



**MODELO TERAPÉUTICO AJUSTADO PARA HOMBRES
QUE REQUIEREN APOYO EN LA INTERACCIÓN CON
SU PAREJA**

**INSPIRADO EN EL
“PROYECTO DESAPRENDIZAJE DE LA VIOLENCIA”
DISEÑADO POR EL
MUNICIPIO DE MEDELLÍN
EN EL MARCO DEL PROGRAMA DE CONVIVENCIA
CIUDADANA**

**CONSULTOR
FABIAN EDUARDO MARTINEZ GIRALDO**

CONTENIDO

	<i>Pág.</i>
INTRODUCCION	5
CAPÍTULO 1. ACERCA DE LA PROBLEMÁTICA	7
1. Contextualización de la violencia intrafamiliar	7
2. La agresión a la pareja	11
CAPÍTULO 2. APORTES CONCEPTUALES: UNA MIRADA COMPRENSIVA	21
1. El comportamiento agresivo	21
2. Ira, agresión y violencia	24
3. Manifestaciones del comportamiento agresivo	33
CAPITULO 3. GENERO Y VIOLENCIA: RELACIONES Y MANIFESTACIONES	40
CAPITULO 4.ETNIAS, DISCRIMINACIÓN Y VIOLENCIA	54
CAPITULO 5. LA INTERVENCIÓN	64
1. Psicología y terapia cognitiva	64
2. Proceso terapéutico del enfoque cognitivo-comportamental	69
3. Mediadores cognitivos	73
4. Terapia grupal cognitivo-comportamental	81

CAPITULO 6. LIMITACIONES DEL MODELO DE APOYO TERAPÉUTICO PARA LA DISMINUCIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO	84
CAPITULO7.RECOMENDACIONES	87
CAPITULIO 8. MANUAL DEL FACILITADOR	90
5.2. Taller de sensibilización	105
5.3. Evaluación inicial	106
5.4. Conformación de grupos	107
6. CAPITULO 9 SESIONES TERAPÉUTICAS	110
Recomendaciones generales para las sesiones	111
Sesión 1: Ambientación y sensibilización	115
Sesión 2: Re-conociendo el ciclo vital de la pareja	121
Sesión 3: Conociendo acerca de la terapia cognitiva	129
Sesión 4: Reconociendo los pensamientos automáticos asociados a los comportamiento agresivos	137
Sesión 5: Abordando las distorsiones cognitivas	146
Sesión 6: Asociando pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas	152
Sesión 7: Contrastando creencias... los hombres son superiores... las mujeres les deben obediencia	160
Sesión 8: Contrastando creencias relacionadas con los celos y manipulación	165
Sesión 9: ¡Alto!!!... aclare sus pensamientos antes de actuar	173
Sesión 10: El ciclo de la ira: pensamientos, sensaciones y Respuestas	183
Sesión 11: Otra forma de autorregular el comportamiento agresivo	194
Sesión 12: Relajarse una buena forma para estar sereno	202

Sesión 13: ¿Cómo resolver los conflictos?	209
Sesión 14: Resolviendo conflictos en casa	223
Sesión 15: Resolviendo conflictos sociales	227
Sesión 16: Evaluando el proceso	231
1. CAPITULO 9 SISTEMA DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO	237
COMPONENTES	243
1.1. INSTRUMENTOS	243
1.2. INDICADORES	244
1.2.1. Adherencia	245
1.2.2. Cambio en el perfil de comportamiento	246
1.3. SUBSISTEMA DE INFORMACIÓN	247
2. DESCRIPCIÓN Y FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL, LA EVALUACIÓN FINAL Y LA EVALUACIÓN POST-INTERVENCIÓN	248
2.1. Encuesta sociodemográfica de identificación del hombre y la pareja	249
2.2. Cuestionario sobre frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja	251
2.3. Inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo	254
2.4. Inventario de depresion de beck	257
2.5. Cuestionario de pensamientos automáticos	261
2.6. Cuestionarios de resolucion de conflictos	267
2.7. Inventario de ira-hostilidad (staxi forma hs)	273
3. DESCRIPCIÓN Y FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO	279

3.1. Desequilibrio y deseos personales para el cambio	279
3.2. Control de la ira	281
3.3. Control personal	282
REFERENCIAS	284

INTRODUCCION

La violencia contra la mujer, en todas sus manifestaciones, es un problema de derechos humanos y de salud pública, que conlleva altos costos sociales, económicos e individuales. Por tanto eliminar la violencia de género, inicialmente en las relaciones de pareja, es una de las Metas del Milenio en las que Colombia ha puesto un especial énfasis

En diciembre de 2006, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y el Gobierno de España firmaron un acuerdo con el fin de establecer el “Fondo PNUD-España para el logro de los ODM”, dirigido a favorecer la consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Este Fondo opera a través del Sistema de Naciones Unidas y financia programas conjuntos de colaboración entre el Sistema de Naciones Unidas, instituciones del Estado y sociedad civil.

Este Fondo tiene como una de sus prioridades la promoción de la igualdad de género y la autonomía de la mujer. En este marco de financiación, el Fondo ha aprobado el Programa Conjunto “Estrategia Integral para la Prevención, Atención y Erradicación de todas las formas de Violencia de Género en Colombia” a ejecutarse por un período de 3 años. El Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM), la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) son responsables de la ejecución del Programa, que contará con la participación activa de un amplio rango de socios nacionales: la Consejería

Presidencial para la Equidad de la Mujer (CPEM), instituciones públicas competentes en temas de Violencia de Género, medios de comunicación, universidades y organizaciones sociales, principalmente organizaciones y colectivos de mujeres.

El Objetivo principal del Programa es contribuir a la erradicación de todas las formas de violencia de género (VBG) en Colombia, con especial énfasis en aquellas de mayor prevalencia y gravedad en el contexto nacional y territorial a través de programas pilotos/modelo en Cartagena, Buenaventura y Pasto: violencia de pareja, violencia sexual, trata de personas, violencia producida por actores armados ilegales y prácticas tradicionales que atentan contra los derechos de las mujeres indígenas.

El Programa reconoce el carácter multidimensional de las VBG, por lo cual plantea una estrategia de intervención multisectorial e interinstitucional desde los enfoques de derechos y de sensibilidad cultural, basada en el Modelo de la Ruta Crítica de la Organización Panamericana de la Salud. Así, el Programa se plantea como estrategia de intervención el fortalecimiento de las capacidades internas y de los mecanismos de coordinación de los actores estatales y sociales competentes en materia de: (i) prevención, detección y monitoreo de la VBG; (ii) atención a las víctimas/sobrevivientes de VBG; y (iii) desarrollo de un marco jurídico y de políticas públicas sobre VBG acorde con los instrumentos internacionales.

En este sentido, con la finalidad de realizar un trabajo con los agresores identificados por las instancias competentes, se implementará un modelo de rehabilitación con enfoque de género, DDHH y sensitivo cultural en los territorios focalizados por el Programa, lo que determinará líneas de trabajo para la construcción de Nuevas Masculinidades

Atendiendo a lo anterior y con la intención de incidir sobre la Violencia de pareja (física, psicológica y sexual) se decide retomar el modelo terapéutico para hombres que requieren apoyo en la interacción con su pareja, inspirado en el proyecto “Desaprendizaje de la Violencia” diseñado por el Municipio de Medellín en el marco del Programa de Convivencia Ciudadana en tal sentido se decide Ajustar e incorporar el enfoque de Género, DDHH y Sensitivo Cultural en el marco teórico y en las sesiones

terapéuticas del mediador cognitivo de Creencias relacionadas con la agresividad del Modelo de Apoyo Terapéutico para la disminución del comportamiento Agresivo: Hombres que requieren apoyo en la interacción con su pareja, Ajustado para Colombia en el marco del Proyecto Desaprendizaje de la Violencia, del Programa Convivencia Ciudadana de Medellín.

CAPITULO 1

ACERCA DE LA PROBLEMÁTICA

Es importante aclarar que no se va a utilizar la denominación *hombres que agreden a su pareja* para hacer referencia a la población que presenta la problemática, puesto que esta expresión lleva implícita una carga semántica, que posiblemente exprese en su intencionalidad, que solamente el género masculino es responsable de lo que ocurre al interior de la vida familiar y de pareja. Para no continuar con este tipo de juicios negativos, se considera que la acepción más precisa es *hombres que requieren apoyo terapéutico para la interacción con su pareja*, lo cual contribuye a no vulnerar con estigmas a la población. Lo que se está diciendo es que, si por un lado hay un hombre que agrede, no se puede olvidar que en el otro lado existe una contraparte que también juega un papel importante en esa interacción (Valdez y Juárez, 1998). Además, Rodríguez, Antuña y Rodríguez (2001), señalan el sexismo común al idioma español, y desde el cual, la denominación víctima, por su género femenino, queda restringida exclusivamente para las mujeres, lo que llevaría a suponer la dificultad de pensar al hombre en su posición y su experiencia como víctima.

En este apartado se van a mencionar categorías necesarias para construir un acercamiento conceptual alrededor de esta población objetivo, para ello, inicialmente se hará una aproximación a la contextualización de la violencia intrafamiliar y luego se entrará a detallar una expresión específica de este tipo de violencia, la cual corresponde al concepto de agresión a la pareja. Es entendido que aunque ésta es una

denominación que se deriva de la violencia intrafamiliar, aquí se va a tomar como un punto central, por la relevancia que tiene para la aplicación del modelo terapéutico y para la formulación del marco teórico dirigido a esta población en particular.

1. Contextualización de la violencia intrafamiliar

La violencia intrafamiliar se puede concebir como ese conjunto de formas que se actúan para ejercer control sobre el otro. Esas formas varían entre la expresión verbal abusiva, la intimidación a través de otros, el aislamiento y el abuso físico y sexual. La violencia intrafamiliar ha sido pensada como la puesta en marcha de todo un andamiaje para perpetuar un poder que coarta a los miembros de una familia y que está instaurado en el marco de las relaciones que en su interior se construyen, por ello, se sirve de acciones u omisiones que redundan en crear un contexto de interacción complicado y nocivo para todos los inscritos en ese núcleo familiar específico.

Dentro de las causas que se pueden atribuir como condiciones predictoras de la aparición de este fenómeno, siempre se han señalado aspectos como: ambientes donde la agresión se ha erigido como una pauta de comunicación, antecedentes personales de maltrato o de exposición a violencia intrafamiliar, además de características individuales en las que se incluyen la falta de control de los impulsos, la historia de privación emocional y la baja capacidad para resolver problemas.

Sin embargo, sería importante avanzar en la descripción intentando promover lecturas abarcales con respecto al fenómeno que se ha nombrado como violencia intrafamiliar. Por ejemplo, la ira es una emoción básica, se actualiza en cada sujeto conforme ha sido adquirida por la especie en su evolución y de esta manera ha prestado un servicio adaptativo de defensa, esto se ampliará en detalle más adelante, pero se introduce para señalar que no es posible pensar que la emergencia de la violencia intrafamiliar pueda ser erradicada, debido a que es justamente en la familia donde tanto hombres como mujeres actúan eso que le es propio al ser humano: la posibilidad de agredir a ese otro más próximo con el que se comparte un entorno significativo. No obstante, si no se puede erradicar, la tarea consiste justamente en ofrecer otras vías para que esa

violencia sea regulada y obstaculice lo menos posible el desarrollo de los sujetos en su ámbito familiar.

Con esto se está diciendo que la violencia intrafamiliar ocurre precisamente en la familia como su nombre lo indica, porque es allí donde confluyen una mezcla de intereses, afectos y disposiciones encontradas, que ponen en marcha diversas estrategias para buscar que prevalezcan las disposiciones individuales, por eso se dice que va de la mano del intento de perpetuar un poder determinado.

Por otra parte, tal y como se anuncia en el título de este apartado, es importante contextualizar la agresión intrafamiliar en la ciudad de Medellín, lo que significa que no se pueden desconocer los aspectos de orden cultural y social que tienen lugar en la ciudad.

Así, hoy por hoy las problemáticas no precisan ser pensadas como problemáticas aisladas, sino por el contrario, hay que observarlas en su dimensión multicausal, desde esta óptica, lo que es problemático se inscribe en una compleja red de sistemas; la mirada atenta sobre lo psicológico requiere que precisamente, este ámbito sea analizado en su pauta interaccional, siendo claro que lo humano, tal cual puede ser concebido en la actualidad, pasa por lo biológico y lo psicológico tanto como por lo social, histórico y cultural.

En la ciudad de Medellín se han configurado una serie de particularidades que se asocian a la aparición de la agresión intrafamiliar, entre ellas, la migración desde el campo a la ciudad, a veces no siendo posible para esos actores conservar intacto el núcleo familiar primario, por lo mismo se estructuran formas de convivencia caracterizadas por vínculos transitorios, o que no han sido planteados como permanentes por los sujetos. Este hecho parece ser instalado como una forma de incertidumbre al interior de las familias, incluso podría decirse que lo que desean estas personas es la posibilidad de algún día retornar a esas conformaciones familiares que tuvieron que ser abandonadas por situaciones adversas.

Dicho lo anterior, no es ajeno considerar que la violencia y la situación de guerra de un país políticamente inestable, se convierten en factores que intervienen en la intimidad de las familias, participando de ellas y alterando las relaciones entre los géneros de manera indiscriminada, es decir, no se trata sólo de las relaciones entre hombres y mujeres, pues fenómenos como el de los grupos al margen de la ley, transforman las familias en su composición y en ocasiones, quienes no participan de estos grupos de manera activa y abierta, lo hacen de manera pasiva y sutil, es el caso de madres, padres y parejas sexo-afectivas (Palacio, 1999).

En línea con lo que se viene diciendo, importante es decir que la agresión intrafamiliar en Medellín se manifiesta de varias formas, además de lo evidente por las condiciones políticas y de seguridad ciudadana, la expresión de la agresión en las familias se enuncia, por ejemplo, a través de la indiferencia y el abandono emocional, expresiones que siendo tal vez las mayormente extendidas, se constituyen en un estilo de relación maltratante utilizado tanto por hombres como por mujeres; luego aparece el golpe y la co-acción física, que tiende a darse con mayor frecuencia del hombre hacia la mujer, si se toman como referencia las cifras oficiales. Ahora que, la co-acción y el golpe se extienden como formas de maltrato a los/las hijos/as utilizadas tanto por los padres como por las madres (FUNLAM, 2001).

Además de las condiciones políticas, sociales y económicas relacionadas con la violencia intrafamiliar, también se hace necesario plantear la influencia de variables psicológicas, pues aspectos como el temperamento, los patrones de personalidad, las habilidades de afrontamiento ante el estrés, el aprendizaje, el vínculo afectivo, entre otras, son elementos que pueden facilitar la ocurrencia de pautas agresivas como formas de educación, control o dominación. En este sentido, pueden presentarse estados transitorios de agresión en la pareja, lo que no tipificaría necesariamente como patológico. También ocurre que, por el contrario, en términos de violencia intrafamiliar, es posible encontrar patrones estables de maltrato como forma de interacción conyugal, así, un pedido se realiza mediante el grito, un señalamiento toma la forma de devaluación, o la amenaza de abandono se transforma en intimidación. Estos ejemplos buscan ilustrar las pautas estables que se van configurando al interior de las familias y

de las relaciones de pareja, que por procesos básicos de aprendizaje y funcionalidad pueden transmitirse entre generaciones, perpetuando de esta forma, la agresión.

Concluida esta corta contextualización de la agresión intrafamiliar en la ciudad, se requiere, como se anunció anteriormente, proceder a profundizar sobre una forma específica de violencia intrafamiliar: la agresión a la pareja.

2. La agresión a la pareja

Establecer un concepto para referirse a la interacción conflictiva entre las parejas se torna complejo, pues si bien en este estudio se optará por utilizar la denominación *agresión a la pareja*, la literatura científica utiliza indistintamente acepciones como: violencia doméstica, violencia intrafamiliar, abuso conyugal, entre otras. Aquí, es importante señalar que en el capítulo sobre agresión, se planteará que la violencia está más relacionada con la manifestación de la agresión en contextos masivos y está atravesada por ideologías de orden social y político. Por lo mismo, es más preciso hablar de agresión a la pareja, pues la violencia necesariamente pasa por los escenarios de lo público.

Desde el punto de vista clínico, diversos autores (Echeburúa, Corral, Amor, Sarasua y Zubizarreta 1997) conceptualizan la agresión a la pareja como agresiones de orden físico, psíquico, sexual o de otra índole, llevadas a cabo reiteradamente por parte de un miembro de la pareja, causando daño físico o psicológico y vulnerando la libertad de otra persona. En otras palabras, es un patrón repetitivo de abuso por parte de la pareja, caracterizado por la implementación de una serie de conductas coercitivas hacia la mujer (en la mayoría de los casos de los que se tiene conocimiento). Estas conductas pueden incluir: el abuso físico (empujones, bofetadas, golpes, mordeduras, quemaduras, heridas con arma blanca o de fuego), el abuso emocional (intimidación, humillaciones verbales, indiferencia, manipulación, abandono y negligencia) y el abuso sexual (Valdez y Juárez, 1998).

A continuación se realizará un breve recorrido por algunos tipos de agresión a la pareja, los cuales a su vez se constituyen en aproximaciones explicativas sobre la agresión intrafamiliar. Dentro de estos tipos de agresión se incluye una perspectiva interpersonal, una perspectiva de agresión familiar y una aproximación bajo la perspectiva de género.

La perspectiva de agresión interpersonal, plantea que ésta aparece entre los adultos que carecen de capacidad para afrontar de manera adecuada los eventos estresores o los conflictos que surgen a partir de las interacciones o vivencias cotidianas. En este sentido, se ha puesto atención a las dificultades psicológicas que influyen en ciertos individuos propensos a la manifestación de comportamientos agresivos, es así como se ha identificado que ciertas crisis familiares o personales, tales como el desempleo o el nacimiento de un bebé, están relacionadas estrechamente y son factores precipitantes de conflictos entre las parejas, lo cual puede derivar en comportamientos de agresión, verbalizaciones y actitudes que connotan agresión.

De esta conceptualización se desprenden tres propuestas empíricas relacionadas entre sí: que las víctimas y sus agresores sufren intensos problemas psicológicos o de conducta; que de estos problemas proviene el contexto en el que se produce la agresión; y que los agresores y sus víctimas tienen un perfil de personalidad definido, una historia familiar o un patrón de relaciones determinados. No obstante, no existe evidencia que permita plantear una determinada psicopatología vinculada exclusivamente con la agresión a la pareja; por esto, cabe anotar que no todos los hombres o mujeres con algún tipo de trastorno mental desarrollan comportamientos agresivos, por lo tanto no se puede considerar la "patología" como la causa de la agresión, sino más bien reconocer que las agresiones continuas desarrollan malestares clínicamente identificados y significativos tanto en su efecto inmediato como acumulativo.

La perspectiva de agresión familiar está identificada en los trabajos de Valdez y Juárez (1998), quienes sostienen que la agresión dentro del ámbito familiar se aprende en la niñez y se transmite de generación en generación, y que algunas instituciones culturales la refuerzan y la normatizan, validando el uso de comportamientos agresivos como

medio para resolver los conflictos. Este enfoque se apoya en los datos de encuestas realizadas durante los años 80, las cuales arrojaron que en Estados Unidos, tanto las mujeres como los hombres están implicados en homicidios y agresiones, y que las mujeres sólo buscan ayuda en uno de cada cinco casos de agresión. Hasta acá, los hallazgos de esta perspectiva de agresión intrafamiliar no admiten demasiada controversia, lo problematizable sobreviene cuando algunos enfoques que están a favor de esta mirada, interpretan esta información como prueba de que las mujeres tienen un status patológico, y que gracias a esta condición, permiten que las maltraten.

De acuerdo con esta interpretación, la mujer adopta una actitud pasiva cuando la maltratan. Sin embargo, existen resultados de estudios en otros países que han explorado esta actitud y muestran lo contrario. Por ejemplo, en una encuesta en México, Valdez y Juárez (1998), encontraron que el 67% de las mujeres maltratadas reportaron defenderse cuando las golpeaban, y casi tres de cada cuatro habían intentado ponerle un alto al agresor por medio de diferentes estrategias: buscando la ayuda de sus familiares, planeando una retaliación, huyendo de la casa o denunciándolos a las autoridades.

En cuanto a lo referido a la perspectiva de género, este enfoque sostiene que la agresión masculina en la familia es sólo una expresión particular de un patrón más amplio que corresponde al control de los hombres sobre las mujeres, los/las menores de edad y los demás hombres. Aquí entra en juego un asunto del orden del poder, es decir, ciertos tipos de hombres reclaman para sí una condición de control y dominación sobre el otro, y esto se hace extensivo al noviazgo, al matrimonio, a la paternidad y a la economía doméstica. En este caso, diversos autores plantean que la agresión es para los hombres la opción que les permite controlar la relación; de esta manera, algunas relaciones se basan en la desigualdad de poder entre los hombres y las mujeres (Campbell, Harris y Lee, 1995; McFadyen-Ketchum, Bates, Dodge y Petit, 1996; Sark y Flitcraft, 1991; Warshaw y Genley, 1995).

En línea con lo anterior, se podría sostener que las mujeres toleran las relaciones agresivas no tanto por su constitución psicopatológica, sino por la combinación entre el

temor y el control al que están sometidas, además de que el sistema de dominación patriarcal se desliza en lo social y en lo cultural por medio de una serie de valores que perpetuándose, dejan a la mujer, a los niños y niñas, como a todo hombre que no encaje en el perfil de dominación patriarcal (por ejemplo, a los homosexuales) en una situación de desigualdad discursiva e incluso, desprovistos y desprovistas de recursos para defenderse, es decir, aquí viene a jugar un papel importante la falta de apoyo de las redes sociales, de sus familias y de las instituciones comunitarias.

Así mismo, la perspectiva de género dice que la causa del maltrato de los hombres hacia las mujeres se debe a que éstos pueden considerar que las mujeres deben satisfacer todos sus deseos. En un estudio de Maderos (1987) se señala que ciertos privilegios de los hombres son parte integral de la cultura latina, y que esta es la razón por la que algunos hombres sienten que tienen el derecho inalienable de exigirle a su pareja, aún con agresiones, que satisfaga sus deseos. En esto se pueden incluir las relaciones sexuales, la obediencia pasiva, la degradación y el trabajo no remunerado, es decir, el trabajo doméstico, la educación de los hijos y el ofrecer apoyo emocional. En síntesis, lo que se pone en cuestión es el asunto intergenérico de poder, esto se corresponde con las lógicas culturales que se perpetúan y que atraviesan las relaciones de pareja, la interacción familiar y la interpretación que se hace del mundo y de las cosas. Por lo anterior, se entiende que en la perpetuación de los valores que menoscaban la dignidad de los individuos, tanto los hombres, las mujeres, las minorías, como los sistemas políticos, religiosos y sociales, han sido partícipes desde su lugar y al no enunciar los temas y motivos que constriñen, contribuyen a que imperen las mismas lógicas de relación.

De otro lado, la agresión entre las parejas no puede ser pensada únicamente en función del hecho fáctico, o lo que es lo mismo, equiparar el problema sólo con la conducta disfuncional. También habrá que poner en cuestión que las agresiones revelan en muchos casos incapacidad para resolver conflictos, pero de fondo encubren otro tipo de malestares, por ejemplo, el golpe se puede configurar en la vía que un individuo encuentra para obtener atención, cortar la indiferencia o reclamar un lugar que percibe le

es negado. Si se observa desde allí la problemática, el acento va de la conducta a la interacción.

Para darle cumplimiento al propósito de este modelo de apoyo terapéutico para hombres que requieren apoyo en la interacción con su pareja, es necesario proceder con la descripción teórica de algunas características o variables psicológicas, para ello se hará un recorrido por unos tópicos que permitan la comprensión del fenómeno de la agresión hacia la pareja. Estos elementos son: la intencionalidad de la agresión, la temporalidad de la agresión y el ciclo de interacción agresor-agredido.

Hacer referencia a la intencionalidad de la agresión es fundamental, en tanto permite relativizar los actos de agresión según su recurrencia y aspectos motivadores. En otras palabras, se pretende flexibilizar la apreciación de los eventos en los que se detonan situaciones agresivas. En relación con esto, Hegarty y Roberts (1998), plantean la necesidad de diferenciar los actos agresivos esporádicos que se presentan por presiones situacionales y circunstanciales, de los resultantes de procesos psicopatológicos (por ejemplo, crisis psicóticas, personalidad antisocial, psicopatía, entre otros) claramente relacionados con patrones y pautas que dan cuenta de la recidiva y la reincidencia en comportamientos de agresión dirigidos a la pareja. Sin embargo, para identificar la agresión a la pareja, es necesario comprender la intencionalidad y el propósito que moviliza al sujeto hacia la expresión de sus actos, sobre todo porque no existe una única entidad nosológica que clasifique a los agresores domésticos, es más, en caso de que exista un diagnóstico, esto no significa que sea la causa que movilice los comportamientos agresivos.

La intencionalidad se puede comprender en dos direcciones, por un lado en defensa cuando se percibe un ataque, por el otro, como instrumento de dominio cuando se percibe que se debe controlar la situación. Asimismo, es posible que en algunos cuadros con compromiso psicopatológico se presente la intención real de dañar al otro.

La temporalidad de la agresión tiene una relación directa con la intencionalidad, lo que permite pensar la agresión a la pareja en términos de un patrón repetitivo. De esta

manera, para hablar de un patrón de agresión, es necesario prestar atención a que existan periodos relativamente amplios en los que se observe dicho comportamiento, cuando se habla de periodos, se está haciendo referencia a una categoría de tiempo que da cuenta de una cierta estabilidad comportamental.

Es necesario mencionar que un aspecto complementario está representado en la discontinuidad de las acciones agresivas, lo que quiere decir que no en todos los casos la agresión se manifiesta de forma constante, por el contrario, en ocasiones se ha observado que los sujetos agresores pasan periodos de tiempo sin incurrir en comportamientos agresivos. En línea con lo anterior, Valdez y Juárez (1998) plantean que algunos agresores pueden mantener relaciones positivas o satisfactorias con la víctima entre los intervalos agresivos, conservándose la pauta y siendo posible elucidar que sus agresiones no responden a eventos situacionales sino justamente a la pauta o patrón.

Continuando con lo que se viene expresando, cabe mencionar que algunos investigadores han definido la situación circular y el patrón de relación que subyace a la agresión, por un lado, como insultos y coacciones, amenazas y crisis, y por el otro, como arrepentimiento del agresor y perdón del agredido (Warshaw y Ganley, 1995). Es decir, la interacción entre las parejas en las que se ha estudiado la expresión constante de comportamientos agresivos, da cuenta de un ciclo interpersonal en el que tanto agresor como agredido ocupan un lugar importante en el mantenimiento y la perpetuación de esta situación.

Algunos autores plantean que en ciertos casos los hombres que agreden a su pareja presentan dependencia emocional respecto de sus mujeres, razón por la cual despliegan una serie de conductas destinadas a controlar todas las acciones de su pareja. El grado extremo en estos casos es el desarrollo de celos excesivos, que implican que el hombre esté constantemente girando en torno a una idea persistente de engaño. Aquí, la agresión surge de la sensación de frustración, emerge del sufrimiento de no poder comunicar al otro lo que se siente (el temor al abandono o a ser excluido), de manera tal que el acto agresivo nace de la incapacidad de acceder al universo del lenguaje, así, la

ansiedad sentida por el agresor, no puede ser tramitada a través de una forma simbólica, por el contrario, tiene que acceder al acto literal para controlar y percibir su control sobre el otro, que en realidad no es un otro legítimo en la convivencia, pues no le son reconocidas sus necesidades y requerimientos particulares.

Esta situación se convierte en un proceso escalonado que es difícil de suspender, en tanto que por su curso progresivo, se tornan difusos los sucesos desencadenantes de la agresión.

Paralelo a lo anterior, es necesario describir otra escalada de deterioro emocional, en este caso en la persona agredida, esto quiere decir que a mayor frecuencia de agresión le sucede una más temprana instauración de la depresión en la víctima y una devaluación mayor de su autoestima, siendo éste uno de los factores que permiten el mantenimiento del maltrato (Maccoby, 1990).

A pesar de que hay estudios que concluyen que no existe un perfil típico de personalidad o sociodemográfico ni del sujeto agresor ni de la persona agredida, como tampoco de factores de riesgo determinantes (Eisenstat y Bancroft, 1999), sí existen otras propuestas teóricas que señalan que las situaciones de agresión doméstica pueden ocurrir con más facilidad cuando se produce la combinación de diferentes factores. Entre éstos, se observan aquellos que dependen de quien agrede (psicopatología, rigidez cognitiva, baja autoestima) y de quien es agredido (dependencia emocional, baja autoestima). Los primeros estudios sobre la víctima observaron que uno de los principales factores de riesgo eran los antecedentes de abuso sexual y maltrato durante la infancia y las consecuencias reflejadas como alteraciones de conductas derivadas de los mismos. Además, la experiencia de exposición a la agresión en la infancia se ha identificado como una variable relacionada con las conductas agresivas en el hogar.

Estos factores y antecedentes anudados a un todo arrojan una aproximación a un curso o evolución de la problemática a saber, aunque la agresión doméstica es una causa significativa de morbilidad y mortalidad femenina mayoritariamente, es una situación

poco reconocida por los sectores de la salud y del desarrollo, pues se piensa que es un fenómeno únicamente conductual y actitudinal, desde de allí se falsea el soporte que sirve de base para que el maltrato a las mujeres, los niños, las niñas, las minorías e incluso a otros hombres, se perpetué, pues no se pone en cuestión el sistema ideológico que lo avala. También es necesario precisar que esta problemática es insuficientemente valorada como problema de salud pública. Estimaciones del Banco Mundial indican que la violencia provoca que la mujer pierda uno de cada cinco días de vida saludables de su edad reproductiva (Heise, 1994).

Estos datos van de la mano con algunos estudios que indican que los efectos psicológicos de la agresión doméstica pueden tener un carácter permanente o casi permanente, pues se ha observado que las mujeres agredidas presentan ciertos síntomas como mínimo durante los cinco años posteriores al cese de recibir tratos de orden agresivo, y quejas psicósomáticas hasta quince años después de una experiencia de agresión fuerte. Incluso, algunas de ellas han desarrollado un trastorno por estrés postraumático. De acuerdo con esto, se ha comprobado una relación dosis-respuesta: a mayor duración e intensidad de la agresión, mayor gravedad de los síntomas.

De la misma manera, también se ha comprobado una relación de temporalidad en la depresión, debido a que la gravedad de la sintomatología disminuye después de que ha cesado el ciclo de maltrato (Golding, 1999). Es decir, mientras la agresión no desaparezca, los síntomas depresivos se mantendrán activos.

A nivel epidemiológico, la Fiscalía General de la Nación reporta que en Antioquia durante el año 2003 se presentaron 6354 casos (DANE, 2003) relacionados con la violencia intrafamiliar, la cual incluye la agresión entre compañeros permanentes y cónyuges y agresión de padres hacia hijos (se excluyen casos de abuso sexual). A su vez, la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (2000), con relación a la problemática de agresión conyugal, realiza un rastreo en la población femenina que ha sido o es víctima de maltrato por parte de sus parejas, donde incluye aspectos específicos de las mujeres colombianas. Algunos de los aspectos más relevantes a mencionar en la ciudad de Medellín son los siguientes:

Se reportan situaciones que hacen referencia al control del esposo o compañero (n=621) y se concluye que en un 69.2% existe la presencia de alguna situación de control por parte del compañero, apareciendo con mayor frecuencia la insistencia de controlar el lugar donde se encuentra la mujer. El 47.7%, ha tenido alguna forma de agresión física por parte del compañero (golpes, patadas, mordiscos, estrangulamientos, amenazas con armas, etc.). El 37.5% de las mujeres encuestadas ha tenido alguna amenaza, principalmente de abandono.

Las reacciones de la mujer ante el maltrato también fueron analizadas por esta encuesta y se encontró que para un total de 297 mujeres, el 68.7% se defiende golpeando o agrediendo al compañero, y el 14.0% lo agrede posteriormente. Según estos resultados, la mayor parte de mujeres maltratadas son reactivas ante una situación de violencia conyugal. Además, el 15.9% de ellas ha buscado ayuda en una inspección de policía, el 7.4% en una comisaría de familia, el 2.3% en la Fiscalía y el porcentaje restante en juzgados, servicios de salud, Profamilia o en ONGs. No obstante, aunque la mayoría de las mujeres reacciona frente a la agresión, el 73.2% de ellas no busca ayuda en ninguna institución que preste sus servicios o atienda este tipo de problemáticas.

De acuerdo a lo demográfico, investigaciones han presentado datos que apuntan a la posibilidad de que el maltrato se produzca con mayor frecuencia en familias de estrato socioeconómico bajo, menor nivel educativo, y por último, desempleo y abuso de alcohol y drogas por parte de quien incurre en el comportamiento agresivo. Además, estos estudios (Warshaw y Ganley, 1995) enfatizan en la necesidad de indagar por las características personales de los sujetos implicados y por el tipo de interacción que la pareja ha construido a lo largo de su historia. También, se plantea que los actos de agresión se ejecutan en familias donde se presenta un elevado número de hijos y problemas de hacinamiento en el domicilio.

Es importante aclarar que en las clases socioeconómicas altas suele acontecer algo que puede denominarse como pudor social, esto quiere decir que los asuntos de agresión intrafamiliar o de pareja, son silenciados o tramitados de manera tal que no permite tener

unos registros estadísticos significativos. Ahora bien, el hecho de que las personas de estos estratos socioeconómicos, al parecer no acudan a las comisarías de familia, ONG's o a la fiscalía, no quiere decir que no se puedan presentar comportamientos agresivos al interior de su ámbito relacional. Como ya se puede deducir, lo que ocurre es que la emergencia de la agresión doméstica se materializa por otras vías menos evidentes, entre ellas, la devaluación encubierta, la manipulación que acentúa el temor a la pérdida de comodidades, la hipervigilancia de terceros encomendados para ello y el control social que hace énfasis en el pudor de la vida familiar y conyugal.

Para cerrar este capítulo, es pertinente enfatizar que la agresión a la pareja no es un fenómeno aislado y originado en una causa única, lo que las investigaciones han demostrado es que las estrategias diseñadas para intervenir deben focalizar en tantas variables como sea posible, puesto que si la constitución de la agresión intrafamiliar y de la pareja es multicausal, el afrontamiento y la lectura que se haga de la problemática, no puede decantarse por una vía inequívoca, requiere acercamientos diversos para que la intervención pueda obrar tanto en la reparación del mundo de la víctima, como en la reestructuración de las representaciones del agresor. A la vez, que no puede dejarse de lado la lectura que se requiere hacer de las prácticas culturales, pues éstas sirven de perpetuación a ideologías dominantes y opresoras que colocan a unos individuos en posición desigual frente a otros.

En el próximo capítulo se expondrá más a fondo lo relacionado con la ira, la agresión y la violencia, pues como se verá, aunque a veces son acepciones que se confunden, es importante diferenciarlas para lograr claridad no solamente conceptual, sino también a la hora de plantear caminos para la intervención.

CAPÍTULO 2.

APORTES CONCEPTUALES: UNA MIRADA COMPRESIVA

1. El comportamiento agresivo

Para iniciar, puede decirse que la noción de agresión se deriva del latín *agredí* que significa acercarse, pero se entiende en el sentido de atacar y a la vez, hacer frente a un reto. Desde la terminología misma se expresa que el comportamiento agresivo trata de imponer los propios deseos contra las resistencias de los demás, mediante una forzada superación de las mismas, recurriendo, por ejemplo, a la lucha o la amenaza. Los elementos que obstaculizan la consecución de los deseos, pueden quedar eliminados en el transcurso de la confrontación agresiva, es decir, quien se encargue de entorpecer la meta puede quedar sometido por aquel que ejerza mayor dominio agresivo. En general, el vencedor se impone al vencido (Rodríguez, Salgueiro y Caro, 1995).

Desde la perspectiva psicológica se puede definir la agresión como cualquier forma de conducta o expresión simbólica, dirigida a herir o dañar a otro ser viviente, quien por su parte está motivado a evitar tal agresión, aunque a veces sus sistemas de defensa no parezcan responder. En la misma línea, Kazdin, Siegel y Bass (1992) afirman que el comportamiento agresivo en un sentido patológico lleva a querer causar daño a personas o propiedades y este acto no es socialmente justificable. Igualmente Lyons-Ruth (1996) plantea que la conducta agresiva incluye violaciones agresivas y no agresivas de normas o leyes, así como acciones que son opuestas a la conducta especificada en la normatividad social, concepto que se entiende por lo general como infracción o delincuencia.

Kazdin, Siegel y Bass (1992) plantean que el comportamiento agresivo es una respuesta que se vuelve un estímulo nocivo para otro organismo; el aspecto psicológico

diferencial sería la inclusión del concepto de "intención" en el daño producido. El problema es que, obviamente, muchas situaciones en las cuales un individuo daña a otro no constituyen agresión, debido a la falta de intención.

De esta manera, las definiciones inicialmente planteadas al comienzo de este apartado incluyen la producción de un estímulo nocivo de un organismo hacia otro con la intención de provocar daño, o con alguna expectativa de que el estímulo llegue a su objetivo y tenga el efecto deseado.

El hecho de introducir el concepto de intencionalidad para comprender el comportamiento agresivo tiene que ver con la idea de que este comportamiento está orientado por otras estructuras psicológicas que guían su aparición, por ejemplo, las reacciones asociadas al estrés, los factores temperamentales, la historia emocional de cada persona, entre otras. Sin embargo, no se puede hablar siempre de una intención dañina en el comportamiento agresivo, pues hay también agresiones que si bien son intencionales buscan la corrección de un comportamiento, este es el caso de la agresión con pretensiones educativas. Por ejemplo, dar una fuerte palmada a un niño/a en la cara para que se quede quieto, es claramente un comportamiento agresivo, pero la intencionalidad es básicamente corregir la conducta infantil que se considera inapropiada. Pero, independientemente de las intenciones formativas o destructivas, no se cambia necesariamente el significado problemático del comportamiento agresivo. En este sentido, agresivo es todo comportamiento por el que se somete al otro a la fuerza en una relación de dominio, casi siempre en contra de la resistencia que realice aquel que será sometido (Jackson y Bekerian, 2000).

Aunque las definiciones antes mencionadas buscan ofrecer un marco comprensivo del comportamiento agresivo, se requiere de una visión multidimensional que relacione las emociones con el comportamiento (Eibl-Eibesfeldt, 1993; Lockman y Lenhart, 1995). A continuación se abordará la agresión desde las posturas emocionales expresivo-evolutivas darwinianas.

Para comprender la agresión como emoción, es importante señalar que las teorías emocionales expresivo-evolutivas han estudiado diversas reacciones presentes en los seres humanos. Dichas reacciones han operado como formas comunicativas y han logrado definir estrategias de supervivencia; así, emociones como la tristeza, el miedo y el apego, han sido útiles para la protección y cohesión de diferentes especies, incluyendo la que se refiere a los seres humanos (Izard, 1988; Martín, 2000).

Al plantear que la emoción cumple una función comunicativa, se hace referencia a que reacciones como el grito, la expresión facial, la mirada, los movimientos, son formas que cada especie ha desarrollado para transmitir diversas unidades de información, bien sea la alarma, la reproducción, la lucha o la tristeza, entre otros. Por ejemplo, si alguien está en su casa, escucha que le llaman con un tono de voz muy fuerte e impositivo, la persona reaccionará con alarma y sabrá que quien le llama está enojado. Rápidamente acude al llamado, al llegar observa que el rostro de la persona que llamó está con el ceño fruncido, los dientes apretados y ruborizado. Es posible que la mirada, la postura entre otros ademanes expresivos también estén presentes y la persona se da cuenta que efectivamente el otro está enojado. Si se tiene en cuenta este ejemplo, se podrá observar que aunque no se haya dicho nada, ya hay un intercambio comunicativo, probablemente, la persona pueda predecir la razón por la cual la otra está enojada.

En este sentido, todas las especies han desarrollado un sistema complejo de señales emocionales que sirven de canal comunicativo entre sí, y las emociones en esta tarea cumplen un papel fundamental (Izard, 1988; Seidman Yoshikawa, Roberts, Chesir-Teran. Allen, Friedman y Aber, 1998). En los seres humanos también existen diversos sistemas emocionales comunicativos, tales como el apego, la alegría o la tristeza, pero para focalizar en el tema de este modelo de apoyo terapéutico dirigido a hombres que incurrir en malos tratos con sus parejas, se hablará de la agresión.

El próximo sub-apartado conceptualiza las diferencias y relaciones que establecen la ira, la agresión y la violencia.

2. Ira, agresión y violencia

En el sub-apartado anterior, se planteaba que la ira cumple con una función comunicativa, además, la ira también ha cumplido con una función adaptativa. Para comprender esta última función, es necesario puntualizar que todas las emociones, incluyendo la ira, han tenido un ajuste fisiológico, comportamental y contextual, es decir, cada organismo en su medio ambiente tuvo un papel específico que contribuyó al desarrollo de las emociones y su forma de expresión (Eibl-Eibesfeldt, 1993; Brain, Olivier, Mos, Benton y Bronstein, 1998). En este sentido y retomando el concepto central de este modelo, el comportamiento agresivo y la ira como reacción básica, han sido estrategias evolutivas que han permitido la adaptación, pues sin ellas, la defensa del territorio y de las familias, no hubiera sido posible. Así, la ira comunica, permite la adaptación y está al servicio de la supervivencia. Por su parte, la agresión ha controlado la predominancia de genes fuertes y en la lucha que se da al interior de la misma especie, se configura como la estrategia para inhibir el desarrollo de crías débiles o enfermas.

La ira es además reactiva, es decir, esta emoción no es provocadora, no instiga a los demás, por el contrario, permanece acallada y sólo se activa cuando hay que defender algo (espacios privados, territorio, hijos, pareja etc.). Este es un elemento central en la diferencia con la agresión, pues el comportamiento agresivo ya tiene un componente cognitivo del que se hablará más adelante. Por el momento, la ira se manifiesta teniendo como punto de referencia el estímulo evocador, la respuesta emocional y la funcionalidad de la emoción (Burgess y Draper, 1989).

Un estímulo evocador puede ser un evento que atente contra la territorialidad y la protección del grupo (el hogar, los/las hijos/as, la pareja o la familia), la privacidad (espacios sociales, límites corporales) o la protección de la valoración personal, social o familiar (Izard, 1988). Una vez la persona se enfrenta con este estímulo evocador experimenta una respuesta emocional como: activación fisiológica (hiperventilación,

taquicardia, sudoración, piloerección, etc.), tensión muscular, postura de ataque y expresión facial de ira.

La funcionalidad de la ira tiene que ver con el alejamiento o la destrucción del evento peligroso. Cabe aclarar que en la mayoría de las especies mamíferas, la idea no es dañar al otro, sino amenazarlo, porque de esta manera, se protege la supervivencia de la especie. La amenaza consiste en informar al otro que si se sigue acercando habrá enfrentamiento y posiblemente lesiones o muerte.

Si se observa esta emoción, no desde un punto de vista moralizante y enjuiciador, sino desde su aporte a la supervivencia, se entenderá mejor su importancia en la adaptación, puesto que si no fuera una emoción adaptativa probablemente se hubiese extinguido y en la actualidad no se experimentaría ira. Por el contrario, esta emoción permanece, hace parte del repertorio que tienen los seres humanos para enfrentar el mundo y para interactuar con los otros.

Es claro que la ira es potencialmente destructiva, y aunque los seres humanos no tienen diseños corporales que faciliten el daño físico, no se poseen colmillos, veneno, púas, garras, etc., cuentan con la inteligencia y el lenguaje como formas de mostrar la ira y con ellos defender el territorio del que se hablaba con anterioridad.

Por todo lo anterior, es importante insistir en que la ira es una emoción básica, funcional, adaptativa, reactiva (no provocadora), comunicativa, protectora y aunque potencialmente destructiva, antes de incurrir en el acto, se presenta una actitud amenazadora para alertar al otro y buscar que se aleje.

Debido a la condición biológica que representa la ira, es común encontrarla en todos los seres humanos, porque hace parte del repertorio de defensa y protección, pero, además la ira es un componente básico del comportamiento agresivo; no obstante, estos conceptos difieren notablemente en su gama expresiva, funcionalidad y posibilidad adaptativa. La postura de algunos autores como Izard (1988), Eibl-Eibesfeldt (1993), Gil-Verona, Pastor, De Paz y Barbosa (2002), señala que al igual que otras emociones,

la agresión tiene una raíz filogenética (ira), pero ha sido modulada por la adaptación bajo la forma de aprendizaje y experiencia individual, como también, mediante las tradiciones que han añadido una particular forma de expresar esta emoción. De este modo, no se puede desconocer que el aprendizaje y la cultura cumplen un papel fundamental en la manera en que la agresión se expresa y se manifiesta.

Si se tiene en cuenta para la comprensión de las emociones tales como la agresión, que existe un cruce entre biología, psicología y cultura, es posible pensar la necesidad de hacer una diferencia entre los aspectos biológicos de la expresión emocional, los contenidos psicológicos que a ella se asocian y la modulación que la cultura ha hecho para darle una forma específica. Por ejemplo, la ira como forma filogenética con alto contenido biológico, busca el daño o huida del depredador a manera de sistema de protección de la especie o de la familia. A su vez, la dimensión psicológica de la agresión opera desde los contenidos representacionales para atribuir creencias, deseos o intenciones a la persona que se percibe como potencialmente dañina, y la cultura añade formas de defensa ante el peligro percibido como el insulto, la amenaza, el daño físico, bien sea con armas cortopunzantes, armas de fuego o incluso, estrategias mercenarias (Gorman-Smith y Tolan, 1998).

Si bien este ejemplo es ilustrativo, la derivación de ira en agresión remite a plantear la influencia del vínculo afectivo temprano que se establece con los/las cuidadores/as, como también la influencia del aprendizaje social. La postura de Lyons-Ruth (1996) establece que un vínculo afectivo temprano desorganizado influye en el comportamiento agresivo de los niños/as.

La idea central de esta argumentación reside en que cuando el niño/a nace, viene dotado de un complejo repertorio comportamental, algunos de estos componentes buscan activamente obtener la proximidad del cuidador, por ejemplo, el aferramiento, el llanto, el contacto visual, el seguimiento visual, la sonrisa, entre otros, son comportamientos que hacen posible que el cuidador se acerque y se mantenga próximo al niño/a para brindarle cuidados, atención, juego, afecto, etc. Se espera que el cuidador sea responsivo ante las demandas del niño/a, atienda su llanto e identifique si

se trata de hambre, sueño, sobre-estimulación o cualquier otra necesidad que el niño/a experimente.

También se espera que el cuidador sea sensible a las formas comunicativas emocionales del niño/a y a raíz de la vinculación que se establece entre ambos, paulatinamente haya intercambio de necesidades, deseos y significados. Por ejemplo, si el niño/a lanza un juguete al piso, el cuidador lo recoge, se lo entrega nuevamente y sonríen. El niño/a disfruta incesantemente de este tipo de juego, que a la vez posibilita intercambio de sonrisas, balbuceos, caricias y otras formas de manifestación afectiva.

Pero en este intercambio también se pone en juego la historia vincular del cuidador, es decir, sus creencias, deseos, intenciones y emociones. De esta manera, y sólo para dar un ejemplo de las múltiples historias que se entrecruzan en los intercambios tempranos entre bebés y cuidadores, es posible pensar que el cuidador tuvo una historia de maltrato en su infancia y además puede creer que mimar mucho a un bebé es perjudicial y lo malcría. Allí se pueden ver creencias (mimar mucho es malcriar) e intenciones (para criarlo mejor no lo voy a mimar mucho), entonces, es probable que este cuidador no responda siempre a las demandas del niño/a, y ante el llanto del bebé mejor espera a que se calme solo y si tira el juguete se lo recoge dos o tres veces y después lo regaña porque está muy necio. El bebé, aún no asigna significados a esta forma de interacción, pero paulatinamente irá suprimiendo su interacción con el cuidador, porque simplemente no encuentra un eco, no hay una respuesta complementaria a sus demandas (O'Leary, 1988).

Se trata pues de un ciclo interactivo que se ha conceptualizado como vinculación desorganizada. El término desorganizado se refiere a la ausencia aparente o a la desestructuración de una estrategia consistente para organizar respuestas a la necesidad de seguridad y confort del niño/a cuando está bajo condiciones de estrés. Es decir, cuando el niño/a está experimentando necesidades que no han sido cubiertas (hambre, sueño, pañales mojados, frío, etc.) inicia su llanto buscando la atención del cuidador, pero si éste no responde, experimentará rabia y desesperación, dando lugar a mayor desorganización y dificultades para calmarse o ser calmado. El bebé no sólo experimenta rabia, sino que además se producen aumentos en la producción de cortisol

y el sistema adrenocortical se activa, debido a que las estrategias de un comportamiento adecuado no se realizan. Estos sistemas biológicos inciden en la regulación y control emocional (Quay, 1993; Rucklidge y Tannock, 2002)

De esta manera, la ausencia de comportamientos que den seguridad y confort al niño/a va produciendo la aparición de rabia, desorganización conductual y llanto persistente. Si se tiene en cuenta que esta situación no es episódica sino que es recurrente, porque el cuidador tiene creencias e intenciones estables que giran en torno a no brindar los cuidados al niño/a porque lo malcría, ¿qué puede entonces ocurrir con la rabia que el bebé experimenta? Generalmente, lo que sucede es que la rabia se establece también como un patrón de interacción, así, el niño/a ante cualquier deseo o necesidad grita, llora o se desorganiza. Ante este comportamiento del niño/a se abre otro ciclo, en el que participan aspectos relacionados con el aprendizaje. En otras palabras, los niños/as que muestran este patrón de relación son más susceptibles de ser maltratados/as, regañados/as y privados/as afectivamente, por ser “muy groseros/as”.

El nuevo ciclo de aprendizaje que se combina con el vincular, hace posible la aparición de castigos, frases negativas y devaluadoras, hipervigilancia ante cualquier comportamiento inadecuado y ausencia de refuerzo o reconocimiento ante el comportamiento prosocial (Salzinger, Kaplan y Artemyeff, 1983; Newport, Stowe y Nemeroff, 2002). De esta forma, el comportamiento agresivo se irá consolidando, pues el niño/a estará conformando estrategias de interacción a través de la agresión y encontrará control y dominación de su ambiente, mostrando un repertorio emocional y comportamental agresivo.

En este patrón agresivo, la ira continúa operando desde su forma adaptativa, biológica y funcional, pero se le han añadido elementos cognitivos como las creencias e intenciones. Es decir, ya no es una reacción que busca la defensa y la protección, ya la ira transformada en un patrón agresivo, encuentra deliberadamente una forma de instigar y provocar al otro, una estrategia de control y fácil obtención de lo que se desea, una forma de ser identificado y valorado por su comportamiento, que disfruta del riesgo y del estatus que otorgan los demás a quien se comporte de esta manera (Pinel, 2001; Oyuela y Pardo, 2003).

También es importante considerar otros elementos que interactúan para configurar el comportamiento agresivo, así, retomando el enfoque multidimensional se plantearán tres variables que provienen de la psicología diferencial que más validación han tenido en la literatura científica. Estos tres factores son el temperamento, la bioquímica cerebral y la interacción social, que a su vez se divide en la dinámica familiar, el contexto social y escolar.

El temperamento se entiende como patrones heredados que se manifiestan tempranamente e involucran tendencias preconceptuales en memoria perceptiva, formación de hábitos y comportamientos interpersonales. Numerosos estudios identifican el temperamento como moderador de las interacciones del niño/a con sus cuidadores/as, así los niños/as con un temperamento activo, intenso, irritable, tienen más probabilidad de reaccionar de forma conductualmente inapropiada o exagerada ante cualquier pequeña dificultad. Estos niños/as, debido a su conducta explosiva, tienden a crear estrés en su relación con el cuidador y esto puede hacer que los/las cuidadores/as tiendan a evitar el contacto con un niño/a “difícil” y a percibir la conducta del niño/a como problemática; esto implicaría una interacción cuidador/hijo alterada, que puede ser el inicio del desarrollo de ciclos coercitivos que llevan a la instauración de conductas agresivas en la vida adulta (Maccoby, 1990). En esta secuencia no sólo el temperamento estaría implicado, sino también una falta de recursos familiares para responder adecuadamente a las dificultades de interacción del niño/a y unas circunstancias ambientales estresantes (Tolan y Thomas, 1995).

La bioquímica cerebral también participa en el desarrollo y activación de comportamientos agresivos. De esta manera, se ha asociado la actividad MAO plaquetaria disminuida con una capacidad pobre de control de impulsos. En sujetos agresivos la dopamina y la noradrenalina suelen estar aumentadas (Pietrini, Guazlelli, Basso, Jaffe y Grafmann, 2000). Recientes investigaciones sugieren que la serotonina aporta el carácter impulsivo e irritable a los sujetos agresivos, y la noradrenalina marca la dirección de esta hostilidad. Estos factores bioquímicos están relacionados con las estructuras cognitivas, definidas como representaciones mentales derivadas de la memoria de experiencias pasadas y que tienen implicaciones en el control cognitivo de la conducta agresiva. La persona que acude a representaciones que rememoran

eventos hostiles tendrá más probabilidad de procesar la información de manera hostil, interpretar situaciones ambiguas como amenazantes, y responder de forma agresiva a la situación planteada (Sampson y Laub, 1994).

El tercer factor que incide en la consolidación del comportamiento agresivo retoma la interacción social, que incluye la dinámica familiar, el contexto social y escolar.

En la dinámica familiar aparecen aspectos relacionados con el conflicto en la relación de pareja y la instauración de pautas relacionales agresivas. Se podría hipotetizar en este sentido, que la hostilidad marital actúa como factor ambiental de inconsistencia, incitando a los miembros de la familia a experimentar desequilibrio interno e incertidumbre. Con el tiempo, este desequilibrio constante podría evolucionar hacia la frustración, impulsividad y agresividad (Lyons-Ruth, 1996).

Otro dato que aporta el estudio de esta postura es el realizado por McHolm, MacMillan y Jamieson (2003), donde se observa que las mujeres que provienen de ambientes familiares estresantes tienden a ser más críticas con su pareja delante de sus hijos/as. A su vez, el criticismo materno hacia la pareja o hacia los hijos/as aparece como alto predictor de la conducta agresiva.

Con respecto al contexto social, un tema que siempre ha suscitado polémica es la influencia que la televisión ejerce sobre la conducta agresiva de las personas. En torno a esto, la mayoría de estudios aseguran que los niño/as tienden a imitar las acciones violentas que ven en la televisión, a ser más tolerantes con la agresividad y aceptarla mejor, y a desarrollar otras formas de agresión aunque no se hayan presentado como modelo en la pantalla. Se ha observado que en las familias en las que se ha instaurado un patrón agresivo de interacción, los padres y niños escogen preferentemente programas violentos y que hay más niños que niñas adictos a estas programaciones (Henry, Guerra, Huesmann, Tolan, Van Acker y Eron, 2000).

Para terminar con la interacción social relacionada con el desarrollo de comportamientos agresivos, se debe señalar que el inicio de la escuela implica también el inicio del proceso de socialización, el niño/a se enfrenta a una situación nueva, con nuevas

personas, donde se va a esperar que aprenda y comparta con otros niños/as. Los/las compañeros/as influirán en el desarrollo de conductas socialmente aceptables o no. Se ha observado que la asociación con sujetos desadaptados repercute en el desarrollo de conductas problema, así como el tener amigos socialmente hábiles previene la aparición de conductas desadaptadas. Por ello, es común observar que los niños/as agresivos tienden a asociarse con otros niños/as también agresivos y a rechazar a aquellos socialmente adaptados.

Si bien el tema central desarrollado hasta el momento ha sido la relación entre ira y agresión desde un marco emocional y comportamental, se hace necesaria otra distinción, y es aquella que tiene que ver con la violencia y la agresión. A continuación se hace la presentación y la clarificación conceptual de estos elementos, generalmente tratados como sinónimos.

La distinción teórica entre violencia y agresión no es una tarea fácil, pues si hay algo claro, es que la mayoría de los autores toman estos conceptos como sinónimos o levemente diferentes. Desde la psicología cognitiva, la agresión es un insumo necesario de la violencia, sólo que el comportamiento agresivo se dirige hacia aquellos que están más cercanos, como la familia, los amigos, los vecinos, compañeros de trabajo, etc., y por el contrario, la violencia se torna política y social, dando lugar a una masificación de la agresión. Dicha masificación, donde el poder destructivo de la agresión cubre grandes poblaciones, es la que se denomina como violencia y uno de los ejemplos más claros es la guerra (Martin, 2000).

Además de la tendencia a la masificación, la destrucción que busca la violencia está depositada en la vida, es decir, la violencia es la acción o el comportamiento manifiesto que aniquila la vida de una persona o de un grupo de personas, o que pone en grave peligro su existencia. Violencia es, por tanto, agresión destructiva e implica imposición de daños físicos a personas o a objetos de su propiedad, en cuanto que tales objetos son medios de vida para las personas agredidas o símbolos de ellas (Gil-Verona, Pastor, De Paz, Barbosa, *et. al.*, 2002).

Como se puede observar y como se dijo anteriormente, el insumo de la violencia es la agresión, pero se debe enfatizar en que la violencia y la destrucción están dirigidas al aniquilamiento de la vida. En este sentido, el comportamiento agresivo en sí mismo, no siempre opera desde el daño físico, sino que también incluye la intimidación, la coerción, la manipulación, entre otros, y estos elementos no están asociados siempre al ataque directo sobre la vida de otra persona o grupo. Por ejemplo, el secuestro viene a ser una forma de violencia donde no en todos los casos hay una implicación física, pero sí un debilitamiento del sistema de recursos psicológicos, emocionales y afectivos de la víctima.

También es importante señalar que no se debe desconocer que la agresión fácilmente evoluciona hacia la violencia y que no se trata de términos excluyentes entre sí, pero en este caso, se tendría que esclarecer la predisposición biológica, psicológica y social para que un individuo agresivo se torne en un individuo violento. No se trata de generalizar esta tendencia de pasar de la agresión a la violencia a todos los seres humanos, por el contrario, la derivación de agresión en violencia se circunscribe a aspectos delimitados en términos sociales y políticos, y hasta el momento se ha establecido un consenso en el cual la agresión como emoción problemática y problematizadora requiere de la influencia económica, legal, política y cultural para hacerse evidente en actos violentos.

