1980, los países del bloque soviético empezaron a adoptar sistemas de libre mercado, aunque con resultados ambiguos. Muchos países en vías de desarrollo, con tendencias marxistas cuando lograron su independencia, se tornan ahora hacia sistemas económicos más o menos capitalistas, en búsqueda de soluciones para sus problemas económicos¹⁶.

La división de los países en las llamadas <Potencias Mundiales> que mayormente son los países europeos y del norte y en los que se encuentran en <Vías de Desarrollo> que están en el sur, tiene como resultado un ejercicio inequitativo del poder por parte de los primeros sobre los últimos, ésto debido a la mala distribución de las riquezas. Los países industrializados ejercen dominación en los subdesarrollados por medio de la Deuda Externa, la Tecnología y el Comercio Internacional, en la que cada vez los ricos se vuelven más ricos y los pobres más pobres.

Lo que se ha podido observar en las últimas décadas es que este sistema capitalista ha infundido básicamente la desigualdad de clases sociales, provocando extremas brechas entre ricos y pobres. De ahí es que ha aumentado la corrupción, sobretodo entre quienes buscan cada vez más dinero y poder sin importar muchas veces el coste de vidas humanas y la dignidad de las personas. Además existen índices elevados de delincuencia y otras formas de violencia que atentan contra la integridad de los grupos minoritarios que son los más vulnerables.

¹⁶ Microsoft Encarta 2006.

En países del tercer mundo los sueldos son poco remunerados y los servicios de salud, educación y vivienda se encuentran en condiciones deplorables; el resultado de esto son las manifestaciones por parte de los más afectados, siendo fácilmente abolidos por las fuerzas policiales y militares. Es de esta manera que la violencia ha incidido con mayor fuerza durante los últimos años en el mundo, una forma de vida que se ha vuelto más común en la sociedad actual.

Nuestra cultura social está construida por imaginarios sociales en donde existe una subordinación de los menos poderosos y se produce una cultura de maltrato en todos los niveles, que va desde el primer organismo social que es la familia.

1.6. LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA

El concepto de familia es definido en diversos textos como un grupo social primario que cumple con las funciones básicas de reproducción de la especie y de la transmisión de la cultura a las nuevas generaciones. Además se establece una distinción entre familia nuclear y familia extendida y se mencionan sus funciones fundamentales como la reproducción, socialización, educación, cooperación económica, etc.

Al ser la familia un núcleo social a partir del cual se producen las primeras relaciones entre sus integrantes por medio de la interacción, y por sus características de intimidad, privacidad y creciente aislamiento, se la debe considerar como una organización que tiende a ser conflictiva. Sin embargo se intenta conservar la idealización de la vida familiar como un núcleo de amor más que de conflicto y violencia. (Jorge Corsi, 2001).

En la sociedad actual tenemos una organización jerárquica y vertical de familia, en la que la obediencia, la disciplina, el respeto y el castigo son elementos indispensables para el funcionamiento de la misma. Lo característico de esta organización es la unidireccionalidad, ya que estas categorías no exigen reciprocidad, sino que es definido a partir de una estructura de poder en la cual la dirección establecida es desde abajo hacia arriba. De esta manera nos encontramos frente a un marco autoritario de familia, el mismo que está inmerso dentro de esta cultura patriarcal.

Se considera la violencia como una situación en la que una persona con más poder abusa de otra con menos poder. Los ejes de desequilibrio de poder están dados por el género y por la edad, como se explicará más adelante.

El término <violencia familiar> alude a todas las formas de abuso que tienen lugar en las relaciones entre los miembros de una familia. “Una relación de abuso es aquella enmarcada en un contexto de desequilibrio del poder, incluye conductas de una de las partes que, por acción u omisión, ocasionan daño físico y/o psicológico a otro miembro de la relación. Para definir una situación familiar como violencia familiar la relación de abuso debe ser crónica, permanente y periódica; por lo tanto, no están incluidas en la definición las situaciones de maltrato aisladas, que constituyen la excepción y no la regla dentro de las relaciones familiares”¹⁷.

Es común la creencia que sostiene que lo sucede en el ámbito de la familia es una cuestión privada. Varias son las razones por las que no se lo debe considerar de esta manera:

1.- Las personas que viven situaciones crónicas de violencia dentro del hogar presentan una debilitación gradual de sus defensas físicas y psicológicas (enfermedades somáticas, depresión, etc.).

2.- Se registra una marcada disminución en el rendimiento laboral (ausentismo, falta de concentración, etc.).

3.- Los niños y adolescentes que están inmersos en esta relación violenta frecuentemente presentan trastornos de conducta escolar y dificultades en el aprendizaje.

4.- Los niños y niñas que aprenden en sus hogares estos modos de relación violentos, tienden a reproducirlos en sus relaciones con iguales y en el futuro.

5.- Un alto porcentaje de menores con conductas delictivas proviene de hogares donde se vivía situaciones de violencia crónica.

6.- Un alto porcentaje de asesinatos y lesiones graves ocurre entre miembros de familias que viven situaciones crónicas de violencia.

¹⁷ Corsi, Jorge: “Violencia Familiar”, p 30.

Se pueden delimitar tres tipos de violencia familiar: Maltrato Infantil, Violencia Conyugal, Maltrato a los Ancianos.

Maltrato Infantil:

Es cualquier acción no accidental que provoque daño físico o psicológico a un niño por parte de sus padres o cuidadores. El niño puede ser blanco de lesiones, contusiones, contactos sexuales inapropiados, hostilidad verbal, encierro, abandono físico, indiferencia, ausencia de contacto corporal, presencia de situaciones crónicas de violencia entre sus padres, etc.

Violencia Conyugal:

Incluye las situaciones de abuso que se producen en forma cíclica y con intensidad creciente entre los miembros de la pareja conyugal. Se estima que un 2% corresponde a abuso hacia el hombre, el 75% de los casos corresponde a maltrato hacia la mujer y el 23% restante son los casos de violencia recíproca. Se ha buscado dar una explicación de este tipo de violencia basado en la fuerza de trabajo masculina que se desarrolla fuera del hogar, quedando la fuerza femenina a cargo de las tareas domésticas y al cuidado de los hijos, lo que otorga básicamente un poder de tipo económico del varón sobre la mujer y un sometimiento de estas últimas hacia los primeros. Uno de los casos más frecuentes de violencia doméstica es el que sufre la mujer por parte de su compañero, la intensidad varía desde un insulto hasta el homicidio. En el segundo capítulo se profundizará sobre la violencia a la mujer.

Maltrato a los Ancianos:

Puede ser definido como todo acto que provoque daño físico o psicológico a un anciano por parte de un miembro de la familia. Comprende agresiones físicas, descuido en la alimentación, el abrigo, los cuidados médicos, el abuso verbal, emotivo y financiero, la falta de atención, la intimidación, etc. por parte de los hijos u otros miembros de la familia.

Se puede concluir este capítulo sintetizando que:

- Un conflicto indica factores que se oponen entre sí. Las situaciones de pelea, discusión, enojo, controversia, disgusto, etc., no suponen comportamientos violentos para su solución.

- La agresividad no es un concepto valorativo sino descriptivo. No se trata de algo bueno o malo, sino que forma parte de la experiencia humana y tiene una dimensión interpersonal.
- La agresión comunica un significado agresivo ya sea por medio acciones verbales, motoras, gestuales, posturales, etc. Tiene un origen (agresor) y un destino (agredido).
- El poder la capacidad de afectar a otras personas, se manifiesta con una actuación desigual de fuerzas. Para que el ejercicio de poder pueda darse debe haber uno que lo ejerza y otro que lo resista; es decir, siempre debe haber fuerzas que se opongan y que creen desigualdades en todos los ámbitos y relaciones.
- La violencia implica el uso de la fuerza ya sea física, psicológica, económica, política, etc. para causar daño. Se hace presente en la existencia de relaciones verticales, pero complementarias.
- En la Sociedad Primitiva, con la sedentarización, se implementa la división sexual del trabajo en la que los varones trabajaron en la caza y la pesca y las mujeres se encargaron de la agricultura, la domesticación de animales y la crianza de los hijos. De esta manera se atribuye al varón el desenvolvimiento en la esfera pública y a la mujer en el ámbito privado.
- La Esclavitud fue la forma involuntaria de servidumbre humana más denigrante, puesto que los esclavos eran propiedades de sus dueños y de su voluntad. Las mujeres eran entregadas a quienes deseaban poseerlas, sin poner resistencia u oposición hasta la aparición de las leyes.
- En el Feudalismo se estableció la concesión de pequeñas tierras a los llamados siervos, los mismos que a cambio de éstas trabajaban las propiedades de los feudos. Las mujeres, en tanto, pasaban del poder de su padre al de su marido, siempre en posición de pedir licencia.
- En el capitalismo se indica el valor de lo comercial, se enfatiza el enriquecimiento y por lo tanto, la creación de brechas sociales. Las mujeres han incidido en el trabajo antes de la Revolución Industrial en condiciones de explotación. A partir de ese acontecimiento, mejoran sus condiciones laborales.
- Los tipos de violencia más importantes son la violencia social que se manifiesta a través de la burocracia, la policía y la fuerza militar. El otro tipo de violencia es la privada y familiar que se expresa en la relación de pareja, en contra de los niños y los ancianos.

CAPÍTULO 2

LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.

La relación de pareja supone la instauración de una sociedad en la que el amor y el respeto mutuos son los factores predominantes; pero más allá de éstos, nos encontramos con situaciones que van desde conflictos, desacuerdos y discusiones hasta expresiones violentas tremendas que pueden culminar con la muerte.

Nos cuesta admitir que dentro de la familia exista violencia, pero desgraciadamente es un fenómeno presente y que ha tratado de mantenerse en la esfera de lo privado de la sociedad. Hace pocos años esta problemática salió a la luz y ha sido objeto de los más diversos estudios.

La violencia contra la mujer constituye un problema social porque viola los derechos humanos fundamentales. Afecta a un alto porcentaje de la población de todos los estratos sociales, edades, religiones, raza, grado de instrucción, etc., afectando negativamente al desenvolvimiento femenino en su vida diaria.

2.1. LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER – VIOLENCIA BASADA EN EL GÉNERO.

Históricamente, la desigualdad entre hombres y mujeres enraizada en la división sexual del trabajo que fue dada ya en la sociedad primitiva, ha resultado una situación económica, social, política y cultural de desventaja para las mujeres. Se sostiene que la ideología de los sexos y la dependencia económica es la clave de la posición desvalorizada de las mujeres.

2.1.1. GÉNERO:

Nacemos en un contexto familiar, social y cultural con un sexo que diferencia a hombres y mujeres, que es una condición anatómica, morfológica y fisiológica dada, por lo tanto es natural y no se puede cambiar. Por ejemplo, las mujeres tienen la capacidad de menstruar, ovular, gestar, amamantar; los

hombres, en cambio, pueden fecundar, eyacular y su constitución física puede darles mayor fuerza.

Lo que no es natural es el género, ya que es una construcción social de las diferencias sexuales que hace referencia a las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Se trata de una construcción históricamente determinada que integra atribuciones, identidad, responsabilidades, oportunidades y roles basados en las diferencias sexuales.

“El género es una categoría compleja y múltiplemente articulada que comprende: la atribución, asignación o rotulación de género, la identidad de género y el rol de género”¹⁸.

Asignación de Género:

El género se asigna en el momento en que se nace por medio de la apariencia externa de los genitales. La familia prepara la ropa de color rosa para la niña y de color azul para el niño; formulan expectativas y definen un proyecto de vida de acuerdo a lo establecido para hombres y mujeres. “Bandura (1984) señala que la teoría del aprendizaje social considera que a través del procesamiento cognitivo de las experiencias directas y vicarias, los niños llegan a conocer la identidad de su género, a aprender los papeles sociales de cada sexo y a extraer las normas para determinar los tipos de conductas que se consideran apropiadas para cada sexo”¹⁹

Identidad de Género:

Se da a través de la interrelación con la familia, en la escuela, los medios de comunicación, la religión, etc., a través del proceso de socialización. A la edad en que comienzan a caminar y a adquirir el lenguaje, se van identificando con su género y asimilando los comportamientos y actitudes que se esperan para ellos. Por ejemplo: la niña juega con muñecas dentro de la casa y los niños con carritos fuera de ella.

Roles de Género:

Son las expectativas sociales y culturales de los comportamientos *apropiados* para mujeres y hombres, se trata del comportamiento o conducta que

¹⁸ Ulloa Ziaurriz, Teresa, “*Masculinidad, iniciación sexual y consumo de la prostitución*” p. 22.

¹⁹ Corsi, Jorge, “*Violencia Familiar*” p 134.

la sociedad espera de ellos. Estos roles son transmitidos y reproducidos por la familia, la escuela, la religión y los medios de comunicación, sentando las bases para el desequilibrio de poder entre las personas, ocasionando desigualdad social e inequidad.

Los juegos y los juguetes en la infancia representan los papeles que más adelante tendrán los niños y las niñas en la sociedad: La niña jugando a las muñecas aprende a ser mamá y en el futuro sabrá cuidar a su bebé y ser cariñosa. El niño, en cambio, está prohibido de jugar con muñecas, lo que limita la expresión de su afectividad y más adelante no sabrá como acercarse y ser amoroso con su pareja e hijos (Teresa Ulloa Ziáurriz, 2006).

El género resulta de estereotipos (generalizaciones aprendidas y simplificadas) por las cuales se asume la desigualdad entre hombres y mujeres como dada y natural. “Curiosamente, el permiso para sentir que nos da la cultura está ligado al rol sexual que marcan los estereotipos sociales. Si un hombre llora es visto como <débil>; si lo hace una mujer es <sentimental, tierna y maternal>. No es muy mal visto que un hombre manifieste una atracción sexual hacia el sexo opuesto y goce por ello. Pero si la mujer disfruta <demasiado> no solo es socialmente rechazada como alguien inmoral, sino que se ha inventado una enfermedad que es exclusiva para ellas llamada ninfomanía”²⁰

2.1.2. DEFINICIONES DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER: VIOLENCIA DE GÉNERO:

La violencia de género es aquella que se produce en la relación hombre – mujer y ocurre en el ámbito doméstico o fuera del hogar. Las relaciones asimétricas de poder entre los sexos constituyen un factor de riesgo y son las mujeres las principales afectadas por este problema, siendo la más frecuente la violencia en la relación de pareja.

La Convención de Belen do Pará define la violencia contra la mujer: “debe entenderse por violencia contra la mujer cualquier acción o conducta

²⁰ Riso, Walter “Aprendiendo a quererse a Sí Mismo”, p 77.

basada en su género, que cause muerte o daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como privado”²¹.

La violencia basada en el género o violencia en contra de la mujer es un asunto de derechos humanos que tiene repercusiones de todo tipo en la vida de las mujeres. Miles de mujeres y niñas alrededor del mundo son afectadas por actos de violencia dirigidos a ellas por el hecho de ser mujeres. Una definición adoptada por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas en 1993; define a la violencia basada en el género como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”²².

La violencia basada en el género se origina en las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres establecidas y aceptadas, las cuales responden a un orden socialmente construido desde tiempos remotos que determinan una jerarquía y poder distinto para ambos sexos. Este orden subordina a las mujeres con respecto a los varones, quienes a su vez ejercen el poder sobre ellas de distintas maneras, utilizando muchas veces la violencia como manifestación de ese poder.

La violencia basada en el género no hace distinción de edad, raza, credo, condición social o situación económica. Ser mujer es la única condición para ser objeto de violencia basada en el género.

2.1.3. CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA BASADA EN EL GÉNERO:

Consecuencias Sociales:

El miedo generado por actos de violencia impide a muchas mujeres llevar vidas independientes, limita el desarrollo pleno de su potencial y su contribución a la sociedad, limitando su acceso a actividades y recursos básicos.

²¹ Derechos de las mujeres: Principales instrumentos internacionales. “Convención Interamericana para prevenir y erradicar la violencia contra la Mujer” Cap. 1. Art. 1.

²² Derechos de las mujeres: Principales instrumentos internacionales. “Declaración sobre la eliminación de la Violencia contra la Mujer”, Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas, A/RES/48/104 adoptada el 20 de diciembre de 1993.

Consecuencias Económicas:

Muchas de las mujeres afectadas por violencia perciben ingresos económicos menores que las que no viven estas situaciones. La violencia además conlleva consecuencias socio – económicas como el aumento del gasto público dirigido a sistemas judiciales y penitenciarios, a la creación y mantenimiento de refugios, provisión de cuidados médicos, entre otros. La violencia contra la mujer también produce pérdidas de la productividad, ausentismo laboral y aumento de la mortalidad y morbilidad.

Consecuencias para la Salud de la Mujer:

La violencia basada en el género además de generar lesiones físicas y problemas psicológicos de distinta gravedad, tiende a provocar diferentes secuelas que pueden llevar a la muerte a las personas afectadas.

2.2. LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN EL CICLO DE VIDA

La violencia afecta a las mujeres durante toda su vida. Esto debido a que las tradiciones culturales valoran menos a las mujeres que a los hombres. A muchas mujeres se les enseña y se les hace creer que se <merecen> ese maltrato. Además, muchas sociedades (sobretudo las subdesarrolladas) hacen poco o nada para reducir la violencia o castigar a los que la cometen.

Ya en la fase Pre - natal se presentan situaciones de abortos selectivos según sea el sexo del embrión o feto; además se pueden presentar efectos postnatales en las recién nacidas debido a violencia durante el embarazo.

En la infancia puede producirse infanticidio femenino, abusos de tipo físico, sexual y psicológico. Durante la niñez las niñas pueden ser obligadas a contraer matrimonio, sufrir abuso sexual y mutilación genital femenina, además abuso físico, psicológico, incesto, prostitución infantil y pornografía.

En las etapas de la adolescencia y la vida adulta, se producen situaciones como violencia durante el cortejo y el noviazgo, sexo forzado por razones económicas, incesto, abuso sexual en el sitio de trabajo, violaciones, acoso sexual, prostitución y pornografía forzada, tráfico de mujeres, violencia

conyugal, abuso psicológico, violación marital, homicidio, abuso de mujeres discapacitadas, embarazos forzados.

En las etapas de la niñez, adolescencia y la vida adulta, a las mujeres puede negárseles la educación, atención a la salud, inclusive los alimentos por el hecho de ser mujeres.

En la vejez puede producirse <suicidio forzado> u homicidio de viudas por razones económicas, abuso físico, sexual y psicológico.

Dependiendo del ámbito en el cual la violencia sea perpetrada, ésta puede ser agrupada de la siguiente manera:

- Violencia Familiar que puede ser propinada por parte de padres, hermanos, cónyuges, hijos, tíos, primos, abuelos.
- Dentro de la Comunidad existe violencia en instituciones como centros educativos, centros de salud o cualquier lugar público.
- En situaciones de Conflictos Armados, son considerados actos de violencia basados en el género aquellos que violan los derechos humanos de las mujeres, afectando principalmente a los derechos sexuales y reproductivos de las implicadas.

“La violencia puede tener numerosas consecuencias negativas para la salud sexual y reproductiva de las mujeres, tales como el embarazo no deseado, abortos, enfermedad pélvica inflamatoria, dolor pélvico crónico, ITS/VIH/SIDA e infertilidad. El temor a la violencia doméstica con frecuencia impide que las mujeres usen anticonceptivos o soliciten a sus compañeros que usen condones”²³

2.3. LA VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

La violencia que se da en la pareja es una problemática que hasta ahora se mantiene oculta, en la que la víctima y el agresor intentan disimular y ocultar la situación de maltrato. Este fenómeno se vuelve visible para los demás cuando provoca graves daños físicos y psíquicos. La dinámica de la violencia dentro de la pareja se manifiesta por medio de una intensidad creciente.

²³ Ulloa Ziáurriz, Teresa, “*Masculinidad, iniciación sexual y consumo de la prostitución*” p. 69.

La violencia tiene diferentes formas de manifestarse pero todas atentan contra la dignidad e integridad de quien la sufre porque daña el cuerpo, la mente y la capacidad de ser mujeres plenas, dignas y satisfechas de la vida.

Al inicio la violencia es sutil, tomando la forma de agresión psicológica y consiste en atentados en contra de la Autoestima de la mujer. El agresor la ridiculiza, ignora su presencia, no presta atención a lo que ella dice, se ríe de sus opiniones y de sus iniciativas, la compara con otras personas, la corrige en público. “Estas conductas no aparecen en el primer momento como violentas, pero de igual manera ejercen un efecto devastador sobre la víctima, provocando un progresivo debilitamiento de sus defensas psicológicas”²⁴. La mujer comienza a tener miedo de hablar o de hacer algo por temor a las críticas que puede recibir, luego se siente débil y se deprime.

En un segundo momento aflora la violencia verbal, que viene a reforzar la agresión psicológica. Aquí el agresor comienza a insultar y a denigrar a la víctima: le agrede criticando su cuerpo, le pone sobrenombres descalificantes, le llama <loca>, le amenaza con agresión física, con homicidio o con su suicidio, la ridiculiza en presencia de otras personas, le grita y le acusa de tener la culpa de todo. La mujer llega a un debilitamiento tal, que le provoca un desequilibrio emocional y luego depresión.

A nivel físico, el agresor finge estar jugando y de esta manera a la mujer la jalonea, le pellizca produciéndole moretones, la empuja, le jala de los cabellos, etc. En alguna oportunidad de propina una cachetada con la mano abierta, más adelante vendrán las trompadas y las patadas. Después usa objetos para lastimarla, y en medio de toda la agresión le exige a tener relaciones sexuales. Esta progresión puede terminar en el homicidio o en el suicidio.

El segundo componente de la dinámica de la violencia de pareja es un carácter cíclico que se profundizará más adelante. La violencia doméstica es una violación de los derechos humanos. “Puede definirse como el conjunto de actos y omisiones, directos o indirectos, intencionales y recurrentes que van en aumento y en detrimento de quien la sufre. Esta violencia es ejercida por un

²⁴ Corsi, Jorge, “*Violencia Familiar*” p. 45.

miembro de la familia, cuya finalidad es el control y dominio sobre la víctima, afectándola emocional, física y sexualmente”²⁵.

2.4. TIPOS DE VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

La violencia se produce entre un hombre y una mujer que viven juntos o separados, que mantienen o han mantenido una relación sentimental de matrimonio, noviazgo, convivencia o que hayan procreado hijos/as. La mujer es la más perjudicada por la violencia ya que este comportamiento es producto de patrones socio – culturales aprendidos durante el proceso de socialización donde se dan relaciones desiguales de poder entre los sexos.

2.4.1. VIOLENCIA FÍSICA:

La violencia física es “todo acto de fuerza que cause daño, dolor o sufrimiento físico en las personas agredidas cualquiera que sea el medio empleado y sus consecuencias, sin considerarse el tiempo que se requiera para su recuperación”²⁶.

La violencia física es la forma más mencionada por las personas. Normalmente se piensa y mal interpreta que violencia hacia la mujer en la relación de pareja solamente consiste en violencia física y se ignora tanto la violencia psicológica y sexual.

La violencia física se manifiesta en agresiones intencionales y repetitivas que arriesgan o dañan la integridad corporal de una persona; esto puede manifestarse por medio de la utilización de algún objeto, arma o incluso sustancias peligrosas, pudiendo el victimario someter, inmovilizar o controlar a la víctima propinándole un severo daño. Se expresa en acciones como: golpes, empujones, patadas, escupir, tirar objetos, cachetadas, utilización de armas corto-punzantes, armas de fuego, actos de tortura como quemaduras, amagos de estrangulamientos, privación de la libertad y en casos más graves homicidio.

²⁵ ¿Qué es la Violencia Familiar o Doméstica?, Mujeres por el cambio, Año I, Nro. 4, Noviembre de 2002, p 4, Azuay, Boletín de la CONFEMEC.

²⁶ Ley contra la violencia a la mujer y la familia, Art. 4, Literal A.

Las consecuencias físicas de este tipo de violencia son hematomas (moretones), eritemas (enrojecimientos), contusiones, lesiones leves y graves.

2.4.2. VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

“Constituye toda acción u omisión que cause daño, dolor, perturbación emocional, alteración psicológica o disminución de la autoestima de la mujer o el familiar agredido. Es también la intimidación o amenaza mediante la utilización del apremio moral sobre otro miembro de la familia infundiendo miedo o temor a sufrir un mal grave e inminente en su persona o en la de sus ascendientes, descendientes o afines hasta el segundo grado”²⁷.

La violencia emocional o psicológica aun cuando no es fácil de identificar, es una de las más perjudiciales por los daños que ocasiona a corto y largo plazo, en la persona que la recibe y en el resto de miembros de la entidad familiar.

Este tipo de violencia se manifiesta en actos destinados a degradar y controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de la otra persona por medio de hechos como: insultos, desvalorizaciones, persecución, intimidación, amenazas, avergonzar, humillaciones, no permitirle trabajar o estudiar, burlas, aislarla de amistades y familiares, acusaciones, todo tipo de agresiones verbales, reclamos, sacarla de casa a la persona vulnerada, posturas o gestos amenazantes, limitaciones en el uso del dinero, o cualquier otra conducta que implique un deterioro en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal.

La Violencia Moral:

Es una forma de violencia psicológica que ataca de manera indirecta sin dejar marcas ni heridas y que ocasiona daños psicológicos que pueden durar de por vida. Es un acoso frecuente, intencionado, destructivo e invisible. Para ello se utiliza un cierto número de técnicas de desestabilización como las insinuaciones, las alusiones mal intencionadas, la mentira, las humillaciones y la atribución de responsabilidad y culpa por las situaciones generadas.

²⁷ Ley contra la violencia a la mujer y la familia, Art. 4, Literal B.

Quienes agreden con esta técnica de destrucción psicológica, reciben la denominación de <perversos narcisistas>. “Estos individuos solo pueden existir si desmontan a alguien: necesitan rebajar a los otros para adquirir una buena autoestima y, mediante ésta, adquirir el poder, pues están ávidos de admiración y aprobación. No tienen compasión ni respeto por los demás, puesto que su relación con ellos no les afecta. Respetar al otro supondría considerarlo en tanto que ser humano y reconocer el sufrimiento que se le infringe”²⁸.