Debido a que el tema central del marco teórico es la agresión y el comportamiento agresivo, se debe reconocer que la violencia se plantea con el fin de esclarecer diferencias relevantes en el momento de pensar si alguien es agresivo, violento o está experimentando ira. Esta diferenciación opera bajo la premisa de que el modelo de apoyo terapéutico focaliza en el comportamiento agresivo y sobre ella se seleccionan los integrantes de los grupos que se han de intervenir. También hay que tener en cuenta que el comportamiento agresivo desde la perspectiva cognitiva no sólo se operacionaliza desde el daño físico, sino que incluye una conducta hostil (no defensiva como la ira), observada en acciones como amenazar, combatir, instigar, someter y dominar. En estos casos, la agresión se aplica instrumentalmente en contextos funcionales muy diversos, por ejemplo, para lograr por la fuerza el acceso a determinados recursos, para sacar del contexto a aquellos que obstaculizan la obtención de metas, para buscar que otros

hagan lo que un individuo desea, etc. Desde este punto de vista es necesario plantear en el siguiente apartado las diferentes manifestaciones de la agresión.

3. Manifestaciones del comportamiento agresivo

Para ofrecer un panorama general de las múltiples formas que puede adoptar el comportamiento agresivo, es importante señalar que este tipo de comportamiento que incluye la subyugación de los demás, se ha pensado como una derivación problemática de la ira, e incluso se ha investigado como un comportamiento patológico, pero también se ha postulado que la agresión ha de entenderse en principio como adaptación y que, en cuanto tal, es el resultado de una larga evolución filogenética. Lorenz (1980) con esta referencia a los fundamentos innatos del comportamiento agresivo, no pretende presentar la agresión como inevitable y disculparla, por el contrario, propone que en la actual situación histórica, cultural y tecnológica de la humanidad, el comportamiento agresivo constituye un peligro real, pero para poder intervenir sobre él, es necesario comprender el proceso natural que ha hecho posible el desencadenamiento de la agresión en las diferentes formas de relación interpersonal (educación de los hijos, relación de pareja, relaciones laborales, etc.).

Con el fin de comprender los aspectos emocionales que estructuran el comportamiento agresivo, se presentan a continuación las señales gestuales y corporales que lo acompañan y que informan sobre la posible aparición de actitudes lesivas para los que se relacionan desde esta pauta comportamental.

El comportamiento agresivo rara vez aparece súbitamente y sin una cadena antecesora de conductas informativas. Cuando aparece de forma inmotivada generalmente se asocia con psicopatologías como la esquizofrenia, el trastorno afectivo bipolar, el autismo, y otras estructuras clínicas donde la agresión hace parte del complejo sintomatológico. Es decir, no hace parte de un patrón estable de relación interpersonal, sino de un síntoma que se detona según la particularidad del trastorno psicopatológico. Este tipo de agresiones muchas veces operan sin justificación alguna y las personas la dirigen a cualquiera que esté cerca, sin que se obtenga una clara funcionalidad de este

comportamiento, por ejemplo, en la esquizofrenia la persona tiene accesos de agresión inmotivada y dirige actos lesivos a quien se encuentre próximo.

Al hablar entonces de los encadenamientos conductuales que anteceden la acción agresiva, se retoman las señales gestuales y corporales que se asemejan a la ira como emoción, pero que fácilmente desencadenan un comportamiento agresivo potencialmente peligroso para la integridad física.

Uno de los aspectos expresivos de la agresión es la mirada fija y amenazante. El juego de miradas agresivas entre los individuos puede practicarse como un auténtico duelo, hasta que uno de ellos no puede sostener la del otro y cede. Además de las expresiones de intimidación agresiva, existen diferentes formas de comportamiento mediante las cuales es posible neutralizar la agresión. Una estrategia universal de bloqueo de agresiones consiste en amenazar y romper el contacto (Eibl-Eibesfeldt, 1993). El ofendido se aparta ostentosamente del contrario dándole la espalda o negándole abiertamente el contacto visual. Junto a estas estrategias existen otras que van dirigidas a evitar la agresión por medio del sometimiento. Quienes se someten se empequeñecen y a menudo se infantilizan, mostrando todo tipo de conductas sumisas, desde bajar la cabeza, sonreír o pedir compasión.

Otra señal que muestra la agresión es la postura de ataque, así, los puños cerrados, los músculos tensos, los dientes apretados, el aumento de la tasa respiratoria y cardiaca, el cuerpo inclinado hacia delante, etc., son formas que indudablemente informan sobre el inminente acto agresivo. Con el fin de bloquear esta señal de agresión, generalmente las personas alrededor buscan alejar y tranquilizar a los que tienen la intención de enfrentarse. Si no hay personas cerca, se tiene a disposición otros recursos, mediante los cuales se pueda bloquear la agresión, uno de ellos es la retirada, que en general, regula las disputas de modo que no se produzca una lesión grave del contrario.

Por otra parte, el comportamiento agresivo no puede ser visto siempre desde el plano de la lesión física, puesto que la disputa verbal representa una ritualización cultural del comportamiento de lucha. La posibilidad de resolver un conflicto verbalmente, ha

contribuido sin duda y de manera decisiva, a la armonización de la convivencia humana. Ahora bien, si no se trata de resolver un conflicto verbalmente, sino de agredir verbalmente, aparecen otras muchas formas de agresión que tienen que ver con la devaluación, el sarcasmo, la ironía, el insulto, la humillación, el desprecio, etc., formas que si bien protegen al individuo en términos de la integridad física, desde la perspectiva psicológica también se produce daño y deseos de resarcimiento o venganza.

Las manifestaciones antes mencionadas del comportamiento agresivo buscan describir las modalidades en que los seres humanos dan lugar a esta pauta de conducta y sin caer en el requerimiento formal de clasificaciones, se muestran las expresiones más frecuentemente asociadas a la agresión.

El hecho de que el comportamiento agresivo persista en el repertorio emocional y comportamental del ser humano, remite a pensar en la funcionalidad que ha representado y representa en las complejas formas de interacción que se han establecido entre los sujetos y entre los pueblos. Desde esta perspectiva, ya se ha mencionado que la ira como componente básico de la agresión cumple funciones determinadas, se planteó que la respuesta de ira está asociada a una reacción encaminada a la protección territorial, a la defensa de la propiedad, de los vínculos familiares y sociales. Pero con ello no se han agotado las funciones del comportamiento agresivo propiamente dicho, puesto que las acciones agresivas generalmente están inscritas en tareas que buscan vencer las resistencias y de esta forma alcanzar una meta. Este comportamiento puede, por tanto, ayudar a ahuyentar a un rival y conseguir así una pareja, como también obtener un puesto de trabajo y defenderlo (Burt, Krueger, McGue y Lacono, 2003).

Un modo de agresión importante por la función que cumple para el niño/a y para el adolescente es la agresión investigadora y exploratoria, que connota la siguiente pregunta: ¿Qué se me está permitido hacer? ¿Dónde están los límites? En el caso del niño/a por ejemplo, él exige una respuesta de los padres mediante la expresión de un comportamiento agresivo (cuando pega a otro niño/a con un palo, le quita algo o se burla de él), inmediatamente después de realizarlo, está atento a los comentarios de los

demás y del directamente afectado (Berkowitz, 1990). Si no obtiene una contestación, el siguiente comportamiento será más intenso, pues el niño/a utiliza su agresión instrumentalmente para obtener respuestas acerca de las normas sociales. Un rasgo esencial de la agresión exploratoria es precisamente su tendencia a ir en aumento cuando no se le pone límites.

Desde esta perspectiva, uno de los fallos de la educación permisiva fue suponer que cualquier prohibición suscitaría más agresión (por su carácter de frustración) y de esta manera buscó evitar las prohibiciones en la educación. Esta circunstancia no dio lugar a la aparición de personas especialmente pacíficas, sino más bien a que los niños así educados, mostraran una agresividad incontrolable, frecuente e intensa (Berkowitz, 1990).

La estrategia de la agresión exploratoria no se limita a la edad infantil. Los/las jóvenes se relacionan con su contexto de esa misma manera. También aquí se puede afirmar que la ausencia de una respuesta que guíe el comportamiento, conduce a un incremento de la interpelación. Si al principio se presenta una conversación clarificadora o un “no” claro, se podría haber disminuido la probabilidad del conflicto, pero al producirse el desencadenamiento del comportamiento agresivo, se requieren por lo general, medidas represivas crecientes para poner control a la agresión (Berkowitz, 1990).

Ante estas circunstancias, sería erróneo atribuir un valor fundamentalmente negativo a la agresión exploratoria, pues cumple con funciones adaptativas, debido a que un niño/a no es un receptor pasivo de órdenes, sino que se enfrenta activamente con su entorno y busca interlocución con el otro. Obviamente se requiere de los límites para que el niño/a o el joven observen que la agresión exploratoria no es el método para conocer las normas que regulan las relaciones interpersonales. Igualmente, las estrategias para dar a conocer los límites no tienen que estar basadas en el castigo corporal, pues los padres también hacen despliegue de una multiplicidad de costumbres ultrajantes, y estas prácticas disciplinares son también agresiones con intenciones educativas (Johnson, Cohen, Kasen, Brook, 2002).

Desde los elementos que se han desarrollado a lo largo de este marco teórico, se ha podido enfatizar en que el comportamiento agresivo opera como un patrón relevante y característico de algunos individuos. Sin embargo, en diversos trastornos psicológicos, la agresión hace parte de la gama sintomatológica asociada al curso de algunas psicopatologías. No se trata entonces de encasillar el comportamiento agresivo a una clasificación psicopatológica, sino por el contrario, ver cómo este comportamiento puede asociarse en algunas ocasiones a cuadros clínicos particulares.

Varios autores (Pepler, King y Byrd, 1991; Reid, 1993), han puesto de manifiesto que los principales factores de riesgo de las conductas agresivas son los trastornos mentales, el abuso de sustancias o la coexistencia de ambos. Aunque, como destacan Millon y Everly (1994), la relación entre actos agresivos realizados por personas que tienen trastornos mentales puede ser minoritaria, en ciertos tipos de psicopatologías, tales como la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos, el trastorno bipolar, el trastorno límite, el trastorno antisocial de la personalidad entre otros, la agresividad juega un papel importante (Tolan y Thomas, 1995; Turvey, 1998).

Para empezar, la esquizofrenia es una de las psicopatologías donde las conductas de agresividad son más evidentes, asociándose a la agitación psicomotriz o a ideas paranoides (Wicks, 1997). Los estados maníacos también pueden llevar asociadas conductas de enfado, en mayor o menor medida, condicionadas por la ideación paranoide. Las depresiones con rasgos psicóticos pueden, por su parte, inducir al sujeto a actos violentos contra sí mismo y contra los demás. En el síndrome por estrés post-traumático pueden existir, asimismo, conductas agresivas, debido a la hiperactividad autonómica. En muchos casos, este trastorno está causado por un estresor con características agresivas, que puede provocar en la víctima reacciones semejantes ante situaciones que le recuerden el acontecimiento traumático.

El síndrome por déficit de atención con hiperactividad incluye problemas relacionados con el control de los impulsos en adultos y niños/as, puede, a veces, estar asociado a conductas agresivas. El retraso mental y el trastorno infantil caracterizado por conductas desafiantes y oposicionistas pueden incluir también conductas agresivas, así

como las demencias. Por último, los trastornos de la personalidad, especialmente el trastorno antisocial y el trastorno límite, incluyen conductas agresivas entre los criterios diagnósticos, presentando ambos, además, una elevada comorbilidad con los trastornos por abuso de sustancias (Vallejo Ruiloba, 1997).

Frente a estos diagnósticos, donde las conductas agresivas son síntomas, está el trastorno explosivo intermitente, donde, por el contrario, la agresividad es casi una condición. Esta categoría se define como la existencia de pérdida de control en las conductas agresivas, apareciendo ataques violentos desproporcionados con respecto a la situación desencadenante (el alcohol suele ser un factor precipitante de comportamientos agresivos en el trastorno explosivo intermitente). La diferenciación entre el trastorno explosivo intermitente y el trastorno antisocial de la personalidad radica en que, en el primero, los sujetos no suelen mostrarse agresivos entre episodios, mientras que en el segundo caso, los sujetos mantienen un patrón conductual agresivo más constante.

Los trastornos por abuso de sustancias constituyen otro gran conjunto de psicopatologías donde las conductas agresivas son recurrentes. Casi todas las drogas de abuso pueden ocasionar conductas agresivas, aunque por diferentes mecanismos (Nigg, Blaskei, Huang-Pollock y Rappley, 2002), pero la más contrastada en este sentido, es el alcohol. Así, se sabe que el alcohol disminuye la inhibición relacionada con la conducta antisocial y disminuye la capacidad de percepción de la realidad. Durante el síndrome de abstinencia al alcohol, los individuos pueden estar irritables y con cierto grado de agitación y agresividad. El alcoholismo crónico puede producir, asimismo, cambios en la personalidad, en los que la tendencia a agredir a otros individuos puede hacerse más prevalente. Estos cambios, más la serie de dificultades que inevitablemente surgen en el alcoholismo crónico, suelen conducir a la agresividad verbal y/o física (Mann, 1999). De igual manera, en la demencia de Korsakoff suelen aparecer conflictos con el entorno y actos. De todas formas, la asociación más estable entre alcohol y agresión ocurre durante la intoxicación.

El desarrollo de conductas agresivas también se hace evidente con otras drogas de abuso, como las anfetaminas, la cocaína o los alucinógenos. Estos agentes psicoestimulantes pueden llevar a conductas agresivas, bien por la propia intoxicación, o bien por los episodios de psicosis paranoide subsiguientes.

Las principales categorías diagnósticas DSM-IV (APA, 1995) en las que pueden presentarse conductas agresivas quedan recogidas en la Tabla 2.

Tabla 2. Psicopatologías asociadas con el desarrollo de comportamientos agresivos

Trastornos mentales	Trastornos neurológicos	Patologías orgánicas
Trastornos psicóticos	Epilepsia	Hipoxia
Trastorno antisocial de la personalidad	Traumatismos craneales	Alteraciones electrolíticas
Trastorno límite de la personalidad	Tumores cerebrales	Disfunción hepática
Trastorno bipolar	Demencia de Korsakoff	Disfunción renal
Trastorno por abuso de sustancias	Corea de Huntington	Infecciones sistémicas
Trastorno por estrés postraumático	Enfermedad de Parkinson	Hipoglucemia
Trastorno de pánico	Esclerosis múltiple	Hipertiroidismo/Hipotiroidismo
Trastorno de ansiedad generalizada	Enfermedad de Wilson	Lupus eritematoso sistémico
Trastorno por déficit de atención con hiperactividad		Déficit vitamínico
Trastorno depresivo mayor		Enfermedad de Cushing
Distimia		Porfirias
Síndrome premenstrual		Intoxicaciones
Autismo		
Retardo mental		

Fuente: APA (1995)

Si bien el comportamiento agresivo resulta ser también un criterio diagnóstico de los anteriores trastornos mentales, neurológicos y enfermedades orgánicas; como síntoma, la agresión continúa mostrando las mismas características antes descritas, sólo que está al servicio de una estructura clínica subyacente y según la patología, la intensidad, frecuencia y duración del acto agresivo varía (Arrigo, 1999).

CAPITULO 3.

GÉNERO Y VIOLENCIA: RELACIONES Y MANIFESTACIONES

En los apartados anteriores se hace una distinción entre ira, agresión y violencia; la primera se entiende como una emoción básica presente en todos los humanos, con una función adaptativa de defensa al servicio de la supervivencia. La segunda difiere de la primera en la influencia de factores culturales que modulan su expresión de manera particular. La tercera, por su parte, hace referencia a una forma particular de agresión, sustentada en modelos sociales y políticos, dando lugar a la masificación de la agresión.

De acuerdo a la problemática sobre la que se centra este proyecto y teniendo en cuenta lo planteado en el presente marco teórico, se considera necesario incluir un capítulo centrado en el abordaje de la violencia de género, con el fin de puntualizar cómo las construcciones sociales, medios de comunicación, estereotipos y representaciones, juegan un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de comportamiento violentos hacia cierto tipo de población en particular.

Ya se ha abordado el tema de qué se entiende como violencia, haciendo la distinción de ésta con el concepto de agresión y el de ira; por lo cual se hace necesario abordar qué se entiende por “género”. Lejos de proponer una definición absoluta e inequívoca, se busca delimitar un marco sobre el cual entender la problemática, por lo cual se decide utilizar los términos propuestos por el estado colombiano, para el cual este concepto hace referencia al tipo de relaciones que se establecen entre hombres y mujeres de una sociedad particular, con base en las características, los roles, y las oportunidades que el grupo social asigna a cada uno de aquellas y aquellos (Plan Nacional De Desarrollo, 2006-2010).

Se tiene entonces que el género no hace referencia a la determinación biológica de un sexo determinado, es decir, las diferencias de género van más allá de las diferencias

anatómicas entre hombres y mujeres, trascienden los límites biológicos y se enmarcan en las representaciones sociales que caracterizan el comportamiento de las personas.

En la definición se resalta el carácter relacional, y no unitario que adquiere este concepto, haciendo hincapié en la influencia de lo social en la determinación de las relaciones entre los miembros de la comunidad, es decir, la sociedad ampara los ciclos relacionales que se establecen entre los sujetos que la conforman. Este fenómeno particular ha recibido el nombre de violencia de género.

En el segundo congreso mundial de los DH, realizado en Viena (1993), se definió la violencia de género como:

“todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada”.

Cuando se habla entonces de violencia de género no se hace referencia únicamente a los actos agresivos físicos en contra de hombres o mujeres, sino a una gama conductual que atañe diversas manifestaciones, que en las sociedades latinoamericanas toman algunos matices particulares.

En dichas sociedades es común utilizar la expresión de violencia de género como sinónimo de violencia en contra de las mujeres; para efectos del presente proyecto se hará referencia particularmente a las manifestaciones de violencia de género enfocadas en contra de las mujeres, como respuesta a representaciones persistentes en el discurso social.

Si se tiene que el género está relacionado en gran medida con las pautas de comportamiento que la sociedad avala de acuerdo a la disposición biológica de hombre o mujer, se puede inferir entonces que las bases de las relaciones violentas hacia uno u otro género se encuentran a nivel cultural.

Para aclarar esto es necesario tener en cuenta que durante el proceso de desarrollo bio-psico-social, el sujeto se enfrenta no sólo a cambios de tipo biológico propios de su configuración genética, sino que se encuentra atravesado también por los procesos de socialización que le permiten interiorizar pautas de comportamiento, roles y normas, a través de diferentes medios como el juego, la exposición a diferentes ambientes y la identificación con figuras representativas.

Es a partir de estos procesos de socialización que hombres y mujeres perciben las expectativas sociales que su sexualidad biológica incita, es decir, se espera por ejemplo que un niño participe de juegos de contacto o de fuerza, mientras que una niña juegue a las muñecas. Aunque este tipo de comportamientos actualmente están siendo revaluados, en parte gracias a la redefinición de los roles sociales provocados por una revolución sexual-mediática, en Colombia sigue imperando un discurso patriarcal en que la mujer es puesta en un lugar de indefensión, debilidad y obediencia.(Lorente, 2007)

La masificación de los medios de comunicación ha permitido la transmisión de roles e ideales de una forma eficaz y de las más insólitas maneras; los héroes de acción, el ideal de hombre dominante y la doncella que necesita ser rescatada son sólo algunos de los ejemplos que fácilmente se pueden encontrar en cualquier aviso publicitario en medios como la internet o la televisión.

En este orden de ideas, Martines (2009) hace referencia a los micromachismos y los define como prácticas de dominación masculina en la vida cotidiana que no se perciben por estar inmersos en el ideal de masculinidad tradicional, en el que el hombre es visto como dueño de la razón, en superioridad física y mental a la mujer, colocándola a su servicio.

Estos micromachismos se encuentran tan ligados al fenómeno social que la mayoría de las personas nunca se percatan de ellos, sin embargo, las repercusiones que tienen en el orden de la relación entre géneros es sumamente amplia. Un ejemplo claro se puede observar en algunos patrones de crianza en donde el encargado de sancionar las

conductas disruptivas del infante es el padre, mientras que la madre ocupa sólo una función de vocería de la voluntad paterna.

Autores como Espinar (2007) hacen referencia a éstos patrones culturales centrados en las actividades y los géneros, así por ejemplo se espera que el hombre sea el encargado de asegurar el alimento y sustento de la familia, mientras que la mujer por su parte, se encarga de las labores domésticas. En los últimos años las mujeres han empezado a incursionar en campos que anteriormente estaban reservados exclusivamente para los hombres, como cargos de alta posición social y económica, sin embargo, siguen manteniendo posiciones sumisas en las relaciones con el otro género.

El establecimiento de nuevos roles sociales al género femenino ha mantenido una constante en su relación con lo masculino, la contraposición a las actividades realizadas por los hombres; esto se encuentra relacionado a la construcción de bandos (“Hombres”, “Mujeres”) con posiciones antagónicas que generan relaciones de conflicto. De esta forma las relaciones de género mantienen una de sus características principales, la construcción de las identidades de género en base a la comparación con uno de sus bandos, que bajo un discurso patriarcal desembocan en relaciones desiguales que mantienen la inequidad entre las partes.

Es por ello que Espinar (2007) hace hincapié en la necesidad de resignificación cultural de las funciones no en términos de géneros, sino de relaciones entre los miembros de la pareja; así si un hombre barre no es una función que le pertenezca a un género en particular, sino que más bien refleja una actitud de responsabilidad basada en el afecto. Bajo esta perspectiva el padre no necesariamente transmitiría el papel al hijo y la madre a la hija.

Retornando al papel de la socialización en la violencia de género, es necesario enfatizar nuevamente en que es en este proceso en el cual un sujeto desarrolla normas, habilidades, hábitos y valores que requieren de una interiorización de los patrones socioculturales de comportamiento, es decir, el sujeto asume como suyos dichos componentes sociales y responde a ellos de forma automática. Este concepto señala la

necesidad de la socialización para que el sujeto se convierta en un miembro productivo de la sociedad. (Papalia, 2005).

Los diferentes roles y patrones de comportamiento adquiridos por los sujetos en el proceso de socialización son reforzados constantemente en las diferentes esferas de la vida social; en este punto las instituciones entran a jugar un papel fundamental como parte esencial de los procesos de socialización secundaria.

En este orden de ideas los roles y pautas relacionales interiorizados por el sujeto durante la exposición temprana al ambiente familiar son reforzadas o rebatidas en los procesos de socialización escolar, en donde figuras como los profesores o los amigos pueden influir en gran medida en la estructuración de nuevas creencias y esquemas mentales. Estos esquemas pueden o no chocar con los aprendidos con anterioridad en los procesos primarios de socialización. La identificación con nuevas figuras y necesidad de inclusión en los grupos y la búsqueda de la identidad personal incita el mantenimiento de estos nuevos esquemas y la modificación de los anteriores.

Por otra parte, en el proceso de socialización y construcción de identidad contemporáneos, muchos factores entran en juego; la revolución tecnológica de los últimos años ha posibilitado la incursión en este proceso de agentes que antes eran considerados como ajenos como por ejemplo la internet o las redes sociales interactivas.

Los medios de comunicación han aumentado en los últimos años su cobertura permitiendo que más sectores de la población tengan acceso casi ilimitado a grandes cantidades de información y recursos, lo cuales en pocas ocasiones son vigilados y transmitidos de forma adecuada, dando paso a la masificación de creencias e imaginarios referentes a las posiciones en contra de uno u otro género. Ahora, si tomamos en cuenta que vivimos en una sociedad de consumo, donde las personas son reducidas al nivel de cosas o de bienes y servicios, es necesaria la regulación de la información y una acción responsable por parte de las instituciones y las familias.

De esta forma la base de la violencia de género no puede atribuirse exclusivamente a un sector específico de la sociedad. No se obtiene nada satanizando la labor de los padres únicamente o expiar las culpas en las deficiencias del sistema educativo, para entender el fenómeno de la violencia de género es necesario ampliar el panorama y entender de que forma tanto las familias, como las instituciones y los medios de comunicación han influenciado en gran manera en el mantenimiento de este tipo de comportamientos que se tornan como fenómenos culturales.

A raíz de la comprensión de la violencia como un fenómeno cultural Espinar (2007) hace distinción entre tres tipos de violencia:

1. *Estructural*: que se refiere a situaciones de explotación, discriminación o dominación y que es compleja para detectar.
2. *Directa*: (Física/verbal) que se ve en formas de conductas observables y por tanto es fácil de detectar.
3. *Cultural*: todas las justificaciones que permiten o incluso, fomentan las distintas formas de violencia directa o estructural.

Tenemos entonces que la violencia cultural se convierte en el campo mas general que permite y promueve acciones concretas de violencia entre los géneros, de modo que hemos podido salir de un ambiente particular como la familia en donde pueden efectivamente existir prácticas discriminatorias con base al género, para ubicarnos en un nivel superior de análisis que termina también enmarcándose en la vida cotidiana.

Hasta el momento el desarrollo de este capítulo se ha centrado en mostrar de manera general cómo la acción de las instituciones, las familias y los medios de comunicación han incitado en los procesos de socialización de los sujetos la interiorización de pautas relacionales que perjudican la equidad de género dando paso a la transgresión de los derechos de alguna de las partes. Pero es interesante abordar otros aspectos que posibilitan, fomentan y mantienen la violencia de género. Popularmente es aceptado que las víctimas de maltrato tienen responsabilidad en el mantenimiento de relaciones conflictivas con sus parejas o familiares y allegados que en ocasiones pueden

desembocar en actos violentos, sin embargo las razones que sustentan estos patrones relacionales están lejos de ser explicadas por la sabiduría popular.

Un carácter masoquista propio de la mujer es sólo uno de los tantos estereotipos que justifican las acciones violentas contra éstas, ya que se le retira la responsabilidad al agresor y se expía la culpa con base la oportunidad que brinda el género femenino de ser maltratado. La concepción de las mujeres como individuos en posición inferior ante los hombres y la asignación de características como la delicadeza, la capacidad de comprensión, de perdón, de obediencia, de dar cariño y de cuidar de los demás, propias del instinto maternal desarrollado, han promovido la aparición de esquemas de pensamiento como el expuesto anteriormente.

Otro factor que se ha identificado como promotor de la violencia de género es la dependencia emocional, entendida como la necesidad afectiva extrema que un sujeto siente hacia otro a lo largo de su relación de pareja. Dicha dependencia no puede verse como una condición de causalidad de la violencia de género, sino más bien, como un factor que influye en ésta y la condiciona.

Anteriormente se ha resaltado la presencia en el marco social de pautas de comportamiento y afirmaciones que esconden en el ideal masculino tradicional la superioridad del hombre sobre la mujer y que acreditan las prácticas violentas de forma implícita; relacionando esto con el factor de dependencia emocional se obtienen dos vías en las que ésta determina o promueve la violencia de género, ambas sustentadas en el discurso patriarcal y en la superioridad de un género sobre otro. En el caso de la mujer dependiente emocionalmente de su pareja, las acciones que éste realice se justificarán en base a su representación idealizada del mismo, por ejemplo, es común encontrar afirmaciones como: “el es violento sólo cuando está borracho”, “es un excelente esposo, sólo que tiene su carácter”; dichas contestaciones sólo reafirman la sumisión de lo femenino frente a lo masculino y excluyen la posibilidad de retaliación de los actos violentos, ya que se exime al agresor de su responsabilidad y se justifica en factores ajenos a él.

En el caso de los hombres, la dependencia emocional se une también a los factores culturales, sin embargo, sus resultados deben mirarse desde una perspectiva diferente. El hombre que depende de su pareja puede justificar sus actos violentos, bien sea en el temor a perderla o en la frustración que le generaría no poder controlar todos los actos de ésta. Así, mientras que la mujer se encuentra en una posición en la que idealiza a su pareja y en muchas ocasiones esto es la causa de la justificación de sus actos, el hombre puede escudarse en la agresión y la posesión para no perder el afecto de su compañera.

En ambos casos es de resaltar que se no pierde la pauta social establecida para el género, es decir, en ambos casos, la mujer y el hombre, o lo masculino y lo femenino, siguen manteniendo su posición y roles. La mujer sigue subyugada a su pareja y el hombre sigue ejerciendo el control sobre ésta. Este es un claro ejemplo de cómo las pautas sociales determinan las relaciones entre los géneros y promueven una situación de inequidad entre las partes, que estriba en agresiones y maltratos.

Por otra parte, González (2009) hace un análisis del discurso machista y de su influencia en la construcción social de la violencia de género, distinguiendo tres componentes del comportamiento humano:

1. *La pauta Ideal*: Se refiere a lo que se propone como bueno, como lo que debería ser, lo correcto.
2. *La pauta Racional*: Hace referencia a lo que se percibe como razonable, apropiado o conveniente.
3. *La Pauta Real*: Hace referencia a lo que se encuentra en el discurso social, más que en los ideales o creencias.

En el análisis discursivo se encuentran ciertas particularidades, por ejemplo la violencia de género, observada a través del lente de la pauta ideal, es socialmente inadmisibles, es tomado en gran parte como un acto de cobardía y vergüenza. Esta idea hace más difícil

que se produzcan identificaciones a modelos agresivos como un ideal social, es decir, no se le pide al niño o al joven: “conviértete en un golpeador de mujeres”. La presión social y la pérdida de plausibilidad de estos comportamientos juegan un papel fundamental en este fenómeno.

Sin embargo, a pesar que la violencia contra las mujeres no refleje el ideal social, bajo ciertas circunstancias es aprobado a la luz de ciertos razonamientos o bajo ciertos motivos, hallando su lugar en la pauta racional. Para ejemplificarlo se puede tomar entre los motivos (razonables) que pueden llevar a justificar la violencia género se pueden encontrar:

- El abuso de alcohol u otras sustancia psicoactivas.
- La patología psicosocial que anida en determinados ambientes socialmente marginales o culturalmente residuales, en donde la violencia se transmite como mecanismo de sometimiento y sobreexplotación de lo débil, no sólo de la mujer, sino también de los niños y discapacitados.
- Las características psicosociales de las relaciones de pareja, del proceso de conquista y de las relaciones sexuales; en donde se mantiene el ideario del hombre como el cazador y de la mujer como presa u objeto.
- El “permiso tradicional” que justifica la violencia en sus raíces históricas y la justifican como un hecho evolutivo de lo humano.
- La autodefensa, cuando son vulnerados desde su posición masculina lo que constituye un eximente de su comportamiento agresivo.

Pero además de estas características de la pauta racional, en la pauta real no es difícil encontrar los siguientes fenómenos.

- Hombres que descargan la frustración en ámbitos públicos en la intimidad del hogar con sus parejas.
- Hombres que se refugian en el alcohol y las drogas y bajo el efecto de éstas justifican sus actos violentos.
- Hombres que al sentirse en desventaja frente a las mujeres recurren a la fuerza física para recuperar la posición que perciben como vulnerada.
- Hombres que usan la coacción psicológica y la fuerza como mecanismos educativos frente a las mujeres.
- Hombres que no soportan el proceso de emancipación de las mujeres y la equidad entre los géneros, al igual que la percepción de pérdida de privilegios atribuidos históricamente a los hombres.
- Hombres que no saben afrontar los procesos de separación de sus parejas y la custodia de los hijos.

Para resumir entonces lo dicho anteriormente hay que aclarar que en primer lugar, en el discurso de la sociedad actual no es explícito el ideal de la violencia en contra de algunos de los géneros, incluso los organismos estatales la condenan en un nivel formal y los miembros de la sociedad en su mayoría la rechazan, sin embargo, a nivel racional y real, la situación es muy diferente. Las creencias, imaginarios y modelos de crianza mantienen implícitamente la posición de superioridad del hombre y ratifican que ésta puede establecerse dada su ventaja física frente a la mujer; facilitan también la interiorización de ciertos marcadores interpersonales que justificarían la agresión, por ejemplo la necesidad de defensa o la pérdida de posición ante los nuevos roles adoptados por la mujer en la actualidad.

En este punto puede parecer que la violencia de género es un constructo en contra de los hombres, que los ratifica en su posición de victimarios y que mantiene una posición inequitativa en las relaciones entre los sexos. En la búsqueda de modelos que posibiliten la comprensión de la violencia de género, más que la estigmatización de ciertos grupos

o sectores como víctimas o victimarios, se pueden encontrar diferentes posiciones respecto al origen de la problemática.

Desde una perspectiva sociológica el desarrollo individual está marcado por el aprendizaje, influenciado a su vez por el sistema cultural en donde una hegemonía patriarcal contribuiría a generar las creencias que promulgarían las pautas comportamentales violentas en contra de las mujeres, tal como se ha mostrado anteriormente.

A diferencia de la perspectiva sociológica desde un punto de vista feminista el problema de la violencia de género en contra de las mujeres es presentado bajo un modelo cíclico dividido en tres fases:

1. *Fase de tensión:* Las agresiones se producen y esto aumenta la ansiedad y a su vez baja la autoestima de la mujer. La mujer intenta calmarse, además de procurar no repetir las cosas que provocaron a su pareja, se observa en este punto una percepción de control de la situación por parte de la víctima, pero como los incidentes no cesan, generan más tensión y agotamiento, lo cual activa un mecanismo de huida para aminorar la gravedad de la agresión.
2. *Fase de explosión o agresión:* En donde se producen agresiones con daño físico o psíquico, situación de la cual casi siempre se presenta la denuncia. El tiempo que transcurre al interior de cada fase o entre fases es particular de cada persona.
3. *Fase de reconciliación:* En la cual el agresor promete que no volverá a agredir, pero ella debe procurar no provocarle. Es necesario resaltar en este punto la acción de algunas entidades del estado que buscan a toda costa la reconciliación en ambiente conflictivos, llegando incluso a poner en riesgo la vida del denunciante.

Este modelo hace énfasis en una participación activa de la mujer en el ciclo de maltrato; tal como se ha mostrado a lo largo del presente capítulo, las representaciones sociales transmitidas de generación en generación no sólo se limitan a ratificar la superioridad del hombre, sino a idealizar también la posición de una mujer sumisa, bajo un modelo idealizado de esposa, novia, hija o compañera.

A modo de conclusión es necesario en primer lugar llamar la atención sobre el hecho de que la violencia de género en una sociedad con un discurso machista imperante, como la colombiana, ha llevado al mantenimiento y justificación de la violencia en contra de las mujeres y que si esta problemática encuentra sus orígenes en el sistema cultural, es sobre este donde se debe influir, no sólo mediante estrategias coercitivas sobre los agresores, sino también sobre la transmisión implícita en el discurso y manifestaciones sociales de una posición determinada entre los roles masculinos y femeninos.

En segundo lugar se mostrará a continuación una recopilación de diferentes textos que abordan la problemática de la violencia de género desde diversos puntos de vista.

Referencia	Tema desarrollado	Conclusiones del artículo y/o investigación
GUTMANN, Matthew C. Cuerpo, diferencias y desigualdades, <i>“Las fronteras corporales de género: las mujeres en la negociación masculina”</i> . Bogotá, Colombia. Centro de estudios sociales CES. 1999, N° de pág. 111-129	El carácter de ser hombre o mujer va más allá de la tipificación biológica de los genitales y avanza hacia una construcción social. En donde las posibilidades de negociación se ven restringidas por una hegemonía de lo masculino	El cuerpo biológico es usado como argumento de las diferencias entre las construcciones sociales de masculinidad y feminidad.
BREILH, Jaime. Cuerpo, diferencias y desigualdades, <i>“La inequidad y la perspectiva de los sin poder: construcción de lo social y del género”</i> . Bogotá, Colombia.	La posición inequitativa de las mujeres dentro de una sociedad donde lo femenino es relegado a una posición inferior, hace que su participación en prácticas de poder se	La vida de las mujeres en la sociedad se construye en un proceso de distribución desigual de poder donde la realización de los proyectos y los sueños requieren de un

Centro de estudios sociales CES. 1999, Pág. 130-141	vean disminuidas o anuladas	particular esfuerzo por parte de este género.
COGOLLO, Julia Eva/FLOREZ-FLOREZ Juliana/ÑAÑEZ Angelina. Conflicto (in)visibilidad. Retos en los estudios de la gente negra. <i>“El patriarca imposible: una aproximación a la subjetividad masculina afro caribeña”</i> , Cauca, Editorial Universidad del Cauca, Colección Políticas de Alteridad, 2004, Pág. (195-208)	Muestra cómo asuntos de carácter étnico han dificultado el abordaje de temas como las identidades de género dentro de la comunidad afro caribeña en Colombia.	Las relaciones entre los géneros pueden ser afectadas por variables socioculturales e históricas que configuran un abordaje particular de ésta temática.
GARCÍA SUÁREZ, Carlos Iván. Cuerpo, diferencias y desigualdades, <i>“Cuerpos al margen: Cómo se asumen, cómo se comunican”</i> . Bogotá, Colombia. Centro de estudios sociales CES. 1999, Pág. 238-251	Estereotipos de comportamiento corporal y aceptación social.	La interacción social le permite en la relación con el otro la interiorización de un espectro conductual que dicta las condiciones de aceptación o discriminación social.

Esta exposición de las diferentes construcciones y elucidaciones teóricas realizadas alrededor de una problemática real que atañe a toda la población, es el reflejo de la necesidad emergente de una visión que a la luz del estudio de las perspectivas de género permita el abordaje de la problemática.

En este capítulo se abordaron diferentes perspectivas en el abordaje del tema de la violencia de género. Como punto de convergencia es de resaltar la influencia de las representaciones sociales en la génesis y mantenimiento de los patrones comportamentales que desembocan en la violencia de género. Aunque se hizo énfasis

en la violencia e inequidad en contra de las mujeres es necesario hacer la aclaración que no necesariamente la violencia ocurre de forma unilateral y unívoca. Sin embargo las estadísticas muestran que es en contra de éstas que ocurren la mayoría de manifestaciones de violencia.

Son muchas las variables nombradas que influyen en la temática desarrollada, como se mencionó anteriormente a ninguna de éstas se les puede asignar el carácter de causales determinantes, más bien, se propone una perspectiva que tome en cuenta la dinámica histórica, social y cultural de estos factores para el entendimiento de la situación.

Es necesario entender el contexto y características psicosociales colombianas y su papel dentro del desarrollo de la violencia de género. La interiorización de una inequidad entre los géneros en donde lo masculino y femenino son percibidos como polos contrarios y opuestos, en donde a una de las partes le es resaltada características de fuerza, poder y saber, mientras que a la otra se idealiza en una posición pasiva de perdón e indefensión.

CAPITULO 4

ETNIAS, DISCRIMINACIÓN Y VIOLENCIA

Ha quedado claro hasta el momento que la violencia es un fenómeno que atañe componentes sociales en su génesis y mantenimiento. El capítulo anterior se centro en la violencia de género, particularmente en la violencia contra las mujeres, dejando claro la función e influencia de los estereotipos y el discurso social en dicho fenómeno.

Según lo expuesto, en la configuración de la cultura, ciertos sectores de la población se ven beneficiados de la parcialización del discurso y de la proliferación de modelos relaciones desiguales generando bandos opuestos tanto en su ideología como en su forma comportamiento.

Esta división de la población se realiza bajo diferentes categorías dependiendo del caso; una de estas categorías es el género, que como se mostró anteriormente se encuentra ligada a una tradición sociocultural que dificulta las relaciones equitativas entre lo que se entiende como masculino y lo femenino; otra categoría bajo la cual se divide la población son la etnias, entendidas como una comunidad humana definida por afinidades raciales, lingüísticas, culturales, etc (RAE); actualmente en Colombia el concepto de etnia se aplica a las comunidades indígenas, las negritudes y los Rom (gitanos).

La división categórica de un grupo poblacional y su estratificación unida a los procesos socio históricos, promueven e influyen directamente los discursos partidistas en los que las relaciones inequitativas brindan las condiciones necesarias para la vulneración de los derechos de las partes.

En el caso de Colombia, el reconocimiento de las etnias como un grupo minoritario y la inclusión de sectores representativos de la población, como los afrodescendientes en dicha categoría, han promovido el panorama adecuado para la aparición de diferentes

tipos de violencia en contra de estos sujetos. Para aclarar esta afirmación es necesario dar un vistazo a algunas cifras importantes.

Colombia es reconocida constitucionalmente como una nación con una amplia multiplicidad étnica, tal como lo describe la constitución política de 1991 en donde en más de 30 artículos se hace mención a este sector de la población. Según el censo realizado en 2005 por el DANE, en Colombia residen 87 grupos indígenas plenamente identificados, se hablan 64 lenguas amerindias con una diversidad de dialectos que se agrupa en 13 familias lingüísticas. La mayoría de la población indígena, según los datos oficiales, se ubica en el área rural del país en los resguardos indígenas constituidos legalmente, en espacios naturales como la selva, la sabana de la orinoquía o en territorios no delimitados legalmente (Romero et al, 2007).

Los departamentos con mayor representatividad de población indígena son Guainía, Vaupés, Amazonas, Vichada, La Guajira, Cauca y Nariño; en estos tres últimos se encuentra cerca del 50 % de dicha población. Actualmente existen 710 resguardos titulados que ocupan una extensión del 29.8 % del territorio nacional (Romero, 2007). En las cabeceras urbanas de municipios y grandes ciudades reside una minoría de indígenas consecuencia del proceso migratorio alentado por cambios culturales, agotamiento de recursos y el desplazamiento forzado debido a la lucha por el territorio contra grupos armados ilegales

En cuanto a la población afrocolombiana, se hace una distinción de cuatro grupos representativos distribuidos por el territorio nacional, a saber: los que se ubican en el corredor del pacífico, los raizales de San Andrés Providencia y Santa Catalina, la comunidad de San Basilio de Palenque y la población ubicada en las cabeceras municipales y en las grandes ciudades.

Cada uno de estos grupos posee características culturales muy particulares, los habitantes de Palenque por ejemplo poseen su propia lengua, el palenquero, mientras que los raizales del caribe mantienen sus raíces culturales afro-anglo-antillanas, usan el bandé como lenguaje y su religión de base es la protestante. Los departamentos con

mayor porcentaje de población afrocolombiana son Chocó, Cauca, Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, Valle, Antioquia y Bolívar, concentrándose en estos tres últimos cerca del 50 % de la población; parte de la población afro que reside en las grandes ciudades y cabeceras municipales ha llegado ahí como producto de los desplazamientos forzados a causa de las acciones de grupos armados ilegales.

En el año de 1999 a través de la resolución No. 022 expedida el 2 de septiembre, se hace reconocimiento como grupo étnico al pueblo Rom. Este posee características culturales muy disímiles de las otras etnias, por ejemplo una larga tradición nómada, valoración grupal en cuanto a la edad y el sexo como principios ordenadores de estatus, alta cohesión interna y diferenciación del resto de la población.

Son una población principalmente urbana, se encuentran distribuidos en kumpanias que son unidades variables de coresidencia y circulación de los miembros. Se localizan principalmente en los departamentos de Atlántico, Bolívar, Norte de Santander, Santander, Valle del Cauca, Nariño y Bogotá (Romero, 2007).

Después de estas cifras y volviendo a la idea que nos ocupa, se tiene entonces que constitucionalmente Colombia avala la existencia de las etnias y defiende su territorio y patrimonios históricos – culturales; ahora bien, a la luz de las leyes se promulga un ideal que pocas veces puede ser comparable a lo que se encuentra en la realidad social.

Tal como ocurre en el caso de la violencia de género, donde los ideales se contrastan con lo real de la inequidad de las relaciones de género, los mensajes implícitos en los discursos y actuaciones sociales influyen directamente el ataque hacia los grupos étnicos.

Para dar cuenta de ello podemos recurrir en primer lugar a la tradición histórica y los caminos que han atravesado los grupos étnicos desde la época de la colonia para aclarar así el panorama en cuanto a la discriminación y dominio hacia las minorías étnicas.

Desde la época de la colonia (Siglos XV y XVI) los habitantes nativos de América Latina, sufrieron un proceso de persecución y esclavitud fundamentado en la negación de su condición humana y en la imperante necesidad de ser culturizados por parte de los colonizadores. Durante este proceso, muchos pueblos fueron eliminados y otros fueron despojados de su herencia cultural, fueron obligados a aprender otra lengua, adorar a un Dios diferente, a vestirse de una forma desconocida y a servir a líderes extranjeros.

Dicho proceso de eliminación cultural y racial, desembocó en una crisis demográfica que obligó a la corona española a introducir la inclusión de varias leyes y medidas que buscaban preservar la población indígena. Sin embargo estas leyes provocaron que muchos miembros de las comunidades indígenas y afro rompieran sus lazos comunitarios ya que su condición de indígenas o esclavos limitaban su actuar social y los relegaban a condiciones de desigualdad frente a los colonos.

Este largo periodo de colonización, que perduró hasta el siglo XIX en América Latina marcó no sólo la historia sino la cultura de los pueblos, sino que vio nacer en el racismo uno de sus herederos más poderosos. Gall (citada en Lobato) se refiere a dicha práctica como:

“el grupo de representaciones, de normas y valores expresados en prácticas que conducen a la exclusión y/o inferiorización del “otro” próximo o distante, percibido como diferente por el grupo hegemónico desde el ángulo de sus atributos fenotípicos, o ángulo de sus atributos culturales, determinada por la percepción del grupo hegemónico”

En esta práctica se ve una posición bipartidista en la población, poniendo en evidencia la relación de un sector percibido como hegemónico con otro percibido como minoritario e inferior.

Como se mencionó anteriormente a nivel formal en Colombia existe una política de protección de la identidad social y del respeto por la multiplicidad de culturas, sin embargo en el discurso de sus habitantes, incluso en representantes de las etnias, se perciben en la actualidad posiciones excluyentes hacia uno u otros sectores.

Los estereotipos que se mantienen en la sociedad son de múltiples índoles y atañen diversos campos de la cultura. Viveros (2008) por ejemplo realiza un estudio en dos ciudades colombianas (Bogotá y Quibdó) en donde buscaba particularidades tanto de pensamiento como a nivel cultural respecto a la visión de los afros en Colombia. Como marco de dicha investigación se resalta el peso histórico de la raza negra en la sociedad colombiana y la forma en la que la diversidad étnica en América latina ha sido construida en torno a un discurso hegemónico por parte de las elites blancas y blanco-mestizas. En este contexto las categorías raciales se conciben de forma jerárquica, donde lo “blanco” se ubica en la cúspide y lo “negro” en la base.

Además de lo anterior, en torno a esta construcción de las categorías raciales, se han formado una serie de imaginarios en torno a las etnias, generando una diversidad de discursos igualmente excluyentes de lado y lado. En el caso de los afrodescendientes en Colombia, algunos de estos mitos corresponden a ciertas características de orden erótico relacionados con sus expresiones culturales, como la música y la danza, y con rasgos fenotípicos como el tamaño de las caderas u otras partes del cuerpo.

Lo interesante en el abordaje de este fenómeno de los imaginarios es la forma en la que los implicados asumen ciertas posiciones ante dichas afirmaciones. La danza y la música han sido núcleos constitutivos de la población afro en Colombia y dos elementos a partir de los cuales son percibidos por las otras etnias o por la población blanca y blanco-mestiza. Es decir que su música y forma de bailar, terminan por convertirse también en objetos concretos de discriminación y exclusión.

En la investigación nombrada anteriormente se observa que algunos afrodescendientes se sienten satisfechos por estas construcciones sociales, en tanto les brindan características propias que los ubican en un lugar de superioridad frente al resto de la población y les otorga un oportunidad de destacarse en el contexto nacional, en donde aparentemente impera la percepción de que ser negro es igual a ser discriminado. Por otro lado, los afros son conscientes de la posición ambivalente que provocan en la sociedad y que dichos atributos pueden ser usados también para inferiorizarlos con afirmaciones como *“ustedes sólo sirven para bailar”* Esta exclusión hacia un sector de la

población es sin duda alguna una manifestación de violencia étnica, ya que en base a atributos culturales se desprecia el valor de seres humanos que deberían ser percibidos como iguales.

Otro aspecto que cabe señalar es el hecho de que este tipo de imaginarios y creencias respecto a las características de las etnias, conllevan en ocasiones a la construcción de espacios donde los derechos de ciertos sectores de la población se vean vulnerados con particular facilidad. Un ejemplo de esto son los atributos eróticos asignados a las mujeres negras que las convierten en “presas fáciles” para los demás, predisponiéndolas a prácticas como el comercio sexual a edades tempranas o al uso de la fuerza como estrategia de reclamar un derecho sobre su cuerpo.

En cuanto a los grupos indígenas la situación adquiere ciertos matices ligados a su particular tradición cultural y a los derechos constitucionales de los que gozan. Los resguardos indígenas por ejemplo, tienen al carácter de inembargables, inalienables e imprescriptibles, además tienen autonomía jurídica para aplicar las leyes ancestrales de sus pueblos y se les garantiza la protección de su patrimonio, su lengua y demás representaciones culturales. Estas acciones se basan en la percepción del estilo de vida que mantienen estos sujetos con la naturaleza como sagrada y mística, y con una suerte de magia atribuida a su concepción de la vida.

Esto coloca a las etnias indígenas en una posición de aparente confort social, en donde se promueve aparentemente una política de respeto en la diversidad y de promoción de las relaciones equitativas entre los diferentes sectores de la población. Sin embargo, se siguen manteniendo categorías de derechos excluyentes en contra de una verdadera política de aceptación como iguales.

Las particularidades de las etnias indígenas los hacen más vulnerables a ciertas problemáticas, como es el caso de que en lo remoto de sus asentamientos tengan que enfrentarse con grupos al margen de la ley sin el apoyo del estado. Esto clasifica también como violencia étnica, tanto explícita por parte de los actores armados, como

implícita por parte del estado por su negligencia frente a la vulnerabilidad de los resguardos en cuanto a materia de seguridad.

Muchos de los resguardos indígenas se ubican en zonas apartadas, convirtiéndose en sitios ideales tanto para el procesamiento de narcóticos, como para el establecimiento de bases de grupos ilegales. Esta situación expone a esta población no sólo en una posición de peligro donde sus vidas se encuentran en riesgo, sino que la relación con nuevas formas de producción y explotación de recursos, al igual que la exposición a nuevos modelos sociales, pone en peligro el desarrollo de las identificaciones al interior de los grupos. Aunque este fenómeno no puede catalogarse de exclusivo para esta población, es necesario tener en cuenta las consecuencias que la pérdida del patrimonio histórico y cultural acarrearía para la comunidad y la nación. Seguramente este fenómeno se ve facilitado porque la acción del estado se ve limitada a la redacción de normas que brindan un espacio para las comunidades indígenas y demás etnias, pero luego se desentiende de velar por el cumplimiento de dicha normatividad.

De la misma forma que la violencia de género encuentra asideros en los medios masivos de comunicación, la violencia étnica no escapa a este fenómeno. Por ejemplo un sector significativo de la población no conoce más aspectos que los vistos en televisión o Internet de las etnias, y teniendo en cuenta que la mayoría de las veces estas figuran en situaciones de desplazamiento y extrema pobreza, o en acción conjunta con grupos armados ilegales, no es de sorprender que muchas personas les teman a los indígenas o los vean como sectores sumamente necesitados a los cuales se debe ayudar a toda costa a pesar de que se anulen sus características culturales, es decir, es más fácil dar una moneda en la calle que buscar la construcción de resguardos urbanos en donde los indígenas puedan obtener ingresos sin perder la dignidad ni su tradiciones culturales.

Otro aspecto que es de suma importancia en este punto y que se nombró anteriormente son las consecuencias que sobre los miembros de los grupos étnicos tiene el sistema de clasificación social jerarquizado. Uno de los fenómenos evidenciado es la pérdida de identidad cultural, entendida como la relación existente entre un grupo de individuos y un colectivo mediada por símbolos que se reconocen como comunes. Dicha situación es

sólo el reflejo actual de una problemática antigua, en donde los miembros de las minorías que no están de acuerdo con las posiciones sociales respecto a su grupo renuncian a éste en pro de conseguir mejores oportunidades o facilidades inexistentes o inalcanzables dentro de sus comunidades.

La etnicidad y las razas se encuentran inmersas en un cúmulo de circunstancias que los excluyen y/o minimizan en el espacio cultural, ante lo cual ellos se resisten. El hecho de que los miembros de un grupo renuncien a su patrimonio histórico debido a la presencia de discriminación social es sin duda una categoría de violencia.

Los discursos gubernamentales y los afanes de la inclusión de las minorías y etnias en el ambiente político, académico y social, mantienen en su base una tradición elitista de clasificación de la población, en donde se cataloga a unos u otros de acuerdo a su tradición y se les asignan a los grupos derechos parciales de acuerdo a su situación sociodemográfica, territorial o a la representatividad en la población en general

Es difícil concebir un espacio de respeto por los derechos y la igualdad de los sujetos cuando no puede verse a éstos fuera de categorías asignadas a la luz de discursos hegemónicos; aunque no se rebaten las intenciones del estado de promulgar a cada uno de sus habitantes la oportunidad de crecer según su tradición y de respaldar y proteger los derechos de las comunidades de las que hacen parte, es necesario hacer la aclaración de que las estrategias pueden guardar implícitamente aseveraciones que mantengan situaciones de inequidad social.

El hecho que en los titulares de los periódicos o en los portales de Internet no circulen a diario, como en el caso de Kenia o el Congo, fotos y artículos sobre las masacres a pueblos o resguardos, no es excusa para desconocer la realidad que se ha impuesto en la actualidad en Colombia, en donde el dominio de un discurso hegemónico, clasista, machista y excluyente ha promulgado la aparición de diferentes manifestaciones de violencia en contra de los diferentes grupos étnicos.

La marginación social y económica, la discriminación racial, la abolición de la condición de humanidad de los pueblos poblacionalmente minoritarios, el desconocimiento de las realidades históricas y políticas al interior de las comunidades, la proliferación de estereotipos por parte de los medios de comunicación, el asumir verdades a medias como pautas inamovibles de pensamiento y acción, la violación de los derechos constitucionales, el desconocimiento por parte de las etnias de sus derechos y deberes como ciudadanos, son solo algunas manifestaciones de la violencia étnica que pueden encontrarse en Colombia y en Latinoamérica.

Un caso que ejemplifica lo anterior fue lo ocurrido en Chile, en donde medios de comunicación y autoridades de Carabineros difundieron información acerca de las relaciones existentes entre habitantes de la etnia Mapuche y grupos subversivos; lo preocupante de esto es el hecho que esa información no había sido confirmada generando un espacio de estigmatización y discriminación por parte del resto de la población.

Para no caer de nuevo en este tipo de errores, es necesario plasmar lo que se encuentra escrito y aprobado legalmente en la realidad social, el método por el cual se llegue a este resultado precisará de la disertación de diversos sectores y una gran cantidad de profesionales, sin embargo, la meta de una sociedad en donde exista una cultura multicultural sin clasismos ni marginaciones se encuentra lejos del alcance de la sociedad en tanto no sean revaluados los modelos, creencias, mitos y acciones que sustentan la violencia en cualquiera de sus manifestaciones.

Las manifestaciones de violencia no sólo son externas, es decir, de las sociedades hacia las etnias, sino que al interior de estas ocurren agresiones hacia ciertos miembros. En ocasiones dichos maltratos siguen vías paralelas a los de la sociedad mayoritaria, es decir, al interior de los grupos étnicos pueden predominar discursos machistas que promulguen la vulnerabilidad de los derechos del género femenino, o incluso entre ellos mismos pueden haber personas de “menos categoría” que terminan siendo blanco de acciones violentas por parte de los representantes con mas jerarquía dentro de su etnia.

Como se evidenció en el capítulo anterior los discursos son de vital importancia a la hora de comprender las representaciones sociales de los pueblos y comunidades. Aunque en minoría y con poca representatividad cultural evidente, las etnias no escapan a dicho fenómeno y en interior de sus culturas guardan junto con sus tradiciones ancestrales las huellas que la colonización, el mestizaje y el discurso étnico dominante

Sin embargo es importante no desconocer que las diferencias culturales de la población mayoritaria con las etnias no traza un abismo en donde las problemáticas adquieran características diferentes, es decir, dentro de las etnias también se presentan casos de violencia de género o violencia intrafamiliar y también se encuentran sujetos que necesitan apoyo en las relaciones con sus parejas. Se resalta este aspecto a fin de no continuar con categorías excluyentes y con el afán de devolver a los integrantes de estas comunidades su carácter de sujetos responsables de sus acciones y no de especímenes exóticos que por sus características culturales deban ser tratados de forma distinta.

CAPITULO 5.

LA INTERVENCIÓN

Como se ha expuesto en el capítulo 1: Antecedentes del proyecto desaprendizaje de la violencia, se acordó implementar un dispositivo terapéutico grupal para disminuir el comportamiento agresivo que se presenta en el fenómeno de la violencia intrafamiliar; para tal fin se llevó a cabo un rastreo de modelos que fueran exitosos para intervenir la problemática en mención. De esta manera, se encontraron modelos de diferentes enfoques dirigidos a intervenir la problemática, y si bien todos ofrecían propuestas y visiones interesantes, éstas no estaban soportadas con investigaciones que mostraran que la propuesta de intervención fuese efectiva. Por el contrario, la eficacia del enfoque cognitivo–comportamental está sustentada por una amplia tradición investigativa y por estudios de punta; ésta es básicamente la razón que llevó a que se optara por implementar un enfoque de orientación cognitivo–comportamental para reducir el comportamiento agresivo en agresores intrafamiliares de la ciudad de Medellín.

Por otra parte, el enfoque de intervención cognitivo-comportamental ha contado con el desarrollo de estrategias individuales y grupales que se sustentan en la psicología cognitiva como propuesta teórica, así mismo opera desde las creencias, las emociones y los comportamientos relacionados con una situación problemática o psicopatológica. Para este enfoque de intervención, las estrategias implementadas se sustentan en los principios de la psicología y la terapia cognitiva que a continuación se presentan.

1. Psicología y terapia cognitiva

Para realizar un breve recorrido histórico, puede decirse que la psicología cognitiva surgió como disciplina de la psicología experimental y de la psicología evolutiva. Desde la tradición experimentalista se destaca especialmente a Bartlett (1932, citado por Beidel y Turner, 2003), quien desarrolla las teorías de los esquemas cognitivos actuales. En la tradición de la psicología evolutiva se resalta a Piaget (1932, citado por Beidel y Turner,

2003) quien se dedicó al estudio del desarrollo cognitivo, sobretodo del pensamiento y la inteligencia.

Posteriormente en 1960, se desarrollan diferentes teorías que hacen aportes a la psicología cognitiva, como por ejemplo: la teoría del procesamiento de la información, la teoría de la comunicación, la teoría general de sistemas y la inteligencia artificial (Bejanfield, 1992).

A raíz de este desarrollo teórico, la forma en que se concibe al ser humano desde la psicología experimental cambia notablemente y de esta manera, la psicología cognitiva piensa un ser humano como un constructor activo de su experiencia, como un procesador activo de la información y no como un receptor pasivo de la misma (Neisser, 1967, citado por Beidel y Turner, 2003). En este sentido, el ser humano puede cambiar la forma en que participa en la construcción de su vida y en sus problemáticas.

Si bien un individuo está en la capacidad de cambiar la forma en que construye su realidad (a no ser que tenga impedimentos cognitivos relevantes como por ejemplo, retardo mental severo o autismo con bajo nivel de funcionamiento), la psicoterapia cognitiva aparece como un recurso facilitador del cambio de las personas, y para tal fin, retoma una teoría evolutiva de la organización de la experiencia subjetiva, coherente con el desarrollo filogenético y ontogénico del sistema nervioso humano, del comportamiento y de las relaciones interpersonales. También considera que las teorías en que se sustenta la práctica, deben ser contrastables y verificables científicamente (Bower, 2001).

Retomando entonces los principios básicos de la psicología cognitiva, se ha planteado que la mayoría de las personas tienen un estilo atribucional o causal sobre su propia conducta centrado en los eventos externos; es decir, las personas piensan que sus reacciones emocionales o sus comportamientos son el resultado de eventos externos provocadores. Sin embargo, la psicología cognitiva propone que no son los acontecimientos externos los que por lo general producen las consecuencias

conductuales y emocionales (Beck, 2000), sino que es el propio sujeto quien con sus pensamientos produce diferentes emociones y comportamientos.

Cuando una persona valora negativa o exageradamente los sucesos que ocurren, se analizan las creencias que subyacen a estas reacciones emocionales o comportamentales. Igualmente, este análisis se lleva a cabo en la terapia cognitiva, puesto que opera sobre las creencias que en síntesis son el sistema valorativo, interpretativo y perceptual de la persona.

Las creencias pueden permanecer inactivas a lo largo del tiempo y ante situaciones desencadenantes de orden físico, psicológico o social, se activan y actúan a través de situaciones concretas, produciendo distorsiones cognitivas, pensamientos automáticos o comportamientos desajustados con la situación. Por ejemplo, experiencias tempranas de abandono pueden dar lugar al desarrollo de creencias relacionadas con este contenido (Chu, Frey, Ganzel y Matthews, 1999), al pasar el tiempo, esta creencia puede permanecer inactiva, pero cuando aparece un evento desencadenante, como una ruptura vincular con la pareja, la creencia se activa y produce reacciones emocionales como la tristeza y comportamientos dirigidos a evitar el abandono.

En esta línea de ideas, si bien la tristeza y los esfuerzos por evitar el abandono se desencadenan por la ruptura con la pareja, también evocan experiencias antes almacenadas en la memoria, y posiblemente se extiendan a las posteriores relaciones que establezca la persona con otras parejas, dando lugar a temores de abandono, vigilancia y control del otro (Deater-Deckard, Dodge, Bates y Pettit, 1998). De esta manera, estos últimos comportamientos con nuevas relaciones de pareja ya no se deben al abandono de la primera, sino a la activación de una creencia relacionada con la desvinculación.

La estructura y el funcionamiento cognitivo se describe desde constructos teóricos que sólo pretenden dar una idea de la compleja dinámica en que operan los diferentes niveles de representación mental. Para tal descripción se acude a la organización

cognitiva en términos de creencias, distorsiones y pensamientos automáticos (Díaz-González y Carpio, 1996).

En palabras de Beck (2000), las creencias son los significados que proporcionan riqueza semántica a la vida, ellas transforman un simple acontecimiento en experiencia. La conducta de cada persona (en sentido amplio, incluyendo cognición, afecto y acción) tiene un significado y está mantenida por éste. Las creencias básicas conforman una especie de "*reglas abstractas*" que guían la conducta del individuo. La terapia cognitiva tiene como fin detectar y modificar la rigidez de esas reglas, para así hacer menos vulnerable al individuo a padecer un trastorno o problema.

Los errores en el procesamiento de la información derivados de las creencias reciben el nombre de distorsión cognitiva. A continuación se presentan los propuestos por Beck y Freeman (1995):

Inferencia arbitraria: Se refiere al proceso de apresurar una determinada conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye, o cuando la evidencia es contraria. Por ejemplo: Apuesto a que estaba con el amante; son más importantes las amigas que yo.

Abstracción selectiva: Consiste en centrarse en un detalle extraído fuera de contexto, ignorando otras características más relevantes de la situación, y valorando toda la experiencia con base en ese detalle. Por ejemplo, Mi mujer me es infiel porque cuando yo llego del trabajo ella cuelga el teléfono

Sobregeneralización: Se refiere al proceso de elaborar una conclusión general a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar esta conclusión a situaciones no relacionadas entre sí. Por ejemplo: Todas las mujeres son infieles; Nunca se debe confiar en una mujer.

Maximización y minimización: Se evalúan los acontecimientos otorgándoles un peso exagerado o infravalorado. Por ejemplo, Que yo le pegue de vez en cuando a mi mujer,

no significa que la maltrato (minimización); La pelea de anoche fue la peor del mundo (maximización).

Personalización: Se refiere a la tendencia excesiva a atribuir acontecimientos externos como referidos a sí mismo, sin que exista evidencia para ello. Por ejemplo: Mi mujer no me hace la comida que me gusta porque no me quiere; Mi mujer y su amiga hablan todo el día por teléfono, apuesto a que es de mí.

Pensamiento dicotómico o polarización: Se refiere a la tendencia a clasificar las experiencias en una o dos categorías opuestas y extremas, desconociendo la evidencia de valoraciones y hechos intermedios. Por ejemplo, Todo lo que mi mujer hace está mal hecho; Nada de lo que yo haga a mi mujer le gusta.

En cuanto a los pensamientos automáticos, éstos son los resultados de las distorsiones cognitivas, la valoración de los eventos y las creencias. Para mayor comprensión, es importante mencionar las características generales de los pensamientos automáticos:

- Son mensajes específicos, a menudo parecen taquigráficos.
- Son creídos a pesar de no basarse en evidencia suficiente.
- Se viven como espontáneos o involuntarios, difíciles de controlar.
- Suelen conllevar una determinada percepción y valoración de los eventos.

Siguiendo con lo pertinente a los principios del enfoque cognitivo, es necesario referirse a la funcionalidad de las técnicas cognitivo-conductuales, las cuales buscan proporcionar un dispositivo para pensar y desarrollar nuevas experiencias que relativicen las distorsiones cognitivas y las creencias (Greenberg, Rice y Elliott, 1996).

Las técnicas cognitivas buscan facilitar la exploración y detección de los pensamientos automáticos y creencias. Una vez realizada la detección se pretende contrastar si se apoyan en la realidad subjetiva de la persona o en hechos concretos, y de esta manera relativizar su contenido (Harrison, Beck y Buceta, 1984).

Las técnicas conductuales proporcionan experiencias reales y directas para comprobar creencias y desarrollar las nuevas habilidades de afrontamiento a los problemas (Kazdin, 1989).

Las técnicas cognitivas ofrecen la posibilidad de que la intervención sea exitosa y además cuentan con un abundante apoyo empírico que sustenta su eficacia clínica en una amplia gama de problemáticas y psicopatologías (Beck, 2000).

Para continuar con la presentación del enfoque cognitivo, el próximo apartado describe su proceso terapéutico.

2. Proceso terapéutico del enfoque cognitivo-comportamental

El proceso terapéutico que se describe a continuación muestra los principios básicos que se tienen en cuenta en la intervención cognitivo-comportamental. Si bien no se llevará a cabo una descripción detallada de todo el proceso, la finalidad está planteada desde la comprensión de los propósitos que tiene el modelo terapéutico para la disminución del comportamiento agresivo dirigido a hombres que requieren apoyo en la interacción con su pareja. Además, los elementos que aquí se presentan, están relacionados con el desarrollo de las sesiones que se detallan en el manual del facilitador/a de esta población específica.

El proceso de la psicoterapia cognitiva supone tres etapas diferenciadas que se presentan a continuación:

La primera etapa consiste en la auto-observación, y tiene como finalidad entrenar al paciente para ser un mejor observador de su conducta y así, redefinir el problema en términos de la relación entre pensamiento-emoción-conducta. De esta manera es posible detectar el ciclo pensamiento-emoción-conducta que mantiene el problema (Kendler, Gardner, Prescott, 2002). Los pasos a seguir son los siguientes:

- Elicitar los pensamientos automáticos y creencias asociadas.

- Buscar evidencias para los pensamientos automáticos y las creencias.
- Diseñar experimentos conductuales para probar la validez de los pensamientos automáticos y las creencias.

Durante toda esta etapa se emplean métodos de evaluación que permitan una mejor comprensión de la persona y su problemática. Los métodos de evaluación empleados en la terapia cognitiva son diversos, pero dentro de los más utilizados se encuentran: la historia clínica, los autorregistros y los cuestionarios. El contenido que estos métodos retoman está en relación con el problema (Lynn, 1998). En el caso del comportamiento agresivo, este modelo de intervención cuenta con formatos específicos para evaluar las áreas requeridas en la población de hombres que requieren apoyo terapéutico en la interacción con su pareja. Por ejemplo, se cuenta con el formato de registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos, con el listado de situaciones que pueden generar agresión a la pareja y con las visualizaciones gráficas que facilitan la detección de creencias y emociones relacionadas con la agresión a la pareja.

La segunda etapa busca generar alternativas relacionadas con nuevos pensamientos y conductas adaptativas, incompatibles con reacciones emocionales y comportamientos problemáticos. Para lograr este resultado se implementan técnicas conductuales y cognitivas que mejoren la actividad autorreguladora y relativicen las creencias sobre sí mismo, el mundo y los otros (Mahoney y Freeman, 1988).

Para poder generar nuevas alternativas de pensamientos y comportamientos, Beck propone la programación del contenido de las sesiones. La preparación de las llamadas "*agendas*", permite al terapeuta planificar cada sesión y el proceso terapéutico. Se debe tener en cuenta que la duración media de la terapia cognitiva de Beck, es de 10 a 20 sesiones aproximadamente. Cada sesión suele tener una frecuencia semanal de una hora aproximadamente, pero según el caso se pueden incrementar el número de citas por semana (Beck, 2000).

La "*agenda del día*" suele ser comentada con el paciente en los primeros minutos de la sesión, estableciendo ambos un contenido apropiado para el tiempo disponible. La

estructura típica de una sesión de terapia cognitiva es: establecer el rapport (empezar y acabar positivamente), establecer la agenda de trabajo con el paciente, valorar la evolución de los problemas, revisar las tareas o ejercicios de autoayuda y discutir los focos problemáticos que han llevado a la persona a la consulta psicológica.

Con respecto a la búsqueda de alternativas cognitivo-conductuales para las interacciones problemáticas, las distorsiones cognitivas y las creencias, se presentarán las estrategias básicas de intervención.

Las estrategias cognitivas buscan que la persona diferencie el pensamiento que tiene sobre la realidad y la realidad misma. Por ejemplo, se le pregunta a una persona que piensa que su pareja habla por teléfono para planear hacerle daño: *¿crees que cuando tu pareja habla por teléfono siempre está haciendo un plan para hacerte daño? ¿qué otros motivos hacen que tu pareja hable por teléfono?* En esta situación se puede observar que las primeras conclusiones que las personas realizan no siempre están en concordancia con la realidad o que existen formas alternas para pensar en las situaciones que se viven.

Las estrategias cognitivas también tienen como objetivo identificar el proceso de error o distorsión cognitiva (Zumaya, 1993). Para tal fin se usan tanto situaciones reales como imaginarias. Por ejemplo, sobre el autorregistro que la persona llenó, se detectan pensamientos automáticos relacionados con una situación, además se le pide a la persona que seleccione los pensamientos más acordes con la situación (en función de sus consecuencias emocionales y conductuales), y se le pregunta por qué eligió esos pensamientos y no otros. Según lo que la persona exprese se abre una discusión sobre los pensamientos que le genera esta situación.

Después de usar estas estrategias, se contrasta el pensamiento automático y sus consecuencias emocionales y conductuales, con el fin de generar pensamientos y conductas alternativas. La contrastación se lleva a cabo a partir de la petición de alternativas interpretativas a los pensamientos automáticos o creencias. Por ejemplo,

¿podría haber otra interpretación distinta para ese suceso? ¿Podría haber otra forma de ver esa situación? (Ruiz Sánchez y Cano Sánchez, 2000).

En el manual del facilitador/a, esta segunda etapa de contrastación cuenta con actividades que guían las preguntas para que los hombres busquen alternativas interpretativas a sus creencias distorsionadas en la interacción con su pareja.

Las estrategias conductuales se han mostrado efectivas como vía de contraste de hipótesis de pensamientos automáticos, creencias y para el desarrollo de habilidades. Algunas de estas técnicas tienen que ver con la programación de actividades incompatibles a la conducta-problema, por ejemplo, llevando a cabo una escala de dominio/placer, en la cual la persona va anotando las actividades que realiza y para cada una de ellas, califica el dominio que tiene en su ejecución y el placer que le proporciona (Ruiz Sánchez y Cano Sánchez, 2000).

En el manual del facilitador/a, las estrategias conductuales están representadas en los ejercicios de autoayuda y en actividades que se llevan a cabo durante las sesiones terapéuticas, dirigidas al desarrollo de comportamientos alternativos a la agresión.

Por último, **la tercera etapa** pretende el mantenimiento de los cambios adaptativos, la generalización y la prevención de recaídas. Las estrategias para alcanzar este propósito son, en primer lugar, la atribución de los logros terapéuticos al trabajo del paciente, sobre la base del cumplimiento de los ejercicios de autoayuda (atribución interna de los cambios). En segundo lugar, está la identificación de situaciones de alto riesgo que pueden reactivar el problema y desarrollar habilidades de afrontamiento de tipo cognitivo y conductual (Beck, 2000).

Dentro de las estrategias para mantener los cambios está la comprensión que pueda adquirir la persona de que la salud mental no es un constructo dicotómico, sino un proceso continuo que se demuestra con los datos de la evolución que ella misma ha tenido. También se hace necesario que la persona reconozca que el objetivo de la

terapia es aprender a resolver más eficazmente los problemas y no evitar todos los problemas vitales posibles.

Con respecto a la prevención de situaciones de riesgo, se busca que el individuo pueda detectar situaciones predecibles y próximas, o ensayar posibles situaciones de riesgo potencial, relacionadas con los factores de vulnerabilidad personal abordados en el proceso de psicoterapia. Igualmente un seguimiento posterapéutico gradual puede servir al mismo fin.

En esta etapa, el manual del facilitador/a propone la evaluación final y su comparación con los resultados de la evaluación inicial de las pruebas psicométricas que hacen parte del sistema de evaluación y seguimiento, de esta manera, la persona puede tener acceso al conocimiento de su proceso, al logro de objetivos y a las áreas que requieren de refuerzo personal.

Hasta ahora en este apartado se ha llevado a cabo una descripción de los principales principios, componentes y procesos que hacen parte de la terapia cognitiva propuesta por Beck, sin embargo, falta por brindar una aproximación al tema de los mediadores cognitivos, que junto con todo lo desarrollado durante este capítulo, configuran la base comprensiva del modelo de apoyo terapéutico que se sistematiza en las sesiones contenidas en los manuales del/la facilitador/a.

3. Mediadores cognitivos

Es importante introducir el término de mediador cognitivo, para comprender con mayor facilidad la focalización del modelo de apoyo terapéutico en los tres mediadores relacionados con el comportamiento agresivo: creencias, control de la ira y habilidades en la resolución de conflictos.

Antes de plantear la conceptualización de mediadores cognitivos, se hará un recorrido histórico que da cuenta de su inclusión en el enfoque cognitivo-conductual y cómo en la actualidad la intervención se centra en ellos para obtener resultados en el plano comportamental.

En los enfoques asociacionistas (condicionamiento clásico y operante) se pensaba que el comportamiento se debía a la presencia de un estímulo o de una consecuencia. Para estas posturas teóricas el organismo sólo era un emisor pasivo de respuestas automáticas, pero en la psicología cognitiva el principio de la mediación cognitiva se entendió a partir de la reacción (respuesta emotiva o conductual) ante una situación (estímulo) mediatizada por el proceso de significación (evaluación) en relación con los objetivos, metas o deseos de cada persona (Ribes, 1990).

En otras palabras, un individuo no reacciona automáticamente a los estímulos, sino que sus respuestas dependen de la evaluación, interpretación y valoración que haga de dichos eventos. La mediación cognitiva fue ignorada por las teorías conductistas, que no tenían en cuenta para explicar el comportamiento aspectos como el pensamiento, los sentimientos, la percepción, entre otros.

El hecho de que distintos teóricos propusieran explicaciones mediacionales en el tratamiento de la conducta, tiene que ver, de acuerdo a Kazdin, Siegel y Bass (1992), con la concepción de las diferencias entre conducta animal y humana. Estos autores señalan que en las teorías mediacionales, se hicieron evidentes los cuestionamientos acerca de que los principios del aprendizaje animal no permitían dar cuenta de los problemas de aprendizaje, ni del pensamiento humano. Algunos autores como Lockman y Lenhart (1995), consideraban que la especificidad de los estímulos no era suficiente para dar cuenta de la conducta; se requería saber cómo el sujeto percibía los objetos y lo que esa percepción significaba.

Las teorías mediacionales, parten de que el componente cognitivo es pre-requisito de la experiencia emocional y conductual. Se postula que el contenido del pensamiento de una persona afecta su estado de ánimo y su comportamiento. Por tal razón, consideran que las cogniciones y el procesamiento de la información, juegan un papel preponderante en la génesis y el mantenimiento de la conducta desadaptada. Se afirma también, que existen creencias maladaptativas que equivalen a construcciones equivocadas de las experiencias objetivas (Beck y Freeman, 1995). De igual manera, se

asume que existe un sistema de valores que la persona utiliza para juzgar el comportamiento propio y el de los demás.

Ahora bien, puede decirse que el concepto de mediador cognitivo es equiparable con el concepto de representación mental, que alude básicamente al hecho de percibir, interpretar y valorar las experiencias y las situaciones que le acontecen al individuo. Se precisa retomar algunos postulados de Mahoney y Freeman (1988) para dar comienzo a la descripción de los mediadores que se abordan en este modelo de apoyo terapéutico. Dentro de estos postulados se incluye:

- Los seres humanos responden en principio a las representaciones de su ambiente, más que al ambiente en sí mismo.
- Las representaciones están relacionadas funcionalmente con los parámetros y procesos del aprendizaje.
- La mayoría del aprendizaje humano está mediatizado por las representaciones mentales.

Para continuar con la presentación de la intervención cognitivo-conductual, es importante reiterar que se han delimitado tres mediadores cognitivos centrales en la aparición del comportamiento agresivo relacionado con la violencia intrafamiliar. A continuación se describen cada uno de ellos.

El papel que juegan las creencias en el comportamiento agresivo tiene que ver con la manera de percibir los distintos hechos y características del entorno, lo que necesariamente influye en el tipo de comportamientos que alguien manifiesta.

Las creencias relacionadas con el comportamiento agresivo o con otro tipo de reacciones desadaptadas, pueden definirse como sistemas de conocimiento desarrollados a partir de la interacción con las esferas sociales y culturales. Estas creencias tienden a mantenerse en el tiempo y se asumen como verdades a priori (Beck, 2000). La forma en que una creencia se expresa es a través de los pensamientos automáticos, los cuales se entienden como verbalizaciones o autoverbalizaciones que

aparecen como resultado de una evaluación rápida de las situaciones que la persona enfrenta.

Beck y Freeman (1995), sugieren que el contenido de las creencias relacionadas con la agresión, por lo general, está asociado con un significado egocéntrico, anti-normativo y vengativo, algunas de estas creencias son:

“Tengo que preocuparme por mí mismo”

“La fuerza o la astucia son los mejores medios para hacer las cosas”

“Me golpearán a mí si no golpeo primero”

“No es importante cumplir las promesas y pagar las deudas”

“Mentir y hacer trampas está bien mientras a uno no lo atrapen”

“He sido tratado injustamente y tengo derecho a conseguir por cualquier medio lo que me corresponde”

“Los otros son débiles y merecen que los dominen”

“Lo que los demás piensen de mí, no tiene ninguna importancia”.

En este intento de delimitación de las creencias relacionadas con el comportamiento agresivo, hay que destacar que Beck y Freeman (1995), plantean que los contenidos de las creencias son altamente idiosincrásicos y responden a las particularidades de cada individuo. Esto lleva a suponer que cada individuo tendrá creencias singulares y que dependiendo del lugar, persona o situación, unas creencias se activarán y facilitarán la manifestación del comportamiento agresivo.

En este sentido, cobran relevancia los elementos abordados anteriormente, donde se muestra la importancia de detectar las creencias, para luego llevar a cabo el proceso de contrastación y relativización de las mismas. Se trata de proporcionar a la persona habilidades de afrontamiento, de modo tal que pueda identificar las creencias asociadas con el comportamiento agresivo y buscar alternativas diferentes para pensar en las situaciones y reaccionar ante ellas.

Ahora bien, las creencias están inscritas en una lenta construcción que se va forjando durante los primeros años de vida. Estas representaciones mentales son marcos de significado que contienen los conocimientos sobre el mundo, las personas y el propio individuo (Perner, 1994 y Rivière, 1996).

Según Astington (1998), las representaciones mentales como las creencias mediatizan la relación en el mundo; en otras palabras, las personas actúan basándose no en la realidad de las cosas, sino en lo que piensan de ellas. Así, los actos están guiados por las interpretaciones que se hagan de los eventos y no por los eventos mismos.

En relación con el comportamiento agresivo y desde esta perspectiva, es importante señalar que una persona que se comporte agresivamente no ha reaccionado directamente debido al evento, sino que su reacción depende de cómo lo interprete, valore o perciba. Es este el lugar fundamental que tienen las creencias, las intenciones y los deseos, pues sin esta mediatización, se tendría que pensar que el ser humano es sólo un organismo que reacciona agresivamente a lo que le sucede y se retiraría de él cualquier posibilidad de responsabilidad o participación activa en los actos que realiza. Pero por el contrario, el ser humano posee representaciones mentales, y por ello el comportamiento agresivo está en relación con las creencias más que con los eventos externos.

Antes de continuar con esta presentación hay que marcar una diferencia, que tiene que ver con el lugar que ocupa la representación y el lugar que ocupa el comportamiento. Todos los seres humanos pueden tener creencias agresivas e incluso deseos o intenciones de daño hacia los demás, pero si no se lleva a cabo el comportamiento, no habrá mayor problema interpersonal. Desde este punto de vista, los seres humanos tienen desde sus raíces filogenéticas tendencias a la ira (reactiva) y también hacia la agresión (proactiva), pero si estas emociones ocupan sólo un lugar representacional, no habrá consecuencias reales, en términos de actos agresivos interpersonales (Rivière, 1996). Se aclara también que experimentar emociones como la agresión, el odio o el rencor, sin recurrir a los comportamientos de daño a otros no se penaliza legalmente,

pero puede alterar al individuo mismo o caracterizar sus relaciones desde una alta irritabilidad.

Se puede pensar que en el mundo psicológico interno cabe la posibilidad de imaginar actos agresivos, desear retaliaciones, fantasear daños a otros, etc., que de alguna manera son útiles para atenuar impulsos agresivos que se deriven en actos. Retirar esta forma representacional sería por un lado, imposible, debido a que hace parte del repertorio mental con el que cuentan los seres humanos, y por otro lado, habría que pensar en la funcionalidad que tiene la fantasía, la imaginación y el deseo, pues no se trata de hacer una valoración negativa de este funcionamiento mental, sino comprender cómo se limita el acto, cómo se inhibe el comportamiento agresivo y se deja a la vida psicológica interna su resolución.

No obstante, también hay que pensar en el individuo que experimenta creencias, intenciones o deseos agresivos, y en los factores que intervienen en su inhibición en términos del comportamiento, pues si se tiene en cuenta que estas representaciones guían la conducta, entonces, ¿Cómo atenuar la probabilidad de que el individuo lleve a cabo efectivamente lo que piensa o desea? ¿Qué características facilitan o dificultan que una persona incurra en comportarse agresivamente?

Para responder a estos interrogantes se deben retomar las ideas desarrolladas con anterioridad, pues es necesario contemplar aspectos filogenéticos, biológicos, temperamentales, familiares, escolares, sociales, políticos y económicos. Nuevamente, este panorama tan amplio posiblemente active pensamientos sobre la insuficiencia del modelo de apoyo terapéutico y de hecho, sin la participación de otras esferas, las expectativas de logro pueden llegar a ser bajas. No obstante, se plantea que el modelo de apoyo terapéutico será insertado en los programas que desarrollan las instituciones de la ciudad de Medellín que atienden este tipo de población y por ello, se van aunando otras instancias que permiten abrir un camino hacia la intervención del comportamiento agresivo en las poblaciones delimitadas en este modelo.

Al plantear que se abre un camino hacia la intervención del comportamiento agresivo, no se trata de crear expectativas inalcanzables, lo que se quiere es enfatizar que no sólo se opera desde el recurso psicológico, sino desde lugares que cubren la esfera social. Visto de esta manera, la pretensión es incluir esfuerzos encaminados a la participación social en la búsqueda de alternativas de solución a un comportamiento que altera las relaciones interpersonales entre los seres humanos.

El otro mediador tiene que ver con el control de la ira, y desde esta perspectiva, las respuestas impulsivas relacionadas con esta emoción y sumadas a los estímulos ambientales, han sido identificadas como uno de los factores que están íntimamente asociados con los patrones de comportamiento agresivo. Las situaciones de estrés, creencias disfuncionales y situaciones que implican sobrecarga, son por lo general, desencadenantes de conductas irascibles (Masten, Best y Garmezy, 1999).

Sería un error considerar el control de la ira como la no expresión del enojo o la rabia, en este sentido, es importante clarificar que el control de la ira se refiere a su modulación y expresión asertiva, pues de esta manera, la función expresiva de esta emoción no se suprime, sino que se regula coherentemente con el contexto interpersonal. También es importante señalar que según las particularidades del evento que se vive como generador de irascibilidad, la expresión puede tomar un sentido de mayor o menor intensidad y tendría que acudir a la valoración cognitiva para poder evaluar si se presentó o no consistencia entre el evento y la reacción emocional.

Cuando se plantea que no se trata de inhibir totalmente la expresión de la ira, se parte de la idea de que cada expresión emocional está en íntima relación con el evento desencadenante, las consecuencias de las acciones, las personas implicadas según la etapa evolutiva y el vínculo que se tenga con ellas, la funcionalidad de la expresión de la emoción en relación con la situación y el tipo de pensamientos que se activan. Desde esta mirada, se espera que el concepto de control de la ira sea analizado a la luz de los factores que rodean el evento, sin pretender que la ira se inhiba de tal manera que no exista expresión posible de esta emoción.

Este mediador también requiere ser relativizado desde la particularidad de cada individuo, pues no es posible homogenizar una reacción emocional de tal manera que su expresión tenga una única manera de ser manifestada por los individuos que la experimentan, siguiendo esta idea, el control de la ira hace parte de un repertorio cognitivo, emocional y comportamental que se inscribe en un marco de significado biológico y sociocultural, y por ello, la coherencia entre la expresión de la ira y el contexto tendrá una estrecha relación con las variables personales y sociales de cada individuo.

Finalmente se encuentra el otro mediador que el modelo interviene, el cual tiene que ver con el déficit en las habilidades para la resolución de conflictos. Entre las diversas variables cognitivas relacionadas con la agresión, éste ha sido un mediador relevante, pues el déficit en el afrontamiento no sólo perpetúa el problema, sino que puede empeorarlo. Si se retoman elementos ya presentados en el capítulo sobre el comportamiento agresivo, se sabe que este comportamiento genera consecuencias asociadas al daño físico o psicológico del otro, por ello es necesario que las personas actúen pensando en las posibles consecuencias que produce el acto agresivo (Kazdin, Siegel y Bass, 1992).

D’Zurilla y Nezu (1999), desarrollaron la técnica de solución de problemas, la cual tiene como propósito enseñar a la persona formas diferentes de reaccionar ante distintos problemas. En esta propuesta, los problemas son considerados como situaciones específicas de la vida, que requieren respuestas adaptativas, debido a la presencia de distintos obstáculos que podrían ser la ambigüedad, la incertidumbre, la falta de recursos, etc. La solución se entiende como cualquier respuesta de afrontamiento, cuyo fin es cambiar la naturaleza de la situación problemática, las reacciones emocionales, o ambas.

Para Mahoney y Freeman (1988), las deficiencias en las habilidades para afrontar problemas, son las causantes de los conflictos emocionales, y por ello proponen enseñar a las personas a comportarse como científicos e investigadores, para abordar y resolver sus situaciones problemáticas.

Los anteriores mediadores cognitivos se consideran los focos de evaluación e intervención en el modelo de apoyo terapéutico; no obstante, las pautas específicas de intervención se detallan en los manuales del facilitador/a, pues es justamente allí donde se hacen explícitas las técnicas y procedimientos dirigidos a la identificación y contrastación de creencias, el control de la ira y el entrenamiento en resolución de conflictos.

Para finalizar el capítulo de intervención, se hace alusión a un aspecto básico del modelo de apoyo terapéutico para la disminución del comportamiento agresivo, el cual es la terapia de grupo.

4. Terapia grupal cognitivo-comportamental

La terapia grupal cognitivo-comportamental ha sido un método de intervención que ha mostrado su efectividad en una gran variedad de problemas, dentro de los que se incluye el control de la agresividad en personas que lo requieren (Edeleson y Tolman, 1992). Esto tiene que ver con el hecho de que en los grupos terapéuticos cognitivo-conductuales, un aspecto central y relevante es la interacción de los individuos, por lo mismo la exposición a situaciones sociales controladas, son oportunidades favorables para poner en marcha y experimentar las habilidades interpersonales que se van adquiriendo.

En el trabajo grupal se provee a los participantes de varias fortalezas, algunas de ellas pueden ser las siguientes:

- Retroalimentación (feedback) y orientación.
- Refuerzo interpersonal.
- Esclarecimiento de las situaciones problemáticas.
- Discusión y reelaboración de contenidos significativos.
- Expresión de emociones y sentimientos ligados a la problemática.
- Apoyo grupal al cambio en el comportamiento.

Estas fortalezas le permiten al participante confrontar las distorsiones que tiene del mundo, de las cosas y de las personas, y en este proceso el terapeuta o facilitador grupal tiene un aporte significativo, puesto que puede aprovechar las situaciones de grupo que replican el actuar de los sujetos en sus contextos. El terapeuta grupal no sólo debe de ser empático, sino que también debe de ser capaz de identificar los aspectos que generan malestar dentro de un grupo y que afectan los propósitos y las metas que se han planteado. Existen unas categorías o tareas que el terapeuta debe garantizar para que un grupo funcione, entre ellas se encuentran:

- Organizar el grupo.
- Orientar a los miembros y facilitar su participación dentro de las actividades.
- Fomentar la cohesión.
- Identificar problemas potenciales.
- Evaluar los progresos.
- Planificar las prácticas orientadas al cambio.

A continuación se expondrán algunos de los aspectos clínicos llevados a cabo por el terapeuta grupal.

- **Organización del grupo:** Este aspecto tiene que ver con asuntos relacionados con la duración de las sesiones, el lugar de encuentro, y aspectos generales del encuadre que se lleva a cabo con el grupo.
- **Orientación:** Consiste en la información que recibe el participante con respecto a los objetivos del grupo y a sus posibilidades dentro de él, así mismo se orienta acerca de las responsabilidades que los participantes adquieren y se indaga por el interés de las personas de inscribirse en este tipo de procesos.
- **Construcción de la cohesión grupal:** Va en dirección a todos los elementos que el terapeuta pone en juego para que los participantes del grupo se interesen cada vez más en sus compañeros, es aquello denominado atracción grupal, lo cual

tiene que ver con una posición flexible, espontánea y atenta hacia cada uno de los miembros.

- **Evaluación:** Tiene como propósito definir las conductas y cogniciones que ameritan ser modificadas, pero a su vez, ha de identificar los puntos fuertes del participante como de todos los miembros del grupo. Es decir, el terapeuta necesita identificar previamente si el grupo es pertinente o no para cada una de las personas, por consiguiente una buena evaluación necesita varias entrevistas preliminares donde se puedan vislumbrar los obstáculos que se interponen entre el individuo y la terapia.

Hasta aquí lo relacionado con la propuesta de intervención. En el próximo capítulo se hablará de las limitaciones del modelo de apoyo terapéutico, además, se presentarán algunas sugerencias a tener en cuenta por las instituciones. Estas sugerencias van en la vía de poder facilitar que las instituciones se apropien e incorporen el modelo, y lo hagan parte de su funcionamiento interno.

CAPÍTULO 6.

LIMITACIONES DEL MODELO DE APOYO TERAPÉUTICO PARA LA DISMINUCIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO

En este capítulo se alude a las limitaciones externas e internas del modelo de apoyo terapéutico para la disminución del comportamiento agresivo, además se hace un recorrido puntual sobre aquellas estructuras clínicas que también presentan comportamientos agresivos, pero que el modelo no lograría intervenir por las condiciones sobre las que opera la agresión y la psicopatología que les subyace.

Con respecto a las limitaciones externas habrá que plantear que cualquier modelo que se pretenda insertar en las instituciones de la ciudad contará con restricciones que confluyen en una ausencia de participación multidimensional de las esferas que se ocupan de la atención a la población de agresores intrafamiliares en general. Es decir, cuando se piensa y teoriza el problema del comportamiento agresivo y se articula con los hombres que maltratan a su pareja entran en juego instancias como el Estado, las políticas que sobre el tema están vigentes, los actores que hacen posible que las leyes operen en la realidad como por ejemplo, los/las jueces de familia, las instituciones encargadas de ofrecer una asistencia psicosocial a las familias, el contexto barrial, etc., sin tener en cuenta este sistema ecológico y las variables que inciden en el origen, desarrollo y mantenimiento de esta problemática, cualquier propuesta de intervención resultaría insuficiente.

Cuando se retoman las teorías sobre el comportamiento agresivo y sobre los hombres que incurren en comportamientos agresivos con su pareja, se encuentra que la tendencia actual es justamente señalar la relevancia de las posturas multidimensionales y las intervenciones denominadas ecológicas en las que no sólo operan factores psicológicos, sino socioculturales. Sin embargo, en el momento de plantear la intervención en la realidad local, el contexto ecológico no participa y sólo la psicología, el

trabajo social, la pedagogía o la sociología son las encargadas de reestablecer el funcionamiento psicológico y social de la población foco de intervención.

De esta manera, surge la pregunta sin respuesta: ¿cómo intervenir desde la psicología un problema que se erige y mantiene desde muchas esferas y que en el momento de hacer un abordaje terapéutico no participan? Así, las limitaciones de este y probablemente de otros modelos tengan que ver con el problema de la participación conjunta de las instancias que sobre él tienen un importante nivel de incidencia.

Desde esta perspectiva, los modelos de intervención deben comenzar a incluir instancias que también tengan una participación en la problemática que este marco teórico ha delimitado, como: el Estado, la escuela, el contexto social, el sistema de justicia familiar y las políticas sociales de familia, salud y educación.

Finalmente una limitante externa tiene que ver con que las instituciones no cuenten con algunos requisitos mínimos para la implementación de este modelo, bien sea por el perfil de la población que atienden, por el enfoque teórico psicológico que predomina en cada institución, por los recursos económicos que implica la consecución de los materiales requeridos en las actividades y talleres que el modelo propone y por la dificultad de insertar un modelo de apoyo terapéutico en la estructura operativa de las instituciones de la ciudad.

Con respecto a las limitaciones internas del modelo de apoyo terapéutico para la disminución del comportamiento agresivo, se cuenta con un hecho evidente, y es que el enfoque cognitivo-comportamental no interviene sobre variables de tipo ecológico como aquellas referidas a situaciones de hacinamiento, desempleo, inestabilidad política y social, etc.

En cuanto a las cuestiones más específicas de lo psicológico, hay que ser exactos, no se puede esperar que el modelo actúe sobre estructuras definidas como psicopatológicas. Por ello, este modelo únicamente opera sobre la expresión

comportamental de la agresión, y sobre las representaciones que acompañan sus manifestaciones; no interviene la comorbilidad de la agresión con otros trastornos, y si bien los comportamientos agresivos podrían estar relacionados con otro tipo de entidades nosológicas, no es precisamente a este tipo de manifestaciones a las que se dirige el modelo.

Las entidades nosológicas y características específicas que no hacen posible el ingreso de una persona a los grupos terapéuticos son: trastorno antisocial de la personalidad, trastorno límite de la personalidad, trastorno explosivo intermitente, esquizofrenia y otros trastornos psicóticos y trastorno por abuso de sustancias. Este grupo de psicopatologías muestran comportamientos agresivos que dependen básicamente del trastorno y requieren un tipo de intervención focalizado en la estructura biopsicosocial que lo explica.

CAPÍTULO 7.

RECOMENDACIONES

Este capítulo retoma las recomendaciones para la implementación del modelo de apoyo terapéutico para la disminución del comportamiento agresivo.

Una primera recomendación tiene que ver con que las instituciones deben acoger este modelo dentro de sus programas para que los participantes no lo perciban como un elemento disgregado o acomodado forzosamente. En otras palabras, la implementación del modelo no se puede pensar como un proceso aislado de los procesos institucionales, es decir, el modelo tendrá que entrar a hacer parte asimilada del cuerpo de recursos y de la lógica interna con los que cuentan las instituciones para abordar las poblaciones objeto de su atención.

Para que el modelo se pueda implementar como se ha diseñado, es importante que se cuente con profesionales capacitados tanto a nivel teórico, como a nivel práctico. Es necesario contar con profesionales que además de motivados, reúnan el perfil requerido para apropiarse del modelo y al mismo tiempo puedan replicarlo al interior de las instituciones (el perfil de los/las facilitadores/as se presenta de forma explícita en el manual del facilitador/a).

La población debe ser seleccionada teniendo en cuenta su tendencia a mostrar comportamientos agresivos como estrategias de afrontamiento a las dificultades que se presentan en la vida cotidiana. También es importante que reúnan el perfil que se describe en el manual del/la facilitador/a.

La institución debe contar con recursos humanos, físicos y técnicos que faciliten el adecuado desarrollo del proceso de convocatoria y conformación de grupos, sesiones terapéuticas y la recolección de la información que requiere el sistema de evaluación y seguimiento.

Las recomendaciones generales que a continuación se describen tienen que ver con las técnicas de intervención grupal esenciales para el adecuado desarrollo e implementación del modelo. Algunas de las técnicas están referidas a la estructura de la sesión, el clima terapéutico, la construcción intergrupala dirigida hacia la comprensión del modelo cognitivo, la exploración y limitación de expectativas de resultado, las síntesis periódicas, los ejercicios de autoayuda y las sesiones de refuerzo.

Es importante estructurar la sesión de tal manera que se articule el objetivo con las actividades y con el proceso que se está desarrollando en la sesión. A esto se anuda la posibilidad de comprensión de las percepciones de los participantes respecto a su mundo personal, sin que se interpongan juicios desvalorizantes.

Se enfatiza en aspectos del clima terapéutico como el encuadre, la retroalimentación, la síntesis, los ejercicios de autoayuda, la creación de un ambiente de confianza y rapport, con el fin de promover la participación de los miembros del grupo.

Desde el comienzo, el/la facilitador/a debe buscar la comprensión del modelo cognitivo, puede explicar sus principios valiéndose de ejemplos contextualizados a las situaciones que los participantes expresan o bien puede realizar preguntas encaminadas a que sean los participantes mismos quienes develen la estructura de intervención que propone el modelo cognitivo.

La exploración de las expectativas de resultado es un elemento esencial, puesto que se trata de que los participantes adquieran estrategias de afrontamiento que relativicen el comportamiento agresivo y es sobre esta premisa que el modelo opera. Otro tipo de expectativas, sobre todo aquellas que sean inalcanzables desde las limitaciones del modelo, podrán ser clarificadas y de esta manera, prevenir frustraciones innecesarias.

Las síntesis periódicas hacen parte de cada sesión y del proceso en general. Este procedimiento es útil para que tanto el participante como el/la facilitador/a, tengan una clara comprensión de lo que han logrado y de lo que harán a continuación. Otro tipo de síntesis es la que se realiza sobre los contenidos que el participante expone. En este

caso, el/la facilitador/a resume brevemente los aspectos centrales de las afirmaciones del participante, tratando de usar sus mismas palabras. A menudo los participantes pueden describir alguna situación con muchos detalles y el/la facilitador/a deberá sintetizar para asegurarse de que ha captado cuál es el elemento problemático para la persona y con el objeto de presentarla de un modo más conciso y claro para todos.

Los ejercicios de autoayuda no son un elemento accesorio en este modelo, sino que son parte constitutiva de la terapia cognitiva. A través de ellos, el terapeuta busca extender las oportunidades de cambio cognitivo y conductual a otros contextos y a la vida cotidiana de la persona. Estos ejercicios permiten a los participantes revisar sus pensamientos y creencias, relativizar el contenido de sus pensamientos, poner en práctica nuevas estrategias de afrontamiento, etc.

El/la facilitador/a debe explorar si los ejercicios de autoayuda son útiles para las personas, si están articulados a la problemática y si existe el nivel de destreza y desarrollo cognitivo para su elaboración.

Las sesiones de refuerzo son consideradas dentro del modelo como un elemento importante cuando no se han cumplido los objetivos propuestos en las sesiones. Se recomienda a los participantes continuar con el mismo foco de intervención hasta alcanzarlo.

Las recomendaciones que quedan a criterio del facilitador/a hacen referencia a la posibilidad de incluir sesiones de atención individual a los integrantes del grupo que lo soliciten o lo requieran, bien sea por la evolución que están teniendo dentro del grupo terapéutico, por dificultades interpersonales relevantes o cualquier otro elemento que el/la facilitador/a observe y considere importante.

CAPITULO 8.

MANUAL DEL FACILITADOR

PRESENTACIÓN

El manual del facilitador que a continuación se presenta, tiene como población delimitada a los hombres que requieren apoyo en la interacción con su pareja. En este texto se encuentran los elementos relacionados con los objetivos del modelo, el procedimiento que se sugiere para implementarlo, los perfiles de las instituciones, de la población, del facilitador y el co-facilitador si lo hubiera. Posteriormente se describe la forma en que se puede llevar a cabo la convocatoria de los participantes y la conformación de los grupos, así como las pruebas que hacen parte del sistema de evaluación y seguimiento (evaluación inicial, evaluación final y evaluación de post-intervención). Finalmente, se presentan las sesiones que están organizadas siguiendo una estructura que se establece de la siguiente manera: nombre de la sesión, presentación del tema, objetivo general y objetivos específicos de cada sesión, agenda, recomendaciones, preparación de la sesión (lecturas recomendadas y materiales), procedimiento, retroalimentación y actividad de autoayuda.

1. NOTAS ACLARATORIAS

Frente a la cada vez más frecuente situación de denuncia del maltrato a las mujeres, aparece como necesario que las ciencias sociales y de la salud reflexionen atentamente sobre un fenómeno que históricamente ha variado desde la promulgación, la aceptación, el silenciamiento y más recientemente, la denuncia y el rechazo. La problemática del maltrato contra la mujer exige la busca alternativas de manejo de los conflictos que surgen en la relación de pareja antes de que degeneren en violencia. Desde allí lo evidente plantea una pregunta ¿qué pasa en la relación hombre-mujer que se recurre a la agresión?

No es fácil dar respuesta a esta pregunta, se podría recurrir al análisis sociológico y a la condición que la mujer ha ocupado en la historia de occidente y concretamente en un país como Colombia. Todo esto está presente y no se puede llamar a engaños, un sistema social que fomenta relaciones inequitativas, sean éstas de género o por condición política, económica, religiosa y de orientación sexual, es un terreno que facilita la aparición de comportamientos que vía la agresión, evidencian una posición de dominación con relación al otro, reduciendo la diferencia a un conjunto de rasgos despersonalizados a los que hay que someter. Sobre este punto las acciones que buscan fortalecer al Estado para que éste regule en la vida doméstica y familiar, si bien pueden ser pensadas, se quedan cortas a la hora de socializar el significado y el sentido de la igualdad, porque es en el lenguaje, en los símbolos y en la cotidianidad donde se enfrenta la tarea de construir una lógica de convivencia que advierta que, el otro/a lleve rostro de varón o de mujer, de niño o de anciano, es depositario de una verdad inalienable, y es su condición de individuo, ante el Estado, ante la sociedad, ante la familia y ante sí; por lo mismo y en una interacción de igual a igual, es oportuno cuestionar los comportamientos agresivos dirigidos a obtener de la otra persona lo que se desea, sin tener en cuenta lo que la otra persona también desea.

Por último, es necesario retomar un elemento referido a una situación que se puede plantear como factor precipitante de los comportamientos agresivos dirigidos a la pareja,

y que se puede convertir en una “verdad” última de quien ejerce el dominio en contra de otro, este elemento no es otra cosa que lo que se entiende por *“provocación”*.

Este concepto interpela, a quién esté interesado en comprender las interacciones como el suelo propicio para el devenir de los actos agresivos, a pensar que tras lo que se ve, lo que se puede juzgar, lo que genera malestar, lo reprochable, existe posiblemente un estilo que como pretexto, le facilita la vinculación a dos personas que de una u otra forma decidieron estar juntas, entonces, la *“provocación”* puede ser una realidad, y si es así, habrá uno que la lleve a cabo, y otro que responda a través de la fuerza.

No obstante, ¿acaso, todo aquel que es provocado responde a esto a través de unas acciones agresivas? Posiblemente no, como también hace parte de lo probable que quién ha configurado una forma de relación, una manera particular de convivencia a través del comportamiento agresivo, no necesite del otro para responder después de haberle supuesto una acción provocadora, en otras palabras, puede haber *“provocación”*, pero no se puede olvidar que lo humano implica que un comportamiento agresivo se puede llevar a cabo con o sin la excusa de una *“provocación”* que ha sido antepuesta, fantaseada, imaginada, o simplemente interpretada, ésta es justamente la labor de los/las facilitadores/as, estar atentos a este entramado, a este tejido de lo humano que tras su insinuación se devela múltiple y polivalente.

Es así que para comprometerse con el abordaje de los comportamientos agresivos y su actuación al interior de la pareja, hay que ser un atento observador no sólo de quién está perpetrando dicho comportamiento, sino también de la contraparte (la pareja), pues ambos, conforman un ámbito que además de haber sido vinculante, posiblemente haya adoptado una funcionalidad, y se revele como una de las formas en que los seres humanos entretejen sus interacciones.

2. OBJETIVOS DEL MODELO

2.1. Objetivo general

Mejorar la interacción con la pareja en los hombres que han tenido historia de comportamientos agresivos con sus compañeras, por medio del desarrollo de estrategias alternativas de manejo de las relaciones interpersonales focalizadas en la contrastación de creencias que legitiman la violencia contra las mujeres por el hecho de serlo, el control de la ira y el aprendizaje de habilidades para la resolución de conflictos en la pareja.

2.2. Objetivos específicos

- Generar un ambiente de confianza y cohesión que permita a los participantes vincularse a los objetivos del proceso terapéutico.
- Contrastar las creencias relacionadas con el comportamiento agresivo que presentan los hombres que requieren apoyo terapéutico en la interacción con su pareja, mediante la modificación de los contenidos proposicionales que guían la emoción y el comportamiento agresivo asociado a las creencias que legitiman la violencia contra las mujeres en el ámbito de la pareja.
- Facilitar el desarrollo de estrategias de control de la ira, para que el comportamiento agresivo no emerja como forma de interacción con la pareja y consecuentemente mejore la relación.
- Propiciar que los participantes del modelo de apoyo terapéutico desarrollen habilidades en la resolución de conflictos al interior de la relación de pareja y en otras esferas de relación interpersonal, con el fin de encontrar vías alternas al comportamiento agresivo para establecer interacciones con los demás.

3. PROCEDIMIENTO

El procedimiento general para la implementación del modelo consiste en llevar a cabo una serie de actividades que organizadas secuencialmente, permiten que se alcancen los objetivos del modelo de apoyo terapéutico y se obtenga información sobre el proceso que los participantes hayan tenido.

De esta manera, se ha pensado en una metodología general para realizar la convocatoria y la conformación de grupos y una vez finalizado este proceso, se hará la evaluación inicial de los participantes, por medio de la aplicación de instrumentos específicos para evaluar los mediadores cognitivos en la población de hombres que requieren apoyo terapéutico para la interacción con su pareja.

Posteriormente, se ingresan los datos de los participantes en el software y se selecciona la población que hará parte de los grupos, se inicia el desarrollo de las sesiones, se lleva a cabo la aplicación de los instrumentos de seguimiento y se evalúa constantemente el cumplimiento de los objetivos de las sesiones, para verificar si se puede continuar con las actividades programadas para el mediador cognitivo subsiguiente.

Al finalizar las sesiones, debido a que se ha monitoreado el alcance de los objetivos de los participantes, se realiza la evaluación final, que consiste en la aplicación de los mismos cuestionarios de la evaluación inicial (excepto la encuesta sociodemográfica). Igualmente, estos datos se ingresan en el software, el cual arroja perfiles comparativos de estas evaluaciones y se podrá conocer las particularidades de la evolución de cada participante y del grupo.

Una vez finalizado el proceso de implementación del modelo de apoyo terapéutico y pasados seis meses, se iniciará la evaluación de post-intervención, para analizar si los resultados obtenidos con la población se mantienen en el tiempo. De esta manera, es posible conocer y evaluar el impacto que ha tenido el modelo en relación con el

comportamiento agresivo de los participantes y los mediadores cognitivos abordados en las sesiones terapéuticas.

Estos pasos que conforman el procedimiento general serán retomados en el desarrollo de este texto, con el fin de especificar los elementos que hacen posible su aplicación.

En el siguiente sub-apartado, se presentan los perfiles de la población, del facilitador, co-facilitador y la caracterización institucional, es decir, requisitos básicos con los que las instituciones deben cumplir teniendo en cuenta tres factores fundamentales: recursos físicos, humanos y técnicos, además, se expone una propuesta de recomendaciones generales.

4. PERFILES

Los perfiles de la población, de las instituciones, del facilitador y del co-facilitador, se constituyen en elementos metodológicos necesarios para la implementación del modelo de apoyo terapéutico, esto se puede comprender en dos sentidos: por un lado, tener en cuenta que las características de la población y de las instituciones, permiten llevar a cabo acciones precisas en la convocatoria y la conformación de grupos, por el otro, contar con unos requerimientos básicos en términos del perfil del facilitador y del co-facilitador, este aspecto es fundamental porque además del saber técnico y de las habilidades en el manejo de grupos, estas personas deben poseer características personales que estén al servicio de la eficacia de la intervención. A continuación, se realizará un recorrido por cada uno de estos perfiles.

4.1. Perfil de hombres que requieren apoyo terapéutico en la interacción con su pareja

En función de los alcances del modelo, el perfil del hombre que requiere apoyo para la interacción con su pareja trata de esbozar las características que la persona debe poseer para hacer parte del grupo terapéutico, considerando que existen cuadros

psicopatológicos que excluyen un sector de la población, por ejemplo, el perfil clínico que configura la psicopatía o la presencia de un trastorno antisocial de la personalidad.

Dentro de los rasgos generales de la población de hombres que requieren apoyo terapéutico en la interacción con su pareja, se observa bajo control emocional y hostilidad, creencias que perpetúan la desconfianza hacia las personas en general y hacia la pareja en particular, temor a ser explotados o utilizados, temor al abandono, reacciones agresivas utilizadas como estrategia de afrontamiento y que se traducen en percepción de control, síntomas de estrés y ciclos repetitivos de agresión-culpa-agresión.

En general, las creencias subyacentes están asociadas con ideas de dominación-sumisión alrededor de las relaciones interpersonales, en este sentido, la persona se deroga la función de controlar la capacidad de decisión y de objeción de su pareja, no advirtiendo que el derecho de los demás a diferir, no necesariamente implica una posición en contra. Los comportamientos del individuo agresor entonces, se transforman en la fuente pensada como idónea para conservar un orden y reiterar un respeto que se reclama a través de la agresión y que tal vez no cree obtener si se procede negociando y concertando acuerdos.

La persona que recurre a la agresión en la interacción con su pareja, suele inferir de manera distorsionada que, su actuar va acorde con la necesidad de conservar un sistema de valores establecidos, así, el modo utilizado es pensado como el más efectivo, evidenciando una posición de poder frente al otro. De esta manera, los actos agresivos no necesariamente ameritan su reflexión, sino que hacen parte del repertorio preciso para el cumplimiento del deber.

La necesidad de control es un aspecto relevante en este tipo de personas, generalmente se expresa en un reclamo que significa para la pareja, la autoridad. El individuo no se percibe responsable de la conducta inadecuada o punible, por lo mismo, justifica su acción suponiendo que los comportamientos de agresión son justos y necesarios. De algún modo se podría pensar que la percepción interna de inutilidad y de la cual no

tienen control, se pretende corregir en el otro, afuera, allí radica el déficit en su discernimiento.

Con el fin de seleccionar grupos que permitan el adecuado desempeño y el logro de objetivos en el momento de la intervención, es necesario aclarar diversas entidades nosológicas y características específicas que no hacen posible el ingreso de un hombre enunciado como agresor al desarrollo de las sesiones.

- Trastorno psicopático
- Trastorno antisocial de la personalidad
- Esquizofrenia y otros trastornos psicóticos
- Trastorno por abuso de sustancias
- Trastorno bipolar

4.2. Perfil del facilitador

El lugar del facilitador está investido de atributos significativos para los usuarios, en ocasiones puede significar un modelo de identificación. Sus palabras y actitudes generan un efecto que incide en los futuros comportamientos de los participantes, así que, es indispensable que sea cuidadoso/a y coherente en sus mensajes, comportamientos y actitudes.

Antes de conformar un grupo, el facilitador debe cuestionarse en torno a tres preguntas básicas: ¿Los sentimientos que me genera la problemática a intervenir me permiten conservar un grado suficiente de distancia? ¿Tengo conocimiento y experiencia para operar en el tipo de grupo que pretendo organizar? ¿Es posible lograr los objetivos previstos para el grupo con los integrantes disponibles?

El facilitador encargado de intervenir la población a través de las sesiones, debe conocer, estudiar y comprender el modelo de apoyo terapéutico pensado para esta población, puesto que éste contiene el fundamento teórico y explicativo de la intervención. No aproximarse a su comprensión, implica correr el riesgo de hacer una aplicación mecánica y sin horizonte teórico de las técnicas desarrolladas en el manual, y

pasar de largo los elementos que posibilitan dar cuenta de las modificaciones en los comportamientos agresivos de los participantes, durante el proceso de tratamiento. De esta manera se sugiere que el facilitador sea preferiblemente psicólogo varón, trabajador social o especialista en terapia de pareja y que cuente además, con habilidades en terapia de grupo.

Por otra parte, se contemplan las siguientes habilidades del facilitador, las cuales se consideran como esenciales para el trabajo grupal, entendido no solamente como el desarrollo de los contenidos temáticos, sino también como el ejercicio técnico en el manejo de grupos.

Encuadre y reencuadre: Se trata de la capacidad del facilitador para establecer en términos sencillos y en conjunto con la población, normas precisas para la puesta en marcha de las sesiones, las cuales deben tener coherencia durante todo el proceso de implementación, es decir, no pueden ser entendidas como reglas propias de cada sesión, aunque la experiencia demuestra que cada uno de los encuentros necesita su propio encuadre. Con respecto al reencuadre, puede ser útil en algunas ocasiones, sin embargo, reencuadrar necesita de la habilidad del facilitador, para que esta acción no sea entendida como una necesidad impositiva o normativa, sino como un aspecto que le recuerda a los participantes la construcción grupal y el consenso inicial en torno a las normas básicas. Además, permite disminuir el nivel de deserción y aumentar el nivel de asistencia.

Escucha activa: Se considera importante que el facilitador ejerza una escucha activa del discurso de los participantes y de los campos semánticos implícitos en sus verbalizaciones, este aspecto le permite inferir intencionalidades, que si se escuchan vía al desarrollo temático, facilitan igualmente el desarrollo grupal.

Capacidad de síntesis: Es importante que el facilitador ponga al servicio del grupo su capacidad de síntesis, entendida como la habilidad de condensar los ejes temáticos, realizando devoluciones claras de lo trabajado en la sesión, en este sentido, le permite al grupo recapitular los contenidos y percibir su coherencia interna.

Flexibilidad y creatividad: En relación con esta habilidad, es necesario que los/las facilitadores/as sean hábiles y creativos para poder flexibilizar algunas situaciones que se pueden presentar, como por ejemplo cuando el número de participantes es menor al esperado. Este tipo de circunstancia implica emplear la imaginación para llevar a cabo el trabajo a través de un dispositivo grupal o en tal caso, microgrupal, puesto que en ningún momento se pueden emplear estrategias de atención individual para desarrollar una sesión.

Igualmente, es importante que el facilitador cuente con habilidades para realizar lecturas de los estados emocionales de los participantes y así poder adecuar la dinámica de trabajo. Es posible ver sujetos que en el momento no están dispuestos a participar del grupo, por lo que es importante que estas circunstancias sean atendidas porque no se sabe la causa de su malestar y posiblemente esto interfiera con el proceso grupal.

Aspectos generales: Se proponen los siguientes aspectos generales como parte de las habilidades que se esperan del facilitador para la puesta en marcha de las sesiones.

Es importante que sea capaz de mantener una dinámica participativa en las sesiones, lo cual implica que los miembros del grupo hagan sus propias elaboraciones. Debe contar con autonomía para poder permitir la construcción grupal e ir más allá de la replicación de las técnicas.

De otro lado, la habilidad para formular preguntas constituye otra de las características que se requieren para la intervención a nivel grupal, por esto, se sugiere que el tipo de preguntas no sea de orden inductivo, debido a que esta clase de acciones puede entorpecer la construcción de la alianza terapéutica. En este orden de ideas, es fundamental aclarar que las preguntas inductivas pueden producir varios efectos, entre ellos se encuentran: que la población se identifique con la intencionalidad de las preguntas y a partir de esto se de respuesta a los interrogantes; también se puede inducir la aparición de fantasías de alianza entre el facilitador y los/las profesionales de las instituciones; por último, este tipo de preguntas no favorecen la revisión ni la

comprensión de los participantes acerca de su historia subjetiva y de interacción con su pareja.