A menudo se resta importancia a la violencia perversa en la pareja, ya que las agresiones son sutiles, no dejan un rastro tangible y los testigos tienden a interpretarlas como simples aspectos de una relación conflictiva. No se utiliza un tono de voz elevado, sino que se manifiesta con una fría hostilidad y la negación de la violencia si alguien se la señala. La reacción común de la persona vulnerada son los gritos, la duda de sí misma y los demás, las explicaciones que la enredan más, viéndose como la culpable de la situación. Se trata de confundir a la víctima, sin que ésta pueda entender el juego destructor que vive, y al no contar con situaciones <existentes> para darse cuenta y probar la situación, llegan a paralizarse psicológicamente quedando a merced del agresor. Si bien la víctima cae en el juego destructor, no es por masoquista o sufridora, sino porque el nivel de perversión es tal que no le permite entender este tipo de situaciones; además se encuentra estancada en una manipulación que la sumerge en un mar de dudas.

La violencia perversa aparece en los momentos de crisis como las separaciones y los divorcios. “La violencia perversa se expresa muy especialmente por teléfono. Sin la mirada, sin el cuerpo físico, el agresor puede utilizar su arma favorita <las palabras> para herir sin dejar rastro”²⁹. No se trata de ninguna interacción entre la pareja, se trata de una agresión unilateral en la que al agredido se le impide reaccionar y defenderse.

2.4.3. VIOLENCIA SEXUAL:

“Sin perjuicio de los casos de violación y otros delitos contra la libertad sexual, se considera violencia sexual todo maltrato que constituya imposición en el ejercicio de la sexualidad de una persona, y que la obligue a tener relaciones

²⁸ Hirigoyen, Marie France, “*El acoso moral*”, p 13.

²⁹ Hirigoyen, Marie France, “*El acoso moral*”, p 35.

u otras prácticas sexuales con el agresor o con terceros, mediante el uso de la fuerza física, intimidación, amenazas o cualquier otro medio coercitivo³⁰.

La violencia sexual es la menos identificada y la más silenciada. Este tipo de violencia origina los más graves daños en la vida de quien la vive. Esta se manifiesta de diversas maneras: obligar a tener relaciones sexuales contra su voluntad, forzarla a tener relaciones sexuales en formas o manoseos que no le gustan, obligarla a prostituirse, presionarla o exigirle a embarazarse o abortar, burlarse de su cuerpo o sexualidad, contar sobre las relaciones sexuales con otras mujeres de forma insistente con fines de humillar o causar malestar en su pareja, obligarla a tener sexo sádico, que lastima u ocasiona algún tipo de daño.

2.5. MITOS A CERCA DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

En la sociedad se dan explicaciones para justificar los niveles de violencia intrafamiliar que se generan en la relación de pareja. A continuación se dará a conocer algunos mitos que circulan entre el saber cotidiano y popular a cerca de la violencia en contra de las mujeres. Estos mitos forman parte de la ideología de nuestra cultura que surca clases sociales, regiones, grupos étnicos, entre otros.

a) La violencia doméstica es un asunto familiar y corresponde al mundo privado; por lo tanto, el estado y la sociedad no tienen intervención en este asunto.

b) Las mujeres agredidas se quedan en ese tipo de relación porque son masoquistas y les gusta ser maltratadas.

c) La gran mayoría de los agresores son enfermos, son pobres o alcohólicos. El hombre culto no golpea.

d) El comportamiento agresivo es causado por la incapacidad del agresor para expresar el enojo o para manejar el estrés y las frustraciones.

e) El hombre no se puede controlar porque por naturaleza es más agresivo; por ello agrede a la mujer.

f) La violencia intrafamiliar ocurre por los problemas sociales existentes, tales como guerras, crisis económicas, pérdida de valores, etc.

³⁰ Ley contra la violencia a la mujer y la familia, Art. 4, Literal C.

g) “Se minimiza el problema de violencia contra la mujer a través de afirmaciones como <fue solo un insulto>, <fue una bofetada apenas>, <en el momento de iras se puede decir no más cualquier cosa”³¹.

h) Se sostiene que el problema se debe a la presencia de las costumbres; de esta manera, es natural que en la vida de toda pareja haya violencia, siendo la misma controlable.

i) Se atribuye la violencia a la agredida y se sostiene que es ella quien busca y merece el maltrato; es la mujer quien provoca la reacción del hombre ya sea por no cumplir con sus responsabilidades o por no darle gusto.

j) Se refuerza la violencia como parte constitutiva de la identidad masculina. Se manifiesta con expresiones <los hombres bien hombres son los que pegan a las mujeres>.

k) La mujer golpeada no puede romper una relación de maltrato porque debe quedarse con su esposo y familia para toda la vida.

l) El abuso sexual y las violaciones no pueden darse dentro de la familia, ya que los lugares en donde esto ocurre son lugares peligrosos y oscuros y el atacante siempre es un desconocido.

m) El maltrato psicológico no es tan grave como el maltrato físico.

2.6. ALGUNAS EXPLICACIONES A CERCA DE LA VIOLENCIA DE PAREJA.

En los últimos años diversas teorías han intentado encontrar explicaciones o teorías orientadas a determinar las causas de la violencia en contra de las mujeres. Se presentarán cuatro modelos que merecen su mención debido a su importancia para la explicación del fenómeno de violencia contra la mujer.

2.6.1. MODELO PSICOPATOLÓGICO:

“El modelo psicopatológico plantea que en una situación de violencia existe un factor de alteración psicológica de la víctima, del agresor o de ambos. Es decir, que serían las disfunciones mentales las que producirían la reacción violenta”³².

³¹ Ardaya Salinas, Gloria – Ernst, Miriam, *“Imaginarios Urbanos y Violencia Intrafamiliar”*, p 61.

³² Ardaya Salinas, Gloria – Ernst, Miriam, *“Imaginarios Urbanos y Violencia Intrafamiliar”*, p 53.

La hipótesis fundamental sugiere que las personas que ejercen violencia sobre un miembro de la familia sufren algún tipo de trastorno mental. “La mayoría de los autores señalan que, si bien algunos agresores padecen efectivamente trastornos psicopatológicos, la porción de enfermos mentales no es mayor que entre la población en general”³³.

Otros investigadores y estudiosos en la materia aducen que los hombres violentos no son personas fuera de lo común y que no están claramente fuera de los cánones de comportamiento esperados para una persona. Se trata de personas que han sido socializadas en cualquier tipo de ambiente y que corresponden a diferentes sociedades y culturas, éstas son aparentemente <normales> y no hombres con alteraciones psicopatológicas.

2.6.2. MODELO INTERACCIONAL:

“El modelo interaccional plantea que entre los miembros de la familia existe, en ocasiones, una interacción distorsionada, que no deja otra salida que la violencia. Es decir, que las familias tienen formas de comportamiento tales, que no pueden dar otra respuesta que no sea la violencia”³⁴.

Realmente existen familias en las que los tipos de violencia física, psicológica y sexual están presentes y donde estas formas de comportamiento se transmiten de generación en generación.

Quienes plantean este modelo sostienen que en aquellas familias, tanto la socialización de conductas y de formas de resolver los conflictos tienen componentes violentos.

2.6.3. MODELO SOCIO – CULTURAL:

Se ha buscado explicaciones a partir de un modelo socio – cultural que impera dentro de una sociedad y que enfatiza las características de la estructura de la sociedad global y los valores culturales que ocultan o mantienen situaciones de violencia como un modo natural de comportamiento.

³³ Corsi, Jorge, “*Violencia Familiar*” p. 47.

³⁴ Ardaya Salinas, Gloria – Ernst, Miriam, “*Imaginario Urbanos y Violencia Intrafamiliar*”, p 54.

Cada sociedad construye sus propios imaginarios y cada persona, en su contexto, los interioriza con mayor o menor fuerza, con mayor o menor rigidez. De hecho, la familia es el primer lugar de socialización.

Dentro de este modelo socio – cultural, H. Birgin afirma que “analizar el tema de violencia, en términos de ciudadanía, nos permite encontrar el fundamento mismo de la violencia, que reside en la exclusión de las mujeres y la fragmentación de sus derechos ciudadanos, así como en la manera en que las mujeres se incorporan al orden político”³⁵.

2.6.4. MODELO ECOLÓGICO:

La perspectiva ecológica de violencia familiar, propuesta por Jorge Corsi, permite considerar simultáneamente los distintos contextos en los que se desarrolla una persona. No se pretende aislarla de su entorno ecológico, el cual está compuesto por Macrosistema, Exosistema y Microsistema.

a) El Macrosistema:

Es el contexto más amplio, nos remite a las formas de organización social, los sistemas de creencias y los estilos de vida que prevalecen en una cultura o subcultura en particular. Se trata de patrones generalizados que impregnan las distintas esferas de una sociedad.

En este contexto, las creencias culturales asociadas al problema de violencia intrafamiliar refieren a <la sociedad patriarcal> en la que el poder del hombre sobre la mujer y de los padres hacia los hijos es el eje que estructura la sociedad occidental. El sistema de creencias patriarcal sostiene un modelo de familia vertical, encabezado por el <jefe del hogar> rol que cumple el padre, y estratos inferiores que son ocupados por la mujer y los hijos. “Las formas más rígidas del modelo prescriben obediencia automática e incondicional de la mujer hacia el marido y de los hijos hacia los padres”³⁶. Este sistema de creencias va dando forma a los conceptos de roles familiares, derechos y responsabilidades de los miembros de la familia.

³⁵ Ardaya Salinas, Gloria – Ernst, Miriam, “*Imaginarios Urbanos y Violencia Intrafamiliar*”, p 55.

³⁶ Corsi, Jorge, “*Violencia Familiar*” p. 54.

Es importante mencionar que dentro de estas creencias culturales se presentan estereotipos de masculinidad y feminidad. La masculinidad asocia al varón con la fuerza, y por lo tanto la usa para la resolución de conflictos; desde niños resuelven sus problemas mediante actitudes competitivas y la imposición sobre los otros. Por lo contrario, la mujer es culturalmente percibida como la más débil y se asocia con términos como dulzura, sumisión y obediencia. Las definiciones culturales acerca de lo que significa ser mujer y varón, junto con la concepción de familia, tienen una relación directa con la problemática de la violencia familiar.

b) El Exosistema:

Se encuentra en el segundo nivel, está compuesto por la comunidad más próxima, incluyendo las instituciones mediadoras entre el nivel de la cultura y el nivel individual, tales como la escuela, la iglesia, los medios de comunicación, los ámbitos laborales, las instituciones recreativas, los organismos judiciales y de seguridad.

La estructura y el funcionamiento de estos entornos juegan un papel decisivo para favorecer la realimentación permanente del problema de la violencia en la familia. En primer lugar se debe considerar la llamada <legitimación institucional de la violencia>, lo que se da dentro de instituciones que se manejan con un modelo vertical y autoritario del poder, y de una u otra manera terminan usando métodos violentos para resolver problemas institucionales.

Las instituciones escolares y educativas no ofrecen alternativas para solucionar de manera no violenta los conflictos interpersonales, sino que reproducen un estilo relacional autoritario. Por su parte las iglesias, independientemente del credo que profesen, suelen incitar a la resignación frente al maltrato familiar, y siguen sosteniendo un modelo de familia patriarcal. También los medios masivos de comunicación juegan un papel importante ya que los modelos violentos que proporcionan influyen en la generación de actitudes y conductas violentas.

En el contexto económico y laboral se muestran factores de riesgo tales como el estrés económico que puede darse en cualquier clase social y el desempleo que puede ocultarse bajo diversas formas de subempleo. Además el

alcohol y las drogas, al tener la propiedad de suprimir las inhibiciones, se relacionan con el espacio, el momento y la forma de violencia.

Debe subrayarse que ninguno de estos factores es por sí mismo causante de la violencia intrafamiliar, sino que más bien aumentan los factores de riesgo cuando se combinan con otros determinantes macro y micro sistémicos (Jorge Corsi, 2001).

c) El Microsistema:

Es el contexto más reducido, se refiere a las relaciones cara a cara que constituyen la vinculación más próxima a la persona. Dentro de esta relación, la familia juega un papel privilegiado, ya que es la estructura básica del microsistema. Aquí se toman en cuenta los patrones de interacción familiar, así como las historias personales de quienes constituyen la familia.

“Los estudios realizados con familias que presentan problemas de violencia muestran un predominio de estructuras de corte autoritario, en las que la distribución del poder sigue los parámetros dictados por los estereotipos culturales”³⁷. Este estilo de relación vertical no es percibido externamente, ya que la imagen social de la familia puede ser distinta de la imagen privada.

“Con sugestiva frecuencia, los antecedentes que emergen de la historia personal de quienes están involucrados en relaciones violentas muestran un alto porcentaje de contextos violentos en su familia de origen”³⁸. Los hombres violentos en su hogar suelen haber sido niños maltratados o testigos de violencia de su padre hacia su madre, y las mujeres maltratadas también tienen historias de maltrato en la infancia. Más adelante, en la edad adulta, los varones se identifican con el agresor al que observaron en etapas anteriores de su vida, incorporando de manera activa lo que alguna vez sufrieron pasivamente. Las mujeres, en cambio, presentan lo que se llama <aprendizaje de la indefensión> el mismo que las ubica en el lugar de quien fue víctima del maltrato dentro de las estructuras familiares propias.

“En el fondo, hay un factor que es común a quienes han sufrido situaciones de violencia en la infancia, sean hombres o mujeres: la baja autoestima. Pero, por efecto de la socialización de género, se manifiesta de

³⁷ Corsi, Jorge, “*Violencia Familiar*” p. 57.

³⁸ Corsi, Jorge, “*Violencia Familiar*” p. 57.

manera distinta según el sexo: en las mujeres se incrementa los sentimientos de indefensión y culpabilidad; en los hombres, activa mecanismos de sobrecompensación que los lleva a estructurar una imagen externa dura³⁹

El nivel Individual:

Se lo considera integrado por cuatro dimensiones psicológicas interdependientes: Dimensión Conductual, Dimensión Cognitiva, Dimensión Psicodinámica, Dimensión Interaccional.

Dimensión Conductual:

El hombre violento suele presentar conductas disociadas: en el ámbito público se presenta como una persona equilibrada, sin dar a pensar en actitudes violentas; en tanto que en el ámbito privado se comporta de modo amenazante, utiliza agresiones verbales, físicas y de actitudes. Su conducta se caracteriza por estar siempre a la defensiva y con su pareja se muestra posesivo.

La mujer maltratada, suele ocultar las situaciones de violencia conyugal ante el entorno social, además puede optar por conductas contradictorias como por ejemplo denunciar el maltrato vivido y más adelante retirar la denuncia. En el mundo privado, oscila entre momentos en los que muestra sumisión para no dar motivos de ser maltratada y otros en los que expresa sus emociones contenidas. Su conducta se caracteriza por mostrarse huidiza, temerosa, con tendencia al aislamiento, pudiendo provocar cualquier estímulo externo una reacción emocional.

Dimensión Cognitiva:

El hombre violento posee una percepción rígida y estructurada de la realidad, además de que sus ideas son muy cerradas. Percibe a la mujer como <provocadora> y utiliza una especie de lente de aumento con respecto a las conductas de ésta, maximizando dichos estímulos de provocación. En cambio, le resulta muy difícil observarse a sí mismo, a sus sensaciones y sus sentimientos, además realiza una gran minimización a cerca de las consecuencias de su conducta. También tiende a confundir suposiciones a cerca de la mujer con la

³⁹ Corsi, Jorge, "Violencia Familiar" p. 58.

realidad y a actuar en función a esta construcción imaginaria, como por ejemplo con reacciones celotípicas.

La mujer maltratada, se percibe como alguien que no tiene posibilidad de salir de la situación de violencia en la que se encuentra. Tiene una idea distorsionada a cerca del poder de su marido, percibe al mundo como un lugar hostil y cree que nunca podrá valerse por sí misma. Cuando el maltrato es muy grave y prolongado, suele presentar ideas de suicidio u homicidio. Con el abuso emocional que vive y gracias a la repetición constante de humillaciones por parte de su compañero, comienza a percibirse como inútil, tonta y loca, pudiendo llegar a dudar de sus propias ideas y percepciones.

Dimensión Interaccional:

La violencia en la pareja no es permanente sino que se da por ciclos, varía desde períodos de calma y afecto hasta situaciones de violencia que pueden poner en peligro la vida. El vínculo que se construye es dependiente (asumido por la mujer) y posesivo (asumido por el varón), mostrándose una fuerte asimetría, pero a su vez complementariedad. Esto suele iniciarse en el noviazgo, cuando el varón intenta controlar la relación y las conductas de su compañera, llegando a incluir situaciones de violencia.

Dimensión Psicodinámica:

El hombre violento puede haber internalizado modelos de resolución de conflictos a partir de la temprana infancia, los cuales le han enseñado que la violencia es la vía más rápida y efectiva de aliviar las tensiones que le resultan insoportables. La identidad masculina se construye por medio de un gran desarrollo de su yo exterior que se vincula con el hacer, lograr, actuar y por otra parte, una represión en la esfera emocional ya que debe controlar sentimientos como el dolor, la tristeza, el placer, el temor, etc. como una manifestación de identidad masculina. El hombre violento se caracteriza por inexpresividad emocional, baja autoestima, escasa habilidad de comunicación verbal de sus sentimientos, resistencia al autoconocimiento y proyección de la responsabilidad y de la culpa.

La mujer maltratada suele tener incorporados modelos de dependencia y sumisión. Además experimenta una ambivalencia entre la necesidad de expresar sus sentimientos y el temor ante la posible reacción de su compañero. Dicho

miedo y la represión de sus necesidades emocionales la llevan a expresarse por medio de síntomas psicósomáticos. Experimenta sentimientos de indefensión e impotencia y desarrolla temores que la vuelven huidiza y evitativa.

2.7. LA TEORÍA DEL CICLO DE LA VIOLENCIA

En muchas relaciones que se vuelven violentas, es frecuente que el primer ataque aparezca como un evento aislado. Pero en muchos casos, después de que hubo violencia una vez, se desarrolla un patrón o ciclo que puede iniciarse con enojo, discusiones, acusaciones y continuar con el abuso verbal, golpes, amenazas, heridas, como se vio en páginas anteriores. Luego de esto, el hombre puede negar la violencia poniendo pretextos, disculpas o prometiendo que no va a volver a suceder. Cuando la violencia sigue, las mujeres aprenden a esperarla y aceptarla.

Leonor Walker, quien trabajó con mujeres que sufren violencia en su relación de pareja, en su libro "The Battered Women" (1979) ha definido tres etapas fundamentales de este ciclo, las cuales varían en el tiempo y la intensidad.

2.7.1. FASE DE INICIO O TENSIÓN:

Durante esta etapa ocurren incidentes de agresiones menores. La mujer puede manejar estos incidentes de diferentes formas: generalmente intenta clamar al agresor, puede ser condescendiente con él y puede mantenerse fuera de su camino; ella cree que de esta manera evitará que el enojo de él aumente. En esencia, ha aceptado algo de responsabilidad por el comportamiento violento del agresor. También puede culpar a una situación en particular por el estallido de la pareja. "La mujer piensa que si espera un tiempo más la situación va a cambiar y el comportamiento de él hacia ella mejorará"⁴⁰

Algunas mujeres se alejan de sus padres, hermanos, familiares, amistades porque teme que ellos podrían enojar al agresor y así llegar a ser

⁴⁰ Reyes, Patricia. "Guía para Facilitadoras en la Conducción de Grupos de Apoyo", p 88.

violentados. Las amenazas de cometer actos de mayor daño la paralizan aún más sin ver las consecuencias que esta situación tiene sobre su vida.

La anticipación de lo que puede suceder causa tensión psicológica severa en la mujer: se pone ansiosa, desalentada, intimidada, se queja de síntomas como insomnio, pérdida del apetito, dormir o comer en exceso y fatiga constante. Muchas mujeres sufren de serios dolores de cabeza, enfermedades estomacales, alta tensión arterial, reacciones alérgicas en la piel, palpitaciones del corazón.

2.7.2. INCIDENTE AGUDO DE AGRESIÓN:

Hay un punto al final de la fase anterior que deja de responder a cualquier control. Cuando se alcanza este punto inevitable tiene lugar la segunda fase: Incidente Agudo de Agresión, la cual se caracteriza por una descarga incontrolable de las tensiones que se han venido acumulando en la fase uno. “En esta fase el hombre pierde el control de su comportamiento, y al final del incidente la mujer has sido gravemente golpeada”⁴¹

Esta es la más breve de las tres fases, puede durar de dos a veinte y cuatro horas. La mujer no siente tanto el dolor como el hecho de sentirse psicológicamente atrapada e incapaz de huir de esa situación. Este sentimiento va acompañado de la firme creencia de que si ella hace algo para resistirse, el ataque se volverá más violento (Patricia Reyes, 2005).

Cuando el ataque agudo termina, tanto agresores como víctimas, encuentran formas de racionalizar la seriedad de los ataques, llegando a minimizarlos. La mayoría de mujeres que viven violencia no buscan ayuda, a menos que estén tan gravemente heridas que requieran atención médica inmediata.

⁴¹ Ardaya Salinas Gloria, “Imaginario Urbanos y Violencia Intrafamiliar”, p71.

2.7.3. AMABILIDAD, ARREPENTIMIENTO Y COMPORTAMIENTO CARIÑOSO:

El final de la fase dos y el avance hacia la fase tres del ciclo de la violencia es bienvenido por ambas partes. La fase tres se caracteriza por un comportamiento extremadamente cariñoso, amable y de arrepentimiento por parte del agresor. Sabe que ha ido demasiado lejos y trata de compensar a la víctima.

La tensión acumulada durante la fase uno y liberada en la fase dos han desaparecido. El agresor se siente arrepentido de su acción en las fases previas y manifiesta su arrepentimiento a la mujer, suplica que lo perdone y que nunca más lo hará de nuevo. Éste cree verdaderamente que nunca más le hará daño a la mujer que ama, cree que puede controlarse por sí solo desde ese momento en adelante; pero también cree que le ha enseñado a ella la lección de no comportarse de tal forma y por tanto, no estará tentado de golpearla. Se las arregla para convencer a quienes los rodean que esta vez es cierto, inicia acciones con el propósito de mostrar su sinceridad y utilizará a otras personas para que lo ayuden a conseguir el perdón de la persona violentada.

La mayoría de las mujeres agredidas son muy apegadas a los valores tradicionales, y por ende, poseedoras de pensamientos internalizados por la cultura en que se desenvuelven, tales como: la culpa generada por rompimiento de la relación, puesto que se les ha enseñado que el matrimonio es para siempre, mantienen la creencia de que el agresor puede realmente cambiar debido a su comportamiento cariñoso en esta fase, piensan que puede darse un cambio milagroso en su compañero, etc. (Patricia Reyes 2005).

Puesto que casi todas las recompensas para la mujer del estar en pareja ocurren la fase tres, éste es el momento más difícil para tomar la decisión de terminar con la relación, ya que tiene más fuerza el comportamiento cariñoso actual de la fase tres, que el doloroso comportamiento de las fases uno y dos.

Antes de darse cuenta el comportamiento cariñoso y de calma se altera con los incidentes pequeños, entonces se repite la fase uno de aumento de tensión y el nuevo ciclo de comportamiento agresivo empieza. El ciclo de

violencia no termina por sí solo, sino que tiende a repetirse una vez que se da la violencia, ya que ésta es producto de patrones socio- culturales aprendidos.

En muchas parejas los períodos de calma son cada vez más cortos, y el dominio del hombre sobre la mujer se hace tan completo que ya no necesita prometerle que las cosas van a mejorar; la violencia se vuelve un riesgo para la vida de las mujeres.

La repetición del ciclo de la violencia familiar y la vivencia recurrente del mismo instaura el <Síndrome de la Mujer Maltratada> el mismo que promueve un estado de parálisis progresiva que adquiere la mujer víctima de violencia conyugal, constituyendo el <Síndrome de de la Indefensión Aprendida> descrito por Leonor Walker. “La mujer aprende y aprehende que, haga lo que haga, siempre será maltratada; que no puede controlar ni detener la conducta de su marido, y que cualquier acción de ella puede provocar un mal peor hacia sí mismo o hacia otros”⁴².

2.8. FACILITADORES DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Se consideran como facilitadores de la violencia contra la mujer aquellos elementos que aumentan los factores de riesgo y por lo tanto, no son la causa de las situaciones de violencia. Tenemos:

a) El Alcoholismo, que se usa excesivamente en el Ecuador por pertenecer a una cultura andina de rituales. El alcohol no produce hombres violentos, sino que estos se emborrachan para generar violencia y agresión. También usan el alcohol para desculpabilizarse de las acciones cometidas.

b) Infidelidad Conyugal, generalmente asociada a los hombres de la pareja que buscan una relación con una mujer sola y hacen ostentación pública de la misma. Cuando se produce infidelidad por parte de la mujer generalmente es por revancha y se mantiene clandestina hasta que la ruptura con la pareja está decidida. La infidelidad ayuda a desencadenar violencia cuando es motivo de reclamos entre la pareja.

⁴² Corsi, Jorge. “Violencia Familiar”, p 67.

c) Relaciones Simbióticas con la Familia de Origen, estas familias ejercen gran influencia en las decisiones de la pareja e intervienen en la resolución de conflictos en sus orígenes y a lo largo de su existencia, incluso se encuentran presentes en la crianza de los hijos. Esta presencia abrumadora de la familia de origen genera conflictos en la pareja, los cuales pueden desembocar en hechos de violencia.

d) La Crisis Económica, facilita reacciones en diferentes casos. Cuando tienen ingresos medios y bajos, la mujer no tiene un ingreso propio, dedicándose a las tareas domésticas; frente a los reclamos de la mujer se resuelven los problemas por la vía de la violencia al no poder el varón cumplir con su rol de proveedor. También facilita tensiones a nivel familiar el hecho de que la mujer salga a trabajar fuera del hogar, lo que ocasiona control sobre sus horarios, ingresos económicos, etc.

e) El Fantasma del Otro, un facilitador es la celotipia del hombre que presume la existencia de otro. Esta situación ocurre con más frecuencia cuando la mujer ha tenido experiencias afectivas y sexuales anteriores. El temor a ser engañado es un fantasma que acecha a los hombres violentos y aparece en todas las edades.

f) La Autonomía de las Mujeres, en la ideología masculina cuando se establece una relación de pareja, la mujer pasa a ser considerada propiedad del hombre y como consecuencia algún signo de autonomía pasa a ser peligroso para la relación. Por ello la <desobediencia> de la mujer a las reglas impuestas es un factor facilitador de violencia.

g) Incumplimiento de Tareas, el descuido en las responsabilidades domésticas asignadas a la mujer inciden la violencia en su contra. Los descuidos están ligados al incumplimiento de roles como madre y como esposa.