Las funciones que realiza el facilitador son las siguientes:

- Ser recursivo, utilizar técnicas apropiadas para la dinámica grupal y los objetivos de las sesiones. Es importante que su posición sea flexible a la hora de negociar los acuerdos establecidos entre los participantes y así cumplir con las metas de cada sesión.
- Intervenir las tensiones y temores del grupo o de alguno de los miembros del grupo. Si en el desarrollo de las sesiones se presenta una manifestación de sentimientos o emociones derivados de las actividades, el facilitador debe permitir su expresión y tratar de relacionarlos con el tema de la sesión, esto con el objetivo de que no se pierda el horizonte de lo grupal, es decir, este tipo de dispositivo implica que se ejerza un cuidado constante de la doble direccionalidad expresada en la tensión grupo – individuo, individuo – grupo.
- Propiciar la confianza y el apoyo entre todos los participantes para facilitar la participación y cohesión grupal.
- Estar capacitado/a en el procedimiento de ingreso de datos y procesamiento de la información del software del modelo, con el fin de analizar los perfiles de cada participante y del grupo en los momentos de evaluación (evaluación inicial, evaluación final, evaluación de post-intervención).
- Llevar a cabo los procesos logísticos como: establecer con claridad los aspectos locativos, preparar la sesión y organizar los materiales necesarios para su desarrollo, consignar en el protocolo los sucesos transcurridos durante la sesión en el caso de que el co-facilitador tenga algún inconveniente.

4.3. Perfil del co-facilitador

El co-facilitador debe poseer las mismas características del facilitador, dado que pueden existir ocasiones en las que deba asumir la intervención del grupo. Además, debe compartir con el facilitador cierta similitud y coherencia entre ideas y procedimientos.

Las funciones del co-facilitador son las siguientes:

- Conocer los objetivos y reglas del grupo.
- Establecer criterios de unidad y congruencia con el facilitador, con el fin de evitar confusiones metodológicas, teóricas o técnicas.
- Tener capacidad para realizar en igualdad de condiciones la comunicación e intervención dentro del trabajo grupal.
- Analizar las relaciones que se establecen entre los miembros del grupo y entre el grupo y el facilitador.
- Apoyar y enriquecer las intervenciones del facilitador en caso de que sea necesario.
- Cumplir funciones de observador, teniendo en cuenta la percepción, receptividad y comprensión que el grupo establece en relación con las temáticas desarrolladas.
- Evaluar con el facilitador los comportamientos y la evolución del grupo.
- Estar capacitado en el procedimiento de ingreso de datos y procesamiento de la información del software del modelo, con el fin de analizar los perfiles de cada participante y del grupo en los tres momentos de evaluación (evaluación inicial, evaluación final, evaluación de post-intervención).
- Llevar a cabo conjuntamente con el facilitador los procesos logísticos como: establecer con claridad los aspectos locativos, preparar la sesión y organizar los materiales necesarios para su desarrollo y consignar en el protocolo los sucesos transcurridos durante la sesión.
- Llevar un registro de campo que contemple variables como cumplimiento de objetivos, metodología, relación facilitador – grupo, número de participantes, institución, entre otros elementos.

4.4. Perfil de las instituciones

El perfil de las instituciones, debe contemplar aquellos elementos que permitan articular el modelo dentro de sus programas para que los participantes no lo perciban como un elemento disgregado o acomodado forzosamente, es decir, el modelo debe entrar a hacer parte asimilada del cuerpo de recursos y de la lógica interna con los que cuentan las instituciones para abordar las poblaciones objeto de su atención, y no como un elemento aislado de sus procesos.

Además, debe contar con recursos humanos, físicos y técnicos que faciliten el adecuado desarrollo del proceso de convocatoria y conformación de grupos, las sesiones terapéuticas y la recolección de la información que requiere el sistema de evaluación y seguimiento. Es indispensable que las instituciones tengan un horario flexible para que la población que trabaja pueda asistir a las sesiones. A continuación se enuncian los recursos mínimos requeridos.

- **Recursos humanos:** Es necesario que la institución cuente con un equipo de atención psicosocial, que fundamentalmente posea un psicólogo, un trabajador social, un profesional en desarrollo familiar o un especialista en terapia familiar, de modo que sea éste quien realice la intervención del modelo.
- **Recursos físicos:** La institución necesita contar con un salón dotado con los elementos que el modelo requiere, como: iluminación y entrada de aire, además de que el espacio permita realizar las actividades propuestas en las sesiones.
- **Recursos técnicos:** Se hace indispensable que la institución cuente con televisor, VHS y grabadora, de manera que se facilite la realización de algunas actividades.
- **Horarios:** Es importante tener en cuenta que esta población es generalmente trabajadora y por ello, los horarios para la implementación del modelo deben adecuarse a la población y concertar los encuentros en un horario o día alterno que no interfiera con las actividades laborales.

5. PROCESO DE CONVOCATORIA Y CONFORMACIÓN DE GRUPOS EN LA POBLACIÓN DE HOMBRES QUE REQUIEREN APOYO EN LA INTERACCIÓN CON SU PAREJA

En este apartado se retoman los elementos relacionados con el proceso de convocatoria y selección de los participantes, proceso previo a la conformación de los grupos.

Se propone para realizar la convocatoria las siguientes estrategias:

- Enviar una comunicación a la población donde se haga extensiva la invitación a participar del modelo de apoyo terapéutico, en ella deben quedar claros los objetivos del modelo, alcances esperados, importancia de la participación, metodología de trabajo, número de sesiones, intensidad horaria y horarios disponibles.
- Establecer formas alternas de comunicación y convocatoria, con el fin de cubrir población que no sea posible contactar por medio de comunicación escrita.
- Seleccionar los hombres que requieren apoyo terapéutico para la interacción con su pareja según el perfil presentado con anterioridad.
- Citar a los hombres para llevar a cabo la entrevista inicial.
- Realizar el taller de sensibilización con respecto al modelo de intervención que se presenta en este mismo apartado.

5.1. Entrevista inicial

La entrevista que se propone para desarrollar con esta población, está dirigida a identificar las características que apunten a describir el comportamiento agresivo hacia la pareja.

La realización de la entrevista es de utilidad puesto que es una de las herramientas que permite llevar a cabo un diagnóstico aproximativo de la población. El propósito principal, además de sensibilizar, radica en establecer un contacto inicial empático entre el facilitador y el participante.

Antes de iniciar la entrevista es importante preguntar las razones por las cuales aceptó hacer parte de la convocatoria y qué expectativas tiene frente al modelo de apoyo terapéutico. Después de conocer estos elementos, se proponen estos interrogantes que toman la forma de una entrevista semi-estructurada y por ello, pueden ser modificados a la luz de las respuestas que emerjan de los participantes. También se hace necesario registrar por escrito esta entrevista para tenerla en cuenta como datos relevantes para el perfil de los participantes.

A continuación se describen los aspectos a tener en cuenta para llevar a cabo la entrevista propuesta:

Formato de la entrevista inicial

Indicaciones: Realice las respectivas presentaciones personales e institucionales, informe al entrevistado sobre los aspectos que hacen parte del modelo de apoyo terapéutico. Deje claro cada uno de los pasos a seguir después de la entrevista: taller de sensibilización, aplicación de instrumentos iniciales para la conformación del grupo terapéutico (lo que implica que no necesariamente sea seleccionado para iniciar el tratamiento), participación de las sesiones grupales, apoyo en terapia individual si lo requiere, aplicación de instrumentos de seguimiento, evaluación final y post-intervención.

Posteriormente explique que se realizará una entrevista con el fin de conocer aquellos aspectos que son necesarios para el proceso de intervención. Así mismo, es importante aclarar que las respuestas sinceras favorecen el proceso personal.

Se sugiere que el entrevistador/a sea empático/a y genere un espacio de confianza con la persona.

Preguntas para la entrevista

Nombres y apellidos completos:

Edad:

Dirección y teléfono:

Ocupación:

Horarios disponibles para asistencia a los grupos:

1. Hábleme de su relación de pareja
2. ¿Qué piensa cuando su pareja sale de la casa?
3. ¿Le expresa a su pareja las cosas que le preocupan?
4. ¿Llega con su pareja a un acuerdo después de haber discutido?
5. Cuándo llegan a acuerdos, ¿los respetan?

6. ¿Cuál es la forma que usted utiliza para resolver los conflictos con la pareja?
7. ¿Le deja conocer sus sentimientos a su pareja?
8. ¿Le hace saber a su pareja lo que le ha disgustado? Diga cómo.
9. ¿Qué debe hacer su pareja cuando se equivoca?
10. ¿Siente que su pareja le presta suficiente atención?
11. ¿Cuáles son los motivos más frecuentes por los cuales discute con su pareja?
12. ¿Comparte las tareas y responsabilidades del hogar con su pareja?
13. ¿Está satisfecho con el tiempo que comparte su pareja con los amigos?
14. ¿Se siente usted cómodo con los amigos de su pareja y su pareja con sus amigos?
15. ¿Conoce lo que le preocupa a su pareja?
16. ¿Sabe qué siente su pareja con respecto a la relación?

Finalizada la entrevista se invita a la persona al taller de sensibilización.

5.2. Taller de sensibilización

Se propone un taller reflexivo para sensibilizar a la población hacia el fenómeno de la agresividad, describiendo y aclarando el modelo de intervención, los objetivos y alcances del mismo, argumentando los beneficios que obtendría no sólo la población directamente involucrada, sino también su pareja y el resto de su familia. El formato del taller es el siguiente:

Objetivo:

Explorar cómo surgen los cambios emocionales y comportamentales en las relaciones de pareja y las estrategias de solución que emplean.

Procedimiento

Se sugiere la presentación de algunas escenas de la película *“La Guerra de los Roses”*. En el caso de no optar por algunas escenas de esta película, se recomienda otra similar llamada *“Somos guerreros”*.

Las escenas que se presentan a continuación corresponden a la película *“La Guerra de los Roses”*, y abordan la evolución de una relación de pareja que finaliza mostrando un

repertorio de comportamientos agresivos que se incrementan notablemente a medida que transcurre el tiempo.

Primera Escena: Inicio de la película donde se observa una interacción de pareja basada en el diálogo, el compartir y el disfrute.

Segunda Escena: Disfrutar momentos con los hijos y las primeras estrategias para la adquisición de bienes comunes de la pareja.

Tercera Escena: Logros personales y partida de los hijos del hogar

Cuarta Escena: Primeros conflictos, percepción de los sentimientos de cada uno de los miembros de la pareja.

Quinta Escena: Estrategias de resolución de conflictos y consecuencias de las mismas.

Luego de presentar las escenas, se pide al grupo que se reúnan en parejas y discutan sobre lo observado atendiendo a los sentimientos y pensamientos que les generó, además de identificar aspectos relacionados con lo que vive cada uno con su pareja.

Terminado el análisis, se socializa la actividad y el facilitador encamina la sesión realizando similitudes del trabajo llevado a cabo y el procedimiento propuesto por el modelo de apoyo terapéutico, al igual debe dejar claros los objetivos, alcances e importancia de la contribución de los participantes en las sesiones.

5.3. Evaluación Inicial

La evaluación inicial utiliza cuestionarios que valoran aspectos relevantes en la relación de pareja y la presencia de comportamientos agresivos. En el sistema de evaluación y seguimiento se detallan las fichas técnicas de los instrumentos y los formatos de los mismos. No obstante, en este apartado se mencionan los cuestionarios que se han diseñado para esta parte del procedimiento.

Para poder tener un perfil de ingreso de los participantes, se evalúan las variables demográficas de los hombres y sus parejas (en el caso de que tenga pareja actualmente), la historia de agresión en la familia, la frecuencia e intensidad en que incurren en maltrato con la pareja, la aceptación del maltrato como forma de relación, el tipo de prohibiciones en que incurre el hombre para ejercer control, la sintomatología depresiva, el control de la ira y las estrategias para la resolución de conflictos. Para ello, se han establecido siete cuestionarios que son: la encuesta sociodemográfica de identificación del hombre y la mujer, el cuestionario sobre frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja, el inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo, el inventario de depresión de Beck, el inventario de pensamientos automáticos, el inventario de resolución de conflictos y el inventario de ira-hostilidad.

Los resultados de los cuestionarios se registran en el software y a través de esta herramienta, se facilita la puntuación de los instrumentos y la visualización de los perfiles de los participantes y del grupo.

Se recomienda que las pruebas sean aplicadas grupalmente, para poder atender dudas sobre su diligenciamiento. Es importante dar un ejemplo general, que contenga las instrucciones generales, las opciones de respuesta, la forma de señalar la opción adecuada y verificar la comprensión de los ítems.

Debido a que se trata de pruebas de autoinforme, no es necesario controlar el tiempo, la iluminación o el ruido. La idea central es que la persona comprenda la importancia de esta evaluación y por ende responda con sinceridad estas preguntas.

5.4. Conformación de grupos

Se propone agrupar a los hombres teniendo en cuenta las formas de maltrato en que incurren y la intensidad de las mismas, debido a la importancia que representa para el trabajo grupal la conformación de grupos homogéneos, donde las problemáticas de los

participantes encuentren resonancia entre los diferentes miembros del grupo y las discusiones se tornen posibilitadoras generando confrontación y contrastación.

Así mismo, existen normas generales para tener en cuenta en la conformación de los grupos:

- Los grupos funcionales tienen de 12 a 15 miembros. Contar con un grupo relativamente pequeño ofrece unas ventajas para el desarrollo del proceso, se hace importante comprender estas ventajas de la siguiente manera: posiblemente se facilite la cohesión grupal entendida no solamente en términos del alineamiento de los participantes en torno a un tema, sino también que existan niveles de interacción al interior del grupo y del grupo con el facilitador, así, se puede ofrecer un espacio para que los participantes expresen experiencias significativas y para que expongan sus percepciones e inferencias relacionadas con los contenidos temáticos abordados en el desarrollo de las sesiones.¹
- Establecer los días y horas de reunión del grupo. Estipular un lugar de encuentro, dado que el cambio continuo puede causar deserciones. No obstante, es recomendable avisar con anticipación si en algún momento se elige un lugar especial para la realización de alguna actividad.
- Reiterar la importancia de la asistencia constante para que el proceso tenga éxito. Si existen ausencias reiteradas deben analizarse en la atención individual, con el fin de esclarecer los motivos y buscar estrategias de común acuerdo entre el participante y el facilitador.

Finalmente, el facilitador debe dirigir las preguntas o los señalamientos a los miembros de grupo de tal forma que generen el efecto de asumir la propia responsabilidad. Este elemento se hace relevante debido a que el hecho de estar quejándose del comportamiento de otros (en este caso del comportamiento de las parejas) hace que la

¹ Si bien los grupos deben ser homogéneos y cohesionados, es posible pensar en la subdivisión de los grupos en relación con el nivel de maltrato (leve, moderado o grave), debido a que posiblemente, los hombres que incurrir en agresión de mayor gravedad, necesiten más sesiones para que las nuevas estrategias de interacción se consoliden.

persona no se vea implicada en las situaciones que vive, y desde la psicología, un elemento fundamental es que la persona se vea como un participante activo de lo que le sucede. En este sentido, el facilitador debe estar atento a la forma en que la persona expresa los acontecimientos, y puede sintetizarlos, enfatizando en la responsabilidad del participante. Este tipo de estrategias que buscan la responsabilidad con lo que se dice o se hace, genera un clima de trabajo y elaboración en el grupo, para que no sea un espacio que reciba las quejas sin una comprensión más amplia de los comportamientos de las personas.

CAPITULO 9.

SESIONES TERAPÉUTICAS

El manual del facilitador incluye 16 sesiones básicas que pueden extenderse hasta 23 sesiones, puesto que se trata de que los objetivos específicos se alcancen y de esta manera, los cambios en el comportamiento agresivo puedan hacerse evidentes. Las sesiones se encuentran descritas en este mismo apartado y en ellas se abordan actividades de ambientación y cohesión grupal, técnicas dirigidas a los tres mediadores asociados con los comportamientos agresivos: creencias, control de la ira y resolución de conflictos, además, de aspectos inherentes a la relación de pareja según el proceso evolutivo que han desarrollado. En cada sesión, se indica paso a paso cada una de las actividades que debe realizar el facilitador para la adecuada intervención de la población.

Con respecto a la metodología de las sesiones, se propone trabajar con tiempos limitados dentro de las actividades, al igual que con una agenda de trabajo que incluye: encuadre grupal, actividad central de intervención, retroalimentación, actividad de autoayuda y la socialización de la misma. Cabe anotar que las sesiones iniciales proponen actividades de ambientación y cohesión grupal.

Las sesiones, buscan a través de la agenda diseñada para ellas, posibilitar el cumplimiento de los objetivos² en términos de cambios en el comportamiento agresivo y apropiación de los mediadores cognitivos que intervienen en él.

² Es importante que el/la facilitador y el/la co-facilitador monitoreen el cumplimiento de los objetivos de cada tema central, por ejemplo, cada mediador cognitivo debe ser comprendido, relativizado o apropiado por los participantes. Cuando los objetivos se alcanzan parcialmente o no se alcanzan, es necesario implementar la misma estructura de la sesión específica, pero con actividades diferentes (que pueden ser seleccionadas del banco de actividades o planes alternos contenidos en las sesiones), con el propósito de verificar si los participantes han desarrollado nuevas estrategias para el control de la ira, la resolución de conflictos o relativización de creencias asociadas con el comportamiento agresivo, entre otras. De esta manera, las 16 sesiones básicas pueden extenderse hasta 23 sesiones, para que el modelo tenga el impacto esperado.

Recomendaciones generales para las sesiones

Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones para la realización de las sesiones:

La población en cuestión puede sentirse agredida al ser señalada directamente con el término “hombres que agreden a su pareja”, por lo que es importante referirse a ellos con otro término, se sugiere nombrarlos como hombres que requieren apoyo terapéutico para la interacción con su pareja. Por ninguna razón, deben ser llamados maltratantes, pues se corre el riesgo de crear resistencias en el momento de la intervención.

Para que los miembros del grupo realicen con agrado el trabajo, deben existir condiciones que estimulen una satisfactoria relación social y afectiva, por tanto, en las primeras sesiones es necesario llevar a cabo un proceso de encuadre, es decir, las reglas que se implementarán durante el desarrollo de las mismas. Los elementos fundamentales del encuadre son: el fomento de la libertad, precisión de los objetivos a lograr, equidad en el trato y valoración de los participantes, señalar la importancia de la confidencialidad, estimular en los participantes el uso de expresiones autorreferenciales positivas.

Desde el comienzo, el facilitador debe buscar la **comprensión del modelo cognitivo**, puede explicar sus principios valiéndose de ejemplos contextualizados a las situaciones que los participantes expresan o bien puede realizar preguntas encaminadas a que sean los participantes mismos quienes develen la estructura de intervención que propone el modelo cognitivo.

Las **síntesis periódicas** hacen parte de cada sesión y del proceso en general. Este procedimiento es útil para que tanto el participante como el facilitador, tengan una clara comprensión de lo que han logrado y de lo que harán a continuación. Otro tipo de síntesis es la que se realiza sobre los contenidos que el participante expone. En este caso, el facilitador resume brevemente los aspectos centrales de las afirmaciones del participante, tratando de usar sus mismas palabras. A menudo los participantes pueden describir alguna situación con muchos detalles y el facilitador deberá sintetizar para

asegurarse de que ha captado cuál es el elemento problemático para la persona y con el objeto de presentarla de un modo más conciso y claro para todos.

Los **ejercicios de autoayuda** no son un elemento accesorio en este modelo, sino que son parte constitutiva de la terapia cognitiva. A través de ellos, el facilitador busca extender las oportunidades de cambio cognitivo y conductual a otros contextos y a la vida cotidiana de la persona. Estos ejercicios permiten a los participantes revisar sus pensamientos y creencias, relativizar el contenido de sus pensamientos, poner en práctica nuevas estrategias de afrontamiento, etc. El facilitador, debe explorar si los ejercicios de autoayuda son útiles para la persona, si están articulados a la problemática y si existe el nivel de destreza y desarrollo cognitivo para su elaboración.

Las sesiones deben ser realizadas en el orden en que aparecen, muchas de ellas desarrollan técnicas o conceptos previos que se retoman en las siguientes.

Es importante tomarse el tiempo para preparar la sesión y ampliar el tema que se va a desarrollar con base en las lecturas sugeridas. El facilitador debe conocer a profundidad los temas y las técnicas para estar en condiciones de responder las preguntas de los participantes.

A los participantes se les debe entregar en cada sesión fotocopias con las hojas de ejercicios y las actividades de autoayuda a realizar por fuera de la sesión.

Los reencuadres son de utilidad cuando se están incumpliendo los acuerdos establecidos previamente, sin embargo, reencuadrar requiere de la habilidad del facilitador, para que esta acción no sea entendida como una necesidad impositiva o normativa, sino como un aspecto que les recuerde a los participantes la construcción grupal y el consenso inicial de las normas básicas.

Para ampliar el proceso de evaluación y seguimiento desde una dimensión cualitativa, se recomienda que los facilitadores elaboren protocolos³ al final de cada sesión, en los cuales se consignent el desarrollo de las técnicas, los resultados observados, la actitud de los participantes frente a los conceptos y técnicas, las dificultades y las recomendaciones para futuras aplicaciones. A continuación se presenta un formato general de protocolo para facilitar que se consignent las mismas unidades de información.

IDENTIFICACIÓN DE LA SESIÓN		
Lugar y fecha:	Hora:	Duración:
Participantes:		
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		
Objetivos planteados:		
Objetivos alcanzados:		

³ El protocolo es una estrategia escritural que facilita la realización de una síntesis que reorganiza, ordena y jerarquiza los elementos relevantes de un evento. Consiste en la descripción de los temas, hechos y sucesos ocurridos dentro de una sesión, para que sirva de registro que narra el desarrollo de los aspectos fundamentales de un trabajo realizado. Permite enterar a los ausentes del trabajo realizado durante la sesión, construir la memoria de un proceso y a la vez registrar elaboraciones o decisiones que se tomen en el curso de una discusión, describir las distintas formas en que los participantes interpretan las experiencias de la sesión, identificar aquellos temas en los cuales el grupo logró una adecuada o inadecuada asimilación de los contenidos y detectar los temas que fueron desapercibidos por el grupo y que deben cubrirse posteriormente.

Temas tratados:

Temas asimilados por los participantes:

Experiencias e interpretaciones de los participantes:

Decisiones y acuerdos:

Ejercicios de autoayuda para la próxima sesión:

Observaciones adicionales:

SESIÓN 1.

AMBIENTACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Presentación

Esta sesión, busca crear un ambiente de cohesión para que cada uno de los integrantes del grupo sienta que puede expresarse libremente en un ambiente donde se respeten sus emociones, pensamientos y comportamientos. Es fundamental realizar este tipo de acciones, con el objetivo de facilitar un nivel de conocimiento inicial no sólo con el facilitador, sino también entre los mismos miembros del grupo, elemento que está al servicio del proceso terapéutico y de la consolidación paulatina de los objetivos.

Objetivo general

Generar un ambiente de confianza y cohesión que permita a los participantes apropiarse de la importancia de su participación en las actividades de las sesiones.

Objetivos específicos

- Realizar a través del consenso, el encuadre grupal para que se establezcan las normas y condiciones necesarias que permitan llevar a cabo el desarrollo de la temática y la consolidación de los objetivos grupales.
- Facilitar el clima grupal para que los participantes expresen expectativas alrededor de la temática a desarrollar.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	30
2. Revisión del estado de ánimo	Conversatorio	5
3. Presentación y animación	Conversatorio	20
4. Erase una vez un hombre y una mujer	Historieta - representación	50
5. Indígenas y Negros	conversatorio	10
6. Y ellas que?	conversatorio	10
7. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Preparación de la sesión

Materiales: hojas de papel periódico, marcadores, revistas, tijeras y pegamento.

Procedimiento

1. Encuadre grupal: El facilitador puede aprovechar este espacio para exponer a los participantes todo lo relacionado con el modelo de apoyo terapéutico:

- Llevar a cabo las presentaciones personales e institucionales pertinentes
- Presentar o recordar -según sea el caso- a los participantes los objetivos del proceso, temáticas que se van a abordar, metodología, tiempo de duración de las sesiones, así como del proceso en general, y demás puntualizaciones que sean necesarias para el desarrollo de la intervención.
- Señalar la importancia de la participación en las actividades.
- Presentar las temáticas a abordar, enfatizando la influencia de los tres mediadores cognitivos en el comportamiento agresivo y las razones de su intervención.
- Describir la estructura general de las sesiones.
- Puntualizar las normas que van a regir en el proceso de intervención. Se sugiere que las normas sean construidas con el grupo, de tal manera que ellos reconozcan la importancia de cumplirlas. El facilitador puede hacer un cierre retomando la propuesta del grupo y agregando otras normas que no hayan sido mencionadas y que sean pertinentes para la dinámica grupal. Dentro de estas normas aclare los días y horarios de reunión.
- Enfatizar la importancia de la asistencia, señale que si por algún motivo no pueden asistir a las sesiones, avisen con el fin de acordar una cita a nivel individual para tratar el objetivo y temáticas de la sesión a la cual faltaron.
- Aclarar a los participantes que los aspectos personales que se hablen en el grupo no deben ser comentados por fuera de él.
- Presentar los objetivos, agenda y metodología de trabajo de la presente sesión.

2. Revisión del estado de ánimo

En relación con la revisión del estado de ánimo, si algún participante se encuentra con alguna dificultad de orden emocional, el facilitador deberá considerar la alternativa de escucharlo en la modalidad de atención individual, es importante tener en cuenta que el indagar sobre estos aspectos, posibilita el mantenimiento de la alianza terapéutica, además de anticipar posibles situaciones que entorpezcan la eficacia en el tratamiento.

3. Presentación y animación

El facilitador da la indicación al grupo de presentarse e intercambiar determinado tipo de información que es de interés para todos, por ejemplo: el nombre, el interés que tiene en el proceso, sus expectativas y algunos datos personales que los integrantes deseen manifestar.

Después, otorgue un tiempo de conversación entre los participantes (pueden ser cinco minutos). Luego, cada participante presenta a uno de sus compañeros, diciendo su nombre y los aspectos que quisieran aprender en el grupo.

El facilitador debe escribir en el tablero las expectativas expresadas por los participantes y aclarar aquellas expectativas que no se llevarán a cabo durante el proceso de las sesiones.

El facilitador debe estar atento para animar y agilizar la presentación.

4. “Érase una vez un hombre y una mujer”

El facilitador divide al grupo en subgrupos de 4 personas y les entrega el material de trabajo (hojas de papel periódico, marcadores y regla).

Se indica que deben dividir las hojas en dos columnas.

En una columna pondrán a la mujer y en otra columna al hombre, intentando describirlos de acuerdo a los siguientes parámetros:

- Posibilidades laborales
- Relaciones sociales
- Expresión de afecto
- Modos de pensar
- Modos de actuar para resolver conflictos

Terminada la actividad, cada subgrupo expone su trabajo argumentando sus respuestas, los demás escuchan con atención y toman nota de algunas sugerencias que deseen hacer.

Cuando todos hayan presentado sus trabajos, se realiza una mesa redonda donde se discutirán las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron realizando la actividad con los compañeros?

¿Cuáles fueron las dificultades encontradas en la elaboración del trabajo?

¿Qué fue lo que más les gustó al realizar el trabajo?

Posteriormente, encamine la discusión respecto a las diferencias encontradas en los trabajos y las opiniones de cada uno de los integrantes del grupo. Realice la retroalimentación con base en los aportes realizados por el grupo.

Si considera que la anterior actividad, no resulta eficaz para la población, se sugiere implementar la siguiente.

El facilitador divide al grupo en subgrupos de cuatro participantes y les distribuye el material (revistas, tijera y pegamento), luego se les indica que la tarea que deberán realizar es crear una historieta, ayudándose de las revistas, escogiendo imágenes de un hombre y una mujer. Cada subgrupo recorta, de las revistas, varias imágenes o

fotografías tratando de combinar todos los cuadros recortados para crear una historia de un hombre y una mujer.

Al terminar, se solicita a los subgrupos que preparen una presentación con base en la historia que crearon o que narren verbalmente el contenido de la historia que construyeron y la presenten como un afiche. Pasado el tiempo recomendado para la preparación, el facilitador reúne al grupo en sesión plenaria y solicita a los subgrupos que realicen la presentación. Al finalizar las presentaciones, el facilitador junto con el grupo debe comentar la experiencia vivida en el ejercicio. El facilitador deberá tratar de relacionar la historia planteada por ellos, con la concepción que tienen de la vida en pareja.

Terminadas las presentaciones, el facilitador, cuestiona a los participantes frente a

¿Cómo se sintieron realizando la actividad con los compañeros?

¿Qué contenidos les llamaron más la atención y por qué?

¿Con cuáles contenidos de los presentados no están de acuerdo? Justificar la posición.

Posteriormente, identifique con los participantes cuáles fueron las situaciones más comúnmente descritas.

De las situaciones representadas, pueden hacerse preguntas dirigidas a las experiencias personales. Por ejemplo, ¿en algún momento ha vivido esa situación? ¿Cuál de las situaciones representadas no le gustaría vivir? ¿Cuál de las situaciones le parece interesante pensar para la vida cotidiana y por qué?

5, **Actividad:** “Indios y Negros (según sea la pertenencia étnica de la población predominante en el grupo)

Materiales: Hojas de Papel periódico, marcadores y reglas.

Desarrollo: Manteniendo los grupos que se formaron en la actividad anterior (la de “erese una vez un hombre y una mujer”), se les reparten a los miembros del grupo unas nuevas hojas de papel periódico que deberán dividir en dos comunas, de la misma forma que en el ejercicio anterior.

En una columna colocarán un afrodescendiente (o un indígena hombre) y en la otra una mujer afro (o indígena) y posteriormente se procederá a describirles de acuerdo a las características que los participantes creen que éstos personajes poseen.

Una vez finalizado, se procederá a compartir con el resto del grupo lo descrito, señalando las posibles creencias e imaginarios que reflejen una base cultural de violencia de género asociada a la pertenencia étnica.

6. Actividad: “¿Y ellas qué?”

Materiales: Hojas de las actividades anteriores.

Desarrollo: Una vez finalizada la actividad anterior se pedirá a los participantes que den su opinión acerca de las características atribuidas a los grupos étnicos y que observen si se perciben diferencias entre los hombres y las mujeres de dichas comunidades y con lo descrito en la primera actividad.

7. Actividad de autoayuda

Cada participante pensará en las mayores dificultades que se le presentaron en las relaciones de pareja en el transcurso de la semana previa y sobre las cuales quisiera aprender nuevas formas de afrontamiento. Antes de finalizar la sesión explore si la actividad de autoayuda fue comprensible y su función es clara para los participantes.

SESIÓN 2.

RE-CONOCIENDO EL CICLO VITAL DE LA PAREJA

Presentación

La pareja atraviesa por crisis externas e internas, que llevan al cambio en su sistema de relación, pasando de un estado cualitativamente diferente a otro. Cada etapa del ciclo de la pareja está caracterizada por crisis, ocasionadas por la convergencia de los procesos biológicos, psicológicos y sociales que generan la necesidad de afrontar cada etapa de forma específica, por ejemplo, el nacimiento del primer hijo, la búsqueda de bienes comunes a la pareja, desajustes en las expectativas de convivencia, etc.

Las crisis son habituales, predecibles y necesarias, es justamente la lucha por superarlas la que mantiene a la pareja en un sistema de relación particular; sin embargo, los problemas se derivan cuando la pareja no se resuelve las crisis y se adhiere a ellas haciéndolas un modo de vida, por ello, en esta sesión se pretende posibilitar que los participantes reflexionen sobre la forma en que han vivido las diversas crisis y cómo las han enfrentado, de modo que las describan y reflexionen.

Objetivo general

Reflexionar sobre el ciclo vital de la pareja que han experimentado los integrantes del grupo y revisar cómo ha sido su participación en las situaciones cruciales que han vivido.

Objetivos específicos

- Identificar cada una de las etapas por las que atraviesan generalmente las parejas y a la par, describir en cuál creen ellos que se encuentran actualmente con su pareja.
- Explorar las experiencias personales al interior de la relación de pareja en las diferentes situaciones cruciales que han vivido los integrantes.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	20
3. Re-conociendo el ciclo vital de la pareja	Colcha de retazos	50
4. Retroalimentación	Conversatorio	30
5. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

Las personas no están obligadas a participar, pero es importante lograr que cada una comparta con el resto del grupo lo relacionado con sus experiencias; el facilitador debe poner en juego las estrategias y recursos técnicos que sean necesarios para crear un ambiente propicio, donde los participantes se sientan a gusto hablando ante sus compañeros.

Aquellas actividades de autoayuda en las que se pide escribir, estarán sujetas a modificaciones cuando los participantes tengan dificultades de lecto-escritura. En estos casos se sugiere que sean realizadas de manera verbal en el espacio de socialización de la actividad. Además, la tarea terapéutica puede negociarse con los participantes, cuando se observe que por las condiciones grupales no es viable ejecutarla de la manera previamente establecida. Se sugiere como recomendación general, expresar al grupo la importancia de la actividad de autoayuda, puesto que es un elemento fundamental para el cambio personal y los resultados del proceso.

Preparación de la sesión

Lecturas recomendadas

Feliú y Güell (1992). *Relación de pareja: técnicas para la convivencia*. Barcelona: Martínez Roca.

Ciclo vital de la pareja

Las relaciones de pareja atraviesan por diversas etapas en su constitución; lo que implica conflictos como resultado de la interacción. En estos conflictos se implican las perspectivas individuales y la propia evolución como pareja.

Han sido varios los autores que abordan tales etapas, entre ellos se encuentran los aportes de Feliú y Güell (1992) quienes establecen tres etapas:

- **Elección del compañero(a):** Cada individuo brinda a la relación su modalidad temperamental, sus modelos de convivencia, expectativas, valores, experiencias anteriores de sus relaciones interpersonales, etc. Se elige al compañero porque se percibe en él algo que parece satisfacer las propias necesidades; se ve en el otro la posibilidad de construir una relación de pareja similar o diferente a la de los progenitores; algunos hacen su elección como respuesta a sus aspiraciones, es decir, como posibilidad de agregar algo nuevo a su vida.

- **Cohesión:** Al iniciarse la relación se aumenta la autoestima de cada miembro, se genera un sentimiento de “completud”, no hay límites que diferencien el sistema dual, se forma una “persona común” que no permite que la vida psicológica del individuo sea independiente de la de su compañero(a).

- **Percepción de las experiencias individuales:** Pasada la etapa de la cohesión, se descubren otras realidades en el compañero/a, desconocidas inicialmente por la idealización del otro; se perciben diferencias y las expectativas no son cumplidas totalmente; tales diferencias conducen al desacuerdo, y por ende, al conflicto interno de las particularidades de cada miembro de la relación.

Es importante describir que en el comienzo de una relación de pareja, suele existir una atracción interpersonal debido a una elevada tasa de intercambios reforzantes. Este tipo de intercambios constituye la base de la persistencia y estabilidad de la futura relación. En la mayoría de los casos, cuando una pareja inicia su relación pasa mucho tiempo dedicada al conocimiento mutuo antes de decidir comprometerse. La falta de responsabilidad y compromiso facilitan la valoración positiva de las conductas recíprocas, que se viven como espontáneas y libres.

Durante la época de inicio de la relación, todo es novedad y en la mayoría de las situaciones esa novedad es agradable. Ello contribuye a mantener el interés inicial

mutuo, de ahí que la interacción sea gratificante y la motivación elevada. La novedad en la comunicación sexual es otro elemento gratificante que se asocia al intercambio conductual; igualmente, las expectativas y proyectos idealizados son elementos adicionales de un intercambio gratificante característico del comienzo de una relación.

Posteriormente, una pareja empieza a sentir alteraciones en su interior, puesto que cada miembro de la pareja es influido e influye en el otro. De esta manera, uno de los individuos no sólo expresa su propio sentir, sino que manifiesta sensaciones, emociones y percepciones sobre el otro; en consecuencia, cuando se manifiestan perturbaciones al interior de la relación, el problema no recae sobre uno solo de los integrantes del sistema sino sobre ambos.

Después de un período de convivencia o de compartir mutuo, una diversidad de motivos puede generar situaciones distintas a las que se vivían y experimentaban al inicio de la relación. Uno de los miembros de la pareja puede descubrir que sus necesidades no están siendo satisfechas y comienza a tener una imagen diferente del otro, al igual que de la relación. La gratificación resultante de complacer al otro decae, y la pareja comienza a conducirse más por los deberías que por los auténticos deseos de complacerse mutuamente. De dicha situación, es inevitable que surjan desacuerdos tan pronto como las personas comienzan a hacer valer sus propios deseos e intereses, a veces, opuestos. Por supuesto, esto no debe generalizarse, muchas parejas con el transcurso del tiempo reducen su egocentrismo y en cambio desarrollan la reciprocidad, interés por el otro, cooperación y aceptación.

A medida que las diferencias se profundizan, la imagen del compañero comienza a cambiar. Al inicio, los miembros de la pareja se atraen mutuamente por cualidades como personalidad y empatía, no por su capacidad para funcionar en equipo; en tanto estas cualidades personales suelen cimentar un sólido vínculo emocional, poco tienen que ver con el modo en que una pareja toma decisiones y cuida de los detalles esenciales de la vida en convivencia; aún el compañero más agradable puede resultar deficiente en las aptitudes necesarias para enfrentar las responsabilidades de la convivencia. Una falta de

aptitudes necesarias y de adecuadas actitudes debilita el funcionamiento de la relación, que debe ser fuerte, si los miembros de la pareja van a llevar a cabo los objetivos prácticos de la convivencia, como: mantenimiento de la casa, manejo del dinero, educación de los hijos, disfrutar del tiempo libre, ejercicio de la sexualidad, entre otros.

Con la convivencia, a medida que las diferencias personales y de opiniones se profundizan en pequeños desacuerdos, suelen surgir con facilidad los conflictos, pues la convivencia es un proceso de cambio donde puede darse la combinación de egocentrismo e intolerancia, generando discusiones y situaciones conflictivas, que en última instancia afectan la reciprocidad, la interacción y la relación como tal.

A medida que en la relación se mezclan situaciones conflictivas, éstas generan sentimientos reactivos como desilusiones, decepciones, comunicación deficiente o choque de expectativas, llevando a cada miembro generalmente a pensar que su matrimonio o la decisión de convivir fue un error, en última instancia llegando a pensar en la terminación o disolución del vínculo; aún cuando continúe la convivencia, los lazos afectivos y emocionales pueden estar debilitados.

Por lo general, con la llegada, crecimiento y partida de los hijos y la consecución de una relativa estabilidad económica, se empiezan a perder motivaciones que antes unían a los compañeros en el proyecto vital de crecimiento de la relación, llegando a provocar una crisis de identidad de la pareja y de cada uno de los miembros, que a veces puede llevar de manera indirecta a la separación.

Materiales

Papel periódico, fichas de cartulina de colores, lápices, marcadores, cinta de enmascarar. Con anterioridad el facilitador consignará en el tablero o el papelógrafo las tres etapas del ciclo vital de la pareja que se describen en la actividad 3 de esta sesión.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

Se debe precisar que las etapas de la pareja que se abordan en la sesión no son generalizables a todas las parejas y que es importante que los integrantes del grupo analicen las similitudes y diferencias con respecto a las vivencias de su relación.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Indague por la actividad de autoayuda dejada en el encuentro anterior la cual será insumo para el desarrollo de la sesión. Explore si se presentaron dificultades para llevar a cabo la actividad y si fue pertinente. Si alguno de los participantes no la hizo, se debe preguntar por las razones que tuvo y así tener en cuenta contenidos importantes para próximas actividades de autoayuda.

3. Re-conociendo el ciclo vital de la pareja

Entregue a cada participante tres fichas de cartulina de diferentes colores en las cuales escribirán de acuerdo a las siguientes etapas del ciclo vital de la pareja los periodos de bienestar y malestar, la expresión de emociones, la sexualidad, dificultades y fortalezas vividas en cada una de ellas.

- *Elección del compañero(a):*
- *Cohesión*
- *Percepción de las experiencias individuales*

Una vez todas las personas hayan finalizado su elaboración individual (su retazo) la colocan sobre el pliego de papel o tablero diseñado previamente por el facilitador, de modo que las partes formen una colcha de retazos. Esto se hace para que los participantes puedan visualizar el trabajo de sus compañeros y el producto de todos los retazos unidos.

En el segundo momento se hace la socialización grupal y los participantes expresan sus percepciones y opiniones sobre lo que observan en la colcha de retazos.

Si considera que la anterior actividad, no resulta eficaz para la población se sugiere implementar la siguiente:

Pídale a cada participante que identifique cada una de las etapas de la relación de pareja con frases de canciones que describan su propia experiencia, en torno a los altibajos, la expresión de emociones, la sexualidad, dificultades y fortalezas de cada una de ellas.

Cuando cada participante haya terminado su actividad, en mesa redonda comparten las frases y se forman subgrupos teniendo en cuenta similitudes en las respuestas.

Posteriormente los subgrupos conformados construirán a partir de las frases, una poesía, un cuento, una representación, coplas o alguna actividad creativa que manifieste lo vivido.

Recuerde que en cualquier actividad elegida, será pertinente formular preguntas que propicien la reflexión y el debate entre los participantes y que sirvan como punto de apoyo para centrar la información requerida para hablar acerca del ciclo vital en la pareja. Se recomiendan las siguientes preguntas: ¿Qué se observa?, ¿Qué relaciones se pueden establecer entre los retazos o las canciones?, ¿Qué sentimientos produce lo expresado?, ¿Cuáles son los aspectos más significativos de cada etapa según lo manifestado por el grupo? ¿Se observan cambios o las etapas transcurren de igual manera?

4. Retroalimentación

Con base en las construcciones realizadas anteriormente por el grupo, el facilitador hará un cierre temático valiéndose del documento “Ciclo vital de la pareja” (remítase al texto enunciado anteriormente de Feliú y Güell). Este momento permite aclarar conceptos y comprender las relaciones que se establecen con base en la articulación entre la postura teórica y la vivencia subjetiva de los participantes.

6. Actividad de autoayuda

Se plantea dejar a los participantes estos interrogantes:

¿Cuáles son las características positivas y negativas que observa en su relación de pareja?

¿Qué puedo hacer para superar las dificultades que se presentan en esta etapa con mi pareja?

¿Por qué creen que están participando de este proceso terapéutico?

Se puede recomendar que intenten escribir, dibujar o pensar los motivos que los llevaron al desencadenamiento de los comportamientos agresivos con la pareja.

SESIÓN 3.

CONOCIENDO ACERCA DE LA TERAPIA COGNITIVA

Presentación

La terapia cognitiva tiene un enfoque que aborda la relación entre los pensamientos, las emociones y los comportamientos. Se plantea que el contenido de las creencias lleva a la generación de pensamientos, que a su vez producen ciertas reacciones emocionales y comportamentales. En este sentido, una forma de intervenir a las personas consiste en identificar los pensamientos y contrastar su contenido, pues de esta manera será posible que se relativicen y aparezcan nuevas formas de representar, pensar y actuar en las circunstancias de la vida cotidiana.

Con respecto al comportamiento agresivo en la relación de pareja, la psicología cognitiva ofrece una amplia conceptualización, pero para los efectos de este modelo de apoyo terapéutico, se ha privilegiado el papel que cumplen las creencias relacionadas con la agresión en la aparición y mantenimiento de la denominada violencia doméstica. Ahora bien, no se trata de desconocer la importancia de las emociones en la generación de reacciones comportamentales, pero, una vía para comprender las razones facilitadoras de emociones como la agresión es justamente el contenido almacenado en las creencias. Desde este punto de vista, las creencias relacionadas con la agresión son los focos de intervención en este primer mediador cognitivo y si es posible que su contenido sea matizado, también será probable que el comportamiento agresivo disminuya o se utilicen otras estrategias de relación interpersonal con la pareja.

Objetivo general

Comprender la relación entre pensamiento, emoción y comportamiento, para posteriormente relacionar este sistema funcional con las creencias relacionadas con el comportamiento agresivo que se dirige hacia la pareja.

Objetivos específicos

- Comprender la relación entre pensamiento, emoción y comportamiento.
- Establecer que lo que se piensa sobre un acontecimiento influye en la forma de sentir y comportarse frente a él.
- Comprender que tanto los pensamientos como los comportamientos agresivos pueden ser susceptibles de cambio.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	10
3. Comprensión de la relación entre pensamiento, emoción y comportamiento	Conversatorio/ caso o visualización gráfica 1	50
4. Retroalimentación	Conversatorio	30
6. Escucha esta canción	Canción	10
5. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

En la sesión debe quedar perceptible la relación entre pensamiento, emoción y comportamiento, también es importante lograr claridad acerca de cómo la manera en que se piensa e interpreta una situación, se convierte en un componente generador de emociones y comportamientos.

Se recuerda que aquellas actividades de autoayuda en las que se pide escribir, estarán sujetas a modificaciones cuando los participantes tengan dificultades de lecto-escritura. En estos casos se sugiere que sean realizadas de manera verbal en el espacio de socialización de la actividad.

Preparación de la sesión

Lecturas recomendadas

Beck, J. S. (2000). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.

El actual modelo cognitivo conceptualiza la cognición y sus procesos, relacionados con la percepción, atención, memoria, pensamiento, lenguaje y emoción. Conceptos como las expectativas, atribuciones, valores y creencias hacen parte de la psicología cognitiva, y son categorías que organizan el mundo objetivo y subjetivo, y a partir de las cuales se interpretan los eventos que suceden.

Además de los factores puramente cognitivos, la psicología ha tenido un amplio y complejo campo conceptual sobre las emociones y los afectos, con lo cual el paradigma cognitivo-comportamental tiene la posibilidad de fundamentar el pensamiento, la emoción y la conducta.

Uno de los principios básicos de la psicología cognitiva plantea que los seres humanos responden a las representaciones de su ambiente más que el ambiente en sí mismo.

Las representaciones disponen de un conocimiento del mundo, almacenado en la memoria filogenética o experiencial, el cual se caracteriza por un conjunto de unidades de información que se integran entre sí. Una de las representaciones más importantes son las creencias, puesto que guían el procesamiento de la información, y como resultado generan un proceso constructivo donde el individuo interpreta el mundo.

Las creencias se adquieren a partir de la experiencia personal en situaciones recurrentes o emocionalmente intensas. Pueden ser conceptualizadas como una organización activa de reacciones y experiencias pasadas, que guían la atención selectiva, la percepción y los demás procesos psicológicos superiores. Poseen contenidos proposicionales, que hacen referencia a la información social, interpersonal, y de nosotros mismos.

Las creencias que el individuo tiene sobre sí mismo, se denominan autoesquemas y generalmente guían el procesamiento de la información de las experiencias sociales. Igualmente se consideran generalizaciones cognitivas relativamente estables, donde se posibilita un proceso interpretativo de la información disponible.

Las creencias sociales intervienen en la predicción de comportamientos, en la planificación de la propia conducta, en la inferencia de motivaciones propias y de otros, etc. También contienen información sobre los roles, permitiendo comprender y generar expectativas sobre las metas y acciones de individuos que se encuentran en el mundo social.

Es necesario puntualizar que en la memoria, las creencias posibilitan la reconstrucción y la abstracción, donde el individuo recuerda el significado construido a partir de su experiencia. Es decir, lo que se almacena en la memoria, es una versión reducida y algunas veces deformada de la experiencia real. Con respecto a la reconstrucción, se plantea que el almacenamiento contiene errores de omisión, intrusiones de otras experiencias, y otro tipo de distorsiones. Las abstracciones y las reconstrucciones no son simples “invenciones” o “adivinations”, sino procesos acomodativos normales, de esta manera los sujetos se sienten completamente seguros de que el material evocado estaba en la historia original.

Materiales

Registro de pensamientos automáticos para la actividad de autoayuda en pliego de papel periódico, fotocopia con las preguntas del caso, visualización gráfica 1, hojas de block, lápices, marcadores y papelógrafo.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

Para el encuadre es importante tener en cuenta que las creencias en general y aquellas relacionadas con el comportamiento agresivo en particular, no son fáciles de conocer y por ello, se utiliza el análisis de los pensamientos automáticos para ir conduciendo a los participantes al descubrimiento de las creencias subyacentes.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Los interrogantes sobre las características positivas y negativas que observan los participantes en su relación de pareja, las estrategias de solución empleadas para superar las dificultades que se presentan y las razones que sustentan la participación de ellos en este proceso terapéutico, deben retomarse en esta actividad.

Posteriormente, las expresiones de los participantes se pueden utilizar para explicarles los aspectos relacionados con los pensamientos automáticos y el comportamiento agresivo hacia la pareja.

El facilitador deberá dar una explicación sencilla de la aparición y mantenimiento del comportamiento agresivo. También puede aclarar que posiblemente algunos de los integrantes del grupo requieran asistir a un dispositivo de atención individual paralelo al trabajo grupal.

Es necesario retomar las dificultades en la relación de pareja expresadas por ellos y tenerlas en cuenta para la realización de la siguiente actividad. Se debe resaltar, que lo expresado en la tarea terapéutica por el participante debe priorizarse, es decir, si ello amerita intervención, el facilitador lo debe hacer, tratando de articularlo con la temática de la sesión.

3. Comprensión de la relación entre pensamiento, emoción y comportamiento

Partiendo de los ejemplos que los hombres propongan en la socialización de la actividad de autoayuda, se hará la discusión sobre cómo las percepciones de los eventos influyen sobre las emociones y los comportamientos de las personas, es decir, los sentimientos no están determinados por las situaciones mismas, sino más bien por el modo como las personas las interpretan.

Para la discusión tenga en cuenta hablar sobre los pensamientos automáticos, en caso de que no haya producción grupal en la socialización de la actividad de autoayuda, el facilitador puede presentar la siguiente situación:

Carlos cuenta que la mayor dificultad que tiene con Constanza su mujer, es cuando ella insiste en salir de la casa los fines de semana para ir a visitar a su madre o alguna amiga del barrio donde vivía. “...no puedo soportar que se vaya, sobre todo los domingos que es cuando yo estoy en la casa. Al principio me hacía caso y se quedaba, pero ahora alega y alega y debo golpearla para que se quede callada. En ocasiones se va a pesar de mi disgusto y definitivamente – eso me vuela la piedra – y es cuando acabo con ella, con todo. Ella es la que me busca pelea. No sé qué hacer, ella quiere abandonarme”.

Conforme grupos de tres o cuatro participantes. A cada grupo pídale que analice la situación y solicite que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué sucede y porqué creen que sucede?
- ¿Cuáles son los sentimientos experimentados por Carlos cuando su esposa se niega a quedarse en casa los fines de semana?
- ¿Qué pensamientos pueden pasar por la mente de Carlos cuando Constanza insiste en salir de casa los fines de semana?
- ¿Cuáles son los comportamientos de Carlos cuando su esposa insiste en salir de casa los fines de semana?

Quando hayan finalizado el ejercicio, el facilitador pide que socialicen las respuestas de cada subgrupo.

Escriba en el papelógrafo o tablero las palabras clave de lo que ellos están expresando acerca de la situación y emplee el registro de pensamientos automáticos para que los participantes empiecen a familiarizarse con él.

SITUACIÓN ¿Qué sucedió?	PENSAMIENTO ¿Qué pensó?	EMOCIÓN ¿Qué sintió?	CONDUCTA ¿Qué hizo?

Retome las respuestas, promoviendo el diálogo, y dejando claro en qué consiste el modelo cognitivo.

Si considera que la anterior actividad, no resulta eficaz para el logro de los objetivos se sugiere implementar la siguiente:

Se presentará al grupo una serie de imágenes con el fin de que identifiquen los sentimientos que les generan, las ideas que evocan estas imágenes y si tienen alguna asociación con una situación personal que hayan vivido. Se les entregará una hoja para que registren en ella lo que sienten, piensan e interpretan de ellas.

Imagen 1: Un hombre está enojado porque ve a su pareja conversando con alguien del sexo opuesto.

Imagen 2: Una mujer se encuentra hablando por teléfono

Imagen 3: una mujer viendo TV y a su lado está un bebé llorando

Imagen 4: Un hombre trapeando.

Cuando hayan finalizado el ejercicio, el facilitador pide que socialicen las respuestas de cada subgrupo.

Escriba en el papelógrafo o tablero las palabras clave de lo que ellos están expresando acerca de la situación y emplee el registro de pensamientos automáticos para que los participantes empiecen a familiarizarse con él.

4. Retroalimentación

Terminado el ejercicio socialice la experiencia enfatizando en la explicación del modelo cognitivo apoyándose en el registro de pensamientos automáticos.

5. Actividad: “Escucha esta canción”

Material: Grabadora o reproductor de música, hojas en blanco, lapiceros.

Desarrollo: Se les pedirá a los participantes que escuchen la canción de Reyli “Pégale a la pared” y que consignen en las hojas que se les entregaron con anterioridad las frases que más les llamaron la atención y los pensamientos que ellas les generan.

Se les pide a los participantes que guarden el registro de la actividad para ser utilizada en un futuro.

6. Actividad de autoayuda

Recuerde tres situaciones en las cuales ha tenido problemas con su pareja, trate de identificar el pensamiento o idea que estaba pasando por su mente cuando vivió la situación, qué sintió y cuál fue el comportamiento que tuvo.

SESIÓN 4.

RECONOCIENDO LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS ASOCIADOS A LOS COMPORTAMIENTO AGRESIVOS

Presentación

En una situación específica, las creencias de una persona influyen sobre sus percepciones de la realidad, y esto se expresa por medio de los pensamientos automáticos, que a su vez inciden en las emociones. Posteriormente, los pensamientos automáticos ejercen un efecto sobre la manera de comportarse y a menudo llevan a diversos tipos de respuestas que pueden ser verbales o fisiológicas.

En el caso de la agresión las respuestas están asociadas a lo que los hombres piensan de la situación en particular que viven con su pareja y a partir de allí se generan repuestas como gritos, insultos, ofensas, golpes, entre otras.

En esta sesión el participante reconocerá los pensamientos automáticos que generan en ellos comportamientos agresivos con su pareja.

Objetivo general

Reconocer los pensamientos automáticos presentes antes, durante o después de la reacción agresiva en los participantes.

Objetivos específicos

- Identificar los pensamientos automáticos que se presentan en la visualización gráfica 2.
- Analizar los pensamientos automáticos que los participantes tienen en su relación de pareja
- Contrastar el contenido de los pensamientos automáticos presentes en la relación de pareja identificados previamente.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio – frases	20
3. Abordando los pensamientos que justifican la agresión	Visualización gráfica 2	50
4. Retroalimentación	Conversatorio	10
5. Recordando Ando	conversatorio	10
6. emparejamiento de palabras	Trabajo con palabras	10
7. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

Realizar las intervenciones pertinentes para relativizar los pensamientos automáticos, resaltando su participación en la forma como se interpretan las situaciones. Enfaticé en cuestionar la evidencia empírica que apoya o no el contenido de los pensamientos automáticos y su relación con el comportamiento agresivo.

Es importante que el facilitador tenga en cuenta los pensamientos automáticos que los participantes verbalicen durante el desarrollo de las actividades, con el fin de abordarlos durante esta sesión y las siguientes.

Esta es una sesión de identificación de pensamientos automáticos, sin embargo es importante que el facilitador tenga en cuenta las técnicas para evaluar y contrastar este mediador, con el fin de que pueda intervenir en el momento oportuno.

Cree un ambiente de confianza y de participación; motive a los participantes sobre la importancia de reflexionar acerca de la forma cómo piensan, para así tener el control sobre el tipo de cogniciones que activan los comportamientos agresivos.

El reencuadre es de utilidad cuando los integrantes están incumpliendo con los acuerdos establecidos previamente, sin embargo, reencuadrar requiere de la habilidad del facilitador, para que esta acción no sea entendida como una necesidad impositiva o normativa, sino como un aspecto que les recuerde a los participantes la construcción grupal y el consenso inicial en torno a las normas básicas.

Preparación de la sesión

Lectura recomendada

Beck, A. T. (1996). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclèe de Brouwer.

Beck, J. S. (2000). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.

Pensamientos automáticos

Los pensamientos automáticos son aquellos que tienen que ver con el resultado de una evaluación rápida con respecto a una situación externa o interna, no están mediados por el razonamiento, son veloces y breves; de lo que es posible tener conciencia es de la emoción generada por el pensamiento automático, aunque no se identifica que es el pensamiento el que genera la emoción displacentera, lo que es posible durante y después de la Terapia Cognitivo Comportamental (Beck, 2000).

En general, los pensamientos automáticos son la expresión de las percepciones del individuo, las cuales se derivan de las creencias. Los pensamientos automáticos son específicos a una situación en particular y son los que generan la emoción placentera o displacentera.

En la Terapia Cognitivo Comportamental se empieza por identificar aquellos pensamientos automáticos expresados por la persona y para ello se puede disponer de las siguientes opciones:

Ocuparse del pensamiento automático: ¿Cuánto crees que ese pensamiento es real? ¿Qué te hizo sentir ese pensamiento? ¿Qué hiciste después de tener ese pensamiento?

Indagar acerca de la situación asociada con el pensamiento automático: ¿Cuándo sucedió? ¿Dónde estabas? Justo antes de que pensaras, ¿qué estabas haciendo? describe la situación.

Explorar qué tan común es el pensamiento automático: ¿Con qué frecuencia tiene ese pensamiento? ¿en qué situaciones? ¿con cuáles personas? ¿Cuánto te perturba esta clase de pensamiento?

Identificar otros pensamientos o imágenes que suelen producirse en esta situación: ¿pasó por tu mente otra cosa en ese momento? ¿puedes recordar algunas imágenes?

Luego de que se han localizado los pensamientos automáticos, es necesario evaluar la importancia de éstos y lo que generan a nivel emocional, para esto el facilitador, no puede descalificar directamente el pensamiento automático dado que, no sabe si el pensamiento está distorsionado y a la vez viola un principio de la terapia cognitivo comportamental de empirismo colaborativo, donde la persona y el facilitador examinan juntos el pensamiento, cuestionándolo y desarrollando una respuesta más adaptativa frente a él.

Aprender a evaluar e identificar los pensamientos automáticos es una habilidad que debe ser desarrollada. Algunas personas la adquieren inmediatamente mientras que otras requieren de mucha ayuda y práctica, por tanto existen algunas preguntas claves para interrogar los pensamientos, por ejemplo,

¿Cuál es la evidencia a favor del pensamiento?

¿Cuál es la evidencia en contra?

¿Hay alguna explicación alternativa?

¿Cuál es la peor cosa que podría ocurrir? ¿Podría sobrellevarlo?

¿Qué es lo mejor que podría ocurrir?

¿Cuál es la posibilidad más realista?

¿Cuál es el efecto de creer en ese pensamiento?

¿Cuál sería la consecuencia de cambiarlo?

¿Qué debo hacer al respecto?

¿Qué le diría a un amigo(a) si estuviera en esta situación?

En ocasiones las personas tienen dificultades para utilizar las preguntas, porque no son capaces de analizar sus pensamientos objetivamente. En este caso, es útil hacer que la persona tome distancia de sus pensamientos para evaluarlos de manera más racional y puede lograrse indicándole que piense en que un amigo(a) está pasando por una situación parecida a la suya y que es él quien debe aconsejarlo.