2.9. INHIBIDORES DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

“Se definen como inhibidores de la violencia contra la mujer, aquellos elementos que predisponen a la ausencia de violencia en la pareja y que están

relacionados con los niveles de ciudadanía y el ejercicio de derechos por parte de las mujeres⁴³. Entre los principales inhibidores se señalan los siguientes:

a) Autonomía Económica, las situaciones de violencia afectan en menor cantidad a parejas de ingresos medios y altos. En dichos niveles sociales las parejas no tienen los niveles de estrés secundarios a la ausencia de ingresos. La autonomía económica de las mujeres les permite cambiar la situación y buscar soluciones por medio de asistencia psicológica, legal, la separación o el divorcio.

b) Educación y Capacitación, mientras más elevado sea el nivel educativo de la pareja menor es la violencia física, aunque la psicológica se mantiene más elevada que la primera.

c) Control Social, funciona como un inhibidor significativo entre los niveles medios y altos. “El <que dirán> ejerce un control importante a favor de la no violencia en el comportamiento intrapareja⁴⁴”.

d) Autonomía Psíquica, la independencia y la autonomía de la mujer respecto al marido y viceversa son elementos que permiten una convivencia entre iguales. Sin embargo, la autonomía psíquica entre los miembros de la pareja es un proceso largo y difícil de lograr, ya que se requieren reforzamientos mutuos para mantener la independencia y contrarrestar la fuerte presión familiar y social.

e) Vigencia de Derechos, se produce a partir de la consideración de que ambos miembros gozan de iguales derechos y es un factor decisivo en la ganancia de una pareja democrática y libre de violencia.

f) Reconocimiento de Tensiones, un aspecto central en el equilibrio interno de la relación de pareja es el reconocimiento del derecho a la individualidad del otro, lo que hará posible la identificación de tensiones referentes a la relación de pareja. Se debe reconocer y procesar los conflictos para su resolución, de manera que sus miembros puedan acoplarse a un crecimiento en conjunto.

⁴³ Ardaya Salinas, Gloria – Ernst, Miriam, “*Imaginario Urbano y Violencia Intrafamiliar*”, p 117.

⁴⁴ Ardaya Salinas, Gloria – Ernst, Miriam, “*Imaginario Urbano y Violencia Intrafamiliar*”, p 119.

2.10. PERFIL DE LA MUJER AGREDIDA: REACCIONES FRENTE A LA VIOLENCIA.

Las reacciones de las mujeres violentadas varían de acuerdo a diferentes circunstancias como son el ciclo vital, la propia socialización, el nivel de instrucción, el grado de internalización de los aspectos culturales, el nivel de información, etc.

La mayoría de mujeres experimenta ante la violencia sentimientos de tristeza, confusión, enojo, resentimiento, ofensa y temor después de la agresión. Las reacciones de las mujeres que han sido violentadas son diferentes, se mencionará las más comunes:

- Denunciar la agresión implica empezar a romper la impunidad de los casos de violencia en la pareja.
- Por el contrario existen otras mujeres quienes creen que no tienen ningún derecho. Estas se vuelven más esclavizadas, atadas, desamparadas y frágiles ante el hombre. Su capacidad de respuesta es menor.
- Otra reacción es la <desobediencia> como una expresión de respuesta muy frecuente ante la agresión. Con esto quiere demostrar que sí puede hacer lo que ella quiere, que aún tiene dominio sobre su vida y sobre sus actos. Esta reacción puede ser positiva si le restablece la confianza en sí misma, su autoestima y le permite sobrevivir a la violencia.
- Al ser las mujeres las organizadoras del consumo familiar, ellas definen el menú diario. Una reacción en este contexto es el preparar la comida que a él no le gusta.
- Otra reacción ante la violencia es la infidelidad, la que generalmente no es admitida por las mujeres.
- Negarse a mantener relaciones sexuales mediante una serie de pretextos como dormir con los hijos, manifestar dolores, enfermarse. En caso de mantener relaciones sexuales negarse al goce sexual.
- El insulto al hombre con calificativos que intentan herir su masculinidad.
- El Miedo, es un sentimiento aprendido en familias en donde la violencia intrafamiliar es constitutiva de las relaciones. Se aprende que la fuerza física y el golpe pueden más que la razón o el entendimiento. “Las

mujeres interiorizan desde la más temprana edad el miedo y el temor a sufrir agresión, el miedo a la fragilidad de su propia integridad personal⁴⁵.

- La Culpa, forma parte de la socialización de las niñas desde temprana edad. Las mujeres agredidas sienten que son ellas las culpables de la reacción violenta del hombre; muchas justifican la violencia intrafamiliar por haber transgredido las normas impuestas por el jefe de la familia.

Se puede concluir el capítulo expuesto por medio de los siguientes ítems:

- La violencia en contra de la mujer en la relación de pareja se produce en la mayor parte de las sociedades donde rige la división sexual del trabajo y la desigualdad entre los géneros.
- Con relación a la violencia intrafamiliar y la violencia de género se distinguen algunos enfoques de explicación que son equivocados o incompletos y la expresan como resultados de factores psicopatológicos, interaccionales y socioculturales.
- El enfoque integrativo, conocido también como <Ecológico> considera la relación entre la realidad individual, familiar, social y cultural para explicar el problema de la violencia como manifestación del sistema de dominación que históricamente ha ejercido el varón sobre la mujer.
- Los tipos de violencia contra la mujer son: físico, psicológico y sexual, los cuales pueden manifestarse combinados; únicamente la violencia psicológica se puede presentar independientemente de las otras dos.
- El llamado Ciclo de la Violencia, descrito por Leonor Walker, es un referente que indica el proceso violento que viven las parejas, el mismo que va desde el inicio o tensión, pasa por un incidente agudo de agresión y culmina con un comportamiento de arrepentimiento y amabilidad.
- El síndrome de la mujer maltratada / invalidez aprendida promueve un estado de parálisis progresiva que adquiere la mujer que vive violencia

⁴⁵ Ardaya Salinas, Gloria – Ernst, Miriam, *“Imaginario Urbanos y Violencia Intrafamiliar”*, p 67.

familiar, en el que su voluntad se rompe paulatinamente y presenta un gran temor a modificar la situación en la que se encuentra.

- Los facilitadores de la violencia contra la mujer son: alcoholismo, infidelidad, relaciones incestuosas, relaciones simbióticas con la familia de origen, la crisis económica, el fantasma del otro, incumplimiento de tareas, entre otros.
- Los inhibidores de la violencia son: autonomía económica, educación, control social, autonomía psíquica, vigencia de derechos y reconocimiento de tensiones.
- Las reacciones más comunes de las mujeres ante las situaciones de violencia que viven son conductas de ansiedad extrema, depresión, miedo, culpa, baja autoestima, aislamiento social que configuran una variante del Trastorno de Estrés Postraumático.

CAPÍTULO 3

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

La forma como interpretamos lo que acontece a nuestro alrededor repercute en nuestras emociones y actitudes, siendo la causa directa de estados de ansiedad, depresión, pérdida de la autoestima, aislamiento social, entre otros.

Las interpretaciones negativas y poco acordes con la realidad se presentan automáticamente, de manera casi refleja y al margen de cualquier razonamiento. Estas interpretaciones se manifiestan por medio de los pensamientos automáticos que son capaces de generar las emociones más intensas, distorsionando la realidad.

Lo esencial en este capítulo es el identificar los pensamientos automáticos que presentan las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar, los cuales tienen repercusiones negativas para ellas.

3.1. ORIGEN DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

Los pensamientos automáticos fueron tomados en cuenta en el enfoque teórico propuesto inicialmente por Albert Ellis, más adelante lo amplió Aaron Beck en la década de los 60, el mismo que refiere: "La terapia cognitiva es un sistema de psicoterapia basado en una teoría psicopatológica que mantiene que la percepción y la estructura de la experiencias del individuo determinan sus sentimientos y conducta"⁴⁶ (Beck 1967,1976). Sus descubrimientos nos indican que los trastornos psicológicos provienen en gran parte de maneras erróneas de pensar o interpretar los acontecimientos que vive una persona. Estos pensamientos e interpretaciones se convierten en formas estereotipadas y rígidas de valorar los acontecimientos, la propia conducta y a sí mismo.

La idea de la influencia que tienen los pensamientos en el desenvolvimiento de las personas ya es mencionada desde épocas de la antigua filosofía griega. Epicteto, ya era conocedor de esta realidad cuando sostenía: "Las personas no se trastornan por las cosas, sino por la visión que tienen de

⁴⁶ http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse1.htm.

ellas”⁴⁷. Los filósofos estoicos (350 a de C al 180 a de C) se interesaban en manejar los estados emocionales extremos, que ellos llamaban <pasiones>. En esta tradición destacaron los filósofos de la Roma clásica como Marco Aurelio, Séneca y Cicerón. También la religión fundada por Buda (556 a de C) se basaba en el dominio del sufrimiento personal mediante el manejo de la pasiones. Dentro de lo que es la psicología individual, Alfred Adler decía: “No sufrimos por el choque de nuestras experiencias el llamado trauma, sino que inferimos de ellas precisamente lo que se ajusta a nuestros propósitos. Estamos autodeterminados por el significado que damos a nuestras experiencias; y probablemente siempre hay implicada cierta parte de error cuando tomamos determinadas experiencias como base para nuestra futura vida. Los significados no están determinados por las situaciones, sino que nos determinamos a nosotros mismos por el significado que damos a las situaciones”⁴⁸.

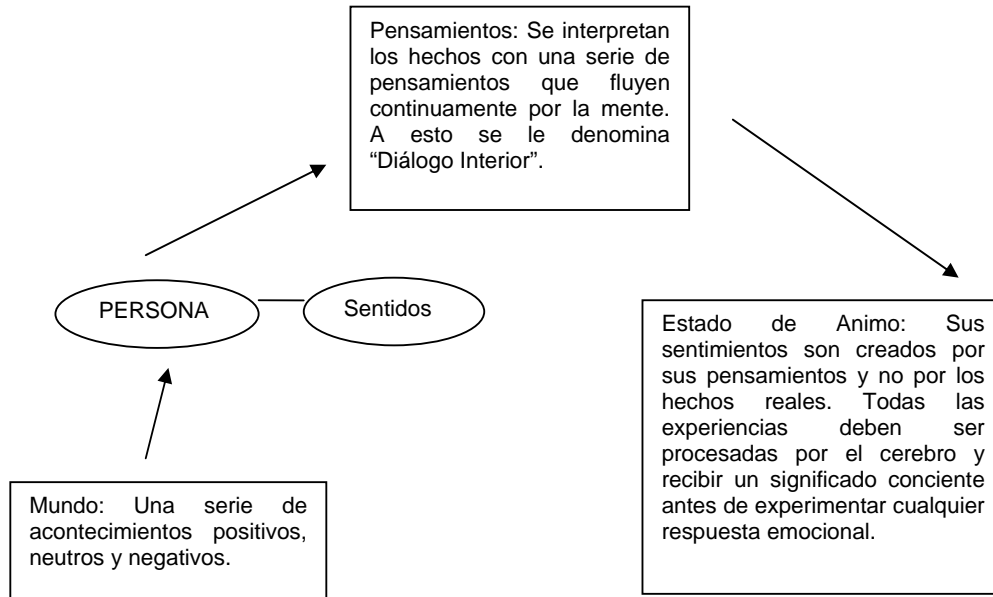
Si bien la conducta de un individuo está determinada en gran medida por el modo que tiene de estructurar el mundo, cabe destacar que las percepciones o experiencias son procesos activos captados desde el exterior. Esta nueva información se ubica conjuntamente con información anterior y tanto los estímulos externos como internos son sintetizados. El modo que tiene el individuo de evaluar la situación se hace evidente a partir de sus cogniciones (pensamientos o imágenes). A esto se le llama <estructura cognitiva> que tiene influencia en el estado afectivo y en las pautas de conducta de la persona. El desarrollo cognitivo, según la teoría de Jean Piaget, se produce desde la etapa del nacimiento. Para él “el hombre es un ser activo, alerta y creativo que posee estructuras mentales, denominadas esquemas, los cuales procesan la información y la organizan”⁴⁹. Con el tiempo los esquemas se transforman en estructuras cognitivas más complejas y este desarrollo se lleva a cabo por medio de etapas, las mismas que pueden comenzar en edades diferentes, pero que siguen la misma secuencia.

Burns (2005), indica que la relación entre el mundo y la manera en que sentimos no es por los hechos reales, sino por las percepciones que producen cambios en nuestro estado de ánimo, lo cual se explica en el siguiente cuadro:

⁴⁷ Enciclopedia de la Psicología, Tomo III, p. 642.

⁴⁸ Beck, Aaron – Rush, John – Shaw, Brian – Emery Gary, “*Terapia Cognitiva de la Depresión*”, p 17.

⁴⁹ Craig, Grace, “*Desarrollo Psicológico*”, p 145.



Las conceptualizaciones de las personas a cerca de determinadas situaciones reciben el nombre de Esquemas Cognitivos o Supuestos Personales. Los supuestos personales son la forma en que la persona da sentido y significado a su experiencia pasada, actual y por ocurrir en el futuro. Estos supuestos personales permanecen <inactivos o dormidos> a lo largo del tiempo en la memoria y ante determinadas situaciones desencadenantes (una enfermedad física, un acontecimiento en la vida personal) se <activan o despiertan> y actúan a través de situaciones concretas produciendo a menudo determinados errores del pensamiento y del procesamiento de la información, que son llamados Distorsiones Cognitivas y tienen las siguientes características:

- a) Son irracionales, es decir no se atienen a los hechos objetivos o a la realidad.
- b) Son automáticas, funcionan como un reflejo corporal que se produce sin que voluntariamente lo propiciemos.
- c) Son exageradas, dramáticas y siempre negativas, generan un enorme malestar emocional.

Las distorsiones cognitivas se expresan a través de las cogniciones de las personas y aparecen en situaciones donde hay una intensa alteración emocional como por ejemplo ansiedad, rabia o depresión y trastornos de la conducta como ideas de escape o problemas de relación de pareja; a esas

cogniciones se las denominan con el nombre de Pensamientos Automáticos. Cuando los esquemas producen distorsiones de la realidad y como consecuencia errores del pensamiento, la persona se ve cada vez más incapacitada para considerar la idea de que sus interpretaciones negativas son erróneas. “Estas percepciones empobrecedoras que realiza el paciente acerca de sí mismo, del mundo y del futuro, lo llevan a desarrollar fobias, depresión, problemas de autoestima, obsesividad, entre otras”⁵⁰

Nuestras emociones se traducen totalmente en la forma en que miramos las cosas. “Es un hecho neurológico evidente que antes de poder experimentar cualquier acontecimiento debe procesarlo con su mente y darle un significado”⁵¹.

3.2. DEFINICIÓN DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

Como vimos, estamos constantemente describiéndonos el mundo para nosotros mismos y damos a cada suceso o experiencia una etiqueta. Hacemos interpretaciones de lo que vemos y escuchamos, juzgando los sucesos como buenos o malos, temibles o agradables. Estas etiquetas o juicios se forman a lo largo de un interminable diálogo de cada persona consigo misma y se hacen presentes con interpretaciones privadas. “Vivimos enfrascados en un diálogo interior interminable donde la realidad externa no siempre tiene entrada”⁵² Dicho diálogo ha sido comparado a una cascada de pensamiento que fluye de la mente sin interrupción (Burns, 2005). El diálogo interno ha sido denominado <auto charla> por Albert Ellis y <pensamientos automáticos> por Aaron Beck.

Beck prefiere el término pensamientos automáticos “porque describe más adecuadamente la forma en que se experimentan los pensamientos como si fueran un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo; y se graban como plausibles o válidos”⁵³ (Beck. 1976).

“Los pensamientos automáticos son nuestra charla interna o auto diálogo interno con nosotros mismos, a nivel mental, expresados como pensamientos o

⁵⁰ http://es.wikipedia.org/wiki/Distorsiones_cognitivas.

⁵¹ Burns, David, “*Sentirse Bien: una nueva terapia contra las depresiones*”, p 43.

⁵² Riso, Walter “*Pensar Bien, Sentirse Bien*”, p 25.

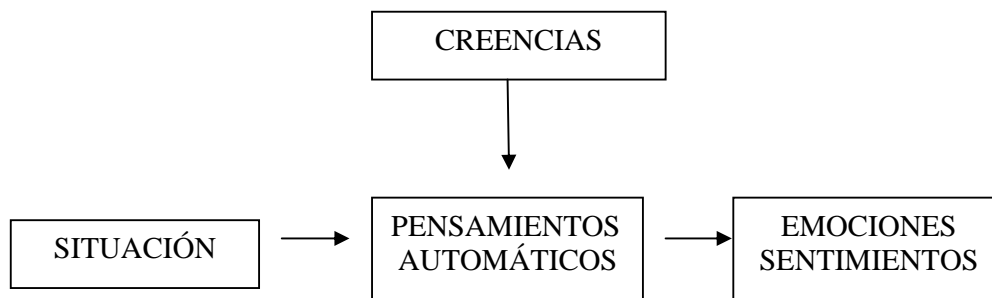
⁵³ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick, “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 19- 20.

imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos tales como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia. A menudo forman versiones subjetivas erróneas de las cosas que nos ocurren, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos, por lo que se le dice que están basados en las distorsiones cognitivas⁵⁴.

Estos pensamientos se diferencian de nuestros <pensamientos racionales> porque estos últimos tratan de reflexionar, adaptarse a los problemas y analizarlos para intentar resolverlos; además se presentan en situaciones de mayor calma en nuestro estado anímico.

“Un pensamiento irracional es como un enemigo que vive dentro de nosotros, invadiendo nuestra mente sin que lo hayamos reconocido y sin que nos enteremos de su capacidad destructiva⁵⁵. Aún cuando los pensamientos estén distorsionados crean una poderosa ilusión de realidad, pero se debe tomar en cuenta que los sentimientos que estos provocan no son hechos. Así los sentimientos cuentan como una especie de espejo de nuestra manera de pensar. “Si sus percepciones no tienen sentido, los sentimientos que crean serán tan absurdos como las imágenes reflejadas en los espejos de un parque de atracciones⁵⁶. Pero estas emociones anormales se sienten con la misma validez y realidad que los sentimientos genuinos creados por los pensamientos sin distorsiones, de modo que automáticamente se les atribuye veracidad.

Para esquematizarlo un poco, de forma que quede más consolidado:



⁵⁴ http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse1.htm.

⁵⁵ Riso, Walter, *"Pensar Bien, Sentirse Bien"*, p 14.

⁵⁶ Burns, David, *"Sentirse Bien: una nueva terapia contra las depresiones"*, p 60.

3.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

Los pensamientos automáticos poseen ciertas características que es preciso conocer:

a) No son evaluados: Los pensamientos automáticos son directamente creídos, puesto que en muchas ocasiones no se tiene conciencia de ellos. Por lo tanto, tienen un nivel de veracidad total, igual que en un caso de alucinaciones.

b) Son dramáticos: Tienden a ser muy poco discriminativos, de manera que las evaluaciones son totalmente buenas y extraordinarias o absolutamente dramáticas y peligrosas.

c) Son aprendidos: Desde la más tierna infancia vamos elaborando una serie de creencias e ideas sobre las cosas a través de lo que aprendemos de nuestro entorno con los familiares, amigos o maestros. Estas creencias son la base de los pensamientos automáticos que posteriormente aparecerán ante un evento en particular.

d) Son relativamente idiosincrásicos: Los pensamientos automáticos son distintos en cada persona. Sin embargo, cada cultura y cada nivel socio-económico definen una serie de normas y valores que se nutren de las creencias.

3.4. IDENTIFICACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

El mejor aviso de que se está usando un estilo de pensamiento distorsionado es la presencia de emociones dolorosas, tales como: sentirse nervioso, deprimido o crónicamente irritado, sentirse disgustado consigo mismo o repetirse las mismas preocupaciones muchas veces como si se tratara de un disco rayado. El dolor psicológico que este tipo de pensamientos ocasiona, puede sentirse con mayor intensidad en unos momentos que en otros. “Los conflictos continuados con la familia o con los amigos también pueden ser un indicio de que se está usando uno o más tipos de distorsión”⁵⁷.

La falta de lógica es la raíz de muchos errores del pensamiento y el factor más importante del dolor humano. “La estructura irracional más común en la que se sustenta un pensamiento ilógico suele estar en las premisas falsas y las definiciones erróneas de las cuales partimos, ya que si éstas son inexactas, la

⁵⁷ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick, “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 46.

conclusión también lo será”⁵⁸ Dentro del tema de la lógica, se puede hacer referencia a los Silogismos, que constan de tres partes: premisa mayor, premisa menor y conclusión.

Premisa mayor	→	Norma	→	Todos los hombres son mortales.
Premisa menor	→	Caso especial	→	Sócrates es un hombre.
Conclusión	→	Deducción	→	Sócrates es mortal.

Un error cometido en la premisa mayor o en la premisa menor, causa a menudo una conclusión falsa. “Los seres humanos manejan toda clase de pensamientos ocultos que se convierten en reglas (premisas mayores) de falsos silogismos”⁵⁹.

Si me rechazan, me destruirán (premisas mayores).
 Él se ha enfadado y se ha ido (premisas menores).
 Esto es horrible, estoy destrozada. (conclusión).

En el caso de una mujer que ha vivido situaciones de violencia intrafamiliar, ésta puede presentar errores del pensamiento, los cuales afectan básicamente a su autoestima. Así se puede mencionar un silogismo bastante común en esta área:

Premisa Mayor: Sin amor no valgo nada. (Asunción Básica).
 Premisa Menor: Mi marido no me quiere. (Evento Valorado).
 Conclusión: Yo no valgo nada. (Conclusión Desvalorizante).

Todo insulto pretende herir (premisas mayores).
 Mi marido acaba de insultarme (premisas menores).
 Él estaba intentando herirme (conclusión).

Los juegos lógicos de los pensamientos automáticos pueden realizarse de diferentes maneras, puesto que estos pensamientos parten de generalizaciones que muchas de las veces han sido introyectadas en nuestro vivir diario a lo largo del desarrollo. Es importante identificar la manera como se describe y se justifica el punto de vista personal sobre determinado conflicto.

⁵⁸ Riso, Walter *“Pensar Bien, Sentirse Bien”*, p 179.

⁵⁹ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , *“Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés”* p. 46.

3.5. DISTORSIONES COGNITIVAS Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

Se ha visto necesario identificar 15 tipos de distorsiones cognitivas, recopiladas por McKay, Davis y Fanning en 1985, las cuales serán descritas junto a los pensamientos automáticos que han sido más comunes entre las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar.

3.5.1. FILTRAJE:

Llamada también Abstracción Selectiva. Esta distorsión se caracteriza por una especie de <visión de túnel>: sólo se elige un detalle negativo de cualquier situación y se fija exclusivamente en él, percibiendo así que toda la situación es negativa (Burns, 2005). Se filtra lo negativo y lo positivo se olvida.

Cada persona posee su túnel particular por el que observa el mundo: algunos son hipersensibles a todo aquello que sugiere pérdida y se ciegan ante cualquier indicación de beneficio. “La gente deprimida selecciona elementos que sugieren pérdidas, los ansiosos seleccionan peligros, y los que frecuentemente experimentan cólera buscan evidencias de injusticia”⁶⁰.

Los mecanismos del recuerdo también pueden ser muy selectivos. De una historia completa o del conjunto de la experiencia, sólo se recuerdan normalmente alguna clase de sucesos. Como resultado, se puede revisar el pasado y reexperimentar recuerdos que característicamente pueden hacer sentir cólera, ansiedad o depresión.

Cuando los pensamientos negativos se sacan del contexto, aislados de las experiencias buenas que nos rodean, se vuelven mayores y más tremendos de lo que realmente son. El resultado final es que los temores, las creencias e irritaciones se exageran en importancia porque llenan la conciencia con exclusión de todo lo demás. Las palabras claves para detectar esta distorsión son: "No puedo soportar esto", "No aguanto que...", "Es horrible", "Es insoportable", "No puedo resistirlo".

⁶⁰ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 29.

Ejemplos de este tipo de pensamiento: “Ya no soporto vivir esta situación de continuo maltrato de mi marido”, “Ya no aguanto que mi marido me siga traicionando con las empleadas”, “No soporto esta situación, él psicológicamente me tiene acabada”.

3.5.2. PENSAMIENTO POLARIZADO:

Esta distorsión se caracteriza por la insistencia en elecciones dicotómicas: se tiende a percibir los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Las personas y los pensamientos se valoran como buenos o malos, maravillosos u horribles, blancos o negros, olvidando grados intermedios. “Esto crea un mundo en blanco y negro, y como las personas que padecen este tipo de distorsión fracasan casi en todos los matices del gris, sus reacciones a los eventos oscilan de un extremo a otro”⁶¹. Esta manera de evaluar las cosas no es realista, porque la vida rara vez es completamente blanca o negra (Burns, 2005).

El mayor peligro de dicotomizar el pensamiento es el impacto sobre como se juzga una persona a sí misma. Si no es perfecta o brillante, entonces sólo podrá ser imbécil o fracasada; no hay lugar para las equivocaciones o la mediocridad, lo que promueve es el perfeccionismo y una dura crítica. Las palabras clave para detectar esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones olvidando los grados intermedios y matices, tales como: "fracasado", "cobarde", "inútil", etc.

En este tipo de pensamiento distorsionado se pueden destacar frases como: “Siento que no valgo nada”, “Me siento rota, destruida y vacía”, “Me siento por el piso”, “Me siento destrozada”, “No tengo acción de nada”.

⁶¹ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 29.

3.5.3. SOBREGENERALIZACIÓN:

“En esta distorsión se produce una extensión, una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia”⁶². Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. Una experiencia desagradable significa que siempre que se repita una situación similar, se repetirá la experiencia desagradable.

Esta manera errónea de pensar conduce inevitablemente a una vida cada vez más restringida, ya que las sobregeneralizaciones se expresan a menudo en forma de afirmaciones absolutas, como si existiera una ley inmutable que gobernara y limitara el curso de la felicidad. La conclusión se basa en una o dos piezas de evidencia, olvidándose e ignorando los aspectos positivos que se poseen. “Si la mente se acostumbra a fluctuar de un extremo a otro, la ansiedad y la depresión serán inevitables”⁶³ (Beck, 1983). Las palabras clave que indican que una persona está sobregeneralizando son: “todo”, “nadie”, “nunca”, “siempre”, “todos”, “ninguno”.