Materiales

Visualización gráfica 2 para la tercera actividad, fotocopia de cuestionario para la tercera actividad, fotocopia de la actividad de autoayuda, hojas de block, lápiz, papelógrafo, marcadores.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

Se debe clarificar que la identificación de los pensamientos automáticos es una tarea que requiere cierto esfuerzo y que posiblemente aparezcan pensamientos fragmentados, pero que son indicadores de creencias arraigadas difíciles de identificar. En este sentido, es posible que se requiera de la memorización o de frases repetitivas que señalan la activación de creencias asociadas con el comportamiento agresivo hacia la pareja.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Retome las situaciones expuestas por los participantes, ubíquelas en el registro de pensamientos automáticos y profundice en este concepto y sus características, ejemplifique valiéndose de los casos aportados, si no hay aportes se sugiere trabajar desde las siguientes frases⁴:

- La mujer comparte nuestras penas, dobla nuestras alegrías y triplica nuestros gastos.
- El hombre es quien debe tomar las decisiones más importantes en la pareja.
- Los hombres deben ser rudos para tener éxito en sus relaciones.
- Las mujeres se enamoran en forma romántica mientras que los hombres no.

⁴ Si los participantes no realizaron la actividad de autoayuda en casa, el/la facilitador puede promover que el grupo realice conjuntamente aquellos puntos que puedan desarrollarse en este espacio.

Con estas frases se busca que los participantes encuentren evidencia empírica sobre la validez o no de estas afirmaciones, es decir, encuentren vivencias reales que afirmen estas creencias o que las contradigan. El facilitador deberá propiciar un ambiente crítico entre los participantes para debatir evidencias irreales o magnificadas de la situación, por ejemplo, si alguien está de acuerdo y otorga evidencia en torno a la creencia expresada como: las mujeres se enamoran en forma romántica mientras que los hombres no, entonces se pueden presentar cuestionamientos como ¿entonces cómo se enamoran los hombres? o ¿Qué se entiende por amor romántico?

3. Abordando los pensamientos que justifican la agresión.

Presente a los participantes la visualización gráfica 2:

Primera escena: Un hombre llega a su casa y encuentra a su mujer cocinando, mientras su hijo intenta coger o colocar algo en la repisa.

Segunda escena: El señor se siente enfurecido y empieza a discutir con su señora. Ella responde a la discusión.

Tercera escena: El señor coge la comida que su esposa prepara y la tira al suelo.

Posteriormente, solicite a los participantes que relaten qué sucede en la escena y entregue el siguiente cuestionario para responder individualmente:

¿Qué razones pudieron haber llevado al hombre de la escena a actuar de esa manera?

¿Qué creen que puede estar sintiendo y pensando el hombre por lo que acaba de hacer?

¿Qué creen que puede estar sintiendo y pensando ella?

¿Qué consecuencias para la vida en pareja tiene la agresión?

¿Qué responsabilidad tiene el hombre en ese comportamiento agresivo?

¿Qué situaciones similares a la representada en la visualización gráfica ha vivido usted?

Reúna a los participantes en parejas para compartir y comparar entre ellos las respuestas. Socialice el trabajo que realizaron, teniendo en cuenta los elementos comunes hallados en las respuestas y cuidando no señalar a ningún participante en particular. Realice intervenciones pertinentes haciendo énfasis en la evidencia, utilidad y credibilidad del pensamiento disfuncional asociado al comportamiento agresivo.

Escriba en el tablero los pensamientos o ideas que los participantes argumentan como detonadores de los comportamientos agresivos del hombre del ejemplo.

Dirija cuidadosamente su intervención al análisis de las razones que argumentan, para lograr llevarlos a una reflexión crítica que los confronte con sus propios comportamientos, emplee las siguientes preguntas para dirigir la discusión:

¿Dónde aprendieron o de quién aprendieron a comportarse de manera agresiva con la pareja?

Actuar de esa manera, ¿qué beneficios les proporciona?

Actuar de esa manera, ¿qué dificultades les trae?

¿Es necesario cambiar ese comportamiento? ¿Para qué?

Cuestione los pensamientos que justifican el uso de la agresión, señalando que la interacción agresiva es una forma de relacionarse con los otros, pero no es la única y que también existen otras formas de manifestar desacuerdos o inconformidad. Promueva la exploración de comportamientos alternos.

Si considera que la anterior actividad no resulta eficaz para la población, se sugiere implementar la siguiente:

Solicite a los participantes que mencionen una frase que se repitan demasiado, por ejemplo, *“que pereza... siempre es lo mismo”*, *“esta vida no cambia ni cambiará”*, *“si uno es buena persona siempre se la montan”*, etc. Explore el contenido de estas expresiones e intente clarificar el tipo de pensamientos automáticos implicados en ellas.

Propicie que los participantes puedan comprender el tipo de ideación que subyace a las expresiones antes mencionadas.

4. Retroalimentación

Terminado el ejercicio socialice la experiencia enfatizando en la relación entre los pensamientos automáticos y el comportamiento agresivo hacia la pareja.

5. Actividad: “Recordando ando...”

Material: Hojas de papel en blanco y lapiceros

Desarrollo: Se les pide a los participantes que recuerden una situación de violencia contra una mujer negra (o indígena) en la que estuvieran involucrados un hombre afro (o indígena) y que hablen de lo que más les llamó la atención de esa situación y qué pensaron frente a esa situación.

El objetivo de este ejercicio es que los participantes puedan identificar los pensamientos automáticos relacionados con la violencia de género asociada con la pertenencia étnica.

6. Actividad : “Emparejamiento de palabras”

Material: Hoja con listados de actividades diarias, lápices.

Desarrollo: se les dará a cada participante una hoja con una lista de actividades diarias y se les pedirá que señalen cuáles de éstas creen que deban realizarlas las mujeres.

Después de esto se pedirá que agrupen las actividades bajo un nombre, una categoría.

El objetivo de la actividad es que los participantes hagan evidentes sus construcciones personales acerca de los roles de género.

Lista de palabras.

- Barrer
- Salir con amigos y amigas
- Cocinar
- Cuidar a los niños
- Trabajar
- Conseguir dinero
- Arreglarse antes de salir

- Ser cordial con extraños

7. Actividad de autoayuda

Recuerde algunas situaciones en las que haya agredido física, verbal o psicológicamente a su pareja. Exprese lo que sintió y pensó durante estas situaciones.

Emplee el siguiente registro de pensamientos automáticos para consignar la información:

SITUACIÓN ¿Qué sucedió?	PENSAMIENTO ¿Qué pensó?	EMOCIÓN ¿Qué sintió?	CONDUCTA ¿Qué hizo?

SESIÓN 5.

ABORDANDO LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

Presentación

Los seres humanos sacan conclusiones, evalúan y dan significado a las experiencias a partir de lo que han vivido, es decir, las experiencias previas sirven para configurar lo que se ha de convertir en un procesamiento de información que actúa de acuerdo a los datos que se tienen almacenados; en este proceso, el almacenamiento de las situaciones no es exactamente igual a como han sucedido los acontecimientos, pues existe una tendencia a distorsionar la información a favor de las creencias de la persona.

Esta sesión abordará las distorsiones que se pueden presentar en el procesamiento de la información y que inciden en los comportamientos agresivos de los seres humanos.

Objetivo general

Identificar las distorsiones cognitivas que cada participante utiliza con mayor frecuencia y que intervienen en el comportamiento agresivo hacia la pareja.

Objetivos específicos

- Diferenciar cada una de las distorsiones cognitivas y su forma de operar.
- Registrar las distorsiones cognitivas en diversas situaciones de la vida diaria.
- Identificar las distorsiones cognitivas presentes en el comportamiento agresivo hacia la pareja

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	20
3. Abordando las distorsiones cognitivas	Conversatorio - frases	30
4. Retroalimentación	Afirmaciones	30
5. Bombardeo positivo	Dibujo	10
6. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

En la sesión debe quedar clara la diferencia entre pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas y la forma como las distorsiones intervienen en el comportamiento agresivo hacia la pareja. Para ello, se debe abordar cada una de las distorsiones cognitivas con ejemplos cotidianos, específicamente de la relación de pareja.

Dentro de la terapia cognitiva la identificación de las distorsiones es una de las tareas importantes para reconocer la propia participación en los problemas o situaciones que se repiten en la vida diaria, por ello, es pertinente entregar a cada participante una fotocopia de las distorsiones y su forma de procesar la información, para que se vayan familiarizando y tengan material de trabajo en las sesiones posteriores.

Emplee las diferentes técnicas sugeridas en la terapia cognitiva para evaluar y contrastar los pensamientos automáticos o creencias que surgen en los participantes a lo largo de la sesión.

Preparación de la sesión

Lecturas previas

Beck, A.T. (1996). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Existe una alta tendencia en las personas a utilizar formas particulares para dar significado a las experiencias. En este proceso suelen intervenir las distorsiones cognitivas que son:

- Sobregeneralización: Cuando a partir de una experiencia o elemento, se generaliza un contenido a todas las situaciones, espacios, tiempos, contextos. Se hace evidente cuando se utilizan palabras como: siempre, nunca, jamás, todas(os) son iguales. Por ejemplo: Todas las mujeres son infieles; Nunca se debe confiar en una mujer.

- Personalización: Tendencia a creer que los otros tienen una actitud negativa dirigida hacia uno, sin tener en cuenta otras posibles explicaciones de los comportamientos. Por ejemplo: Mi mujer no me hace la comida que me gusta porque no me quiere; Mi mujer y su amiga hablan todo el día por teléfono, apuesto a que es de mí.

- Maximización y Minimización: esta distorsión opera cuando la persona tiende a maximizar sus dificultades y a la vez minimizar las habilidades para enfrentarlas. Por ejemplo, Que yo le pegue de vez en cuando a mi mujer, no significa que la maltrato (minimización); La pelea de anoche fue la peor del mundo (maximización).

- Pensamiento dicotómico: Tendencia a evaluar todas las experiencias en términos de todo o nada (dos polos), y se presenta incapacidad para asumir un punto medio. Por ejemplo, Todo lo que mi mujer hace está mal hecho; Nada de lo que yo haga a mi mujer le gusta.

- Inferencia arbitraria: Es el proceso por medio del cual se llega a una conclusión específica en ausencia de datos que apoyen tal conclusión. Por ejemplo: Apuesto a que estaba con el amante porque llegó tarde; son más importantes las amigas que yo porque son mujeres.

- Abstracción selectiva: Existe este error cuando se utiliza sólo un detalle para sacar conclusiones. Por ejemplo, Mi mujer me es infiel porque cuando yo llego del trabajo ella cuelga el teléfono

Materiales: hoja con la lectura de distorsiones cognitivas, lápices, borradores, hojas en blanco y hojas con las afirmaciones que se plantean en la tercera actividad de esta sesión.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

Se debe propiciar un ambiente de exploración de las distorsiones cognitivas presentes en el discurso de los participantes, con el fin de ejercitar la capacidad de identificación de las distorsiones y su relación con el comportamiento agresivo hacia la pareja.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Promueva la socialización de la actividad de autoayuda y tome nota de los pensamientos automáticos verbalizados por los participantes para el desarrollo de la sesión, utilizando el registro de pensamientos automáticos (situación, pensamiento, emoción, comportamiento).

Si los participantes no reportan situaciones en las que hayan agredido física, verbal o psicológicamente a su pareja, plantee la importancia de la participación activa y el reconocimiento de los propios comportamientos para poder activar el cambio.

3. Abordando las distorsiones cognitivas

Teniendo en cuenta los ejemplos que los hombres refieren en su actividad de autoayuda, realice la explicación de las distorsiones cognitivas y permita a los integrantes una activa participación para consolidar el proceso de identificación y diferenciación de las mismas.

Entregue a cada participante las siguientes afirmaciones y pídale que las completen:

- Si realmente me quiere.....
- Si me quiere ha de mostrarse.....
- Creo que no es justo que ella.....
- Opino que mi pareja es.....
- No me parece bien que ella.....
- Si no sabe lo que me ocurre es porque.....
- De ahora en adelante ella no debería.....
- Yo quiero que ella.....
- Ella quiere que yo.....

Cuando terminen la actividad, solicite a los participantes que piensen en las reacciones emocionales y comportamentales (incluyendo el comportamiento agresivo) cuando las afirmaciones no se cumplen tal y como esperan. Por ejemplo, si alguien completa una afirmación de la siguiente manera: *no me parece bien que ella me conteste mal...* el participante debe anotar cuál es la reacción emocional y comportamental que experimenta: *entonces me da rabia y no le permito que me hable de esa forma.*

Posteriormente, pídale que se reúnan en subgrupos y compartan sus respuestas, escuchando activamente lo que los demás compañeros piensan de ellas y anotando las sugerencias.

Si considera que la anterior actividad, no resulta eficaz para la población, se sugiere implementar la siguiente.

Plantee una mesa redonda y trabaje en ella las afirmaciones sugeridas anotando al frente cómo debería reaccionar un hombre si la situación planteada no se cumple:

- Si realmente me quiere adivinará lo que quiero y necesito.
- Creo que no es justo que ella realice actividades que yo no puedo compartir.
- No me parece bien que ella siga manteniendo sus aficiones porque esto la distrae y no compartirá conmigo.
- Si me quiere realizará cualquier sacrificio por mí.
- Si estoy malgeniado ella debe entenderme siempre y hacer lo que yo diga.
- Opino que ella debe renunciar a sus antiguas amistades porque ahora sólo somos ella y yo.

4. Retroalimentación

A partir de lo que cada uno expresó en las afirmaciones y reacciones emocionales y comportamentales, proceda a clasificarlas basados en la hoja de distorsiones cognitivas.

Plantee los siguientes interrogantes:

¿Encontraron distorsiones cognitivas en las afirmaciones que completaron?

¿Cuáles fueron las distorsiones que más utilizaron?

¿Observan alguna relación entre las distorsiones y el comportamiento agresivo hacia su pareja?

¿Si cambiaran la distorsión por una interpretación más cercana a la realidad, cuál y cómo sería su reacción?

Para finalizar, se realiza una puesta en común, donde el facilitador realimenta el trabajo realizado.

5. Actividad : “Bombardeo Positivo”

Materiales: Hoja con dibujo de una mujer, lápices.

Desarrollo: A cada participante se le dará una hoja con el dibujo de una mujer, debajo de éste dibujo se encontrarán unas líneas vacías, en donde ellos deberán escribir todos los sentimientos positivos que sientan por una mujer en particular.

En el encuadre se hace la aclaración de que ojala la mujer reflejada en la hoja sea aquella con la que se tienen problemas de relación.

6. Actividad de autoayuda

Observe los comportamientos que usted tiene con su pareja durante la semana y trate de identificar los pensamientos, emociones y distorsiones que acompañan dicho comportamiento, especialmente cuando se trata del comportamiento agresivo.

Situación	Pensamiento	Emoción	Distorsión	Comportamiento

Recuérdelos que deben traer la fotocopia de distorsiones para la próxima sesión.

SESIÓN 6.

ASOCIANDO PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y DISTORSIONES COGNITIVAS

Presentación

Las creencias para poder mantenerse, utilizan diversas distorsiones cognitivas. Estas formas de transformar la realidad hacen que la realidad empírica se desdibuje y aparezca la interpretación subjetiva de los acontecimientos. En esta perspectiva, los pensamientos automáticos están conformados por distorsiones cognitivas que a su vez, mantienen las creencias relacionadas con diferentes comportamientos y entre ellos, la agresión.

Para esta sesión se ha pensado en la importancia de que los participantes relacionen las distorsiones, los pensamientos automáticos y el comportamiento agresivo hacia la pareja.

Objetivo general

Reconocer en las situaciones cotidianas los pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas involucradas en los comportamientos agresivos con la pareja.

Objetivos específicos

- Diferenciar entre un pensamiento automático y una distorsión cognitiva
- Identificar cuáles son los pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas más frecuentes en el comportamiento agresivo.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio y Visualización gráfica 3	40
3. Aplicación de lo aprendido	Visualización gráfica 4 o Caso	40
4. Retroalimentación	Conversatorio	15
5 . Poesía indígena	Lectura de poesía	10
6. Tengo miedo	Trabajo con papel	10
7. Actividad de autoayuda	Explicación	10

Recomendaciones

El tema de los pensamientos automáticos ya ha sido abordado en una sesión anterior, pese a ello es importante que durante este encuentro el facilitador profundice en el tema, con el fin de dar paso a la identificación tanto de los pensamientos como de las distorsiones. En esta sesión le debe quedar claro a los participantes el significado y la forma de detectar pensamientos automáticos. Se sugiere que el facilitador lance la pregunta **¿qué está pasando por mi mente en estos momentos?** como método inicial para que se logren identificar los pensamientos automáticos.

Preparación de la sesión

Lecturas recomendadas

Beck, J.S. (2000). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa

El modelo cognitivo sostiene que la interpretación de una situación, (más que la situación misma), a menudo expresada en forma de pensamientos automáticos, influye sobre las emociones, el comportamiento y la respuesta fisiológica subsiguiente (Beck, 2000)

El facilitador por tanto, se interesa en identificar los pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas asociadas a las situaciones vividas por las personas y que son generadoras de displacer emocional y que intervienen con la capacidad de éstos para alcanzar sus objetivos personales.

Los pensamientos automáticos, pueden evaluarse según su validez y su utilidad, recordando que la mayor parte de ellos, están distorsionados de alguna manera y se producen pese a que existan evidencias objetivas que indiquen lo contrario.

Por lo anterior, las personas tienden a persistir recurrentemente en los errores de su pensamiento, y cuando los expresan el facilitador debe consignar (verbal, mentalmente o por escrito) el tipo de error que parece estar cometiendo el participante para luego hablarlo con él.

Materiales: Visualización gráfica 3 para la segunda actividad, visualización gráfica 4 para la tercera actividad, tablero, papel, papelógrafo, fotocopia con preguntas de la tercera actividad, fotocopia de actividades de autoayuda, marcadores, papel periódico, hojas de block y lápices.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

El encuadre general debe estar dirigido a la motivación de los participantes para profundizar en la relación que existe entre las distorsiones y los pensamientos automáticos, para el mantenimiento de las creencias asociadas con el comportamiento agresivo hacia la pareja.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Retome las situaciones expuestas por los participantes, y solicite a los integrantes del grupo que las ubiquen en el registro de pensamientos automáticos.

Si los participantes no reportan ninguna situación en particular presente la gráfica de delfines y a partir de esto explicar los pensamientos automáticos y las distorsiones.

- Imagen 1: (delfines en blanco y negro) ¿Qué ven en esta imagen?

- Imagen 2: Lea o relate el siguiente texto al grupo. Un personaje histórico decía “el hombre no se ve afectado por los acontecimientos sino por la visión que tiene de ellos”. Esta frase puede aplicarse al siguiente ejercicio en tanto que muestra que nuestra percepción está determinada no sólo por los estímulos externos sino por las experiencias previas, lo que dificulta que se hable de una sola visión, cada uno ve a primera vista lo que quiere ver de acuerdo a sus preceptos o experiencias previas. Recientes investigaciones demostraron que los niños no pueden identificar la pareja que está intimando porque no tienen la mente asociada a este escenario. Lo que ellos ven son solo nueve delfines, sin embargo, al resto de las mentes se les dificulta ver a primera vista los delfines.

- Imagen 3: Gráfica de los delfines a color

Posteriormente, retome la actividad anterior para explicar que por tendencia natural se distorsionan los datos de la realidad para que se adecuen a nuestra manera de pensar o concebir las cosas, y cuando se descubre que la realidad no se comporta como dice nuestra teoría, “la cambiamos” y a esto se le llama distorsionar la realidad.

3. Aplicación de lo aprendido: Visualización gráfica 4

Presente las siguientes escenas:

Primera escena: Un hombre está sentado en la mesa, la esposa le lleva los alimentos.

Segunda escena: La sopa está muy caliente

Tercera escena: El hombre furioso tira los platos, mientras la mujer se muestra asustada y temerosa

Cuarta escena: La mujer recoge los platos del suelo

Quinta escena: El hombre les narra con rostro de despreocupación/satisfacción a otros hombres lo que le hizo a su esposa, diciéndoles que es culpa de ella por servirles la sopa tan caliente.

Conforme subgrupos y a cada uno entregue una escena y solicite que respondan y discutan las siguientes preguntas:

¿Qué opinan acerca de lo que sucede en la visualización gráfica?

¿Por qué creen que está sucediendo eso?

¿Qué razones llevan al hombre a actuar como lo hace?

¿Qué puede estar sintiendo el hombre?

¿Qué pensamientos automáticos creen que se activaron en cada una de las escenas?

¿Qué distorsiones cognitivas creen que se activaron en cada una de las escenas?

Solicite que socialicen las respuestas construidas en cada subgrupo y escriba en el papelógrafo o tablero las palabras clave y lo que ellos están expresando acerca de la situación de las visualizaciones gráficas.

Retome sus respuestas, promueva el diálogo y el análisis crítico de la situación expresada en las visualizaciones, trate de integrar las experiencias que ellos han relatado sobre sí mismos en las sesiones anteriores.

Si considera que la anterior actividad no resulta eficaz para la población, se sugiere que el facilitador tome un rol más directivo y escoja un caso para trabajar con el grupo en general, no por subgrupos.

Caso sugerido

Roberto es un hombre de unos 30 años, está casado con Claudia desde hace algún tiempo. Desde un comienzo, él ha sentido temor a ser abandonado por ella, por lo mismo, busca constantemente controlar lo que Claudia hace o intenta estar presente en todo. Claudia dice sentirse ahogada, sin espacio y sin vida propia. Roberto frente a estos reclamos refuerza sus estrategias de control y se siente angustiado porque anticipa que va a ser abandonado. Reiteradamente, desvaloriza a su esposa, insiste en que es fea, que nadie se podrá fijar en ella y que solo él se la aguanta. Él considera que esa es la manera más efectiva para impedir que ella se vaya.

Retome las respuestas, promueva el diálogo y el análisis crítico de la situación expresada en el caso, trate de integrar las experiencias que ellos han relatado sobre sí mismos en las sesiones anteriores.

4. Retroalimentación

Concluya haciendo énfasis en la relación existente entre los pensamientos distorsionados y los comportamientos agresivos.

5. Actividad : “Poesía Indígena”

Materiales: Hoja con poema.

Desarrollo: Antes de iniciar la sesión se les dará a cada participante una hoja en la que se encuentra un poema Quichua. Se les pedirá a los miembros del grupo que lo lean y posteriormente den su opinión acerca de éste.

Esta actividad tiene como objetivo el reconocimiento de las culturas étnicas y busca resaltar la validez de las expresiones indígenas sobre temas que atañen a la sociedad en general.

Poema:

Poema Quichua

En laguna de cristal

En laguna de cristal voy a peinarme,
 en laguna de cristal
 yo, mujer fuerte,
 mujer que camino
 por dentro de las huabillas.

Yo me voy por donde quiero
 ... por el cerro de Huamaní.

A nada temo.
 soy mujercita andariega,
 caminaré libremente
 por el cerro de Huamaní.

¡Qué mujer! ¡Cómo se peina
 en laguna de cristal
 Por dentro de las huabillas
 camina libre y mujer.

6. Actividad : “Tengo miedo...”

Materiales: Hoja con las consignas del ejercicio (una por participante), lápices.

Desarrollo: A cada uno de los participantes se les dará una hoja, con la frase incompleta “tengo miedo de...” las cuales deberán completar con aquello a lo que le temen dentro de la relación con sus parejas.

Este ejercicio tiene como finalidad crear conciencia entre los participantes de las situaciones que generan conflictos al interior de su relación y la influencia que sus miedos tienen en éstas.

Formulario:

Completa las siguientes frases:

Tengo miedo de _____
 Tengo miedo de _____

7. Actividad de autoayuda

Piense en aquellas situaciones en las que es agresivo hacia su pareja y trate de identificar los pensamientos que pasan por su mente en ese momento. Pregúntese qué significa ese pensamiento para usted y trate de seguir haciendo esta pregunta hasta que encuentre creencias que usted no tenía claras. Por ejemplo, usted llega a su casa y encuentra los juguetes de los niños regados en el piso, usted piensa ¡qué pereza este desorden!, luego pregúntese qué significa este pensamiento para usted y aparecen en su pensamiento otras creencias ¡es que el desorden yo no lo tolero! ¡No debería de llegar a la casa con este desorden!, nuevamente se pregunta qué significa estos pensamientos para usted y pueden aparecer otras creencias, como: ¡el desorden no le gustaba a mi mamá! o ¡el desorden da muy mala impresión a las demás personas! Con este ejemplo, los participantes pueden aprender a identificar que más allá de la simple

verbalización, se encuentran creencias arraigadas de las que la persona no siempre tiene conocimiento.

SESIÓN 7.

CONTRASTANDO CREENCIAS... LOS HOMBRES SON SUPERIORES... LAS MUJERES LES DEBEN OBEDIENCIA

Presentación

Los conceptos de masculinidad y agresión frecuentemente son relacionados, generando la imagen social del varón agresor como algo “natural”. Este imaginario cultural ha sido incorporado por algunos hombres como un instrumento interpersonal que utilizan para controlar las situaciones de pareja e imponer su voluntad. Corsi (1999) da cuenta de este fenómeno de la siguiente manera: *“los hombres que ejercen violencia física en la relación conyugal, suelen representar la caricatura de los valores culturales acerca de lo que “debe” ser un varón, de los mitos culturales de la masculinidad... aunque no lo digan abiertamente, están sosteniendo formas de relación que tienden al control y la dominación de quien consideran inferior”*.

Culturalmente los hombres han internalizado la idea que su condición masculina es superior en fuerza, inteligencia y poder a la condición femenina, esto se expresa de manera particular en los hombres agresores, los cuales esperan y exigen la sumisión de la mujer, lo cual incluye la obligatoriedad por parte de la pareja de servirle y obedecerle, temerles y atenderles. Esta idea fundamentada en el ideal del hombre poderoso, es uno de los orígenes de las agresiones a las parejas.

Objetivo general

Contrastar las creencias relacionadas con la superioridad masculina que fomentan el repertorio de conductas agresivas hacia la pareja.

Objetivos específicos

- Facilitar la comprensión de que la superioridad masculina es un constructo social que afecta negativamente la relación de pareja.
- Generar la posibilidad de reflexionar el rol que cumple y el que le ha sido asignado al hombre y a la mujer en el plano de la relación de pareja.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	15
3. Contrastación de creencias	Visualización gráfica 5 y análisis de frases	60
4. Presupuesto	Presupuestos	10
5. señalando frases	Trabajo con frases	10
6. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

El facilitador deberá posibilitar en los participantes, alternativas en el manejo de sus situaciones de conflicto, a partir del reconocimiento de sus creencias, lo cual será de gran utilidad, debido a que les permitirá con base en el análisis buscar otras alternativas para enfrentar las situaciones con sus parejas.

Preparación de la sesión

Materiales: Visualización gráfica 5 para la tercera actividad, frases para la tercera actividad, hojas de block, lápices, papelógrafo y marcadores.

Procedimiento

1. Encuadre Grupal

Para esta sesión es fundamental que se acepte la actitud que se tiene hacia la pareja; se trata de describirla y retomar qué pasa y cómo pasa, al igual que pensar en otras alternativas para reaccionar a las experiencias cotidianas.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Promueva la socialización de la actividad de autoayuda y enfatice en las creencias que han emergido a través de la pregunta de “qué significa para mí”. Es importante que los participantes narren el proceso que se fue desarrollando a partir del pensamiento automático y los significados asociados al mismo.

3. Contrastación de creencias

Presente al grupo la visualización gráfica 5: *una mujer sumisa, temerosa, atendiendo a su esposo, quien está en una actitud de superioridad, gritando porque algo con la ropa no se encuentra como él desea.*

Solicite a los participantes que observen detenidamente la visualización y expresen lo que está sucediendo en la escena.

Pida al grupo que piense en la postura que toma el hombre y la mujer en esta escena y que traten de articularlo con sus vivencias personales con la pareja.

Terminada esta actividad, se propone realizar la siguiente:

Reúnalos en subgrupos de acuerdo al número de participantes y entregue una frase a cada equipo.

- Los hombres son superiores a las mujeres, ellas deben ser manejables y obedientes.
- El hombre es superior a la mujer, ella lo sabe y se entristece.
- Las esposas tienen la obligación de atender a sus esposos (hacerles la comida, tenerles la ropa lista, la casa ordenada y estar dispuestas a hacer el amor siempre que ellos digan).
- Las mujeres quieren que los hombres las dominen.
- Ellas fingen ser obedientes para conseguir lo que quieren.

Solicite que comenten las frases y que justifiquen su acuerdo o desacuerdo con ellas.

Socialice las respuestas de los equipos y solicite a los participantes que recuerden alguna situación en la que hayan actuado agresivamente con sus parejas motivados por esas ideas. Utilice las siguientes preguntas durante la discusión:

¿De quién o en dónde aprendieron a pensar de esa manera? (En esta pregunta es importante que el facilitador resalte el papel que juega la cultura en el mantenimiento de estas creencias).

¿Qué consecuencias o implicaciones tiene para la convivencia con sus parejas pensar así?

¿Qué sienten frente a esas creencias y a los problemas que les ocasionan? (evidencia a favor y en contra, utilidad, credibilidad)

¿De qué otra manera podrían reaccionar?

Cuestione las creencias que justifican el uso de la agresión y motive al grupo a realizar contrastaciones a las mismas.

4. Actividad : “Presupuesto”

Materiales: Hoja con situaciones, hojas en blanco y lapiceros.

Desarrollo: Se divide al grupo en tres subgrupos, cada uno de ellos deberá realizar el presupuesto mensual de la situación expuesta.

Después de esto, se escucharán las opiniones de los participantes alrededor de los siguientes ejes:

- ¿Qué dificultades encontraron?
- ¿Qué soluciones encuentra a la problemática?
- ¿En caso de ser usted el de la situación que haría?

Este ejercicio busca crear conciencia entre los participantes acerca de las situaciones a las que se ven expuestos ciertos sectores de la población.

Situación: Obdulio, es un afrodescendiente desplazado a causa de un toma guerrillera a su ciudad natal; llega a la ciudad con sus dos hijos y esposa, encuentra trabajo como reciclador y gana alrededor de 15000 pesos diarios, el usa este dinero para comprar comida y pagar los gastos de vivienda.

Hacer el presupuesto.

5. Actividad: “Señalando frases”

Materiales: Hoja con frases referentes a la dominación masculina sobre la mujer.

Desarrollo: El grupo se divide en cuatro subgrupos, a cada uno se le dará una hoja con una serie de frases; los miembros deberán señalar cuáles de éstas frases usan frecuentemente y proponer sentencias que expresen ideas equitativas de relación.

Por ejemplo: “Las mujeres son inferiores a los hombres” – “Hombres y mujeres deben ser respetados como seres humanos por igual”

El objetivo de esta actividad es brindar la oportunidad a los participantes de incursionar en nuevas formas de referirse a las situaciones cotidianas en la relación con sus parejas y promover alternativas de pensamiento.

Frases:

Las mujeres son las que saben cuidar de los niños.

No se puede confiar en las mujeres.

Ellos solo entienden a la fuerza.

Para ser macho hay que ser violento y fuerte.

Yo soy el rey de la casa y todos me deben obediencia.

Uno paga, uno pone las reglas.

6. Actividad de autoayuda

Si el participante convive con su pareja, pídale que comparta con ella lo aprendido durante la sesión, que tenga en cuenta lo que la pareja expresa sobre la postura del hombre en la relación de pareja y escriba cómo se sintió. Enfatice en que se trata de analizar lo que pensó y no analizar lo que la pareja dice.

Si el participante no convive con la pareja, durante la semana, debe identificar las creencias relacionadas con la superioridad del hombre frente a la mujer y recordar cómo ha sido su postura en las relaciones de pareja anteriores.

SESIÓN 8.

CONTRASTANDO CREENCIAS RELACIONADAS CON LOS CELOS Y LA MANIPULACIÓN

Presentación

Para hablar de los celos y la manipulación, se debe tener en cuenta que estas reacciones aparecen relacionadas con múltiples funcionalidades. Algunas veces están insertadas en la psicopatología, desde la dependencia y el temor al abandono, hasta el delirio celotípico en el que se tiene la certeza de infidelidad de la pareja en ausencia real de evidencia que apoye esta afirmación. Pero con el propósito de delimitar los celos y la manipulación en la población que participa en el modelo de apoyo terapéutico, se puede plantear que una estrategia de control son los celos y la manipulación que de ellos se desprende. En este caso, las razones que explican estas reacciones en los hombres, quedan dirigidas explícitamente a la organización subjetiva de los participantes.

Para este modelo, los celos y la manipulación generan ciclos de control y dominación de la pareja y ante la sensación de perder dicho control, se activan con mayor probabilidad los comportamientos agresivos hacia ella.

Objetivo general

Promover en los participantes el análisis crítico frente a los celos y la manipulación, como reacciones que muestran actitudes de control y dominación hacia la pareja y que por lo general desencadenan actos agresivos contra ella.

Objetivos específicos

- Reflexionar en torno a los celos y la manipulación que aparecen como estrategias de control y dominio con la pareja.
- Flexibilizar las creencias que justifican las actitudes de control y dominio con la pareja.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	20
3. Contrastación de creencias	Visualización gráfica 6 y análisis de frases	85
4. desayunos diferentes	conversatorio	10
5. si el rio cambiara	Lectura	
6. Sistema de evaluación y seguimiento y actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

Las recomendaciones sugeridas para llevar a cabo esta sesión tienen que ver con la focalización en los celos y la manipulación como estrategias de control de la pareja y que se pueden encontrar creencias relacionadas con el dominio del hombre hacia la mujer.

El tema debe ser abordado desde un clima de elaboración y reflexión, sin incurrir en acusaciones o juicios desvalorizantes que señalen negativamente estas estrategias de control, pues el eje central es relativizar la posibilidad de control del otro y encontrar nuevas formas de relación con la pareja sin necesidad de estructurar el patrón de relación desde la dominación.

En esta sesión se aplica la subescala del cuestionario de pensamientos automáticos denominada desequilibrio y deseos personales para el cambio. Esta sub-escala hace parte del cuestionario de pensamientos automáticos e incluye los ítems 1, 4, 5, 9, 14, 15, 16, 19, 22 y 26.

Con el propósito de tener registros psicométricos durante el desarrollo de las sesiones del modelo de apoyo terapéutico, se pensó en la inclusión de esta sub-escala. De esta manera, en la octava sesión donde ya se han abordado actividades dirigidas a la detección y control de los pensamientos automáticos, se busca evaluar el cumplimiento

de los objetivos desde la realimentación que los datos de esta sub-escala pueden arrojar.

Preparación de la sesión

Materiales: Visualización gráfica 6 para la tercera actividad, frases para la tercera actividad, fotocopia con la actividad de autoayuda, fotocopias de la sub-escala del cuestionario de pensamientos automáticos denominada desequilibrio y deseos personales para el cambio, hojas de block y lápices.

Procedimiento

1. Encuadre Grupal

Se debe precisar que la intervención será estructurada. Reitere las normas construidas grupalmente y enfatice que el cumplimiento de ellas conllevará a un clima grupal reflexivo.

Anuncie que en la explicación de la actividad de autoayuda se aplicará un cuestionario para llevar el seguimiento psicométrico de las sesiones desarrolladas hasta el momento.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Promueva la socialización de la actividad de autoayuda y tome nota de las actividades desarrolladas por los participantes en casa, pregunte por cómo se sintieron realizando dicha actividad y si esto propició cambios en las creencias relacionadas con la superioridad del hombre sobre la mujer.

Para los que identificaron comportamientos relacionados con la superioridad frente a la pareja, indague cuáles fueron, qué sintieron al darse cuenta de sus percepciones y cuál fue su actitud frente a ello.

3. Contrastación de creencias

Presente las siguientes escenas de la visualización gráfica 6.

Primera escena: Una mujer habla por teléfono...su esposo finge leer el periódico pero está atento (con gestos de preocupación) a lo que sucede con ella.

Segunda escena: El hombre revisa el bolso de ella e investiga su libreta de teléfonos y demás objetos personales

Tercera escena: El hombre con la libreta de teléfonos en la mano y cogiéndola fuerte por un brazo hace reclamos a su pareja.

Solicite a los participantes que observen detenidamente las visualizaciones y que en subgrupos respondan y discutan las siguientes preguntas:

¿Por qué creen que está sucediendo eso?

¿Qué opinan acerca de lo que sucede en la visualización gráfica?

¿Cómo catalogan la actitud del hombre de la visualización gráfica?

¿Qué piensan de la actitud de la mujer de la visualización gráfica?

Terminado el ejercicio, solicite que socialicen las respuestas construidas en cada subgrupo. Escriba en palabras claves lo que ellos están expresando acerca de la situación que muestran las visualizaciones.

Haga preguntas relacionadas con el rol y la actitud que está asumiendo el hombre de la visualización gráfica (sentimientos, creencias) en relación con la situación.

Retome sus respuestas, promoviendo el diálogo y el análisis crítico de la situación expresada en la visualización, sírvase de las experiencias que ellos han relatado en las sesiones anteriores.

Reúnalos en subgrupos y entregue una frase a cada equipo. Solicite que comenten la frase y que expresen ventajas y desventajas de pensar de esa manera. Además, en cada una de las frases resultará pertinente, indagar acerca de:

- Evidencia a favor y en contra del contenido de las frases
- Credibilidad y utilidad de seguir pensando de esa manera.

Frase 1

A las mujeres hay que vigilarlas de lo contrario te ponen cachos.

Respondan:

¿Qué piensan de esa afirmación?

¿Existen razones o temores para que los hombres se sientan inseguros de la fidelidad de sus parejas?

¿Con qué otras ideas está relacionada esta frase?

Frase 2

Las mujeres son unas manipuladoras e interesadas...es mejor no permitirles que manejen plata.

Respondan:

¿Qué piensan de esa afirmación?

¿Qué creen que puede pasar con los hombres si una mujer maneja suficiente dinero?

¿Con qué otras ideas está relacionada esta frase?

Frase 3

A las mujeres hay que castigarlas para que aprendan quien manda...a ellas les gustan los hombres fuertes.

Respondan:

¿Qué piensan de esa afirmación?

¿Qué les impide a los hombres sentirse seguros del amor, la fidelidad y el respeto de las mujeres?

¿Con qué otras ideas está relacionada esta frase?

Socialice las respuestas de los equipos y resalte los puntos comunes, haciendo preguntas relacionadas sobre las ventajas y desventajas.

Terminada esta actividad, se propone realizar la siguiente:

Solicite a los participantes que recuerden alguna situación en la que hayan actuado agresivamente con sus parejas motivados por esos pensamientos, es importante que el facilitador intervenga identificando la situación y la creencia.

Invite a los participantes a compartir esas experiencias con el grupo y dirija la discusión empleando las siguientes preguntas:

¿Relacionan estas frases con algunas creencias que surgen cuando están con sus parejas?

¿Por qué creen ustedes que tienen estas creencias?

¿De quién o en dónde aprendieron a pensar de esa manera?

¿Qué creen que sienten y piensan sus parejas cuando ustedes actúan bajo esas ideas?

¿Qué consecuencias o implicaciones tiene para la convivencia con sus parejas pensar así?

4. Actividad: "Desayunos diferentes"

Materiales: vasos plásticos, cubiertos, servilletas y platos.

Desarrollo: Se pide al grupo que se dividan en cuatro subgrupos, cada uno deberá organizar una mesa con los implementos adecuados para servir el desayuno. A tres de los grupos se les darán los materiales completos, mientras que al cuarto se les dejarán de dar algunos vasos y cubiertos.

Después de esto se les pedirá a los miembros del grupo de los "marginados" que comenten cómo se sintieron al ver que se les negaban las herramientas y a los otros grupos no.

Esta actividad tiene como finalidad crear conciencia de la situación que atraviesan ciertos sectores de la población a los cuales les son negadas las herramientas de educación y trabajo.

1. **Actividad :** "Si el río cambiara". Objetivo específico: Reflexionar sobre lo infructuoso que resulta mantener posturas inamovibles frente a situaciones cambiantes o que requieren cambios.

Materiales: Hoja con la reflexión.

Desarrollo: a cada participante se le dará una hoja con la reflexión para que la lean en compañía del facilitador, una vez terminada la lectura se les pide que reflexionen acerca

de la pertinencia de la historia de acuerdo a lo que viven actualmente en el grupo de apoyo.

Se espera que los participantes reflexionen sobre lo infructuoso que podría ser mantener posiciones inamovibles frente a una situación cambiante.

Historia:

“allá, abajo del río, vive un hombre cuyo nombre no importa. Tendrá unos 80 años, y su paso es poco firme, tiemblan sus manos, sus ojos lloran y se ríe a solas como si supiera algo muy cómico acerca del resto de la humanidad.

En su época el viejo era el mejor pescador de la comarca. Sabía coger las carnadas más convenientes para cada ocasión, la profundidad exacta donde nadaban las diferentes clases de peces y el anzuelo, con el tamaño preciso que debía tener.

A poca distancia de la choza donde habitaba el pescador, el río hacía una vuelta cerrada, y era allí donde le encantaba sentarse sobre un tronco que estaba en la orilla y lanzar su cuerda al agua. Allí nada más, ningún otro sitio le gustaba.

Pero la naturaleza no respeta las costumbres del hombre. Sucedió que durante un invierno hubo una creciente espantosa. Cuando las aguas volvieron a bajar, el río había abandonado su viejo cauce y se había alejado unos cincuenta metros hacia el oeste, formando un canal completamente nuevo. En el recodo donde nuestro pescador solía coger su presa, ya no quedaba sino un banco de arena.

Un hombre cuerdo, en su caso, se habría adaptado a las nuevas condiciones y habría buscado también otro lugar para pescar. No así nuestro pescador. Si uno quiere tomarse el trabajo de visitar el lugar, puede ver al viejo sentado sobre el mismo tronco y pescando en el mismo banco de arena”.

6. Actividad de autoayuda

Aplicar la subescala del cuestionario de pensamientos automáticos denominada desequilibrio y deseos personales para el cambio.

Durante la semana, realice un registro de pensamientos cuyo contenido esté en relación con los celos y manipulación. Especifique la situación que los activó, la emoción que detonó, la distorsión que participó para la activación de dicho proceso, y finalmente, registre un pensamiento alterno, destacando de este último sus beneficios.

Situación	Pensamiento Automático	Emoción	Distorsión	Pensamiento Alternativo	Beneficios

SESIÓN 9.

¡ALTO!... ACLARE SUS PENSAMIENTOS ANTES DE ACTUAR

Presentación

El ser humano tiene dispositivos biológicos que facilitan la defensa de espacios privados, uno de ellos es la emoción, la cual ha sido útil para enfrentar un contexto hostil o problemático. Sin embargo y por diversos motivos, las emociones han sido relegadas a un segundo plano debido a que actúan de forma intensa e inhiben el pensamiento racional. Una de esas emociones es la ira, cuya función de defensa ha sido de gran importancia para la evolución de todas las especies, pero su estrategia para lograr tal defensa es a través de la amenaza o la intimidación. En ese sentido, en esta sesión se propone la autoregulación de la ira, mas no su supresión (puesto que por ser una adquisición filogenética tiene una funcionalidad adaptativa), lo que implica que el malestar se exprese sin tener que acudir a acciones agresivas como la amenaza, la intimidación o el daño.

Uno de los mecanismos para autorregular la ira son las autoverbalizaciones, que se configuran como un diálogo interno que tiene efectos potencializadores o atenuadores de la agresión. Por ejemplo, si una persona que está experimentando ira comienza a autoverbalizarse frases como: “que pereza la vida, uno trabajando y los demás pasando bueno” “me voy a desquitar” “Espere y verá la que le voy a hacer”, es posible que la persona incurra en comportamientos agresivos dirigidos sin un propósito claro, y posiblemente de una manera indiscriminada (es decir, podrán estar dirigidos a cualquier persona, incluida la pareja), y aunque una función del estado de ira es desahogarse, también produce un efecto negativo. En línea con esto, la detención y el control de la ira se puede realizar a través de autoverbalizaciones en las que se analice realmente la utilidad de una confrontación de carácter agresivo.

Objetivo general

Autorregular la ira por medio de la utilización de las autoverbalizaciones que permiten la inhibición de las reacciones inmediatas.

Objetivos específicos

- Utilizar estrategias cognitivas que ayuden a afrontar la activación de reacciones disfuncionales.
- Identificar las distorsiones cognitivas presentes en los casos abordados en la sesión.
- Aprender a utilizar la técnica de detención del pensamiento o contragolpe.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	5
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	10
3. Comprendiendo la técnica: detención del pensamiento o contragolpe	Explicación/casos	50
4. Practicando la técnica de contragolpe	Juego de roles	30
5. Te quiero decir que	conversatorio	10
6. Actividad de autoayuda	Explicación	10

Recomendaciones

Tenga en cuenta los pensamientos distorsionados verbalizados por los participantes a lo largo de la sesión para que en el momento de la aplicación de la técnica del contragolpe puedan ser empleados.

Lea con anterioridad acerca de la técnica de detención del pensamiento y practíquela, se dará cuenta de su utilidad.

Para usar la técnica de detención del pensamiento debe indicarse al participante que cuando empiece a sentirse enojado, identifique los pensamientos distorsionados que facilitan la ira, se diga a sí mismo en voz alta, PARE y pregúntese: ¿Qué siento cuando el pensamiento se detiene?

Enfatice a lo largo de la sesión que detener los pensamientos distorsionados en el momento oportuno y luego analizar su contenido y plantear frases apaciguadoras, son técnicas que ayudan a controlar la ira, y por tanto, pueden evitar que se desencadenen comportamientos agresivos dirigidos a los otros.

Preparación de la sesión

Lecturas Recomendadas

Mckay, M. y Eshelman, D. (1995). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.

Técnica de detención del pensamiento o contragolpe

Es habitual que en el proceso de enfurecerse aparezcan autoafirmaciones mentales que hacen parte de un repertorio que está dispuesto para la defensa; hasta acá se puede entender lo que ocurre como una forma adaptativa. Lo problematizable aparece con el estallido de comportamientos de agresión que no están mediados por un acto reflexivo. De la misma manera que las afirmaciones hechas a sí mismo prolongan la ira y detonan la agresión, también pueden ser utilizadas para atenuar la emoción o reorientar la respuesta.

La detención de pensamientos provocadores de la ira, es una técnica útil que se puede utilizar para interrumpir y modificar las afirmaciones internas contraproducentes. Suspender estos pensamientos y afirmaciones por un momento, permite tener el tiempo para sustituirlos por otros más adecuados y funcionales.

¿En qué consiste la técnica de contragolpe o detención del pensamiento?

La técnica de detención del pensamiento es un procedimiento para influenciar activamente los pensamientos o imágenes que tienen las personas, el objetivo que se persigue es interrumpir, bloquear y en última instancia extinguir pensamientos indeseables. Es una técnica útil para la interrupción de pensamientos distorsionados que provocan la agresión. Una manera de defenderse es contragolpear el pensamiento con el pensamiento mismo y con una auto-orden de PARAR.

Para usar la técnica debe indicarse a los participantes que cuando empiecen a sentirse enojados, identifiquen los pensamientos distorsionados que alimentan la conducta agresiva, se den a sí mismos y en voz alta, la orden de PARAR y se indague ¿Qué estaban sintiendo? ¿Qué estaban pensando? y ¿Qué interpretaciones se hizo de la situación?

Materiales: Registro de pensamientos automáticos en papel periódico para la socialización de la actividad de autoayuda, fotocopia de casos para la tercera actividad, caso en papel periódico para la cuarta actividad y fotocopia con la técnica de contragolpe para los participantes, fotocopia con actividad de autoayuda, papelógrafo, papel periódico, hojas de block, lápices y marcadores.

Procedimiento

1. Encuadre Grupal

Para que la técnica obtenga el resultado esperado, es importante señalar que la practiquen en las situaciones reales que diariamente experimentan, pues se trata de una habilidad que se debe desarrollar hasta que se incorpore y los comportamientos agresivos se modulen, dando paso a otras estrategias de afrontamiento a situaciones percibidas como problemáticas.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Para la realización de la actividad indague si se presentaron o no tipos de pensamientos agresivos, cuáles fueron los pensamientos alternativos y la función que cumplieron en la percepción de las situaciones y en la respuesta emocional.

3. Comprendiendo la técnica: Detención del pensamiento o contragolpe

Explique la técnica de detención del pensamiento o contragolpe, para ello diríjase a la lectura recomendada.

Realice el siguiente ejercicio, en el que se presenta un caso, donde los participantes deben identificar el pensamiento distorsionado y proponer el contragolpe.

Plantilla para el facilitador

Caso 1: *Danilo llega a la casa, no encuentra a Teresa y piensa: Esta maldita mujer es una callejera... me va a enloquecer... **nunca** la encuentro en la casa... eso es que debe estar andando por ahí con quien sabe quién.*

***Distorsión en acción:
Sobregeneralización***

Se dice a sí mismo que nunca encuentra a Teresa, es decir, a partir de una experiencia o elemento se generaliza a todas las situaciones, espacios, tiempos, etc.

Ejemplos de contragolpe

Dígase a sí mismo: **PARE**
Esto no es siempre cierto.

Caso 2: *Danilo piensa...Teresa se va ir y me va a dejar...eso es que ya no me quiere...cuando ella está tan silenciosa es que está planeando algo en mi contra.*

***Distorsión en acción:
Personalización***

Danilo cree que Teresa tiene una actitud negativa dirigida hacia él, sin tener en cuenta otras posibles explicaciones de su comportamiento.

Ejemplos de contragolpe

Dígase a sí mismo: ¿Cómo lo sé? **PARE**
Verifíquelo.

Caso 3: *Danilo se enfurece con Teresa porque ella ve las telenovelas de la noche...él apaga el televisor y le dice...usted pierde el tiempo por ver televisión y no hace nada útil.*

***Distorsión en acción:
Abstracción Selectiva***

Danilo utiliza sólo un detalle para sacar conclusiones

Ejemplos de contragolpe

Dígase a sí mismo: **PARE**. Sé flexible.
Los demás pueden hacer aquello que disfrutan.

Caso 4: *Danilo llega del trabajo y Teresa aún no ha terminado la comida...él se enoja mucho porque debe regresar en una hora al taller... él le dice... ¿Como así que todavía no está el almuerzo? Por su culpa me van a echar del trabajo... usted siempre haciéndome la vida más difícil... ni para cocinar sirve!*

***Distorsión en acción:
Maximización o Minimización***

Se dice a sí mismo: "Esto es terrible, un desastre". Cuando se lleva todo a su máxima expresión

Ejemplos de contragolpe

Dígase a sí mismo: **PARE**
No hay necesidad de exagerar las cosas. No hay que hacerlas peor de lo que son. Puedo enfrentarme al problema y resolverlo. ¿Esto realmente es un gran problema?

Caso 5: *Teresa le prepara una comida sorpresa a Danilo y cuando llega a casa, se sientan a comer, Danilo prueba la sopa y se da cuenta que está un poco salada, inmediatamente se levanta tira los platos y le dice a Teresa: ¡Usted todo lo hace mal, nada le queda bueno!*

Distorsión en acción:
Pensamiento absolutista, o Polarizado

Evaluar todas las expectativas en términos de todo o nada

Ejemplos de contragolpe

Dígase a sí mismo: **PARE**
¿Acaso vale la pena hacer todo lo que hice porque la sopa estaba salada?
Todos tenemos derecho a cometer errores

Caso 6: *Danilo quiere invitar a Teresa a la fiesta anual de la empresa, todo el camino a casa está pensando en cómo se irá a vestir ella, cuando llega a la casa, decide no invitar a Teresa porque piensa, ¡Apuesto a que se pone bien bonita para conquistar a mis compañeros de trabajo y abandonarme!*

Distorsión en acción:
Inferencia arbitraria

Danilo llegó a una conclusión específica en ausencia de datos que apoyen su conclusión, es decir, que Teresa lo abandonará.

Ejemplos de contragolpe

Dígase a sí mismo: **PARE**
¿Qué evidencia tengo de que Teresa me quiere abandonar? Prefiero que se arregle y se vea bonita.

Plantilla para los participantes

Caso 1: *Danilo llega a la casa y no encuentra a Teresa y piensa: Esta maldita mujer es una callejera...me va a enloquecer...nunca la encuentro en la casa... eso es que debe estar andando por ahí con quien sabe quién*

Distorsión en acción:

Ejemplos de contragolpe

Caso 2 : *Danilo piensa...Teresa se va ir y me va a dejar...eso es que ya no me quiere...cuando ella está tan silenciosa es que está planeando algo en mi contra*

Distorsión en acción:**Ejemplos de contragolpe**

Caso 3: *Danilo se enfurece con Teresa porque ella ve las telenovelas de la noche...él apaga el televisor y le dice...usted pierde el tiempo por ver televisión y no hace nada útil.*

Distorsión en acción:**Ejemplos de contragolpe**

Caso 4: *Danilo llega del trabajo y Teresa aún no ha terminado la comida...él se enoja mucho porque debe regresar en una hora al taller... él le dice... ¿Como así que todavía no está el almuerzo? Por su culpa me van a echar del trabajo... usted siempre haciéndome la vida más difícil... ni para cocinar sirve!*

Distorsión en acción:**Ejemplos de contragolpe**

Caso 5: *Teresa le prepara una comida sorpresa a Danilo y cuando llega se sientan a comer, cuando Danilo prueba la sopa se da cuenta que está un poco salada, inmediatamente se levanta tira los platos y le dice a Teresa: ¡Usted todo lo hace mal, nada le queda bueno!*

Distorsión en acción:**Ejemplos de contragolpe**

Caso 6: *Danilo quiere invitar a Teresa a la fiesta anual de la empresa, todo el camino a casa está pensando en cómo se irá a vestir ella, cuando llega a la casa, decide no invitar a Teresa porque piensa, ¡Apuesto a que se pone bien bonita para conquistar a mis compañeros de trabajo y abandonarme!*

Distorsión en acción:**Ejemplos de contragolpe**

Realice una realimentación sobre el ejercicio y conjuntamente con los participantes realice las precisiones o correcciones pertinentes. Evalúe si comprendieron la técnica y su utilidad.

4. Practicando la técnica de contragolpe

Presente por escrito la siguiente situación, sugiera que se asuman en el lugar de Danilo, piensen en cómo podrían aplicar la técnica del contragolpe al caso y luego solicite voluntarios para que la ejemplifiquen frente al grupo.

Teresa está muy molesta porque Danilo se ha quedado toda la tarde jugando cartas con sus amigos...ella lo esperaba para hacer juntos las tareas de los niños...cuando Danilo llega a la casa Teresa le dice: ¡claro! usted siempre llegando tarde, pero es que como no le importa su familia, se queda por ahí ¿quién sabe con quien? Y yo aquí como una esclava haciendo todo. ¿No dizque le iba ayudar a sus hijos?, pero como quiere que sean brutos como usted.

Danilo escucha en silencio...siente las primeras señales de ira... taquicardia, la boca seca...y siente deseos de reaccionar agresivamente...

Plantee qué pasaría si Danilo practica la técnica de contragolpe, se calma y habla con su esposa sobre lo que ella dijo, el tono en que lo hizo y sobre el malestar que le produjo la situación.

Proponga qué pasaría si Danilo no practica la técnica de contragolpe y permite que la ira aumente progresivamente.

Indague por los sentimientos de los participantes frente a la realización del ejercicio y por las ventajas y desventajas de utilizar o no esta técnica.

5. Actividad : “Te quiero decir que...”

Materiales: Hojas con la consigna “Te quiero decir que...” en la parte superior, lapiceros.

Desarrollo: A cada participante se le da una hoja con la consigna y se le pide que redacte en ella las cosas que quiere decirle a su pareja o a una persona en particular con la que tenga problemas.

Esta actividad tiene la finalidad de promover espacios y estrategias alternativas que permitan la comunicación entre las partes y permitan a los participantes conocerse mejor y dar cuenta de sus sentimientos.

6. Actividad de autoayuda

El facilitador ilustra cómo realizar el ejercicio práctico y aclara las dudas en su desarrollo.

Ejercicio práctico

Practique la técnica del contragolpe completando las siguientes frases con sus propias palabras:

Si exagero, me diré _____

Si hago calificaciones destructivas me diré _____

Si interpreto el pensamiento de mi pareja, me diré _____

Si digo algo que no es justo con mi pareja, me diré _____

Si siento rabia, haré _____

2. Anote dos frases que utilizará para preguntarse a sí mismo ¿cómo me estoy sintiendo?, ¿qué pienso y cómo puedo reaccionar, cuando mi compañera me manifiesta disgusto por alguna situación relacionada conmigo? Así mismo, intentaré comprender cuáles fueron las razones que provocaron que mi pareja experimentara malestar hacia mí.

SESIÓN 10.

EL CICLO DE LA IRA: PENSAMIENTOS, SENSACIONES Y RESPUESTAS

Presentación

La experiencia de la ira es un estado emocional, en el que se fusionan pensamientos, acciones y reacciones fisiológicas, para esto los participantes deben identificar y autorregular los componentes que constituyen la ira, estas estrategias les ayudará a controlarla y desarrollar estrategias alternativas para hacer frente a los conflictos de pareja. En muchas ocasiones cuando los hombres agreden a su pareja, están bajo un estado de ira en el que la capacidad de evaluación cognitiva está alterada. Esta sesión pretende enseñarles a los participantes a reconocer las reacciones somáticas y emocionales de la ira, también que la persona pueda evaluar las situaciones desencadenantes, atenuar y dirigir estratégicamente la ira hacia fuentes no conflictivas.

Objetivo general

Identificar el ciclo de la ira de modo que posibilite adquisición de estrategias emocionales y comportamentales para una manifestación adecuada de la misma.

Objetivos específicos

- Reconocer las sensaciones físicas asociadas a la ira
- Diferenciar los estilos comunicativos sumiso y asertivo
- Identificar las características verbales y no verbales de los estilos comunicativos asertivos.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	10
3. Momento de las definiciones	Caso	30
4. Una forma de controlar la expresión inadecuada de ira	Explicación y visualización gráfica 7	20
5. Ejercicio práctico	Juego de roles	20
6. La máquina del tiempo	conversatorio	10
7. Que está sintiendo	Trabajo con imagen	10
8. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

La ira es entendida como una emoción básica que produce excitación física y en la que se incluyen manifestaciones como taquicardia, sudoración, aumento del ritmo respiratorio, tensión muscular, entre otros. Así mismo, es entendida como una emoción que ejerce efecto sobre la manera como las personas perciben el mundo, representan ciertos eventos y desencadenan algunas reacciones.