Se utiliza la sobregeneralización cuando se expresan afirmaciones como: “Mi esposo jamás se ha preocupado por mí”, “Ahora me molesta todo”, “Nunca me valoró”, “Toda la vida me ha maltratado”, “Todo viene contra mí”, “Siempre estoy brava y amargada”, “Nunca le tuve confianza a mi marido”, “Yo no he podido sentir nada en la intimidad con mi marido porque el sexo es algo que me aterra practicar”.

3.5.4. INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:

Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo.

⁶² McKay, Matthew – Davis, Martha – Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 30.

⁶³ Riso, Walter. “*Pensar Bien, Sentirse Bien*”, p 72.

Cuando una persona interpreta el pensamiento hace juicios repentinos sobre los demás. “En la medida que su pensamiento interpreta, también se hacen presunciones sobre cómo está reaccionando la gente a las cosas que la rodean, particularmente cómo están reaccionando los demás ante usted”⁶⁴. Estas presunciones no son una prueba, pero parecen ser verdaderas y, por lo general, son imposibles de ser sometidas a prueba. Estas provienen de la intuición, las sospechas, dudas vagas, o pocas experiencias pasadas, pero sin embargo, son creídas.

Las interpretaciones del pensamiento pasan por alto conclusiones que sólo son verdad para sí mismo, sin comprobar si son o no apropiadas para el resto de personas. Podemos apresurarnos a sacar arbitrariamente una conclusión negativa que no está justificada por los hechos de la situación planteada (Burns, 2005). A partir de una información muy vaga, una mirada, un gesto o un comentario indirecto, se extraen conclusiones a cerca de lo que piensan los demás. Las frases claves de esta distorsión son: "Eso es porque...", "Eso se debe a...", "Se que eso es por...".

Por ejemplo se menciona: “Sé que el rato menos pensado él se va a aburrir de mí y me va a dejar”, “Ese maltrato de él hacia mí es porque el lo veía en sus padres y quería hacer lo mismo conmigo”, “Si mi marido me trataba mal, es porque él tenía a otra mujer”.

3.5.5. VISIÓN CATASTRÓFICA:

Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en dar rienda suelta a la imaginación consistente en lo peor para uno mismo, sin prueba alguna de que aquello suceda en la vida real.

“La visión catastrófica es un magnífico camino para el desarrollo de la ansiedad”⁶⁵. Cuando una persona tiene tendencia a tener pensamientos catastróficos está adelantándose a posibles desastres. La persona que catastrofiza, presenta pensamientos que a menudo empiezan con las palabras:

⁶⁴ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 31.

⁶⁵ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 54.

"y si...". Ejemplos de este tipo de pensamiento: "¿Y si enloquezco?, es que no sé que hacer en cuanto a las reacciones de él", "Tengo miedo que el resultado de esta situación sea mi internamiento en un centro mental".

3.5.6. PERSONALIZACIÓN:

Consiste en el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. El error básico del pensamiento en la personalización es que se interpreta cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista para analizarse y valorarse a sí mismo. "Es la mala costumbre de atribuirse la responsabilidad ante determinados eventos externos, sin tener en cuenta otras explicaciones posibles"⁶⁶

Un aspecto importante de la personalización es el hábito de compararse continuamente con los demás. "Por lo tanto, continuamente se encontrará forzado a probar su valor como persona, midiéndose a sí mismo en relación con los demás. Si de esta comparación resulta vencedor, gozará de un momento de alivio. Pero si resulta perdedor, se sentirá humillado"⁶⁷. Las palabras claves de este pensamiento deformado son: "Lo dice por mi", "Hago esto mejor (o peor) que tal".

Se utiliza la personalización cuando se expresan afirmaciones como: "Por el hecho de ser casada, he soportado todas las humillaciones de mi marido", "Siento que soy menos mujer que las demás por el hecho de no poder tener hijos", "Yo me siento fea con respecto a otras mujeres, porque cuando me arreglaba mi marido me decía que parecía un payaso".

3.5.7. FALACIAS DE CONTROL:

Existen dos formas en que puede distorsionarse el sentido de poder y control de una persona. La primera forma es cuando una persona puede verse a sí misma impotente y externamente controlada; aquí la persona se ve manejada

⁶⁶ Riso, Walter, *"Pensar Bien, Sentirse Bien"*, p81.

⁶⁷ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , *"Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés"* p. 32.

por el grado de control que tienen los acontecimientos sobre su vida. “La persona que se siente externamente controlada, se bloquea. No cree que pueda construir su propia vida o introducir cualquier diferencia en el mundo que le rodea. Allí donde mire, sólo ve pruebas de la indefensión humana”⁶⁸. Se puede ver a sí misma impotente respecto a lo que ocurre a su alrededor.

La idea es que no se ve responsable de lo que ocurre y, por lo tanto, no tiene sentido que intente cambiar las cosas. “El punto de control externo elimina la autoestima porque nos cosifica, nos niega la posibilidad de escribir nuestra propia historia, no s quita fuerza”⁶⁹. Las palabras clave para identificar esta primera parte de las falacias de control son: “No puedo hacer nada por...”, “Solo me sentiré bien si tal persona cambia tal...”

Los ejemplos de este tipo de falacias de ser controlada son: “No puedo hacer nada porque todo viene contra mí”, “Me sentiría bien si mi marido volviera a ser el que conocí hace algunos años”, “Él ha hecho que yo sea diferente”, “Yo vivo porque Dios me regala el aire”, “Él me ha manipulado tanto que ahora le tengo temor a sus golpes”. “La vida se ensaña conmigo”, “Él hizo que me vuelva gorda y horrible”.

El polo opuesto de la falacia del control externo es la falacia del control omnipotente. “La persona que experimenta esta distorsión se cree responsable de todo y de todos. Lleva el mundo en sus hombros. Los compañeros de trabajo dependen de ella, los amigos también, es la responsable de la felicidad de la mayoría de la gente y cualquier negligencia de su parte podría causarles soledad, rechazo, la ruina o un susto. Debe hacer justicia en todas las ofensas, saciar toda necesidad, y curar todas las heridas. Y si no es así se siente culpable”⁷⁰. Si esta posición se hace extrema y absolutista, empezará a atribuirse la responsabilidad directa de eventos en los que nada tiene que ver (Riso, 2004). La omnipotencia depende de tres elementos: la sensibilidad hacia las personas que le rodean, una creencia exagerada de su poder para saciar todas las necesidades y la expectativa de que se es la persona responsable para

⁶⁸ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 32.

⁶⁹ Riso, Walter, “*Pensar Bien, Sentirse Bien*”, p 82.

⁷⁰ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 32.

satisfacer estas necesidades. Las palabras clave para identificar las falacias de control son: "Yo soy el responsable de todo..."

Los ejemplos de este tipo de falacias de llevar el control son: "Quisiera volver el tiempo hacia atrás y empezar otra vez", "Yo soy la responsable del sufrimiento de mis hijos", "Yo he ocultado mis problemas y le he hecho creer al resto que todo estaba bien en mi matrimonio...Yo he tomado la responsabilidad de mostrar felicidad en mi hogar".

3.5.8. LA FALACIA DE JUSTICIA:

La justicia, puesta desde el punto de vista de los propios intereses, es una evaluación subjetiva en la medida en que lo que uno espera, necesita o desea de otra persona, le debe ser proporcionado. Si ésto no se da de la manera esperada, el resultado es el vivir en un sentimiento de enojo cada vez mayor.

La Falacia de Justicia consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos. "Este tipo de distorsión se basa en la aplicación de las normas legales y contractuales a los caprichos de las relaciones interpersonales"⁷¹. La persona se muestra resentida porque piensa que conoce lo que es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella. El resultado es la impresión de estar viviendo en un sentimiento de enojo cada vez mayor porque la persona que lo vive se queda inmovilizada en su propio punto de vista. Se expresa a menudo con frases condicionales como: "Es injusto que...", "No hay derecho a...", "Si de verdad tal, entonces...cual".

En este tipo de pensamiento distorsionado se pueden destacar frases como: "No hay derecho a que él haya pasado más preocupado de sus hermanas que de mí", "Si de verdad él me hubiera querido y valorado, entonces no me hubiera traicionado con mis amigas y las vecinas", "No es justo, yo no me puedo defender porque él es agresivo y más fuerte que yo", "Es injusto que yo haya pasado todos estos años encerrada en la casa, mientras que él se ha estado divirtiendo con sus amigos y otras mujeres", "No es justo que yo misma me haya querido matar".

⁷¹ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , "Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés" p. 32

3.5.9. RAZONAMIENTO EMOCIONAL:

En la raíz de esta distorsión está la creencia de que lo que la persona siente tendría que ser verdadero: si se siente como perdedor, entonces tiene que ser un perdedor; si se siente culpable, tiene que haber hecho algo mal. “Todas las cosas negativas que se sienten sobre uno mismo y sobre los demás, deben ser verdaderas porque se sienten como verdaderas”⁷².

El problema con el razonamiento emocional es que las emociones por sí mismas no tienen validez, ya que son productos del pensamiento. Si una persona tiene pensamientos y creencias deformadas, sus emociones van a reflejar estas distorsiones. Dado que las cosas le parecen tan negativas, supone que realmente lo son; no se le ocurre cuestionar la validez de las percepciones que crean sus sentimientos (Burns, 2005). En el razonamiento emocional, las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos, las palabras claves en este caso son: “Si me siento así...es porque soy/ o ha ocurrido...”.

Se utiliza el razonamiento emocional cuando se expresan afirmaciones como: “Si me siento sin ganas de salir, es porque soy una amargada”, “Si siento que no valgo nada es porque estoy insegura de que alguien pueda llegar a quererme”, “Siento que estoy viviendo una condena por todo lo que ha ocurrido con mi esposo”, “Me veo vieja debido a los años de maltrato que he vivido junto a él”, “Me he sentido como un objeto al que él ocupaba cuando quería”, “Me he sentido sola porque no he podido hablar con gente por miedo a que él reaccione mal”.

3.5.10. FALACIA DE CAMBIO:

Las únicas personas a las que podemos controlar realmente somos nosotros mismos. El supuesto fundamental de este tipo de pensamiento es que la felicidad depende de los actos de los demás. “La falacia del cambio, sin embargo, supone que una persona cambiará si se la presiona lo suficiente”⁷³. La atención y energía se dirige hacia los demás porque la esperanza de felicidad se

⁷² McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 33.

⁷³ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 33

encuentra en conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen solo de aquellos. Las estrategias para cambiar a los otros incluyen echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas y negociar.

Quienes presentan esta distorsión necesitan cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello. Las palabras claves son: "Si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa".

Por ejemplo se menciona: "La relación de mi matrimonio solo mejorará si cambia mi marido", "Yo tengo la esperanza de que tal vez él ya va a cambiar", "Si mi marido cambiara, volvería la paz a nuestro hogar", "Yo pensaba que él iba a cambiar, pero no ha sido así", "Quiero creer que mi marido va a ser el de antes".

3.5.11. ETIQUETAS GLOBALES:

Son una forma extrema de sobregeneralización. En esta distorsión se trata de generalizar una o dos cualidades en un juicio global poniendo una etiqueta negativa, con lo cual la visión que se tiene del mundo es estereotipada y unidimensional.

Consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos y/o a los demás casi siempre designándolos con el verbo <Ser>, reduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y las personas inmutable e inflexible (Burns, 2005). La atribución de etiquetas erróneas implica la descripción de un hecho con un lenguaje muy vívido y con una gran carga emocional.

Las etiquetas globales únicamente contemplan una característica o conducta, implicando así a todo el conjunto. ". Las palabras claves para detectar las etiquetas globales son: "Soy un", "Es un", "Son unos...".

Se utilizan las etiquetas globales cuando se expresan afirmaciones como: "El es un gusano desgraciado", "Yo soy una masoquista por haberle soportado tantos años", "Yo soy un mueble más de la casa", "Soy una mujer incompleta

porque no he podido disfrutar del sexo”, “Yo soy el robot de él”, “Él es un irresponsable porque no se hace cargo de los gastos de la casa”, “Mi marido es muy irritable”.

3.5.12. CULPABILIDAD:

La culpabilidad consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos bien totalmente a uno mismo, bien a otros, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos. “La culpa es un valor social. La premisa es como sigue: Si cometes un error y no te sientes mal por ello, eres malo o mala. Pero si te sientes mal por haberte equivocado, eres bueno”⁷⁴.

Cuando la culpabilidad está focalizada hacia los otros, implica que otro se convierta en el responsable de las elecciones y acciones que realmente son de nuestra responsabilidad. Algunas personas focalizan la culpabilidad en ellas mismas exclusivamente. Se martillea constantemente a sí mismas por ser incompetentes, insensibles, estúpidas, muy emotivas, etc. Encuentran excusas para estar equivocadas.

Otra característica de la culpa es que a menudo no lleva a la persona a cambiar de conducta sino solo a darle vueltas a los malos actos. En este caso las palabras claves aparecen en torno a: "Mi culpa", "Su culpa", "Culpa de..."

En este tipo de pensamiento distorsionado se pueden destacar frases como: “Yo me siento culpable por creer en él”, “Me siento culpable por seguirlo queriendo a pesar de su maltrato”, “El hecho que yo lo haya engañado con otro hombre es culpa de mi esposo”, “Es mi culpa el haberle permitido que me maltratara”, “Yo tengo la culpa de que mis hijos vean los maltratos que me da su padre”, “Me siento culpable por no haber hecho caso a mis padres cuando me decían que ese hombre no me convenía”, “Lo que me pasa es culpa de mi mami”, “Yo tengo la culpa de que me vaya mal”.

⁷⁴ Riso, Walter *“Pensar Bien, Sentirse Bien”*, p 85.

3.5.13. LOS DEBERÍA:

Consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas o normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema. Las reglas son correctas e indiscutibles y cualquier desviación hacia valores o normas particulares es mala. Como resultado, la persona adopta la posición de juez y encuentra faltas en los actos de los demás y se hace sufrir a sí misma con los debería.

De hecho, “Albert Ellis ha rebautizado a este tipo de pensamiento con el nombre de < *musterbation* >, término que traducido al español significa obligatoriedad (tener que, deber de)”⁷⁵ Se lo conoce bajo los términos: < Necesidad Perturbadora > o < Creencias Irracionales > que las contraponen a las < Creencias Racionales > caracterizadas por lo que la persona desea o prefiere respecto a sus objetivos o metas. Afirma que los debería producen emociones extremas y trastornos que además nos aleja de conseguir nuestros objetivos al marcarnos solo un camino rígido. Burns (2005), manifiesta que a nivel personal, tratamos de motivarnos con < los debería >, pero que estos enunciados nos hacen sentir presionados y resentidos y cuando los dirigimos a los demás, por lo general podemos acabar frustrados.

Se ha considerado que esta distorsión está en la base de la mayoría de los trastornos emocionales. Las palabras claves como puede deducirse son: "Debería de...", "No debería de...", "Tengo que...", "No tengo que...", "Tiene que...".

Ejemplos de este tipo de pensamiento: “No debería de haberme quedado callada frente a sus insultos”, “Yo no debería haber ocultado estos problemas a mi familia”, “Tengo que perder el miedo a mi marido”, “Tengo que salir adelante por mis hijos”, “No tengo que tener miedo a ser independiente”, “El tiene que hacerse responsable de la manutención del hogar”, “Yo debería salir adelante por mis hijos”.

⁷⁵ McKay, Matthew – Davis, Martha – Fanning, Patrick , “*Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*” p. 34.

3.5.14. FALACIA DE RAZÓN:

Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importa los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan. Cuando hay que tener razón siempre, no se escucha a los demás. Escuchar puede llevar a la conclusión de que uno se equivoca.

La persona se pone normalmente a la defensiva; tiene que probar continuamente que su punto de vista es el correcto, que sus apreciaciones del mundo son justas y todas sus acciones adecuadas. Las opiniones de este tipo de personas raramente cambian porque tienen dificultad para escuchar nuevas informaciones. Cuando los hechos no encajan en lo que ya creen, los ignoran. "Tener razón se considera más importante que mantener buenas relaciones personales"⁷⁶. Las palabras claves que denotan esta distorsión son: "Yo llevo razón", "Se que estoy en lo cierto el/ella esta equivocado".

En este tipo de pensamiento distorsionado se pueden destacar frases como: "Yo tengo razón en reclamar a mi marido cuando no llega temprano a casa", "Él está equivocado si piensa que voy a dormir con él después de su infidelidad", "Yo sé que he llevado la razón al no quedarme callada ante sus insultos", "Él está equivocado si piensa que le voy a dar mi firma para vender nuestra casa".

3.5.15. FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA:

"En este estilo de ver el mundo la persona se comporta <correctamente> en espera de una recompensa. Se sacrifica y trabaja hasta quedar extenuada, y mientras tanto imagina que está coleccionando puntos angelicales que podrá cobrar algún día"⁷⁷.

Por otro lado tenemos la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará <mágicamente> en el

⁷⁶ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , "Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés" p. 36.

⁷⁷ McKay, Matthew – Davis, Martha –Fanning, Patrick , "Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés" p. 36.

futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. El efecto suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad. En este caso las palabras claves que indican esta distorsión son: "El día de mañana tendré mi recompensa", "Las cosas mejoraran en un futuro".

Se utiliza la Falacia de Recompensa Divina cuando se expresan afirmaciones como: "Yo no he sido tan mala como para merecer este tipo de vida, pero algún momento tendré mi recompensa por haber soportado los malos tratos de mi marido", "Yo tengo la impresión que mi situación mejorará en el futuro", "Creo que lo que he vivido es un castigo por haber desobedecido a mis padres".

A manera de conclusión de este capítulo, se pueden destacar los siguientes puntos:

- Los errores en el procesamiento de la información derivados de los esquemas cognitivos reciben el nombre de distorsiones cognitivas.
- Los pensamientos automáticos son los contenidos de las distorsiones cognitivas derivadas de la confluencia de la valoración de los eventos y los esquemas cognitivos (supuestos personales).
- Los tipos de Distorsiones Cognitivas son: Filtraje, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Personalización, Falacia de Control, Falacia de Justicia, Razonamiento Emocional, Falacia de Cambio, Etiquetas Globales, Culpabilidad, Los Debería, Falacia de Razón, Falacia de Recompensa Divina.
- Los pensamientos automáticos afectan a la autoestima de las mujeres que viven situaciones de violencia, puesto que producen emociones negativas, las cuales son reflejadas por medio de frases que desvalorizan a su integridad personal.

CAPÍTULO 4

LA AUTOESTIMA.

La autoestima es un proceso que se construye en todas las personas que no solo comprende los pensamientos y sentimientos a cerca de uno mismo, sino también que se construye a partir de la visión que los otros tengan de nuestra persona, siendo trasmitido desde la infancia.

El sentirse un ser humano valioso es condición para estimarse, cuidarse, ubicarse en espacios de crecimiento, tener relaciones afectivas satisfactorias, darse oportunidades de enriquecimiento personal.

4.1. DEFINICIONES DE AUTOESTIMA.

“No hay un juicio de valor más importante para las personas, un factor más decisivo en su desarrollo psicológico y en su motivación, que la evaluación que emiten sobre ellas mismas”⁷⁸. Las personas suelen experimentar esta valoración no como un juicio consciente, sino más bien bajo la forma de un sentimiento que puede ser difícil de identificar porque se lo experimenta constantemente y forma parte de los demás sentimientos; además está implicado en cada una de nuestras respuestas emocionales.

Una emoción al ser el producto de una evaluación va a reflejar una valoración beneficiosa o perjudicial entre un aspecto de la realidad y la persona, llevando una visión del yo involucrada. Esta autoevaluación es un factor activo en la psicología humana. “La naturaleza de esta autoevaluación tiene profundos efectos sobre el proceso de pensamiento de las personas, sus emociones, sus deseos, valores y objetivos. Es la clave más significativa para su conducta”⁷⁹. Entonces se puede decir que la calidad de vida personal está notablemente influida por la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma. Esta valoración que cada individuo hace de sí mismo es lo que se conoce como autoestima.

⁷⁸ Branden, Nathaniel, “*La Psicología de la Autoestima*”, p 191.

⁷⁹ Branden, Nathaniel, “*La Psicología de la Autoestima*”, p 192.

La palabra autoestima está compuesta por dos conceptos: <auto> que alude a la persona por sí misma y <estima> que refiere a la consideración, aprecio, juicio, valoración y credibilidad. Por tanto se puede decir que <autoestima> refiere a la aceptación de sí misma, la valoración de sí misma, el juicio y el concepto que la persona tiene de sí misma, a la credibilidad que se tiene de sí misma.

La autoestima es ese conjunto de ideas, percepciones e imágenes que una persona tiene de sí misma en términos valorativos; es la calificación que cada quien se da, ya sea como persona o en relación con algunos aspectos de sí mismo; son aquellas formas de autoreferirse que ponen en evidencia no sólo la imagen que tienen de sí, sino también la valoración que se asignan: cómo hablamos de nosotros mismos, qué enfatizamos, qué espacios ocupamos, cuánto nos ocupamos de nosotros mismos y cuánto de los demás, con qué grado de afecto nos tratamos. Además, debemos adquirir una actitud de cuestionamiento de los supuestos en los cuales nos basamos para tener esa autoimagen y/o para darnos ese lugar.

Durante los primeros años de vida, lo que vemos de nosotros mismos es la imagen que nuestra familia nos refleja, luego la escuela y el medio refuerzan esas imágenes, ya sea de forma positiva o negativa y las vamos incorporando. Es decir que el valor que cada uno tiene de sí mismo es algo que se aprende.

Cada persona tiene una imagen mental de sí misma; para que la vida sea razonablemente grata, esta imagen tiene que ser del gusto personal para poder convivir con ella de manera agradable. Cuando una persona se siente orgullosa de su propia imagen, se siente confiada y libre para ser uno mismo y funciona de manera satisfactoria. En tanto que si una persona se avergüenza de su imagen, trata de ocultarla, se vuelve un ser hostil y difícil para la convivencia. “La autoestima es mirarse interiormente para determinar las características fundamentales de nuestra personalidad. La autoestima nace del amor hacia uno mismo”⁸⁰. En definitiva, la autoestima es la percepción evaluativa de sí mismo, ésta varía para cada ser y de acuerdo a qué importancia se le dé.

⁸⁰ Eguizabal, Raúl, “Autoestima”, p 6.

4.2. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA.

“La autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad”⁸¹. Consiste en dos componentes que se encuentran interrelacionados: Eficacia Personal y Sensación de Dignidad, los cuales constituyen el pilar doble sobre el que se asienta una autoestima sana; si falta una de las dos partes, la autoestima se ve afectada.

4.2.1. EFICACIA PERSONAL:

Es la llamada confianza en uno mismo, lo que incluye su mente como instrumento fiable de cognición. Esta confianza no es igual a la convicción de que una persona no puede equivocarse nunca. Se trata más bien de la convicción de que uno es competente para pensar, juzgar, saber y corregir los errores propios. Es la confianza de saber que no colocamos ningún valor o consideración por encima de la realidad, ninguna devoción o interés por encima de nuestro respeto por los hechos.

“Esta confianza básica en uno mismo no es un juicio emitido sobre el conocimiento que tenga o sus habilidades características; es un juicio emitido sobre aquello que proporciona ese conocimiento y esas habilidades”⁸². Se trata de un juicio emitido sobre nuestra manera característica de enfrentarnos a la realidad y relacionarnos con ella.

El hombre necesita esa confianza en sí mismo, porque dudar de la eficacia de su instrumento de supervivencia significa detenerse, paralizarse, estar condenado a la ansiedad e indefensión, condenado a no estar capacitado para vivir (Branden, 2001).

4.2.2. SENSACIÓN DE DIGNIDAD:

Es el respeto por uno mismo, el propio valor o la confianza en su derecho a ser feliz y, por extensión, confianza en que las personas son dignas de los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en

⁸¹ Branden, Nathaniel, “*La Psicología de la Autoestima*”, p 13.

⁸² Branden, Nathaniel, “*La Psicología de la Autoestima*”, p 196.

sus vidas. La persona necesita respetarse a sí misma, porque tiene que actuar con miras a obtener ciertos valores, y para poder actuar, necesita valorar al beneficiario de esos actos. Para buscar valores, el hombre debe considerarse digno de disfrutarlos.

“El hombre se vuelve digno de vivir haciéndose competente para ello: dedicando su mente a la labor de descubrir lo que es verdadero y justo, y controlando en consecuencia sus actos. Si una persona no acepta la responsabilidad de pensar y razonar, limitando de este modo su competencia para vivir, no retendrá la sensación de su valor personal. Si traiciona sus convicciones morales, limitando así su sensación de valor personal, lo hace mediante la evasión; traiciona su propio juicio, con lo cual perderá la sensación de competencia”⁸³.

4.3. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA.

La mayoría de las teorías psicológicas concuerdan en que los seres humanos para desarrollarnos y crecer saludablemente necesitamos de una vivencia de amor y respeto hacia nosotros mismos. “Diferentes autores coinciden en que el cariño y el respeto hacia una misma dependen, entre otros factores, de sentirse valiosa, de ser querida por el solo hecho de existir y de saberse valiosa, en el sentido de poder resolver problemas o de realizar aprendizajes”⁸⁴. Cada uno de estos factores dependen de la calidad de las interacciones que se haya tenido y se tengan a lo largo de la vida con las personas que nos son significativas: padre, madre, hermanos, docentes, pareja, hijos, compañeros de trabajo. Pero también depende del valor que la cultura le asigna al género al cual se pertenece.

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma directa todos los aspectos de nuestra vida: desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres, trabajadores y miembros de la sociedad.

⁸³ Branden, Nathaniel, “*La Psicología de la Autoestima*”, p 197.

⁸⁴ Daskal, Ana María, “*Permiso para Querermme: Reflexiones sobre la Autoestima Femenina*”, p24.

La autoestima es la clave para comprendernos y comprender a los demás. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Las situaciones de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso. Es necesario mencionar algunos aspectos de la vida diaria en la que la autoestima tiene gran influencia:

- Una buena autoestima puede considerarse la clave para la formación personal, el aprendizaje, las relaciones satisfactorias, la autorrealización y la felicidad individual y del entorno inmediato de cada quien.
- La persona con un nivel de autoestima adecuado no se siente superior a nadie, sino que trata al otro con respeto y benevolencia, pues no lo percibe como una amenaza.
- El hecho de confiar en nosotros mismos nos permite disfrutar de la vida con alegría, pues nos aporta seguridad y capacidad de control sobre las situaciones en las que nos desenvolvemos.
- La autoestima influye en nuestra mentalidad y en nuestro actuar diario, así como en los proyectos que nos marcamos y en el sentido que damos a nuestra vida.

4.4. PROCESO DE FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA.

La autoestima resulta de la interrelación e interiorización entre el temperamento de la persona y el ambiente en que se desenvuelve (Eguizábal, 2004). Se va construyendo a través de un proceso de asimilación e interiorización desde el nacimiento, que puede modificarse a lo largo de la vida.

La autoestima viene dada por la imagen que los otros nos ofrecen de nosotros mismos y de la autovaloración que nosotros tengamos, dichos aspectos se relacionan entre sí. La etapa que comprende desde el nacimiento hasta la pubertad es la que generalmente marca la autoestima que tendremos, porque es en este periodo cuando somos más vulnerables; por lo tanto, su desarrollo estará estrechamente ligado a los valores de la sociedad en la que nacemos y vivimos.

“Nuestra civilización intenta inculcar principios como el respeto al ser humano, el sacrificio, el altruismo, la expresión de amor, el buen trato, la comunicación, etc., pero estos principios están dirigidos al cuidado de otros humanos. El autorespeto, al autoamor, la autoconfianza y la autocomunicación no suelen tenerse en cuenta. Más aún, se considera de mal gusto quererse demasiado”⁸⁵.

Al crecer en una familia, al transitar por la escolaridad, en una época histórica y en una determinada cultura, indudable y cotidianamente estamos expuestos a situaciones adjudicadoras de valor. Aquí se produce un proceso de rotulación que es frecuente y automático, tanto en los espacios familiares como en los extrafamiliares.

4.4.1. EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA INFANCIA:

Los proveedores de la autoestima en el medio familiar son en primer lugar los padres y en segundo lugar todas las personas que se encuentran alrededor de la niña o niño. Los padres tienen la mayor parte en la responsabilidad de la socialización del niño: Si éstos se comportan hacia el niño exaltando su valía, es probable que el niño desarrolle una valía positiva y un sentido de valía de sí mismo. Aquellos padres que no ven a su hijo como una persona de valía y que menosprecian al niño o antagonizan con él, pueden causar que éste desarrolle una autoimagen negativa.

El neofreudiano, Erik Erikson, enfatizó que las relaciones padres-hijos que se basan en el amor y la atención paternos son importantes para que el niño desarrolle una sensación de confianza. Sin esta confianza es probable que veamos el mundo como peligroso, hostil y amenazador. Como resultado podemos rehuir de las relaciones personales íntimas y evitar incluso las interacciones sociales casuales; la manera en que se desarrolla la confianza en un niño depende fundamentalmente de los padres.

⁸⁵ Riso, Walter, “Aprendiendo a Quererse a SíMismo”, p17.

Desde el nacimiento se recogen diferentes sensaciones: táctiles, olfatorias, visuales, auditivas y otras que van formando los complejos registros vivenciales. Se identifican sonidos, gestos, caricias, el tono de voz; todos, datos importantes que contribuyen a la construcción de la autoimagen, así como posteriormente nos puede facilitar el descubrirnos diferentes de los otros, como únicos en este mundo. En las primeras etapas de la vida, los mensajes que se reciben son predominantemente de carácter corporal: como alguien es tomado, acariciado, sostenido, nos irá dando una primera vivencia acerca de cómo se es recibido en ese contexto o por esa persona (Daskal, 1994).

Poco a poco, a estos mensajes que provienen del mundo sin palabras, se les van sumando los provenientes del lenguaje verbal. No siempre concuerdan, aún proviniendo de la misma persona. Hay madres y/o padres que transmiten mucha dulzura y ternura en el contacto corporal, y pueden ser muy ásperos y agresivos en el intercambio verbal, o viceversa: <mal educada>, <chillona>, <niño insoportable>, <me tienes hartado>, etc. son expresiones verbales que se van registrando como <así soy yo>. El momento de la vida en el que se producen estas interacciones, corresponde a la niñez temprana, época en la cual todos los niños y las niñas ven a sus padres como los referentes básicos de su conducta autovalorativa.

Es así como se van sentando los cimientos de lo que llamamos autoestimación, a través de un complejo proceso que incluye el cómo se relacionan y lo que dicen los demás acerca de nosotros, las identificaciones que se producen con las figuras significativas de ambos géneros y las experiencias que vamos viviendo.

“La investigación sugiere que una de las mejores maneras de disfrutar de autoestima es la de tener unos padres que ejemplifiquen una sana autoestima”⁸⁶. Los niños que tienen mayores posibilidades de disfrutar de los cimientos necesarios para una autoestima sana tienden a ser aquellos cuyos padres:

- Les crían con amor y respeto.
- Les permiten experimentar una aceptación coherente y benevolente.

⁸⁶ Branden, Nathaniel, “*La Psicología de la Autoestima*”, p 17.

- Les ofrecen la estructura de respaldo que suponen unas reglas razonables y unas expectativas adecuadas.
- No les bombardean con contradicciones.
- No recurren al ridículo, la humillación o el maltrato físico para controlarles.
- Demuestran que creen en la competencia y bondad del niño.

4.5. ASPECTOS CONSTRUCTORES DE LA AUTOESTIMA.

4.5.1. SENTIDO DE IDENTIDAD O AUTOCONCEPTO:

Esto quiere decir la forma en que nos vemos o percibimos a nosotros mismos como individuos y como personas. El sentido de identidad comienza a delinearse desde el nacimiento, de acuerdo a la forma de ser percibidos y tratados por los padres y los demás miembros de la familia.

Se refiere a la imagen que el niño se forma de sí mismo, también a las asociaciones mentales que adquiere el niño cuando se refiere a sí mismo. “Estas asociaciones derivan en gran parte de la forma en que el niño ha sido tratado en el pasado. Sus reacciones emocionales y sus conclusiones sobre sí mismos dependen de su interpretación de sus vivencias y de sus situaciones desde la primera infancia”⁸⁷.

Si el niño ha sido tratado con afecto y como alguien importante, si se le ha respetado, si se le ha ayudado a darse cuenta de sus habilidades y si los padres le han dedicado la necesaria atención, su autoconcepto será básicamente positivo; se sentirá importante en el ámbito familiar y escolar primero y en la vida adulta después. El niño que no ha tenido esta oportunidad tenderá a buscar su autoestima en la opinión de los demás durante toda su vida y tendrá mucha dificultad para aceptarse a sí mismo como es y a mejorar de forma constante sin presiones externas. Su vida y su crecimiento dependerán de su decisión de atreverse a mejorar.

⁸⁷ Eguizabal, Raúl, “Autoestima”, p 104.

4.5.3. SENTIDO DE PERTENENCIA:

Esto quiere decir sentirse cómodo y a gusto con la gente, sentir que se forma parte de un grupo familiar, de amigos, de trabajo, de diversión, de estudio, etc., y que aportamos algo al mismo.

“Es el sentimiento de aceptación por parte de los demás. El principal y más importante núcleo de configuración de este sentido es la familia”⁸⁸. Si se sienten aceptados y queridos en casa, los niños adquieren mucha más facilidad para socializar e integrarse en otros grupos.

Los niños deben aprender a participar y tomar en cuenta que la participación es compartir lo bueno, lo menos bueno y que ésta es la base para la aceptación en cualquier contexto. En un ambiente de este tipo, los niños aprenden a ser parte activa y a compartir, a apoyar, a contemplar sus deseos con el interés del grupo y a seguir reglas y normas de un grupo.

La forma en que nos relacionamos depende en gran parte de cómo se desarrolla nuestro sentido de pertenencia. Se trata de unirse a los demás desde la perspectiva de la propia valía e importancia, así como desde la responsabilidad para promover y mantener relaciones positivas con los demás.

4.5.4. SENTIDO DE MOTIVACIÓN Y FINALIDAD:

“Impulsa a las personas a actuar de una determinada forma y a proponerse unos objetivos específicos, efectivos, concretos y alcanzables”⁸⁹. Las personas actuamos en general basándonos en unas motivaciones que hacen que nuestra actuación nos parezca oportuna, necesaria o inevitable. Cuando conseguimos crear unas motivaciones suficientes para modificar un comportamiento determinado, en general hacemos todo para conseguirlo.

La persona con sentido de motivación sabe lo que quiere conseguir y averigua cómo hacerlo a corto, mediano y largo plazo. Sus energías se dirigen a tareas específicas y se sienten satisfechas cuando han conseguido lo que se

⁸⁸ Eguizabal, Raúl, “Autoestima”, p 110.

⁸⁹ Eguizabal, Raúl, “Autoestima”, p 113.

proponen. La falta de sentido de dirección y finalidad resta motivación para realizar un verdadero esfuerzo para la consecución de objetivos, ya que no se produce el necesario convencimiento y voluntad de éxito.

4.5.5. SENTIDO DE COMPETENCIA PERSONAL:

“Es la convicción de que se está lo suficientemente capacitado y preparado para poder hacer frente a cualquier situación que se nos presente aunque sea imprevista”⁹⁰. Es la convicción de que, aunque no se conozcan todas las respuestas, uno puede buscarlas y encontrarlas. Es una <sensación de poder> que se consigue de los propios conocimientos y experiencias positivas. En el sentido de competencia interviene la concienciación de que hemos aprendido, somos capaces de aprender, estamos aprendiendo continuamente y tenemos un potencial sin límites de aprendizaje.

El niño adquiere este sentimiento de poder cuando aprende a resolver por sí mismo el mayor número de problemas y conflictos que se le presenten. “Es la consecuencia de tomar decisiones que le lleven a resultados satisfactorios, de averiguar donde encontrar los recursos que necesita, de aprender a utilizarlos, de cómo conseguir las informaciones necesarias y de cómo hacer buen uso de ellas.

Un camino desafortunado es el de no preocuparse o no tomar interés en lo que hace el niño y abandonarlo a su propia iniciativa; otro es el de sobre protegerlo, sin hacerlo sentir el necesario afecto, apoyo moral y reconocimiento que le permitan enfrentarse a posibles errores como parte del aprendizaje en lugar de considerarlos como fracasos.

Un factor destinado al crecimiento de los niños es el alentarlos, mostrándoles que son capaces de aprender y de actuar de manera correcta si se lo proponen; esto por medio de la retroalimentación y del ánimo.

⁹⁰ Eguizabal, Raúl, “Autoestima”, p 119.

4.6. LOS SEIS PILARES FUNDAMENTALES DE LA AUTOESTIMA.

Nathaniel Branden (2001) menciona que existen seis prácticas que son cruciales y fundamentales que ayudan a fomentar la autoestima. Al formar parte integral de la vida de la persona, su autoestima se verá fortalecida. Los seis pilares son:

4.6.1. LA PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE:

El uso correcto de la conciencia constituye un determinante muy importante en la eficacia y el respeto hacia el sí mismo. Hay quienes intentan vivir sin pensar y eluden los hechos desagradables, conocen sus propios defectos pero actúan como si no fuera así. Estas personas padecen de una deficiencia en su sentido de la dignidad personal.

“Vivir conscientemente es vivir responsablemente la realidad, respetando los hechos, el conocimiento y la verdad, con la intención de generar un nivel de conocimiento apropiado a nuestro accionar”⁹¹.

Una persona debe elegir cientos de veces al día el grado de conciencia con que funciona. Si es de este modo, gradualmente irá creando un sentimiento sobre qué tipo de persona es, dependiendo de las elecciones que haga y el grado de racionalidad e integridad que manifieste.

4.6.2. LA PRÁCTICA DE ACEPTARSE A UNO MISMO:

El aceptarse a uno mismo es la virtud de comprometerse con el valor de su propia persona. “No se trata de fingir una autoestima que no se posee, sino más bien un acto primario de valoración propia que funciona como punto de partida desde el que dedicarse a procurar la autoestima”⁹².

La aceptación de uno mismo implica rehusar a considerar cualquier parte de nuestro ser como algo ajeno, como <no yo>. Es la voluntad de experimentar y no de evadir todas nuestras circunstancias en cada momento en particular. Así, si

⁹¹ Branden Nathaniel, “*Cómo Mejorar su Autoestima*” p 150.

⁹² Branden, Nathaniel, “*La Psicología de la Autoestima*”, p 21.

nos enfrentamos a un error cometido, al aceptarlo como nuestro, tenemos la libertad de aprender de él y de mejorar en el futuro. No podemos aprender de los errores que nos negamos a aceptar que los hemos cometido. Aceptarse a uno mismo es la condición previa al cambio y al crecimiento. En su sentido último, el coraje de ser para nosotros mismos (Branden, 1997).

4.6.3. LA PRÁCTICA DE LA RESPONSABILIDAD:

Para sentirnos competentes para vivir y ser dignos de la felicidad, necesitamos sentir que tenemos el control de nuestra propia existencia. Esto quiere decir que estamos dispuestos a aceptar la responsabilidad por nuestras acciones y la consecución de nuestras metas, lo cual implica que debemos aceptar la responsabilidad por nuestra vida y bienestar.

“La práctica de ser responsable de uno mismo, implica darse cuenta de los siguientes puntos:

- Soy responsable de hacer realidad mis deseos.
- Soy responsable de mis elecciones y actos.
- Soy responsable del grado de conciencia que introduzco en mi trabajo.
- Soy responsable de mi conducta con otras personas, compañeros de trabajo, asociados, clientes, pareja, hijos, amigos.
- Soy responsable del modo en que distribuyo mi tiempo.
- Soy responsable de comunicarme correctamente con los demás.
- Soy responsable de mi felicidad personal.
- Soy responsable de elegir los valores según los cuales vivo.
- Soy responsable de elevar el grado de mi autoestima⁹³.

Las personas que viven responsablemente asumen una responsabilidad plena en cuanto a la realización de sus deseos. No esperan que otros hagan realidad sus sueños. “En conclusión, afrontan la responsabilidad de su propia existencia”⁹⁴

⁹³ Branden, Nathaniel, “*La Psicología de la Autoestima*”, p 23.

⁹⁴ Branden Nathaniel “*Cómo Mejorar su Autoestima*”, p 111.

4.6.4. LA PRÁCTICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN:

“Afirmarse a uno mismo es la virtud de expresarse adecuadamente, respetando las necesidades, deseos, valores y convicciones que tenemos como personas, y buscando formas racionales para expresarlas de forma práctica. Es lo opuesto a rendirse a la timidez, que consiste en desterrarse a uno mismo a un submundo perpetuo, donde todo lo que uno es se halla oculto o malogrado”⁹⁵.

Una autoafirmación sana conlleva la voluntad de enfrentarse a los desafíos de la vida en lugar de evitarlos, procurando obtener el control sobre ellos.

4.6.5. LA PRÁCTICA DE VIVIR CON UN PROPÓSITO:

“Se ha definido la vida como un proceso de acciones que se sustentan y generan a sí mismas (Rand, 1961)”⁹⁶. Por medio de nuestros propósitos organizamos nuestra conducta, concediéndole un eje y una dirección. Vivir con un propósito supone utilizar nuestro poder para alcanzar objetivos que hemos seleccionado, tales como: estudiar, crear una familia, ganar un sueldo, iniciar un negocio, resolver un problema, etc.

El hecho de tener un propósito es esencial para obtener una autoestima plena no se debe interpretar como si los logros externos fueran índice de su valor. La raíz de la autoestima no está en los éxitos tangibles, sino en esas prácticas generadas internamente que posibilitan estos logros.

4.6.6. LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD:

“A medida que una persona madura y desarrolla sus propios valores y estándares, el tema de la integridad personal va asumiendo una creciente importancia en la evaluación que la persona hace de sí misma”⁹⁷. Cuando la conducta es congruente con los valores profesados, se dice que la persona tiene

⁹⁵ Branden, Nathaniel, *“La Psicología de la Autoestima”*, p 23.

⁹⁶ Branden, Nathaniel, *“La Psicología de la Autoestima”*, p 25.

⁹⁷ Branden, Nathaniel, *“La Psicología de la Autoestima”*, p 26.

integridad. Quienes se comportan de una manera que entran en conflicto con sus propios juicios sobre lo correcto, quedan mal ante sí mismos.

Necesitamos principios para guiar nuestras vidas, principios que deben ser racionales, porque si los traicionamos, nuestra autoestima sufrirá las consecuencias. La integridad es uno de los guardianes de la salud mental.

4.7. AUTOESTIMA POSITIVA.

“La autoestima positiva es el sentimiento, la experiencia y la convicción de ser apto para la vida y sus desafíos”⁹⁸. Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valor está dispuesta a respetar el valor de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante, es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

Todo ser humano tiene momentos difíciles cuando el cansancio le abruma, los problemas se acumulan y el mundo y la vida le parecen insoportables. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de presión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante, con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad de conocerse aún más y promover cambios.

4.7.1. CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA:

La persona con una autoestima positiva, posee las siguientes características:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios y está dispuesta a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas. Además

⁹⁸ Branden, Nathaniel, “Cómo mejorar su Autoestima”, p 150.

se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios, si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda suceder en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y se siente igual a cualquier otra persona, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, amar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

4.7.2. VENTAJAS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA:

La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida. Una autoestima positiva nos presenta las siguientes ventajas:

- Mayor aceptación de sí mismo y de los demás.
- Menos tensiones y mejor posición para dominar el estrés.
- Una visión más positiva y optimista respecto a la vida.

- Una buena aceptación de las responsabilidades personales y una sensación de poseer un mejor control de las cosas.
- Mayor capacidad de escuchar a los demás.
- Un mayor equilibrio emocional.
- Mayor autoconfianza, más humor y creatividad.
- Menos temores ante los riesgos y fracasos, que se convertirán en oportunidades, retos y experiencias.
- Un aumento de la capacidad de expresar los sentimientos.

4.8. AUTOESTIMA NEGATIVA.

Todos nacemos con la misma capacidad para tener una autoestima elevada, pero sabemos que con rapidez cambia el panorama. Al parecer, las semillas de la autoestima empiezan a crecer y desarrollarse tan pronto empezamos a experimentar que somos individuos. A partir de este momento se inicia un trayecto en el que la autoestima se cultiva y refuerza un día y disminuye y se hunde el siguiente.

Existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, porque piensan que no valen nada o muy poco; estas personas esperan ser engañadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa, se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Al encontrarse aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros.

El temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento. El temor limita, ciega, evita que el ser humano se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones a los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo. Los sentimientos de inferioridad e inseguridad que sufren las personas con autoestima baja, les llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de ansiedad, miedo y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo a parejas, grupos sociales y aún nacionales.

4.8.1. CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA NEGATIVA:

- Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; vuelca la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO debido al miedo a desagradar y a perder la buena opinión de quien le solicita algo.
- Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer <perfectamente> todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad exagerada, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

4.8.2. DESVENTAJAS DE LA AUTOESTIMA NEGATIVA:

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para enfrentar los sucesivos retos que nos presenta la vida. Muchos problemas psicológicos que hoy existen como la depresión, los trastornos de conducta, de aprendizaje, el alcoholismo, la drogadicción, trastornos en la alimentación, bajo rendimiento en el trabajo, malos tratos conyugales, el abuso a los niños, la pasividad, el suicidio están relacionados con una autoestima baja o defectuosa.

La baja autoestima presenta varias desventajas hacia el nivel de vida personal. Esto lleva a las siguientes conductas:

- Hipersensibilidad a la crítica: No acepta su debilidad, siente que la crítica prueba y expone su inferioridad y esto aumenta su malestar.
- Sobrealardea: Esto le da seguridad y piensa que elimina sus sentimientos de inferioridad.
- Se manifiesta hipercrítico: Como una defensa para desviar la atención a sus limitaciones, es agresivo y critica el esfuerzo de los demás para que éstos se ocupen de defenderse y no vean sus faltas.
- Tiende a culpar: Proyecta su debilidad o inferioridad culpando a los otros por sus fallas; se siente bien haciendo que los otros se sientan mal.
- Teme la competencia: Aún estando ansioso por ganar, está lejos de sentirse optimista. Algunas veces se rehúsa a tomar parte en las competencias.
- Se siente perseguido: Cree que no le agrada a alguna persona y, que por ello, lo que ésta hace es para molestarlo o para impedirle el éxito.
- Se oculta: Prefiere el anonimato, un sitio donde no sea mirado ni llamado.
- Se autorecrimina: Es una defensa ante sus vivencias de incapacidad; así se libera del esfuerzo y hace que los demás no lo exijan.

4.9. LA AUTOESTIMA FEMENINA: ¿POR QUÉ A LAS MUJERES NOS CUESTA VALORARNOS?

Desde el proceso de socialización de niños y niñas se estimula lo que se considera como características <naturales> de cada género: en el caso de las niñas se estimula actividades que requieren motricidad fina, prolijidad, autocontrol, suavidad, altruismo, desinterés por el dinero, etc. Por lo contrario se fomenta la incapacidad para realizar actividades relacionadas con la esfera espacial como el arreglo de artefactos, los deportes bruscos, la lucha para obtener dinero, etc. Las mujeres son definidas en relación con lo doméstico y lo materno – familiar, y tienen como referente a sus madres, abuelas u otras figuras femeninas de importancia. Desde pequeñas, las mujeres recibimos entrenamiento para reprimir, negar, no desarrollar y desconocer capacidades y potencialidades propias, en función de responder a la expectativa a cerca de lo que debe ser una mujer.

Los aspectos vinculados al ejercicio de la feminidad en la sociedad, están asociados a talentos o capacidades menores o poco significativas con respecto a las de los varones. “Muchas mujeres son las primeras en negar haber sido objeto de discriminación o descalificación, pero viven pendientes de la aprobación de otros y con la sensación de rendir un examen permanente, de tener que demostrar a cada momento que, pese a ser mujer, sirve o vale para tal o cual cosa, de estar constantemente dependiendo de las caras, los gestos, las palabras de aprobación o desaprobación de quienes le rodean”⁹⁹.

Sin embargo, la sociedad no nos ha inculcado la valoración personal, porque nos ha definido a las mujeres como seres para satisfacer los deseos de los demás, inculcándonos el servicio y el sacrificio para con éstos. “Una de las ironías de la vida es que las mujeres podemos responder con tanta compasión y comprensión a la vida de otros y permanecer tan ciegas al dolor en nuestra propia vida”¹⁰⁰. Por lo general somos muy buenas dando a los demás, pero tenemos muy poca práctica en darnos a nosotras mismas.

4.9.1. NACER MUJER:

Nacer mujer o varón en nuestra cultura no significa lo mismo, no tiene el mismo valor social y, por lo tanto, es esperable que tanto la madre como el padre sientan de manera distinta la llegada de cada hijo según su sexo. Cada miembro de la pareja siente, piensa y posee una valoración implícita o explícita a cerca de sí mismo y a cerca del otro sexo, que lo transmitirán al hijo o a la hija.

Los niños no saben nada a cerca de sí mismos al momento del nacimiento. Son los mensajes verbales y no verbales a cerca de ser varón o mujer los que van a producir efectos en la constitución de su identidad. Investigaciones evidencian que se amamanta menos tiempo a la hija que al hijo, que los padres no exigen los mismos hábitos de limpieza para él y para ella, ni tienen el mismo comportamiento ante el llanto de ellos, tampoco tienen las mismas conductas frente a los desplazamientos que realizan.

⁹⁹ Daskal, Ana María “Permiso para Quererme: Reflexiones sobre la Autoestima Femenina”, p 80.

¹⁰⁰ Norwood, Robin “Las Mujeres que Aman Demasiado”, p 13.

Son las niñas las que reciben mayores advertencias a cerca de los peligros que encierra cada una de sus conductas, se las protege fomentando los sentimientos de impotencia y de inadecuada percepción de la realidad, lo que trae como consecuencia sentimientos de baja autoestima y fragilidad. A los varones se les exige el máximo de rendimiento; el supuesto subyacente es que se les pide cumplir con la exigencia.

Por lo general, a una hija mujer se le deja menos tiempo sola en la casa que al hijo, y se la transporta a distintos lugares durante más tiempo que a él. Tomando como justificativo el hecho real de que las mujeres son más atacadas, robadas y violadas, la madre y el padre desarrollan conductas que no sólo son más protectoras de las hijas, sino que sutilmente inhibitorias de sus acciones y desplazamientos.

La madre constituye el primer modelo genérico en lo que a autoestima se refiere. Son muchas las mujeres que reconocen en sus propias dificultades para valorarse, la repetición de lo que habían percibido de su propia madre: admisión de malos tratos y descalificaciones, madres que no se ocupaban de sí mismas, madres que daban valor a lo que hacían o decían otros, madres que descalificaban abierta o indirectamente a otras mujeres, etc. (Daskal, 1994). Muchas veces, de madres a hijas se transmiten culpas, exigencias, mandatos de sufrimiento, de abnegación, de sometimiento, como parte de un sistema opresivo. El hecho de que las hijas puedan mostrarles a sus madres que ellas son capaces de alcanzar un grado de autonomía o rebeldía que les permite no someterse, puede resultar muy alentador para que éstas encaren también sus cambios.

Es penoso el hecho de que muchas mujeres se sientan y se muestren tontas, inexpertas, ineficientes, como niñas pequeñas, siendo estos comportamientos producto de una crianza y vivencia limitantes para su género.