El autocontrol se define como una intención consciente del individuo de modificar y controlar la probabilidad de respuestas inadecuadas a estímulos internos o externos. *Forster y Wewetzer (1989) lo expresan así: "el concepto de autocontrol, hace referencia a las tendencias para actuar planificada e intencionalmente y para resolver problemas en forma activa y consciente, en situaciones conflictivas y en todo momento...el autocontrol es el influjo que el hombre ejerce sobre su propia actuación". Es posible adquirir tal autocontrol siempre y cuando la persona tenga claridad del proceso de la ira.*

Será crucial que el facilitador sea enfático en aseverar que la ira es una emoción primaria, es decir, es sana y debe expresarse, que lo inadecuado deviene cuando la persona la expresa a través de comportamientos de agresión y bajo el influjo del aprendizaje social, se han derivado conductas devaluadoras, destructivas y potencialmente peligrosas.

Preparación de la sesión

Lecturas previas: Weisinger (1988). *Manual de técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Martínez Roca.

Cómo funciona la ira

La ira constituye un complejo sistema de reacciones en el que participan los pensamientos, los cambios fisiológicos y el comportamiento.

Conocer cómo funciona la ira le ayudará de diversas maneras:

- En cualquier situación dada, se encontrará en una posición más favorable para controlar su ira.
- Reconocerá el ciclo que prolonga su ira de un modo disfuncional y sabrá qué es lo que ha de cambiar para que no se convierta en un comportamiento problemático.
- Comprenderá la ira de los demás y se enfrentará a ella de una manera más adecuada.

Para entender cómo funciona la ira, debe recordar que los acontecimientos no tienen ningún valor emocional en sí mismos, y que son los procesos de evaluación cognitiva (pensamientos e interpretaciones) los que dan significado a esos acontecimientos. Según el contenido de la evaluación, se experimenta un cambio en el nivel de excitación fisiológico, el cual, unido con el pensamiento, produce una manera de actuar encaminada a la expresión de la ira o a la asociación con agresiones potencialmente destructivas. Cuando se evalúa una situación de manera agresiva, la persona experimenta ira y con esto se percibe un cambio en la excitación fisiológica, lo cual se puede transformar en agresión como forma de darle expresión a la ira.

A veces, parece que lo primero de lo que se tiene conciencia es de los cambios fisiológicos, más que de los pensamientos, sin embargo, se debe reconocer que la ira está producida por una interacción entre pensamientos, respuestas fisiológicas y comportamientos desencadenados por acontecimientos externos. Éstos pueden ser interpretados como *provocaciones*, por ejemplo, su pareja se pone un vestido muy descubierto o por lo menos usted lo percibe así, usted «evalúa» este hecho como si ella estuviese buscando otros hombres, esta evaluación conduce a pensamientos agresivos del tipo: “Esta mujer me la va hacer si yo me dejo” “Esta mujer sale empelota para hacerlo pelear a uno, porque otros la van a mirar”. Su cuerpo reacciona a estos

pensamientos con una respuesta fisiológica: el corazón le late con fuerza, siente una tensión en los músculos y se le acelera el pulso. Usted interpreta (evalúa) este cambio como una prueba más de su ira, pensando: «esto no puede quedarse así». Su cuerpo recibe el mensaje de que usted está enojado y un instante después usted se involucra en un conflicto que podrá trascender hasta llegar a incluir comportamientos agresivos.

Dado que el proceso de evaluación cognitiva no siempre es racional, con frecuencia interpretamos un acontecimiento como una provocación, es decir, se percibe una amenaza a las necesidades particulares.

Por tanto, debido a que la manera predominante que tienen los seres humanos de reaccionar frente a una amenaza es enojarse, cuanto más intensa sea la distorsión, tanto más probable es que el resultado sea una ira intensa y una agresión resultante.

Si se puede relativizar la interpretación que anticipa una provocación, se podrá verificar que los eventos por sí solos, en muchas ocasiones, no representan una amenaza a las necesidades básicas, y se podrá conservar la ira en su función adaptativa. En este sentido, de lo que se trata, es que la persona pueda reorientar en comportamiento de forma que no tenga que recurrir a estrategias de agresión.

La ira tiene un ciclo, que se puede intervenir, para ello es necesario proceder de la siguiente manera:

- Ser capaz de identificar y comprender lo que se interpreta como provocaciones de los demás, y que llevan a alteraciones corporales y comportamientos que inician el ciclo.
- Ser capaz de relativizar los pensamientos, reacciones físicas y acciones que prolongan la ira.

En conclusión, son nuestros propios pensamientos, alteraciones corporales y comportamientos los que aumentan el ciclo de la ira, no las acciones de otra persona o un acontecimiento exterior. Decir «me haces enojar» es equivocado. Si usted atribuye la

responsabilidad de su ira a otra persona o a una situación de la vida cotidiana, no tendrá la oportunidad de cambiar su manera de reaccionar. Reconocer el hecho de que es usted mismo quien prolonga la ira, le brinda la posibilidad de ocuparse de la provocación de una manera más productiva.

Materiales: Visualización gráfica 7 para la cuarta actividad, fotocopia con la actividad de autoayuda, fotocopia para cada participante con el texto “*Aserción, Sumisión, Agresión*”

Procedimiento

1. Encuadre Grupal

El encuadre tiene como finalidad clarificar la diferencia entre ira y agresión, y que una forma de modular el comportamiento agresivo es autorregulando las sensaciones corporales de la ira y encontrando una vía verbal para expresarla. La vía que se ha pensado se ha denominado asertividad, pues con esta estrategia, se puede expresar la oposición o el malestar sin tener que recurrir a la agresión como la única forma de afrontar el conflicto percibido.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Explore si los participantes lograron detener el pensamiento distorsionado y si algunos de ellos no pudieron llevar a cabo el ejercicio, indague las razones de esta imposibilidad. Trate de retomar aquellas dificultades o habilidades de los participantes para llevar a cabo el ejercicio de autoayuda para detener pensamientos automáticos y realice una demostración con algún participante que desee mostrar cómo llevó a cabo la técnica y plantee nuevamente su importancia en la disminución del comportamiento agresivo.

3. Momento de las definiciones

Tomado de: FUNLAM (2001). *Aserción – Sumisión – Agresión. Modelo foráneo para la mediación cognitivo- comportamental para padres que necesitan apoyo en la crianza de sus hijos.*

ASERCIÓN – SUMISIÓN – AGRESIÓN

Características del sumiso

Es una persona que no suele expresar sus sentimientos y por lo tanto no sólo permite que otros violen sus derechos asertivos sino que además no los ejerce. Son personas inseguras, retraídas o tímidas. El sumiso no hará nada que moleste a otros, suele ceder a las demandas de las otras personas pensando que sus derechos son menos importantes. Es común que se acusen a sí mismas de intentar ser asertivas o se sientan culpables.

La sumisión implica la violación de los propios derechos. Por lo general, los componentes motores verbales y no verbales son deficitarios: tono de voz inflexiva, volumen de voz bajo, expresión facial pobre, etc. El contenido verbal suele ser opuesto a lo que piensa o si intenta ser asertivo se producen latencias, circunloquios y disculpas reiteradas. Si hay mucha ansiedad la voz aparece temblorosa, los movimientos de inquietud aumentan y puede sobrevenir el silencio.

Características de la persona agresiva

Es el otro extremo del continuo. Estas personas suelen expresar sus ideas, creencias o sentimientos de una manera abierta, honesta pero de forma inapropiada y violando los derechos asertivos de los otros. El objetivo de la agresión es la dominación y el triunfo presionando a la otra persona para que pierda. El triunfo se logra humillando, degradando, insultando o desvalorizando para que el interlocutor se vuelva débil: "yo pienso que tú eres un tonto o un bruto porque piensas distinto a mí", "lo que tú quieras no me importa" o "lo que tú sientas no cuenta". El agresivo tiende a lograr sus metas a expensas de las otras personas. Sus componentes motores verbales y no verbales suelen estar en un excesivo tono irónico; el volumen de voz es excesivamente alto, la mirada es desafiante, y el contenido está conformado por frases humillantes, degradantes, dominantes o irrespetuosas.

Características de una persona asertiva

Asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo, equilibrio, comunicación segura y eficiente.

La conducta asertiva, como manifestación de la comunicación efectiva, requiere que se involucren en forma consonante los diferentes componentes de la expresión humana: el verbal, el gestual y el corporal así:

El volumen de la voz debe ser normal y totalmente adecuado para la situación (no debe ser exageradamente alto o excesivamente bajo casi inaudible).

El tono y fluidez de la voz debe ser flexible y adecuado a la situación (No debe ser con expresiones fuertes en ocasiones sarcásticas, agresivo o con impresión negativa, ni tampoco entrecortado, tembloroso, monótono o sin inflexiones).

La expresión facial debe ser sin exageraciones y articulada a la situación (no debe ser excesiva, con manifestaciones bruscas, ni muy rígida, inexpresiva y con pocas gesticulaciones).

El contacto visual adecuado da una impresión positiva, de seguridad (no mirar muy fijamente, da una impresión agresiva, violenta y desagradable, ni evasiva con frecuentes interrupciones ya que denota inseguridad).

La expresión corporal adecuada es sin movimientos bruscos, ni evidencia de ansiedad, el cuerpo es congruente con el mensaje verbal, (no deben ser movimientos corporales exagerados como hiperactividad, pues el cuerpo evidencia ansiedad, los movimientos excesivos distorsionan el mensaje verbal).

Retomando las definiciones anteriores, es un punto medio donde el mensaje que la persona quiere expresar es congruente con lo que piensa, siente y quiere, donde el mensaje principal es "yo siento", "yo pienso", "yo deseo" sin ser agresivo. La aserción implica respeto y no sumisión.

Una persona asertiva tiene un volumen y tono de voz adecuados, una expresión facial que sostiene la mirada, se ve seguro y da una impresión positiva, la expresión corporal es tranquila, defiende los derechos de manera puntual, con argumentaciones muy sólidas, con un mensaje claro, franco y directo acorde con cada situación.

Después de la siguiente lectura presente el siguiente caso en el que se ejemplifica una escena de ira y observe la agresión, sumisión o aserción.

Teresa: Mi amor, ayer estuve averiguando unas cositas para el cumpleaños del niño

Danilo: Sigue hojeando el periódico, no la mira.

Teresa: Destapé la alcancía...tenemos \$40.000 que podemos gastar en la fiesta

Danilo: Yo no quiero ninguna fiesta...además no tenemos plata para eso.

Teresa: Pero mi amor...no necesitamos mucha plata... te acabo de decir que...

Danilo: (Interrumpiendo a teresa y en tono fuerte) Usted piensa que yo soy una mina de oro, ya le dije que no tengo plata, es que las mujeres creen que uno es un banco...son unas manipuladoras que no les interesa sino la plata...

Teresa: Pero...

Danilo: (De espaldas a ella...) nada de peros...ya le dije que no voy a gastar plata en fiestas...

Teresa: (Atemorizada) es solo una comida entre nosotros... yo ya he pensado en qué puede hacerse que salga baratico...

Danilo: (Hablándole en tono fuerte y con gestos agresivos) A mí no me interesa lo que usted piensa...ya le dije que no... y que no se hable más del asunto.

Teresa: Es que con usted no se puede hablar... se retira disgustada y triste.

Pídales a los participantes que describan lo que ocurre en el caso, que identifiquen las señales de ira y su manifestación. Retome a los dos personajes y con el comportamiento que ellos muestran identifique la agresión, sumisión o aserción.

Recoja las ideas de los participantes y resalte los elementos comunes que hay entre ellos e invítelos a construir conjuntamente el concepto de la ira, agresión, sumisión y aserción.

Complete y amplíe la construcción de ellos con su conocimiento sobre la ira y la asertividad. Busque que los participantes narren anécdotas referentes a su propia experiencia con esta emoción y analicen los efectos que produce el estado de ira en las personas que los rodean. Para finalizar construya conclusiones con todos los miembros del grupo.

Señale que la ira es un proceso que aumenta progresivamente, y que puede ser controlado antes de que se exprese produciendo daños a otros. Enfaticé sobre la importancia de que ellos vayan reconociendo e identificando señales fisiológicas que se activan con la ira. Recalque lo crucial de dicha identificación para que se manifieste sin necesidad de devaluar, alterar las relaciones interpersonales, entre otros.

4. Una forma de controlar la expresión inadecuada de la ira

Busque que los participantes identifiquen su propio rol: el sumiso, el agresivo o el asertivo, que defina claramente sus características verbales y no verbales en la relación de pareja y apoyándose en imágenes de la visualización gráfica 7 para ejemplificar, trate de que los integrantes se auto-observen.

Imagen 1: Un hombre con rabia

Imagen 2: Una mujer con la cabeza agachada, como temerosa (Sumisa)

Imagen 3: Dos personas conversando con contacto visual (Asertivos)

Señale que la asertividad es un componente necesario para una comunicación adecuada. Aclare que comunicar no es informar, es un proceso en doble vía que implica escuchar, reconocer y respetar la perspectiva del otro. Es importante también señalar que en algunos momentos la comunicación puede generar conflictos, situación que está relacionada con el hecho de no reconocer que los otros posiblemente tengan opiniones y percepciones de las cosas y de las situaciones diferentes de las propias.

Por otra parte, reúna a los participantes en parejas y pídeles que compartan algunas anécdotas conocidas que se enmarquen dentro de un estilo comunicativo agresivo.

Registre los resultados de esta sesión para ser discutido en la próxima sesión.

5. Ejercicio práctico

Retome el caso de Danilo y Teresa, pídeles a los participantes que en parejas, modifiquen el caso proponiendo un estilo de comunicación asertiva. Solicite que algunos voluntarios expongan el trabajo realizado.

Abra una discusión con las siguientes preguntas:

¿Qué sintieron al desarrollar este ejercicio?

¿Qué opinan de la manera como Danilo enfrentó la situación asertivamente?

¿Qué creen ustedes que fue lo que permitió llegar a un acuerdo?

¿La comunicación entre Danilo y Teresa fue eficaz? ¿Por qué?

¿Creen que en todos los casos la asertividad implica llegar a acuerdos?

En este punto es importante sintetizar los elementos comunes que han sido desarrollados por el grupo, a partir de esto, se pueden elaborar conclusiones en las que se destaquen las posibilidades que existen de expresar de manera adecuada lo que se siente y se piensa.

6. Actividad : “La máquina del tiempo”

Materiales: No se requieren materiales específicos, dada la dinámica de la actividad.

Desarrollo: Se escogen seis voluntarios al azar, a los cuales se les pide que representen teatralmente una escena de la colonización. El resto del grupo servirá de espectador.

Después del sociodrama se le pedirá al grupo que reflexione acerca de la situación vivida por los indígenas y esclavos africanos tras la llegada de los colonos y cuáles de estas condiciones persisten hoy día y pueden estar en la base de la problemática de la violencia contra las mujeres.

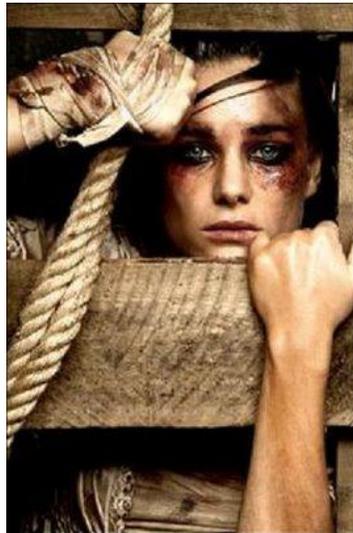
7. Actividad: “Que está sintiendo”

Materiales: Hojas con la imagen de una mujer llorando, papelógrafo, hojas en blanco y lapiceros.

Desarrollo: A cada participante se le da una hoja en blanco y se le pide que en ella describan que es lo que siente la mujer en la foto y la situación en la que se encuentra.

Este ejercicio tiene la finalidad de poner a los hombres en la posición de la mujer víctima de maltratos y crear conciencia del dolor y el daño causados a éstas.

Imagen a mostrar:



7. Actividad de autoayuda

Durante la semana intente establecer conversaciones con diferentes personas (pareja, amigos, compañero de trabajo) en torno a temas que favorezcan discusiones. Cuando observe que el otro no está de acuerdo con su punto de vista, identifique cuáles son sus pensamientos y qué siente en ese momento. Recuerde lo visto de comunicación asertiva y manejo de la ira y aplíquelo.

SESIÓN 11.

OTRA FORMA DE AUTORREGULAR EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO

Presentación

Conocer los factores que precipitan la ira y la reacción agresiva al interior de las relaciones de pareja, se constituye en un elemento fundamental, pues por una parte, permite evaluar los factores precipitantes y por la otra, previene el desencadenamiento de reacciones agresivas. Así, cuando se logran identificar los eventos detonantes, se facilita la comprensión de los ciclos de interacción agresiva y la expresión de esta emoción puede ser modulada a través de formas de afrontamiento, sin perder la funcionalidad filogenética inherente a la ira. Como se ha hecho mención anteriormente, la ira en sí misma, no tiene por función dañar, sino alertar a la persona para que implemente estrategias defensivas, a la vez que va a depender de la interpretación que se haga del evento o situación.

También se podrá ver que mediante la técnica de *suspensión temporal* se pueden generar respuestas más adecuadas ante situaciones que se interpretan como provocadoras.

Objetivo General

Implementar la técnica de suspensión temporal ante las percepciones de provocación o ante señales internas de ira.

Objetivos específicos

- Describir el procedimiento de la técnica de suspensión temporal para afrontar las provocaciones percibidas por los participantes.
- Conjugar las técnicas de suspensión temporal y detención del pensamiento para la autorregulación de la ira.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	20
3. Identificando la percepción de provocación	Conversatorio - Lectura	30
4. Comprendiendo la técnica de suspensión temporal	Explicación y modelado	40
5. Las palabras duelen	conversatorio	10
6. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

Reconocer una provocación facilitará:

- Elaborar una estrategia de control para enfrentarse a lo que se interpreta como provocación.
- Aprender a evitar ciertas provocaciones y por consiguiente, cambiar el ciclo de la agresión.

Identificar que las interpretaciones sobre las provocaciones son un proceso relevante en el control del comportamiento agresivo, porque en la medida que se comprenda que se trata de la interpretación y no necesariamente de una provocación real, se pueden implementar otras estrategias de reevaluación de la situación o se podrá practicar las estrategias de afrontamiento cuando las provocaciones estén presentes en la realidad, aumentando el desarrollo de habilidades diferentes a la agresión para enfrentar la situación.

Preparación de la sesión

Lecturas recomendadas

Weisinger (1988). *Manual de técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Martínez Roca.

Elementos que precipitan la reacción a la provocación

Existen algunos factores que suelen facilitar la reacción agresiva ante la percepción de provocaciones, entre ellos se pueden contar aspectos de orden subjetivo como también ecológico-ambiental, obsérvese:

- **Frustraciones.** Una frustración se produce cuando la persona intenta desarrollar algo y no puede, sea porque se lo impiden, está bloqueado o por el producto de expectativas demasiado altas. Este tipo de situaciones suelen ir acompañadas de una hipersensibilidad que puede derivar en responder desmesuradamente a un evento no relacionado o indirectamente vinculado con el estado subjetivo.
- **Irritaciones y molestias.** Son incidentes que van en detrimento de la percepción de estabilidad que la persona requiere para funcionar, en este sentido, el clima, el ruido, la interrupción constante, hacen parte de esas condiciones que vuelven proclive a quienes las experimentan a reaccionar de forma disruptiva.
- **Malos tratos.** Todas las personas reaccionan ante los malos tratos, estos pueden ser verbales o físicos, y consisten en insultos, maldiciones u otras verbalizaciones hostiles. En ocasiones la hostilidad es muy evidente y directa, y en otras, es mucho más sutil, pero igualmente produce efectos.
- **Injusticia o falta de equidad.** Son situaciones en las que la persona percibe que no le han tratado con equidad o no ha recibido lo que se merece (recuerde que la equidad no es un concepto necesariamente equiparable al de igualdad, la equidad va más del lado de obtener lo que cada uno merece o le corresponde). La percepción de falta de equidad se revierte en respuestas hostiles que ponen de manifiesto la inconformidad.

Hacer este ejercicio de identificar los aspectos implicados o que favorecen la reacción a algo interpretado como provocación, permite a la persona examinar sus reacciones. Por ejemplo, si se enoja porque no ha logrado estudiar, ¿es eso frustración, una injusticia o un mal trato? La única manera de saberlo es evaluar el hecho y las autoafirmaciones que se llevan a cabo. Es decir, se presenta un comportamiento de alguien y otra persona lo interpreta como provocador, entonces, ¿En qué lugar hay que intervenir? ¿En el comportamiento del otro o en la forma en que se interpreta este hecho como intencionalmente provocador? Realmente no hay una respuesta correcta, pues, cada

persona puede reanalizar la situación y verificar si el problema es el comportamiento de la otra persona o la interpretación que se hace de tal comportamiento. Pero antes de reaccionar o reanalizar la situación, también es importante disminuir la ira, sus reacciones fisiológicas y cognitivas, puesto que si la emoción está activada, es posible que un nuevo análisis de la situación esté influenciado por la emoción que se está experimentando y en lugar de pensar, tomando distancia de la situación o inhibiendo la reacción agresiva, se termine por discutir y decir aquello que no es pertinente o es insultante y en definitiva, no contribuye a transmitir un mensaje claro y dirigido al encuentro de concertaciones y mutuo acuerdo.

Con el propósito de atenuar las respuestas asociadas a la ira se plantea la suspensión temporal, que consiste en alejarse de la situación conflictiva, irse por un lapso de tiempo hasta que la emoción se disipe y se pueda pensar sin la interferencia de esta emoción.

Materiales: Fotocopia de la actividad de autoayuda, fotocopias del texto elementos que precipitan la reacción a la provocación.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

En este encuadre es importante señalar la importancia de alejarse de una situación conflictiva para que la emoción de ira se disipe y se pueda reanalizar la situación que se interpreta como provocadora. Para poder llevar a cabo esta técnica, se espera que el grupo analice conjuntamente las experiencias que han tenido cuando hablan de una situación sin tener la calma suficiente.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Evalúe con el grupo lo que observaron en sus conversaciones cuando hay desacuerdo. Cree un clima de apertura para que los participantes narren lo que sintieron llevando a cabo el ejercicio y facilite que identifiquen entre sí, el estilo pasivo, sumiso o asertivo. Asocie a la técnica de asertividad, la suspensión temporal que se plantea en esta sesión.

3. Identificando la percepción de provocación

Solicite a los participantes que se reúnan en subgrupos y lean el documento que se les entregará.

Terminada la lectura deben expresar las situaciones o eventos que en la relación con sus parejas se interpretan como provocaciones de ira. Intente que clasifiquen las respuestas de acuerdo a los diferentes factores que se describen en el documento (frustraciones, irritaciones y molestias, malos tratos, injusticia o falta de equidad).

Clasifique también las nuevas categorías que emerjan en el grupo, así no estén definidas en el texto. Explore si los participantes logran diferenciar el hecho realmente provocador o la interpretación de acontecimientos como provocadores.

4. Comprendiendo la técnica de suspensión temporal

Coloque en el tablero el nombre de la técnica: suspensión temporal y explique en qué consiste la técnica.

Indique a los hombres que para hacer efectiva la técnica deben retirarse de la situación por un tiempo largo, preferiblemente durante 45 minutos, una hora o el tiempo necesario para calmarse.

Indique que deben explicarle a la pareja que el distanciamiento es una técnica que se utiliza para controlar la ira y consiste en disminuir la emoción para poder reanalizar los eventos con mayor tranquilidad.

Sugiéales que practiquen algún ejercicio físico como caminar o trotar, lo cual les ayudará a descargar la tensión corporal producida por la ira.

Sugiéales que cuando hayan cumplido el tiempo, si es posible, regresen a la situación y traten de hablar con la persona, explicándole qué fue lo que provocó la ira.

Especifique que si las situaciones que provocaron la ira son demasiado intensas para calmarse en poco tiempo, se tomen varias horas o incluso días antes de volver a retomar la situación.

Pregunte a los participantes por actividades que se les ocurra hacer durante la suspensión temporal.

Pida a los participantes que relaten las situaciones que anteriormente describieron en torno a su pareja y en las que hayan reaccionado agresivamente y que muestren a los otros (modelado) cómo podrían aplicar la suspensión temporal a dicha situación.

Si las situaciones presentadas por los participantes no son apropiadas, presente el siguiente caso y modele la manera como Fernando podría llevar a cabo la suspensión temporal.

CASO

Fernando se encuentra mirando un partido de fútbol en la televisión... Laura...lo interrumpe para avisarle que tiene una llamada telefónica... Fernando se enfurece, insulta a Laura y le dice..."Cuántas veces le he dicho que no me interrumpa cuando estoy descansando... es que en esta casa no me dejan tranquilo... maldita sea".

Para el modelado, donde se combinan las técnicas de detención del pensamiento y suspensión temporal, tenga en cuenta lo siguiente:

Imagine que se está empezando a molestar, su pulso está ligeramente alterado. Haga consciente y exprese en voz alta los cambios que se producen en su cuerpo. Inhiba los pensamientos que promueven su estallido de ira. Dígase a sí mismo en voz alta PARE... NO VOY A PERMITIR QUE LA IRA AVANCE.... Respire hondo, exhale lentamente, repita esto varias veces y dígase a sí mismo: CALMA... NO ES NECESARIO ENOJARME... PROBABLEMENTE NO ES SU INTENCIÓN MOLESTARME. Retírese a un lugar apartado y haga algo que le agrade. Evalúe en voz alta las consecuencias si hubiera permitido que su ira estallara en su máxima expresión.

Evalúe los beneficios de haber detectado a tiempo las señales corporales de la ira y de haber detenido los impulsos de agresión.

Motive a los participantes para que de manera voluntaria repitan el ejercicio.

Enfatice en la importancia de no acumular malestares, debido a que posteriormente puede detonar en una explosión de ira, lo que hará más difícil controlarla.

Resalte la importancia de identificar y controlar adecuadamente las señales del cuerpo como un indicador de que la ira puede desencadenarse.

6. Actividad: “Las palabras duelen”

Materiales: Hojas con la imagen anexa, papelógrafo, hojas en blanco y lapiceros.

Desarrollo: A cada participante se le da una hoja en blanco y se le pide que en ella describan lo que perciben de la imagen mostrada haciendo hincapié en el significado que atribuyen a la fotografía.

Este ejercicio tiene la finalidad de crear conciencia en lo referente a las diferentes manifestaciones de la violencia en contra del género femenino.

Imagen:



5. Actividad de autoayuda

Ejercicio práctico

Piense en las cuatro situaciones más frecuentes e intensas asociadas a las reacciones de ira o agresión dirigidas hacia su pareja. Ordénelos de acuerdo al grado de importancia para usted, teniendo en cuenta la gravedad de la reacción que tiene, es decir, las consecuencias negativas que genera.

Clasifíquelos de acuerdo a los tipos de factores analizados en la sesión (frustraciones, irritaciones y molestias, malos tratos, injusticia o falta de equidad).

Una vez identificados practique la suspensión temporal y la detención del pensamiento. Analice lo que sucede con su emoción, con su comportamiento y con las consecuencias relacionadas cuando practica las técnicas.

SESIÓN 12:

RELAJARSE UNA BUENA FORMA PARA ESTAR SERENO

Presentación

El proceso de relajación ha sido considerado como una buena forma de contrarrestar el estado de ira y la reacción agresiva. Cuando una persona se relaja, el pulso, el ritmo cardíaco y la respiración descienden y todo esto contribuye a regular las reacciones propias de una ira intensa y disminuir notablemente la probabilidad de que se desencadene una reacción agresiva.

Una respuesta de relajación es un mecanismo protector para disminuir los efectos perjudiciales, fisiológicos y mentales de la ira. Usarla correctamente ayuda en la disminución de la excitación física producida por la ira, a la vez que, controlar el estallido total de la ira permite evaluar la situación con exactitud y afrontar lo percibido como provocador, de una manera funcional.

Objetivo general

Entrenar en el uso de la técnica de relajación, de modo que los participantes puedan aplicarla ante situaciones percibidas como provocadoras y con una alta probabilidad de desencadenar un ciclo de ira o de agresión.

Objetivos específicos

- Comprender cómo actúa la respuesta a la relajación en los niveles fisiológico y psicológico.
- Utilizar el proceso de relajación en la cotidianidad y no solo en situaciones conflictivas.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	10
3. Practicando la relajación	Ejercicio de relajación	40
4. Definiendo cuándo usar la relajación	Conversatorio	20
5. Relajación Andina	Trabajo con música	10
6. ideal vs real	conversatorio	10
7. Sistema de evaluación y seguimiento y actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

Cuando esté dirigiendo el proceso de relajación, diga frases en las que sugiera la focalización de la atención a las sensaciones somáticas y a las sensaciones de relajación, estas indicaciones incrementan la atención sobre el cuerpo (Smith, 1992).

Algunas de las frases pueden ser:

- Siente tu cuerpo más pesado
- Deja que las sensaciones de hormigueo comiencen a fluir por tu cuerpo.
- Cada vez te sientes más relajado.
- Tu concentración sobre tí mismo va aumentando.
- No luches con tus pensamientos, déjalos pasar.
- Confía en tu capacidad de relajación.

Utilice metáforas que permitan intensificar el proceso de relajación, las metáforas pueden simbolizar tanto procedimientos de ejercicios concretos como estructuras cognitivas abstractas, un ejemplo puede ser:

- Estira y suelta tus brazos...
- Estira y suelta tus piernas...
- Cada vez que te estires imagina que eres como un árbol meciéndose en el viento...
- Estira, suelta y mécete en el viento...

Durante la relajación se presentan varios procesos cognitivos básicos: la habilidad de identificar, diferenciar, mantener y reorientar la atención a estímulos simples; la

pasividad, relacionada con la habilidad de detener las actividades físicas y analíticas; y la receptividad, entendida como la habilidad para tolerar y aceptar experiencias que pueden ser complejas, poco familiares o paradójicas.

Además de practicar la relajación, en esta sesión se aplica la subescala del cuestionario de ira-hostilidad denominada control de la ira. Esta sub-escala incluye los ítems 24, 27, 31, 37, 40, 42, 46 y 47.

Con el propósito de tener registros psicométricos durante el desarrollo de las sesiones del modelo de apoyo terapéutico, se pensó en la inclusión de esta sub-escala. De esta manera, en la sesión doce donde ya se han abordado actividades dirigidas al control de la ira, se busca evaluar el cumplimiento de los objetivos desde la retroalimentación que los datos de esta sub-escala pueden arrojar.

Preparación de la sesión

Materiales: Cassette con música de relajación, grabadora, fotocopia con la actividad de autoayuda, fotocopias de la sub-escala de control de la ira del cuestionario de ira-hostilidad y colchonetas.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

Para esta sesión se debe señalar al grupo que la técnica de relajación se debe practicar diariamente durante una o dos semanas y que después de este tiempo puede buscarse la forma de realizar la técnica con mayor rapidez, relajando sólo los músculos que acumulan tensión. El eje central de la eficacia de la técnica es volverla un proceso automático y que por ello, la persona permanezca relajada la mayor parte del día. También se debe enfatizar en que estar relajado no es sinónimo de pereza o somnolencia, sino de activación normal cerebral y medular, lo que posibilita estar en un estado óptimo de funcionamiento mental y emocional.

Aclare que durante el ejercicio de relajación se pueden presentar dificultades para lograr la distensión muscular o la concentración en imágenes relajantes, pero estas dificultades

se consideran normales y no impiden que alguien que practique la técnica no logre el objetivo de relajación. También son habituales el mareo, el cosquilleo de algunas partes del cuerpo o el dolor en algunos músculos, pero si la técnica se sigue realizando es difícil, que interfieran en el logro del objetivo.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Evalúe si los participantes aplicaron la técnica de identificación de provocaciones percibidas y lograron la detención del pensamiento y la suspensión temporal. Indague los logros y las dificultades durante el ejercicio y facilite que los participantes expresen lo que sintieron y lo que piensan sobre la eficacia de la técnica.

3. Practicando la relajación

Explique a los participantes que una respuesta de relajación es un mecanismo protector para disminuir los efectos perjudiciales, fisiológicos y mentales de la ira. Usar correctamente la relajación ayuda en la reducción de la excitación física producida por la ira antes de que se haga demasiado intensa, lo cual a su vez, permite evaluar la situación con exactitud y afrontar lo que produce el estímulo provocador de manera alternativa a las respuestas de agresión.

Motive a los participantes para que realicen la siguiente actividad. Diga clara y lentamente las siguientes instrucciones, indicando una sola cosa a la vez:

- Adopte una posición cómoda, afloje su ropa y los objetos que causen presión retírelos si le es posible.

- Apriete el puño de su mano derecha...hágalo cada vez más fuerte, mantenga la tensión del músculo...preste atención a las sensaciones de la tensión.

- Suelte el puño... Deje que fluya la tensión...preste atención a las sensaciones de relajación.

- Contraiga el estómago como si quisiera tocar con él la espalda... manténgalo así... mantenga este movimiento lo que más pueda...ahora suéltelo y sienta como los músculos se relajan.

- Tensione los músculos y los dedos de los pies...mantenga la tensión de los músculos... concéntrese en las sensaciones de la tensión...permita que la tensión aumente.

- Ahora, suelte los músculos... deje que la tensión desaparezca lentamente.

- Compare las sensaciones de tensión y relajación.

- Respire profunda y lentamente, llene los pulmones y mantenga la respiración lo que más pueda...ahora exhale suavemente...sienta como fluye el aire por los labios con cada respiración...repita la respiración dos veces más.

- Ahora imagínense que está sentado en silencio, en una montaña a orillas de un río sereno y refrescante... usted mueve suavemente los pies sobre la superficie del río... sienta el frío del agua...la tensión fluye bajando por cada pierna hasta la punta de los pies y se disuelve, el agua se la lleva.

- Imagínese como el agua clara corre suavemente y sienta el calor del sol en la piel.

- Concéntrese en la imagen del paisaje y disfrute de ese agradable momento.

- Ahora vamos a regresar al estado de partida...despídase de la montaña y el río...haga consciente la posición del cuerpo empezando por las extremidades, mueva lentamente los dedos de los pies, ahora mueva lentamente los dedos de las manos...abra lentamente los ojos...preste atención a lo que ve a su alrededor...sienta como su pulso está lento y su cuerpo relajado...disfrute de la sensación.

Una vez terminado el ejercicio pida a los participantes que socialicen las sensaciones experimentadas durante la relajación, pregunte por los cambios físicos y emocionales

que se presentaron cuando estuvieron relajados y busque que los comparen con las sensaciones producidas en momentos de ira.

4. Definiendo cuándo usar la relajación

Indague a los participantes en qué momentos consideran que sería útil recurrir a la relajación. Socialice las producciones y retroalimente cada una de las situaciones en las que puede ser utilizada la relajación

Informe lo siguiente: Si se utiliza la relajación a diario se contribuye a que se disminuya el estrés de la vida cotidiana y mejore la salud.

Cuando se sienta tenso o irritable la respuesta de relajación puede anular o atenuar el estallido de la ira.

Cuando anticipe que se va a enfrentar con una situación provocadora puede utilizar la relajación, esto ayuda a percibir control sobre sí mismo y a evaluar correctamente la situación.

5.Actividad : “Relajación Andina”

Materiales: Reproductor de música, canciones de relajación con instrumentos andinos.

Desarrollo: Se pide a los participantes que cierren los ojos y escuchen atentamente los sonidos de la canción; una vez terminada se les incita a expresar lo que sintieron con esta música.

Se espera con este ejercicio resaltar la validez de las expresiones culturales de las comunidades étnicas y el respeto que merecen por parte del resto de la población.

6. Actividad : “Ideal Vs Real”

Materiales: Hojas en blanco (dos por participante), lapiceros.

Desarrollo: Se les pide a los miembros del grupos que dividan cada una de las hojas en dos comunas, al lado izquierdo de cada una colocarán lo que consideran ideal en un hombre y en una mujer, y en lado derecho lo real que han podido contrastar en su relación de pareja.

Es importante anotar que en el caso de los hombres es necesario que la comparación se haga con ellos mismos y sobre características reales.

Se pretende con este ejercicio evidenciar las diferencias entre los ideales y la realidad y el hecho de que esto ocurre tanto en hombres como en mujeres, por lo cual no es necesario hacer distinciones de género.

7. Actividad de autoayuda

Aplique la subescala del cuestionario de ira-hostilidad denominada control de la ira.

Destine un momento del día para practicar la relajación, usted se dará cuenta que cada vez requiere de menos tiempo para lograr un estado de relajación. Recuerde que si domina la técnica podrá mantenerse relajado incluso en situaciones percibidas como conflictivas.

Cada vez que se relaje, focalice su atención en las zonas del cuerpo donde perciba mayor tensión y céntrese en dichas zonas, así la relajación será más efectiva y más rápida.

SESIÓN 13:

¿CÓMO RESOLVER LOS CONFLICTOS?

Presentación

Para la mayoría de las personas es difícil reconocer que tienen un problema, pues tenerlo se puede percibir como una incapacidad para enfrentar los conflictos que la vida implica. Algunas personas incluso, pueden sentirse inhibidas para solicitar o aceptar la ayuda de los demás en la resolución de un problema.

Es importante plantear que los principales obstáculos para la elaboración creativa de soluciones alternativas a un problema, son los hábitos y la conformidad. Para maximizar la eficacia en la resolución de conflictos, la persona debe tomar en consideración diferentes alternativas de solución, incluso, alternativas que nunca se han pensado, de esta manera, las estrategias se flexibilizan y se pueden implementar nuevas formas de afrontar y solucionar un conflicto.

Esta sesión trata de permitir el desarrollo de habilidades dirigidas a la solución de problemas o conflictos, de modo que el análisis de los problema y el intento que se hace de contemplarlos desde distintas perspectivas, estimulen el hallazgo de posibilidades de solución que hasta ahora no habían sido concebidas.

Objetivo general

Desarrollar habilidades en la resolución de conflictos que hagan posible el análisis previo del problema, la evaluación de alternativas de solución y la selección de dichas alternativas desde la viabilidad y eficacia

Objetivos específicos

- Especificar y analizar un conflicto en términos operativos
- Desarrollar habilidades para la búsqueda y selección de alternativas de solución a un problema o situación conflictiva.

- Implementar la estrategia de solución más viable para la resolución de un conflicto específico.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	10
3. Uno para todos	Naranjas de primavera	80
4. Noticias	Lectura periódicos	10
5. Lo que admiro de ti	Conversatorios	10
6. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

Al iniciar la sesión enfatice que las técnicas para el control de la ira son un paso previo requerido para la resolución de conflictos. Una vez atenuada la emoción, es posible que se inicie un proceso más analítico, en el que se pueda pensar en estrategias adecuadas para la resolución de conflictos que se repiten con relativa frecuencia.

El facilitador puede transmitir en forma comprensiva y clara sus conocimientos acerca de resolución de conflictos y al mismo tiempo, fomentar que los participantes por medio de discusiones, especifiquen sus problemas y los formulen en forma concreta y operativa, es decir, que no se quejen simplemente del problema, sino que, lo expresen en términos de alternativas posibles. Por ejemplo, si alguien plantea un problema como *“no tengo dinero”*, se debe de iniciar el proceso de formulación cambiando la forma en que se expresa: *“cómo voy a conseguir el dinero que me hace falta”*. De esta manera, el problema no se formula desde la queja, sino desde la búsqueda de alternativas de solución.

El facilitador también puede hacer demostraciones sobre los distintos pasos que configuran el proceso de resolución de conflictos, dará ejemplos y retomará lo que los participantes expresan, para ilustrar el procedimiento. En este sentido, la retroalimentación permitirá que todo el grupo vaya observando y participando del proceso.

Preparación de la sesión

Lecturas previas: Zurilla (1983). *Terapia de resolución de conflictos. Competencia social, un nuevo enfoque en la intervención clínica*. Bilbao: Desclèe de Brouwer.

Para llevar a cabo el proceso de resolución de conflictos hay que tener en cuenta un conjunto de cinco componentes, que al aplicarlos adecuadamente a un conflicto particular, aumentan la probabilidad de encontrar la alternativa de solución más efectiva. Los cinco componentes se muestran a continuación:

Orientación del conflicto

Lo primero que se debe hacer para resolver un problema es *definir* e *identificar* las situaciones problemáticas en algunas áreas de la vida. En general, los problemas de la mayoría de las personas se relacionan con el trabajo, la situación económica, la salud, las relaciones sociales y la vida familiar. Pensar en cada uno de estos aspectos de la vida es útil para identificar el área en la que actúa con menos eficacia y tiene mayor número de problemas.

Formulación y definición del conflicto

El segundo componente de la resolución de conflictos es describir de una manera concreta y operativa el problema y su alternativa de solución habitual. Para lograr esta descripción se debe evitar el uso de términos que sean demasiado vagos o ambiguos. Considere *todos* los hechos y la información disponibles, y, si es necesario, busque información adicional de la que no puede disponer de inmediato. Cuando usted describe un problema concreta y completamente se *“obliga”* a dar importancia a cosas que a primera vista pueden haberle parecido irrelevantes. Esta es otra manera con que el ejercicio le hace utilizar todos los hechos disponibles.

Responder a las siguientes preguntas le ayudará a concretar el problema:

- ¿Quién está implicado?
- ¿Qué ocurre o deja de ocurrir que le molesta?
- ¿Cuándo ocurre?

- ¿Por qué ocurre?
- ¿Cómo ocurre?

Además, si responde estos otros interrogantes podrá concretar su respuesta característica ante el problema o conflicto, es decir facilita que observe lo que hace o deja de hacer:

- Cómo lo hace
- Cómo se siente
- Por qué lo hace
- Qué quiere

Tras haber definido su problema con detalle, puede empezar a considerarlo desde distintos ángulos. La técnica a utilizar es la «nueva formulación», efectuando un cambio de su percepción de la situación, de modo que pueda generar respuestas alternativas. Puede formular de nuevo el problema pensando en los siguientes puntos:

- *El problema real no es quién está implicado, sino, el lugar donde se produce su respuesta.*
- *El problema real no es lo que le molesta, sino, cuándo responde.*
- *El problema real no es cómo sucede, sino, cómo se siente.*
- *El problema real no es por qué sucede, sino, por qué responde como lo hace.*
- *El problema real no es la situación, sino, cómo responde usted ante el problema.*

Al formular de nuevo el problema, efectúa el traslado del problema desde la situación a usted, lo cual le permite afrontar el problema cambiando su respuesta y sin pretender que sean las otras personas las que cambien el comportamiento.

Algunas de las frases empleadas en la nueva formulación del problema quizá carezcan de sentido para usted, mientras que otras pueden hacerle intuir una solución efectiva. Es muy probable que el *problema real* sea su respuesta a la situación que quiere cambiar.

Un motivo adicional para formular de nuevo su problema es ayudarlo a generar una respuesta eficaz. Cuando revise su descripción, verá que sus objetivos pueden cambiar a medida que formula de nuevo su problema. Por ejemplo, le puede facilitar la producción de soluciones relevantes, mejorar la efectividad en la toma de decisiones, puesto que lo conduce a reunir tanta información relevante y objetiva como sea posible sobre el conflicto, clasificar la naturaleza del problema, establecer una meta realista sobre la resolución del conflicto y evaluar su significado para el bienestar personal y social.

Elaboración de soluciones alternativas

La tarea principal durante esta etapa es generar posibles alternativas de solución apropiadas para el problema, y hacerlo de tal manera que la respuesta más eficaz se encuentre probablemente entre las alternativas que se piensan.

Es importante tener en cuenta que para la resolución de conflictos se deben pensar varias alternativas. La mejor manera de hacer esto, es la búsqueda de nuevas soluciones mediante una *“lluvia de ideas”*. A continuación se mencionan cuatro estrategias básicas para hacerlo:

- Prescinda de la crítica destructiva. Deje los juicios negativos sobre la alternativa para una fase posterior a la toma de decisiones. Trate simplemente de anotar las alternativas que se le ocurran.
- Es conveniente que las ideas fluyan con soltura y no importa que parezcan descabelladas.
- Se requiere cantidad, cuanto mayor sea el número de alternativas, mayor será la probabilidad de que algunas de ellas sean útiles. No se detenga hasta tener, una larga lista.
- Busque la combinación y la mejora. Examine la lista y vea de qué manera algunas de sus ideas pueden mejorarse, o cómo dos o más ideas pueden unirse para expresar otra idea. Utilice la crítica productiva.

En este punto, debe orientar su lluvia de ideas, a fin de formular estrategias generales

para el logro de soluciones. Primero necesita un buen plan. Deje los detalles para más adelante.

No deje de elaborar sus estrategias, porque la última puede ser la mejor.

El propósito de este componente es elaborar tantas soluciones alternativas como sea posible, para maximizar la probabilidad de que la mejor solución se encuentre entre ellas.

Toma de decisiones

Ahora que cuenta con varias estrategias diferentes para poner en práctica soluciones, está preparado para imaginar las consecuencias, de modo que pueda seleccionar la mejor solución. Algunas personas hacen esto de forma rápida y automática, mientras que otras son lentas y tienen que hacer un esfuerzo para anticipar conscientemente las consecuencias de la solución. En uno u otro caso, esta parte del proceso de resolución de conflictos será muy útil cuando la practique de una manera concienzuda, rigurosa y consciente. He aquí cómo hacerlo:

- Revise las estrategias más apropiadas para lograr el objetivo de solución del problema, tachando las estrategias que sean claramente ineficaces. Esté atento a la posibilidad de combinar varias de ellas.
- A continuación, anote las tres mejores estrategias. Debajo de cada una, indique las consecuencias positivas y negativas que podrían resultar. Algunas preguntas que facilitan esta elección son: ¿Cómo afectaría esta estrategia a lo que siento, necesito y quiero? ¿Cómo afectaría a las personas que me rodean? ¿Cuáles son sus consecuencias a corto y largo plazo? Imagínese afrontando los diferentes resultados.
- Elija la estrategia que tenga las mejores consecuencias.

El propósito de este componente es evaluar, comparar y juzgar las soluciones alternativas disponibles y seleccionar “las mejores” para utilizarlas en la situación conflictiva.

Implementación de la solución y verificación

Se encuentra usted ahora en un punto del proceso de resolución de problemas en que ha analizado las exigencias de la situación, ha determinado las diversas posibilidades de acción y ha tomado una decisión basándose en la evaluación de las consecuencias.

La etapa final es crucial porque ahora tiene que *actuar*. Tiene una alternativa nueva para una situación problemática ya conocida. Es el momento de convertir sus decisiones en actos.

Después de haber puesto a prueba de realidad varias veces su nueva alternativa, observe las consecuencias *reales*. ¿Son las mismas que usted esperaba? ¿Coinciden con su objetivo? ¿Es esta solución realmente mejor que la que anteriormente utilizaba?

Si no ha sido así, recurra nuevamente al proceso de resolución de conflictos para elaborar estrategias alternativas. También podría repetir otras partes de dicho proceso.

El propósito de este componente consiste en asesorar la obtención de las soluciones y verificar la “efectividad” de la estrategia resolutiva adoptada en la situación conflictiva real.

Materiales: fotocopia del ejercicio naranjas de primavera, fotocopia con la lectura recomendada, pliego de papel periódico con la matriz que se emplea para el análisis de situaciones, pliego de papel periódico con los cinco pasos de la resolución de conflictos y con el cuestionario para la discusión, tarjetas de colores, cinta, marcadores, fotocopia de la actividad de autoayuda.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

Aclare a los participantes que si bien a lo largo de las sesiones se han abordado algunas técnicas y estrategias para la interacción con sus parejas, a partir de este momento se dará inicio a una serie de sesiones donde se retoma de manera explícita el procedimiento para la resolución de conflictos, el cual se erige como una vía para

aprender el proceso que se lleva a cabo en la toma de decisiones, en este sentido, la resolución de conflictos introduce la posibilidad de encontrar vías alternativas para resolver las situaciones cotidianas que se consideran problemáticas.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Los participantes pueden expresar su avance en el dominio de la técnica de relajación y dar cuenta de las dificultades o aciertos que han observado cuando se encuentran llevando a cabo la técnica o narrando lo que experimentan cuando se encuentran relajados.

Es importante recordar que la idea es repetir la relajación hasta que se torne en una actividad rápida, eficaz y saludable, tanto para la salud general como para las relaciones interpersonales.

3. Uno para todos: ejercicio las naranjas de primavera

Antes de realizar el ejercicio con los participantes es importante estudiar el procedimiento para evitar confusiones.

Divida al grupo en tres subgrupos; un subgrupo representará a la familia Arango, el otro a la familia Giraldo y el otro a la familia Sánchez. A cada uno de los subgrupos se les entrega la historia que deben representar y se les dice que al final deben haber llegado a un acuerdo. Igualmente se les presenta los tres estilos de negociación que se plantean en este ejercicio y cada subgrupo decidirá cuál de los estilos de negociación utilizarán para obtener el número de naranjas primavera que requieren.

Familia Arango

Usted es representante de la familia Arango y le han encomendado hacer una negociación de suma importancia, pues la salud de toda su familia está en riesgo. Ustedes están en un paseo en una isla y se enfermaron al comer un pescado que estaba dañado. Los médicos que vieron a sus familiares, veinte incluyéndolo a usted, le

han dicho que el pescado tenía un ingrediente que haría que quedaran dormidos hasta cinco años y no se conocen las consecuencias posteriores al despertar.

Uno de los médicos les ha dicho que la única forma de neutralizar este efecto, es a través de un compuesto químico conocido hace muy poco por los científicos y llamado el “Ingrediente XY”. Este ingrediente fue desarrollado por los científicos en Suiza, pero debido a la urgencia del caso, no hay tiempo para traerlo. La situación es francamente desesperada.

Afortunadamente, Carlos, un científico suizo que está pasando unos días en la isla y se ha enterado del problema, dice que este “Ingrediente XY”, también se puede obtener de unas naranjas muy especiales que sólo se cultivan en pocos lugares del mundo. Afortunadamente, y por una coincidencia feliz, en esta isla se cultivan tales naranjas, llamadas Naranjas Primavera...

El científico ha desarrollado el proceso para obtener el ingrediente y necesita la cáscara de mil naranjas para poder neutralizar el efecto en una persona. El proceso es muy complicado, pero en términos generales consiste en tomar las cáscaras de las naranjas, calentarlas a alta temperatura y luego agregarles unos productos químicos. Este proceso toma poco tiempo.

El científico averiguó que estas naranjas son cultivadas por la Familia Sánchez y cree que tienen treinta mil naranjas en este momento disponibles. El precio de la naranja en el mercado es de \$100 pesos, pero realmente el precio no es su mayor preocupación. Usted sabe que el dinero para comprar las naranjas lo conseguirá.

Vaya donde la familia Sánchez y trate de conseguir las naranjas necesarias.

Familia Sánchez:

Usted es propietario de una finca que produce frutales, entre ellos una fruta muy especial: LA NARANJA PRIMAVERA. Usted ha obtenido ahora una cosecha de treinta mil naranjas, las tiene disponibles y las quiere vender. Sabe que el precio corriente en el

mercado de las naranjas es de \$100 pesos por unidad. Pero recuerde que sus naranjas son muy especiales y que un amigo le dijo a usted que esas naranjas pueden tener aplicaciones médicas.

Sabe usted que hay dos familias interesadas en sus naranjas, y se quieren reunir con usted. Obtenga un buen precio.

Familia Giraldo:

Usted es representante de la familia Giraldo y le han encomendado hacer una negociación de suma importancia, pues la salud de toda su familia está en riesgo. Ustedes están en un paseo en una isla y se enfermaron al comer un pescado que estaba dañado.

Uno de los médicos les ha dicho que la única forma de neutralizar este efecto, es a través de un compuesto químico conocido hace muy poco por los científicos y llamado el “Ingrediente AB”. Este ingrediente fue desarrollado por los científicos en Suiza, pero debido a la urgencia del caso, no hay tiempo para traerlo. La situación es francamente desesperada.

Afortunadamente, Roberto, un científico suizo que está pasando unos días en la isla y se ha enterado del problema dice que este “Ingrediente AB”, también se puede obtener de unas naranjas muy especiales que sólo se cultivan en pocos lugares del mundo. Afortunadamente, y por una coincidencia feliz, en esta isla se cultivan tales naranjas, llamadas Naranjas Primavera...

El científico ha desarrollado el proceso para obtener el ingrediente y necesita la cáscara de mil naranjas para poder neutralizar el efecto en una persona. El proceso es muy complicado, pero en términos generales consiste en tomar el jugo de las naranjas, calentarlo a altas temperaturas y luego agregarles unos productos químicos. Este proceso toma poco tiempo.

El científico averiguó que estas naranjas son cultivadas por la Familia Sánchez y cree que tienen treinta mil naranjas en este momento disponibles. El precio de la naranja en el mercado es de \$100 pesos, pero realmente el precio no es su mayor preocupación. Usted sabe que el dinero para comprar las naranjas lo conseguirá.

Vaya donde la familia Sánchez y trate de conseguir las naranjas necesarias.

Estilos de Negociación:

- **Negociación dura:** Se trata de forma dura el problema y las personas vinculadas en él, el negociador es agresivo. Los participantes son adversarios, se subestima al otro. El objetivo es ganar a toda costa. Las posiciones son extremas, se exigen condiciones unilaterales, se desconoce a los demás, se presiona, intimida, violenta, manipula e impone.
- **Negociación blanda:** Se es suave con el problema y con las personas. Considera que los participantes son amigos a quienes se debe complacer. Su objetivo es lograr un acuerdo, ante el rechazo se desiste de la posición inicial, se cede ante las exigencias de hacer concesiones, se cede ante la presión, se sacrifican los propios intereses.
- **Negociación por principios:** Se es duro con el problema y suave con las personas. Se separan las personas del problema. Se concentra en los intereses básicos de las partes en conflicto, no en sus posiciones. Se es persuasivo. La contraparte es fuente de confianza para la solución del conflicto. Su objetivo es llegar a un acuerdo eficiente, sensato y amistoso. Sólo cede ante principios o criterios de legitimidad. Da importancia al otro, estima la creatividad en la generación de opciones, agregando valor a las ganancias que se obtendrán. No impone ni cede ante la presión. Se basa en la comunicación y la relación entre las contrapartes.

La discusión se inicia preguntándole a los participantes cómo se sintieron y qué dificultades tuvieron en la realización de la actividad. El facilitador retoma la experiencia vivida por el grupo y expone la teoría de resolución de conflictos, apoyándose en el

cuestionario para la discusión, en un papelógrafo deben quedar consignados los cinco pasos para la resolución de conflictos.

Cuestionario para la discusión:

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Por qué hay un problema?
- ¿Quiénes fueron los implicados?
- ¿Cómo se sienten al estar implicados en el problema?
- ¿Quién comenzó el problema?
- ¿Cuándo comenzó el problema?
- ¿Qué piensan los implicados del problema?
- ¿Cómo dieron prioridad a unos problemas u otros?

De acuerdo a las respuestas dadas por los participantes, se llega a un acuerdo grupal sobre el problema que se va a trabajar en la sesión, el cual será escrito en el papelógrafo.

Con base en el problema se crea un objetivo o meta realista que permita su solución. Las preguntas de apoyo para la formulación de objetivos son:

- ¿Qué es lo que se quiere?
- ¿Qué les parecería mejor?
- ¿Qué es lo más importante?
- ¿Qué estarían dispuestos a hacer para lograr los objetivos?

Para la revisión de los objetivos el facilitador debe tener en cuenta lo siguiente:

- ¿Qué conflictos pueden presentarse entre los objetivos planteados?
- Ordenar los objetivos planteados de mayor a menor factibilidad
- Tener en cuenta cuál de los objetivos son irreales y no pueden desarrollarse

Después de formulado el objetivo meta, el facilitador invita al grupo a expresar todas las soluciones posibles, las cuales serán consignadas en tarjetas de colores y pegadas en el tablero. Tenga en cuenta las siguientes reglas para dárselas al grupo:

- Está prohibida toda crítica y valoración de las ideas.
- Expresar todo tipo de ideas (las ideas que sean).
- Expresar la mayor cantidad de ideas.
- Combinar y mejorar las ideas expresadas.

Sintetice la formulación del problema y las alternativas de solución planteadas en la sesión.

Una vez elegidas las alternativas de solución, regístrelas en la matriz de resolución de conflictos evaluando las consecuencias positivas y negativas, a corto y largo plazo, y la probabilidad de ocurrencias de cada una de ellas:

MATRIZ DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS			
Alternativas	Consecuencia a corto plazo (personales y sociales)	Consecuencia a largo plazo (personales y sociales)	Observaciones

Posteriormente se retoman las alternativas de solución que se van a implementar y se elabora un plan de acción o la forma que se llevarán a cabo las alternativas.

Recuerde a los participantes que en la próxima sesión se continúa con el proceso.

3. Actividad : “Noticias”

Materiales: Artículo sobre.....

Desarrollo: Una vez iniciada la sesión se procede a leer a los participantes una noticia sobre la problemática de las mujeres indígenas o negras amenazadas por grupos armados ilegales (violencia de género asociada a las mujeres en el marco del conflicto armado).

Se les pide a los miembros que expresen sus opiniones acerca del tema y que propongan qué hacer en caso de una situación como ésta.

El objetivo de esta actividad es el de crear conciencia sobre los peligros a los que se exponen los grupos étnicos a causa de la violencia injustificada en contra de las minorías.

4. Actividad : “Lo que admiro de ti...”

Materiales: Hojas con la consigna “Lo que admiro de ti es...” en la parte superior, lapiceros.

Desarrollo: A cada participante se le da una hoja con la consigna y se le pide que redacte en ella las cosas que quiere decirle a su pareja o a una persona en particular con la que tenga problemas, ojala del género opuesto.

Esta actividad tiene la finalidad de promover espacios y estrategias alternativas que permitan la comunicación entre las partes y permitan a los participantes conocerse mejor y dar cuenta de sus sentimientos.

5. Actividad de autoayuda

Elija una o varias situaciones conflictivas, ordénelas de la menos difícil a la más difícil y siga las pautas dadas en la sesión para la resolución de conflictos. Estas situaciones serán el material de apoyo con el que usted puede participar en la siguiente sesión.

SESIÓN 14.

RESOLVIENDO CONFLICTOS EN CASA

Presentación

El déficit en habilidades para la resolución de conflictos, se ha identificado como uno de los principales factores desencadenantes del comportamiento agresivo, pues al no contar con estrategias que permitan el análisis de la situación, el impulso agresivo es una forma de afrontar el conflicto. Iniciar un proceso de entrenamiento en este tema, requiere que sea practicado en diferentes situaciones, de modo que se logre interiorizar el procedimiento y así, la aplicación de los pasos de resolución sean más sencillos y se adquieran habilidades propias para su práctica.

Se pretende entonces en esta sesión, aplicar las técnicas de resolución de conflictos vistas con anterioridad, de modo que cada participante elabore un estilo personal, pero basado en el procedimiento indicado en la sesión anterior.

Objetivo general

Aplicar las estrategias de resolución de conflictos en el contexto de la relación de pareja, con el fin de disminuir la probabilidad de aparición de comportamientos agresivos.

Objetivos específicos

- Internalizar el procedimiento de resolución de conflictos (análisis del problema, producción de alternativas, selección de alternativas y ejecución)
- Desarrollar un estilo particular para la resolución de conflictos en la relación de pareja.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	20
3. Resolviendo los conflictos en casa	Modelado	60
4. Diferencias y similitudes	Conversatorio	10
5. erase una vez	Conversatorio	10
6. Actividad de autoayuda	Explicación	5

Recomendaciones

Leer el texto de D´Zurilla presentado en la sesión anterior.

Preparación de la sesión

Materiales: Casos elaborados por los participantes con anterioridad en la actividad de autoayuda, caso de Beto por subgrupos, papelógrafo, marcadores, lápices y hojas.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

El encuadre grupal para esta sesión retoma nuevamente el monitoreo del avance o no que han tenido los participantes en el ejercicio de relajación. Se trata de retomar la información que sea pertinente para buscar que los integrantes continúen con el proceso de entrenamiento en relajación y facilitar que el comportamiento agresivo encuentre menos vías de expresión.

También se retoma la sesión anterior para recordar los pasos que configuran el proceso de resolución de conflictos.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Pregunte por las situaciones problemáticas y el proceso de resolución de conflictos que llevaron a cabo y a partir de allí, realice la siguiente actividad.

3. Resolviendo conflictos en casa

Pida a los participantes que elijan alguno de los casos presentados por los compañeros. Terminada la elección se organizan en subgrupos para analizarlo a través del proceso de resolución de conflictos.

Si ninguno de los participantes lleva su caso o no desea compartir su experiencia exponga el siguiente

Beto fue denunciado en la comisaría de familia por su esposa después de ser golpeada fuertemente, se muestra muy confundido porque él considera que su mujer debe permanecer en la casa todo el tiempo. Cuando ella sale o tiene intenciones de salir él se pone muy agresivo, no es capaz de decir lo que siente o lo que piensa sino que la agrede físicamente y la grita con insultos, además de insistir todo el tiempo que *“las mujeres son de la casa”*. Cree que su mujer no tiene razón y que él hace lo que cualquier hombre debe hacer con su esposa. A pesar de lo que piensa, acepta recibir ayuda y comprometerse con el proceso, ya que dice amar a su mujer.

Dirija la actividad con las siguientes instrucciones.

Para la adecuada resolución de conflictos debe tener en cuenta:

- Orientación del conflicto, deben nombrar a qué área de la vida pertenece el conflicto, es decir, si es un conflicto sexual, de salud, de trabajo, económico, etc.
- Formular o definir cuál es el problema, para ello deben comprender el caso o situación, generar la discusión, teniendo en cuenta la identificación de distorsiones cognitivas que pueden interferir en el proceso.
- Elaborar soluciones alternativas, para ello pueden utilizar una lluvia de ideas
- Toma de decisiones teniendo en cuenta la siguiente matriz de resolución de conflictos.

MATRIZ DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS			
Alternativas	Consecuencia a corto plazo (personales y sociales)	Consecuencia a largo plazo (personales y sociales)	Observaciones

- Implementación de la solución y verificación: exponer la forma en cómo se van llevar a cabo las soluciones, puede utilizarse un juego de roles, un cuento, etc.

Terminada la actividad se socializa y el facilitador hace puntualizaciones si es necesario.

4. Actividad: “Diferencias y similitudes”

Materiales: Hoja en blanco (una por participante), lapiceros.

Desarrollo: Se le pide a cada uno de los participantes que divida la hoja en dos columnas, en una colocarán el título de “afrodescendientes” y en la otra el título de “blancos – mestizos”.

Después de esto cada uno deberá encontrar cinco diferencias y cinco similitudes entre las categorías. Estas características no podrán incluir palabras como: bueno – malo, mejor – peor, correcto-incorrecto, ni ninguna otra categorías de valor moral.

El objetivo de esta actividad es el reconocimiento de las diferencias y similitudes culturales de los pueblos sin entrar en estigmatizaciones ni juicios de valor.

5. Actividad: “Érase una vez”

Materiales: No se requieren materiales específicos, dada la dinámica de la actividad.

Desarrollo: El facilitador empezará un relato acerca de una mujer, después de unos segundos le dará la palabra a un miembro escogido al azar el cual deberá continuar con la historia y éste a su vez le cederá la palabra a un compañero cuando se le indique.

Con esta actividad se pretende fomentar la cohesión grupal y evaluar la persistencia de manifestaciones machistas en el discurso de los miembros del grupo.

6. Actividad de autoayuda

Comenzar a combinar todas las técnicas desarrolladas en el modelo de apoyo terapéutico, con el fin de integrar los contenidos que se abordaron en las creencias relacionadas con la agresión, el control de la ira y el proceso de resolución de conflictos.

Nota para el facilitador: Contacte con anterioridad alguna persona cercana y significativa de los participantes (esposa, compañera, mamá, hijo, etc.), de tal manera que el participante no se entere y pídale que escriba un mensaje o que envíen algún detalle que de cuenta del proceso vivido por él. Este material se requiere para la próxima sesión.

SESIÓN 15.

RESOLVIENDO CONFLICTOS SOCIALES

Presentación

El proceso de resolución de conflictos no solo se centra en la esfera de la relación de pareja, sino que se puede extender a otras áreas de interacción. En este sentido, los conflictos sociales también pueden ser susceptibles de ser analizados y afrontados desde la operatividad que representa el procedimiento desarrollado en estas últimas sesiones.

Si se tiene en cuenta que las relaciones interpersonales hacen parte del sistema de apoyo social, los conflictos que en esta dimensión surjan, pueden contar con otra forma de afrontamiento que se caracteriza por su sistematicidad. De esta manera, los participantes podrán implementar el procedimiento ya ejercitado en la relación de pareja en otras esferas de relación interpersonal.

Objetivo general

Generar habilidades dirigidas a la resolución de conflictos sociales, con el fin de extrapolar el desarrollo de habilidades a otras esferas de relación interpersonal.

Objetivos específicos

- Fortalecer el proceso de resolución de conflictos dirigido a la interacción social.
- Desarrollar habilidades de análisis del problema en relación con la interacción social, para que los participantes puedan observar su participación en la generación o resolución de los problemas de este tipo.

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	20
3. Trabajo grupal en resolución de conflictos	Reflexión	60
4. Mujeres	Trabajo con música	10
5. Sistema de evaluación y seguimiento y actividad de autoayuda	Reflexión	20

Preparación de la sesión

Materiales: fotocopia de la sub-escala del cuestionario de resolución de conflictos denominada control personal, lápices, fotocopia con la actividad de reflexión.

Recomendaciones

En esta sesión se aplica la subescala del cuestionario de resolución de conflictos denominada control personal. Esta sub-escala incluye los ítems del 24 al 35.

Con el propósito de tener registros psicométricos durante el desarrollo de las sesiones del modelo de apoyo terapéutico, se pensó en la inclusión de esta sub-escala. De esta manera, en la sesión trece y catorce donde ya se han abordado actividades dirigidas al desarrollo de habilidades en resolución de conflictos, se busca evaluar el cumplimiento de los objetivos desde la retroalimentación que los datos que esta sub-escala puede arrojar.

Procedimiento

1. Encuadre grupal

Para esta sesión se puede focalizar en la importancia que tienen las redes de apoyo social en la vida cotidiana de las personas. Por ello, los participantes harán una revisión de su historia social y encontrarán situaciones que de forma reiterativa han dado la aparición de conflictos. Esta reflexión y rememoración hará posible que los participantes encuentren significados nodales que aparecen en la relación de pareja y en la relación amistosa.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

El facilitador hará una evaluación de cómo los participantes han integrado las técnicas que se han desarrollado en el transcurso del modelo para hombres que requieren apoyo terapéutico para la interacción con su pareja. Para monitorear este proceso el facilitador podrá hacer interrogantes a los participantes sobre la pertinencia y eficacia de las técnicas y permitir la expresión de cómo ha sido su proceso de cambio en relación con el comportamiento agresivo.

3. Trabajo Grupal en resolución de conflictos

Solicite a los participantes que piensen y respondan para ellos mismos los siguientes interrogantes:

¿Cuando he tenido discusiones con mis amigos, cuáles son los motivos que se repiten?

¿Qué le dicen sus amigos cuando han tenido discusiones?

Cuando sus amigos le dicen algo sobre su comportamiento, ¿cuál es su reacción?

¿Qué hace que usted reaccione de esa manera?

Si recuerda lo que sus amigos le han dicho, vuelva a retomar ese contenido y observe si ellos tienen razón

¿Cuál es su participación en esos conflictos que se repiten con sus amigos?

¿Cómo se siente ahora?

¿Cómo ve el conflicto en este momento?

Solicite a los participantes que expresen voluntariamente sus reflexiones en relación con los conflictos sociales.

Lleve a cabo una síntesis para que los participantes encuentren alternativas de solución a este tipo de conflictos replicando el procedimiento ya abordado en las sesiones anteriores.

Permita que sean los participantes quienes realicen sus propias conclusiones sobre el ejercicio, buscando que se responsabilicen sobre lo que les sucede en este ámbito.

4. Actividad: “Mujeres”

Materiales: Reproductor de música, hojas en blanco (una por participante), lapiceros.

Desarrollo: Los participantes deberán escuchar la canción “mujeres” de Ricardo Arjona y elegirán las frases que más les llame la atención y las copiarán en las hojas entregadas.

El objetivo de la actividad es resaltar la importancia de las mujeres en las representaciones sociales a través de expresiones culturales como la música.

Se les pide a los participantes que guarden el registro para ser usado posteriormente.

5. Actividad de autoayuda

Entregar la subescala de control personal para que los participantes la diligencien.

Entregue a los participantes lo que le han escrito las personas cercanas y significativas (esposa, compañera, mamá, hijo, etc.) e invítelos a que durante la semana reflexionen en este contenido. Si no ha habido respuesta de estas personas, solicite a los participantes que le pregunten a su pareja, padres, hijos o amigos sobre sus cambios en el comportamiento o sobre las expectativas que tienen cuando los comportamientos agresivos disminuyan.

SESIÓN 16.

EVALUANDO EL PROCESO

Presentación

En esta sesión se proporcionarán diversas recomendaciones en torno a los tres mediadores que se abordaron durante el proceso de intervención, es decir, las creencias, el control de la ira y la resolución de conflictos.

Se recordará que uno de los principios de la terapia cognitiva es permitir que cada participante sea independiente y que pueda aplicar por sí mismo las habilidades aprendidas en el proceso.

Se sugiere recordar las ganancias del proceso y lo que ello implica, es decir los cambios de vida y en el comportamiento agresivo.

Terminar el proceso de intervención grupal, no significa que lo ocurrido con los participantes se constituya en un producto acabado, por el contrario, las reflexiones realizadas y los contenidos apropiados están sujetos de nuevas apreciaciones y aplicaciones en la práctica, puesto que el advenimiento de lo humano da cuenta de un movimiento constante, que lejos de estar petrificado, supone formas y vías renovadas. Cuando se hace referencia a lo nuevo como categoría, no se pretende una posición ciega frente a la historia y a los caminos que anteceden, es decir, lo que se ubica como anterior es finalmente lo mismo que aparece como nuevo, solo que esta nueva manera de aparecer implica una mirada distinta, una posición diferente y unos actos que se pretenden consecuencias de la reflexión, productos del replegamiento sobre sí mismo, lo que a la vez ofrece la posibilidad de interactuar con los demás, con las otras personas que como continente soportan la importancia de la dimensión ética.

Continuando, uno de los propósitos de los últimos encuentros y en especial de esta sesión, es devolverle la posibilidad a los participantes de que se sepan y se perciban autónomos, independientes, capaces de hacer uso de lo que han aprendido e incorporado, y este uso, este poner en práctica es justo la intención inicial; entonces, no

existe un momento último, en tanto que se trata de lo que ocurre todos los días, no hay final porque no se acaba lo que a penas es un proceso, que como tal, es un continuo, un vaivén, una expresión a través de la cual el ser humano encuentra un camino.

Por otra parte, es importante proporcionarle a los participantes las notas recordatorias del proceso, puesto que son de utilidad para cuando quieran volver sobre el contenido temático abordado. Allí, pueden encontrar el soporte teórico y práctico que les sirva de apoyo en el momento en el que surjan inquietudes.

Objetivo general

Evaluar los logros adquiridos por los participantes en el proceso del modelo de apoyo terapéutico mediante un espacio que propicie una comunicación abierta.

Objetivos específicos

- Compartir los aprendizajes adquiridos durante el proceso de intervención
- Invitar a los participantes a aplicar lo aprendido en las situaciones de la vida cotidiana
- Formular propuestas de cambio frente a las sesiones de intervención

AGENDA		
PASOS	TÉCNICA	TIEMPO
1. Encuadre grupal	Conversatorio	10
2. Socialización de la actividad de autoayuda	Conversatorio	20
3. Expresando mi proceso personal	Conversatorio	60
4. Retroalimentación y evaluación final	Conversatorio	20
5. canción para ellas	Trabajo con canción	10
6. Cierre		20

Recomendaciones

Evaluar todo el proceso y revisar los protocolos de las sesiones para verificar si los temas han cumplido con los objetivos planteados desde el inicio.

Preparación de la sesión

Materiales: pruebas de la evaluación final (excepto la encuesta sociodemográfica)
refrigerio

Procedimiento

1. Encuadre grupal

Es importante generar un clima grupal que facilite el cierre del proceso. También es importante enfatizar que si se han desarrollado vínculos entre los participantes, el cierre del grupo no interfiere con la continuidad de los mismos. Igualmente, el facilitador también está vinculado con los participantes y con el proceso, de allí que sea importante que él también exprese lo que siente y lo que piensa sobre los participantes y sobre el proceso que ahora se concluye.

2. Socialización de la actividad de autoayuda

Posibilite que los participantes verbalicen lo que han pensado de lo que le escribieron o dijeron las personas cercanas y significativas. Enfatice en el análisis que hagan los participantes de sus propios cambios y la proyección a futuro que visualizan después de haber finalizado el proceso.

3. Expresando mi proceso personal

Pida al grupo que voluntariamente exprese la experiencia vivida a lo largo del proceso, apóyese en las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron?

¿Qué fue lo más importante del proceso?

¿Quedan satisfechos con lo que hicieron?

¿Qué aspectos positivos e interesantes se presentaron?

¿Cuáles limitaciones o dificultades se encontraron?

¿Qué sugerencias desean hacer en todos los aspectos?

¿Qué estrategias cognitivas, emocionales y comportamentales le son útiles para enfrentar situaciones conflictivas o en las relaciones interpersonales?

Realizar retroalimentaciones encaminadas a la prevención de recaídas, es decir, prepararlos para la posibilidad de recaer en el comportamiento agresivo, de tal manera que retornen a los aprendizajes adquiridos en las sesiones cuando sientan que van en retroceso.

4. Retroalimentación

Resalte los logros y progresos de los participantes haciendo claridad en que son ellos quienes por medio de sus esfuerzos han producido cambios en su pensamiento, estado de ánimo y comportamiento.

Deje abierta la posibilidad de atención individual a las personas que lo requieran.

Proponga algunas sesiones de refuerzo luego de terminado el proceso, diseñe con ellos un plan para abordar las dificultades que posiblemente se presenten una vez finalizado el proceso grupal.

Antes de llevar a cabo el cierre, solicite a los participantes que vuelvan a diligenciar los cuestionarios que llenaron al inicio de las sesiones, con el fin de tener un perfil del comportamiento agresivo y los mediadores cognitivos que permitan la comparación de los resultados al inicio y al final.

Recuerde que una vez pasados seis meses, el facilitador y el co-facilitador se estarán contactando con los participantes para evaluar nuevamente el proceso por medio de los mismos cuestionarios para evaluar el mantenimiento de los cambios en el tiempo.

5. Actividad: “Canción para ellas”

Materiales: Reproductor de música, hojas con las frases anotadas en ejercicios anteriores

Desarrollo: Se escucharán las canciones “Pégale a la pared” y “Mujeres” y los miembros expresarán lo que sienten al escuchar las frases que anotaron en las hojas.

Se pretende con esta actividad brindar un espacio de expresión a pensamientos y creencias cuyo contenido pueda resultar incómodo de exteriorizar bajo otras circunstancias.

6. Cierre

Ambiente el grupo para que se pueda dar el cierre; si es posible comparta con el grupo un refrigerio, como aspecto simbólico para el inicio de una nueva etapa, en donde es la persona quien comienza a autorregularse.

8. EVALUACIÓN FINAL Y EVALUACIÓN DE POST-INTERVENCIÓN

La evaluación final está constituida por la aplicación de los mismos instrumentos de la evaluación inicial, excepto la encuesta sociodemográfica. Los cuestionarios son los siguientes: cuestionario sobre frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja, el inventario de actitudes sobre la aceptación de la agresión en la relación de pareja, el inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo, el inventario de prohibiciones y control hacia la pareja, el inventario de depresión de Beck, el inventario de pensamientos automáticos, el inventario de resolución de conflictos y el inventario de ira-hostilidad.

Los resultados de los cuestionarios se registran en el software y a través de esta herramienta, se facilita la puntuación de los instrumentos y la visualización de los perfiles de los participantes en la evaluación inicial y final.

Después de transcurridos seis meses después del cierre del proceso, se debe contactar nuevamente a la población, para replicar la aplicación de los cuestionarios y llevar a cabo la evaluación de post-intervención y contar con los tres perfiles que requiere el modelo: evaluación inicial, evaluación final y evaluación de post-intervención.

CAPITULO 10.

SISTEMA DE EVALUACION Y SEGUIMIENTO

INTRODUCCIÓN

Como primer paso para la comprensión del sistema de evaluación y seguimiento, es importante delimitar una definición de la denominación de este proceso. Un sistema es un conjunto de reglas o principios que ordenadamente relacionados entre sí, contribuyen a la configuración de un resultado. En la misma línea de ideas, Álvarez (1998), define que un sistema es un conjunto organizado de acciones (recursos, procedimientos, conocimientos y técnicas) con un objetivo común.

Ahora bien, el sistema de evaluación y seguimiento que se pretende implementar en el modelo para hombres que requieren apoyo terapéutico para la interacción con su pareja, es un conjunto integrado de información, que apoya el conocimiento y la medición de categorías relevantes, para poder establecer un perfil inicial de la población que participa en el modelo y evaluar su progreso o no en las categorías que se pretende intervenir. Además se ha pensado en evaluar también el mantenimiento de los cambios que surgieron como producto de la intervención en los tres mediadores cognitivos que regulan la aparición del comportamiento agresivo: creencias relacionadas con la agresión, control de la ira y habilidades para la resolución de conflictos.

Como se dijo anteriormente, este sistema está pensado en tres momentos: evaluación inicial (antes de comenzar el proceso de apoyo terapéutico), evaluación final (después de dar por terminado el proceso de apoyo terapéutico) y evaluación de post-intervención (que se realiza a los seis meses después de finalizar el proceso de apoyo terapéutico).

La **evaluación inicial** de la población, es esencial para tener un perfil de ingreso de los participantes, puesto que se podrá precisar por ejemplo, las variables demográficas de los participantes (hombres y mujeres), la frecuencia e intensidad en que incurrir en

maltrato hacia la pareja, la sintomatología depresiva, el control de la ira y las estrategias que utilizan para la resolución de conflictos. Para ello, se han establecido siete cuestionarios que son: la encuesta sociodemográfica de identificación del hombre y la mujer, el cuestionario sobre frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja, el inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo, el inventario de depresión de Beck, el inventario de pensamientos automáticos, el cuestionario de resolución de conflictos y el inventario de ira-hostilidad (staxi forma hs).

Con los resultados que estos cuestionarios arrojen en la evaluación inicial, será posible caracterizar la población y posteriormente, comparar estos datos con los resultados de la evaluación final. De esta manera, se tendrá un parámetro psicométrico de medida sobre los logros que el modelo de apoyo terapéutico ha tenido. Este sistema de evaluación y seguimiento, podrá establecer en qué áreas no se obtienen cambios, se alcanzan parcialmente o si se logran los objetivos.

Antes de plantear la evaluación final, es importante anotar que para realizar una evaluación de seguimiento, se ha propuesto la aplicación de algunas subescalas de los cuestionarios antes mencionados, durante el proceso de intervención. Esta aplicación debe ser llevada a cabo cuando se estén abordando los mediadores cognitivos: el control de la ira, los pensamientos automáticos y las habilidades para la resolución de conflictos. Para tal fin se han delimitado tres subescalas que son: desequilibrio y deseos personales para el cambio (pertenece al cuestionario de pensamientos automáticos), el control de la ira (hace parte del cuestionario de ira-hostilidad), y el control personal (corresponde al cuestionario de resolución de conflictos). Este seguimiento es útil en tanto que brinda la oportunidad de apreciar si los participantes están logrando los objetivos de la intervención durante el desarrollo de las sesiones terapéuticas.

La **evaluación final**, tiene como propósito evaluar los resultados del modelo de apoyo terapéutico en cada uno de los participantes en términos psicométricos. En otras palabras, para poder tener información sobre los logros que se han alcanzado o no, es importante volver a aplicar los cuestionarios utilizados en la evaluación inicial, y comparar los resultados de la evaluación inicial y la final. Desde los diseños de

investigación A₁ B A₂ A₃,⁵ es de especial relevancia que se cuente con datos que informen sobre los resultados que ha tenido el modelo de apoyo terapéutico, pues la intención del mismo es lograr la disminución del comportamiento agresivo y buscar que los hombres que participan en el modelo, cuenten con nuevas estrategias para interactuar con sus parejas. Por ello, el modelo de apoyo terapéutico, proyecta que los hombres mejoren su interacción con su pareja para que dentro del sistema de relación que han establecido, se generen otras alternativas diferentes al maltrato.

Con base en estos planteamientos, la evaluación final tiene planeada la aplicación de seis cuestionarios que fueron igualmente aplicados en la evaluación inicial y que evalúan: la frecuencia e intensidad de los comportamientos agresivos en la pareja, las creencias asociadas con el comportamiento agresivo, los síntomas depresivos, los pensamientos automáticos, las habilidades para la resolución de conflictos y el control de la ira hostilidad. Como se puede observar, son los mismos cuestionarios de la evaluación inicial, pero se suprimen aquellos cuestionarios que tienen que ver con los datos sociodemográficos de la pareja.

La **evaluación de post-intervención** se lleva a cabo seis meses después de finalizar el proceso de intervención. La idea fundamental es conocer si los cambios que se dieron durante la implementación del modelo de apoyo terapéutico, logran mantenerse en el tiempo. Esta parte del sistema de evaluación y seguimiento, también ocupa un lugar significativo, puesto que es posible que los miembros de la pareja mejoren su interacción y el patrón de relación que han desarrollado, cuenten con otras estrategias diferentes al comportamiento agresivo, pero si realmente el modelo propende por el cambio, entonces, éstos deben perdurar. De lo contrario, el modelo sólo operaría produciendo cambios a corto plazo y no se podría pensar en que los participantes han desarrollado nuevas formas de relación con sus parejas y recaerían en los antiguos estilos de interacción y la condición de maltrato se perpetuaría.

⁵ Los diseños de investigación A₁ B A₂ A₃, se entienden de la siguiente manera: A₁ (evaluación inicial), B (tratamiento), A₂ (evaluación final) y A₃ (evaluación post-intervención). Hernández Sampieri, R. *et al* (2000) Metodología de la investigación. Barcelona: Mc. Graw Hill.

En este sentido, el hecho de evaluar los resultados después de seis meses, facilita la realimentación sobre el proceso de intervención que el modelo terapéutico propone, bien sea para continuar en esta línea y promover pautas de interacción alternas al comportamiento agresivo, modificarlas o plantear que el modelo no logra alcanzar los objetivos que se propone y, entonces, diseñar otra forma de intervenir el comportamiento agresivo.

La evaluación de post-intervención contiene los mismos instrumentos que se plantean en la evaluación final, debido a que se deben conservar las mismas variables y unidades de medida.

Por otra parte, en un sistema de evaluación y seguimiento es necesario establecer los responsables del proceso. Para este modelo se han planteado dos tipos de responsables. Uno de ellos son los participantes, quienes contribuyen al proceso otorgando información relevante sobre las categorías evaluadas a través de los instrumentos en los tres momentos de evaluación antes mencionados. Por otra parte, están los/las facilitadores/as, quienes se encargan de dar información sobre los cuestionarios (propósito, número de ítems, forma de diligenciarlos, etc.), verificar la comprensión de las preguntas para que se diligencien correctamente, ingresarlos en el software y obtener un perfil de cada participante.

Después de dar a conocer el proceso que se lleva a cabo en el sistema de evaluación y seguimiento, se describirán los componentes de este sistema, como los instrumentos (tipo de cuestionarios), los indicadores (adherencia y cambio en el perfil de comportamiento) y el subsistema de evaluación (herramienta computarizada para ingresar y procesar los datos). También se presentan los **instrumentos** de evaluación, cada uno con su ficha técnica y con el formato correspondiente.

Para facilitar la visualización del sistema de evaluación y seguimiento, en la tabla 1 se muestran los instrumentos que componen los tres momentos de evaluación. En la tabla también se pueden visualizar aspectos generales como: el nombre del instrumento, el código asignado, el número de ítems de cada instrumento, el número de veces que se

aplica y los momentos en que se debe diligenciar (evaluación inicial, seguimiento, evaluación final o evaluación post-intervención).

Tabla 1. Instrumentos que componen el sistema de evaluación y seguimiento

Código	Nombre del instrumento	N. de ítems	N. de aplicaciones	Momentos de aplicación			
				Evaluación inicial	SEGUIMIENTO	Evaluación final	Evaluación de postintervención
					SESIONES		
HF01	Encuesta sociodemográfica de identificación del hombre y la pareja	15	1	X			
HF21	Cuestionario sobre frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja	18	3	X		X	X
HF23	Inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo	30	3	X		X	X
HF19	Inventario de depresión de Beck	21	3	X		X	X
HF12	Cuestionario de pensamientos automáticos	30	3	X		X	X
HF08	Cuestionario de resolución de conflictos	35	3	X		X	X
HF13	Inventario de ira-hostilidad (staxi forma hs)	47	3	X		X	X
HF25	Seguimiento						
HF12A	Desequilibrio y deseos personales para el cambio	10	1		Sesión 8		
HF13A	Control de la ira	8	1		Sesión 12		
HF08A	Control personal	12	1		Sesión 15		

1. COMPONENTES DEL SISTEMA DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

El sistema de evaluación y seguimiento se compone de tres elementos: los instrumentos, los indicadores y el subsistema de información. A continuación se describe cada uno de ellos.

1.1. Instrumentos

Los instrumentos son entendidos como las herramientas para obtener los datos requeridos. Generalmente se utilizan instrumentos de medida que puedan registrar datos confiables representativos de las categorías a describir e intervenir. Pueden tener diversas modalidades, como: cuestionarios, pruebas o escalas (Pardo y Cedeño, 1997).

Además, los instrumentos sirven para obtener el diagnóstico, permitiendo la caracterización inicial o el seguimiento que detecta la evolución de cambios esperados.

En el modelo terapéutico para hombres que requieren apoyo en la interacción con su pareja son empleados un total de siete instrumentos que se aplican en los tres momentos antes especificados, y tres subescalas específicas (con las cuales se realiza el seguimiento) que a su vez corresponden a tres instrumentos (cuestionario de pensamientos automáticos, inventario de ira-hostilidad y cuestionario de resolución de conflictos) que se diligencian durante las sesiones terapéuticas cuando se abordan estos ejes temáticos. La descripción de estos instrumentos se encuentra planteada más adelante.

Con el fin de tener evaluaciones de mayor confiabilidad se llevó a cabo una validación de los instrumentos en la ciudad de Medellín. Los instrumentos validados fueron: el cuestionario de pensamientos automáticos, el cuestionario de resolución de conflictos, el cuestionario sobre la frecuencia de intensidad de comportamientos agresivos en la

pareja e inventario de creencias asociadas al comportamiento agresivo. A continuación se describen las características de la muestra con la que se llevó a cabo la validación.

A los participantes de la muestra se les explicó el propósito del estudio y firmaron el consentimiento informado mostrando su voluntariedad para llenar los cuestionarios.

La selección de la muestra fue por conveniencia, no probabilística de 69 personas que tenían una relación de pareja estable con más de dos años de convivencia. Los participantes pertenecían a ambos sexos (45 mujeres y 24 hombres). La media de la edad fue de 27.48 años (edad mínima 23 y máxima 47) pertenecientes a cinco estratos socioeconómicos cuya media es 2.94, estrato uno (4.5%), estrato dos (16.8%), estrato tres (55.3%), estrato cuatro (13.4%) y estrato cinco (10%). Con respecto a la escolaridad, se encontraron personas con diferentes niveles de estudios, primaria (8.5%), bachillerato (19.1%), técnico (8.5%), universitario (53.2%) y superior (10.6%).

1.2. Indicadores

Un indicador se utiliza para representar, medir y valorar un aspecto de la realidad. (Sistemas de Información DSSA, 1995). El indicador permite operacionalizar una categoría amplia y de esta manera, evaluar con mayor precisión los elementos que hacen parte de ésta. Por ejemplo, una categoría es el comportamiento agresivo y los indicadores del mismo son verbalizaciones insultantes o desvalorizantes como: *“Usted no sirve para nada”*, *“Tenía que ser mujer”*, *“Las mujeres no piensan”*. Otro indicador de este mismo comportamiento puede ser la presencia de maltrato físico como: golpes, patadas, puños, etc. Teniendo en cuenta este ejemplo, la categoría de comportamiento agresivo se operacionaliza, facilitando su evaluación.

En este sistema de evaluación y seguimiento se consideraron dos indicadores básicos, ellos permiten obtener información precisa que realimenta el proceso de intervención. Así, los indicadores a tener en cuenta en este modelo son: la adherencia (dirigido a la

institución) y el cambio en el perfil de comportamiento (dirigido a cada participante y a la institución cuando se evalúa el progreso del grupo).

1.2.1. Adherencia

La adherencia es un indicador útil para la institución, es la comparación entre el porcentaje de personas que inician el proceso y el porcentaje que desertan del mismo. A través de este indicador es posible apreciar el porcentaje de los integrantes que no continúan con el proceso y a partir de estos datos, se puede inferir hipotéticamente los aciertos y dificultades del modelo, pues si se contemplan variables relevantes como la convocatoria, los asuntos logísticos, el desarrollo de las sesiones, la metodología del modelo, entre otros, y los individuos se retiran del proceso, indudablemente estos y otros aspectos tendrán que ser revisados, con el fin de esclarecer si se trata de problemas logísticos o de aspectos centrales de la intervención implementada en el modelo de apoyo terapéutico para hombres.

Igualmente, este indicador es importante porque permite evaluar en el tiempo, si la adherencia al proceso terapéutico aumenta o disminuye en los grupos que se intervienen.

Para evaluar la adherencia se ha tenido en cuenta el porcentaje de participantes que ingresan al proceso y el porcentaje que deserta, es decir, que por alguna razón o razones interrumpe su participación en el proceso. La fórmula para calcular este indicador es la siguiente:

$$\frac{\text{Número de personas que desertan}}{\text{Número de personas que ingresan}} \times 100$$

El porcentaje resultante de este cálculo, permite conocer la adherencia al proceso terapéutico.

1.2.2. Cambio en el perfil de comportamiento

El cambio en el perfil de comportamiento es un indicador que sirve a cada uno de los participantes y a la institución. Para el individuo es de utilidad porque pretende evaluar y medir los cambios progresivos en relación con el comportamiento agresivo, los mediadores cognitivos (creencias, control de la ira y resolución de conflictos) y las variables que evalúan la aceptación del maltrato como forma de interacción en la pareja. Para la institución, este indicador también ofrece información sobre el progreso o no del grupo de participantes y el cumplimiento de los objetivos del modelo, puesto que la comparación de los puntajes obtenidos en las pruebas de la evaluación inicial, final y post-intervención, hace posible que se observe si se han presentado cambios significativos en el grupo de participantes en relación con el comportamiento agresivo.

Los indicadores del cambio en el perfil de comportamiento son similares en cada categoría que se evalúa. Así, las medidas de comparación que se han planteado para este modelo son la media y la desviación estándar. Cuando se utiliza la media y la desviación estándar (límite inferior y límite superior) se pueden calcular diversos puntos de corte, por ejemplo, bajo, medio y alto; otra modalidad puede ser bajo, medio-bajo, medio-alto y alto; o bien se puede plantear bajo, medio, alto y alto-alto. La interpretación varía según la prueba que se está abordando. Por ejemplo, un puntaje alto en el cuestionario de resolución de conflictos permite interpretar que la persona evaluada cuenta con habilidades para afrontar un problema y se valora positivamente, por el contrario, en el cuestionario sobre la frecuencia de intensidad de comportamientos agresivos en la pareja un puntaje alto se interpreta como una alta frecuencia e intensidad de maltrato físico y psicológico, lo cual se valora negativamente.

En este sentido, para evaluar si hay cambios en el perfil del comportamiento, se deben comparar los resultados de la evaluación inicial y la evaluación final en cada una de las categorías que el modelo interviene, teniendo como referencia los puntos de corte básicos (bajo medio o alto), así, cada participante y los/las facilitadores/as podrán conocer si se ha dado evolución positiva o no del comportamiento agresivo. Si el modelo terapéutico ha cumplido con los objetivos propuestos; se espera que el participante en la evaluación inicial puntúe alto-alto o alto en comportamientos agresivos

y al final del mismo, estas puntuaciones descenderían a una puntuación media-baja o baja-baja.

Finalmente, cada categoría y los instrumentos de medida que le corresponden, arrojan unas puntuaciones que se pueden interpretar de forma diferencial y por ello, en la descripción de los instrumentos se clarifican las pautas de interpretación de cada instrumento.

1.3. Subsistema de información

El subsistema de información es el tercer componente del sistema de evaluación y seguimiento y se configura en la herramienta de soporte sistematizado de la información obtenida durante la implementación del modelo de apoyo terapéutico. Este subsistema de información permite la codificación de todos los datos consignados en los instrumentos, y mediante el diseño de aplicativos computacionales se obtienen las mediciones propuestas como indicadores bien sea para cada participante o para la institución, en términos de datos grupales.

Más específicamente, este subsistema constituye el insumo básico para la realización de dos procesos importantes. El primero tiene que ver con los resultados de la evolución que cada participante ha tenido desde que ingresó al modelo (evaluación inicial), al final de la intervención (evaluación final) y el mantenimiento de los cambios seis meses después de finalizar la intervención (evaluación post-intervención). Estos resultados permiten comparar los datos e inferir si se han presentado cambios en el comportamiento agresivo y en los mediadores cognitivos durante el proceso de intervención. Así, el software además de dar un perfil de cada participante en las evaluaciones, también hace posible que mediante gráficas se pueda observar la evolución que la persona ha tenido a través de su participación en el modelo de intervención. Estas gráficas muestran si los comportamientos agresivos o los mediadores cognitivos descienden, se mantienen o se elevan, aspecto importante para realimentar los resultados del modelo.

El segundo proceso que permite el software, tiene que ver con los análisis estadísticos grupales que para la institución serían de gran utilidad, pues, con posterioridad darían pie a la construcción de conclusiones y recomendaciones, que retroalimentarán la toma de decisiones para identificar las líneas de trabajo futuras y las políticas relacionadas con la implementación del modelo.

Para poder llevar a cabo estos dos procesos, se capacita a todas las personas que trabajan con el modelo de apoyo terapéutico, en el manejo del programa computarizado, se ofrece asistencia técnica general y solución de problemas esporádicos. Igualmente, se cuenta con un manual para el usuario, referido a un módulo de especificaciones técnicas que se encuentra en forma impresa y en la página Web del Proyecto de Desaprendizaje de la Violencia. La información que el usuario encontrará son temas acerca de: especificaciones del sistema, requerimientos del sistema, proceso de instalación del software, configuración, sistematización de datos, programa de ingreso de pruebas, búsqueda y desplazamiento de registros e información pertinente sobre las pruebas en su utilización operativa.

2. DESCRIPCIÓN Y FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL, LA EVALUACIÓN FINAL Y LA EVALUACIÓN POST-INTERVENCIÓN

En este apartado se lleva a cabo la descripción y la ficha técnica de los instrumentos que hacen parte del sistema de evaluación y seguimiento para los hombres que requieren apoyo en la interacción con su pareja.

Los instrumentos que se describen son los siguientes:

- Encuesta sociodemográfica de identificación del hombre y la mujer.
- Cuestionario sobre frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja
- Inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo.
- Inventario de depresión de Beck.
- Cuestionario de pensamientos automáticos.
- Cuestionario de resolución de conflictos y
- Inventario de ira-hostilidad (staxi forma hs).

2.1. Encuesta sociodemográfica de identificación del hombre y la pareja

Objetivo de evaluación del instrumento: Este instrumento permite la identificación de los datos generales de los participantes. Por datos generales se entienden aquellos elementos denominados sociodemográficos y que incluyen variables como: el nombre, lugar y fecha de nacimiento, sexo, documento de identidad, escolaridad y ocupación.

Utilidad de la información que recoge el instrumento: Este tipo de información es útil para la implementación del modelo, puesto que se obtienen fuentes de información para localizar e identificar a los participantes, para actualizar los datos (cada vez que la persona cambie de domicilio) y se pueden llevar a cabo análisis estadísticos descriptivos que muestren la media poblacional de variables como la edad y la distribución porcentual como la ocupación y el sexo.

Descripción del instrumento: La encuesta sociodemográfica de identificación para hombres está compuesta por 15 variables descriptivas independientes, referentes a la identificación y características sociodemográficas de los participantes en el modelo de apoyo terapéutico. Debe ser aplicada al hombre y a su pareja. A continuación se presenta el formato de aplicación.

HF01

ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA DE IDENTIFICACIÓN PARA HOMBRE Y LA PAREJA

DD MM AA

FECHA DILIGENCIAMIENTO

--	--	--

HISTORIA

--	--	--

INSTITUCIÓN QUE APLICA _____

1. IDENTIFICACION

Nombre _____ Apellido(s) _____

Fecha de nacimiento: dd ___ mm ___ aa _____ Edad _____ Sexo: Hombre

Mujer

Lugar de nacimiento _____

Documento de identidad: Cédula de Ciudadanía _____

Tarjeta de Identidad _____

Sin identificación

Barrio: _____ Dirección: _____ Teléfono _____

Escolaridad: Analfabeta Primaria Secundaria Superior Ocupación: Desempleado Empleo Informal Empleado
Estudiante Otras Cuál? _____

Datos de dos (2) familiares cercanos:

Nombre (s) _____ Apellido (s) _____

Barrio: _____ Dirección: _____ Teléfono: _____

Nombre (s) _____ Apellido (s) _____

Barrio: _____ Dirección: _____ Teléfono: _____

2.2. Cuestionario sobre frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja

Objetivo de la evaluación del instrumento: Este instrumento evalúa las estrategias que emplea la pareja para resolver sus conflictos de interacción. Permite la evaluación de la frecuencia mensual de estas estrategias y la intensidad de las mismas (desde retirarse del lugar o explicar a la pareja su disgusto, hasta el empleo de gritos, insultos, o armas de fuego).

Utilidad de la información que recoge el instrumento: Este instrumento es relevante en el modelo para hombres que requieren apoyo terapéutico en la interacción con su pareja, porque proporciona información que da cuenta del tipo de estrategia que emplean las parejas para resolver los conflictos que surgen en la interacción. La frecuencia y la intensidad del tipo de estrategias empleadas hacen posible conocer la severidad del maltrato psicológico o físico en que los hombres incurren.

Descripción del instrumento: Este cuestionario fue retomado de la escala de agresión a la pareja de Dahlberg y Beherens (1988). Está compuesto por 18 ítems y tiene cuatro opciones de respuesta organizadas de la siguiente manera: Nunca (1), entre una y tres veces (2), entre cuatro y nueve veces (3), diez veces o más (4). Después de llevar a cabo la validación en la ciudad de Medellín, el alpha de cronbach encontrado fue de 0,784.

Normas de aplicación e interpretación: El instrumento es heteroaplicado y va dirigido al hombre; consiste en describir a la persona las instrucciones pertinentes, que se describen en el formato de la prueba. Para su calificación, se tiene en cuenta la suma de los ítems obteniéndose las puntuaciones directas (puntaje menor 18 y puntaje mayor 72), las cuales se comparan con la media y desviación estándar. En las tablas 2 y 3 se presentan las medidas de comparación de este instrumento.

Tabla 2. Medidas de comparación: cuestionario sobre frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja. Medellín 2004.

Factor	Puntuación baja	Puntuación media	Puntuación alta
Frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja	Menos de 25	Entre 25 y 31	Mas de 31

Si la persona obtiene una baja puntuación, se interpreta como la ausencia de maltrato físico y psicológico y aunque se incurra en estrategias agresivas como alternativas para enfrentar las situaciones conflictivas en la interacción de pareja, la frecuencia e intensidad de la reacción de los hombres no se considera problemática.

Si la puntuación es media indica que la persona incurre en estrategias agresivas con su pareja, pero su frecuencia e intensidad no alcanzan a ser consideradas como maltrato.

Si el puntaje es alto indica que la persona incurre en maltrato psicológico y/o físico frecuente e intenso, en el cual las estrategias empleadas pueden producir lesiones a la pareja.

Tabla 3. Resumen descriptivo cuestionario sobre frecuencia e intensidad de comportamientos agresivos en la pareja. Medellín 2004.

Resumen Estadísticas	Frecuencia e intensidad
Media	25.47
	5.82
Limite inferior	17.65
Limite Superior	31.29

HF21

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO

--	--	--

CUESTIONARIO SOBRE FRECUENCIA E INTENSIDAD DE COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS EN LA PAREJA

Instrucciones: Este instrumento busca conocer la frecuencia y la intensidad de la forma en que afrontan los problemas en la pareja. Por favor lea las frases y señale la frecuencia mensual en que ocurren, de acuerdo a la siguiente escala:

1	2	3	4
Nunca	1-3 veces al mes	4-9 veces al mes	10 o más veces al mes
1. Se ha ido del cuarto por un rato mientras se le pasaba la rabia			1 2 3 4
2. Le explicó su punto de vista en forma calmada			1 2 3 4
3. Escuchó con atención su punto de vista y trató de entender a su pareja			1 2 3 4
4. Le gritó o le dijo una grosería o algo feo			1 2 3 4
5. Amenazó con irse del todo			1 2 3 4
6. Amenazó diciendo que le iba a pegar o hacerle daño			1 2 3 4
7. Tiró alguna puerta o algún objeto al piso			1 2 3 4
8. Le tiró un objeto a la pareja			1 2 3 4
9. Empujó a su pareja o la sacudió			1 2 3 4
10. Pellizcó, arañó o le haló el pelo a su pareja			1 2 3 4
11. Le pegó una o varias cachetadas a su pareja			1 2 3 4
12. Le pegó con el puño o pateó a su pareja			1 2 3 4
13. Tiró contra la pared o contra el piso a su pareja			1 2 3 4
14. La amenazó con un palo, cuchillo o arma de fuego			1 2 3 4
15. Trató de estrangular a su pareja			1 2 3 4
16. Le dio una pela			1 2 3 4
17. La hirió con un palo, cuchillo o arma de fuego			1 2 3 4
18. Le pegó tan duro que necesitó ir al médico			1 2 3 4

2.3. Inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo

Objetivo de la evaluación del instrumento: Este inventario evalúa las creencias relacionadas con el comportamiento agresivo en la relación de pareja, en los contenidos que evalúa se encuentran justificaciones para el maltrato, exigencias hostiles, aceptación de ayuda externa en situaciones de maltrato, castigo dirigido y actitud de responsabilidad ante el maltrato.

Utilidad de la información que recoge el instrumento: Este instrumento es relevante en el modelo de apoyo terapéutico porque proporciona información para inferir las creencias que se encuentran asociadas a los comportamientos agresivos.

Descripción del instrumento: Este inventario está compuesto por 30 ítems y tiene cuatro opciones de respuesta organizadas de la siguiente manera: Muy en desacuerdo (1), Más o menos en desacuerdo (2), Más o menos de acuerdo (3), Muy de acuerdo (4). El alpha de cronbach que se encontró en la validación realizada en la ciudad de Medellín fue de ,741.

Normas de aplicación e interpretación: El instrumento es heteroaplicado y consiste en describir a la persona las instrucciones pertinentes, las cuales se describen en el formato de la prueba. Para su calificación, se tiene en cuenta la suma de los ítems obteniéndose las puntuaciones directas (puntaje menor 30 y puntaje mayor 120), las cuales se comparan con la media y desviación estándar. En las tablas 4 y 5 se presentan las medidas de comparación de este instrumento.

Tabla 4. Medidas de comparación: inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo. Medellín 2004.

Factor	Puntuación baja	Puntuación media baja	Puntuación media alta	Puntuación alta
Inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo	Menos de 53	Entre 53 y 74	Entre 75 y 95	Mas de 95

Si la persona obtiene una baja puntuación, indica que no presenta este tipo de creencias o no las considera ciertas, en este sentido, las creencias de la persona no guían o facilitan los comportamientos agresivos como una estrategia para resolver los conflictos de pareja.

La puntuación medio-baja indica que la persona tiene algunas creencias sobre los comportamientos agresivos en la pareja, pero son de poca relevancia, es decir, cree levemente en el contenido de algunas de ellas, sin embargo, no se considera un indicador clínico.

Cuando la puntuación es medio-alta indica que la persona presenta una tendencia elevada a creer que el contenido de la creencia sobre el comportamiento agresivo en la pareja es válido y además, puede presentar la mayoría de las creencias que se evalúan en el inventario.

Puntuaciones altas son indicadores clínicos, proporcionan información que sugiere que la persona cree mucho o totalmente en el contenido de las creencias evaluadas, y por ende, con mayor facilidad pueden guiar el comportamiento agresivo.

Tabla 5. Resumen descriptivo inventario de creencias asociadas con el comportamiento agresivo. Medellín 2004.

Resumen Estadísticas	Aceptación de la agresión
Media	74.12
Desviación Típica	20.97
Limite inferior	53.15
Limite Superior	95.09

HF23		FECHA DE DILIGENCIAMIENTO		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
INVENTARIO DE CREENCIAS ASOCIADAS CON EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO						
Instrucciones: A continuación se presentan algunas situaciones en la relación de pareja. Por favor responda que tan de acuerdo o en desacuerdo está con las siguientes frases. Marque con una "X" la opción seleccionada de acuerdo a la siguiente escala:						
1	2	3	4			
Muy en desacuerdo	Más o menos en desacuerdo	Más o menos de acuerdo	Muy de acuerdo			
1. Un marido nunca tiene derecho a pegarle a la mujer, aún si ella incumple con su palabra o algún acuerdo que haya hecho			1	2	3	4
2. No se justifica pegarle a una mujer, aún cuando cuestiona o pone en duda la hombría			1	2	3	4
3. La mujer no merece una golpiza, aún si le recuerda constantemente sus puntos débiles			1	2	3	4
4. Una mujer infiel se merece una golpiza			1	2	3	4
5. Aún si le dice alguna mentira, el hombre no tiene derecho de pegarle a su mujer			1	2	3	4
6. Hay veces que es necesario pegarle a la mujer			1	2	3	4
7. A algunas mujeres les haría bien que el marido les pegara de vez en cuando			1	2	3	4
8. Un golpe ocasional puede ayudar a conservar el matrimonio o la unión			1	2	3	4
9. No hay excusas para que un hombre le pegue a su mujer			1	2	3	4
10. Las mujeres casi siempre buscan que les peguen			1	2	3	4
11. Una esposa que constantemente rehúsa tener relaciones sexuales con su marido, está pidiendo que le peguen			1	2	3	4
12. Las mujeres deberían saber cuándo hay riesgo de que les peguen, para prevenirlo			1	2	3	4
13. Las mujeres buscan que el esposo les pegue para obtener su atención			1	2	3	4
14. Los golpes a la mujer son el resultado de semanas de su mal comportamiento			1	2	3	4
15. La mayoría de las mujeres desean secretamente recibir golpes del marido			1	2	3	4
16. Las mujeres buscan los golpes del marido para obtener el pesar de los demás			1	2	3	4
17. En general, cuando un hombre le pega a una mujer, es culpa de ella			1	2	3	4
18. Las mujeres podrían prevenir los golpes de los maridos si supieran cuando quedarse calladas			1	2	3	4
19. Es mejor no intervenir cuando una mujer está siendo golpeada por el marido			1	2	3	4
20. Si supiera o escuchara que una mujer está siendo golpeada por el marido llamaría a la policía			1	2	3	4
21. Las mujeres sienten sólo dolor y ningún placer cuando son golpeadas por el marido			1	2	3	4
22. Los casos de violencia conyugal contra la mujer son la responsabilidad del marido			1	2	3	4
23. Si una mujer es agredida por el marido debería separarse de inmediato			1	2	3	4
24. La mejor manera de resolver el problema de la violencia conyugal es encarcelar o poner preso al marido			1	2	3	4
25. Un hombre que agrede a la mujer debería ser encarcelado			1	2	3	4
26. Una mujer que es agredida por el marido debería irse del hogar			1	2	3	4
27. Los maridos que agreden a la mujer son responsables por que esa era su intención			1	2	3	4
28. La violencia contra la mujer debería ocupar un lugar muy importante para el gobierno			1	2	3	4
29. Las instituciones deberían hacer más para ayudar a mujeres víctimas de violencia conyugal			1	2	3	4
30. Las mujeres deberían recibir protección legal en caso de ser agredidas por el marido			1	2	3	4

2.4. Inventario de depresión de Beck

Objetivo de evaluación del instrumento: este instrumento evalúa la presencia e intensidad de la sintomatología depresiva en las personas evaluadas. Los síntomas que evalúa tienen que ver con el estado de ánimo deprimido, visión negativa del futuro y de sí mismo, sentimientos de culpabilidad, presencia de llanto e irritabilidad, desinterés por las relaciones interpersonales, incapacidad para tomar decisiones, descuido físico, alteraciones del sueño, apetito, sexualidad y del desempeño laboral, fatigabilidad y desinterés por el estado de salud.

Utilidad de la información que recoge el instrumento: este instrumento de evaluación, se incluye en el modelo terapéutico, debido a que el estado de ánimo deprimido altera las relaciones interpersonales en general, incluyendo la interacción con la pareja. Los síntomas depresivos se pueden asociar con irritabilidad ante los comportamientos de la pareja, facilitando reacciones agresivas con ella. De esta manera, el análisis del perfil de los hombres y de las mujeres en el que se observe sintomatología depresiva, hace posible que en las entrevistas individuales se preste atención a este indicador y se decida por una interconsulta psicológica clínica.

Descripción del instrumento: El inventario de depresión de Beck (Beck Depression Inventory, BDI) fue desarrollado por Beck y cols. (1961, 1973) para evaluar la sintomatología depresiva en pacientes que asistían a consulta psicológica. Esta es una de las pruebas que mayor utilización tiene a nivel mundial y ha sido adaptada en numerosos países. Para la ciudad de Medellín este cuestionario fue validado por Riso y cols. (1988), el alpha cronbach fue del 95% y todos los ítems presentan un índice de discriminación adecuada. Es un cuestionario de 21 ítems con cuatro o cinco opciones de respuesta que evalúan la gravedad/intensidad de los síntomas y se ordenan de menor a mayor gravedad.

Normas de aplicación e interpretación: el instrumento es heteroaplicado y consiste en describir a la persona las instrucciones pertinentes, las cuales se describen en el formato de la prueba, además, la persona debe seleccionar la alternativa de respuesta que mejor

refleje su situación durante el momento actual y la última semana. Para su calificación, se tiene en cuenta la suma de los ítems obteniéndose las puntuaciones directas (puntaje menor 0 y puntaje mayor 63), las cuales se comparan con la media y desviación estándar. En la tabla 6 se presentan las medidas de comparación de este instrumento.

Tabla 6. Medidas de comparación: Inventario de depresión de Beck.

Factor	Ausencia de depresión	Depresión leve	Depresión moderada	Depresión grave
Inventario de depresión de Beck	Igual o menos de 9	Entre 10 y 18	Entre 19 y 29	Igual o mas de 30

Si la puntuación es baja indica que la persona no presenta en la actualidad síntomas depresivos.

Cuando la puntuación es medio-baja, se interpreta que la persona presenta síntomas depresivos leves que no son indicadores clínicos relevantes.

Si la puntuación es medio-alta indica que la persona experimenta síntomas depresivos moderados que pueden ser objeto de atención clínica.

Si la puntuación es alta se interpreta que la persona presenta síntomas depresivos graves que pueden interferir notablemente en las áreas de funcionamiento, en la autopercepción y en las relaciones interpersonales.

HF19			
INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK			
DD MM AA			
<u>Fecha de diligenciamiento</u>		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
<p><u>Instrucciones:</u> En este cuestionario hay grupos de frases. Por favor lea cuidadosamente cada grupo. Luego escoja una frase de cada grupo, la cual describe mejor la forma como usted se ha sentido últimamente. Marque con una X el número del lado de la frase que eligió. Si le parece que varias frases del grupo se aplican igual, señala una. <u>Esté seguro de leer todas las frases en cada grupo antes de marcar una elección</u></p>			
<p>1. 0. No me siento triste 1. Me siento triste o melancólico 2a. Me siento triste o melancólico todo el tiempo y no puedo animarme 2b. Siento que nunca saldré de mis problemas</p>			
<p>2. 0. No estoy particularmente pesimista o desalentado por el futuro 1. Me siento desalentado por el futuro 2a. Siento que no tengo para qué pensar en el porvenir 2b. Siento que nunca saldré de mis problemas 3. Siento que el futuro es desalentador y que las cosas no pueden mejorar</p>			
<p>3. 0. No me siento como un fracasado 1. Siento que he fracasado más que el promedio 2a. Siento que he logrado muy poco que valga la pena o que signifique algo 2b. Viendo mi vida en forma retrospectiva todo lo que puedo ver es una gran cantidad de fracasos 3. Siento que soy un fracasado completo</p>			
<p>4. 0. No estoy particularmente insatisfecho 1a. Me siento aburrido la mayor parte del tiempo 1b. No gozo las cosas de la manera que acostumbraba 2. Nunca siento satisfacción de nada 3. Estoy insatisfecho de todo</p>			
<p>5. 0. No me siento particularmente culpable 1. Me siento mal o indigno gran parte del tiempo 2a. Me siento algo culpable 2b. Me siento mal o indigno casi siempre 3. Siento que soy malo o inútil</p>			
<p>6. 0. No siento que esté siendo castigado 1. He tenido la sensación de que algo malo puede ocurrir 2. Siento que soy castigado o que seré castigado 3a. Creo que merezco ser castigado 3b. Deseo ser castigado</p>			
<p>7. 0. No me siento decepcionado de mí mismo 1a. Estoy decepcionado de mí mismo 1b. No me agrado 2. Estoy disgustado conmigo mismo 3. Me odio</p>			

HF19			
INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK			
DD MM AA			
Fecha de diligenciamiento		<input type="text"/>	<input type="text"/>
<p>Instrucciones: En este cuestionario hay grupos de frases. Por favor lea cuidadosamente cada grupo. Luego escoja una frase de cada grupo, la cual describe mejor la forma como usted se ha sentido últimamente. Marque con una X el número del lado de la frase que eligió. Si le parece que varias frases del grupo se aplican igual, señala una. <u>Esté seguro de leer todas las frases en cada grupo antes de marcar una elección</u></p>			
8.			
0. No creo ser peor que cualquier otro			
1. Me critico por mi debilidad o errores			
2. Me reprocho mis culpas			
3. Me reprocho todo lo malo que ocurre			
9.			
0. No tengo ninguna intención de hacerme daño			
1. Tengo intenciones de hacerme daño, pero no las llevaría a cabo			
2a. Siento que estaría mejor muerto			
2b. Siento que mi familia estaría en mejores circunstancias si yo muriera			
3a. Tengo planes definidos para suicidarme			
3b. Me mataría, si pudiera			
10.			
0. No lloro más de lo usual			
1. Lloro más de lo que acostumbraba			
2. Ahora lloro todo el tiempo; no puedo evitarlo			
3. Yo fui capaz de llorar, pero ahora no puedo, aunque quisiera hacerlo			
11.			
0. No estoy más irritado de lo habitual			
1. Me molesto o me irrito con mayor facilidad que lo usual			
2. Me siento irritado siempre			
3. No me irrito con las cosas que casualmente me irritaban			
12.			
0. No he perdido interés por la gente			
1. Estoy menos interesado por las demás personas de lo que acostumbraba estar			
2. He perdido casi totalmente el interés por las demás personas			
3. He perdido todo interés por las demás personas y no me importa lo que les ocurra			
13.			
0. Tomo decisiones tan bien como siempre			
1. Trato el evitar tomar decisiones			
2. Tengo grandes dificultades para tomar decisiones			
3. No puedo tomar ninguna decisión			
14.			
0. No siento que luzca peor de lo acostumbrado			
1. Me preocupa parecer viejo o desagradable			
2. Siento que hay cambios permanentes en mi apariencia			
3. Siento que luzco feo o repulsivo			
15.			
0. Puedo trabajar tan bien como antes.			
1a. Me cuesta un esfuerzo extra empezar a hacer algo			
1b. No trabajo tan bien como lo acostumbraba			
3. Tengo que darme mucho ánimo para hacer cualquier cosa			

HF19			
INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK			
DD MM AA			
Fecha de diligenciamiento		<input type="text"/>	<input type="text"/>
<p>Instrucciones: En este cuestionario hay grupos de frases. Por favor lea cuidadosamente cada grupo. Luego escoja una frase de cada grupo, la cual describe mejor la forma como usted se ha sentido últimamente. Marque con una X el número del lado de la frase que eligió. Si le parece que varias frases del grupo se aplican igual, señala una. <u>Esté seguro de leer todas las frases en cada grupo antes de marcar una elección</u></p>			
16.			
0. Puedo dormir tan bien como antes			
1. Despierto por la mañana más cansado que de costumbre			
2. Despierto una o dos horas más temprano de lo usual y me es difícil volver a dormirme			
3. Despierto temprano cada mañana y no puedo dormir más de cinco horas			
17.			
0. No me canso más de lo usual			
1. Me canso más fácilmente que lo usual			
2. Me canso de no hacer nada			
3. Me canso demasiado al hacer cualquier cosa			
18.			
0. Mi apetito no excede a lo normal			
1. Mi apetito no es tan bueno como de costumbre			
2. Mi apetito es deficiente			
3. No tengo apetito			
19.			
0. No he perdido mucho peso, o nada últimamente			
1. He perdido más de 2 ½ Kg.			
2. He perdido más de 5 Kg.			
3. He perdido más de 7 Kg.			
20.			
0. No estoy más interesado en mi salud que lo usual			
1. Estoy preocupado por males y dolores, malestar estomacal o constipación			
2. Estoy tan preocupado de cómo me siento, que es difícil tener otros pensamientos			
3. Estoy sumamente preocupado de cómo me siento			
21.			
0. No he notado ningún cambio reciente en mi interés sexual			
1. Tengo poco interés por el sexo			
2. Mi interés por el sexo es casi nulo			
3. He perdido completamente el interés por el sexo.			