4.9.2. RECONOCIMIENTO DE LA BAJA AUTOESTIMA FEMENINA:

Es difícil que las mujeres reconozcan en la realización de actos espontáneos, rutinarios algún indicador de que no se están valorando bien. Es posible

reconocer con más facilidad la baja autoestima a partir de sus efectos, que como una vivencia nítida en sí. Entre los más frecuentes se menciona:

- Una calidad de vida insatisfactoria: Las mujeres pueden llegar a registrar sensaciones de malestar, de disgusto, de hartazgo, de insatisfacción e incluso de falta de sentido de la propia existencia, pero difícilmente son vinculadas con el estilo de vida que llevan.
- Una gran tolerancia a las descalificaciones, las faltas de respeto, los malos tratos de distintos tipos: afectivos, laborales, económicos, legales, etc.: Esto es una de las formas de expresión del sometimiento y de la mantención de un sistema en el que tiene que haber víctimas y victimarios.
- Descuidos significativos de la propia persona: en la salud, en los deseos, en los proyectos, etc.: Muchas mujeres postergan la consulta al médico, ya sea para un control o problemas de salud, pero no hacen lo mismo con la salud de otros miembros de la familia.
- Una ubicación en la familia y, a veces también fuera de ella, que podríamos llamar <la última de la lista>: Las necesidades de los demás están primero que las propias, no sólo porque se entrena a las mujeres para ser altruistas, sino por el valor que les asignan a otros, superior al que se asignan a sí mismas.
- Olvidos o postergaciones de necesidades, fantasías o proyectos propios: Las mujeres reconocen que no dan mucho valor a lo hecho, a lo escrito o a lo producido y se sienten culpables por dejar de cumplir con sus obligaciones en el hogar por motivos de viaje, trabajo, etc.
- La perpetuación de vínculos de desafecto, maltrato o abuso: El caso más habitual lo constituyen las mujeres golpeadas, aunque no son las únicas. "Muchas mujeres toleran ese tipo de conducta con la ilusión de que si ellas aguantan, todo mejorará mañana"¹⁰¹ Supuestos parecidos se encuentran en familiares de alcohólicos, drogadictos, jugadores, etc.
- Las inhibiciones de todo tipo, sostenidas por la idea de <no voy a poder>: Es muy común escuchar que una mujer se declare como incapaz de manejar dinero, hacer un trámite bancario, negociar la compra de un bien, aprender a conducir un auto. Este tipo de inhibiciones se vincula directamente con aquellos aspectos de la vida para los que no fueron

¹⁰¹ Daskal, Ana María "Permiso para Querermé: Reflexiones sobre la Autoestima Femenina", p 63.

estimuladas ni enseñadas, además no vieron a otras mujeres desarrollarlos.

- Maneras descalificantes de referirse a sí misma: Es una expresión de subestima, la cual es automática para la mayoría de mujeres.
- La dificultad de aceptar elogios, reconocimientos, regalos: Es tan fuerte el desconocimiento que la mayoría de mujeres tiene a cerca de sus propios méritos y talentos, tanta la desconfianza de que pueden hacer algo bueno, que cualquier muestra de admiración por parte de alguien, es puesta en tela de juicio.

4.9.3. LAS MUJERES Y EL TRABAJO:

El trabajo de las mujeres, tanto el doméstico como el extradoméstico, es uno de los aspectos de la vida femenina que tiene mayor repercusión en la construcción y sostenimiento de la autoestima.

En el ámbito doméstico es esperable que la mujer mantenga la casa limpia, la ropa lavada y planchada, la comida preparada, pero lamentablemente no son considerados como un <trabajo> por parte de los miembros de la familia. Sólo hay conciencia de este trabajo cuando la persona que lo hace está enferma o ausente. En cuanto a la crianza de los hijos se la considera como amor y no trabajo. “Sin embargo, las tareas y funciones que realiza la mayoría de las mujeres en sus casas requieren el desarrollo de múltiples y complejas capacidades: de organización, de sensibilidad – radar para detectar las necesidades de los demás, de contención para circunstancias cambiantes y para personas diferentes (porque no es lo mismo acoger a un bebé que a un adolescente), de negociación, de equilibrio en las situaciones familiares, de decisión respecto a la comida, el vestir, la escolaridad, la salud, la transmisión de valores, de cuidado, de sostén, de protección, de acompañamiento”¹⁰².

En la vida laboral, las mujeres deben enfrentar dificultades que provienen de dos fuentes principales: La realidad social que se manifiesta con la falta y restricción de oportunidades, discriminación, acoso sexual, bajos salarios. También influye la doble o triple jornada de trabajo, ya que además del trabajo

¹⁰² Daskal, Ana María, “Permiso para Querermelo: Reflexiones sobre la Autoestima Femenina”, p 106-107.

fuera del hogar tiene que cumplir con sus obligaciones en la casa, con los hijos, etc. “Trabajar fuera del espacio doméstico implica enfrentar situaciones de exposición personal, de evaluación, de rendimiento, de competencia, de relación con el dinero, de aceptación o rechazo de liderazgos y de poder, situaciones que no forman parte del entrenamiento de las mujeres, sino más bien de lo contrario¹⁰³.

Los mensajes que las mujeres perciben a cerca de su trabajo refieren a una colaboración para el mantenimiento del hogar, una ayuda al marido sin que se note demasiado, es considerado peligroso pero a la vez es bueno para tener su propio dinero. La ganancia económica de la mujer es considerada como la ganancia pequeña en relación a la del varón, que es el encargado de la subsistencia del hogar. Muchas mujeres usan esta comparación para descalificarse o sentir que no vale la pena trabajar porque no llegarán a los niveles de ganancia de sus maridos.

Son pocas las mujeres que han sido estimuladas para competir, para saber defenderse, para tolerar las críticas sin sentirse destruidas, para defender una idea o un proyecto, para asumir el liderazgo, para reconocer sus deseos de poder o de ganar dinero.

4.10. VIOLENCIA FAMILIAR, PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y AUTOESTIMA.

Como culturalmente se acepta como <normal> la descalificación, el abuso de poder, el dominio de los más fuertes sobre los más débiles, también se fomenta la construcción de una autoestima pobre. El resultado de la formación social concibe a las mujeres y a los varones roles de acuerdo a su género, en el que se incluye la baja autoestima para estos actores.

En los varones la autoestima se fomenta a partir de su rendimiento: “los hombres están preparados para rendir, tanto económica como sexualmente, y es cuando fallan en alguno de estos planos que sufren una crisis de valoración personal¹⁰⁴. La baja autoestima en los varones se manifiesta a partir de

¹⁰³ Daskal, Ana María, “Permiso para Querermé: Reflexiones sobre la Autoestima Femenina”, p 110.

¹⁰⁴ Daskal, Ana María, “Permiso para Querermé: Reflexiones sobre la Autoestima Femenina”, p 21.

conductas como el control excesivo sobre las otras personas, la celotipia, los comportamientos violentos. Estos patrones de comportamiento influyen en su relación de pareja principalmente.

Las mujeres, en cambio, vienen programadas con niveles de autoestima bajos debidos principalmente a la cultura desvalorizante y de subordinación femeninas. Como son entrenadas para tomar situaciones discriminatorias como <normales>, y para vivir al servicio de las otras personas quitando la importancia y el merecimiento de sí mismas, aceptan la violencia en contra de ellas como un proceso normal de ser mujer. Con esto se confirma que la baja autoestima se desarrolla con mayor fuerza en situaciones de violencia intrafamiliar, llegando a ser una situación paralizante para quienes la experimentan.

Las expresiones de una autoestima deficiente en las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar se manifiesta con frases descalificantes hacia sí mismas, tales como:

- “Yo tengo que quererme a mí misma para querer al resto y a mi hijo”.
- “No me he percatado si tenía autoestima, orgullo o dignidad. No me quiero nada por haberme dejado maltratar”.
- “Creo que ni yo misma me quiero”.
- “Me siento sin valor para mí, sin autoestima”.
- “Si yo vivo es por mi marido y no por mí”.
- “Siento inseguridad de que alguien pueda llegar a quererme”.
- “Con el tiempo se ha perdido mi autoestima. Creo que hasta yo me perdí”.
- “Tengo inseguridad como mujer en la esfera sexual. Me siento una mujer incompleta porque no he podido disfrutar jamás del sexo”.
- “Con lo que mi marido me maltrataba y me insultaba, siento que no valgo nada”.
- “Creo que no valgo para nada y que no sirvo para nada”.
- “No sabría como dedicarme tiempo a mí misma, prefiero ayudar al resto”.
- “A veces pienso que no me quiero cuando escucho un insulto de él”.
- “Yo creo que sigo viva por mis hijos”.
- “Temo no poder ser independiente, temo no poder trabajar”.
- “Yo no me valoro como persona”.
- “Yo creo que a veces por obligación me arreglo y me visto”.

- “Hace mucho tiempo pensé que me quería, pero ahora no, porque siempre he pensado en lo que necesitan los demás y no lo que yo necesito. Si me doy un gusto me siento mal”.
- “Pienso que ni yo misma me quiero mucho”.
- “Primero pienso en mis hijas, en mi madre y en mi marido. Yo estoy al final de la lista”.

Estas frases manifiestan la afluencia de Pensamientos Automáticos que están afectando a la autoestima de las diferentes mujeres con las que se realizó el presente trabajo. Se muestran como rótulos desestimantes en los que se dificulta su posibilidad de autoconocimiento y de registro de las propias necesidades, deseos, ideas y aspiraciones. Lo que las mujeres conocen bien a cerca de sí mismas es lo negativo, puesto que son expresiones que las escucharon de las otras personas, además sienten que los otros son más importantes que ellas mismas.

Por medio de los siguientes ítems se puede concluir este capítulo:

- El concepto de autoestima es importante puesto que su contenido forma parte de la propia imagen y valoración personal.
- La autoestima depende básicamente del medio en que la persona se desenvuelve e interactúa. Son los padres y los seres más cercanos los que tienen la posibilidad de ayudar a su desarrollo.
- La autoestima positiva es beneficiosa para nuestra salud y calidad de vida. Con ella logramos el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida.
- Una autoestima baja provoca que las personas piensen que no valen nada o muy poco; estas personas esperan ser engañadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega.
- La autoestima de la mujer contiene una historia de descalificaciones y opresiones causadas por la transmisión y repetición de circuitos de desvalorización. La responsabilidad de esta transmisión la lleva la cultura en la que vivimos.
- La cultura ha definido a las mujeres como seres para satisfacer las necesidades de los demás; se nos ha infundido el servicio y el sacrificio para con los otros, lo que ha provocado el colocar en un segundo plano el nivel personal.

- Las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar, presentan una baja autoestima, la misma que se ha vuelto crónica debido a las repetidas descalificaciones recibidas por parte de su pareja.
- Muchas mujeres toleran conductas de desafecto, maltrato y abuso con la ilusión de que si ellas soportan estas situaciones, las cosas mejorarán el día de mañana.
- La manifestación de la baja autoestima femenina es frecuente por medio de los pensamientos automáticos en los que menciona su poca valía como persona, produciéndose emociones negativas en su ser.

CAPÍTULO 5.

TRABAJO DE CAMPO.

5.1. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Se trabajó con un universo de 30 mujeres de edades comprendidas entre los 15 y 45 años que acudieron a Consulta Psicológica en la Corporación Mujer a Mujer con motivo de Violencia Intrafamiliar por parte de su cónyuge o conviviente. El tipo de estudio realizado con dichos casos ha sido Descriptivo.

Con respecto a la población mencionada, se realizó la exclusión de mujeres de cualquier edad que acudieron a Consulta Psicológica por Violencia Intrafamiliar por parte de otros miembros de la familia como lo son padres, hermanos, tíos, abuelos, etc. Además a quienes acudieron por motivos diferentes a la Violencia Intrafamiliar.

Con respecto a las mujeres con las que se efectuó este trabajo, se procedió a la realización de las siguientes actividades en una sola sesión:

a) Historia Clínica.- La que comprendió los siguientes aspectos:

- Datos de Filiación.
- Motivo de Consulta.
- Historia del Abuso.
- Antecedentes Disfuncionales.
- Familiograma.
- Aspectos Cognitivos: Ideas referentes a su Autoestima.
Citas de Pensamientos Automáticos.
- Aspectos Conductuales: Sueño
Alimentación.
- Aproximación Diagnóstica.

b) Aplicación del Test “Inventario de Pensamientos Automáticos” (Ruiz y Lujan, 1991).

Juan José Ruiz Sánchez (Psicólogo) y Juan José Imbernon González (Psiquiatra), autores del libro “Sentirse Mejor: Cómo enfrentar los problemas

emocionales con Terapia Cognitiva”, en colaboración de Ruiz y Lujan, en 1991 han elaborado una escala para identificar los principales tipos de pensamientos automáticos agrupados en sus 15 distorsiones correspondientes. Es una escala de fácil y rápida administración que permite detectar los principales tipos de pensamientos automáticos. Una puntuación de 2 o más para cada pensamiento automático suele indicar que le está afectando actualmente de manera importante ese tema. Una puntuación de 6 o más en el total de cada distorsión puede ser indicativa de cierta tendencia a una afección mayor por determinada forma de interpretar los hechos de su vida.

c) Aplicación del Test “Autoestima” de Cirilo Toro Vargas (1994, revisión 2003).

Cirilo Toro Vargas es un importante autor puertorriqueño de temas relacionados con la Superación Personal y la Psicología. Este Autoexamen consta en su libro de Autosuperación y Valores “Nuevos Surcos”, 1994. Este ha sido publicado en el Internet en 1997 y revisado en el 2004. Es una evaluación personal muy objetiva, de fácil y rápida administración en la que constan pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Al final de la prueba se determinan diferentes niveles de Autoestima, siendo la menor puntuación 40 que significa una autoestima baja negativa y la mayor puntuación 160 que indica una autoestima alta negativa.

5.2. ANÁLISIS DE DATOS:

De acuerdo al trabajo de campo que se realizó en la Corporación Mujer a Mujer con las 30 mujeres que presentaron situaciones de violencia intrafamiliar por parte de su cónyuge o conviviente, se obtuvo datos relevantes que serán distinguidos y separados en partes, de acuerdo a los aspectos que componen la problemática planteada.

Los factores tomados en cuenta para este análisis son: edad, estado civil, quien ejerce la violencia, tipo de violencia, presencia de pensamientos automáticos en las mujeres, nivel de autoestima de las mujeres. Dichos factores han sido colocados en sus respectivas tablas y graficados de manera clara y concisa, con interrelación entre ellos. A continuación presento la parte estadística de este trabajo:

TABLA # 1: EDAD DE LAS MUJERES.

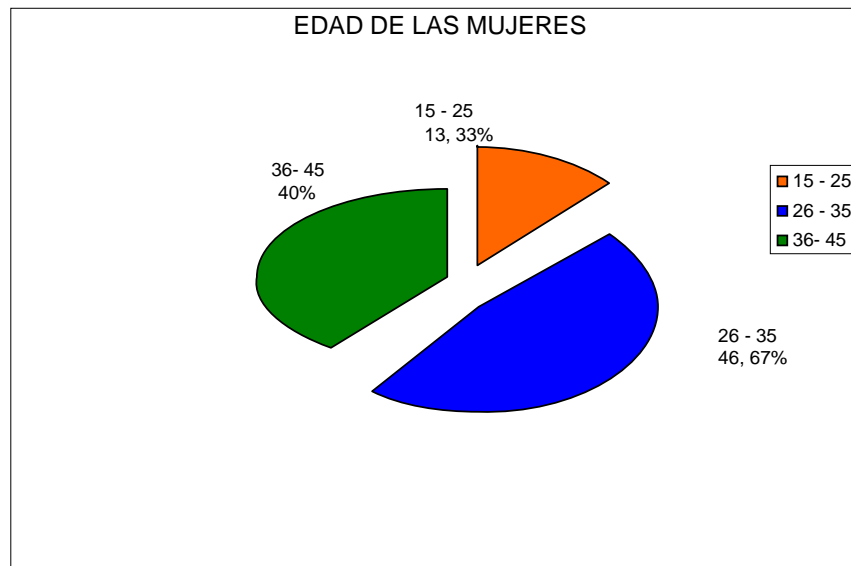
EDADES	No. PERSONAS	PORCENTAJE
15 - 25	4	13,33 %
26 - 35	14	46,67 %
36- 45	12	40,00 %
Total	30	100%

Realizado

Yamara Rubio Valencia.

por

GRÁFICO # 1.



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

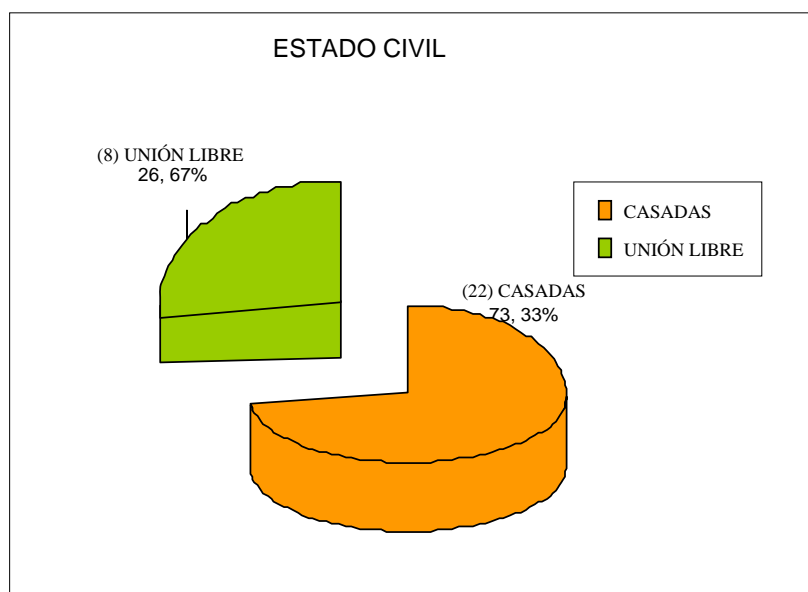
Tanto en la tabla como en el gráfico número uno se indica que de las mujeres de entre 15 y 25 años, se presentaron 4 personas, lo que corresponde al 13,33% de la población total. Entre 26 y 35 años, se presentaron 14 personas, lo que corresponde al 46,67% de la población total. Entre 36 y 45 años, se presentaron 12 personas, lo que corresponde al 40% de la población total.

TABLA # 2: ESTADO CIVIL DE LAS MUJERES.

ESTADO CIVIL	No PERSONAS	PORCENTAJE
Casada	22	73,33%
Unión Libre	8	26,67%
Total	30	100%

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO # 2.



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

Tanto en la tabla como en el gráfico número 2, se manifiesta el estado civil de las mujeres, siendo casadas 22 mujeres, que corresponden al 73,33% de la población; en cambio, viven en unión libre 8 mujeres que son el 26,67% de la población.

TABLA # 3: RELACIÓN ENTRE LA EDAD DE LAS MUJERES Y EL AGRESOR.

EDAD DE MUJERES	No. PERSONAS	AGRESOR			
		CÓNYUGE	PORCENTAJE	CONVIVIENTE	PORCENTAJE
15 - 25	4	2	6,67 %	2	6,67%
26 - 35	14	10	33,33 %	4	13,33 %
36- 45	12	10	33,33 %	2	6,67 %
SUMA	30	22	73,33 %	8	26,67 %

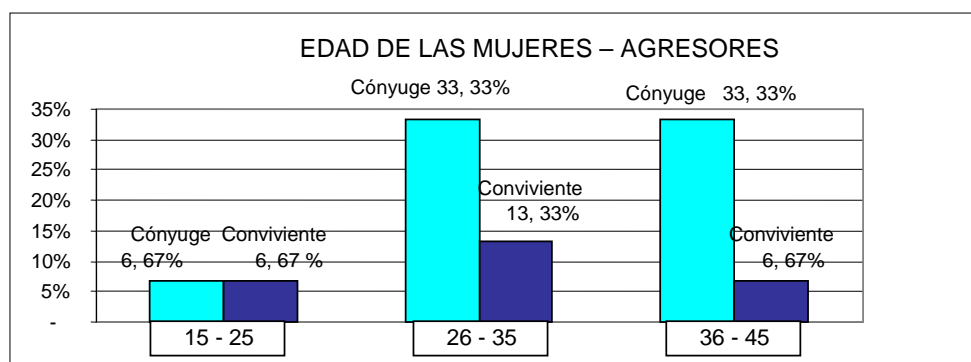
PORCENTAJE 100%

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

La tabla número 3 indica lo siguiente:

- Las mujeres comprendidas entre 15 y 25 años, las cuales son 4, han sido agredidas en un porcentaje de 6,67% por su cónyuge, lo que indica que son 2 mujeres; así mismo han sido agredidas en un porcentaje de 6,67% por ciento por su conviviente, lo que indica que son 2 mujeres.
- Las mujeres comprendidas entre 26 y 35 años, que son 14, han sido agredidas en un porcentaje del 33,33% por su cónyuge, lo que indica que son 10 mujeres; de la misma manera, han sido agredidas en un porcentaje del 13,33% por su conviviente, lo que indica que son 4 mujeres.
- Las mujeres comprendidas entre los 36 y 45 años, que son 12, han sido agredidas en un porcentaje del 33,33% por su cónyuge, lo que indica que son 10 mujeres; de la misma manera, han sido agredidas en un porcentaje del 6,67% por su conviviente, lo que indica que son 2 mujeres.

GRÁFICO # 3.



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

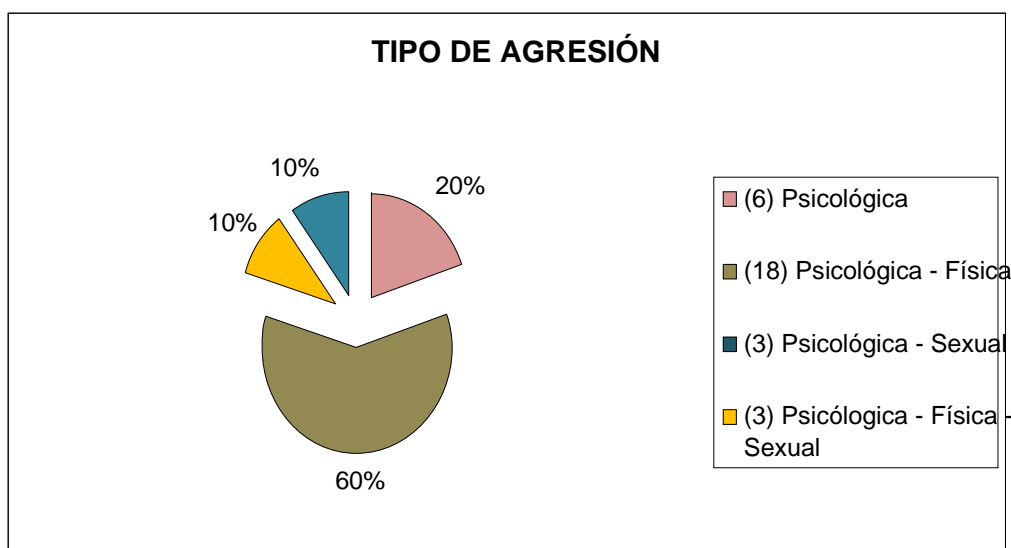
El gráfico número 3 indica que las mujeres comprendidas entre 15 y 25 años han sido agredidas en un 6,67% tanto por su cónyuge por un lado como por su conviviente por otro. Las mujeres comprendidas entre los 26 y 35 años han sido agredidas en un 33,33% por su cónyuge y en un 13,33% por su conviviente. Finalmente, las mujeres comprendidas entre los 36 y 45 años han sido agredidas en 33,33% por su cónyuge y en un 6,67% por ciento por su conviviente.

TABLA # 4: TIPO DE AGRESIÓN.

TIPO DE AGRESIÓN	PORCENTAJE
(6) PSICOLÓGICA	20%
(18) PSICOLÓGICA - FÍSICA	60%
(3) PSICOLÓGICA - SEXUAL	10%
(3) PSICOLÓGICA - FÍSICA -SEXUAL	10%
TOTAL	100%

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO # 4.



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

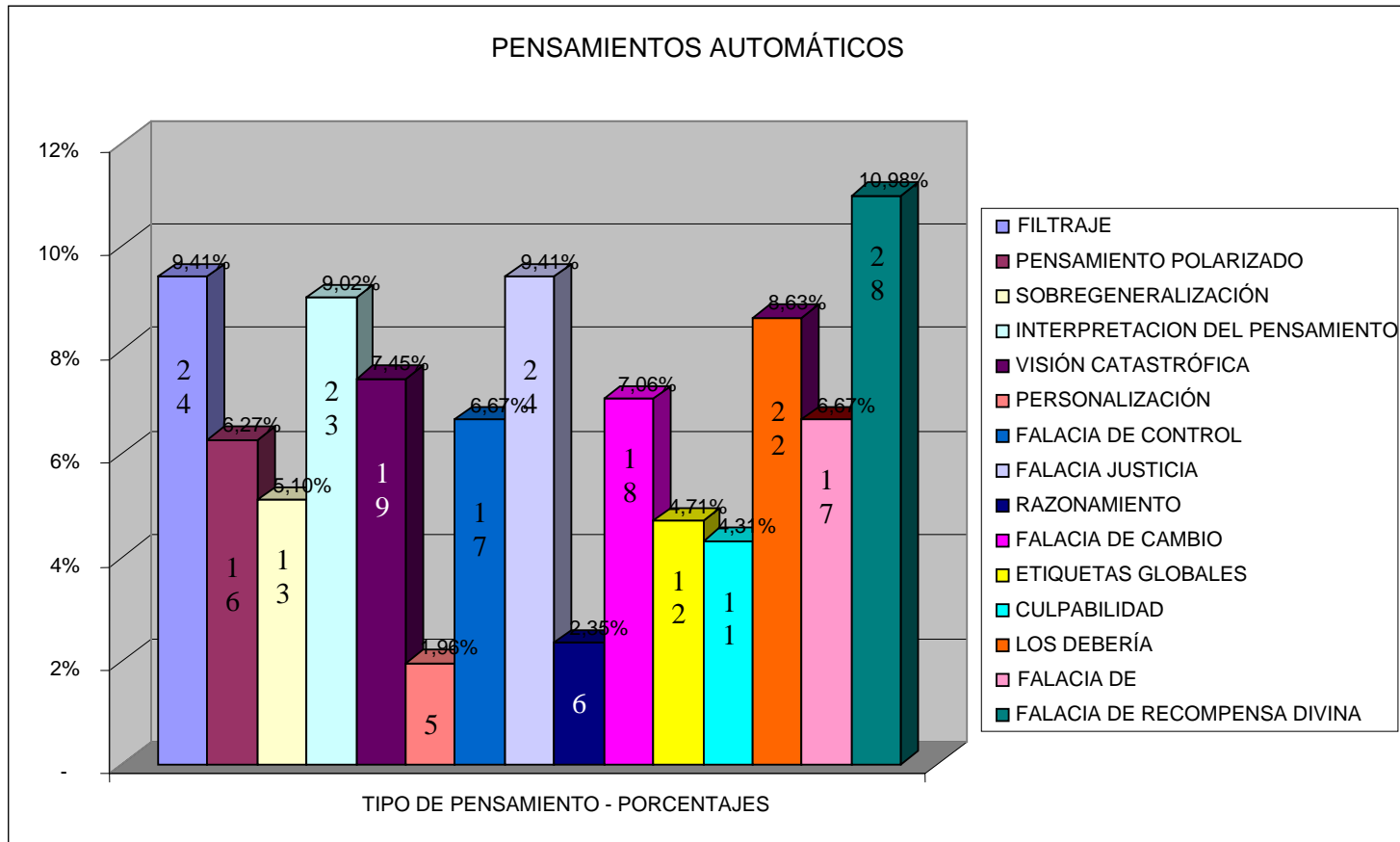
Tanto la tabla como el gráfico número 4 indican que 6 mujeres vivieron agresión psicológica que corresponde al 20% de la población, 18 presentaron agresión psicológica y física que corresponde al 60% de la población, 3 de ellas vivieron agresión psicológica y sexual que corresponde al 10% de la población. Finalmente, 3 de ellas presentaron agresión psicológica, física y sexual que corresponde al 10% de la población.