2.5. Cuestionario de pensamientos automáticos

Objetivo de evaluación del instrumento: Este instrumento evalúa la frecuencia y grado de creencia que se tiene sobre el contenido de pensamientos automáticos negativos dirigidos hacia el sí mismo y hacia las expectativas de resultado sobre el desempeño personal. El tipo de contenido que se evalúa en este cuestionario está en relación con la devaluación personal (no soy bueno, soy débil, no valgo nada, etc.), expectativas

negativas frente al desempeño (nunca lo lograré, no logro terminar nada, no logro relacionar las cosas, etc.) y visión negativa del mundo y del futuro (nadie me entiende, mi futuro es desolado).

Utilidad de la información que recoge el instrumento: Este instrumento es de utilidad para el modelo porque permite evaluar el contenido negativo de los pensamientos automáticos y de esta manera, inferir la autoeficacia percibida para el cambio de patrones comportamentales, que en este caso se focalizan en la agresión. Si las personas perciben su capacidad de afrontamiento de forma optimista, es probable que la disposición para el cambio sea mejor e incluso se esfuercen por alcanzar los objetivos, pero si por el contrario, las personas no perciben que tengan capacidades para el afrontamiento, posiblemente no realicen esfuerzos para el cambio comportamental y tiendan a mantener las mismas pautas de conducta.

Descripción del instrumento: Este cuestionario fue diseñado por Hollon y Kendall (1980) quienes lo dividieron en dos factores, el primero tiene que ver con el concepto negativo de sí mismo y las expectativas negativas. El segundo con el desequilibrio y deseos personales para el cambio. En total son 30 ítems que evalúan la frecuencia de los pensamientos y el grado que la persona cree en ellos.

La **frecuencia** se evalúa con cinco opciones de respuesta: no (1), algunas veces (2), moderadamente (3), a menudo (4) y todo el tiempo (5). Las puntuaciones se encuentran entre los rangos de 30 (mínimo) y 150 (máximo). Después de llevar a cabo la validación en la ciudad de Medellín, el alpha de cronbach encontrado para esta escala fue de 0,854.

El **grado de creencia** también tiene cinco opciones de respuesta distribuidas así: si creo absolutamente (1), algo (2), moderadamente (3), mucho (4), totalmente (5). Las puntuaciones se encuentran entre los rangos de 30 (mínimo) y 150 (máximo). Después de llevar a cabo la validación en la ciudad de Medellín, el alpha de cronbach encontrado para esta escala fue de 0,951.

Normas de aplicación e interpretación: el instrumento es heteroaplicado y consiste en detallar a la persona las instrucciones pertinentes, las cuales se describen en el formato de la prueba. Para su calificación, se tiene en cuenta la suma de los ítems obteniéndose las puntuaciones directas (puntaje menor 30 y puntaje mayor 150), las cuales se comparan con la media y desviación estándar. En las tablas 7 y 8 se presentan las medidas de comparación de este instrumento.

Tabla 7. Medidas de comparación: Cuestionario de pensamientos automáticos. Medellín 2004.

Factor	Puntuación baja	Puntuación media	Puntuación alta
Frecuencia pensamientos automáticos	Menos de 48	Entre 49 y 66	Mas de 66
Creencia de pensamientos automáticos	Menos de 50	Entre 51 y 68	Mas de 68

Con respecto a la **frecuencia** de los pensamientos automáticos negativos se puede decir que un bajo puntaje indica que la persona no incurre en pensamientos de este tipo, en este sentido, la persona se percibe de forma optimista y con estrategias de afrontamiento disponibles para el cambio.

Si la puntuación es media puede decirse que la persona incurre en pensamientos automáticos negativos con poca frecuencia (para saber en cuáles pensamientos incurre hay que revisar el formato individual), sin embargo, no se considera como un indicador clínico.

Si la puntuación es alta, se interpreta que la persona tiene con una elevada frecuencia, pensamientos automáticos negativos. Esta puntuación se considera un indicador clínico y probablemente se vea reflejado en una poca participación y disposición de la persona para el cambio de comportamiento, debido al pesimismo y el déficit percibido en estrategias de afrontamiento.

Con respecto a la **creencia** en los pensamientos automáticos negativos se puede decir que un bajo puntaje indica que la persona no cree en el contenido de los pensamientos

de este tipo, en este sentido, la persona se percibe de forma optimista y con estrategias de afrontamiento disponibles para el cambio.

Si la puntuación es media puede decirse que la persona posee pensamientos automáticos negativos en los que cree, sin embargo, no se considera como un indicador clínico.

Si la puntuación es alta, se interpreta que la persona tiene una alta creencia en los pensamientos automáticos negativos. Esta puntuación se considera un indicador clínico y probablemente se vea reflejado en una poca participación y disposición de la persona para el cambio de comportamiento, debido al pesimismo y el déficit percibido en estrategias de afrontamiento.

Tabla 8. Resumen descriptivo cuestionario de pensamientos automáticos. Medellín 2004.

Resumen Estadísticas	Frecuencia de pensamientos automáticos	Creencia de pensamientos automáticos
Media	48,92	50,26
Desviación Típica	17,76	18,16
Limite inferior	31.16	32.1
Limite Superior	66.68	68.42

HF12					FECHA DE DILIGENCIAMIENTO <input type="text"/>									
CUESTIONARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS														
Instrucciones: Lea por favor cada frase cuidadosamente y marque con una X las respuestas apropiadas en la columna izquierda de frecuencia teniendo en cuenta las siguientes categorías:														
No		Algunas Veces		Moderadamente		A Menudo		Todo el Tiempo						
1		2		3		4		5						
Además en la columna de la derecha indique por favor qué tanto tiende a creer en ese pensamiento cuando alguna situación ocurre, teniendo en cuenta las siguientes categorías:														
No Creo Absolutamente		Algo		Moderadamente		Mucho		Totalmente						
1		2		3		4		5						
Frecuencias					PREGUNTAS					Grado de creencia				
1	2	3	4	5	1. Siento que estoy contra el mundo					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	2. No soy bueno					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	3. Por qué nunca puedo tener éxito?					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	4. Nadie me entiende					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	5. He decepcionado a la gente					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6. No puedo continuar					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	7. Ojalá yo fuera una mejor persona					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	8. ¡Soy tan débil!					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	9. Mi vida no está transcurriendo como yo quisiera					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	10. ¡Estoy tan decepcionado de mí mismo!					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	11. Ya no siento nada bueno					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	12. Ya no puedo soportar esto					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	13. No logro despegar					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	14. ¿Qué anda mal conmigo?					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	15. Ojalá yo pudiera ser otra persona					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	16. No logro relacionar las cosas					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	17. No me quiero					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	18. No valgo nada					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	19. Si tan sólo pudiera desaparecer					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	20. ¿Cuál es el problema conmigo?					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	21. Soy un perdedor					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	22. Mi vida es un desastre					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	23. Soy un fracaso					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	24. Nunca lo lograré					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	25. ¡Me siento tan indefenso!					1	2	3	4	5

HF12					FECHA DE DILIGENCIAMIENTO <input type="text"/>									
CUESTIONARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS														
Instrucciones: Lea por favor cada frase cuidadosamente y marque con una X las respuestas apropiadas en la columna izquierda de frecuencia teniendo en cuenta las siguientes categorías:														
No		Algunas Veces			Moderadamente		A Menudo		Todo el Tiempo					
1		2			3		4		5					
Además en la columna de la derecha indique por favor qué tanto tiende a creer en ese pensamiento cuando alguna situación ocurre, teniendo en cuenta las siguientes categorías:														
No Creo		Algo			Moderadamente		Mucho		Totalmente					
Absolutamente														
1		2			3		4		5					
Frecuencias					PREGUNTAS					Grado de creencia				
1	2	3	4	5	26. Algo tiene que cambiar					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	27. Algo debe andar mal conmigo					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	28. Mi futuro es desolado					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	29. Simplemente no vale la pena					1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	30. No logro terminar nada					1	2	3	4	5

2.6. Cuestionario de resolución de conflictos

Objetivo de evaluación del instrumento: Este instrumento evalúa las habilidades de resolución de conflictos, las cuales tienen que ver con el análisis de la información pertinente para la solución del problema, el monitoreo que se realiza cuando una estrategia es funcional o no, el desarrollo de alternativas creativas y efectivas para solucionar un conflicto, autoeficacia percibida para afrontar los conflictos y capacidad de espera y planeación. Debido a la amplitud de estrategias que hacen parte de las habilidades en la resolución de conflictos, este instrumento se divide en tres factores: confianza para la solución de problemas, estilo de acercamiento-evitación y control personal, de los cuales se hablará en las pautas para la interpretación de esta prueba.

Utilidad de la información que recoge el instrumento: Este instrumento es de utilidad, debido a que ofrece información sobre las habilidades que se requieren para la resolución de conflictos. En este sentido, los conflictos que se presentan cotidianamente hacen necesario el desarrollo de habilidades para identificar un problema claramente, observar la responsabilidad personal en la generación o mantenimiento del problema, la producción y análisis de alternativas viables para la solución del conflicto, la elección de las alternativas que mayores consecuencias positivas tenga y menores consecuencias negativas implique y, finalmente la ejecución de un plan para llevar a cabo la alternativa elegida. Ahora bien, en relación con el comportamiento agresivo, la incapacidad para afrontar y solucionar un problema facilita que el comportamiento agresivo sea una estrategia para atenuar un problema o retirarlo temporalmente, y por ello sea necesario para el modelo de apoyo terapéutico, evaluar las habilidades de resolución de conflictos para luego intervenirlas y disminuir la probabilidad que el comportamiento agresivo se configure en una estrategia de afrontamiento negativa y perpetuadora de problemas.

Descripción del instrumento: Este cuestionario fue desarrollado por D'Zurilla y Nezu (1995) y por medio del análisis de componentes principales se obtuvieron tres factores que evalúan: confianza para la solución de problemas, que hace referencia a la autoevaluación de la propia capacidad para solucionar problemas (preguntas de la 1 a la 10), estilo de acercamiento-evitación, entendido como una tendencia general para

acercarse o evitar actividades para solucionar problemas (preguntas de la 11 a la 23) y control personal, que hace referencia al grado del control que se tiene sobre las emociones y comportamientos mientras se soluciona el problema (preguntas de la 24 a la 35). El cuestionario está compuesto por 35 ítems y tiene seis opciones de respuesta: completamente de acuerdo (1), moderadamente de acuerdo (2), levemente de acuerdo (3), levemente en desacuerdo (4), moderadamente en desacuerdo (5), completamente en desacuerdo (6). Después de llevar a cabo la validación en la ciudad de Medellín (para detalles ver el apartado de instrumentos), el alpha de cronbach encontrado para el total de la prueba fue de 0,804 y para los tres factores fue el siguiente: confianza para la solución de problemas (alpha 0,774), estilo de acercamiento-evitación (alpha 0,798) y control personal (alpha 0,676).

Normas de aplicación e interpretación: el instrumento es heteroaplicado y consiste en describir a la persona las instrucciones pertinentes, las cuales se describen en el formato de la prueba. Para su calificación, se tiene en cuenta la suma de los ítems obteniéndose las puntuaciones directas (puntaje menor 35 y puntaje mayor 210), las cuales se comparan con la media y desviación estándar. En las tablas 9 y 10 se presentan las medidas de comparación de este instrumento.

Tabla 9. Medidas de comparación: Cuestionario de resolución de conflictos Medellín 2004

Factor	Puntuación baja	Puntuación media baja	Puntuación media alta	Puntuación alta
Confianza para la solución de problemas	Menos de 23	Entre 23 y 31	Entre 32 y 38	Mas de 38
Estilo de acercamiento-evitación	Menos de 24	Entre 24 y 36	Entre 37 y 47	Mas de 47
Control personal	Menos de 24	Entre 24 y 34	Entre 35 y 42	Mas de 42

Para interpretar estos puntajes se deben tener en cuenta los factores contenidos en el cuestionario. Para el primer factor denominado confianza para la solución de problemas, un puntaje bajo se puede entender como la infravaloración realizada por la persona de su propia capacidad para solucionar un problema, lo que implica que piensa que no tiene habilidades para el afrontamiento. Un puntaje medio-bajo implica que la persona considera que posee algunas habilidades para la resolución de conflictos, pero hacen

falta mayores recursos internos para su afrontamiento. Un puntaje medio-alto hace referencia a una autovaloración de capacidades para solucionar conflictos que se ubica en el rango de la normalidad estadística. Finalmente, un puntaje alto está en relación con una autopercepción positiva y de esta manera, la persona evalúa que tiene capacidades para afrontar y solucionar problemas de forma adecuada o incluso, exitosa.

Para el segundo factor denominado estilo de acercamiento-evitación, un puntaje bajo significa que la persona tiende a evitar actividades que conduzcan a la resolución de conflictos, evita la confrontación directa con situaciones problemáticas y prefiere utilizar estrategias pasivas como la espera o la solución proveniente de otros. El puntaje medio-bajo hace referencia a una tendencia que oscila entre evitar y afrontar el problema, pero dicha tendencia se orienta más hacia la evitación de actividades que pueden solucionar un problema. Un puntaje medio-alto también indica una tendencia que oscila entre evitar y afrontar el problema, pero dicha tendencia se orienta más hacia el acercamiento, es decir afrontar directamente actividades que pueden solucionar un problema. Un puntaje alto se puede interpretar como la búsqueda activa de la persona para buscar actividades dirigidas hacia la resolución de un conflicto.

Para el tercer factor denominado control personal, un puntaje bajo hace referencia a que la persona no controla emociones o comportamientos durante la solución de un problema y permite que estos elementos hagan confusa la solución. Un puntaje medio-bajo indica que la persona intenta hacer una regulación de las emociones durante la resolución de un problema, pero este intento no es eficaz totalmente. Un puntaje medio-alto hace referencia a que la persona tiende a autorregular sus emociones y comportamientos durante la solución de un problema, sin embargo, estos elementos pueden aparecer aunque de forma atenuada. Cuando el puntaje es alto, se entiende como la capacidad que tiene la persona para regular sus emociones y comportamientos cuando se está solucionando un problema y según la postura de esta prueba, se aumenta la eficacia de las estrategias de solución.

Tabla 10. Resumen descriptivo cuestionario resolución de conflictos. Medellín 2004.

Resumen Estadísticas	Confianza conflictos	Estilo acercamiento evitación	Control personal
Media	30.76	35.67	33.62
Desviación Típica	7.44	10.81	8.93
Limite Inferior	23.32	24.86	24.69
Limite Superior	38.2	46.48	42.55

PF08		FECHA DE DILIGENCIAMIENTO				<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
CUESTIONARIO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS							
Instrucción: Esto no es una prueba. No hay respuestas correctas e incorrectas, es más un inventario diseñado para conocer cómo reacciona la gente normalmente ante los problemas y sucesos en si interacción diaria. No se habla de problemas matemáticos o científicos sino de problemas personales que surgen de vez en cuando, como el sentimiento de depresión, la relación con los amigos, la elección de una vocación o decidir un divorcio.							
1	2	3	4	5	6		
Completamente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Levemente de acuerdo	Levemente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Completamente en desacuerdo		
1. Cuando la solución de un problema ha sido satisfactoria, examino por qué funcionó.						1 2 3 4 5 6	
2. Cuando me enfrento a un problema complejo, no me molesto en elaborar una estrategia para recoger información, de modo que pueda definir con exactitud en qué consiste el problema.						1 2 3 4 5 6	
3. Cuando mis primeros esfuerzos para resolver un problema fracasan, dudo de mi capacidad para manejar la situación.						1 2 3 4 5 6	
4. Después de resolver un conflicto, no analizo qué funcionó correctamente y qué no funcionó.						1 2 3 4 5 6	
5. Generalmente soy capaz de sugerir alternativas creativas y efectivas para resolver un conflicto.						1 2 3 4 5 6	
6. Después haber intentado resolver un problema con un cierto curso de acción, reflexiono y comparo los resultados obtenidos con lo que yo pensaba que podría suceder.						1 2 3 4 5 6	
7. Cuando tengo un problema, pienso en tantas formas de solucionarlo hasta que no me surgen más ideas.						1 2 3 4 5 6	
8. Al enfrentarme a un problema, examino consistentemente mis sentimientos para encontrar qué es lo que sucede en la situación problemática.						1 2 3 4 5 6	
9. Cuando estoy confundido con un problema, no intento describir las ideas o sentimientos ambiguos en términos más concretos o específicos.						1 2 3 4 5 6	
10. Tengo la capacidad para resolver la mayoría de los problemas, aunque inicialmente no exista solución aparente.						1 2 3 4 5 6	
11. Muchos de los problemas que encuentro son demasiado complejos para que yo los pueda resolver.						1 2 3 4 5 6	
12. Tomo decisiones y después me alegro de hacerlo.						1 2 3 4 5 6	
13. Al enfrentarme a un problema, tiendo a poner en práctica la primera idea que se me ocurre para resolverlo.						1 2 3 4 5 6	
14. Algunas veces no paro a reflexionar cómo solucionar mis problemas, simplemente sigo adelante.						1 2 3 4 5 6	
15. Cuando decido sobre una idea o solución posible para un problema, no me paro a pensar las posibilidades de éxito de cada alternativa.						1 2 3 4 5 6	
16. Cuando me enfrento a un problema, no hablo sobre ello antes de decidir el siguiente paso.						1 2 3 4 5 6	
17. Generalmente pongo en práctica la primera idea buena que viene a mi mente.						1 2 3 4 5 6	
18. Al tomar una decisión valoro las consecuencias de cada alternativa y las comparo entre sí.						1 2 3 4 5 6	
19. Cuando hago planes para resolver un conflicto, casi estoy seguro de que sabré hacerlo funcionar.						1 2 3 4 5 6	
20. Trato de predecir los resultados generales al poner en práctica un determinado curso de acción.						1 2 3 4 5 6	
21. Cuando intento pensar en posibles soluciones de un problema, no me surgen muchas alternativas.						1 2 3 4 5 6	
22. Al tratar de solucionar un problema, una estrategia que utilizo con frecuencia consiste en pensar en problemas pasados que han sido similares.						1 2 3 4 5 6	
23. Con el tiempo y esfuerzo suficientes, creo que puedo resolver la mayoría de los conflictos a los que me enfrento.						1 2 3 4 5 6	
24. Ante una situación nueva, tengo la confianza de poder manejar los problemas que surjan.						1 2 3 4 5 6	
25. Aunque esté trabajando sobre un problema, a veces siento que ando a tientas o deambulando y que no llego a la cuestión real.						1 2 3 4 5 6	
26. Hago juicios inmediatos y posteriormente los rechazo.						1 2 3 4 5 6	

PF08		FECHA DE DILIGENCIAMIENTO		<input type="text"/>	
CUESTIONARIO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS					
Instrucción: Esto no es una prueba. No hay respuestas correctas e incorrectas, es más un inventario diseñado para conocer cómo reacciona la gente normalmente ante los problemas y sucesos en su interacción diaria. No se habla de problemas matemáticos o científicos sino de problemas personales que surgen de vez en cuando, como el sentimiento de depresión, la relación con los amigos, la elección de una vocación o decidir un divorcio.					
1	2	3	4	5	6
Completamente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Levemente de acuerdo	Levemente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Completamente en desacuerdo
27. Confío en mi capacidad para resolver problemas nuevos y difíciles.					1 2 3 4 5 6
28. Dispongo de un método sistemático para comparar alternativas y tomar decisiones.					1 2 3 4 5 6
29. Cuando intento pensar en la forma de resolver un problema, no intento combinar las diferentes ideas.					1 2 3 4 5 6
30. Cuando me enfrento a un conflicto, normalmente no examino que aspectos del medio externo pueden contribuir a mi conflicto.					1 2 3 4 5 6
31. Ante un problema, una de las primeras cosas que hago es examinar la situación y tomar en consideración todas las informaciones relevantes.					1 2 3 4 5 6
32. A veces me afectan tanto emocionalmente, que soy incapaz de considerar muchas formas de sobrellevar mis problemas.					1 2 3 4 5 6
33. Tras adoptar una decisión, el resultado que obtengo es similar al que esperaba.					1 2 3 4 5 6
34. Ante un problema me siento inseguro de poder manejar la situación.					1 2 3 4 5 6
35. Cuando me percato de un conflicto, una de las primeras cosas que hago es intentar descubrir en qué consiste el conflicto exactamente.					1 2 3 4 5 6

2.7. Inventario de hostilidad – ira (staxi forma hs)

Objetivo de evaluación del instrumento: Este instrumento evalúa la intensidad y frecuencia en que la ira se siente y se expresa. Para tal fin, se han planteado tres dimensiones que son: ira-estado, ira-rasgo y expresión de la ira, que a su vez incluye ira-out (exteriorizada), ira-in (interiorizada) e ira-control, de los cuales se hablará en las pautas para la interpretación de esta prueba. La ira como rasgo se asemeja más al constructo de hostilidad, puesto que se torna en una actitud permanente en las formas de establecer relaciones interpersonales.

Utilidad de la información que recoge el instrumento: Este instrumento se considera útil debido a que evalúa un elemento que facilita la reacción agresiva y es la ira. Si bien la ira y la hostilidad no se consideran emociones patológicas, su frecuencia e intensidad se tornan en problemáticas y problematizantes. En este sentido, para el modelo de apoyo terapéutico la ira se considera un mediador central en el comportamiento agresivo y su evaluación remite a considerar si su frecuencia e intensidad disminuyen como resultado de la implementación de técnicas y estrategias de intervención, lo que finalmente se revertiría en una disminución del comportamiento agresivo.

Descripción del instrumento: Este cuestionario fue desarrollado por Spielberg, Gorsuch y Lushene (1982, 2000). Está compuesto por 47 ítems con cuatro opciones de respuesta tipo Likert que evalúan la intensidad de la ira: En absoluto (1), un poco (2), moderadamente (3) y muchísimo (4) y contiene seis subescalas, y la frecuencia de esta emoción: Casi nunca (1), algunas veces (2), con frecuencia (3) y casi siempre (4). Este instrumento se divide en tres dimensiones.

Ira-estado, contiene once ítems y mide la intensidad con la que el sujeto experimenta ira en el mismo momento en que se aplica la prueba.

ira-rasgo: Evalúa la forma en que se expresa habitualmente la ira, por medio de 12 ítems.

Expresión de la ira, Contiene 24 ítems divididos en tres subescalas cada una de 8 ítems, que representan diferentes modos de expresión de la ira: ***ira-in*** o

interiorización de la ira, en la cual la persona inhibe la expresión de esta emoción; **ira-out o exteriorizada** de la ira, en la cual la persona muestra abiertamente a los demás esta emoción, e **ira-control** o control de la ira, donde la persona hace lo posible por controlar, sentir o expresar la ira.

Las propiedades psicométricas de este instrumento, obtenidas con distintos tipos de muestra son válidas, puesto que el coeficiente alpha Cronbach es de 0,63 y 0,95.

Normas de aplicación e interpretación: el instrumento es heteroaplicado y consiste en detallar a la persona las instrucciones pertinentes, las cuales se describen en el formato de la prueba. Para su calificación, se tiene en cuenta la suma de los ítems obteniéndose las puntuaciones directas las cuales se comparan con la media y desviación estándar.

Tabla 11. Medidas de comparación: inventario de ira-hostilidad (Staxi forma HS)

Dimensión y subescalas	Puntuación baja	Puntuación media	Puntuación alta
Ira-estado	Menos de 14	Entre 14 y 18	Más de 18
Ira-rasgo	Menos de 25	Entre 25 y 32	Más de 32
Expresión de la ira			
• Ira exteriorizada	Menos de 16	Entre 16 y 20	Más de 20
• Ira interiorizada	Menos de 16	Entre 16 y 20	Más de 20
• Ira control	Menos de 16	Entre 16 y 20	Más de 20

Para interpretar esta prueba se deben tener en cuenta las tres dimensiones: ira-estado, ira-rasgo y expresión de la ira, y en esta última dimensión las tres subescalas en que la ira se puede expresar: interna, externa o controlada.

La primera dimensión es la ira-estado, la cual tiene que ver con episodios aislados de ira que se generan ante diversas situaciones. Si una persona obtiene una baja puntuación se puede pensar que la intensidad en que tiene episodios de ira es poca y con dificultad manifiesta esta emoción. Si la puntuación es media se interpreta que la persona presenta episodios de ira moderada que no alcanzan a ser considerados clínicamente significativos. Cuando la puntuación es alta se considera que la persona presenta episodios de ira intensa y alcanza niveles significativos para ser considerada clínicamente.

La segunda dimensión corresponde a la ira-rasgo, la cual hace referencia a la tendencia a experimentar y expresar la ira como un patrón estable en la personalidad del individuo. Si una persona obtiene una baja puntuación se plantea que la ira no es un rasgo estable en la personalidad del individuo y con poca frecuencia experimenta esta emoción. Si la puntuación es media, puede pensarse que la ira aparece dentro del rango de la normalidad y no se considera clínicamente significativa. Cuando la puntuación es alta, puede decirse que la persona tiene un patrón emocional de ira denominada hostilidad, pues hace referencia a un patrón estable de enfado y cuya expresión es por lo general, intensa.

La tercera dimensión es la expresión de la ira, que evalúa la tendencia de la persona a manifestar la ira de forma internalizada, externalizada o controlada. Para poder interpretar esta dimensión se debe dividir en las subescalas que la componen, así:

La ira internalizada implica que la persona no manifiesta abiertamente su enojo o rabia y prefiere disimular y evitar circunstancias provocadoras de esta emoción. Si el puntaje es bajo, se interpreta que la persona tiende a expresar la ira abiertamente y no la internaliza. Si el puntaje es medio, se plantea que la persona algunas veces puede internalizar la ira e inhibir su expresión. Si el puntaje es alto muestra la tendencia de la persona a inhibir la expresión de la ira y a preferir internalizarla.

La ira externalizada implica que la persona manifiesta abiertamente su enojo o rabia y no disimula o evita circunstancias que provoquen la aparición de esta emoción. Si el puntaje es bajo, se interpreta que la persona tiende a no expresar la ira abiertamente y a internalizarla. Si el puntaje es medio, se plantea que la persona algunas veces puede expresar la ira y el enojo. Si el puntaje es alto implica la tendencia de la persona a expresar la ira abiertamente.

Finalmente, la ira control está en relación con la autorregulación de la ira de forma controlada, sin que la persona deba realizar importantes esfuerzos para inhibirla. Si el puntaje es bajo se interpreta que la persona no cuenta con estrategias de control

eficaces para la regulación de la ira. Si el puntaje es medio implica la autorregulación adecuada de la ira, por parte de la persona, sin impedir que los episodios de enojo se manifiesten según las circunstancias. Si el puntaje es alto implica el control de la ira, pero con una tendencia muy elevada a la evitación de la expresión de esta emoción.

Tabla 12. Resumen descriptivo cuestionario de ira-hostilidad

SUBESCALA	PREGUNTAS	MEDIA	DESVIACIÓ N	LI	LS
Ira-estado	Ítems del 1 al 11	13	4	9	17
Ira-rasgo	Ítems del 12 al 23	24	7	17	31
Expresión de la ira Ítems del 24 al 47					
• Ira exteriorizada	25,30,32,34,36,41,44,45	16	5	11	21
• Ira interiorizada	26,28,29,33,35,38,39,43	16	4	12	20
• Ira-control	24,27,31,37,40,42,46,47	21	5	16	27

HF13	FECHA DE DILIGENCIAMIENTO					
INVENTARIO DE HOSTILIDAD – IRA (STAXI FORMA HS)						
Instrucciones: Lea cada una de las expresiones y marque con una “X”, el número que mejor refleje CÓMO SE SIENTE USTED EN ESTE PRECISO MOMENTO , de acuerdo a la siguiente escala.						
1	2	3	4			
En absoluto	Un poco	Moderadamente	Muchísimo			

1. Estoy furioso	1	2	3	4
2. Me siento irritado	1	2	3	4
3. Estoy enfadado	1	2	3	4
4. Tengo ganas de gritar a alguien	1	2	3	4
5. Tengo ganas de romperlo todo	1	2	3	4
6. Estoy como un loco	1	2	3	4
7. Tengo ganas de dar golpes sobre la mesa	1	2	3	4
8. Tengo ganas de pegarle a alguien	1	2	3	4
9. Estoy que echo chispas	1	2	3	4
10. Tengo ganas de blasfemar	1	2	3	4
11. Estoy que ya no puedo más	1	2	3	4

Lea cada una de las expresiones y marque con una “X”, el número que mejor refleje CÓMO SE ENCUENTRA USTED NORMALMENTE , de acuerdo a la siguiente escala.			
1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre

12. Tengo mal genio	1	2	3	4
13. Soy de temperamento apasionado	1	2	3	4
14. Soy una persona que se acalora fácilmente	1	2	3	4
15. Me enfado cuando alguien me obstaculiza en el camino	1	2	3	4
16. Me fastidia cuando alguien no reconoce que hago bien mi trabajo	1	2	3	4
17. Pierdo la paciencia	1	2	3	4
18. Cuando me enfado digo barbaridades	1	2	3	4
19. Me pongo furioso cuando se me critica delante de los demás	1	2	3	4
20. Cuando me salen mal las cosas me gustaría pegarle a alguien	1	2	3	4
21. Me enfurezco cuando me califican negativamente un trabajo bien hecho	1	2	3	4
22. Soy un exaltado	1	2	3	4
23. Me enfado cuando llego tarde por culpa de los demás	1	2	3	4

Lea cada una de las expresiones y marque con una “X”, el número que corresponda mejor con sus reacciones habituales y su forma de comportarse cuando se encuentra enfadado o de mal humor. **CUANDO ESTOY ENFADADO O ENFURECIDO**, de acuerdo a la siguiente escala.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre

24. Controlo mis sentimientos	1	2	3	4
25. Exteriorizo mi enfado (enojo, rabia)	1	2	3	4
26. Disimulo	1	2	3	4
27. Tengo paciencia con los demás	1	2	3	4
28. Comienzo a hacer muecas de desagrado	1	2	3	4
29. Tiendo a alejarme de los demás	1	2	3	4

30. Hago comentarios sarcásticos de los demás	1	2	3	4
31. Conservo la ecuanimidad (calma)	1	2	3	4
32. Suelo hacer cosas como dar portazos	1	2	3	4
33. Aunque esté a punto de estallar, no se me nota	1	2	3	4
34. Discuto con los demás	1	2	3	4
35. Guardo rencor sin que se entere nadie	1	2	3	4
36. Reacciono contundentemente contra todo lo que me enfurece	1	2	3	4
37. Puedo contenerme para no perder el control	1	2	3	4
38. En privado suelo ser muy crítico con los demás	1	2	3	4
39. Me enfado mucho más de lo que yo quisiera	1	2	3	4
40. Recupero la calma con mayor rapidez que los demás	1	2	3	4
41. Digo barbaridades	1	2	3	4
42. Procuro ser tolerante y comprensivo	1	2	3	4
43. Me irrito más de lo que algunos creen	1	2	3	4
44. No soy dueño de lo que hago	1	2	3	4
45. Si alguien me fastidia, de inmediato se lo echo en cara	1	2	3	4
46. Soy capaz de controlar mis sentimientos de enfado	1	2	3	4
47. Me aguanto	1	2	3	4

3. DESCRIPCIÓN Y FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Con el fin de tener datos psicométricos durante el seguimiento, se ha planteado la aplicación de tres subescalas que hacen parte de algunos instrumentos ya descritos con anterioridad. Las subescalas pertenecen al cuestionario de pensamientos automáticos, al inventario de ira-hostilidad y al cuestionario de resolución de conflictos. A continuación se describen las subescalas.

3.1. Desequilibrio y deseos personales para el cambio

Esta sub-escala hace parte del cuestionario de pensamientos automáticos. El segundo factor se denomina desequilibrio y deseos personales para el cambio e incluye los ítems 1, 4, 5, 9, 14, 15, 16, 19, 22 y 26.

Con el propósito de tener registros psicométricos durante el desarrollo de las sesiones del modelo de apoyo terapéutico, se pensó en la inclusión de esta sub-escala. De esta manera, durante la octava sesión se abordan las actividades dirigidas a la detección y control de los pensamientos automáticos. Así, para poder evaluar el cumplimiento de los objetivos de las sesiones, una forma de realimentación son los datos que esta sub-escala puede arrojar.

HF12A	FECHA DE DILIGENCIAMIENTO	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> </table>								
<p>DESEQUILIBRIO Y DESEOS PERSONALES PARA EL CAMBIO</p> <p>SUB-ESCALA DEL CUESTIONARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS</p> <p>Seguimiento de sesiones</p>										
<p>Instrucciones: Lea por favor cada frase cuidadosamente y marque con una X las respuestas apropiadas en la columna izquierda de frecuencia teniendo en cuenta las siguientes categorías:</p>										
No	Algunas Veces	Moderadamente	A Menudo	Todo El Tiempo						
1	2	3	4	5						
<p>Además en la columna de la derecha indique por favor qué tanto tiende a creer en ese pensamiento cuando alguna situación ocurre, teniendo en cuenta las siguientes categorías:</p>										
No Creo Absolutamente		Algo	Moderadamente	Mucho	Totalmente					
1		2	3	4	5					
Frecuencias		PREGUNTAS			Grado de creencia					
1	2	3	4	5	1. Siento que estoy contra el mundo	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	4. Nadie me entiende	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	5. He decepcionado a la gente	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	9. Mi vida no está transcurriendo como yo quisiera	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	14. ¿Qué anda mal conmigo?	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	15. Ojalá yo pudiera ser otra persona	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	16. No logro relacionar las cosas	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	19. Si tan solo pudiera desaparecer	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	22. Mi vida es un desastre	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	26. Algo tiene que cambiar	1	2	3	4	5

3.2. Control de la ira

Esta sub-escala se ha retomado del inventario de ira-hostilidad antes mencionado. Evalúa específicamente el control de la ira a través de los ítems 24, 27, 31, 37, 40, 42, 46 y 47.

La sub-escala se aplica en la sesión doce, debido a que es donde se aborda el control de la ira. Este mediador es crucial en el cumplimiento de los objetivos del modelo de apoyo terapéutico, puesto que se logra inhibir el acto agresivo a través de la autorregulación de esta emoción.

HF13A	FECHA DE DILIGENCIAMIENTO			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
CONTROL DE LA IRA SUB-ESCALA DEL INVENTARIO DE IRA-HOSTILIDAD Seguimiento de sesiones						
Lea cada una de las expresiones y marque con una "X", el número que corresponda mejor con sus reacciones habituales y su forma de comportarse cuando se encuentra enfadado o de mal humor. CUANDO ESTOY ENFADADO O ENFURECIDO, de acuerdo a la siguiente escala.						
1	2	3	4			
Casi nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre			
24. Controlo mis sentimientos			1	2	3	4
27. Tengo paciencia con los demás			1	2	3	4
31. Conservo la ecuanimidad (calma)			1	2	3	4
37. Puedo contenerme para no perder el control			1	2	3	4
40. Recupero la calma con mayor rapidez que los demás			1	2	3	4
42. Procuo ser tolerante y comprensivo			1	2	3	4
46. Soy capaz de controlar mis sentimientos de enfado			1	2	3	4
47. Me aguanto			1	2	3	4

3.3. Control personal

La sub-escala de control personal es retomada del cuestionario de resolución de conflictos antes mencionado. Esta sub-escala está conformada por doce ítems y evalúa el grado del control que tiene la persona sobre las emociones y los comportamientos mientras se soluciona el problema.

En la sesión quince se abordan actividades dirigidas al autocontrol necesario para la resolución de conflictos, por ello es necesario tener mecanismos de realimentación del proceso que se lleva a cabo, puesto que el cumplimiento de los objetivos del modelo de apoyo terapéutico buscan que se adquiera control personal y se logre entonces un adecuado proceso de solución de problemas.

HF08A		FECHA DE DILIGENCIAMIENTO									
CONTROL PERSONAL											
SUB-ESCALA DEL CUESTIONARIO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS											
Seguimiento de sesiones											
Instrucción: Esto no es una prueba. No hay respuestas correctas e incorrectas, es más un inventario diseñado para conocer cómo reacciona la gente normalmente ante los problemas y sucesos en su interacción diaria. No se habla de problemas matemáticos o científicos sino de problemas personales que surgen de vez en cuando, como el sentimiento de depresión, la relación con los amigos, la elección de una vocación o decidir un divorcio.											
A	B	C	D	E	F						
Completamente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Levemente de acuerdo	Levemente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Completamente en desacuerdo						
24. Ante una situación nueva, tengo la confianza de poder manejar los problemas que surjan.						1	2	3	4	5	6
25. Aunque esté trabajando sobre un problema, a veces siento que ando a tientas o deambulando y que no llego a la cuestión real.						1	2	3	4	5	6
26. Hago juicios inmediatos y posteriormente los rechazo.						1	2	3	4	5	6
27. Confío en mi capacidad para resolver problemas nuevos y difíciles.						1	2	3	4	5	6
28. Dispongo de un método sistemático para comparar alternativas y tomar decisiones.						1	2	3	4	5	6
29. Cuando intento pensar en la forma de resolver un problema, no intento combinar las diferentes ideas.						1	2	3	4	5	6
30. Cuando me enfrento a un conflicto, normalmente no examino que aspectos del medio externo pueden contribuir a mi conflicto.						1	2	3	4	5	6
31. Ante un problema, una de las primeras cosas que hago es examinar la situación y tomar en consideración todas las informaciones relevantes.						1	2	3	4	5	6
32. A veces me afectan tanto emocionalmente, que soy incapaz de considerar muchas formas de sobrellevar mis problemas.						1	2	3	4	5	6
33. Tras adoptar una decisión, el resultado que obtengo es similar al que esperaba.						1	2	3	4	5	6
34. Ante un problema me siento inseguro de poder manejar la situación.						1	2	3	4	5	6
35. Cuando me percato de un conflicto, una de las primeras cosas que hago es intentar descubrir en qué consiste el conflicto exactamente.						1	2	3	4	5	6

REFERENCIAS

Álvarez, R. (1998). *Salud pública y medicina preventiva*. México: Manual Moderno.

Asociación Psiquiátrica Americana APA. (1995). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. DSM-IV. Barcelona: Masson.

Acevedo, Ó. (1999). Cuadernos de familia, cultura y sociedad, “Comisión de trabajo número tres, Sesión uno”. (Nº 03-04) pp. 164-168

Alcaldía de Medellín. Secretaría de solidaridad. (2002). *La familia en la ciudad de Medellín, 1993 – 2002: acercamiento a una política pública*.

Arrigo, B. (1999). *Introduction to forensic psychology. Issues and controversies in crime justice*. San Diego: Academic Press

Asociación Psiquiátrica Americana. APA (1995). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. DSM-IV. Barcelona: Masson.

Astington, J. (1998). *El descubrimiento infantil de la mente*. Madrid: Morata.

Ávila-agüero, M (2007). Acta Médica Costarricense, Colegio de Médicos y cirujanos. “Violencia basada en el género: Un problema de salud pública”. Vol. 49 pp. 178-179

Aylwin J. (Ene-Mar. 2008). Revista d´ estudis de la violencia, “La violencia y los derechos humanos de los pueblos indígenas”. (Nº 4) pp. 1-7

Beck, A. (1961, 1973). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao. Desclée de Brouwer.

Beck, A. T. (1967). *Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.

Beck, A. y Freeman, A. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Barcelona: Paidós.

- Beck, J.S. (2000). *Terapia cognitiva*. España: Gedisa.
- Beck, A. T. (1996). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclèe de Brouwer
- Beck, J. S. (2000). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa
- Beidel, D. y Turner, S. (2003). A critique of the theoretical basis of cognitive-behavioral theories and therapy. *Clinical Psychology Review*, 6, 177-196.
- Bejanfield, J. (1992). *Cognition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Berkowitz, I. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis, *American Psychologist*, 45, 494-503.
- Bower, G.H. (2001). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36, 2. 129-148.
- Brain, P.F., Olivier, B., Mos, J., Benton, D., Bronstein, P.M, (1998). *Multidisciplinary studies on aggression*. Swansea, University of Swansea Press
- Breilh, . (1999)(Cuerpo, diferencias y desigualdades, “*La inequidad y la perspectiva de los sin poder: construcción de lo social y del género*”. Bogotá, Colombia. Centro de estudios sociales CES. , Pág. 130-141
- Burgess, A. Douglas, J. Burgess, A. (1997). Classifying Homicides and forensic evaluations. *Crisis Intervention*. 3, 199 –215.
- Burgess, R.L. y Draper, P. (1989). The explanation of Family Violence: the role of biological, behavioral and cultural selection. En L. Ohlin y M. Tonry (eds.): Family violence: Crime and Justice. A Review of Research, University of Chicago Press, Chicago.

Burt, S.A., Krueger, R.F., McGue, M., Lacono, W. (2003). Parent child conflict and the comorbidity among childhood externalizing disorders. *Arch Gen Psychiatry*; 60. 505-513.

Campbell, J., Harris, M. y Lee, R. (1995). Violence research: an overview. *Scholarly inquiry for nursing practice: an international journal*, 9. 2. 105-116.

Comisión de derechos humanos (1999). *Informe de la relatora especial sobre la violencia contra la mujer al 55 periodo de sesiones de la comisión de derechos humanos*. Documento publicado el 10 de marzo de 1999.

Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2001). *Tercer informe sobre la situación de los derechos humanos en Colombia*. Documento.9, capítulo 7.

Cogollo, J ,FlorezJ,Ñañez J . (2004)Conflicto (in)visibilidad. Retos en los estudios de la gente negra. “*El patriarca imposible: una aproximación a la subjetividad masculina afro caribeña*”, Cauca, Editorial Universidad del Cauca, Colección Políticas de Alteridad, , Pág. (195-208)

Corsi, J. (1999). *Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Buenos Aires: Paidós.

Chu, J.A., Frey, L.M., Ganzel, B.L., Matthews, J,A. (1999). Memories of childhood abuse: dissociation, amnesia and corroboration. *Am J Psychiatry*, 156. 749-755

DANE (2003). *Estadísticas de delitos CISAD*.

Deater-Deckard, K., Dodge, K.A., Bates, J.E., Pettit, G.S. (1998). Multiple risk factors in the development of externalizing behavior problems: Group and individual differences. *Development and Psychopathology*, 10, 469-493.

Díaz-González, E. y Carpio, C. (1996). Criterios para la aplicación del conocimiento psicológico. En: Sánchez, J., Carpio, C. y Díaz González, E. (comp.) *Aplicaciones del conocimiento psicológico*. México: Facultad de Psicología ENEP-Iztacala y Dirección

General de Asuntos del Personal Académico de la UNAM y Sociedad y Sociedad Mexicana de Psicología, A.C.

D'Zurilla, T.J., y Nezu, A.M. (1995). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. New York: Springer Publishing Co.

Echeburúa, E., Corral, P., Amor, J., Sarasua, B. y Zubizarreta, I. (1997). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2. 1-19.

D'Zurilla, T.J., y Nezu, A.M. (1995). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. New York: Springer Publishing Co.

Dirección Seccional de Salud de Antioquia DSSA. (1995). Sistema de Información.

Eibl-Eibesfeldt, I. (1993). *Biología del comportamiento humano*. Madrid: Alianza.

Eisenstat, S. y Bancroft, L. (1999). Domestic violence. *N Engl J Med*, 341. 886-892.

Espinar E. (2007) Revista Escuela Abierta, "Raíces Culturales de la violencia de Género", (Nº 10), pp. 23-48.

Fachel, O/Fachel J. (1999) Cuerpo, diferencias y desigualdades, "Cultura reproductiva y sexualidad en el sur de Brasil". Bogotá, Colombia. Centro de estudios sociales CES. , Pág. 142-163

Feliú, M. y Güell, M. A. (1992). *Relación de pareja: Técnicas para la convivencia*. Barcelona: Martínez Roca.

Francia, A y Mata, J. (1992). *Dinámicas y Técnicas de Grupo*. Madrid: Editorial CCS.

FUNLAM (2001). Aserción – Sumisión – Agresión. *Modelo Foráneo para la Mediación Cognitivo – comportamental para padres que necesitan apoyo en la crianza de sus hijos*.

FUNLAM (2001). *Métodos de reeducación. Informe de revisión de experiencias de intervención foráneas*. Proyecto Desaprendizaje de la Violencia. Programa Convivencia Ciudadana: Secretaria de Bienestar Social. Municipio de Medellín-BID.

Francia, A y Mata, J. (1992). *Dinámicas y Técnicas de Grupo*. Madrid: Editorial CCS

García, C. (1999)Cuerpo, diferencias y desigualdades, "*Cuerpos al margen: Cómo se asumen, cómo se comunican*". Bogotá, Colombia. Centro de estudios sociales CES. , Pág. 238-251

Gil-Verona, J. A., Pastor, J. F., De Paz, F., Barbosa, M., *et. al.* (2002). Psicobiología de las conductas agresivas. *Anales de psicología*, 18. 2. 293-303.

Golding, J. (1999). Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: a meta-analysis. *J Fam Violence*, 14. 99-132.

Gorman-Smith, D., Tolan, P.H (1998). The role of exposure to community violence and development problems among inner-city youth. *Development and Psychopathology*, 10, 101-116.

González , F. (2009). Revista de estudios de juventud, "*Del discurso machista a la violencia de género*", (Nº 86) pp. 153-174

Greenberg, L., Rice, L. y Elliott, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional, el proceso terapéutico punto por punto*. Barcelona: Paidós.

Gutierrez, S. López, A . (1999)Cuerpo, diferencias y desigualdades, "*Estatus femenino: ¿atado al cordón umbilical? El comportamiento reproductivo entre los emberá y zenú de Antioquia, Colombia*". Bogotá, Colombia. Centro de estudios sociales CES. , Pág. 252-271

Gutmann, M. (1999)Cuerpo, diferencias y desigualdades, “*Las fronteras corporales de género: las mujeres en la negociación masculina*”. Bogotá, Colombia. Centro de estudios sociales CES. , N° de pág. 111

Harrison, R.P., Beck, A.T. y Buceta, J.M. (1984). Terapia Cognitiva de la depresión: una introducción al desarrollo histórico, los conceptos y procedimientos fundamentales de la alternativa terapéutica de Beck. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 39, 4, 623-633.

Hegarty, K. y Roberts, G. (1998). How common is domestic violence against woman? The definition of partner abuse in prevalence studies. *Australian and New Zealand journal of public health*, 22. 1. 49-54.

Heise, L. (1994). *Violencia contra la mujer: la carga oculta a la salud*. Washington, DC: El Banco Mundial, Organización Panamericana de la Salud.

Henry, D., Guerra, N.G., Huesmann, R., Tolan, P.H., Van Acker, R., Eron, L. (2000) normative influences on aggression in urban elementary school classrooms. *American Journal of Community Psychology*, 28, 59-81.

Hernández Sampieri, R. *et al* (2000). *Metodología de la investigación*. Barcelona: Mc. Graw Hill.

Hollon, S. D. y Kendall, F. (1998). Cognitive therapy in the treatment and prevention of depression.

Izard, C. (1988). *Psychology of emotions*. New York: Plenum Press.

Jackson, J. y Bekerian, D. (2000). *Offender Profiling: Theory, Research and Practice*. England: Wiley.

Johnson, J.G., Cohen, P., Kasen, S., Brook, J.S. (2002). Childhood adversities associated with risk for eating disorders or weight problems during adolescence or early adulthood. *Am J Psychiatry*, 159. 394-400

Kazdin, A.E. (1989). *Historia de la Modificación de Conducta*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Kazdin, A.E., Siegel, T.C., Bass, D. (1992). Cognitive problem-solving skills training and parent management training in the treatment of antisocial behavior in children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60. 733-747

Kendler, K.S., Gardner, C.O., Prescott, C.A. (2002). Toward a comprehensive developmental model for cognitive therapy. *Am J Psychiatry*; 159: 1133-1145.

Lobato, L. E. *Discursos en torno a la identidad cultural, la etnicidad y el racismo en Colombia*. Extraído el día 16 de junio de 2010 de http://bach.uao.edu.co:7778/pls/portal/docs/PAGE/UNIAUTONOMA_INVESTIGACIONES/REVISTA_CIBIONTE/pdf/Discursos_en_torno_a_la_identidad_cultural.pdf

Lockman, J.E., Lenhart, L. (1995). Cognitive behavioral therapy of aggressive children: Effects of schemas. En H.P.J.G. van Bilsen, P.C. Kendall, J.H. Slavenburg (Eds.) *Behavioral approaches for Children and adolescents: Challenges for the next century* (pp. 145-166). New York: Plenum Press.

Londoño, A. (1983) *112 Dinámicas*. Bogotá: Indo-Américan Press Service.

Lorenz, K. (1980). *El llamado mal. Historia natural de la agresión*. Madrid: Siglo XXI.

LORENTE, A (2007). Revista de Educación, “*Violencia de género, educación y socialización: acciones y reacciones*”, (Nº342) pp. 19-35

Lynn, P. R. (1998). *Métodos de Autocontrol*. En *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de la Conducta*. V. Caballo. Madrid: Siglo XXI.

Londoño, A. (1983) *112 Dinámicas*. Bogotá: Indo-América Press Service.

Smith, J. (1992). *Entrenamiento cognitivo-conductual para la relajación progresiva*. Bilbao: Desclèe de Brouwer

Lyons-Ruth, K. (1996). Attachment relationships among children with aggressive behaviour problems: the role of disorganized early attachment patterns. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64. 1. 64-73.

Maccoby, E. (1990). Gender and relationships: a development account. *American Psychologist*, 45. 513-520.

Maderos, F. (1987). *Theorizing continuities and discontinuities between "normal" and abusive men: work in progress paper presented at the third National Family Violence Research conference*. University of New Hampshire.

Mahoney, M. y Freeman, A. (1988). *Cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Marr, N. (2001). The epidemy of violence. *Michigan Medicine*, 93. 5. 34-49.

Martín, J. (2000). *Agresión: un enfoque psicobiológico*. Valencia: Promolibro.

MARTINES V, Remedios. (Jul-Oct, 2009). Revista de estudios de violencia, "La violencia de Género: un problema social". (Nº 2) pp. 1-19

Mckay, M. y Eshelman, D. (1995). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.

Masten, A., Best, K. y Garmezy, N. (1999). *Resilience and development: contributions from the study of children who overcame adversity. The child abuse potential inventory* Webster, NC: Pcytec Inc.

McFadyen-Ketchum, S., Bates, J.E., Dodge, K.A. y Pettit, G.S. (1996). Patterns of change in early childhood aggressive-disruptive behavior: gender differences in predictions from early coercive and affectionate mother-child interactions. *Child Development*, 67. 2417-2433.

McHolm, A.E., MacMillan, H.L. y Jamieson, E. (2003). The relationship between childhood physical abuse and suicidality among depressed women. *Am J Psychiatry*, 160. 933-938.

Millon, T. y Everly, G. (1994). *La personalidad y sus trastornos*. Barcelona: Martínez Roca.

Naizara, H (2002). Palobra: Palabra de obra (Cartagena de Indias). "La violencia intrafamiliar en Cartagena develando el imaginario de la masculinidad y la feminidad". (Nº 03), pp. 184-199.

Newport, D.J., Stowe, Z.N. y Nemeroff, C.B (2002). Parental Depression: Animal models of an adverse life events. *Am J Psychiatry*, 159: 1265-1283

Nigg, J.T., Blaskei, L.G., Huang-Pollock, C.L. y Rappley, M.D. (2002). The Neuropsychological executive functions and DSM-IV ADHD. *J Am Acad child Adolesc Psychiatry*, 41.1. 59-66.

O'Leary, K.D. (1988). Physical aggression between spouses: a social learning perspective. En V.B. Van Hasselt, R.L. Morrison, A.S. Bellack y M.Hersen (eds.): *Handbook of Family Violence*, Plenum Press, New York.

Ordoñez, . I encuentro profesional sobre dependencias sentimentales. "La dependencia emocional y la violencia de género". España, pp. 1-17

Oyuela, R. y Pardo, c. (2003). Diferencias de género en el reconocimiento de expresiones faciales emocionales. *Univesitas Psychologica*, 2. 2. 151-168.

Palacio, M. C. (1999). *La violencia familiar en Colombia. Un laberinto de complejas constelaciones. En: Segundo congreso latinoamericano de familia siglo XXI*. Medellín: Alcaldía de Medellín

Papalia, D. E; Olds, S. W y Feldman R. D. (2005). *Desarrollo Humano* (9 Ed). México: Mc Graw Hill.

Pepler, D.J., King, G., Byrd, W. (1991). A social-cognitively based social skill training program for aggressive children. En E.J.Pepler, K.H. Rubin (Eds.) *The development and treatment of childhood aggression* (pp.361-379). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Perner, J. (1994). *Comprender la mente representacional*. Barcelona : Paidós.

Pietrini, P., Guazleelli, M., Basso, G., Jaffe, K. y Grafmann, J. (2000). Neural correlates of imaginal aggressive behavior assessed by positron emission tomography in healthy subjects. *Am J Psychiatry*, 157(11), 1772-1781

Pinel, J. (2001). *Miedo, defensa y agresión*. México: PrenticeHall.

Pineda, D/ Otero, L. (Feb. 2004). *Revista de estudios sociales, "Género, Violencia intrafamiliar e intervención pública en Colombia"*, (Bogotá), N°17, pág. 19-31

Pardo, G. y Cedeño, C. M. (1997). *Investigación en salud: factores sociales*. Barcelona: Mc. Graw-Hill.

Quay, H. C. (1993). The psychobiology of undersocialized aggressive conduct disorder: A theoretical perspective. *Development and Psychopathology*, 5, 165-180.

Reid, J.B. (1993). Prevention of conduct disorder before and after school entry: Relating interventions to development finding. *Development and Psychopathology*, 5, 243-262

.Restrepo, E. (2004) Conflicto (in)visibilidad. Retos en los estudios de la gente negra. "Biopolítica y alteridad: dilemas de la etnización de las colombianas negras". Cauca, Editorial Universidad del Cauca, Colección Políticas de Alteridad, , Pág. (271 - 300).

Ribes, E. (1990). *Problemas conceptuales en el análisis del comportamiento Humano*. México: Trillas.

Rincón, M. (1999)Cuerpo, diferencias y desigualdades, "Impacto y reconstrucción simbólica del territorio y del cuerpo: Construcción simbólica leída desde lo ambiental". Bogotá, Colombia. Centro de estudios sociales CES. , Pág. 213-237

Riviére, A. (1996). *La mirada mental*. Barcelona : Aique.

Rodríguez, T., Salgueiro, L. y Caro, M. (1995). Historia escolar de jóvenes transgresores. *Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana*, 36. 1. 53-58.

Romero, H. J; Rodriguez, L. M y Ruiz, F. A. (2007). *Colombia una nación multicultural: Si Diversidad Étnica*. Extraído el día 16 de junio de 2010 de http://www.dane.gov.co/files/censo2005/etnia/sys/colombia_nacion.pdf

Rucklidge, J.J. y Tannock, R. (2002). Neuropsychological profiles of adolescents with ADHD: effects of difficulties and gender. *J Child Psychol Psychiatry*, 43,8. 988-1003.

Ruiz Sánchez, J.J. y Cano Sánchez, J.J. (2000). Manual de psicoterapia cognitiva. Versión disponible en Internet.

Salzinger, S., Kaplan, S., y Artemyeff, C. (1983). Mother's personal social networks and child maltreatment. *Journal of abnormal psychology*, 92. 1. 68-76.

Sampson, R.J., Laub, J.H. (1994). Urban poverty and the family context of delinquence: A new look at structure and process in a classic study. *Child development*, 65, 523-540.

Sark, E. y Flitcraft, A. (1991). *Violence in America: a public health approach*. New York: Oxford University Press.

Secretaría Distrital de Salud. (2001). Sistema de Vigilancia de la violencia Intrafamiliar y el Maltrato. *Boletín Epidemiológico Distrital*, 6. 9. 10-11.

Seidman, E., Yoshikawa, H., Roberts, A., Chesir-Teran, D., Allen, L., Friedman, J.L., Aber, J.L.(1998). Structural and experiential neighborhood contexts, developmental stage, and antisocial behavior among urban adolescents in poverty. *Development and Psychopathology*, 10, 259-281

Spielberg, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (1982, 2000). *Manual for the State–Trait Anxiety Inventory*. Madrid: TEA Ediciones.

Tolan, P. H., y Thomas, P. (1995). The implications of age of onset for delinquency risk II: Longitudinal data. *Journal of abnormal Child Psychology*, 23, 157-181.

Turvey, B. (1998). *Deductive criminal profiling: comparing applied methodologies between inductive and deductive criminal profiling techniques*. San Diego: Academic Press.

Valdez, R. y Juárez, C. (1998). Impacto de la violencia doméstica en la salud mental de las mujeres: análisis y perspectivas en México. *Salud mental*, 21. 6. 1-10.

Vallejo Ruiloba, F. (1997). *Estados obsesivos*. Barcelona: Paidós.

Viveros, V. Saberes, culturas y derechos sexuales en Colombia. “*De las desigualdades sociales a las diferencias culturales. Género, “raza” y etnicidad en la salud sexual y reproductiva en Colombia*”, pp 87-108

Viveros, M Dionisios negros. “*Estereotipos sexuales y orden racial en Colombia.*” Colombia. pág. 1-18

Wade, P. (2004) Conflicto (in)visibilidad. Retos en los estudios de la gente negra. “*Los guardianes del poder: biodiversidad y multiculturalidad en Colombia*”. Cauca, Editorial Universidad del Cauca, Colección Políticas de Alteridad, , Pág. (249 -270).

Warshaw, C. y Ganley, A. (1995). *Improving the health care response to domestic violence: a resource manual for health care providers*. San Francisco: Family Violence Prevention Fund.

Wicks, R. Israel, A. (1997). *Psicopatología del niño y del adolescente*. Barcelona: Prentice Hall.

Weisinger, H. (1988). *Manual de técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Martínez Roca

ZARCO , A . (2009). Para mujeres que se atreven a contar su historia, “*Medios de comunicación y violencia de género*” Vol. 11, (Nº 32) pp. 1-22

Zumaya, L. (1993). Bases teóricas de las psicoterapias cognoscitivo-conductuales. *Salud Mental*, 16. 1, 39-43.

Zurilla, T. J. (1983) *Terapia de resolución de conflictos. Competencia social, un nuevo enfoque en la intervención clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.