TABLA # 5: PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

TIPO DE PENSAMIENTO	No. VECES	PORCENTAJE
FILTRAJE	24	9,41%
PENSAMIENTO POLARIZADO	16	6,27%
SOBREGENERALIZACIÓN	13	5,10%
INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO	23	9,02%
VISIÓN CATASTRÓFICA	19	7,45%
PERSONALIZACIÓN	5	1,96%
FALACIA DE CONTROL	17	6,67%
FALACIA DE JUSTICIA	24	9,41%
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	6	2,35%
FALACIA DE CAMBIO	18	7,06%
ETIQUETAS GLOBALES	12	4,71%
CULPABILIDAD	11	4,31%
LOS DEBERÍA	22	8,63%
FALACIA DE RAZÓN	17	6,67%
FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA	28	10,98%
TOTAL	255	100%

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO No 5.



Tanto en el gráfico como en la tabla número 5 se indican los 15 tipos de pensamientos automáticos expuestos en este trabajo, así como el porcentaje que se le asigna a cada uno de ellos de su total.

La Falacia de Recompensa Divina se presentó 28 veces, lo que representa el 10,98%, siendo el tipo de pensamiento automático más frecuente. En segundo lugar se presentan de manera empatada Filtraje y Falacia de Justicia con 24 veces, representando el 9,41% cada uno. En tercer lugar se presentó la Interpretación del pensamiento en un número de 23 veces, lo que significa el 9,02%.

El tipo de distorsión cognitiva menos frecuente es la Personalización que se presentó 5 veces, lo que representa 1,96%. Le sigue Razonamiento Emocional con 6 veces, lo que representa el 2,35%.

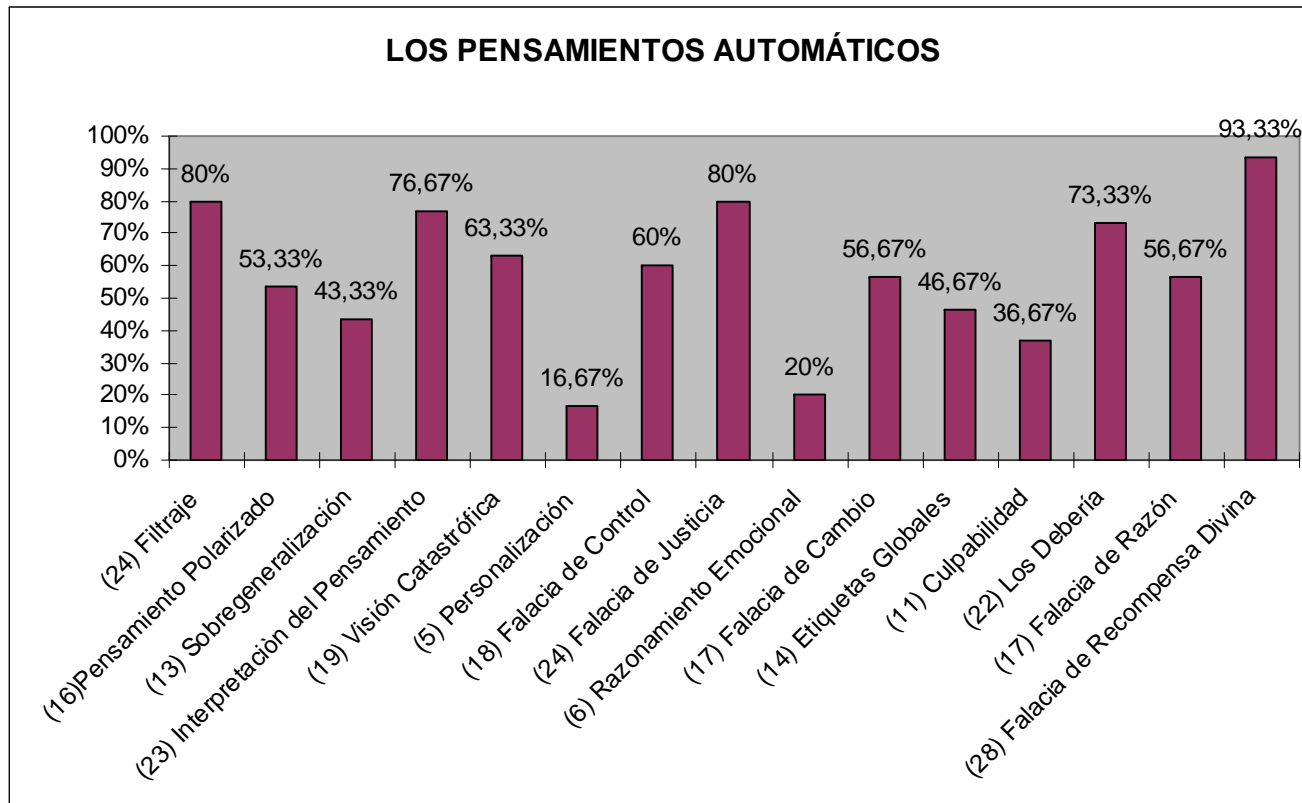
TABLA No. 6:

PORCENTAJE DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

NUMERO DE PERSONAS QUE PRESENTAN EL TIPO DE PENSAMIENTO AUTOMÁTICO.	PORCENTAJE
(24) FILTRAJE	80%
(16) PENSAMIENTO POLARIZADO	53,33%
(13) SOBREGENERALIZACIÓN	43,33%
(23) INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO	76,67%
(19) VISIÓN CATASTRÓFICA	63,33%
(5) PERSONALIZACIÓN	16,67%
(18) FALACIA DE CONTROL	60%
(24) FALACIA DE JUSTICIA	80%
(6) RAZONAMIENTO EMOCIONAL	20%
(17) FALACIA DE CAMBIO	56,67%
(14) ETIQUETAS GLOBALES	46,67%
(11) CULPABILIDAD	36,67%
(22) LOS DEBERÍA	73,33%
(17) FALACIA DE RAZÓN	56,67%
(28) FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA	93,33%

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO No. 6



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

La tabla y el gráfico número 6 indican los 15 tipos de pensamientos automáticos expuestos en este trabajo. De la misma manera ha sido tomado el número de personas que las presentaron, así como también el porcentaje del cien por ciento de cada tipo de distorsión. Así, muestro que:

Se presentó con mayor frecuencia la Falacia de Recompensa Divina en un número de 28 veces que corresponde al 93,33%. Le siguen de manera empatada Filtraje y Falacia de Justicia con 24 veces, representando un 80% cada uno. En tercer lugar se presentó la Interpretación del pensamiento en un número de 23 veces, lo que significa el 76,67%.

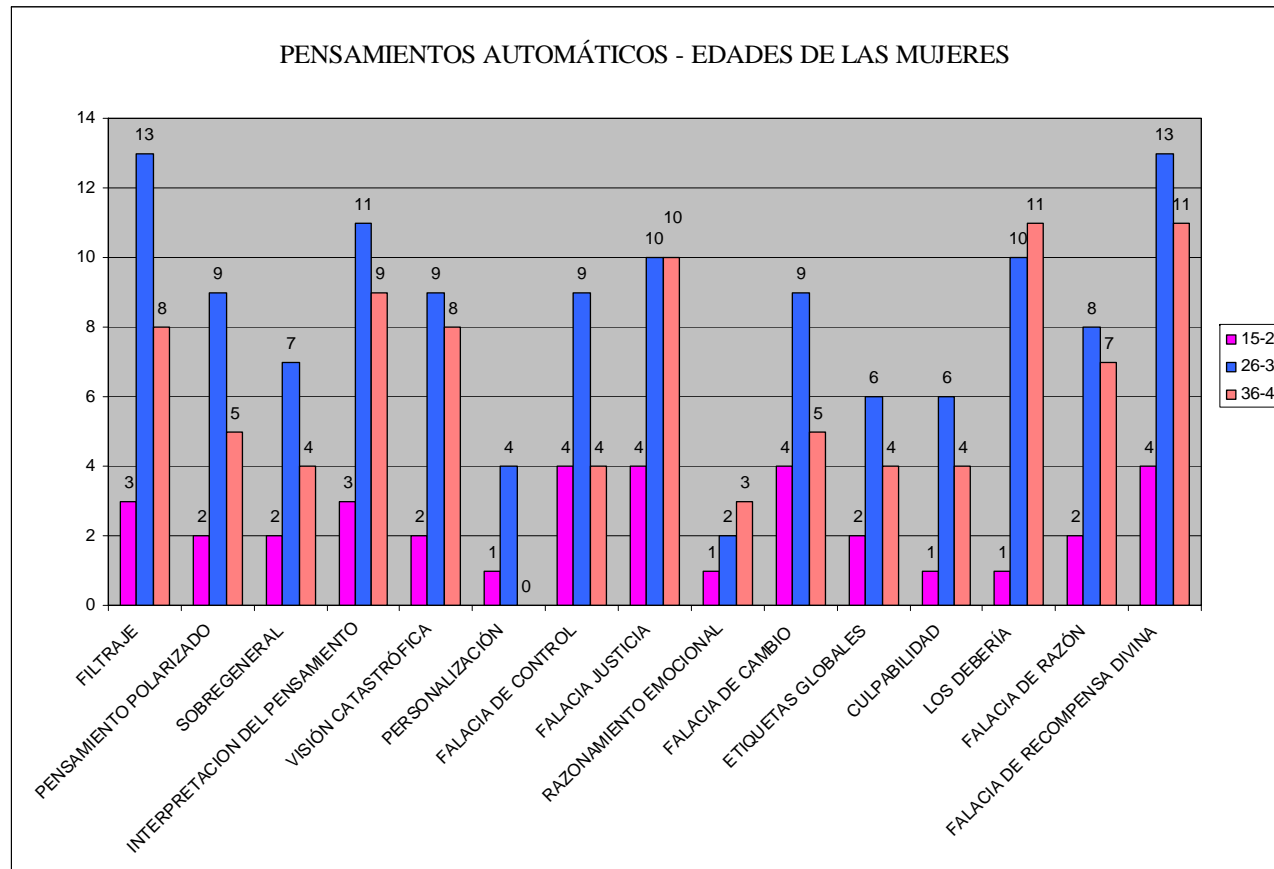
El tipo de distorsión cognitiva menos frecuente es la Personalización que se presentó 5 veces, lo que representa 16,67%. La segunda menos frecuente es el Razonamiento Emocional con 6 veces, lo que corresponde al 20%.

TABLA No. 7: RELACIÓN ENTRE TIPO DE PENSAMIENTO AUTOMÁTICO Y LA EDAD DE LAS MUJERES.

TIPO DE PENSAMIENTO	NO. VECES	EDAD		
		15-25	26-35	36-45
FILTRAJE	24	3	13	8
PENSAMIENTO POLARIZADO	16	2	9	5
SOBREGENERALIZACIÓN	13	2	7	4
INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO	23	3	11	9
VISIÓN CATASTRÓFICA	19	2	9	8
PERSONALIZACIÓN	5	1	4	0
FALACIA DE CONTROL	17	4	9	4
FALACIA DE JUSTICIA	24	4	10	10
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	6	1	2	3
FALACIA DE CAMBIO	18	4	9	5
ETIQUETAS GLOBALES	12	2	6	4
CULPABILIDAD	11	1	6	4
LOS DEBERÍA	22	1	10	11
FALACIA DE RAZÓN	17	2	8	7
FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA	28	4	13	11
TOTAL	255	36	126	93

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO No. 7



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

La tabla y el gráfico número 7 indican la relación entre el tipo de pensamiento automático y la edad de las mujeres con las que se realizó el trabajo. De esto se deduce que:

Los mayores porcentajes de Distorsiones Cognitivas según las edades son:

- Falacias de Cambio, de Control, de Justicia y de Recompensa Divina en mujeres de 15 a 25 años en un número de 4 veces cada una.
- Filtraje y Falacia de Recompensa Divina en mujeres de 26 a 35 años en un número de 13 veces.
- Los Debería y la Falacia de Recompensa Divina en mujeres de 36 a 45 años en un número de 11 veces.

Los menores porcentajes de Distorsiones Cognitivas según las edades son:

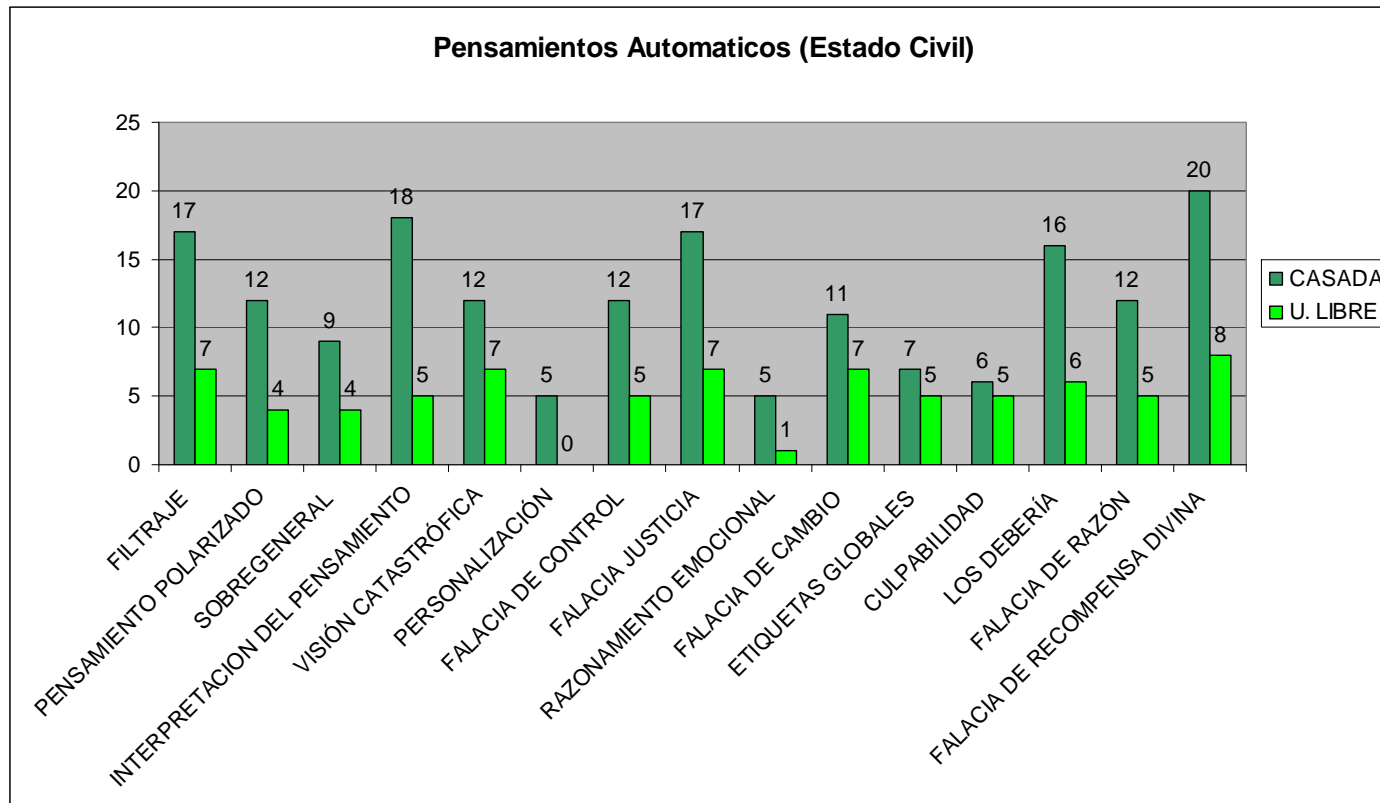
- Personalización, Razonamiento Emocional, Culpabilidad y Los Debería en mujeres de 15 a 25 años en un número de 1 vez cada una.
- Razonamiento Emocional en mujeres de 26 a 35 años en un número de 2 veces y Personalización en un número de 4 veces.
- Personalización en mujeres de 36 a 45 años en un número de 0 veces y Razonamiento Emocional en un número de 3 veces.

TABLA No. 8: RELACIÓN ENTRE TIPO DE PENSAMIENTO AUTOMÁTICO Y ESTADO CIVIL DE LAS MUJERES.

TIPO DE PENSAMIENTO	No. VECES	ESTADO CIVIL	
		CASADA	UNIÓN LIBRE
FILTRAJE	24	17	7
PENSAMIENTO POLARIZADO	16	12	4
SOBREGENERALIZACIÓN	13	9	4
INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO	23	18	5
VISIÓN CATASTRÓFICA	19	12	7
PERSONALIZACIÓN	5	5	0
FALACIA DE CONTROL	17	12	5
FALACIA DE JUSTICIA	24	17	7
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	6	5	1
FALACIA DE CAMBIO	18	11	7
ETIQUETAS GLOBALES	12	7	5
CULPABILIDAD	11	6	5
LOS DEBERÍA	22	16	6
FALACIA DE RAZÓN	17	12	5
FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA.	28	20	8
TOTAL	255	179	76

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO No. 8



Realizado por Yamara Rubio Valencia

En la tabla y en el gráfico número 8, se indica la relación entre el tipo de pensamiento automático y el estado civil de las mujeres con las que se realizó el trabajo. De esto se deduce que:

Las Distorsiones Cognitivas que mayor número de veces se presentan son:

- En las mujeres casadas la Falacia de Recompensa Divina con 20 personas. Le sigue la Interpretación del Pensamiento con 18 veces y, por último de manera empatada Filtraje y Falacia de Justicia con 17 veces.
- En las mujeres que viven en unión libre la Falacia de Recompensa Divina con 8 personas. Además Filtraje, Visión Catastrófica, Falacia de Justicia y Falacia de Cambio con 7 personas cada una.

Las Distorsiones Cognitivas que menor número de veces se presentan son:

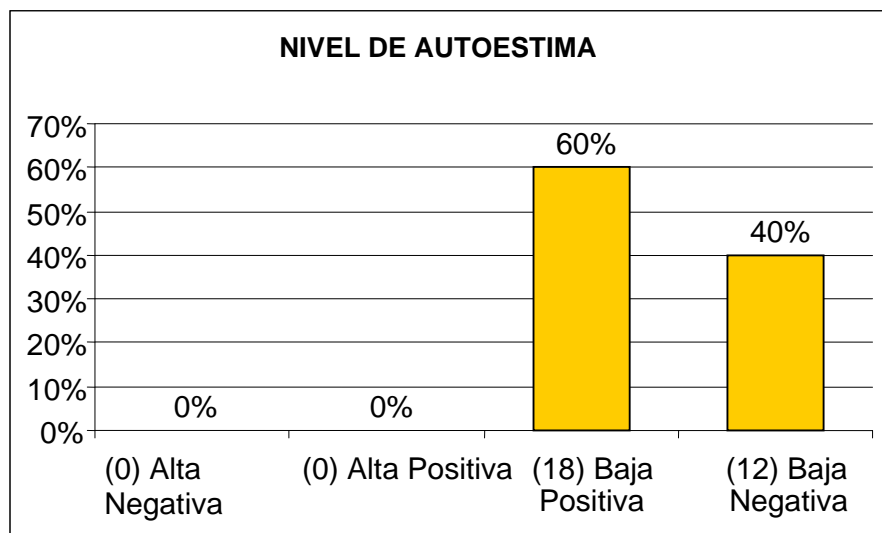
- En las mujeres casadas la Personalización y el Razonamiento Emocional con 5 veces.
- En las mujeres que viven en unión libre la Personalización en un número de 0 veces y Razonamiento Emocional en un número de 1 sola vez.

TABLA No. 9: NIVEL DE AUTOESTIMA DE LAS MUJERES.

AUTOESTIMA	PORCENTAJE
(0) Alta Negativa	0%
(0) Alta Positiva	0%
(18) Baja Positiva	60%
(12) Baja Negativa	40%
Total	100%

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO No. 9



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

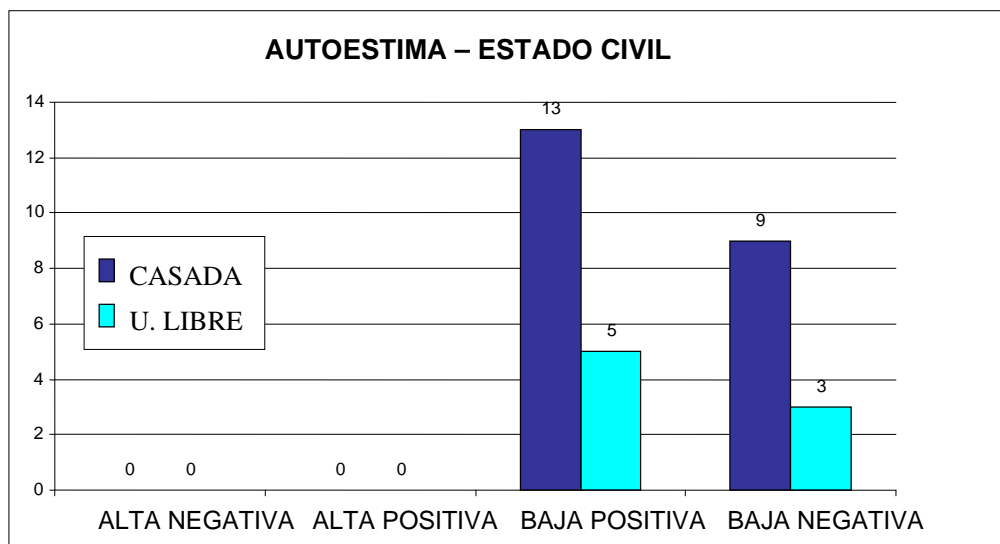
Tanto la tabla como el gráfico número 9 indican el nivel de la autoestima que poseen las mujeres con las que se trabajó. De esta manera se indica que las mujeres no presentaron Autoestima Alta Negativa ni Autoestima Alta Positiva, lo que equivale al 0% del total. Por el contrario, 18 mujeres presentaron Autoestima Baja Positiva, lo que representa el 60% del porcentaje total. Además 12 mujeres presentan Autoestima Baja Negativa, lo que equivale al 40% del porcentaje total.

TABLA No. 10: AUTOESTIMA – ESTADO CIVIL DE LAS MUJERES.

AUTOESTIMA	NÚMERO PERSONAS	ESTADO CIVIL	
		CASADA	U LIBRE.
Alta Negativa	0	0	0
Alta Positiva	0	0	0
Baja Positiva	18	13	5
Baja Negativa	12	9	3
Total	30	22	8

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO No. 10



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

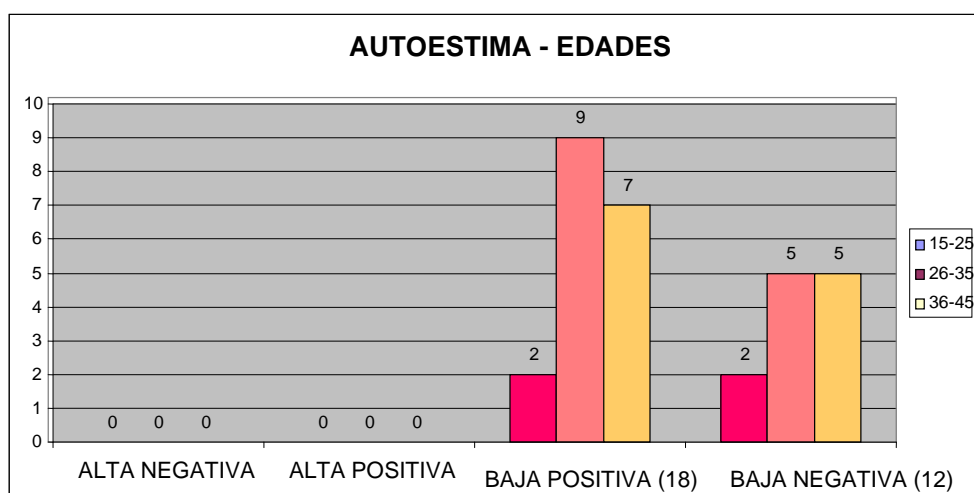
Tanto la tabla como el gráfico número 10 indican la relación entre el nivel de la Autoestima que poseen las mujeres y el Estado Civil de las mismas. De esta manera se indica que ninguna mujer presentó Autoestima Alta Negativa ni Autoestima Alta Positiva. Pero presentaron Autoestima Baja Positiva 13 mujeres casadas y 5 que viven en unión libre. Además presentaron Autoestima Baja Negativa 9 mujeres casadas y 3 mujeres que viven en unión libre.

TABLA No. 11: AUTOESTIMA – EDAD DE LAS MUJERES.

AUTOESTIMA	# PERSONAS	EADAES		
		15-25	26-35	36-45
ALTA NEGATIVA	0	0	0	0
ALTA POSITIVA	0	0	0	0
BAJA POSITIVA	18	2	9	7
BAJA NEGATIVA	12	2	5	5
Suma	30	4	14	12

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO No. 11



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

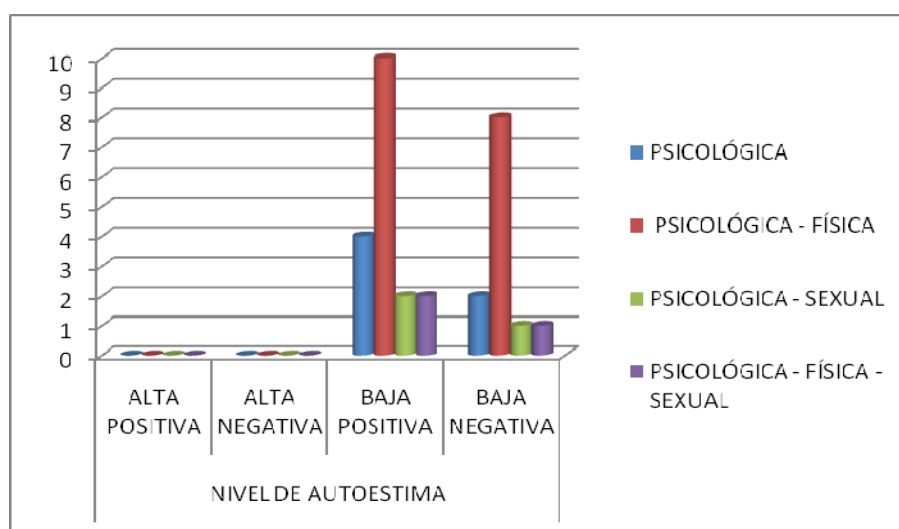
Tanto la tabla como el gráfico número 11 indican la relación entre el nivel de la Autoestima que poseen las mujeres y las edades de las mismas. De esta manera se indica que ninguna mujer presentó Autoestima Alta Negativa ni Autoestima Alta Positiva. Sin embargo presentaron Autoestima Baja Positiva 18 mujeres, las cuales están divididas por edades de la siguiente manera: 2 mujeres comprendidas entre 15 y 25 años, 9 mujeres comprendidas entre 26 y 35 años, 7 mujeres comprendidas entre 35 y 45 años. Además presentaron Autoestima Baja Negativa 12 mujeres en total, divididas de la siguiente manera: 2 mujeres comprendidas entre 15 y 25 años, 5 mujeres comprendidas entre 26 y 35 años, 5 mujeres comprendidas entre 36 y 45 años.

TABLA No. 12: TIPO DE AGRESIÓN – NIVEL DE AUTOESTIMA.

TIPO DE AGRESIÓN	NIVEL DE AUTOESTIMA			
	ALTA POSITIVA	ALTA NEGATIVA	BAJA POSITIVA	BAJA NEGATIVA
PSICOLÓGICA	0	0	4	2
PSICOLÓGICA - FÍSICA	0	0	10	8
PSICOLÓGICA - SEXUAL	0	0	2	1
PSICOLÓGICA - FÍSICA - SEXUAL	0	0	2	1
TOTAL	0	0	18	12

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO No. 12: TIPO DE AGRESIÓN – NIVEL DE AUTOESTIMA.



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

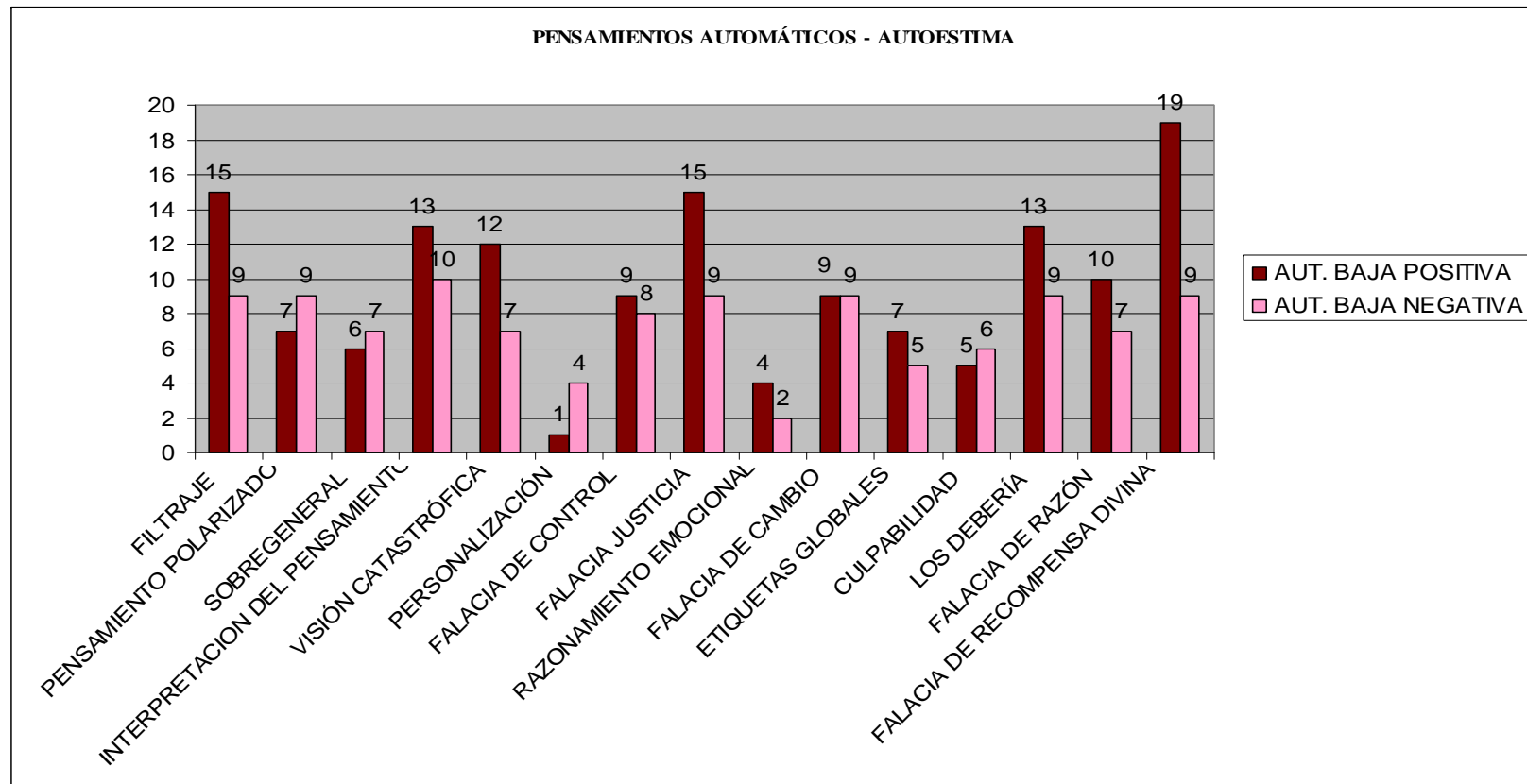
Tanto en la tabla como en el gráfico número 12 se indica la relación entre el nivel de la Autoestima que poseen las mujeres y el tipo de maltrato vivido. De esta manera se indica que ninguna mujer presentó Autoestima Alta Negativa ni Autoestima Alta Positiva. Sin embargo presentaron Autoestima Baja Positiva 18 mujeres, las cuales están divididas por el tipo de maltrato de la siguiente manera: 4 mujeres con Violencia Psicológica, 10 mujeres con Violencia Psicológica - Física, 2 mujeres con Violencia Psicológica - Sexual y 2 mujeres con Violencia Psicológica - Física - Sexual. Además presentaron Autoestima Baja Negativa 12 mujeres en total, divididas de la siguiente manera: 2 mujeres con Violencia Psicológica, 8 mujeres con Violencia Psicológica - Física, 1 mujer con Violencia Psicológica - Sexual y 1 mujer con Violencia Psicológica - Física - Sexual.

TABLA No. 13 PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS - AUTOESTIMA.

TIPO DE PENSAMIENTO	No. PERSONAS	NIVEL AUTOESTIMA	
		BAJA POSITIVA	BAJA NEGATIVA
FILTRAJE	24	15	9
PENSAMIENTO POLARIZADO	16	7	9
SOBREGENERALIZACIÓN	13	6	7
INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO	23	13	10
VISIÓN CATASTRÓFICA	19	12	7
PERSONALIZACIÓN	5	1	4
FALACIA DE CONTROL	17	9	8
FALACIA DE JUSTICIA	24	15	9
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	6	4	2
FALACIA DE CAMBIO	18	9	9
ETIQUETAS GLOBALES	12	7	5
CULPABILIDAD	11	5	6
LOS DEBERÍA	22	13	9
FALACIA DE RAZÓN	17	10	7
FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA.	28	19	9
TOTAL	255	145	110

Realizado por Yamara Rubio Valencia.

GRÁFICO No. 13



Realizado por Yamara Rubio Valencia.

En la tabla y en el gráfico número 13, se indica la relación entre el tipo de Pensamiento Automático y el nivel de Autoestima Baja Positiva y Autoestima Baja Negativa. En la mayoría de los tipos de pensamientos automáticos se presentó un mayor nivel de Autoestima Baja Positiva; mientras que se puede observar predominancia de Autoestima Baja Negativa en las mujeres que presentaron Personalización y Culpabilidad y una puntuación empatada en las mujeres que presentaron Falacia de Cambio.

5.3. CONCLUSIONES:

A través de esta investigación he logrado conocer a cerca de los pensamientos automáticos y su influencia en la autoestima de las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar junto a su pareja. Este conocimiento ha sido posible por un lado a partir del estudio bibliográfico, y por otro, por medio de la observación y análisis de las opiniones de las mujeres que acudieron a consulta psicológica en la Corporación Mujer a Mujer.

Considero que los objetivos planteados para el presente trabajo de Tesis se han cumplido, en la medida que he abordado el tema en sus líneas más importantes, situación que se confirma por medio de las conclusiones que a continuación se formulan:

- La comprensión de la problemática de la violencia se ha enfocado desde la perspectiva cultural, que se caracteriza por relaciones inequitativas de poder desde tiempos prehistóricos. La violencia en la relación de pareja es una de las manifestaciones que refleja la dominación masculina y la subordinación femenina, cuyas consecuencias para las mujeres van más allá del daño físico inmediato: se trata de los daños a nivel psicológico que se manifiestan básicamente con el deterioro de la autoestima de la mujer.
- Se ha podido constatar la presencia de los diferentes tipos de agresiones que han apuntado a las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar con las que se realizó este trabajo. El 60% presentó una combinación de violencias física – psicológica; el 20% vivenció violencia física; en tanto que el 10% mostró de manera empatada las combinaciones de violencia psicológica – sexual por un lado, y física – psicológica – sexual por otro.
- Las distorsiones cognitivas se expresan a través de cogniciones que reciben el nombre de Pensamientos Automáticos y se hacen presentes en situaciones donde existe una intensa alteración emocional tal como violencia en la relación de pareja. Los pensamientos distorsionados implantan una poderosa ilusión de realidad y crean sentimientos que son tomados como

hechos. Estas percepciones erróneas que la persona realiza conducen a desarrollar ansiedad, depresión y baja autoestima.

- De esta manera se puede afirmar que la cultura en la que nos desarrollamos tiene gran influencia en el pensamiento de las personas, puesto que el porcentaje mayoritario de mujeres con las que se realizó el estudio presentó Falacia de Recompensa Divina con el 93,33% de los casos, acompañada de una Autoestima Baja Positiva; estas mujeres tenían la convicción de que las cosas mejorarán mágicamente en el futuro o que el día de mañana tendrán su recompensa. Además, en un porcentaje menor, se presentaron de manera empatada Filtraje y Falacia de Justicia con el 80% de los casos, acompañados de una Autoestima Baja Positiva; con estos tipos de pensamientos distorsionados se indica en primer lugar la tendencia a centrarse en lo negativo de la situación como si fuera un túnel sin salida; y en segundo lugar se habla de evaluaciones subjetivas en medida de lo que estas mujeres esperan o necesitan de parte de sus parejas. Por último, Interpretación del Pensamiento con el 76,67% de los casos, acompañada de una Autoestima Baja Positiva; las mujeres que la presentaron tenían la tendencia a interpretar sin base los sentimientos y acciones de la otra persona. Si bien las mujeres con las que se trabajó están centradas en lo negativo de las situaciones en que viven y perciben a sus errores del pensamiento como verdaderos, sus emociones van a ser perjudiciales; pues si perciben a las circunstancias como amenazantes a su integridad, su autoestima se verá minada y por lo tanto disminuida.
- Para la realización de este trabajo de tesis, he planteado un objetivo general y tres objetivos específicos que han sido cumplidos a cabalidad. Las explicaciones de los mismos se han realizado de manera estadística y por medio de expresiones textuales sobresalientes de las mujeres con las que se trabajó. Con esto queda demostrado que se producen Pensamientos Automáticos que afectan la Autoestima de las mujeres cuando existe Violencia Familiar.

5.4. RECOMENDACIONES:

- El trabajo terapéutico con las mujeres violentadas debe partir del respeto de las diferencias individuales de las usuarias del servicio; compromete basarse en un enfoque de género y en el conocimiento de técnicas específicas que permiten el trabajo eficiente con dichas mujeres.
- Fomentar el desarrollo de la autoestima en las mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar por parte de sus parejas, a través de la creatividad y la renovación en las formas de autopercepción de las usuarias.
- Enseñar a las mujeres nuevas formas de autoconocerse, lo cual les permitirá asumir posiciones más críticas frente a la calidad de vida que han tenido.
- Incentivar el manejo de los pensamientos automáticos que presentan estas mujeres, lo cual se logrará luego de un correcto entrenamiento en esta habilidad.
- Enfocar las sesiones terapéuticas en un marco de merecimiento, respecto a continuar o no soportando las situaciones de violencia doméstica que les llevaron a buscar ayuda psicológica.

5.5. GLOSARIO:

Cognición: Término empleado para designar cualquier actividad mental que engloba el uso del lenguaje, el pensamiento, el razonamiento, la solución de problemas, la conceptualización, el recuerdo y la imaginación.

Constructivismo: Teoría en la que se hace énfasis en la participación activa del sistema de conocimiento individual en la autoorganización, y por tanto, en la posible dirección de sus propias actividades. Describe al individuo como un complejo activo de sistemas dentro de sistemas que procuran preservar y elaborar su viabilidad y coherencia ante los retos de la vida.

División Sexual del Trabajo: Reparto social de tareas en función del sexo en los diferentes grupos humanos que se traduce en jerarquización de la valoración social, cultural y económica otorgada a las funciones que desempeñan hombres y mujeres. Esta valoración enfoca la desvalorización de lo privado con respecto a lo público.

Esquema Cognitivo: Representación mental estereotipada, relativamente estable, que se asocia a determinadas situaciones o actividades; contienen información generalmente válida para una situación o momentos específicos.

Estereotipo: Generalización simplificada, rígida y comúnmente aceptada con respecto a una persona o grupo, o sobre un aspecto de la estructura social o programa social.

Familia: Grupo social primario que cumple con las funciones básicas de reproducción de la especie y de la transmisión de la cultura a las nuevas generaciones.

Género: Construcción social de las diferencias sexuales; éste se refiere a la relación entre hombres y mujeres en la sociedad. Determina desigualdades sociales a través de los roles, responsabilidades y oportunidades asignados por el hecho de ser hombre y de ser mujer.

Poder: Situación de quien posee los medios de hacer alguna cosa o de imponer una actuación determinada a otras personas.

Silogismo: Argumento que consta de tres proposiciones, la última de las cuales se deduce necesariamente de las otras dos.

BIBLIOGRAFÍA:

- AMNISTÍA INTERNACIONAL. *“Está en nuestras manos: No más Violencia contra las Mujeres”*. Madrid. 2004.
- ARDAYA, Gloria y ERNS, Miriam *“Imaginario Urbanos y Violencia Intrafamiliar”*. CEPAM. Quito. 2000.
- ASOCIACIÓN PRO DERECHOS HUMANOS. *“La Violencia Intrafamiliar: Actitudes y Representaciones Sociales”*. Caracas. 1999.
- BECK, Aaron. RUSH, Jhon. SHAW, Brian. EMERY, Gary *“Terapia Cognitiva de la Depresión” 15ª edición*. Editorial Desclée de Brouwer. España. 2003.
- BRANDEM, Nathaniel, *“Cómo mejorar su Autoestima”*. Editorial Paidós. Buenos Aires. 1997.
- BRANDEM, Nathaniel, *“La Psicología de la Autoestima”*. Editorial Paidós. Buenos Aires. 2001.
- BURNS, David. *“Sentirse Bien: Una nueva Terapia contra las Depresiones”*. Ediciones Paidós Ibérica SA. 2005.
- CABILDO POR LAS MUJERES. *“Erradicación de la Violencia contra la Mujer”*. Cuenca. 2006.
- CONFEMEC, CABILDO POR LAS MUJERES. *“¿Qué es la Violencia Familiar o Doméstica?”*. Boletín. Cuenca. 2002.
- CORSI, Jorge. *“Violencia Familiar”*. Editorial Paidós. Buenos Aires. 2001.
- CRAIG, Grace y BAUCUM, Don. *“Desarrollo Psicológico”*. Pearson Education. México. 2001.
- DASKAL, Ana María. *“Permiso para Querermi: Reflexiones sobre la Autoestima Femenina”*. Editorial Paidós. Buenos Aires. 1994.
- *“Diccionario de Pedagogía y Psicología”*. Editorial Cultural, S.A. Madrid. 2003.
- *Diccionario Enciclopédico Ilustrado <Océano Uno>*. Editorial NORMA. Bogotá. 1994.
- *Diccionario Enciclopédico Ilustrado < Aula Siglo XXI>*. Editorial CULTURAL S.A. Madrid. 2003.
- DÍEZ, Fernando y LECHADO, Carlos: *Enciclopedia Aula: Geografía e Historia*. Editorial CULTURAL S.A. Madrid. 1987.
- EGUIZABAL, Raúl. *“Autoestima”*. Editora Palomino. Lima. 2004.
- *“Enciclopedia de la Psicología”*. Editorial Océano. Barcelona. 2003.
- HIRIGOYEN, Marie France. *“El Acoso Moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana”*. Editorial Paidós Ibérica. Barcelona. 1999.

- <http://www.monografias.com/> Monografía 15/ mitos.
- <http://www.psicologiaonline.com/ESMUbeda/Libros/Sentirse mejor/sentirse1>.
- http://es.wikipedia.org/wiki/Distorsiones_cognitivas.
- *“Ley contra la violencia a la mujer y a la familia”*. Registro 839. 1995.
- MC. KAY, Matthew, DAVIS, Martha, FANNING, Patrick. *“Técnicas Cognitivas para el tratamiento del estrés”*. Ediciones Martínez Roca. Barcelona. 1985.
- Microsoft Encarta 2006.
- MYERS, David. *“Psicología Social”*. Editorial Candán. México. 1996.
- MUNNÉ, Frederic. *“Psicología Social”*. Editorial Ceac. Barcelona. 1986.
- NORWOOD, Robin. *“Las Mujeres que Aman Demasiado”*. Editorial Suma de Letras. Madrid. 2000.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. *“Aproximaciones a la Violencia Intrafamiliar contra la Mujer”*. Lima. 1998.
- REYES, Patricia. *“Guía para Facilitadoras en la Conducción de Grupos de Apoyo”*. CEPAM. Guayaquil. 2005.
- RISO, Walter. *“Aprendiendo a Quererse a Sí mismo”*. Editorial Norma. Colombia. 1996.
- RISO, Walter. *“Pensar Bien, Sentirse Bien”*. Editorial Norma. Colombia. 2004.
- VARIOS AUTORES. *“Género e Identidad”*. Ediciones Tercer Mundo. Bogotá. 1995.
- SANZ, Diana y MOLINA, Alejandro. *“Violencia y Abuso en la Familia”*. Editorial LUMEN/HV MANITAL. Buenos Aires. 1999.
- TOALONGO, Manuel. *“Métodos y Técnicas de Investigación: Guía para el diseño de un plan de Tesis”*. Proleláser. Cuenca. 2005.
- UNIFEM, “Derechos de las mujeres: Principales instrumentos internacionales”. Editorial Rispergraf. Quito. 2006.
- ULLOA ZIÁURRIZ, Teresa. *“Masculinidad, iniciación sexual y consumo de la prostitución”*. Coalición internacional contra el tráfico de mujeres. México. 2006.

ANEXOS

ANEXO 1.

HISTORIA CLÍNICA

1.- DATOS DE FILIACIÓN:

Nombre:

Edad:

Lugar y Fecha de Nacimiento:

Ocupación:

Religión:

Estado Civil:

Nombre del Cónyuge/Conviviente:

Instrucción:

2.- MOTIVO DE CONSULTA:

(¿Cómo se encuentra?)

3.- HISTORIA DEL ABUSO:

(Salud. Adicciones. Sexualidad.- frecuencia, Primer incidente y Peor incidente.- Tipo de Violencia. Daños Padecidos.- Uso de armas, Ayuda Médica. Antecedentes Judiciales. Ingresos, Patrimonio. Frecuencia de Episodios de Violencia. Ha ocultado el problema o hablado con alguien. Golpes durante el embarazo. Intentos suicidio, homicidio. Separaciones. Situación Económica).

4.- ANTECEDENTES DISFUNCIONALES:

(Antecedentes de Violencia en la familia de origen de la mujer y su pareja).

5.- FAMILIOGRAMA:

6.- ÍNDICE DE ABUSO HACIA LA MUJER:

(Modalidades de maltrato físico, psicológico y sexual: desprecio, obediencia, abuso sexual, enojo, celos, conductas para controlar, insultos, desvalorización, dependencia, exigencias extremas, descalificación frente a terceros, prohibición de manejo de dinero, aislamiento, prohibición de trabajar/estudiar, etc.)

7.- ASPECTOS COGNITIVOS: IDEAS REFERENTES A SU AUTOESTIMA.

(¿Cuanto se valora?, ¿Se quiere a usted misma?, ¿Cuánto ha afectado esta situación de violencia a su autoestima?)

CITAS DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS:

(¿Cómo se percibe usted en esta situación?: Culpable, Responsable, Merecedora de estos tratos)

8.- ASPECTOS CONDUCTUALES:

SUEÑO:

(Calidad del sueño, tiempo de sueño, interrupciones de sueño, tiempo que tarda en conciliar el sueño)

ALIMENTACIÓN:

(Cambios en la alimentación, aumento o disminución de la alimentación, es de provecho o no la alimentación)

9.- APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA:

ANEXO 2.

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)

El autor ha elaborado, en colaboración (Ruiz y Luján, 1991) una escala para identificar los principales tipos de pensamientos automáticos agrupados en sus 15 distorsiones correspondientes. Usted puede administrarse la escala a sí mismo y así detectar sus principales tipos de pensamientos automáticos.

Una puntuación de 2 o más para cada pensamiento automático suele indicar que le está afectando actualmente de manera importante ese tema. Una puntuación de 6 o más en el total de cada distorsión puede ser indicativa de que usted tiene cierta tendencia a "padecer" por determinada forma de interpretar los hechos de su vida.

A continuación encontrará una lista de pensamientos que suele presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que usted valore la frecuencia con que suele pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

0= Nunca pienso eso 1= Algunas veces lo pienso 2= Bastante veces lo pienso 3= Con mucha frecuencia lo pienso

- 1.No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.....0 1 2 3
- 2.Solamente me pasan cosas malas.....0 1 2 3
- 3.Todo lo que hago me sale mal.....0 1 2 3
- 4.Sé que piensan mal de mi.....0 1 2 3
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?.....0 1 2 3
- 6.Soy inferior a la gente en casi todo.....0 1 2 3
- 7.Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor.....0 1 2 3
8. ¡No hay derecho a que me traten así!.....0 1 2 3
- 9.Si me siento triste es porque soy un enfermo mental.....0 1 2 3
- 10.Mis problemas dependen de los que me rodean.....0 1 2 3
- 11.Soy un desastre como persona.....0 1 2 3

12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa..... 0 1 2 3
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas.....0 1 2 3
14. Sé que tengo la razón y no me entienden..... 0 1 2 3
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa.....0 1 2 3
16. Es horrible que me pase esto.....0 1 2 3
17. Mi vida es un continuo fracaso.....0 1 2 3
18. Siempre tendré este problema.....0 1 2 3
19. Sé que me están mintiendo y engañando.....0 1 2 3
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?..... 0 1 2 3
21. Soy superior a la gente en casi todo.....0 1 2 3
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean.....0 1 2 3
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así.....0 1 2 3
24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo.....0 1 2 3
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas..... 0 1 2 3
26. Alguien que conozco es un imbécil.....0 1 2 3
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa.....0 1 2 3
28. No debería de cometer estos errores.....0 1 2 3
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto.....0 1 2 3
30. Ya vendrán mejores tiempos.....0 1 2 3
31. Es insoportable, no puedo aguantar más.....0 1 2 3

- 32.Soy incompetente e inútil.....0 1 2 3
- 33.Nunca podré salir de esta situación.....0 1 2 3
- 34.Quieren hacerme daño.....0 1 2 3
- 35.¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?.....0 1 2 3
- 36.La gente hace las cosas mejor que yo.....0 1 2 3
- 37.Soy una víctima de mis circunstancias..... 0 1 2 3
- 38.No me tratan como deberían hacerlo y me merezco.....0 1 2 3
- 39.Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo.....0 1 2 3
- 40.Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas.....0 1 2 3
- 41.Soy un neurótico.....0 1 2 3
- 42.Lo que me pasa es un castigo que merezco.....0 1 2 3
- 43.Debería recibir más atención y cariño de otros.....0 1 2 3
- 44.Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana.....0 1 2 3
- 45.Tarde o temprano me irán las cosas mejor.....0 1 2 3

CLAVES DE CORRECCIÓN:**TIPO DE DISTORSION-----PREGUNTAS-----PUNTUACION TOTAL**

FILTRAJE 1-16-31 ()

PENSAMIENTO POLARIZADO 2-17-32 ()

SOBREGENERALIZACION 3-18-33 ()

INTERPRETACION DEL PENSAMIENTO 4-19-34 ()

VISION CATASTROFICA 5-20-35 ()

PERSONALIZACION 6-21-36 ()

FALACIA DE CONTROL 7-22-37 ()

FALACIA DE JUSTICIA 8-23-38 ()

RAZONAMIENTO EMOCIONAL 9-24-39 ()

FALACIA DE CAMBIO 10-25-40 ()

ETIQUETAS GLOBALES 11-26-41 ()

CULPABILIDAD 12-27-42 ()

LOS DEBERIA 13-28-43 ()

FALACIA DE RAZON 14-29-44 ()

FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA 15-30-45 ()

ANEXO 3

AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

Cirilo Toro Vargas, Ph.D., 1994
Revisión: 2003.

La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre como somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

A partir de una evaluación personal, lo más objetiva posible, indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha, el número aplicable a su respuesta, de acuerdo con la siguiente escala:

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca			
			4	3	2	1
1. Me siento alegre.						
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.						
3. Me siento dependiente de otros.						
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.						
5. Me siento triste.						
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.						
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.						
8. Siento que soy agradable a los demás.						
9. Es bueno cometer errores.						
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.						
11. Resulto desagradable a los demás.						
12. Es de sabios rectificar.						
13. Me siento el ser menos importante del mundo.						
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.						
15. Me siento el ser más importante del mundo.						
16. Todo me sale mal.						
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.						
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.						
19. Yo me río del mundo entero.						
20. A mí todo me resbala.						
21. Me siento contento(a) con mi estatura.						

22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a).				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encanta la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL				