

pa

-- c

T-1145

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

FACULTAD DE HUMANIDADES Y

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA



TESIS DE GRADO

GRUPOS DE AUTOAYUDA APLICADOS

A LA AUTOESTIMA

DE PAREJAS EN SITUACIONES DE VIOLENCIA

POSTULANTE: ROSA LOURDES MAMANI BAUTISTA

TUTOR

LIC. BISMARCK PINTO TAPIA

LA PAZ - BOLIVIA

2004



A mi familia

A mis padres: Jesús y Rosa, quienes me brindaron su apoyo incondicional, durante mi formación como estudiante y como ser Humano; a mis hermanos: Jhoni, Marco Antonio, Franklin y Ana Marisol a mi cuñada Petronila y mi sobrina Andrea de quienes siempre recibí un apoyo y cariño sincero.

AGRADECIMIENTO

Desde esta pagina con toda humildad expreso, mis mas sinceros agradecimientos a las personas que me apoyaron a que el presente trabajo llegue a su conclusión:

- A mi profesor Guía Lic. Bismark Pinto, quién me guió con paciencia para llegar a la conclusión de mi tesis.
- A mis amigas María Eugenia y María Isabel de quienes siempre recibí un apoyo incondicional en los momentos oportunos de mi vida.
- A mi amigo Lino quién estuvo apoyándome constantemente para la presente investigación.
- A mi tribunal lector Lic. Gina Pérez y Lic. Eduardo Panoso, por las acertadas sugerencias que enriquecieron el contenido del presente trabajo.
- La presente investigación por ser un trabajo cuasi experimental, a tenido que acudir a las siguientes instituciones, al SLIM(servicio legal integral municipal de la ciudad de La Paz y a la BRIGADA DE PROTECCIÓN A LA FAMILIA EL ALTO quienes permitieron que pueda trabajar con el programa de " los grupos de autoayuda para parejas".

INDICE GENERAL

CAPITULO I

Páginas

| | |
|---|----------|
| 1.1. INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1. 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 2 |
| 1.2.1 . Delimitación del Problema | 5 |
| 1.2.3. Delimitaciones Especificas | 5 |
| 1.3. JUSTIFICACION..... | 6 |
| 1.4. OBJETIVOS..... | 7 |
| 1.4.1.OBJETIVO GENERAL..... | 7 |
| 1.4. 2. OBJETIVO ESPECIFICO..... | 7 |
| 1.5. HIPÓTESIS..... | 8 |
| 1.6. VARIABLES..... | 8 |
| 1.7. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES..... | 9 |

CAPITULO II

MARCO TEORICO

| | |
|---|-----------|
| 2.1- AUTOESTIMA | 15 |
| 2.1.1 Autoestima en la Pareja consecuencias positivas y negativas | 19 |
| 2.1.2 Componentes para una buena autoestima | 22 |
| a) autoestima en Parejas | 22 |
| b) Competencia Personal | 22 |

| | |
|--|----|
| c) Aspiraciones y expectativas | 23 |
| d) Valoración de si mismo | 23 |
| 2.2. LA PAREJA | 24 |
| a) Flirtear | 24 |
| b) Enamoramiento | 24 |
| c) Noviazgo | 24 |
| d) Matrimonio | 24 |
| 2.2. 3. la vida en pareja | 25 |
| 2.2.4. idea de pareja | 25 |
| a) idea de pareja congelada | 25 |
| b) idea de pareja mandrake | 26 |
| c) creencia de los hermanos gemelos | 26 |
| d) empatía | 26 |
| e) respeto | 26 |
| f) actualización | 26 |
| 2.3. VIOLENCIA | 27 |
| 2.3.1.- FORMAS DE VIOLENCIA | 28 |
| 2.3.1.1. Física | 28 |
| 2.3.1.2. Psicológica | 28 |
| 2.3.1.3. Sexual | 28 |
| 2.3.1.4. Por abuso | 29 |
| 2.3.2. CAUSAS DE LA VIOLENCIA | 29 |
| 2.3.3. CICLOS DE LA VIOLENCIA | 31 |
| 2.3.4. CONSECUENCIA Y EFECTOS | 32 |
| 2.3.5. AUTORES DE LA VIOLENCIA EN EL MARCO LEGAL | 33 |
| 2.3.5.1.- Violencia en la familia | 33 |
| 2.3.5.2.- Violencia Doméstica | 33 |

| | |
|---|-----------|
| 2.3.5.3. Sanciones | 33 |
| 5.3 .5.4.Medidas Alternativas | 34 |
| 2.3.6. EL ORIGEN DE LOS PROBLEMAS DE PAREJA | 35 |
| 2.3.6.1. TRES MUNDOS..... | 35 |
| a) mundo egocéntrico | 35 |
| b) mundo del olvido de la pareja..... | 36 |
| c) mundo de los espacios independientes e interdependientes | 36 |
| 2.3.6.2. CARACTERÍSTICAS PERSONALES DE INFLUENCIA | |
| EN LOS CONFLICTOS DE PAREJA..... | 37 |
| a) características de atracción..... | 37 |
| b) cambio de actitudes que implican posesión | 37 |
| c) sustitución de la dependencia..... | 37 |
| d) Una actitud pasivo — receptiva | 37 |
| e) posición de dominio y autoridad | 37 |
| O demandas inmoderadas | 37 |
| g) luchas de poder..... | 37 |
| h) Deseo de romper con la pareja | 38 |
| i) Independencia y respeto | 38 |
| 2.3.7.RELACIONES DE PAREJA Y VIOLENCIA..... | 38 |
| 2.4.. TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL..... | 41 |
| 2. 5. GRUPOS DE AUTOAYUDA..... | 42 |
| 2. 5.1. Historia del Movimiento Para el Desarrollo | |
| del Potencial Humano | 42 |
| 2.5.1.1 grupos emotivos de extrema derecha | 44 |
| 2.5.2.2. grupos intermedios..... | 45 |
| 2.5.2.3. grupos emotivos de extrema izquierda | 45 |

| | |
|--|-----------|
| 2.5 .2. CARACTERÍSTICAS Y ENCUADRE DE LOS GRUPOS | |
| DE AYUDA MUTUA..... | 47 |
| a) Características de los grupos de ayuda mutua |49 |
| b) Características del ambiente de reunión del grupo GAM | 49 |
| c) Características de los miembros del GAM |50 |
| d) Normas de los miembros del GAM |50 |
| 2.5.3. TERAPIA DE GRUPO..... | 52 |
| 2.5.4 .- TERAPIA DE GRUPO PARA PAREJAS |53 |
| a) auto revelación |53 |
| b) aceptación y apoyo |53 |
| c) aclaración de las Normas..... | 53 |
| d) aprendizaje social | 54 |
| e) aprendizaje vicario | 54 |
| f) comprensión de si mismo |54 |
| 2.5 4.1 Empezando una terapia de pareja grupal |55 |
| a)Diseño previo |55 |
| b)Formato..... | 55 |
| c)Filtrado | 57 |
| d)Selección | 57 |
| e)Cohesión..... | 58 |
| f)Ventajas de la terapia de Pareja | 58 |
| g)Orientación..... | 59 |
| Definición de grupos de autoayuda para parejas |60 |

CAPITULO III
METODOLOGÍA

| | |
|--|-----------|
| 3.1.-METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN | 62 |
| 3.1.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN CUASIEXPERIMENTAL | 62 |
| 3.1.2. FASES DE ESTUDIO | 63 |
| 3.2. UNIVERSO | 63 |
| 3.3. MUESTRA | 64 |
| 3.4. SUJETOS | 64 |
| 3.5. AMBIENTE | 65 |
| 3.6. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN | 66 |
| 3.7. PROCEDIMIENTO | 67 |
| 3.7.1. FASE 1 | 67 |
| 3.7.2. FASE 2 | 68 |
| 3.7.3. FASE 3 | 72 |
| 3.8. HIPÓTESIS | 73 |

CAPITULO IV
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

| | |
|---|-----------|
| 4.1. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN | 74 |
| 4.2. ANÁLISIS DE DATOS | 74 |
| 4.3. RESULTADOS | 76 |
| 4.3.1. INTERPRETACIÓN DEL POST- TEST | 76 |

CAPITULO

| | |
|-------------------------------------|---------------------|
| 5.1 CONCLUSIONES |86 |
| 5.2 LIMITES |9 ² |
| 5.3 ALCANCES | 92 |
| 5.4 RECOMENDACIONES | 93 |
| 5.5 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... | 96 |

CONTENIDO DE CUADROS

| | |
|-------------|---|
| TABLA N° 9 | Post —Test. COMPETENCIA PERSONAL |
| TABLA N° 11 | Post —Test. ASPIRACIONES Y EXPECTATIVAS |
| TABLA N° 13 | Post —Test. VALORACIÓN DE SI MISMO |
| TABLA N° 15 | Post —Test. AUTOESTIMA |

CONTENIDO DE FIGURAS

| | |
|-----------|-----------------------------|
| GRAFICO 1 | COMPETENCIA PERSONAL |
| GRAFICO 2 | ASPIRACIONES Y EXPECTATIVAS |
| GRAFICO 3 | VALORACIÓN DE SI MISMO |
| GRÁFICO 4 | AUTOESTIMA |

CONTENIDO DE ANEXOS

- Anexo 1 HOJA DE DATOS DE PAREJA
- Anexo 2 TABLA DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS DE LA PAREJA
- Anexo 3 TABLA DE RESULTADOS ESTADÍSTICOS DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO
- Anexo 4 **GUIA DE TRABAJO PARA LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA**
- Anexo 5 ESQUEMA DE SESIONES PARA LA TERAPIA DE PAREJA
- Anexo 6 INVENTARIO DE AUTOESTIMA PARA PAREJAS
- Anexo 7 TABLA DE VALIDACIÓN INVENTARIO DE AUTOESTIMA PARA PAREJAS

CAPITULO 1

1.1. INTRODUCCIÓN.

Este estudio es un aporte al mejoramiento de la autoestima en las parejas que viven en situaciones de Violencia; siendo la autoestima la base para un bien estar general en la persona, para las relaciones interpersonales y su desenvolvimiento.

Muchos estudios confirman que existe un vínculo entre autoestima alta y características deseables de personalidad, por ello a partir del programa propuesto como grupos de autoayuda y que dicho programa esta centrado en el desarrollo de la comunicación se busca mejorar la autoestima de los participantes del grupo integrado por parejas.

Así mismo se plantea que los grupos ofrecen un ambiente seguro para el aprendizaje así como para el desarrollo de la confianza, donde las parejas descubren que explorar y experimentar con su propia relación puede ser interesante y recompensaste.

La propuesta es que las parejas mejoren su autoestima, mediante el apoyo del grupo. Estas metas de mejoramiento se llevan a cabo por medio de un proceso de aprendizaje facilitado por el guía.

El proceso implica que las parejas puedan aprender habilidades de comunicación y técnicas de solución de problemas que puedan mejorar el intercambio de acciones, a nivel de Competencia personal que adquieran seguridad y conocimiento de si mismo, a nivel de aspiraciones y expectativas, que puedan lograr plantearse objetivos y

que estas estén orientadas a las acciones comunes como pareja y a nivel de valoración de sí mismo; que puedan reconocer capacidades y aptitudes , para poder enfrentarse y resolver con éxito los diferentes problemas, además de poder reconocer no solamente cualidades y aptitudes si no también poder distinguir debilidades y asumir responsabilidades.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Debido a la existencia de un alto nivel de violencia intrafamiliar registrados durante los últimos años en la ciudad de La Paz y el El Alto, se hace necesario tomar en cuenta algunos datos sobre violencia.

En la Brigada de protección a la familia, estadísticamente hasta el primer semestre del año 2000 se registraron 3,172 casos: de los cuales, 1167 casos son por agresión psicológica, 195 casos, por agresión física, 1402 casos, por agresión física y psicológica, 25 casos, por agresión física, psicológica y sexual. (Datos estadísticos extraídos primer trimestre 2000 brigada de protección a la familia de La ciudad de El Alto).

El SLIM (servicio legal integral Municipal) muestran a 1718 casos atendidos durante la gestión 2002; por violencia Física 868 casos; Por violencia psicológica 295 casos; por violencia sexual 79 casos; por abandono de hogar 103 casos; por abandono de mujer embarazada 75 casos; para orientación 125 casos; por salud 95 casos; por asistencia familiar 78 casos. (Datos extraídos de la unidad de la mujer SLIM de la ciudad de La Paz 2003).

Es de conocimiento que la violencia intrafamiliar no es propia de la ciudad de la Paz o el Alto, también involucra a toda Bolivia y los distintos países ya sea en mayor o menor grado.

Pero algunos países han desarrollado ciertos espacios de solución como el caso de "conciliación familiar" que son determinados por el juez; aunque **en Bolivia** también se cuenta con la misma ley (1674), no se cuenta con espacios o centros a donde puedan acudir las parejas.

Instituciones como las defensorías de la niñez y adolescencia observaron este vacío y dentro de sus programas de apoyo vieron la necesidad de realizar un seguimiento de manera interdisciplinaria al problema de violencia intra familiar, (psicólogo, trabajador social y abogado) éstos tratan de re encausar las relaciones internas de la familia y de la pareja en función al bienestar del niño, sin embargo tampoco cuentan con espacios donde se pueda trabajar esta problemática de manera procesual.

En Bolivia se tiene la ley 1674 contra la violencia familiar que está orientada a guardar la seguridad y la integridad física — psicológica y moral de cada uno de los integrantes del núcleo familiar; pero, hasta el momento no se ha podido reducir los índices de agresividad.

Si se realiza un análisis de las condiciones que influyen a tomar una actitud violenta se puede encontrar muchas causas como el propio hecho de la condición sociocultural en la ciudad de La Paz y El Alto, está también la baja instrucción, la falta de trabajo etc. Por otro lado están las experiencias aprendidas a lo largo de la vida que llevan a las personas a comportarse de una manera determinada, en este caso como hombre y mujer.

La familia es quien primero se encarga de transmitir los comportamientos y las reacciones paralelamente la sociedad, escuela, medios de comunicación, la religión, el mismo sistema político son los que refuerzan el aprendizaje; por otro lado, los

comportamientos aprendidos son reforzados por la división rígida de roles de género y la ausencia de espacios compartidos de descanso y de recreación, todas estas situaciones ahondan la brecha entre hombres y mujeres y limitan aun más sus posibilidades de comunicación y comprensión. Además, es frecuente la irresponsabilidad del hombre frente a las necesidades de la mujer y la familia, no solamente en términos económicos sino también a nivel afectivo cuando se habla de relaciones humanas, tales como; atención, cariño y cuidado de la salud.

Este registro de casos conduce a buscar una alternativa, para encontrar una solución asertiva, a esta violencia que ya había sido dada y que además estas parejas no querían o no podían separarse.

La pregunta era ¿ Qué hacer? Fuera de las condiciones y situaciones que haya llevado a la pareja a asumir una actitud violenta no solamente entre ellos sino con toda la familia, era necesario mejorar los niveles de concertación en la pareja.

"los grupos de autoayuda para parejas" como primera propuesta, en la Brigada de Protección a la familia El alto, se inicia bajo el mismo mecanismo de los grupos de autoayuda para mujeres, pero con la diferencia de que esta reúne a parejas.

Los grupos empiezan a funcionar el 26 de agosto del año 2000, tomando en cuenta un horario de accesibilidad para los participantes (4 de la tarde, sábados).

Estos grupos reúnen a aquellas parejas que conviven, aún viviendo una situación de violencia ya sean víctimas o personas que abusan de sus parejas.

Con esta primera propuesta lo que se pretendía lograr, era que las parejas puedan trabajar sus problemas en un grupo donde se comparta un problema o varios en común y que ayude a identificar las causas de las discordias.

Las parejas a través del grupo reciben retroalimentación, por medio de la reflexión y el apoyo que permite encontrar alternativas a sus reacciones, comportamientos y modos de comunicación, tomando en cuenta siempre los valores como el respeto, el amor la responsabilidad dentro de la familia.

Toda esta dinámica, mediada por el monitor (Psicóloga/o) como guía del grupo. El método que se propuso fue la activa — participativa.

Pero a todo este trabajo queda una interrogante, si los grupos de autoayuda realmente estaban o no ayudando a mejorar los estilos de vida de la pareja, sobre todo si el nivel de autoestima había mejorado en ambos.

1.2.1. Delimitación del Problema

¿Cuál es la efectividad del grupo de autoayuda en el mejoramiento de la autoestima en la pareja que vive en situaciones de violencia del SLIM (Servicio legal integral Municipal de la ciudad de La paz).

1.2.2. Delimitaciones Especificas

- ¿Cuál es el grado de autoestima existente en parejas que acuden a los grupos de autoayuda del SLIM (servicio legal integral municipal de la ciudad de La Paz)?

- ¿Cuál es la efectividad de los grupos de autoayuda en la mejora de la competencia personal?

- ¿Cuál es la efectividad de los grupos de autoayuda en la mejora y presencia de la Aspiraciones y expectativas?
- ¿Cuál es la efectividad de los grupos de autoayuda en la mejora e incremento de la valoración de sí mismos?.

1.3. JUSTIFICACIÓN.

Durante los meses en que dirigí los grupos, no se realizó una evaluación en cuanto a la mejora o no de la autoestima en las parejas que acudieron a estos grupos, aunque hubo ocasiones en que la pareja volvía por segunda vez y afirmaba que durante la semana no habían tenido mayores problemas, referían que ambos estaban poniendo de su parte para que la relación funcione y que la relación había mejorado, en algunas ocasiones las mujeres eran quienes tenían mayor interés en volver al grupo, por otro lado también hubo parejas que tan solo vinieron por única vez y nunca más volvieron, algunos vieron su relación perdida; pero aun así, afirmaban que en la semana siguieron la recomendaciones de los demás participantes, a todo esto no se tiene un dato exacto de que cosas había mejorado o en su caso no había mejorado; se tenía tal vez una idea compleja de toda la información que se recibía, esto mas o menos llevaba a pensar que los grupos de autoayuda sí estaban ayudando a algunas parejas.

Por ello, esta investigación tiene el fin de conocer hasta dónde a podido ser efectivo en el mejoramiento de la autoestima de las parejas, considerando a estos grupos como factor de ayuda externa en el mejoramiento de la autoestima.

La autoestima es la base para un comportamiento adecuado y es la expresión que representa la información que uno posee de si mismo, es decir cuando una persona se encuentra bien consigo mismo o misma se acepta tal y como es y emprende las tareas

con optimismo, acepta sus aciertos y errores por el contrario cuando una persona no se tiene autoestima así mismo, no se acepta tal como es y no está contento consigo mismo o misma y constantemente busca agradar a los demás o en caso contrario la inseguridad hace que tenga conductas agresivas.

Por otro lado, esta investigación busca contribuir con los datos que se obtenga en la creación de estos espacios y conformar estos grupos con el fin de potenciar una autoestima positiva y adecuada en la pareja, donde las instituciones encargadas de velar el bien estar de la familia, no sólo se ocupen de recibir denuncias y firmar actas de buena conducta, si no también apoyen a mejorar la relación de la pareja, con estos grupos como alternativa.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL.

Determinar la efectividad de los grupos de autoayuda aplicados en la autoestima de las parejas que viven en situaciones de violencia en el Servicio Legal Integral de la Mujer (SLIM) de la ciudad de La Paz.

1.4.2. OBJETIVO ESPECÍFICO.

- Determinar si las parejas que acuden a los grupos de autoayuda mejoran su competencia personal (Inventario de autoestima para parejas)

- Determinar si las parejas que acuden a los grupos de autoayuda presentan aspiraciones y expectativas (Inventario de autoestima para Parejas)

- Determinar si las parejas que acuden a los grupos de autoayuda mejoran la valoración de sí mismo (Inventario de autoestima para Parejas)

1.5. HIPOTESIS

Los Grupos de autoayuda influyen en el mejoramiento de la autoestima en parejas que viven en situaciones de violencia.

1.6. VARIABLES

V D. Autoestima

V.I. Grupo de Autoayuda para parejas

1.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Vi

GRUPOS DE AUTOAYUDA

| Definición | Categoría | Sub categoría | Indicador | Instrumento | Items |
|--|--------------------------------|---|---|---|--|
| son grupos conformados por parejas en situaciones de violencia, con un problema en comun, se reunen con el fin de ayudarse así mismos, pretenden el autoconocimiento a través de la comunicación y la formación de vínculos con los participantes durante, todo el proceso trabajan por sesiones con la intervención del facilitador o guía. | Contacto inicial | Presentación Formato filtrado Cohesión Orientación al grupo Autorevelación | Entrar en Comunicación | Participación de los integrantes del grupo. | preguntas sobre la participación en el grupo y compromiso personal. Apoyo grupal |
| | Planificación del tiempo libre | * Actividad recreativa como individuos. * Actividad recreativa como pareja * Actividad recreativa con otras parejas *Actividades recreativas con familias. | *cada participante selecciona las cosas que realizaría en su tiempo libre. | Participación de los integrantes del grupo. | * se les dirige para que pongan en acción lo propuesto |
| | Comunicación | *La comunicación el darse cuenta de la reciprocidad | *Respuestas emocionales negativas *Aprender a expresar gratificaciones | Participación de los integrantes del grupo. | . La gratificación más importante . La gratificación que fue una completa sorpresa. . Los momentos en que el o ella dijo algo agradable . Los momentos en que el o ella hizo algo agradable |

| Definición | Categoría | Sub categoría | Indicador | Instrumento | Items |
|------------|--------------|--|---|---|--|
| | Comunicación | | *practicar la comunicación delante de los otros. | Participación de los integrantes del grupo. | * participación de los integrantes exponiendo sus necesidades. |
| | | | * Aprender a llegar a un consenso A través de los procedimientos del matrimonio ideal y realización de de la fantasía | Participación de los integrantes del grupo. | *Usando las listas del matrimonio ideal. . Sexualidad . Comunicación . Dinero . Tiempo diario . Act. Sociales . Responsabilidades domésticas. . Trabajo e independencia |
| | | | *Símbolos entrañables | Participación de los integrantes del grupo. | *Usando las interacciones fantaseadas de las listas del matrimonio ideal. |
| | | La comunicación el arte de escuchar y de expresar sentimientos adecuadamente | * Contenido y estilo de la comunicación | Participación de los integrantes del grupo. | El entrenamiento se centra en los mensajes y como se envían estos |
| | | | *mejorar la habilidad en la comunicación. *Exactitud y congruencia en la comunicación | Participación de los integrantes del grupo. | Entrenamiento de los esquemas cognitivos * Discusiones sobre el contenido y el sentimiento de un mensaje. |
| | | | * Elementos no verbales de la comunicación | Participación de los integrantes del grupo. | Sesiones ejecutivas a partir de los elementos no verbales de la comunicación |

| Definición | Categoría | Sub categoría | Indicador | Instrumento | Items |
|---|------------------|---------------------------|---|--|--|
| | comunicación | Expresión de sentimientos | *Formas de comunicación | Participación de los integrantes del grupo. juego de roles | *Sesión ejecutiva tiene relación con pille a su pareja |
| *Expresión directa de sentimientos negativos. | | | Participación de los integrantes del grupo. juego de roles | Utilización de elementos aprendidos durante el entrenamiento * ignorar * Desarmar con gratificaciones *cambio de tema hacia una gratificación mutua. * Asertividad repetida *Time out *Saludos positivos | |
| *Intercambio de afecto físico | | | Participación de los integrantes del grupo. | El entrenamiento es ayudar a las parejas a expresar afecto hacia el otro físicamente. . Pedir afecto físico . Dar feedback . Especificar el tiempo | |
| *Sentimientos negativos | | | Participación de los integrantes del grupo. | .confesar el daño sentido . Es necesario confesar pero no acusar. | |

| Definición | Categoría | Sub categoría | Indicador | Instrumento | Ítems |
|-------------------|------------------|---|----------------------------|---|--|
| | | | *Sentimientos negativos | Participación de los integrantes del grupo. | .Contener los sentimientos negativos también lleva es -fuerzo y preocupación dejando menos energía para expresar los sentimientos. Expresar clara y activamente lo que causa la herida y que condiciones producen. |
| | | * Dar y recibir los contratos de pareja | * El arte de reestructurar | Participación de los integrantes del grupo. | *Elección de conductas a cambiar. |

V.D.

AUTOESTIMA EN LA PAREJA

| Definición | categoría | Subcategoría | Indicadores | Instrumento | Items |
|--|----------------------|--|---|-------------|--|
| Es un valor dual que se constituye a partir del respeto equilibrado de una relación espontánea y sobre la base de intereses comunes, este valor considerado como uno de los factores predisponentes para una adecuada relación interpersonal | Competencia personal | Seguridad en si mismo e iniciativa personal para resolver situaciones conflictivas de su medio circundante y personal. | Responder a los requerimientos, exigencias adicionales a las adaptativas | Inventario | . Es falso . Es algo cierto . Creo que es cierto. . Estoy convencido que es cierto. |
| | | conocimiento de si mismo | Descripción física y personalidad. | Inventario | . Es falso . Es algo cierto . Creo que es cierto. . Estoy convencido que es cierto. |
| | | Responsabilidad ante sus deberes | La persona cumple con: . La pareja . Actividades en el hogar . actividades en el trabajo | Inventario | . Es falso . Es algo cierto . Creo que es cierto. . Estoy convencido que es cierto. |
| | | Capacidad para las relaciones interpersonales | Flexibilidad y respeto por los sentimientos opiniones y pensamientos. | Inventario | . Es falso . Es algo cierto . Creo que es cierto. . Estoy convencido que es cierto. |
| | | Valorar las diferencias individuales | Tolerante comprensivo con los demás | Inventario | . Es falso . Es algo cierto . Creo que es cierto. . Estoy convencido que es cierto. |

| Definición | categoría | Subcategoría | Indicadores | Instrumento | Items |
|------------|----------------------------|---|---|-------------|--|
| | Aspiraciones y Expectaivas | Proyección de metas y objetivos junto a la pareja. | Orientación de acciones y deseos creando una expectativa a largo y corto plazo. | Inventario | . Es falso . Es algo cierto . Creo que es cierto. . Estoy convencido que es cierto. |
| | Valoración de sí mismo | Satisfacción personal consigo mismo. | No existe una extrema vulnerabilidad ante la crítica | Inventario | . Es falso . Es algo cierto . Creo que es cierto. . Estoy convencido que es cierto. |
| | | Aceptación y reconocimiento de sus hechos y sus limitaciones. | Conoce sus hechos acerca de las acciones tanto positivas y negativas. | Inventario | . Es falso . Es algo cierto . Creo que es cierto. . Estoy convencido que es cierto. |
| | | Perspción de cómo es valorado por otros | Atribuciones de reconocer los dotes y debilidades de los otros que tienen hacia uno mismo , de la pareja u otros. | Inventario | . Es falso . Es algo cierto . Creo que es cierto. . Estoy convencido que es cierto. |

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2 . 1 .- AUTOESTIMA

"La autoestima es amarse a sí mismo, valorar las propias capacidades y aspiraciones personales, tener una consideración positiva y aspiraciones personales para sí mismo, una aceptación de los propios problemas, defectos y limitaciones"

"La autoestima es un proceso que involucra el conocimiento de las potencialidades psíquicas y físicas, es necesario tener un vínculo afectivo que consiste en amar y querer las propias capacidades y aspiraciones, aceptarse tal como uno es. Cuando uno se ama así mismo y además valora la necesidad y la posibilidad de cambiar o superar los problemas, entonces la persona empieza un proceso de cambio y crecimiento a través de la auto educación.

El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se la tiene la autoestima actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las dificultades de la vida. Nos derrumbamos ante problemas que con un sentido más positivo de nosotros mismos podríamos vencer"²

BRANDEN, Nathaniel. LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA. Editorial Paidós, México 1995, pag. 21.

"Tendemos a estar más influenciados por el deseo de evitar el dolor que de experimentar la alegría. Lo negativo ejerce más poder sobre nosotros que lo positivo.

La confianza objetiva en la mente y la seguridad en nosotros mismos nos hace pensar que el mundo está abierto para nosotros y para responder adecuadamente a los desafíos y oportunidades.

Dice Branden "La autoestima positiva busca objetivos exigentes que estimulan y el lograrlos los alimenta, por el contrario la baja autoestima busca seguridad de lo conocido y es poco exigente consigo mismo y por ende se limita a ello y esto debilita la autoestima"³.

"La autoestima es una disposición hacia uno mismo, es la forma habitual de pensar, sentir, amar y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro yo personal (Alcántara 1993)"⁴.

Branden, habla de autoestima y dice: "... es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos, consiste en: confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida y confianza en nuestro derecho de ser felices, ser dignos de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar los frutos de nuestros esfuerzos. Resumiendo en una definición formal: la autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad" ⁵

² Idem. Pág. 22.

³ Idem, pag.23.

⁴ AZOGUE, María Esther. IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LA ESTRUCTURA AFECTIVA EMOCIONAL DE LA MUJER EN SU RELACIÓN DE LA PAREJA. Medito. pag.1

"De la Vega, utiliza los esquemas de autoestima y se refiere a que la mayoría de los individuos no solo disponen de esquemas referentes a otras personas, sino que también poseen esquemas referentes de sí mismo, un conocimiento muy articulado de sus destrezas, debilidades, sus logros y fracasos, sus preferencias, temperamento, etc."⁶.

V. Satir. Define " la autoestima como olla metafóricamente, es el concepto del valor individual que cada quien tiene de sí mismo o sea de su olla .

Refiere también, que, La integridad, honestidad, responsabilidad, compasión, amor, fluye fácilmente de la persona de olla llena, debido a que la persona siente que tiene importancia, que el mundo es un lugar mejor porque él está ahí, tiene fe en su propia competencia, solicita la ayuda de los demás porque tiene fe en sus propias decisiones y en que él mismo significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valor, está dispuesto a aquilatar y respetar el valor de los demás. Irradia confianza y esperanza, no tiene reglas para ninguno de sus sentimientos y se acepta totalmente así mismo como ser humano.

Las personas vitales se sienten de olla llena casi todo el tiempo. Es verdad que todos tenemos momentos difíciles cuando quisiéramos mandar todo al demonio; el cansancio nos abrumba y el mundo nos asesta golpes con demasiada frecuencia; los problemas de la vida repentinamente se nos hacen insoportables. Pero la persona positiva toma estos sentimientos pasajeros de olla baja por lo que son, una crisis momentánea de la que podrá salir triunfante, una molestia que no llega a ser más que eso.

Op. Cit. LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA. Pag. 45.
⁶ DE LA VEGA AUTOESTIMA . 1990 pag. 399 - 401

Otras personas pasan la mayor parte de su vida en un estado de olla baja, porque piensan que valen poco. Esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás y como se anticipan a lo peor, lo atraen y generalmente les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en terrible estado de soledad y aislamiento. Así aislados de los demás se vuelven apáticos, indiferentes hacia sí mismos y con las personas que los rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad y por consiguiente, tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros.

El temor es una consecuencia natural de esta desconfianza y aislamiento. El temor limita y ciega; evita que uno se arriesgue a la búsqueda de solución para los problemas y así se llega a un comportamiento aún más autodestructivo el resto por cierto es siempre el miedo a alguna cosa futura.

Cuando la persona de olla normalmente baja, sufre derrotas de esas que pueden desanimar momentáneamente hasta la persona más positiva, se siente desesperada ¿Cómo puede alguien tan inútil enfrentar dificultades así?, se pregunta. No es de sorprenderse que en ocasiones, la persona de olla baja recurra a las drogas, al suicidio o al asesinato. Gran parte del sufrimiento, de los problemas y desastres de la vida, hasta las guerras, son el resultado de la olla baja de alguien que no sabe expresar su estado de ánimo abiertamente.

Los sentimientos positivos sólo pueden florecer en un ambiente donde se toman en cuenta las diferencias individuales, se toleran los errores, la comunicación es abierta y las reglas son flexibles.

No es extraño ver que en familias conflictivas los hijos desencadenan una comunicación distorsionada reglas inflexibles, críticas de sus diferencias y castigos por los errores

cometidos, estas mismas diferencias pueden verse en los adultos de familias nutridoras y de conflictivas. En todo caso los padres de olla alta tienen mayores probabilidades de crear familias nutridoras"⁷.

En resumen la autoestima es la base para un comportamiento adecuado y es la expresión que representa la información que uno posee de si mismo, es decir cuando una persona se encuentra bien consigo mismo o misma se acepta tal y como es. Emprende las tareas con optimismo, la seguridad en si mismo le fortalece, le da energía, le motiva e impulsa a alcanzar logros, objetivos o simplemente afrontar nuevos desafíos, que le permite enorgullecerse de mismo y si alguna vez surge eventos inesperados acepta sus aciertos y errores. Por el contrario cuando una persona no se tiene autoestima así mismo, no se acepta tal como es, y no está contento consigo mismo o misma, constantemente busca agradar a los demás o espera ser pisoteada o maltratada o en caso contrario la inseguridad hace que tenga conductas agresivas.

2.1.1. Autoestima en la Pareja consecuencias positivas y negativas

Según V. Satir , "en un matrimonio, el amor no puede resolver todas las exigencias de la vida, deben tenerse en cuenta también factores como la inteligencia, información, conciencia y competencia.

A medida que se armonicen las diferencias y el individuo se enfrente a la inevitable soledad que surge de vez en cuando al seguir con tal de vivir la integridad propia, un camino independiente, generalmente no todos están dispuestos a realizar este esfuerzo.

⁷ SATIR, Virginia. RELACIONES HUMANAS EN EL NUCLEO FAMILIAR. Editorial Pax — Mexico, primera Reimpresión, Abril 1980 pags. 21-24.

Una vez más el sentimiento de autoestima tiene que ver mucho en lo que definimos como experiencia amorosa y lo que esperamos de ella. Mientras más alta la olla (autoestima) menos dependeremos de pruebas por parte del esposo sobre nuestra importancia. Por el contrario más baja la olla, más tendemos a depender de continuas evidencias del marido o esposa sobre esta importancia, todo lo cual conduce a nociones equívocas acerca de lo que puede ser o hacer el amor.

El verdadero amor significa, no poner condiciones ni aceptarlas. La integridad de cada quién se respeta. Durante el noviazgo es fácil olvidar que el ser amado tiene familia, amigos, responsabilidades de trabajo obligaciones propias. Todo esto reaparece y compete por su atención después del matrimonio lo que conduce a una olla baja.

El proceso (decisiones que ambos toman y la forma de actuar de acuerdo a estas decisiones) en el matrimonio dependerá de cómo se administre la olla. En todo caso cuando esta olla baja ¿qué es lo que se espera del matrimonio y cómo se comunica?, en su mayoría lo hacen de este modo:

" si me amas, nunca harás nada sin mí"

"Si me amas, harás lo que yo diga"

Si me amas, me darás lo que yo quiera"

"Si me amas, adivinarás lo que deseo, antes de que te lo pida"

Este tipo de normas transforma al amor en chantaje, es decir, si siento que no valgo mucho y si tú y yo tenemos una relación que se supone tiene por base el amor, me resulta fácil depender de tus halagos, tu atención, tu aceptación, tu dinero y así por el estilo, para sentirme bien. Si no me demuestras continuamente que vives para mí,

entonces me siento poca cosa. Esto es una forma de hablar de amor que puede estrangular la relación. Por tanto, es importante considerar tres indicaciones:

- 1.- creencias que tienen uno mismo de cómo es la gente, saber que no todos somos iguales ni perfectos ya que son pocas las personas que actúan destructivamente.
- 2.- tomar conciencia de uno mismo, para encontrar un sitio en la vida y así adquirir fe y confianza.
- 3.- saber que en el muy fondo que cada uno tiene; que nadie puede serlo por uno, ser independiente, significa saber encarar los problemas ya sea para bien o para mal. Muchas parejas son incapaces de distinguir entre la capacidad y los sentimientos de autoestima.”⁸

Según Branden N. , La persona que tiene una autoestima con problemas, se siente a menudo poco cómoda en presencia de personas que tienen una autoestima alta y se puede sentir resentida y decir " tiene demasiada autoestima" pero en realidad lo que hace es afirmar algo sobre sí mismo.

"Los hombres inseguros, por ejemplo a menudo se sienten inseguros ante la presencia de mujeres seguras de sí mismas. Las personas con una baja autoestima se irritan a menudo ante la presencia de gente que está entusiasmada con la vida. En un matrimonio, si uno de los cónyuges cuya autoestima se deteriora ve que la autoestima de su pareja crece, la respuesta se traduce algunas veces, en ansiedad y en un intento de sabotear el proceso de crecimiento."⁹

⁸ Idem. Pags. 123.-124,127 –129,131-136,139.

⁹ Op. Cit. LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA, Pag.38.

La autoestima como base para una buena relación, enmarca a la pareja a emprender nuevos desafíos, principalmente porque se entiende que un miembro de la pareja es muy distinta a el o ella, la integridad personal hace que una relación desarrolle ciertas características de espacios de interacción a partir del proceso, como refiere Satir , para cumplir un proceso como fuente principal es la autoestima.

A continuación se hace referencia a los componentes que deben desarrollarse para mejorar la autoestima en las parejas.

2.1.2 Componentes para una buena Autoestima en parejas

a) Autoestima en parejas

La autoestima en la pareja es un valor dual que se constituye a partir del respeto equilibrado de una relación espontánea y sobre la base de intereses comunes, este valor considerado como uno de los factores predisponentes para una adecuada relación interpersonal.

El valor significa la aceptación de si mismo, de los defectos y virtudes de los errores y aciertos, pero sobre todo del respeto a la integridad que cada cual puesto que una relación de dos significa asumir responsabilidades.

b) Competencia Personal

Es la seguridad y conocimiento de si mismo de contar con capacidades para la interacción personal valorando las diferencias individuales y tornando iniciativas personales en la resolución de situaciones conflictivas en su medio, además de presentar capacidades para asumir responsabilidades ante sus deberes y conocer sus derechos.

c) **Aspiraciones y expectativas**

Pretensiones y deseos de una persona de realizar una tarea o un aprendizaje a través del propio esfuerzo, esperanzas de conseguir algo basado en promesas o probabilidades que se prevén (Merani A. 1986)

Entonces se dice que las **Aspiraciones y expectativas** son objetivos que se Plantean y estas orientan las acciones comunes como pareja y de manera individual a largo y a corto plazo y en constante reelaboración del mismo.

d) **Valoración de sí mismo**

Valoración apropiada y positiva de si mismo respecto a las capacidades y aptitudes de un individuo, para poder enfrentarse y resolver con éxito los diferentes problemas en las distintas etapas de la vida (Tintaya P, 1998)

Entonces se dice que la **Valoración de sí mismo** es la capacidad de reconocer las cualidades personales que tiene uno mismo aceptando sus hechos y sus limitaciones tanto deseadas y poseídas que da lugar a la satisfacción consigo mismo y con su pareja.

Cuando se habla de los componentes que debe tener una persona para tener una buena autoestima y mas aun como pareja, la pregunta es, como se forma una relación pareja, cual es el proceso que sigue una relación de pareja , como enamorados, novios y posteriormente llegar al matrimonio, aun así llegar a la convivencia.

Es así que se presenta los siguientes conceptos que hacen referencia al respecto.

2.2. LA PAREJA.

Se considera pareja a dos personas juntas, que están unidas por un lazo afectivo emocional, aunque también se forman parejas temporales como en un trabajo grupal, sin embargo la explicación estará centrada en una relación de pareja.

Para esto se debe considerar que esta tiene un ciclo vital.

"a) Flirteo.- coquetear — sin comprometerse

Flirtear ; Juego amoroso que no formaliza ni supone compromiso, que tiene relación con los gustos, en el hombre por atracción física, la mujer se deja llevar por algunas cualidades personales aunque no deja de lado la atracción física.

b) Enamoramiento.- Es una relación donde las parejas se forman por una necesidad afectiva, sentimiento y sexual en el amplio sentido de la palabra.

c) Noviazgo.- Es el principio de la creación de un compromiso previo al matrimonio entre dos personas que se sienten interesadas física y psíquicamente una por la otra.

d) Matrimonio.- Es la unión legal de un hombre con una mujer, libres de cualquier impedimento.

El matrimonio es una forma determinada de vida común. El matrimonio suele ser un azar, las parejas deben aceptar, los vínculos legales y psicológicos sin garantías de

seguridad y éxito, la cual implica una responsabilidad social y personal al margen de los hijos."¹⁰

2.2.1. LA VIDA EN PAREJA.

"Es la responsabilidad, es un proyecto común de espacios de independencia pero compartiendo un proyecto de vida que trasciende a lo material planes y objetivos.

Si bien es cierto que los motivos de atracción personal, tanto físicos como afectivos van deteriorándose a través de los años de vida en común y que los motivos que pueden aparecer agradables en la época del noviazgo se convierten en algunos casos en insoportables con el tiempo la relación en muchos de los casos continua.

Un análisis de las motivaciones en la elección del futuro esposo o esposa puede ayudar a establecer la evolución de los vínculos de convivencia, en la que dos personas diferentes deben vivir. Además de encontrar y establecer ciertas líneas de afectividad o de afinidad entre varón y mujer. Para ello se nombrará ideas que motivan a la persona hacia una relación de pareja.

2.2.2. IDEA DE PAREJA.

Muchas parejas al iniciar una relación tienen una idea de como quisiera o espera que sea su pareja, algunos ejemplos al respecto:

- a) Idea de pareja congelada.- Príncipe azul, cenicienta y "vivieron felices por siempre", la felicidad cambia por los vaivenes de la vida, el pensar que tener

¹⁰ ENCICLOPEDIA DEL **HOGAR**. Editorial Nauta, S.A. Loreto, 16— Barcelona — 29. Pag.26 —27.

hijos es el sueño final y peor aún pensar que un bebe va a solucionar el problema no funciona.

- b) **Idea de Pareja Mandrake.**- La otra persona debe adivinar lo que la otra persona quiere o desea. Es necesario marcar el principio básico de la comunicación, el hecho de no comunicar y solo dar mensajes y esperar que interprete o que adivine aísla a la pareja es primordial la comunicación clara y objetiva.
- c) **Creencia de los Hermanos Gemelos.**- El hecho de pensar que ambos son iguales, jamás se debe olvidar que no hay personas iguales.
- d) **Empatía.**- estar en lugar del otro, es decir comprendo, pero "porque lo haces" en todas las situaciones, me pongo en tu lugar de manera situacional el respeto es fundamental al igual que la confianza, cuanto menos confianza, menos respeto por la persona.
- e) **Respeto.**- No imponer la lucha de discusiones.
- f) **Actualización.**- Es estar al día con el mundo es avanzar y caminar en proyecto de vida y de alcanzar metas, la pareja va progresando cada día con nuevas metas con tolerancia y flexibilidad.”¹¹

Estos ejemplos de ideas con relación a lo que se espera, mas la autoestima que esta involucrada en cada una de las ideas cuando Branden, Satir, refieren a esperar

¹¹ Seminario, EVALUACION DE LAS ALTERACIONES EN LA SEXUALIDAD DE LA PAREJA La Paz Septiembre 20 de 2000.

agradar a la otra persona o utilizar el chantaje para fortalecer la relación o satisfacerse uno mismo puede generar desequilibrio en uno de los dos integrantes o en ambos entonces nacen otras ideas que son confirmadas por las actitudes de ambos. Ejemplo, uno porque, siente que la pareja no le toma en cuenta y esto le genera ansiedad y puede llegar a la agresividad y el otro porque posiblemente piense que está fallando y simplemente acepta que así tiene que ser y no defiende sus necesidades, esta persona también vive en constante ansiedad y también puede llegar a la agresividad en contra de los hijos o de los que cree poder someterlos, o al contrario existen ideas auto punitivas de culpa y castigo, esta es una manera de canalizar el problema.

El estudio de la variable violencia a partir de conceptos claros.

2.3. VIOLENCIA

"Definida técnicamente como acción o efecto de violentar de aplicar medios violentos a cosas o persona para vencer una resistencia. Sus repercusiones jurídicas de ese proceder abarcan tanto el orden civil como personal.

En el ámbito de la familia, la violencia puede definirse como a aquellos actos violentos o forzados para infundir autoritarismo, supremacía, imposición, específicamente la agresión física, psicológica o sexual cometida por uno de los cónyuges contra el otro, siendo extensivo ese concepto al mal trato por los descendientes ascendientes, hermanos, parientes, colaterales afines tutores curadores o encargados de la historia.

La ley no solo confiere violencia - intra familiar; sino, también a la doméstica o extrafamiliar considerando como hechos de violencia doméstica las agresiones

cometidas entre los ex cónyuges, ex convivientes o personas que hubieran procreado descendencia la común legalmente reconocidos o no aunque no hubieran convivido (art. 5)

2.3.1 FORMAS DE VIOLENCIA

2.3.1.1 VIOLENCIA FISICA

Que consisten en los hechos ocasionados por las conductas que causan lesiones internas o externas que afectan la integridad corporal de las personas dentro de la relación familiar.

Es la más frecuente en nuestro medio e implica la psicológica, la magnitud del daño es variable, puede consistir en lesiones leves hasta las graves, desde bofetadas, golpes, patadas etc.

2.3.1. 2. Violencia Psicológica

Que resulta como aquella que es provocada por las conductas que perturben emocionalmente a la víctima, perjudicando su desarrollo psíquico y emotivo; como aquellas acciones que desvalorizan la personalidad de la mujer, el niño, el anciano, la violencia se manifiesta a través de los insultos, la ridiculización en público o entre los demás miembros de la familia el menosprecio o indiferencia frente a cualquier iniciativa.

2.3.1.3. Violencia Sexual

Resultante de las conductas amenazas o intimidaciones que afecten la integridad sexual o autodeterminación sexual de las víctimas.

La acción violenta se manifiesta a través de la imposición de los esposos o mantener relaciones intersexuales sin el consentimiento de la pareja, considerar que la mujer esta siempre disponible para la relación intersexual etc.

2.3.1.4. Violencia Por Abuso

Se consideran también como hechos de violencia en la familia cuando los progenitores, tutores o encargados de la custodia pongan en peligro la integridad física, psicológica de los menores por abuso de medios correctivos o disciplinarios o por imposición de trabajos excesivos e inadecuados para la edad a condición física del menor.

Se consideran también violencia en la familia los realizados contra los mayores incapacitados.

2.3.2. CAUSAS DE LA VIOLENCIA

De acuerdo con estudios realizados para determinar las causas que configuran la violencia, son varias, puesto que su enfoque recoge presupuestos analíticos desde diferentes puntos de vista y perspectivas:

- según la organización social de los pueblos, su grado de cultura y costumbres predominantes en ello.

así por Ejem. Aquellos que tienen su base en la ciencia psicológica, sitúan los orígenes de la agresión contra la esposa en la experiencia negativa adquirida durante la infancia y la adolescencia del agresor y aseguran que el fenómeno de la violencia se manifiesta como consecuencia de la vivencia experimentada,

presenciada y aún soportada por el autor en el seno de su familia de origen y la esposa en algunos casos los soporta por la misma razón de modo que estando habituados a esa forma de vida lo consideran casi normal en las relaciones maritales, se advierte la influencia en las relaciones familiares del sistema patriarcal.

otros estiman que la violencia manifiesta cuando la víctima socava el dominio que su marido tiene de sí mismo mediante ataques verbales o psicológicos que los perturban hasta el punto de hacerle perder el control de sus reacciones, existen características psicológicas de autoridad, protección, excitación y del estímulo que la violencia provoca en ella a causa de algún tipo de reacción química para determinar la etiología de la violencia familiar y por ello resultan aberrantes, absurdas, ilógicas y hasta risibles, aunque se las puede tomar como una variante para aproximarse a su causalidad y bien cierto es que en nuestro medio se han dado algunos casos excepcionales que son muy conocidos en el ambiente popular que a veces ponen en duda y hacer pensar que tal vez lo referido tiene algo de cierto como aquello de que " si te pego es porque te quiero" , o como cuando extrañada la esposa le dice a su esposo "ya no me pegas, será que ya no me quieres".

De cualquier manera, aunando tales conceptos se ha llegado a determinar la existencia de tres causas genéricas del origen de la violencia.

- a) La cuestión social patriarcal, la sociedad patriarcal se funda en el androcentrismo, que consiste en la supremacía del padre, la división de roles y la desigual valoración de su capacidad psico — biológica.

- b) La discriminación contra la mujer, basada en la división de roles y la desigual valoración de su capacidad psico - biológica.
- c) La agresividad humana se lo considera como el comportamiento agresivo natural de ser humano, es la criatura más cruel y agresiva con relación a todos los seres que habitan de la tierra."¹²

2.3.3. CICLOS DE VIOLENCIA.

"La violencia considerada un mal congénito de la humanidad es una enfermedad crónica de la organización social de la familia y esencialmente en el hogar conyugal, según autores como Walker reconoce etapas cíclicas y son resultantes de un análisis de las interacciones violentas que ocurren en su desenlace, según esta idea, la violencia se genera en un proceso cíclico configurado en tres fases que pueden variar en intensidad y duración, según el carácter psicológica de la pareja que se resumen en lo sgt.

- a)La acumulación de tensión es una primera fase donde se caracteriza por la acumulación de la tensión en las interacciones, es un periodo de agresiones psicológicas y amagos de golpes físicos, en las que las mujeres niegan la realidad de la situación y los hombres incrementan ese estado emocional incentivado por los celos, la desconfianza, la duda incertidumbre y la posesión, en la creencia de que su conducta es legítima.

En esta etapa existe una tendencia a controlar la situación conflictiva, pero que tiende a debilitarse, progresivamente de acuerdo con la intensidad de las tensiones

¹² PAZ Felix. DERECHO DE FAMILIA Y SUS INSTITUCIONES(Ley contra la violencia en la familia o doméstica) La Paz — Bolivia 2000. Pag.

desatadas entre los cónyuges tomándose proclive a un desenlace inevitable de la violencia física.

- b) La descarga emocional cuando la tensión a logrado alcanzar su mayor grado de evolución emocional, sobreviene, inevitablemente el acto de la agresión física sobre la víctima o segunda fase que se caracteriza por el control y la inestabilidad psicológica del agresor y la propia víctima.
- c) El arrepentimiento y la calma amante que se caracteriza por el arrepentimiento del agresor, por el daño causado a la víctima, llamada también de la luna de miel o de la reconciliación es un periodo en el que el cónyuge invoca el perdón de la ofendida todo ello naturalmente cuando no existe intención de buscar la separación o la ruptura de las relaciones maritales.”¹³

2.3.4. CONSECUENCIAS Y EFECTOS.

Las consecuencias que puede generar la violencia en la familia son múltiples, desde el resquebrajamiento de las relaciones interpersonales de la pareja y los demás miembros del hogar hasta la ruptura del vínculo matrimonial.

La violencia crea aminosidad entre los esposos, rencor, odio, desconfianza y temor hace que la victima pierda todo sentimiento de amor, afecto, cariño, estimación y respeto por el esposo agresor, la que si no es remediada en forma oportuna con un cambio de actitud en el esposo, la relación marital está destinada al fracaso irremediable con grave prejuicio e irreparable para ambos ello en el orden personal, pero dentro de esa desventura están de por medio la suerte de los hijos y el propio,

¹³ Op.Cit. IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LA ESTRUCTURA AFECTIVA EMOCIONAL DE LA MUJER EN SU RELACION DE PAREJA. Pag. 5-6.

también existe una crisis en la valoración y autoestima en la víctima ella es proclive a adquirir una serie de males físicos y psicológicos que pueden resultar crónicos y aún causarle la muerte, la violencia como todo mal tiende a generar influencia negativa en la educación y formación de los hijos y la familia en perjuicio de la propia sociedad.

2.3.5. AUTORES DE LA VIOLENCIA EN EL MARCO LEGAL.

"Son todos aquellos tipificados por razones de didáctica y siguiendo normas del Art. 5 se clasifica de la siguiente manera.

2.3.5.1 Violencia en la familia.

Se entiende por violencia en la familia a todos aquellos actos de agresión física psicológica y sexual que tiene por protagonista.

- a) al cónyuge o el conviviente
- b) Los ascendientes, descendientes, hermanos, parientes colaterales y afines.
- c) Los tutores, curadores o encargados de la guarda o custodia

2.3.5.2. Violencia Doméstica.

Se considera hechos de violencia doméstica a las agresiones que tiene como protagonistas a los ex cónyuges, ex convivientes o personas que han procreado hijos en común en relaciones extramaritales, legalmente reconocidos o no que hubiesen convivido o no.

2.3.5.3. Sanciones.

La ley establecida bajo la política de Estado contra la violencia en la familia o doméstica enumerada como la No 1674 data de fecha 15 de diciembre de 1995.

Esta ley identifica los hechos que constituye violencia en la familia y prescribe las sanciones que corresponden al autor de los hechos y señala las medidas de prevención y protección inmediata a la violencia.

En caso de violencia Doméstica siempre que no constituyan delitos tipificados en las leyes penales contempla las pena de la multa y el arresto.

- a) El juez determina y fija la sanción y la multa que es del 20% de su salario mínimo nacional hasta diez veces mas de la suma considerando la gravedad de los hechos y la capacidad económica del autor.

El autor agresor tiene 3 días para hacer efectivo el monto al no ser así puede dar lugar a la conversión de la multa al arresto hasta cuatro días.

- b) La pena de arresto consiste en la privación de libertad del agresor impuesta por el juez de acuerdo a la gravedad de los hechos hasta 4 días. Sin embargo el juez puede agravar la sanción en caso de que la víctima sea discapacitada o esté embarazada o sea reincidente de violencia por una pena equivalente del doble de los señalado.

2.3.5.4. Medidas Alternativas.

Siendo una naturaleza especial la cuestión de los casos de violencia intra o extra familiar, la ley concede la facultad al juez suspender la ejecución de la sanción, en consideración a la gravedad del hecho y la personalidad del autor, como medidas alternativas se puede adoptar, previo consentimiento del responsable. La terapia psicológica y la prestación de trabajos comunitarios.

- a) La terapia psicológica se llevará a cabo a consultorios privados habilitados con cargo al autor, pudiendo el especialista determinar el tiempo de duración y la modalidad de la terapia debiendo informar la conclusión.
- b) Los trabajos comunitarios consisten en la prestación de trabajos a favor de la comunidad o del estado que puede llevarse a cabo fuera de los horarios usuales de trabajo, de acuerdo a la profesión, oficio u ocupación del autor.”

2.3.6. EL ORIGEN DE LOS PROBLEMAS DE PAREJA.

Los inicios de una relación de conflictos pueden deberse a varios hechos ya sea individuales o interpersonales debido a que la pareja como co dependientes pueden o no hacer que la relación funcione a partir del aporte a la relación de las características personales de ambos es así que presentamos algunas de los siguientes orígenes:

2.3.6.1. Tres Mundos

Existen tres formas en las que se desarrolla una relación de pareja¹⁴.

a) Mundo Egocéntrico

Este es un mundo egocéntrico es el círculo concéntrico produce asfixia, es absorbente es extremo le acompaña a todo, cada uno de los dos no tiene el espacio propio.

Mi Mundo

Nuestro Mundo

4

Tu Mundo

¹⁴ Op. Cit. DERECHO DE FAMILIA Y SUS INSTITUCIONES (Ley contra la violencia en la familia o doméstica) La Paz Bolivia 2000. Pags. 405-407

¹⁵ Esta pagina explica según el Seminario citado en el numeral 11, las formas en las que la pareja organiza su relación y como esta puede llegar a los conflictos.

b) El mundo del Olvido de la Pareja

El uno se olvida de la otra pareja, no saben nada ni del uno ni del otro.

Mi mundo

Nuestro Mundo

Tu Mundo

c) Mundo de Independencia e Interdependencia.

En este esquema se reparten los espacios de manera equitativa se debe crear espacios independientes e interdependientes. Aquí tienen espacios de autonomía y tienen un eje de responsabilidad compartida de ser pareja, ser responsable de la relación y compartir la relación sincrónica.



2.3.6.2. CARACTERÍSTICAS PERSONALES DE INFLUENCIA EN LOS CONFLICTOS DE PAREJA

a) Características de atracción.- En poco tiempo se convierten en diferencias con un efecto en conflictos e irritabilidad, debido a que ambos no se conocen bien.

b) Cambio de actitudes que implican posesión .- Ejercicio de papeles, Rígidos o estereotipado que produce Rutina — indiferencia, tedio y apatía.

c)Sustitución de la dependencia.- Requiere excesiva cercanía del otro, existe un sentimiento de posesión " mi esposo, Mi mujer". El éxito o fracaso es atribuible a la pareja .

d)Una actitud pasivo — receptiva; El o ella empieza a desplazar culpas, vienen los mecanismos de culpas se observa una actitud pasivo receptiva.

e)Posición de Dominio y Autoridad; Decisión — Conflicto.

0 Descargar responsabilidad en el otro, Demandas — inmoderadas

Se observa una actitud devaluatoria hacia la pareja observando agresividad - violencia.

g) Luchas de Poder.- produce ansiedad — rechazo.

- h) Deseo de romper con la pareja.- Fuente de ansiedad y rechazo, agresividad, verbal o física, empiezan las luchas y competencia es un problema de apego y rechazo.
- i) Independencia y respeto.- No existe respeto ante las necesidades de la pareja invasión de espacios.

2.3.7. RELACIONES DE PAREJA Y VIOLENCIA

"En el caso de la ciudad de La Paz y El Alto, principalmente en zonas populares la pareja, en algunos casos se ve forzada a contraer matrimonio o concubinarsse por que ha existido violación o por que se a producido un embarazo, en algunos casos en fiestas populares o los bares , estos llegan a tener intimidación bajo la influencia de la bebida y conviven, en todo caso la pareja llega a conocerse muy poco tiempo, Parras y Rances (1985) explicaron de la siguiente manera:" la formalización súbita de la relación incipiente de una pareja adolescente forzada por un embarazo y lo la relación familiar, dificulta el desarrollo gradual de lasos mas profundos de cariño, confianza, respeto y cuidado de la salud ".¹⁶

Madanes; "propone la idea del dilema del hombre según ella los problemas que precisan terapias que derivan de la oposición entre el amor y la violencia. La cuestión principal para los seres humanos es la de si deben amarse, protegerse y ayudarse entre sí, o entrometerse, dominar y controlar, haciendo daño y ejerciendo la violencia sobre los demás.

¹⁶ Op. Cit. IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LA ESTRUCTURA AFECTIVA EMOCIONAL DE LA MUJER EN SU RELACION DE PAREJA. PAG. 1

El problema se complica porque el amor implica intrusión, dominio control y violencia y porque se puede ejercer violencia en nombre del amor, la protección ayuda. Cuanto mas cerca se está del amor más cerca se está de la violencia, en el sentido de posesividad intrusiva. De modo análogo, cuanto más apegados y dependientes somos respecto del objeto de nuestra violencia, mas intensa es la violencia.

El castigo se convierte en un acto de amor en cuanto expresa preocupación, en vez de indiferencia.

Madanes, refiere que existen características observables como elementos comunes en la interacción de los miembros de la familia en torno a los dilemas del amor y la violencia.

Existen cuatro dimensiones de interacción familiar que corresponden a diferentes tipos tipo de desarrollo emocional y espiritual.

En la primera dimensión están las personas que luchan por controlar su propia vida y la de los demás, los miembros de la familia se oponen entre si, se puede comprender en un intento de obtener poder.

El poder se utiliza para lograr ventajas personales, las personas están motivadas principalmente por el deseo de satisfacer deseos egoístas y las relaciones son sobre todo de explotación . La meta de cada individuo es dominar en su propio beneficio . La principal emoción compartida es el miedo.

La segunda dimensión engloba las dificultades resultante del deseo de ser amado, los miembros de la familia luchan por estar atendidos lo que suele conducir a una violencia auto inflingida.

La rivalidad, la discriminación, el antagonismo y los desacuerdos suelen basarse en el deseo de ser especialmente favorecido. El deseo de ser amado y apreciado puede sacar a la luz las mejores cualidades de una persona, pero también puede desembocar en irracionalidad, egoísmo y daño. La emoción principal entre los miembros de la familia es el deseo. Las necesidades nunca parecen satisfacerse plenamente y siempre hay malestar y frustración, las interacciones se caracterizan por excesivas exigencias y críticas.

La tercera dimensión abarca el deseo de amar y proteger a otros. Desear amar y proteger puede sacar a la luz nuestras mejores cualidades de compasión, devoción, generosidad y bondad. También puede suscitar intrusividad, posesividad, dominación y violencia. A menudo la intrusión y la violencia se justifican en nombre del amor. Ejemplo, los padres que castigan " por el bien del niño". El amante que domina para proteger, el maestro que critica para iluminar: todos son ejemplos válidos del amor que puede conducir a la violencia. La principal emoción entre los miembros de la familia situados en este nivel es la desesperación. El deseo de amar y proteger a los otros es la más alta inclinación humana, pero este deseo contiene una semilla de violencia.

La cuarta dimensión tiene relación con el perdón y el arrepentimiento, cuando los individuos se han inflingido traumas y sufrido injusticias y violencia, las interacciones se caracterizan por el pesar, el resentimiento, las mentiras, el secreto, el engaño, las auto acusaciones, el aislamiento y la disociación. La principal emoción es la vergüenza por lo que se ha hecho, por lo que se a reprimido y dejado de hacer, o por que no se puede perdonar.”¹

MADANES Cloe. SEXO, AMOR Y VIOLENCIA Editorial Paidós , Iberica S.A. Barcelona España 1993. resumen Pags. 22-25.

Después de haber expuesto conceptos que pueden ayudar a comprender el tema de violencia dentro de una relación de pareja, fuera de este análisis, también e imprescindible el hecho de proponer alternativas en la mejora de estas relaciones ya sea para una separación razonable o en todo para mejorar la relación. A continuación algunos de los medios con los que se puede realizar tratamientos y el manejo de conceptos con relación a los grupos de autoayuda.

2.4. TERAPIA DE GRUPO COGNITIVO — CONDUCTUAL

"El centro de atención de la terapia cognitivo — conductual es en el aumento de las habilidades y el consuelo de las personas en las situaciones sociales. Los miembros del grupo representan situaciones sociales específicas que encuentran difíciles. Con frecuencia, el terapeuta selecciona los temas de las sesiones particulares con base en el conocimiento anterior de los problemas de los miembros. Es probable que el terapeuta modele formas alternas de manejar estas situaciones. La representación de papeles va acompañada por el reforzamiento social y la retroalimentación y la asignación de tareas a realizar en casa. También se emplean otras técnicas, que incluyen la asignación de tareas con calificaciones, el análisis de tipos específicos de distorsiones que pueden surgir en las interacciones sociales (tales como la generalización excesiva y las imágenes catastróficas) y el estudio de los tipos de cogniciones que tienen influencias negativas y positivas en las situaciones del grupo.

La terapia de grupo cognitivo - conductual es más estructurada que la terapia de grupo que se conduce de acuerdo con la línea psicodinámica. Desde un punto de vista psicodinámico, la psicoterapia de grupo representa una oportunidad de manejar la transferencia en una situación social y comparar las situaciones propias hacia la participación en un grupo con aquéllas de los otros miembros. Con frecuencia, el grupo

se considera una extensión de la familia. Por ejemplo un tema frecuente que surge en la terapia de grupo es la competencia de los miembros del grupo por obtener la atención del terapeuta.

Un psicoanalista quizá vea un reflejo de la relación de los miembros del grupo con sus padres y hermanos en su desempeño dentro del grupo. Un clínico con una orientación cognoscitiva, por otra parte, se interesaría sobre todo en las ideas con frecuencia irracionales de los miembros del otro grupo con respecto de lo que sucede o debe suceder en las situaciones sociales. Los terapeutas centrados en el cliente, consideran que el papel del terapeuta en los grupos es básicamente el mismo que la asesoría individual; en ambas situaciones el terapeuta es un facilitador del crecimiento personal. Los terapeutas cognitivo conductuales emplean cada vez más las técnicas como el modelamiento y el ensayo de comportamientos en los grupos.”¹⁸

2.5. GRUPOS DE AUTOAYUDA

Son un grupo de personas con el mismo problema que se reúnen para compartir experiencias para adquirir formas de manejar las situaciones adversas en un intento de ayudarse así mismos a mejorar sus propias habilidades para controlar estos problemas.

2.5.1. Historia del Movimiento para el Desarrollo Humano.

"todos de alguna manera tienen reservas de un material insospechable al cual rara vez recurren y que sólo se usa una pequeña parte de otros recursos físicos y mentales.

¹⁸ SARASON, IRWIN Y BARBARA **PSICOLOGÍA ANORMAL LAS TERAPIAS Y SU EVALUACIÓN** Cámara nacional de industria , México. Capítulo 17. Pag. 543

En 1954 Gardner Murphy publica el libro los " potenciales del ser humano" y luego los trabajos de Maslow, Rogers, Fromm y otros enfocan la atención una vez más hacia las limitaciones bio-psicológicas del hombre masa.

El movimiento para el desarrollo del potencial humano surge en Estados Unidos como producto de una necesidad para restablecer los valores estéticos, éticos y sociales.

A consecuencia del difícil escenario económico de los años 60 la segunda guerra mundial, Vietnam, el racismo contribuyen a crear un clima de desconfianza dentro de los grupos de jóvenes quienes dudan de los valores, las tradiciones y las autoridades que los transmiten, entonces aparecen primero los conservadores y luego los hippies, ambos se encuentran dentro de una sociedad a la cual se ven impotentes de cambiar; es así que la preocupación primordial de los psicólogos humanistas era inculcar a través de la psicoterapia individual y de grupo un estilo de vida que proyecte la imagen de un hombre nuevo íntegro, que busca desarrollarse en más de un o más niveles.

La meta consistía en crear una comunicación en las relaciones interpersonales cada vez más directa, queriendo decir con esto que exista una coherencia entre lo que se piensa o se dice y/o que se hace.

Es Carl Rogers quién propone este movimiento y que intenta crear en la psicoterapia un arte de la relación de tu a tu y llega a la conclusión de que una relación así es más potente aún si se realizan en grupo , la idea de confrontación no es nueva puesto que en los monasterios Benedictinos ya se presentaba cada semana el capítulo de los defectos para discutir las fallas de los monjes, sin embargo el crédito se lo lleva Rogers por descubrir métodos que permitan ver lo objetivo en los fenómenos subjetivos.

Perls, otro de los pioneros del movimiento lo resume " confiar en un grupo es mucho mejor que confiar en un solo psicoterapeuta, siempre es una experiencia profundamente conmovedora para el grupo y para mi observar como los cuerpos automatizados retornan a la vida".

No existe un único tipo de psicoterapia de grupo, aun cuando no se especifiquen las diferencias, dependiendo mucho del líder y el propósito.

tipos de grupos:

2.5.1.1.- Grupos Emotivos de Extrema Derecha.

- a) grupo de estudio de Tavistock originalmente ligado a la clínica Tavistock de Londres, y basado en la ideas existencialistas de Bion. Se preocupa más por la totalidad del grupo que por las relaciones interpersonales entre cada uno de sus miembros. No pretende hurgar en la historia personal, sino estudiar al individuo en función del grupo, y el nivel emotivo es superficial. Este grupo se basa en el principio de que si la persona funciona dentro del grupo, responderá también en la intimidad.

- b) Grupo — T conocido también como National Training Laboratory o NTL.- son los laboratorios vivenciales. Trabajan con mucha estructura, es decir que pautan de momento a momento una serie de ejercicios psicológicos que movilizan a los participantes. Pero la adaptación del individuo es en función del beneficio de una industria o fábrica o cualquier otra organización.

2.5.1.2. Grupos Emotivos Intermedios

a) psicodrama de Moreno : Comienza cuando moreno estimula a un grupo de prostitutas a que se reúnan semanalmente para ayudarse entre sí. Aparece el acting out cuando estas empiezan a actuar sus problemas en un ambiente similar al escenario teatral.

b) grupos de Synanon, Daytop y Areba:

hay muchos más, pero los mencionados arriba son los más importantes. Son grupos dirigidos por ex drogadictos Por ejemplo, Por ejemplo, los miembros de una pareja pueden ser padres firmes y eficaces y tener muchas sugerencias que hacer en esa área. Mientras otros pueden fallar como padres pero pueden ser muy hábiles en la administración del dinero. Un participante puede aportar genio, otro una forma especialmente cálida de feedback. Las dimensiones de cohesión y afecto interpersonal crecen si el tono está preparado para ellos y si nosotros reforzamos selectivamente su expresión por los miembros del grupo.

quienes se auto- ayudan y apoyan mutuamente. "Hacen juegos" una o varias veces por semanas, donde experimentan emociones primarias muy intensas. Se permite la máxima violencia verbal, pero no la agresión física.

2.5.1.3. Grupos Emotivos de Extrema Izquierda

a) Instituto oeste de la ciencia de la conducta (Western behavioral Institute de la Jolla, California). Fundado por Maslow y Rogers quienes ven la necesidad de trabajar con individuos que están bien, pero que desean estar mejor". Estudian

las conductas positivas y el método en que pueden incrementar el ajuste psicológico y la actividad creadora.

- b) Instituto Esalen, Big Sur, California:** Es un centro creado para explorar y exacerbar el potencial humano.

Intenta hacer una síntesis entre el misticismo oriental y el pragmatismo occidental. Así acoge las doctrinas Sen, budista, hindú y otras filosofías asiáticas, pese a que no se le aplaude. En Esalen se busca asociar la experiencia grupal con la vivencia mística.

Esalen es la cuna de la psicología transversal de la psicología transpersonal o la llamada "cuarta fuerza". Allí se pretende actualizar lo que Maslow denomina personalidades "Y" y personalidades "Z". Según él, quien satisface sus necesidades primarias y secundarias y vive bien dentro de una estructura es la personalidad "X" o sea el burgués feliz.

La personalidad "Y" en cambio utiliza toda su energía para rendir al máximo en una sola actividad, y lo logra.

En cambio la personalidad "Z" es capaz de experimentar con relativa frecuencia las experiencias en pico. Vive el presente, con cada uno de sus sentidos. Conoce sus propias necesidades íntimas, porque sabe autoevaluarse. Se comunica con los demás. Saben quiénes son y para qué sirven, son lo que son.

"X", "Y" y "Z" es una suma de interesantes hipótesis, algunas corroborables, otra no, que ayudan al tratamiento de las conductas desadaptadas.”¹⁷

2.5.2. CARACTERÍSTICAS Y ENCUADRE DE LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA

" Se entiende encuadre al conjunto de variables con los que el coordinador o facilitador del GAM opera durante las sesiones.

a) características de los grupos de ayuda mutua.

Los grupos de ayuda mutua se definen como pequeños grupos homogéneos conformados por seis a quince miembros con una edad de 12 años para adelante pertenecientes al nivel socioeconómico y rango etáreo.

Número de miembros ideal de 8 personas, pero pueden considerarse de manera ocasional cinco miembros, no es bueno realizar con número inferior a este ya que tiene efectos negativos sobre la moral del grupo. Se entiende por moral del grupo los siguientes vectores:

El hecho de que cada miembro tenga tareas específicas significativas que son necesarias para el cumplimiento del objetivo. Anzieu y Martín (1971) plantean lo siguiente:

Número restringido de miembros, de tal manera que cada uno de ellos pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por éstos y entre los cuales pueda producirse una gran comunicación interindividual. más allá del cual la adición de nuevos miembros es irrelevante, sea porque no resulta fácil

¹⁷ KORT felicitas. PSICOTERAPIA DE GRUPO, Ediciones Monte Avila C. A. Caracas Venezuela 1970. Pag. 13 — 27.

descubrir a los más competentes, sea porque el grupo es ya lo suficientemente numeroso como para garantizar que por lo menos uno de sus miembros es capaz de realizar la tarea con eficiencia".

De acuerdo a Anzieu y Martín (1971) en los grupos pequeños el grado de diferenciación de los roles, la duración en el tiempo de la organización y la conciencia que tienen sus miembros de los objetivos grupales es elevada. Así también, estos grupos favorecen la modificación de las creencias y actitudes de sus miembros.

Los grupos de ayuda mutua tienen un carácter educativo y pretenden el auto conocimiento a través de la comunicación y la formación de vínculos entre participantes.

En relación al carácter educativo del GAM hay que tomar en cuenta lo manifestado por José BLEGER " todo aprendizaje bien realizado y toda educación es, siempre, implícitamente terapéutica"

Principalmente porque la incorporación al grupo de ayuda mutua le permite a la persona entre otros aspectos su integración individual y social a través de la revisión de roles y actitudes estereotipados que anulan su capacidad de participación social y desarrollo afectivo e intelectual, y por lo tanto su valoración como persona.

Los grupos de ayuda mutua al favorecer la formación de vínculos entre sus miembros facilitan la formación de una cultura y código común y compartido por los demás miembros del GAM reforzando la autoestima, reduciendo la ansiedad que provoca la soledad y por lo tanto, disminuyen el nivel de anomia de sus participantes.

El concepto de anomia fue planteado por Emile Durkheim y se encuentra referido a las siguientes características:

Durkheim ha estudiado con el nombre de anomia "el estado de desorganización social en el que los individuos se sienten incapaces de integrarse en relaciones sociales, tienen el sentimiento de vivir una vida vacía de no ser felices o sentirse desgraciados".

b) Características del Ambiente de Reunión del GAM.

Las características del ambiente influyen de manera determinante a condicionante en la conducta del individuo y del grupo. Las dimensiones del local de reuniones debe permitir la cómoda ubicación del mobiliario necesario. No es conveniente un local demasiado grande, ni pequeño ya que ambos extremos inciden negativamente en la conducta de los miembros del grupo.

El local donde se efectúen los grupos del GAM debe corresponder a las condiciones de privacidad, comodidad e iluminación adecuadas para la realización de la sesión sin interrupciones. Los estudios de Mintz(1956) concluyeron en que los ambientes desordenados, ruidosos y mal iluminados originaban entre los miembros del grupo más fatiga, monotonía desagradable, hostilidad e irritabilidad que otros que no reunían las condiciones descritas.

Mehrabian y Diamond (1971) se determinó que determinados objetos (dependiendo del grupo), influían negativamente en la interacción de los miembros del grupo al disminuir la conducta de afiliación. Todo objeto o mobiliario que se encuentre en el local debe cumplir una función utilitaria que guarde relación con la tarea de los grupos.

El mobiliario debe estar constituido por sillas, la distribución en forma circular favorece la posición "cara a cara" y por lo tanto incentiva la comunicación entre los miembros del grupo favoreciendo su cohesión.

c) Características de los miembros del GAM

Las personas que integren el grupo deben ser entrevistados individualmente para poder determinar si se encuentran en condiciones de incorporarse al grupo.

Las personas que integren el GAM deben tener el siguiente perfil.

- No ser amigo, familiar o pareja de algún miembro del GAM, como tampoco del coordinador. Es decir, al inicio de la experiencia los miembros del GAM no deben haber tenido ningún vínculo, ni relación entre sí, incluyendo al coordinador.
- No haber sido víctima de violencia sexual (violación). Esta es una situación de emergencia y se requiere que la persona ingrese a tratamiento psicológico.
- No tener antecedentes de ideas, ni intentos suicidas en ningún momento de su historia personal, ya que ésta también es una situación de emergencia que debe ser atendida en el marco de un tratamiento psiquiátrico.
- No presentar ningún conjunto de síntomas correspondiente a un cuadro psicótico o de personalidad psicopática.
- No estar ni haber estado en tratamiento psiquiátrico, ya que lo adecuado es que mantenga su referencia y atención a ese nivel.

d) Normas de los miembros del GAM

Las pautas que normarán el desarrollo de las sesiones del GAM deben ser conocidas y en algunos casos aprobadas por sus miembros.

En la primera sesión se deberá realizar la instalación del GAM que, entre otros aspectos, consiste en presentar a los miembros del grupo las normas para su aprobación y fijar los objetivos que pretende alcanzar al final del período de sesiones.

Se presentan también las características de la sesión, duración, frecuencia, horario, local donde se llevarán a cabo las sesiones. Estas sesiones tienen una frecuencia regular de una vez por semana y una duración que abarca de una hora y media como mínimo a tres horas como máximo.

Se explica también en esta primera sesión los procedimientos de conducción. Se señala que la función del coordinador está centrada en facilitar la comunicación entre los miembros y favorecer la formación de vínculos entre ellos a través de generar un clima de respeto a la persona y sus opiniones.

Pichón — Reviere refiere de la siguiente manera para la formación de vínculos:

“ una relación particular con un objeto, la cual forma un pattern una pauta de conducta que tiende a repetirse automáticamente, tanto en la relación interna como en la relación externa con el objeto.

De esta manera, el vínculo forma una estructura y la comunicación se da dentro de esa estructura a través de los roles que se adjudican y asumen los sujetos que interactúan.

El coordinador intervendrá lo menos posible durante la sesión y sólo lo hará cuando su intervención agilice la comunicación o elaboración entre sus miembros, cuidando de no forzar en ningún momento la participación de los miembros.

Iniciada la sesión de los miembros del GAM tratan de temas de su particular interés, sin requerir el consenso o acuerdo de los demás miembros para iniciar cada tema. Es decir el miembro del GAM expresa lo que desea en relación al tema de su interés particular.

Así la secuencia de presentación de los temas corresponde a las características particulares de los individuos que forman el grupo, es decir no existe un modelo predeterminado o secuencia de temas a tratar, sino que estos van surgiendo y se van enlazando en un lenguaje particular de cada grupo durante la sesión.

Entonces cada grupo construye su propia historia, su propia identidad, su propio camino para alcanzar los objetivos que se ha propuesto.

En las reuniones siguientes el coordinador inicia la sesión haciendo un breve resumen de los tratado por el grupo la reunión anterior y luego pregunta al grupo: ¿ que conversarán el día de hoy? Iniciando de esta manera la sesión.”

2.5.3. TERAPIA DE GRUPO

'Psicoterapia para varias personas al mismo tiempo en pequeños grupos, las aproximaciones grupales a la psicoterapia se utilizan no sólo porque son menos costosas, sino porque muchos clínicos creen que la terapia puede ser tan efectiva con los grupos como con los individuos. Una característica atractiva de la psicoterapia en grupo es que los pacientes pueden aprender tanto por medio de la observación de los intentos adaptados e inadaptadas de resolver los problemas personales de los otros miembros del grupo, como a través de la comparación de su propia relación con el terapeuta y aquéllas de los otros miembros.

Por lo general, la terapia de grupo se considera un medio para ampliar la aplicación de los conceptos psicoterapéuticos.

Algunos seguidores de la terapia de grupo creen que en realidad puede producir mejores resultados que la individual. Los grupos son en especial efectivos cuando ofrecen a los participantes la oportunidad de adquirir nuevas habilidades sociales mediante el modelado. Las oportunidades de ensayar y practicar estas habilidades en el grupo aumenta las probabilidades recién adquiridas en la vida diaria. Las siguientes se encuentran entre las características de la terapia de grupo que se observan con mayor frecuencia.

2.5.4. TERAPIA DE GRUPO PARA PAREJAS

La terapia de grupo permite a los participantes.

- a) Auto revelación: la oportunidad de hablar al grupo acerca de los problemas y preocupaciones personales.
- b) Aceptación y apoyo : experimentar una sensación de pertenencia y de ser valorado por los miembros del grupo.
- c) Aclaración de las normas. Aprender que los problemas propios no son únicos ni más graves que aquellos de los demás miembros del grupo.

^{2°} COLE Percy. PROCESO GRUPAL. Sistematización de la experiencia de los grupos de ayuda mutua (GAM), organización Panamericana de la Salud. Servicios Gráficos Edial e.i.r.l. Lima Perú. 1997. resumen pags. 13 —23.

- d) Aprendizaje social: ser capaz de relacionarse en el grupo de manera constructiva y adaptada.
- e) Aprendizaje vicario . aprender sobre sí mismo mediante la observación de los otros miembros del grupo, incluyendo al terapeuta.
- f) Comprensión de si mismo. Descubrir el comportamiento propio en el escenario del grupo y la motivación que contribuye al comportamiento.

A pesar de que, en un principio, la terapia de grupo se llevaba a cabo desde una perspectiva psicodinámica, los terapeutas humanistas, cognoscitivos y conductuales han desarrollado sus propias técnicas de grupo.

La experiencia de la terapia de grupo difiere no sólo debido a la perspectiva teórica y los métodos del líder del grupo, sino también por muchos otros factores. Estos incluyen los tipos de problemas o trastornos que enfrentan los miembros del grupo, los objetivos terapéuticos que se establecieron, el papel que adopta el líder el escenario donde se reúne el grupo y las características individuales de los miembros del grupo.

Por lo general los pacientes se someten a una observación antes de ser admitidos en un grupo de terapia para asegurarse de que son capaces de participar en un nivel efectivo y que no van a perturbar en el grupo como un todo.

Un factor importante en muchos grupos a largo plazo en los cuales los miembros entran y dejan el grupo en distintas ocasiones es la presencia de algunos miembros "experimentados" del grupo que funcionan bien y sirven como modelos para la identificación, estimular las esperanzas y ofrecer consejos y sugerencias prácticos que

les han ayudado a mejorar su situación. Con frecuencia, estas personas tiene una relación especial con el líder del grupo, quien a su vez debe cuidar de que la relación no parezca excluir a los otros miembros.

La terapia de grupo ofrece una oportunidad para que los miembros observen la forma en que su comportamiento afecta a otras personas y para que reciban retroalimentación importante para ellos. Para aumentar al máximo la probabilidad de que esto suceda, los terapeutas de grupo hacen énfasis no sólo en lo que los miembros revelan de sí mismos, sino también, la forma en que los demás reaccionan ante lo que se dice en el escenario de grupo.”

2.5.4.1. Empezando una terapia de pareja grupa!:

para iniciar una terapia de pareja se deben tomar las siguientes características:

a) Diseño previo

Se refiere al reclutamiento para llevar a cabo la terapia de pareja en grupo esto requiere una propaganda más activa. En el reclutamiento es esencial mencionar los detalles logísticos: cuándo, dónde, cuánto tiempo, quién lo dirige y lo que cuesta.

b) Formato

El grupo de parejas deberá estar compuesto de un mínimo de tres para ofrecer suficientes oportunidades para el modelo, para que haya varios tipos de parejas con problemas similares, y para aumentar el refuerzo que caracteriza a los grupos con éxito. El límite superior estará en cinco parejas ya que un número mayor no deja suficiente tiempo para la participación, y existe una mayor tendencia a que se formen subgrupos.

²¹ Op.Cit, PSICOLOGÍA ANORMAL, LAS TERAPIAS Y SU EVALUACIÓN.
Cap. 7 pags.541-542.

Se necesitará si se quiere un grupo abierto o cerrado. Existen ventajas y desventajas en ambos métodos.

1.- Los grupos abiertos acortan las listas de espera. Pueden ser necesarios si nuestro nivel de parejas remitidas es bajo, ofrecen más flexibilidad en el número de sesiones a las que cada pareja asiste, y el solapamiento puede conducir a un modelado afectivo por los participantes más experimentados. Por otra parte puede romper la cohesión de grupo integrara nuevas parejas a lo largo de las sesiones y la necesaria repetición puede llegar a ser tediosa. La nueva pareja puede sentirse extraña al entrar en grupo donde todos los miembros se conocen y se sentirá más a gusto compartiendo la experiencia con tras nuevas parejas donde todos ellos pueden ser miembros privilegiados.

2.- El grupo cerrado tiene la ventaja de llegar a estar unido más estrechamente, con un gran espíritu de cooperación.

La experiencia trabajando con ambos tipos de grupos ha llevado a una preferencia distintiva por el grupo cerrado.

Una duración limitada con una fecha definitiva de final proporciona un saludable sentido de urgencia para alcanzar las metas en un marco limitado. Se recomienda un taller de 10 a 12 sesiones, con una duración de dos horas por sesión que es el formato utilizado en la propuesta. Puede modificarse para acomodarse a grupos particulares, por ejemplo, los grupos con varios miembros muy habladores pueden necesitar más tiempo, así como los grupos donde hay varios excepcionalmente lentos en el aprendizaje de algunos ejercicios, debido a su resistencia o a limitaciones intelectuales. En las ultimas sesiones se pueden fijar intervalos más

largos para dar más tiempo a al práctica de las nuevas habilidades de comunicación Este procedimiento de "esparcimiento" se describe en el capítulo, bajo el título de " El final de la terapia de pareja grupal".

c) Filtrado

En el proceso de admisión y evaluación se deberá poner énfasis en la orientación positiva hacia el grupo. Se puede encontrar resistencia a la unión del grupo. Pero esto puede estar contrapesado por los dos miembros de la pareja, especialmente los maridos, que se sienten más a gusto en una situación de grupo con otros hombres presentes.

d) Selección

Las únicas contradicciones a la participación en grupo son. Falta total de motivación para salvar el matrimonio, incapacidad de escuchar o seguir indicaciones simples, o mala disposición para cumplir las condiciones delineadas más adelante.

Las característica a tener en cuenta son:

- 1.- Diagnóstico psiquiátrico: un esquizofrénico con síntomas psicóticos activos se beneficia pobremente en un grupo mixto.
- 2.- Clase socioeconómica: un obrero no especializado y su esposa, que no tienen el bachillerato, no encajarían en un grupo donde el resto de las parejas son profesionales con título superior.
- 3.-Tipo étnico- racial: una pareja de raza negra puede o no estar bien en un grupo donde las restantes son blancas, dependientes de si comparten o no otras variables sociométricas y valores

4.- Edad y años de matrimonio: una pareja cercana a los 60 que ha estado casada más de 25 años probablemente se encontrará mal en un grupo de parejas de 20 años. Sin embargo, es posible e interesante formar un grupo compuesto por parejas con un amplio espectro de edades y que abarcan diferentes períodos de desarrollo de la vida matrimonial.

Algunas parejas han expresado su satisfacción de estar con otras parejas diferentes a ellos(por ejemplo: 20 años mayores) porque podían ver que los problemas que ellos venían teniendo podían repetirse con los años y desaparecerían espontáneamente. La cuestión es usar el buen juicio al seleccionar a las parejas que tienen bastante en común para que si sientan relativamente a gusto juntas, al menos después de una o dos sesiones.

e) Cohesión

Los líderes pueden facilitar la cohesión y el soporte mutuo con el ejemplo y reforzando cualquier tipo de elementos comunes que existan. Hay que recordar que como líderes del grupo son poderosos reforzadores sociales y que pueden impulsar las expresiones verbales de mutuo soporte, interés y empatía. Se pueden señalar las similitudes en los participantes, las semejanzas en sus problemas y la complementariedad en los recursos que aportan al grupo.

f) Ventajas de la terapia de Pareja grupal

Los grupos ofrecen múltiples modelos de varios estilos de interrelación y un amplio rango de opciones conductuales.

El modelado por los demás participantes es de más valor que cualquier modelado del terapeuta porque es más "verdadero" y de más fácil identificación con él.

Cuando una o dos parejas empiezan a hacer progresos, sus informes al grupo refuerzan sus propias ganancias e inspiran esperanza en los otros miembros que están progresando más lentamente.

Los grupos ofrecen un ambiente seguro para el aprendizaje así como para el desarrollo de la confianza, y las parejas descubren que explorar y experimentar con su propia relación puede ser interesante y recompensante.

Una persona recalcitrante que no había hecho sus tareas de terapia respondió cuando oyó a los otros hombres del grupo leer con obvio placer sus **gratificaciones**. Otro marido resistente estaba furioso con su esposa porque esta había informado al grupo que él había rehusado hacerse una vasectomía. Después de escuchar a otras parejas discutir si querían que su mujer se hiciese una ligadura de trompas o el marido una vasectomía, cambiaron completamente sus actitudes y estuvo dispuesto a discutirlo.

Como valor para los terapeutas, está el trabajar duro en términos de estar alerta a lo que está ocurriendo . Pero el grupo añade una valiosa dimensión que normalmente es más recompensante que otros tipos de consejería de pareja.

g) Orientación

En la orientación a cada pareja en el taller, hay que darles una descripción de qué pueden esperar que ocurra en las sesiones y en las tareas para casa. Hay que decirles qué pueden esperar de ello.

La administración de pretest para evaluar los problemas de las parejas es también parte del procedimiento de orientación, y estos test son importantes para la

posterior comparación con los pos test para el programa de evaluación, el "test de ajuste marital".²²

Como sea podido observar el trabajo con grupos desde sus inicios se forma con el fin de confrontar, de auto - ayudarse, pero sobre todo aprender a ser coherente con lo que se piensa y se siente, expresar libremente las ideas, es un lugar donde se puede adquirir aprendizajes y adquirir confianza.

Cada grupo funciona de acuerdo a las necesidades de los participantes sin embargo debemos hacer notar que los GAPP (grupos de autoayuda para parejas) está centrado en mejorar la autoestima a partir del desarrollo de la comunicación . Para llegar a este objetivo:

1.- Los participantes del grupo para parejas no eligen libremente la temática que se discutirá durante las sesiones como en el GAM(grupos de ayuda mutua), los grupos para parejas están guiados por una planificación estructurada el cual tiene una secuencia en cuanto a los temas que se abordarán en cada sesión porque el objetivo es que se cumpla un proceso.

Así mismo ciertas normas del trabajo con grupos, fueron adaptados y algunos conservados para el desarrollo de los grupos de autoayuda para parejas.

Se Define a los grupos de autoayuda para parejas de la siguiente manera : Los Grupos de autoayuda para parejas, son grupos conformados por parejas que viven en situaciones de violencia con un problema en común se reúnen con el

²² LIBERMAN Robert, WHEELER Eugenie, A.J.M. Louis, Kuchnel Julie y Kuelnel Timothy MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA. Editorial Desclée de Brouwer S.A. España. 1987 resumen pag 21 — 185.

fin de ayudarse así mismos, pretenden el auto conocimiento a través de la comunicación y la formación de vínculos con los participantes, durante todo el proceso, trabajan por sesiones con la intervención del facilitador como guía.

CAPITULO 111

METODOLOGIA

3.1 METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN CUASIEXPERIMENTAL

El diseño de investigación es cuasi experimental por que no se controla a todas las variables, los cuasi experimentos son muy parecidos a los experimentos verdaderos la única diferencia es que no hay asignación al azar o emparejamiento. Se citará a uno de los diseños cuasi experimentales.

Diseño con Pre prueba - Post prueba únicamente y grupos Intactos

Este diseño utiliza a dos grupos uno recibe el tratamiento experimental y el otro no. A ambos grupos se le administra la pre — prueba la que puede servir para verificar la inicial de los grupos (si son equiparables no debe haber una diferencia significativa en ambos grupos) después Los grupos son comparados en la post prueba para analizar si el tratamiento experimental tuvo un efecto sobre la variable dependiente. Los grupos intactos deben explicarse en la interpretación. (Hernández, Fernández Baptista. pag. 177. 1997).

Siguiendo el diseño cuasi experimental, el programa de los grupos de autoayuda será aplicado al grupo de estudio experimental y no así al grupo control ya que a ambos se les aplicará Pre - test como evaluación inicial y post test después del programa. Para realizar respectivamente la interpretación y comparación en la obtención de resultados.

3.1.2 FASES DEL ESTUDIO

Las fases de siguiente estudio son las siguientes:

FASE 1. Corresponde a la aplicación de la prueba de Autoestima para parejas 35b (pre – Prueba).

FASE 2. Aplicación del Programa " Estrategias para mejorar la autoestima de la pareja mediante los grupos de autoayuda"

FASE 3. Aplicación de la Prueba de AUTOESTIMA para parejas 35b (post-Prueba)

3.2 UNIVERSO

La muestra comprende a aquellas parejas que viven en situaciones de violencia además de presentar una autoestima baja.

Las parejas oscilan entre las edades de 16 — 45 años. Del Universo total de 200 parejas atendidas durante los meses de Enero, Febrero, Marzo, en el SLIM por mi persona. 20 parejas que corresponde al 10% fueron tomados en cuenta, debido a que las otras parejas se encontraban en proceso de separación.

3.3. MUESTRA

La muestra de la investigación es de tipo no probalística. La muestra no probabilística se llama también muestra dirigida, supone un procedimiento de selección informal y a partir de ella, se hace inferencias sobre la población. La selección de la muestra no es al azar, aunque la asignación de las parejas a los grupos si lo es.

Este tipo de muestra selecciona sujetos típicos que serán casos representativos de una población determinada (Hernández R. Fernández C. Baptista. 1997; p. 214).

3.4. SUJETOS

Las parejas corresponden a los casos atendidos en el SLIM(servicio legal integral Municipal) de la ciudad de La Paz. La muestra del estudio está conformado por 20 parejas que fueron seleccionadas ya que llenaban todas las expectativas y condiciones para la realización de la investigación y del grupo experimental. La única condición es que las parejas muestren el interés por mejorar su relación durante la entrevista.

10 parejas de la muestra se sometieron al tratamiento de los grupos de autoayuda para mejorar la autoestima.

Para la ejecución de estos grupos se fijaron 1 día a la semana por 2 horas, durante 3 meses, eligiendo con los participantes del grupo un horario accesible para ellos.

Las parejas que integran el grupo experimental son en su mayoría de nivel socio — económico bajo. En su mayoría los esposos son de ocupación albañil y las esposas se dedican a labores del hogar. El nivel de instrucción en esposos, es el nivel secundario (bachiller) aunque se observa distintas ocupaciones (ver anexo cuadro N° 5, en datos generales de la pareja) y en esposas presentan un nivel de instrucción primario, hasta universitario en 2 esposas. La mayoría de las parejas son casados y tienen una relación de 2 a 25 años. Para la mayoría de ellos es su 1er matrimonio el tiempo de enamoramiento varía entre 0 meses a 2 años, En su mayoría son migrantes y residen en las zonas Urbano - Marginales de la ciudad de La Paz.

3.5. AMBIENTE

La investigación se llevó a cabo en el SLIM (Servicio Legal Integral Municipal) dependiente de la unidad de la Mujer , Ciudad de La Paz.

El SLIM es una institución que brinda servicios de atención recibiendo y registrando casos de violencia para llevar adelante las acciones de intermediación , conciliación o indagación, si el caso así lo requiere, además de derivar los casos a instancias especializadas de ser necesario, brindando apoyo legal , apoyo psicológico y salud.

Para la realización de la misma se utilizó uno de los salones del instituto de la ceguera, ya que el SLIM para este tipo de intervenciones tiene convenios con dicha institución. Este salón está destinado a ser aula la cual presenta características requeridas para llevar a cabo la aplicación de la prueba y la ejecución del programa

de intervención, puesto que cuenta con un ambiente adecuado , iluminación y un espacio amplio.

El mobiliario constituido por sillas de iguales características, distribuidas de manera circular.

3.6. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Los instrumentos que se utilizaron fue el inventario de Autoestima 35 B que consta de 50 afirmaciones y tiene 4 Ítem. de calificación.

Esta prueba se reformuló para medir la autoestima en las parejas, fue utilizada tanto en el pre - test como en el post- test.

La prueba fue validada por tres expertos del área quienes tienen experiencia en el manejo de conflictos de pareja además de ejercer como docentes de la U.M.S.A. y la Universidad Católica como psicólogos en el área clínica y experimental.

Validaron la prueba la Lic. Karla Velasco, el Lic. Javier de la Riva, la Lic. Carmen Wilde.

La prueba fue validada de la siguiente manera: a cada experto se le entregó una planilla de evaluación donde se les pedía que realizaran sus observaciones y sugerencias, mas la prueba con las respectivas categorías de medición.

Una vez realizada las correcciones se procedió a modificar la misma para posteriormente evaluar a la población.

El inventario 35B de autoestima reformulado y adaptado para parejas muestra en sus preguntas la relación de la persona con su medio y consigo mismo sus aspiraciones y expectativas todo esto con relación a la pareja, es de este modo que evalúa la autoestima en parejas.

3.7.PROCEDIMIENTO

Se programaron 12 sesiones que duraron 3 meses, 1 vez por semana por 2. horas y 30 min. las mismas que se efectuaron un atrás otra de la siguiente manera:

3.7.1. FASE 1

Aplicación de la prueba de Autoestima(pre — test); antes de aplicarles la prueba se les realizó una entrevista previa, donde la pareja debía mostrar el interés: por mejorar su relación. Para la realización de esta fase se necesitó, bastante tiempo por cuanto la aplicación de la prueba debía ser de manera personalizada, además que debía existir un diálogo entre el entrevistador y el participante. Las mismas se efectuaron una tras otra y tuvieron una duración de 45 minutos para cada prueba.

En esta primera fase se observó que analizados los datos tanto el grupo control como el grupo experimental no presentaban diferencias significativas, además **de que se** evidenciaba que las parejas presentaban una baja autoestima .

3.7.2. FASE 2

Está Referida a la aplicación del programa de intervención “ Estrategias para mejorar la autoestima de las parejas en situaciones de violencia”

Este programa fue adaptado a partir del manual de terapia para parejas, este manual puede usarse tanto en aquellas parejas con desavenencias o con fuertes conflictos y estrés en el matrimonio. Las parejas con problemas de comunicación mutuos y aquellas que utilizan el castigo como forma de interacción. Los ejercicios de dicho programa, están encaminados en disminuir las interacciones aversivas, adiestrar a la pareja para que se comuniquen de forma efectiva y enseñar a utilizar contratos de contingencia para negociar la resolución de los problemas habituales y las insatisfacciones, este programa tiene un enfoque conductual.

El programa tuvo 12 sesiones cada sesión tubo una duración de 2 horas 30 min. durante 3 meses (Este programa, será explicado más detalladamente en el anexo 5)

SESIÓN 1

- Orientación
Auto revelación (catarsis de sentimientos)
- Aprender a dar gratificaciones
que cree en la pareja un ambiente de reciprocidad.
- Tarea: Para la próxima sesión traigan en su memoria algún agradecimiento que hayan recibido de su pareja.

SESIÓN 2

- Realización de las tareas asignadas sobre las gratificaciones, modelamiento de conductas apropiadas y reforzar todos los intentos de aproximación hacia la gratificación.
- Reforzar la importancia de la comunicación verbal y no verbal, por medio del ejercicio "Pille a su pareja"

SESIÓN 3

Revisión de tareas asignadas

Símbolos Entrañables: Cada esposo describe una situación inolvidable que hayan pasado como apareja lugares, eventos que tienen un significado especial.

SESIÓN 4

Usando el modelamiento y la inversión de roles, practicar expresiones de sentimientos negativos y positivos.

- Practicar las habilidades de escucha ¿ Qué temas se usaron? .. ¿ Cuánto duró la practica?
- Practicar con la pareja las habilidades de comunicación
Expresión de sentimientos sin herir al otro o acusar
- Uso de la empatía o comportamiento en el mismo significado.

SESIÓN 5

- La pareja debe crear espacios de actividades recreativas, lugares de dispersión como pareja, individualmente y como familia.

SESIÓN 6

Desarrollo de las habilidades de comunicación y contingencia.

- Trabajar en el intercambio de recompensas a través de compromisos aceptados mutuamente

Cada esposo presenta una conducta a cambiar

Los esposos aceptan, rechazan o negocian la conducta a cambiar ofrecida por el compañero.

SESIÓN 7

- Expresión de sentimientos y adiestramiento para comunicar deseos y escuchar
- Se enseña a cada esposo a expresar enojo, dolor, irritación, frustración e impotencia de una forma directa, mientras el otro esposo practica la escucha comparte el mismo significado y refleja.

SESIÓN 8

- Búsqueda de sugerencias alternativas de parte de los esposos para hacer una petición positiva, se puede pedir una lluvia de ideas de todos los participantes.
- Practicar alternativas de negociación de una petición positiva y elegir una mutuamente o comprometerse en un acuerdo.
- Practicar el decir que no a una petición positiva.

SESIÓN 9

Utilizar la empatía para comprender sentimientos de la pareja

- Dar feedback a la pareja sobre sus progresos al decir no y crear alternativa de peticiones positivas.
Hacer una lista y revisar las expectativas no cumplidas de la pareja hasta el momento para la próxima sesión.

SESIÓN 10

- Revisar las expectativas de las parejas con relación a los participantes del programa, revisar si existe conflictos que separan aún a las parejas.
Especificar los problemas y objetivos
Comunicación de expectativas
Planificación a largo plazo: importancia de las aproximaciones a las expectativas en pequeños pasos.
Recomendarles que el final de la terapia se acerca y tanto no deben posponer
Conflictos o temas que les divide emocionalmente.

SESIÓN 11

- Revisión de tareas asignadas desde la primera sesión y la secuencia de las mismas.
- Recordarles el como afrontar una situación adversa en la comunicación

- Permitir a cada esposo comentar sus expectativas al comenzar la terapia y los deseos cumplidos hasta el momento en su relación con su pareja.
- Ayudar a la pareja a formular metas futuras.
Como última tarea pedirles que en esta última sesión elijan y practiquen una de las habilidades que hayan aprendido.

SESIÓN 12

Ultima sesión

Proveerles elementos para la solución de problemas de posibles conflictos, comentar y repasar los recursos que dispone la pareja.

Revisar la tarea que a elegido la pareja en la sesión anterior

- El terapeuta debe actuar como consultor de los problemas y reforzar los progresos.

Las parejas formaron parte del programa de intervención, durante 3 meses cumpliendo las 12 sesiones.

3.7.3. FASE 3

Aplicación de la prueba de Autoestima (post- test), Tanto al grupo control como al experimental se les aplicó de manera individual y personalizada. Posterior a la intervención hubo notorios cambios, se observó un gran cambio de actitud y seguridad hacia sí mismos de contar con habilidades, capacidades, expectativas y proyecciones futuras en la relación con sus parejas y vida familiar.

la autoestima en parejas en situaciones de Violencia mejoró como consecuencia de la aplicación del programa de intervención de los grupos de autoayuda apreciando de esa forma su competencia personal, aspiraciones, expectativas y valoración de sí mismo.

Es de este modo que la hipótesis **queda demostrada**

3.8.HIPOTESIS

Los Grupos de autoayuda influyen en el mejoramiento de la autoestima en parejas que viven en situaciones de violencia.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se presentarán los resultados que se obtuvieron en cada una de las categorías.

4.2. ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de datos del estudio, se utilizó el paquete estadístico del SPSS este paquete ayudó a la organización de los datos a partir del test Chi cuadrado, que es el que determina la significancia es decir si existe diferencia significativa antes de la aplicación y después de la aplicación de la prueba.

La Chi² es una prueba de independencia y comparación de proporciones de múltiples, es una prueba para evaluar la Hipótesis acerca de la relación entre dos variables categóricas. Parte del supuesto de " no relación entre variables" y el investigador evalúa si en su caso esto es cierto o no analizando si sus frecuencias observadas son diferentes de lo que pudiera esperarse en caso de ausencia de correlación. (Hernández, Fernández, Baptista, Pag. 409, 1997).

Cuando al calcular la Chi², se utiliza un paquete estadístico para computadora, el resultado Chi² se proporciona junto con su significancia, si esta es menor al 0.5 o

al 0.1 se acepta la hipótesis de investigación, el 0.00 es la probabilidad de equivocarse, al rechazar la Hipótesis nula, se confirma la hipótesis planteada, entonces existe diferencias significativas entre ambos. (Hernández, Fernández, Baptista, Pag. 412, 1997).

Previo a esto se dividieron las preguntas en afirmaciones positivas y negativas sobre si mismos y con relación a su pareja.

Debo aclarar que para el análisis de datos; de las parejas del grupo experimental que en un inicio eran 10, quedaron con 9 parejas debido a que una pareja se retiró durante el proceso de las 12 reuniones. En cuanto al grupo control aún se cuenta con las 10 parejas.

Los datos fueron procesados conforme a los objetivos planteados en la investigación.

El inventario permitió analizar tres aspectos de la situación de las parejas relacionados con la autoestima, el primero con la competencia personal, el segundo con las aspiraciones y expectativas, el tercero con la valoración de si mismos y por último la autoestima en general.

Para cualquiera de estos casos se han tomado en cuenta aquellos cuadros estadísticos relacionados con los objetivos propuestos, dejando de lado aquellos que no tienen mucha relevancia al respecto.

4.3. RESULTADOS



4.3.1 INTERPRETACIÓN DEL POST — TEST

GRAFICO 1
COMPETENCIA PERSONAL

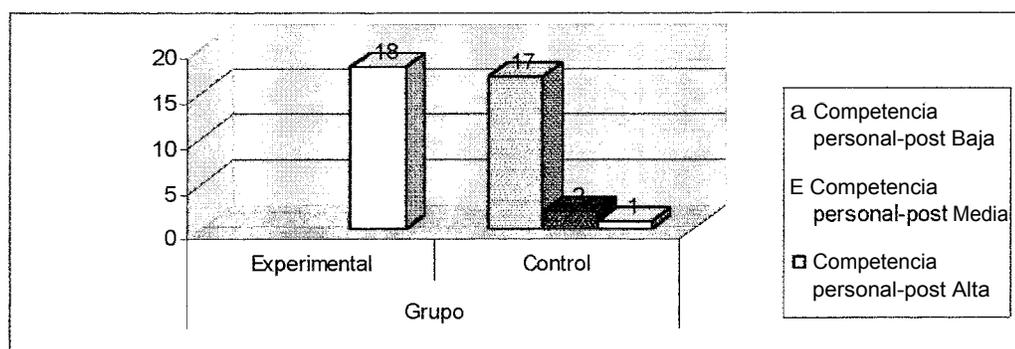


TABLA N° 9
Post —Test. COMPETENCIA PERSONAL

| Competencia personal-post | Grupo | | | | Total |
|---------------------------|--------------|-----|---------|-----|-------|
| | Experimental | | Control | | |
| Baja | | | 17 | 85 | 17 |
| Media | | | 2 | 10 | 2 |
| Alta | 18 | 100 | 1 | 5 | 19 |
| Total | 18 | 100 | 20 | 100 | 38 |

El estadístico χ^2 da como resultado las diferencias significativas después de aplicar el test, teniendo como resultado una significancia de 0.00 considerada alta. (ver anexo 3 tabla 10)

Es como se observa las diferencias después de aplicar el post test, y se ve claramente la distribución de parejas que tiende hacia el valor de estima alta en este caso de la variable

En la tabla N° 9, se observa a 18 personas (9 parejas) en el grupo experimental con competencia personal alta, el 100% de las parejas esta en el rango alto, lo que significa que estas parejas tienen seguridad y conocimiento de sí mismos ya que cuentan con capacidades para la interacción personal valorando las diferencias individuales y tomando iniciativas personales en la resolución de situaciones conflictivas en su medio, además de presentar capacidades para asumir responsabilidades ante sus deberes y conocer sus derechos.

En la misma Tabla N° 9, se observa en el grupo control a 1 persona con competencia personal alta que representa al 5% de la población a pesar de no haber entrado en el programa, la explicación a este resultado posiblemente se deba a la situación de vivencia en el momento en que se le aplicó la prueba a la persona no se debe olvidar que estas parejas viven un circulo de violencia y esta como es de conocimiento tiene altas y bajas , pueden estar bien un tiempo y volver a la violencia nuevamente.

A si mismo se puede observar a 2 personas (1 pareja) con una competencia personal media que representa al 10% de la población, lo que indica el estado situacional en el que estas parejas se encuentra, se podría decir que están en la misma situación anteriormente citada.

Así mismo también se puede observar que el 85% de la población estudiada esta con una competencia personal baja (8 parejas y 1 persona) en el grupo control lo que nos muestra una diferencia significativa en ambos grupos comparados, en algunas de las categorías de estudio bajaron aún mas los niveles de estudio.



GRÁFICO 2
ASPIRACIONES Y EXPECTATIVAS

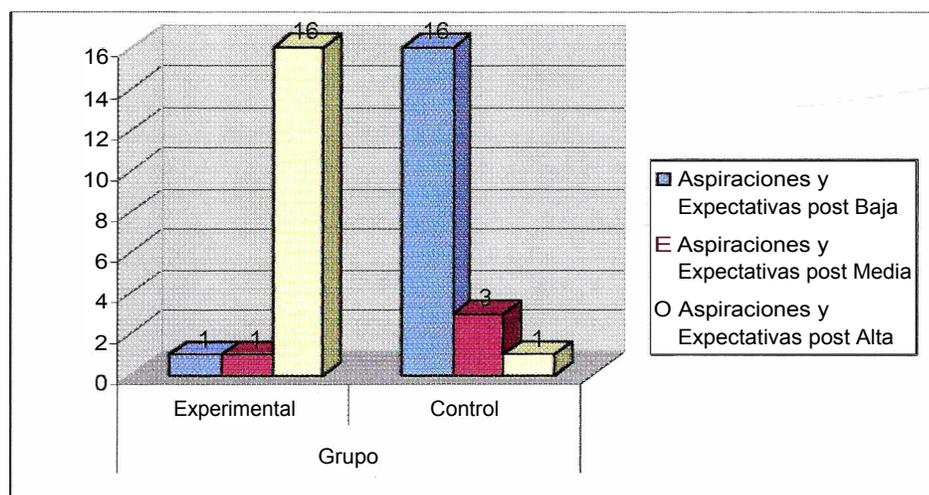


TABLA N° 11

POST —TEST. ASPIRACIONES Y EXPECTATIVAS

| | | Grupo | | | Total | |
|----------------------------------|-------|--------------|-----|---------|-------|----|
| | | Experimental | | Control | | |
| Aspiraciones y Expectativas post | Baja | | 5.5 | 16 | 80 | 17 |
| | Media | 1 | 5.5 | 3 | 15 | 4 |
| | Alta | 16 | 89 | 1 | 5 | 17 |
| Total | | 18 | 100 | 20 | 100 | 38 |

El estadístico Chi cuadrado confirma la diferencia significativa de ambos grupos con (0.000). (ver anexo 3 tabla 12)

En la tabla 11, Es evidente el cambio notorio de las personas del grupo experimental que en su mayoría están con aspiraciones y expectativas Alta (16), (8 Parejas) que

equivale al 89% de las parejas , mientras que en el grupo control, 1 persona que representa al 5% de la población de parejas, presenta alta expectativa y aspiración, lo que indica que estas personas se plantean objetivos y orientan sus acciones hacia expectativas compartidas tanto a corto como a largo plazo

1, persona del grupo experimental que representa al 5.5% de la población y 3 personas del grupo control que representa al 15% de la población, presentan Aspiraciones y expectativas, medias, lo que indica que estas parejas se plantean objetivos. Pero estos objetivos en algunas ocasiones no son compartidas entre la pareja, estas diferencias hace que existan conflictos personales, tanto internos como externos, es decir consigo mismo y con relación al trato personal hacia la pareja. Esta situación les lleva a la pérdida de respeto interpersonal y uno de ellos debe ceder para que se llegue a la solución.

1, de los miembros de la pareja en el grupo experimental que representa al 5.5% de la población y 16 personas, (8parejas) en el grupo control que representa al 80% de la población, presentan Aspiraciones y expectativas bajo, lo que indica que estas parejas definitivamente no coinciden en sus objetivos y por tanto les es difícil plantearse objetivos y expectativas comunes ya que cada miembro de la pareja toma decisiones individuales ignorando la presencia de la otra pareja lo que lleva aun más al desmejoramiento y aislamiento de ambos como pareja.

En cuanto a uno de lo miembros de la pareja del grupo experimental, 1 de 18 personas (9 parejas) no logró alcanzar a plantearse objetivos posiblemente porque, para uno de los miembros sea difícil aceptar nuevamente que tienen que comenzar a reencontrarse y conocerse para plantearse objetivos comunes que involucre su propio deseo de ser y el deseo del otro.

Finalmente se puede observar a 1 persona con media de Aspiraciones y expectativas en el grupo experimental al igual que en la pareja anterior esta se encuentra en un proceso de re conocimiento y aprendizaje, es decir volver a compartir ciertas decisiones, aspiraciones que involucre a ambos, es un proceso lento y difícil el asumir nuevamente esta situación.

GRAFICO 3
VALORACIÓN DE SI MISMO.

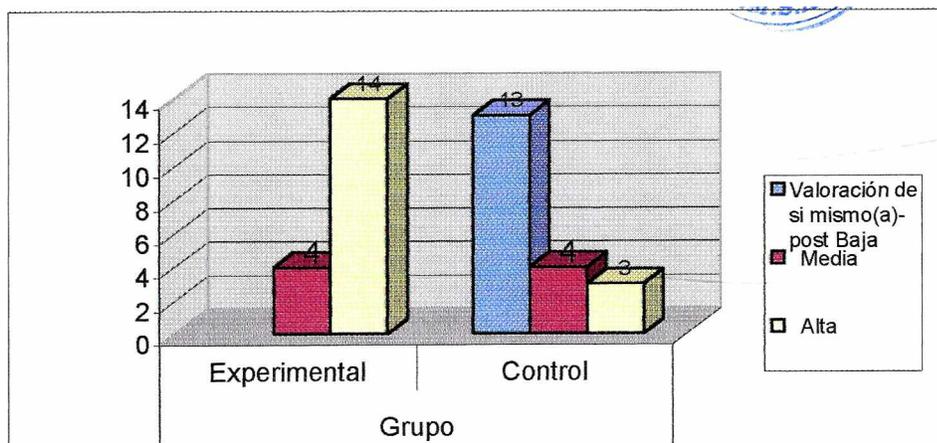


TABLA N° 13

Post —Test. VALORACIÓN DE SI MISMO

| Valoración de si mismo(a)-post | | Grupo | | | | Total |
|--------------------------------|-------|--------------|-----|---------|-----|-------|
| | | Experimental | | Control | | |
| Valoración de si mismo(a)-post | Baja | | | 13 | 65 | 13 |
| | Media | 4 | 22 | 4 | 20 | 8 |
| | Alta | 14 | 78 | 3 | 15 | 17 |
| Total | | 18 | 100 | 20 | 100 | 38 |

El χ^2 , muestra la diferencia significativa entre ambos grupos con un valor a 0.000 (ver anexo 3, tabla 14)

En la tabla N° 13 se tiene a 13 personas (6 parejas y una persona) con valoración baja que representa al 65% de la población del grupo control que tienen baja valoración personal. Mientras que en el grupo experimental no encontramos a ninguna persona.

En la misma tabla N° 13 se tiene a 3 personas(una Pareja y una persona) del grupo control que representa al 15% de la población y 14 personas (7 parejas) del grupo experimental que representa al 78% de la población, presentan una valoración de si mismo alta, esta diferencia, muestra que estas personas reconocen sus cualidades personales, a su vez que aceptan tener limitaciones lo que les lleva a una relación estable , además de comprobarse que el grupo ayudó a mejorar su valoración personal . Así mismo indica que existe una alta significancia en la diferencia de medias, cosa que comprueba los objetivos planteados de que después de entrar en el programa de intervención mejora la valoración personal pero de los que formaron parte del grupo experimental.

En la misma tabla 13, se tiene en la media de valoración personal a 4 personas (2 Parejas) en el grupo control que representa al 20% de la población y 4 personas (2 Parejas) en el grupo experimental que representa al 22% de la población, que indica que estas parejas reconocen sus cualidades personales pero de manera negativa ya que para ellos es difícil aceptar sus limitaciones lo que les lleva a la insatisfacción personal en algunos momentos y con relación a su pareja y su entorno.

GRÁFICO 4
AUTOESTIMA

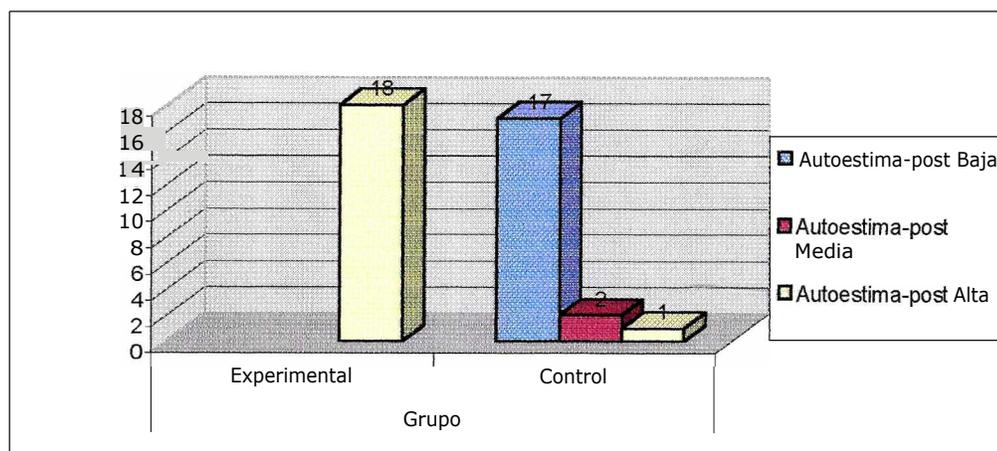


TABLA N° 15

Post —Test. AUTOESTIMA

| | | Grupo | | | Total | |
|-----------------|-------|--------------|-----|---------|-------|----|
| | | Experimental | | Control | | |
| Autoestima-post | Baja | | | 17 | 85 | |
| | Media | | | 2 | 10 | |
| | Alta | 18 | 100 | 1 | 5 | 19 |
| Total | | 18 | 100 | 20 | 100 | 38 |

Claramente se ve la diferencia de los del grupo experimental que tienden a acomodarse en la Autoestima Alta, mientras que el grupo control se mantiene con la mayoría de los datos con una autoestima baja.

La tabla N° 15; muestra a 18 personas (9 parejas) en el grupo experimental que presentan una autoestima alta y 1 persona en el grupo control lo que indica que estas parejas se valoran así mismas es decir presentan predisposición a experimentarse

como personas competentes para afrontar los desafíos de la vida, que cuando logran algo no lo consideran suerte si no que son merecedores de la felicidad y así mismo al apreciar debidamente su valor, están dispuestos a ofrecer y respetar el valor de los demás en este caso la de su pareja, no existen chantajes emocionales ni sentimentales, ni exigencias en las muestras de cariño hacia la otra persona porque existe seguridad en ella misma.

Estas parejas valoran a su pareja, respetando la integridad de cada quien y en el proceso encontraron la afinidad y afectividad en su relación que proyecta intereses comunes y una relación interpersonal adecuada.

En el caso de la pareja que se observa con autoestima alta en el grupo control tal vez se debe al momento en la que la pareja se encontraba cuando se le aplicó la prueba, no se debe olvidar que estas parejas conviven en situaciones de violencia , existe **la** posibilidad de que la pareja se encuentre en la etapa de luna de miel.

2, personas (1 pareja) tienen una autoestima media en el grupo control, lo que indica que estas parejas se exigen continuamente muestras de afecto y valoración el uno al otro, en ocasiones existen normas entre ambos que no pueden ser complacidas, debido a la individualidad, cuando esta es complacida entonces la relación vuelve a su causa y la relación continúa. Cuando uno de los dos olvida cumplir estas normas se altera la relación y el miedo se incrementa porque uno de los dos piensa que está perdiendo el control. Este tipo de relación es cíclica ya que son temporales los cambios.

Observamos en la tabla N° 15; a 17 personas (8 parejas y 1 persona) con autoestima baja en el grupo control , mostrando que estas parejas definitivamente presentan normas que en algunos casos llegan a convertirse en chantajes que no les deja

realizarse ni proyectarse, puesto que cada miembro espera oír halagos, su atención , su aceptación y su dinero y así por el estilo para sentirse bien. Cuando esto no ocurre se vuelve a la violencia y así se entra en círculo de violencia.

Es de este modo que se realiza la explicación a los datos obtenidos confirmando una vez mas la hipótesis planteada.

CAPITULO V

5.1. CONCLUSIONES

El presente trabajo dirigido a mejorar y superar los niveles de relación interpersonal entre ambos miembros de una pareja, mediante los grupo de autoayuda, apoyó a mejorar las formas de comunicación.

Tras realizar entrevistas con las parejas en un inicio se notó; que después de peleas siempre trataban de reiniciar una relación nuevamente, y aunque volvían, para ambos era una situación estresante porque cada uno interpretaba a su manera el como quería llevar su relación.

Este afrontamiento ya sea de manera irracional o racional es decir afrontando el problema ya sea a través del dialogo o mediante conductas impulsivas, gritos, golpes, insultos u otro tipo de agresiones, se caracterizaban por su falta de análisis racional e impulsivo, situación que retroalimentaba los conflictos de pareja o afrontamiento inadecuado.

Aparentemente en cada pareja se observaba una dependencia emocional por lo que era difícil llegar a separarse o estar mucho tiempo alejados. Este signo nos indica que era un problema de autoestima personal y nos habla de personas con un sentimiento de temor y minusvalía de no reconocerse a sí mismo y no reconocer que se está actuando negativamente.

Como en todo grupo en un inicio romper el silencio y poder expresarse para las parejas fue difícil, por todo lo explicado, el presente trabajo está centrado en el mejoramiento de la autoestima de las parejas que conviven en situaciones de violencia a partir de la intervención de un programa en grupo de parejas.

Es evidente que las dimensiones de cohesión y afecto interpersonal crecen si es reforzada selectivamente, cada expresión por los miembros del grupo.

Los grupos de auto - ayuda al favorecer la formación de vínculos entre sus miembros facilitan la formación de una cultura y código común y compartido por los demás miembros reforzando así la autoestima, reduciendo la ansiedad que provoca la soledad.

A partir de la aplicación del programa mejoró en las parejas:

La competencia personal, surge en la pérdida del temor y el reconocimiento de sus potencialidades y capacidades para superar y resolver la situación y salir adelante ambos.

Una vez adquiridos, durante el proceso de aprendizaje, las capacidades en la comunicación, primero entre los miembros del grupo y paralelamente entre los miembros de las parejas, surgió la introyección, el cumplimiento de normas en el grupo, la misma creación de un clima de respeto mutuo, donde la persona percibe y tiene la garantía de que puede expresarse libremente y tener la posibilidad de entenderse y sentirse entendido por los demás, este hecho ayudó a la cohesión del grupo y benefició a las parejas motivándoles a la comunicación.

El mismo hecho de expresar lo que uno siente, en este caso el hecho recibir de su pareja una gratificación positiva, apoyó en la comunicación verbal y no verbal. ayudó además a la adquisición de la seguridad y conocimiento de sí mismos; les dio la capacidad de mantener una conversación con la pareja, permitiendo a la pareja a respetar su individualidad y aceptar que es un ser humano que puede cometer errores.

En la sesión 4, usando el modelamiento y la inversión de roles , ayudó a comprender a la pareja a ceder para que exista independencia en las decisiones que cada quien toma, Esta etapa es muy importante debido a la importancia que adquiere el proceso de re - conocimiento tanto personal, como el de su pareja. La practica de expresiones de sentimientos negativos y positivos en la sesión 7, permitió que las parejas puedan asumir la responsabilidad de sus actos ante una mala actitud hacia el otro. Durante el proceso también se estableció, el respeto en el hecho de que la pareja pueda expresar lo que siente y pedir lo que desea, sin necesidad de que la pareja adivine sus sentimientos y paralelamente también, el respeto a los sentimientos del otro, el reconocimiento y como consecuencia la consideración hacia la pareja, empatizando las situaciones en las que viven ambos como pareja .

En cuanto a las **Aspiraciones y Expectativas**, se observa en ellos los deseos compartidos hacen que se proyecten objetivos de esperanza para lograr sus aspiraciones como el mejorar su relación, como en la expresión de gratificaciones, en la sesión 6, mejorar su situación económica y buscar el bienestar familiar a través del apoyo mutuo.

Cuando se les pidió que trabajasen en elegir espacios recreativos, lugares de dispersión como pareja, individualmente y como familia, en la sesión 5, muchas de

las parejas recordaron momentos de noviazgo que compartieron con el grupo. Esta comunicación donde las personas comparten sus vivencias, anhelos, frustraciones y expectativas son comunicaciones con un fuerte compromiso emocional de la persona como el hecho de que planteen sus metas y objetivos el hecho de compartir de donde vienen, hacia donde van, lo que esperan de sí mismos y de su misma relación con su pareja, no es una exigencia sin embargo aprendieron a expresar sentimientos y deseos, lo que antes no hacían esperaban que su pareja adivine sus sentimientos y necesidades.

Por otro lado está, el hecho de que con la pérdida del temor y la adquisición de la seguridad ya no existe esa espera ansiosa de llenar los vacíos afectivos que le mostraba su soledad. como Satir, refiere de "continuas evidencias del marido o esposa sobre su importancia, todo lo cual conduce a nociones equívocas acerca de lo que puede ser o hacer el amor" .

En la sesión 10, se realiza una pequeña planificación en su vida futura, surge el momento de analizar de cuales serían los obstáculos para llegar a estas metas y cuales serían las soluciones, nuevamente el grupo a través de la lluvia de ideas apoya a cada una de las parejas a encontrar alternativas de solución.

Las expectativas se retroalimentan y la pareja nuevamente recibe apoyo emocional que refuerza la seguridad.

La valoración de sí mismo, las parejas lograron reconocer sus cualidades y aptitudes personales lo que ayudó a aceptarse y reconocerse así mismos. Durante la sesión 9; cuando se trabajó utilizando la empatía, cuando una de las parejas se pone en el lugar del otro, les llevó a reconocer sus errores ante cualquier hecho y

también mostrar sus limitaciones, sin que esto sea una ofensa para si mismos, es en este momento donde la pareja aprende a superar la dificultad de no poder re — conocerse.

Durante el proceso (decisiones que ambos toman y la forma de actuar de acuerdo a esta decisión) y a medida que el tiempo pasó, las parejas van adquiriendo confianza en el grupo gracias al vínculo con los otros, esta situación hace que la comunicación con la pareja se presente con menos ansiedad que antes.

No se debe olvidar que el grupo permite a la persona entre otros aspectos su integración individual y social a través de la revisión de roles y actitudes estereotipados, como cuando en la sesión 6, cada esposo presenta una conducta a cambiar donde se acepta o se rechaza la conducta o en todo caso se negocia.

Se logró la participación social de las parejas en el grupo conseguir ser aceptados y se aceptarse así mismos, además de lograr desarrollo afectivo intelectual y por lo tanto su valoración como persona.

La participación en el grupo les permitió llegar a negociar, como en la sesión 8 donde se práctica, el como llegar a pedir una petición positiva, o el hecho de utilizar empatía para comprender los sentimientos de la pareja a través del juego de roles como en la sesión 9, en ambas sesiones van adquiriendo responsabilidades porque el periodo en que el tema gira entorno a responsabilizarse y culpar al otro de lo que sucede, viene ahora el periodo de reflexión análisis y el enfrentar los conflictos buscando la manera de resolverlos.

En la medida en que cada miembro de la pareja descubre sus capacidades y habilidades y decide ponerlos en práctica diaria mejora su situación. A si mismo en la medida en que la persona discrimina y diferencia su rol, permite la discriminación del rol del otro.

Esto supone, que si antes uno de los miembros de la pareja peleaba para mejorar o reducir sus ansiedades, temores que como consecuencia producía la falta de discriminación, ahora se orienta a resolver necesidades de la persona permitiendo el desarrollo y fortalecimiento de mecanismos de diferenciación en la persona, de saber y reconocer cualidades personales que contribuyan a reforzar la identidad de los miembros participantes, (parejas), el cual previene la vulnerabilidad frente a cualquier tipo de maltrato.

En la autoestima, los resultados muestran, que para cambiar de actitud primero una persona debe conocerse así misma. y **"los grupos de autoayuda para parejas"** son un medio donde se adquirió a respetar normas y reglas donde la participación era prioritaria, aunque no una exigencia y el medio neutral en el que la pareja se encontraba, fue importante porque no es el medio en el que viven.

La modificación y aprendizaje de roles, en la medida en que la persona participa aprende y reconoce los distintos roles y pone en ejecución y se coloca en situación de modificarlos positivamente cambia de conducta.

la mejora de la autoestima está ligada al mejoramiento de los niveles de comunicación, asociada al hecho de pensar, sentir y comportarse con la pareja, el valor dual hace que la relación sea complementario y pueda equilibrarse a partir de la aceptación de sí mismo de sus errores el conocimiento de sus debilidades y

capacidades, planificar y ponerse de acuerdo aprendiendo a escuchar al otro miembro y sobre todo el respeto al otro como ser humano.

5.2. LIMITES

- Un grupo no puede estar integrado por más de 6 personas esto impide a que no pueda llegar a una población mas grande.

Después de la tercera sesión se observa la dificultad de las nuevas parejas para integrarse al grupo debido a que los temas de trabajo tienen un proceso que se los va evaluando en cada sesión.

Se observa una limitación de parte de las instituciones que trabajan con este tipo de problemas, muy pocos brindan el espacio necesario para realizar este tipo de intervenciones.

5.3. ALCANCES

- Se lograron los objetivos propuestos.
- La satisfacción personal de los participantes por ser un medio distinto al que ellos habían acudido en ocasiones para superar su problema.

5.4. RECOMENDACIONES

A NIVEL CLINICO.

- Para llevar a cabo este tipo de grupos es determinante el horario en que se llevarán a cabo .
- Se recomienda por la noche debido a que la mayoría de las personas trabajan y mediante un acuerdo se deben quedar los horarios.
- Para el tipo de intervención en el trabajo con grupos es importante la motivación y aceptación de los miembros, hacerles notar la co- dependencia y la responsabilidad de su relación y que las conductas siempre estarán determinadas a partir de lo que uno piensa y siente hacia su pareja.

Las personas que integran el grupo deberán tener problemas alcohólicos o presentar antecedentes de suicidio o algún problema psiquiátrico. Previo a la integración de los grupos es necesario que estas personas primero trabajen su problema.

- Es tipo de grupos es menos costoso en tiempo y si se quiere en dinero, así mismo puede llegar a mas personas.
- El facilitador o coordinador debe estar alerta a lo que está ocurriendo en el proceso.

A NIVEL EDUCATIVO

- Apoyar y trabajar en las escuelas y colegios a partir del diseño curricular como materias transversales el tema de la violencia con el fin de crear conciencia en los educandos a su vez de que surgan nuevas construcciones sociales a través de la educación.
- A los profesores capacitarse en el tema de la violencia y que este sea un canal para su respectiva denuncia.
- El tema de género también debe ser una materia transversal dentro del diseño curricular en las escuelas y colegios.

A NIVEL SOCIAL

- Campañas masivas en los medios de comunicación , para que se respete las leyes existentes en contra de violencia intra familiar

Sensibilizar a la sociedad a partir de las mismas instituciones que trabajan con este tipo de problemáticas dando a conocer que vivir en un circulo de violencia degenera con el tiempo la salud mental y el estado emocional de la persona .

A los medios de comunicación quienes deben realizar campañas masivas con el fin de sensibilizar a las personas que sufren violencia y que estas puedan denunciar.

- Las instituciones deben ceder espacios donde se pueda realizar terapias y programas de apoyo para este tipo de problemáticas.

5.5 REFERENCIAS **BIBLIOGRAFICAS**

- 1.- Branden N. 1995 . Los Seis Pilares de la Autoestima. México
Ed. Paidos.
- 2.- Col P. 1999. OPS .Ministerio de Salud, Proceso Grupal, Sistematización de la experiencia de los grupos de Ayuda Mutua (GAM). Lima Perú
Editorial. e.i.r.l. Los Cetros 269
- 3.- Calderón R. 20 — 9 — 2000 (Apuntes de Seminario), E valuación Psicológica de las Alteraciones en la sexualidad de la pareja. S.E. La Paz
- 4.- Enciclopedia del Hogar. 1978. Barcelona - España.
Ediciones Nauta S.A.
- 5.-Hernández R. Fernández C. Baptista P. 1991. Metodología de la Investigación.
México.
Editorial McGRAW — Hill interamericana de México S.A. de C.V. Naucalapan de Juárez 1991.
- 6.- Kort F. 1970.Psicoterapia de Grupo. Caracas /Venezuela
Arte Monte Ávila C.A
- 7.- Madanes C. 1993. Sexo Amor y Violencia. Barcelona — España
Editorial paidos, Buenos — aires.

- 8.-Ministerio de Salud y Previsión Social. OMS. OPS. 1999. Manual Grupos de autoayuda Guía para facilitadores de organizaciones, violencia intra familiar y domestica. La Paz- Bolivia Prisa Publicidad
- 9.- Paz F. 2000 Derecho de la Familia y sus instituciones (Ley contra la violencia en la familia o doméstica) La Paz — Bolivia
Editorial Urquiza S.A. calle puerto Rico 1135.
- 10.- Sarason, Irwin y Barbara R. 1996. Psicología Anormal, México
Cámara Nacional de industria.
- 11.- Satir V. 1978. Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México.
Editorial Pax - México. Primera reimpresión 1980.
12. Robert P. Liberman, Eugenie G. Wheeler, Louis A.J.M. de Visser, Julie K. y Timothy K. 1987 Manual de Terapia de Pareja. España
Editorial Desclée de Brouwer, S.A. henao 6. 48009 — Bilbao 5ta edición.

ANEXOS

ANEXO 1
HOJA DE DATOS GENERALES DE LA PAREJA

1.- Nombre: Esposo Edad:
 Esposa: Edad:

2.- Nivel socio económico:
 1.- Medio
 2.- Medio Bajo
 3.- Bajo

3.- Ocupación:
 Esposo:
 Esposa:

4.- Nivel de instrucción:

| | Esposo | Esposa |
|-------------------|--------|--------|
| 1.- Ninguno | | |
| 2.- Primaria | | |
| a) 1ro | | |
| b) 2do | | |
| c) 3ro | | |
| d) 0to | | |
| e) 5to | | |
| f) 6to | | |
| g) 7mo | | |
| h) 8vo | | |
| 3.- Secundaria | | |
| 1ro de sec. | | |
| 2do de sec. | | |
| 3ro de sec. | | |
| 4to de sec. | | |
| 4.- Universitario | | |
| Grado Medio | | |
| 5.- Universitario | | |
| Grado Superior | | |

5.- Tipo de relación que sostienen:
 1.- Casados
 2.- Unión Libre (Convivientes)

6.- Tiempo de la relación:

7.- Número de Matrimonio:
 Como pareja:
 Esposa:
 Esposo:

8.- Tiempo de Enamoramiento de la pareja:
 1.- Mes(es):
 2.- Año(s):
 3.- Día(s):

9.- Hubieron separaciones:
 1.- Si
 2.- No

10.- Motivos de la separación

11.- En cuantas ocasiones se separaron:

12.- Número de Hijos:

ANEXO 2

TABLA DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS DE LAS PAREJAS

TABLA N° 1

| | | Edad | | | |
|------------|----|------------|-----------|------------------|---------------------|
| | | Frecuencia | Percentil | Percentil valido | Percentil Acumulado |
| Validación | 16 | 1 | 2.5 | 2.5 | 2.5 |
| | 18 | 1 | 2.5 | 2.5 | 5 |
| | 19 | 1 | 2.5 | 2.5 | 7.5 |
| | 20 | 1 | 2.5 | 2.5 | 10 |
| | 22 | 1 | 2.5 | 2.5 | 12.5 |
| | 25 | 1 | 2.5 | 2.5 | 15 |
| | 29 | 2 | 5 | 5 | 20 |
| | 30 | 3 | 7.5 | 7.5 | 27.5 |
| | 31 | 2 | 5 | 5 | 32.5 |
| | 32 | 1 | 2.5 | 2.5 | 35 |
| | 33 | 2 | 5 | 5 | 40 |
| | 34 | 3 | 7.5 | 7.5 | 47.5 |
| | 35 | 2 | 5 | 5 | 52.5 |
| | 36 | 1 | 2.5 | 2.5 | 55 |
| | 37 | 4 | 10 | 10 | 65 |
| | 38 | 2 | 5 | 5 | 70 |
| | 40 | 4 | 10 | 10 | 80 |
| | 42 | 2 | 5 | 5 | 85 |
| | 43 | 2 | 5 | 5 | 90 |
| | 44 | 2 | 5 | 5 | 95 |
| 45 | 1 | 2.5 | 2.5 | 97.5 | |
| 46 | 1 | 2.5 | 2.5 | 100 | |
| Total | | 40 | 100 | 100 | |

Las edades que observamos en la población estudiada es de 16 años a 46 años, tanto en mujeres como en varones.

TABLA N°2

Sexo

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|-----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | Masculino | 19 | 50 | 50 | 50 |
| | Femenino | 19 | 50 | 50 | 100 |
| | Total | 40 | 100 | 100 | |

Tenemos a 19 mujeres y 19 hombres que representa al 100%. De la población estudiada.

TABLA N° 3

Nivel socio económico

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | Medio | 6 | 15 | 30 | 35 |
| | Medio bajo | 12 | 30 | 60 | 95 |
| | Bajo | 2 | 5 | 10 | 100 |
| | Total | 19 | 50 | 100 | |
| | System | 20 | 50 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

6 parejas son de nivel socio económico medio que representa al 15% de la población estudiada 12 parejas son de nivel socio económico medio bajo que representa al 30% de la población , 2 parejas tienen un nivel socioeconómico bajo que representa al 5% de la población estudiada.

TABLA N°4

Ocupación Esposo

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje valido | Porcentaje acumulado |
|------------|--------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | Comerciante | 1 | 2.5 | 5.3 | 5.3 |
| | Costura | 1 | 2.5 | 5.3 | 10.5 |
| | Chofer | 1 | 2.5 | 5.3 | 15.8 |
| | Albañil | 7 | 17.5 | 36.8 | 52.6 |
| | Tramitador | 1 | 2.5 | 5.3 | 57.9 |
| | Ayudante de cocina | 1 | 2.5 | 5.3 | 63.2 |
| | Carpintería | 4 | 10 | 21.1 | 84.2 |
| | Ayudante | 1 | 2.5 | 5.3 | 89.5 |
| | Policía | 1 | 2.5 | 5.3 | 94.7 |
| | Lustrabotas | 1 | 2.5 | 5.3 | 100 |
| | Total | 19 | 47.5 | 100 | |
| Missing | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

Se observa que 7 esposos son de ocupación albañil que representa al 18% de la población estudiada, 4 esposos son de ocupación carpinteros que representa al 10% de la población estudiada, así mismo observamos que los demás esposos se distribuyen en distintas ocupaciones.

TABLA N°5
Ocupación Esposa

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|--------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | Comerciante | 3 | 7.5 | 15.8 | 15.8 |
| | Labores de Casa | 9 | 22.5 | 47.4 | 63.2 |
| | Lavandera | 2 | 5 | 10.5 | 73.7 |
| | Enfermera | 1 | 2.5 | 5.3 | 78.9 |
| | Tejedora | 1 | 2.5 | 5.3 | 84.2 |
| | Costura | 1 | 2.5 | 5.3 | 89.5 |
| | Ayudante de cocina | 1 | 2.5 | 5.3 | 94.7 |
| | Profesora | 1 | 2.5 | 5.3 | 100 |
| | Total | 19 | 47.5 | 100 | |
| Missing | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

9 mujeres se ocupan de las labores del hogar que representa al 23% de la población estudiada, 3 mujeres son de ocupación comerciante que representa al 8% de la población estudiada, 2 mujeres son de ocupación lavandera que representa al 5% de la población estudiada, así mismo observamos que el resto de las esposas tienen distintas ocupaciones.

TABLA N°6
Nivel de instrucción Esposo

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | Ninguno | 2 | 5 | 10.5 | 10.5 |
| | Universitario | 2 | 5 | 10.5 | 21.1 |
| | Primaria 20 | 1 | 2.5 | 5.3 | 26.3 |
| | Primaria 4o | 1 | 2.5 | 5.3 | 31.6 |
| | Primaria 5o | 1 | 2.5 | 5.3 | 36.8 |
| | Primaria Go | 2 | 5 | 10.5 | 47.4 |
| | Primaria So | 3 | 7.5 | 15.8 | 63.2 |
| | Secundaria 1o | 2 | 5 | 10.5 | 73.7 |
| | Secundaria 4o | 5 | 12.5 | 26.3 | 100 |
| | Total | 19 | 47.5 | 100 | |
| Missing | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

5 esposos tienen un nivel de instrucción secundario concluido es decir son bachilleres, que representa al 3% de la población estudiada, 2 esposos tienen un nivel de instrucción universitario que representa al 5% de la población estudiada el resto de los esposos se distribuyen en distintas ocupaciones.

TABLA N°7

Nivel de instrucción Esposa

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | Ninguno | 4 | 10 | 21.1 | 21.1 |
| | Universitario | 2 | 5 | 10.5 | 31.6 |
| | Primaria 20 | 2 | 5 | 10.5 | 42.1 |
| | Primaria 3o | 1 | 2.5 | 5.3 | 47.4 |
| | Primaria 4o | 1 | 2.5 | 5.3 | 52.6 |
| | Primaria 5o | 2 | 5 | 10.5 | 63.2 |
| | Primaria 6o | 1 | 2.5 | 5.3 | 68.4 |
| | Primaria 8o | 2 | 5 | 10.5 | 78.9 |
| | Secundaria 1o | 1 | 2.5 | 5.3 | 84.2 |
| | Secundaria 20 | 1 | 2.5 | 5.3 | 89.5 |
| | Secundaria 4o | 2 | 5 | 10.5 | 100 |
| | Total | 19 | 47.5 | 100 | |
| Missing | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

4 esposas no tienen un nivel de instrucción que representa al 10% de la población estudiada, 2 esposas tienen un nivel de instrucción universitaria que es el 5% de la población, las demás esposas se encuentran distribuidas en nivel de instrucción primaria inferior hasta secundaria.

TABLA N°8

Tipo de relación

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|-------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | Casados | 12 | 30 | 63.2 | 63.2 |
| | Unión libre | 7 | 17.5 | 36.8 | 100 |
| | Total | 19 | 47.5 | 100 | |
| Missing | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

12 parejas son casados que representa al 30% de la población estudiada, 7 parejas tienen una unión libre es decir viven en concubinato que representa al 18% de la población.

TABLA N° 9

Tiempo de la **relación(años)**

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|--------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | 2 | 2 | 5 | 10.5 | 10.5 |
| | 4 | 2 | 5 | 10.5 | 21.1 |
| | 5 | 1 | 2.5 | 5.3 | 26.3 |
| | 7 | 2 | 5 | 10.5 | 36.8 |
| | 10 | 2 | | 10.5 | 47.4 |
| | 12 | 4 | 10 | 21.1 | 68.4 |
| | 15 | 1 | 2.5 | 5.3 | 73.7 |
| | 19 | 2 | 5 | 10.5 | 84.2 |
| | 22 | 1 | 2.5 | 5.3 | 89.5 |
| | 25 | 2 | 5 | 10.5 | 100 |
| | Total | 19 | 47.5 | 100 | |
| Missing | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

El tiempo de relación que llevan las parejas es de 2 a 25 años .

TABLA N° 10

Numero de matrimonio como pareja

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje acumulado |
|------------|--------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | 1 | 19 | 47.5 | 100 | 100 |
| extravio | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

Las 19 parejas tienen una primera relación que es el 100% de la población estudiada.

TABLA N° 11

Numero de matrimonio esposa

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | 1 | 12 | 30 | 66.7 | 66.7 |
| | 2 | 5 | 12.5 | 27.8 | 94.4 |
| | 3 | 1 | 2.5 | 5.6 | 100 |
| | <i>Total</i> | 18 | 45 | 100 | |
| Extravio | Sistema | 22 | 55 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

Para 12 esposas es su 1er matrimonio que representa al 30% de la población estudiada, para 5 esposas es el 2do matrimonio que representa al 13% de la población estudiada, para 1 de las esposas es su 3er matrimonio que representa al 3% de la población estudiada.

TABLA N° 12

Numero de matrimonio esposo

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|---------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Valid | 1 | 16 | 40 | 88.9 | 88.9 |
| | 2 | 2 | 5 | 11.1 | 100 |
| | Total | 18 | 45 | 100 | |
| Missing | Sistema | 22 | 55 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

Para 16 esposos es su 1er matrimonio que representa al 40% de la población estudiada, para 2 varones es su 2do matrimonio que representa al 5% de la población estudiada.

TABLA N° 13

Tiempo de enamoramiento(meses)

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|--------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | 0 | 2 | 5 | 10.5 | 10.5 |
| | 1 | 2 | 5 | 10.5 | 21.1 |
| | 2 | 3 | 7.5 | 15.8 | 36.8 |
| | 3 | 2 | 5 | 10.5 | 47.4 |
| | 5 | 1 | 2.5 | 5.3 | 52.6 |
| | 8 | 1 | 2.5 | 5.3 | 57.9 |
| | 12 | 7 | 17.5 | 36.8 | 94.7 |
| | 24 | 1 | 2.5 | 5.3 | 100 |
| | Total | 19 | 47.5 | 100 | |
| Missing | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

El tiempo de enamoramiento de las parejas estudiadas varia entre 0 meses(días) a 24 meses(2 años).

TABLA N° 14

Hubieron separaciones

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje acumulado |
|----------------|--------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | Si | 3 | 7.5 | 15.8 | 15.8 |
| | No | 16 | 40 | 84.2 | 100 |
| | Total | 19 | 47.5 | 100 | |
| Missing | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

3 parejas respondieron que si hubo separaciones que representa al 5% de la población estudiada, 16 parejas respondieron que no hubieron separaciones que representa al 40% de la población estudiada.

TABLA N° 15

Motivos

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|--------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | Peas | 2 | 5 | 66.7 | 66.7 |
| | Celos | 1 | 2.5 | 33.3 | 100 |
| | Total | 3 | 7.5 | 100 | |
| Missing | System | 37 | 92.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

2 parejas respondieron que se separaron por peleas que representa al 5% de la población estudiada y 1 pareja refiere que se separaron por celos que representa al 2.5 % de la población estudiada.

TABLA N° 16

Numero de hijos

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Valido | Porcentaje Acumulado |
|------------|--------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Validación | 0 | 1 | 2.5 | 5.3 | 5.3 |
| | 1 | 3 | 7.5 | 15.8 | 21.1 |
| | 2 | 3 | 7.5 | 15.8 | 36.8 |
| | 3 | 2 | 5 | 10.5 | 47.4 |
| | 4 | 5 | 12.5 | 26.3 | 73.7 |
| | 6 | 1 | 2.5 | 5.3 | 78.9 |
| | 7 | 3 | 7.5 | 15.8 | 94.7 |
| | 12 | 1 | 2.5 | 5.3 | 100 |
| | Total | 19 | 47.5 | 100 | |
| Missing | System | 21 | 52.5 | | |
| Total | | 40 | 100 | | |

El número de hijos de las parejas estudiadas varía entre 0 hijos a 12 hijos.



ANEXO 3

TABLA DE RESULTADOS ESTADÍSTICOS
DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO

TABLA N° 1

Pre .test . COMPETENCIA PERSONAL

| | | Grupo | | Total |
|--------------------------|-------|--------------|---------|-------|
| | | Experimental | Control | |
| Competencia personal-pre | Baja | 6 | 8 | 14 |
| | Media | 6 | 4 | 10 |
| | Alta | 8 | 8 | 16 |
| Total | | 20 | 20 | 40 |

Distribución de datos brutos

En el ámbito de la variable resumida Competencia personal se observa que la distribución de parejas es equitativa entre **competencia** baja y alta; mas aun es similar entre grupos es decir se mantienen parecidos los grupos experimental y control, sin ninguna **diferencia** significativa entre ambos.

TABLA N°2

Pre — Test. COMPETENCIA PERSONAL

Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Valores | Diferencia | Asymp. Significancia (2-sided) |
|------------------------------|---------|------------|-----------------------------------|
| earson Chi-Cuadrado | .686 | 2 | .710 |
| Likelihood Ratio | .689 | 2 | .708 |
| Linear-by-Linear Association | .130 | 1 | .718 |
| N° de Validación de Casos | 40 | | |

Resultados estadísticos de la Distribución de datos

Después de aplicar el test de Chi Cuadrado se compara la frecuencia observada y esperada en cada categoría para saber si estas categorías influyen o no en las observadas, así el test Chi cuadrado en su estadístico de Persona de **significancia**, nos muestra en su parte mas importante la que arroja el dato de 0.71 de significancia que no hay diferencia significativa entre ambos **grupos(control vs. experimental)**.

TABLA N°3

Pre — Test . aspiraciones expectativas

| | | Grupo | | Total |
|----------------------------------|-------|--------------|---------|-------|
| | | Experimental | Control | |
| Aspiraciones y expectativas -pre | Baja | 8 | 15 | 23 |
| | Media | 2 | | 2 |
| | Alta | 10 | 5 | 15 |
| Total | | 20 | 20 | 40 |

Distribución de Datos brutos

En cuanto a la variable Aspiraciones y expectativas, la mayoría de las parejas están en el rango de baja autoestima, notándose un leve incremento de autoestima alta en el grupo **experimental(50%)** pero no comparable con la mayoría ya anotada.

TABLA N° 4

Pre test Aspiraciones y expectativas Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | Df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|-------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 5.797 | 2 | .055 |
| Likelihood Ratio | 6.636 | 2 | .036 |
| Linear-by-Linear Association | 3.857 | 1 | .050 |
| N° de Validación de Casos | 40 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

a 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.00.

TABLA N° 5

Pre — Test. VALORACIÓN DE SI MISMO

| | | Grupo | | Total |
|-------------------------------|-------|--------------|---------|-------|
| | | Experimental | Control | |
| Valoración de si mismo(a)-pre | Baja | 5 | 12 | 17 |
| | Media | 4 | 1 | 5 |
| | Alta | 11 | 7 | 18 |
| Total | | 20 | 20 | 40 |

Distribución de datos Brutos

En esta variable se observa una ligera igualdad entre una valoración alta y baja (18 casos contra 17) siendo que la mayoría tiene una valoración alta provienen del grupo Experimental y la mayoría de la Valoración baja provienen del grupo Control.

TABLA N° 6

Pre - test VALORACIÓN DE SI MISMO
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | df | Asymp. Significancia(2-sided) |
|------------------------------|-------|----|-------------------------------|
| Pearson Chi-Square | 5.571 | 2 | .062 |
| Likelihood Ratio | 5.794 | 2 | .055 |
| Linear-by-Linear Association | 3.373 | 1 | .066 |
| N° Valido de Casos | 40 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

Otra vez no existen diferencias significativas ya que nuestro valor de **significancia** esta por encima del limite 0.062: entonces en Valoración de si mismo no influye aun el **grupo**(Control o Experimental) al que pertenece. Esto es plausible pues cabe notar que solo estamos en el pre test.

TABLA N°7

Pre — Test. AUTOESTIMA

| | | Grupo | | |
|----------------|-------|--------------|---------|----|
| | | Experimental | Control | |
| Autoestima-pre | Baja | 6 | 10 | 16 |
| | Media | 6 | 7 | 13 |
| | Alta | 8 | 3 | 11 |
| Total | | 20 | 20 | 40 |

Ahora observamos la estadística descriptiva de la variable Autoestima del pre test, notándose que la mayoría de las parejas están en el rango de la autoestima baja (19 de 40). Siendo los otros rangos menores.

TABLA N°8

Pre — Test. AUTOESTIMA
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | Df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|-------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 3.350 | 2 | .187 |
| Likelihood Ratio | 3.446 | 2 | .179 |
| Linear-by-Linear Association | 2.994 | 1 | .084 |
| N of Valid Cases | 40 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

La significancia de este test es de 0.187 que se puede llamar baja es decir no existe una correlación con la autoestima esperada entre los grupos por tanto no existe una diferencia significativa entre ambos grupos, lo que nos indica que ambos tienen la misma condición.

TABLA N° 9

Post — Test. COMPETENCIA PERSONAL

| | | Grupo | | Total |
|---------------------------|-------|--------------|---------|-------|
| | | Experimental | Control | |
| Competencia personal-post | Baja | | 17 | 17 |
| | Media | | 2 | 2 |
| | Alta | 18 | 1 | 19 |
| Total | | 18 | 20 | 38 |

Ahora se ve las diferencias después de aplicar el test pues estamos en la etapa de post test, y se ve claramente la distribución de parejas que tiende hacia el valor de estima alta en este caso de la variable Competencia personal. La mayoría de las parejas está en el rango alto. Obsérvese que en el grupo experimental el 100% de las parejas está en el rango alto.

TABLA N° 10

Post —Test. COMPETENCIA PERSONAL
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 34.200 | 2 | .000 |
| Likelihood Ratio | 44.739 | 2 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 31.640 | 1 | .000 |
| N of Valid Cases | 38 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

Y es aquí donde la prueba estadística es contundente ya que el test. Chi2 da como resultado una alta correlación entre la variable y el grupo, es decir hay diferencias significativas en lo de aplicar el test en esta variable. Teniendo como resultado una **significancia** de 0.00 considerada alta.

TABLA N° 11

Post --Test. ASPIRACIONES Y EXPECTATIVAS

| | | Grupo | | Total |
|-------------------|-------|--------------|---------|-------|
| | | Experimental | Control | |
| Deseabilidad-post | Baja | 1 | 16 | 17 |
| | Media | 1 | 3 | 4 |
| | Alta | 16 | 1 | 17 |
| Total | | 18 | 20 | 38 |

Es evidente el cambio notorio de las parejas del grupo experimental que en su mayoría están con Desabilidad **Alta(16)**, mientras que la mayoría del grupo control sigue con Desabilidad **baja(16)**.

TABLA N° 12

Post —Test. ASPIRACIONES Y EXPECATI VAS
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 27.441 | 2 | .000 |
| Likelihood Ratio | 32.862 | 2 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 25.846 | 1 | .000 |
| N° Valido de Casos | 38 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

El estadístico nos da alta **significancia** que existe diferencias significativas probadas por este estadístico en cuanto a diferencia entre **grupos(0.000)**.

TABLA N° 13

Post—Test. VALORACIÓN DE SI MISMO

| | | Grupo | | Total |
|--------------------------------|-------|--------------|---------|-------|
| | | Experimental | Control | |
| Valoración de si mismo(a)-post | Baja | | 13 | 13 |
| | Media | 4 | 4 | 8 |
| | Alta | 14 | 3 | 17 |
| | Total | 18 | 20 | 38 |

Luego del test a parejas se comprueba que la mayoría del grupo experimental tiende a valores de autoestima alta, en este caso la Valoración de si mismo esta con la mayoría de los casos con valoración alta en el grupo ya citado; y comparando con el grupo control este sigue con baja valoración.

TABLA N° 14

Post—Test. VALORACIÓN DE SI MISMO

Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 20.068 | 2 | .000 |
| Likelihood Ratio | 25.640 | 2 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 19.349 | 1 | .000 |
| N of Valid Cases | | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

Continuando con el comentario anterior la prueba estadística de diferencia significativa entre grupos es contundente con un valor cercano a cero de 0,000. Lo que prueba lo dicho anteriormente de que hay diferencias positivas en el grupo experimental.

TABLA N° 15

Post—Test. AUTOESTIMA

| | | Grupo | | Total |
|-----------------|-------|--------------|---------|-------|
| | | Experimental | Control | |
| Autoestima-post | Baja | | 17 | 17 |
| | Media | | 2 | 2 |
| | Alta | 18 | 1 | 19 |
| Total | | 18 | 20 | 38 |

Claramente se ve la diferencia de los del grupo experimental que tienden a acomodarse en la Autoestima Alta, mientras que el grupo control se mantiene con la mayoría de los casos con una autoestima baja.

TABLA N° 16
 Post—Test. AUTOESTIMA
 Aplicación del
 Test Chi-Cuadrado

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 34.200 | 2 | .000 |
| Likelihood Ratio | 44.739 | 2 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 31.640 | 1 | .000 |
| N of Valid Cases | 38 | | |

Resultado Estadísticos de la distribución de datos

Igualmente que los casos de variables anteriores se da una respuesta alta de nuestro estadístico de Pearson y su significancia alta por supuesto de 0,00 indicándonos la alta correlación para el grupo experimental.

TABLA N° 17
Pret –Test. POR GRUPO DE GENERO

| | | Grupo-genero | | | | Total | |
|--------------------------|-------|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------|--------|--------|
| | | Varones experimental | Mujeres experimental | Varones control | Mujeres control | | |
| Competencia personal-pre | Baja | N | 3 | 3 | 3 | 5 | 14 |
| | | | 30.0% | 30.0% | 30.0% | 50.0% | 35.0% |
| | Media | N | 2 | 4 | 2 | 2 | 10 |
| | | | 20.0% | 40.0% | 20.0% | 20.0% | 25.0% |
| Alta | N | 5 | 3 | 5 | 3 | 16 | |
| | % | | 50.0% | 30.0% | 50.0% | 30.0% | 40.0% |
| Total | N | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 | |
| | | | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

La distribución de frecuencias por parejas según sexo es equitativa sin ningún contraste como debería esperarse en este pre-test de la primera variable Competencia personal.

TABLA N° 18
 Pret—Test. POR GRUPO DE GENERO
 Aplicación del
 Test Chi-Cuadrado

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|-------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 3.057 | 6 | .802 |
| Likelihood Ratio | 2.885 | 6 | .823 |
| Linear-by-Linear Association | .218 | 1 | .640 |
| N of Valid Cases | 40 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

El test de diferencias no da ningún resultado con un valor Perason bajo(3.05) y significancia de 0.802 que nos dice que no hay diferencias significativas.

TABLA N° 19

Prct -Test. POR GRUPO DE GENERO
ASPIRACIONES Y EXPECTATIVAS

| | | Grupo-genero | | | | Total | | |
|---------------------------------|-------|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------|--------|-------|
| | | Varones experimental | Mujeres experimental | Varones control | Mujeres control | | | |
| Aspiraciones y expectativas pre | Baja | N | 3 | 5 | 8 | 7 | 23 | |
| | | % | 30.0% | 50.0% | 80.0% | 70.0% | 57.5% | |
| | Media | N | 1 | 1 | | | | 2 |
| | | % | 10.0% | 10.0% | | | | 5.0% |
| | Alta | N | 6 | 4 | 2 | 3 | | 15 |
| | | % | 60.0% | 40.0% | 20.0% | 30.0% | | 37.5% |
| Total | N | 10 | 10 | 10 | 10 | | 40 | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | | 100.0% | |

En la variable aspiraciones y expectativas en el pre test se observa que las mujeres tanto as en el grupo experimental como control son las que mas Baja autoestima tienen.

TABLA N° 20

Prct POR GRUPO DE GENERO
ASPIRACIONES Y EXPECTATIVAS
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|-------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 6.899 | 6 | .330 |
| Likelihood Ratio | 7.812 | 6 | .252 |
| Linear-by-Linear Association | 3.947 | 1 | .047 |
| N of Valid Cases | | 40 | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

El test de diferencias no da ningún resultado con un valor Perason bajo(6.899) y significancia de 0.33 que nos dice que no hay diferencias significativas entre ningún grupo.

TABLA N° 21
Prct -Test. POR GRUPO DE GENERO
VALORACIÓN DE SI MISMO

| | | Grupo-genero | | | | Total | | |
|-------------------------------|-------|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------|--------|-------|
| | | Varones experimental | Mujeres experimental | Varones control | Mujeres control | | | |
| Valoración de si mismo(a)-pre | Baja | N | 1 | 4 | 5 | 7 | 17 | |
| | | % | 10.0% | 40.0% | 50.0% | 70.0% | 42.5% | |
| | Media | N | 2 | 2 | | 1 | | 5 |
| | | % | 20.0% | 20.0% | | 10.0% | | 12.5% |
| | Alta | N | 7 | 4 | 5 | 2 | | 18 |
| | | % | 70.0% | 40.0% | 50.0% | 20.0% | | 45.0% |
| Total | N | 10 | 10 | 10 | 10 | | 40 | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | | 100.0% | |

Todos los datos as el pre test, no dan ninguna tendencia significativa, resultando esta tabla de cruces igualmente distribuida tanto para hombres como para mujeres en ambos grupos.

TABLA N° 22

Prct —Test. POR GRUPO DE GENERO
VALORACIÓN DE SI MISMO
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 9.501 | 6 | .147 |
| Likelihood Ratio | 11.599 | 6 | .072 |
| Linear-by-Linear Association | 4.041 | 1 | .044 |
| N of Valid Cases | 40 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

El **test** de diferencias no da ningún resultado con un valor Perason bajo(9.5) y **significancia**(0.147) que nos dice que no hay diferencias significativas en ningún grupo.

TABLA N° 23

Prct —Test. POR GRUPO DE GENERO
AUTOESTIMA

| | | | Grupo-genero | | Varones control | Mujeres control | Total |
|----------------|-------|---|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| | | | Varones experimental | Mujeres experimental | | | |
| Autoestima-pre | Baja | N | 2 20.0% | 4 40.0% | 4 40.0% | 6 60.0% | 16 40.0% |
| | Media | N | 3 30.0% | 3 30.0% | 3 30.0% | 4 40.0% | 13 32.5% |
| | Alta | N | 5 50.0% | 3 30.0% | 3 30.0% | | 11 27.5% |
| Total | | N | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| | | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

En Autoestima pre test se ve que la mayoría de las mujeres en los grupos control(60%) y **experimental**(40%) tiendas a una autoestima Baja. Pero no hay grandes diferencias es decir que se acercan a la similitud, pues se trata aún del pre test.

TABLA N° 24

Prct —Test. POR GRUPO DE GENERO
AUTOESTIMA
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | Df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|-------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 6.867 | 6 | .333 |
| Likelihood Ratio | 9.336 | 6 | .156 |
| Linear-by-Linear Association | 3.587 | 1 | .058 |
| N of Valid Cases | 40 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

Igual el test de diferencias no da ningún **resultado** relevante, con un valor de Perason: **bajo**(6.86) y significando de 0.333 que nos dice que no hay diferencias significativas en ningún grupo.

TABLA N° 25
Post -Test. POR GRUPO DE GENERO
AUTOESTIMA

| | | | Grupo-genero | | | | Total |
|---------------------------|-------|---|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------|--------|
| | | | Varones experimental | Mujeres experimental | Varones control | Mujeres control | |
| Competencia personal-post | Baja | N | | | 7 | 10 | 17 |
| | | | | | 70.0% | 100.0% | 44.7% |
| | Media | N | | | 2 | | 2 |
| | | | | | 20.0% | | 5.3% |
| | Alta | N | 9 | 9 | 1 | | 19 |
| | | | 100.0% | 100.0% | 10.0% | | 50.0% |
| Total | | N | 9 | 9 | 10 | 10 | 38 |
| | | | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

TABLA N° 26

Post -Test. POR GRUPO DE GENERO
AUTOESTIMA
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | Df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 39.106 | 6 | .000 |
| Likelihood Ratio | 49.430 | 6 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 32.065 | 1 | .000 |
| N of Valid Cases | 38 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

Aquí es donde se ve las diferencias que genera el post test aplicado; donde se nos muestra una clara diferencia significativa entre grupos (Control vs. Experimental) dando un resultado estadístico contundente con un dato de Person 39.1 y una significancia de 0.00 que dice que existen diferencias significativas entre grupos aplicados.

TABLA N° 27
Post -Test. POR GRUPO DE GENERO
ASPIRACIONES Y EXPECTATIVAS

| | | | Grupo-genero | | | | Total |
|-------------------|-------|---|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------|--------|
| | | | Varones experimental | Mujeres experimental | Varones control | Mujeres control | |
| Deseabilidad-post | Baja | N | 1 | | 8 | 8 | 17 |
| | | | 11.1% | | 80.0% | 80.0% | 44.7% |
| | Media | N | | 1 | 2 | 1 | 4 |
| | | % | | | 20.0% | 10.0% | 10.5% |
| | Alta | N | 8 | 8 | 1 | | 17 |
| | | | 88.9% | 88.9% | | 10.0% | 44.7% |
| Total | | N | 9 | 9 | 10 | 10 | 38 |
| | | | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Es notorio como los hombres (88%) y mujeres (88%) por igual en el grupo experimental tienden a valores de Deseabilidad Altos. Claramente es solo ocurre en el post test.

TABLA N° 28

Post –Test. POR GRUPO DE GENERO
ASPIRACIONES Y EXPECTATIVAS
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | Df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 28.680 | 6 | .000 |
| Likelihood Ratio | 37.361 | 6 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 25.249 | 1 | .000 |
| N of Valid Cases | 38 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

Nuevamente el test Chi cuadrado da los valores de alta **significancia** (0.00), lo cual nos dice que **existen** diferencias significativas.

TABLA N° 29

Post –Test, VALORACION DE SI MISMO

| | | Grupo-genero | | | | Total |
|--------------------------------|-------|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------|--------|
| | | Varones experimental | Mujeres experimental | Varones control | Mujeres control | |
| Valoración de si mismo(a)-post | Baja | N | | 5 | 8 | 13 |
| | | | | 50.0% | 80.0% | 34.2% |
| | Media | N | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | | | 22.2% | 22.2% | 20.0% | 21.1% |
| | Alta | N | 7 | 7 | 3 | 17 |
| | | | 77.8% | 77.8% | 30.0% | 44.7% |
| Total | | N | 9 | 9 | 10 | 38 |
| | | | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

En cuanto a Valoración de si mismo, se observa que en cuanto a varones del grupo experimental en un 77.8% contra un 30% de varones del grupo control tienen autoestima Alta. Lo mismo con las mujeres que en un 77.8% contra 0% de las mujeres del grupo control tienen Alta autoestima.

TABLA N° 30

Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | f | As | (2-sided) |
|------------------------------|--------|---|----|-----------|
| Pearson Chi-Square | 22.389 | 6 | | .001 |
| Likelihood Ratio | 30.497 | 6 | | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 20.118 | 1 | | .000 |
| N of Valid Cases | | | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos estadísticos

El test Chi cuadrado, **también** es contundente en su resultado como las estadísticas descriptivas, con una **significancia** alta de 0.00

TABLA N° 31
Post—Test. AUTOESTIMA

| | | | Grupo-genero | | | | Total |
|-----------------|-------|---|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------|--------|
| | | | Varones experimental | Mujeres experimental | Varones control | Mujeres control | |
| Autoestima-post | Baja | N | | | 7 | 10 | 17 |
| | | | | | 70.0% | 100.0% | 44.7% |
| | Media | N | | | 2 | | 2 |
| | | | | | 20.0% | | 5.3% |
| | Alta | N | 9 | 9 | | | 19 |
| | | | 100.0% | 100.0% | 10.0% | | 50.0% |
| Total | | N | 9 | 9 | 10 | 10 | 38 |
| | | | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

El 100% de los varones del grupo experimental contra un 10% de los varones del grupo control tienen Autoestima Alta. Y en las mujeres se tiene un dato de 100% contra 0% del grupo control. Dato que nos muestra ya la alta diferencia entre grupos.

TABLA N° 32

Post –Test. AUTOESTIMA
Aplicación del
Test Chi-Cuadrado

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 39.106 | 6 | .000 |
| Likelihood Ratio | 49.430 | 6 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 32.065 | 1 | .000 |
| N of Valid Cases | 38 | | |

Resultados estadísticos de la distribución de datos

El test Chi cuadrado, también es contundente en su resultado como las estadísticas descriptivas ya nos lo mostraban, con una significancia alta de 0.00 lo que dice en general de todos los datos que la prueba de diferencias significativas aplicadas por grupo es alta.

Así existen diferencias estadísticamente probadas altas mediante test estadísticos, luego de proceder a aplicar la prueba en el grupo elegido propuesto en la hipótesis.

ANEXO 4

GULA DE TRABAJO GRUPOS DE AUTOAYUDA PARA PAREJAS

ASPECTOS GENERALES

| | |
|--------------------------|--|
| PROGRAMA | Grupos de autoayuda para parejas |
| POBLACION BENEFICIARIA : | 10 Parejas que viven en situaciones de violencia |
| DURACIÓN | 3 meses de 12 sesiones, con una duración de dos horas y media. |
| LUGAR Y FECHA | Instalaciones del instituto de la ceguera dependiente del SLIM Agosto a Octubre de 2003 |

JUSTIFICACION

Se quiere mejorar la autoestima de la pareja en situación de violencia

Para que de este modo mejore su relación de pareja pero a su vez cada persona adquiera competencia personal, aspiraciones, expectativas y valoración de sí mismo.

OBJETIVO

Determinar la efectividad de los grupos de autoayuda aplicados en la autoestima de las parejas que viven en situaciones de violencia en el Servicio Legal Integral de la Mujer (SLIM) de la ciudad de La Paz.

OBJETIVO ESPECÍFICO.

- Determinar si las parejas que acuden a los grupos de autoayuda mejoran su competencia personal (Inventario de autoestima para parejas)
- Determinar si las parejas que acuden a los grupos de autoayuda presentan aspiraciones y expectativas (Inventario de autoestima para Parejas)
- Determinar si las parejas que acuden a los grupos de autoayuda mejoran la valoración de sí mismo (Inventario de autoestima para Parejas)

PRODUCTO ESPERADO

Que las parejas puedan mejoren su autoestima y que esta les ayude a proyectarse al futuro con mayor seguridad y confianza en sí mismos.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Para el desarrollo de la propuesta se tomara en cuenta los siguientes puntos:

- 1.- Encuadre, el coordinador o facilitador opera durante las sesiones, es decir es el que guía del grupo.
 - Se explica en esta primera sesión los procedimientos de conducción. Se señala que la función del coordinador está centrada en facilitar la comunicación entre los miembros y por lo tanto de favorecer la formación de vínculos entre ellos a través de generar un clima de respeto a la persona y sus opiniones.
 - También en esa sesión el grupo debe fijar los objetivos y las normas para su aprobación que pretende alcanzar al final del período de sesiones.
 - Se presentan también las características de la sesión, duración, frecuencia, horario, local donde se llevarán a cabo las sesiones. En el caso de la duración de la sesión, ésta debe ser siempre la misma durante todas las sesiones.
 - El coordinador intervendrá lo menos posible durante la sesión y sólo lo hará cuando su intervención agilice la comunicación o elaboración entre sus miembros, cuidando de no forzar en ningún momento la participación de los miembros.
 - En las reuniones siguientes el coordinador o facilitador inicia la sesión haciendo un breve resumen de lo tratado por el grupo en la reunión anterior, para continuar con las tareas asignadas.
- 2.- Los grupos serán homogéneos conformados por seis a quince miembros con una edad de 12 años para adelante pertenecientes al nivel socioeconómico y rango etáreo.
- 3.- Número de miembros ideal de 8 personas, pero pueden considerarse de manera ocasional cinco miembros, no es bueno realizar con número inferior ya que tiene efectos negativos sobre la moral del grupo.
 - Se entiende por moral del grupo los siguientes vectores:
 - . El sentimiento de estar juntos o cooperación de grupo.
 - . La necesidad de tener un objetivo
 - . La posibilidad de observar un progreso en la marcha hacia el objetivo.
 - los grupos pequeños de 8 personas ayuda a encontrar el grado de diferenciación de los roles, la duración en el tiempo de la organización y la conciencia que tienen sus miembros de los objetivos grupales es elevada. Así también, estos grupos favorecen la modificación de las creencias y actitudes de sus miembros.
- 4.- Cada miembro del grupo tiene tareas específicas significativas que son necesarias para el cumplimiento del objetivo.
- 5.- Número restringido de miembros, de tal manera que cada uno de ellos pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por éstos y entre los cuales pueda producirse una gran comunicación interindividual.
- 6.- Ubicación de los miembros del grupo en círculo(en sillas equidistantes unas de otras) favorece la comunicación "cara a cara" entre los miembros. Esta distribución en círculo (cara a cara) de los miembros tiene la particularidad de incentivar el intercambio de mensajes incentiva la comunicación entre los miembros del grupo favoreciendo su cohesión.
- 7.- En relación al rendimiento y tamaño de grupo, la adición de nuevos miembros es irrelevante, porque no resulta fácil descubrir a los más competentes, sea porque el grupo es ya lo suficientemente numeroso como para garantizar que por lo menos uno de sus miembros es capaz de realizar la tarea con eficiencia. Por otra

parte puede romper la cohesión de grupo integrar a nuevas parejas a lo largo de las sesiones y la necesaria repetición puede llegar a ser tediosa. La nueva pareja puede sentirse extraña al entrar en grupo donde todos los miembros se conocen y se sentirá más a gusto compartiendo la experiencia con otras nuevas parejas donde todos ellos pueden ser miembros privilegiados.

8.- Características del Ambiente; Las dimensiones del local de reuniones debe permitir la cómoda ubicación del mobiliario necesario. No es conveniente un local demasiado grande, ni pequeño ya que ambos extremos inciden negativamente en la conducta de los miembros del grupo. Las paredes del ambiente deben estar desprovistas de adornos o elementos que motiven temas de diálogo o distraigan la atención de los participantes de la sesión. Todo objeto o mobiliario que se encuentre en el local debe cumplir una función utilitaria que guarde relación con la tarea de los grupos.

9.- características de los participantes; Las personas que integren el grupo deben ser entrevistados individualmente para poder determinar si se encuentran en condiciones de incorporarse al grupo.

- No ser amigo, familiar o pareja de algún miembro del GA, como tampoco del coordinador. Es decir, al inicio de la experiencia los miembros del GA no deben haber tenido ningún vínculo, ni relación entre sí, incluyendo al coordinador.
- No haber sido víctima de violencia sexual (violación). Esta es una situación de emergencia y se requiere que la persona ingrese a tratamiento psicológico.
- No tener antecedentes de ideas, ni intentos suicidas en ningún momento de su historia personal, ya que ésta también es una situación de emergencia que debe ser atendida en el marco de un tratamiento psiquiátrico.
- No presentar ningún conjunto de síntomas correspondiente a un cuadro psicótico o de personalidad psicopática.
- No estar ni haber estado en tratamiento psiquiátrico, ya que lo adecuado es que mantenga su referencia y atención a ese nivel.
- El modelado por los demás participantes es de más valor que cualquier modelado del terapeuta porque es más "verdadero" y de más fácil identificación con él.
- Cuando una o dos parejas empiezan a hacer progresos, sus informes al grupo refuerzan sus propias ganancias e inspiran esperanza en los otros miembros que están progresando más lentamente.

EVALUACION DEL TALLER

La administración de pre - test y post - test. de autoestima para parejas

RECURSOS

- Humanos: facilitador
- ambiente y sus respectivos muebles

ANEXO 5

" ESQUEMA DE SESIONES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LAS PAREJAS EN SITUACIONES DE VIOLENCIA "

Tarea = socializar principios y líneas generales de cada sesión y la secuencia de las mismas para esta primera sesión el Tiempo = es de 2 hrs con 30 min.

30min. Presentación de líneas generales

- 1.- Bienvenida y visión general de las estrategias, contenido de la terapia de pareja
 - a) Número y frecuencia de las sesiones programados
 - b) Comunicación con el terapeuta entre sesiones.
- 2.- Orientación
 - a) especificación de las reglas básicas
 - b) Compromiso con la terapia.
 - (1) Asistencia a las sesiones
 - (2) Participación en los ejercicios
 - (3) Realización de las tareas asignadas
 - (4) Feedback sobre los progresos por parte del terapeuta
 - (5)

SESION 1

Tiempo = 2. 30 hrs

Tarea = inicio de la primeras sesión

Actividad = Dar y recibir gratificaciones

1.- socialización de experiencias

- a) Autorevelación y catarsis de sentimientos,
- b) Cada persona se presenta a sí misma, empezando el terapeuta como modelo.
- (c) Cada persona señala por qué está en terapia y qué es lo que espera conseguir.

2. .- Determinación de los problemas y objetivos.

- a) Reglas básicas para las sesiones.
- b) Centrarse en el presente y en el futuro, no en el pasado
- c) Definición de los problemas en términos conductuales
 - (1) Usar metas positivas
 - (2) Explorar alternativas.
 - (3) "¿Qué te gusta de tu cónyuge?"

3.- Reciprocidad en el Matrimonio.

- a) La díada es la unidad marital relevante
- b) Cada esposo tiene necesidades personales, sociales, emocionales y materiales
- c) Dar y recibir GRATIFICACIONES
 - (1) Explicación teórica

- (2) Tener a mano listas de ejemplos de GRATIFICACIONES
 - (a) Recibidas corrientemente
 - (b) Dadas corrientemente
 - (3) Practicar con la pareja
 - (4) Practicar con la pareja el agradecimiento de GRATIFICACIONES
- 4.- Asignación de tareas a la pareja
- (a) Lista de GRATIFICACIONES que se reciben o dan normalmente
(Ejercicio el darse cuenta de la reciprocidad)
 - (b) Registro de Gratificaciones (al menos uno al día) ("Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable El guía registra).
 - (c) Agradecimiento de GRATIFICACIONES
 - (d) El procedimiento del matrimonio ideal: sin consultarse mutuamente, los esposos indican lo que haría su matrimonio "ideal" en uno o más de los siguientes puntos: sexualidad, comunicación, dinero tiempo de ocio, actividades sociales, responsabilidades domésticas, trabajo e independencia / dependencia.

SESION 2

Tiempo = 2. 30 hrs.

Tarea = Revisar las tareas asignadas

Actividad = Modelar las conductas apropiadas

- 1.- Reiterar las reglas básica.
 - a) Confidencialidad
 - b) Realización de las tareas asignadas. Aquellos que completen las asignaciones recibirán más atención por parte del terapeuta
- 2.- Revisión de las tareas de la pareja.
 - a) Revisar el ejercicio del darse cuenta de al reciprocidad
 - b) Revisar "Pille a su pareja haciendo algo agradable"
 - c) Cada esposo lee las GRATIFICACIONES, una de las parejas propone y se analiza.
 - d) Revisar el procedimiento del matrimonio ideal
- 3.- Practicar con la pareja dar y recibir GRATIFICACIONES.
 - a) El terapeuta modela las conductas apropiadas
 - b) Reforzar todos los intentos y aproximaciones
 - e) Alentar que se den feedback el uno al otro
- 4.- Procedimiento de la realización de la fantasía
 - a) Cada esposo debe citar una nueva GRATIFICACIÓN que le gustaría recibir de su Cónyuge.
 - b) ayudar a los esposos a formular nuevas GRATIFICACIONES
 - c) Los esposos leen o exponen la GRATIFICACIÓN en voz alta y se emprende la negociación.
 - d) Ayudar a los esposos a trasladar cada deseo en un continuum de actividades posibles.
- 5.- El terapeuta demuestra las formas deseables y no deseables de pedir y dar afecto físico.
 - a) explicar la importancia de la comunicación verbal y no verbal de los deseos
 - b) Hacer hincapié en que el cambio de conducta viene primero y el cambio de Sentimiento después.
- 6.- Asignación de tareas a la pareja
 - a) Continuo agradecimiento de GRATIFICACIONES por medio del ejercicio "Pille a su pareja"

- b) Cada esposo lleva a cabo al menos una GRATIFICACIÓN mutuamente Acordada
- c) Al menos una vez al día cada esposo pide al otro algún tipo de afecto.

SESION 3

Tiempo =2. 30 hrs

Tarea = revisar las tareas asignadas

Actividad = símbolos entrañables

- 1.-Revisión de las tareas con la pareja
 - a) Esquema diario de las GRATIFICACIONES recibidas usando el ejercicio "Pille a su pareja"
 - b) Dar feedback positivo a los esfuerzos de los esposos al reconocer GRATIFICACIÓN
 - d) Revisar el ejercicio de la realización de la fantasía
 - e) Comentar las experiencias de la pareja al pedir placer :físico.
- 2.- Practicar en mayor medida el procedimiento de la realización de la fantasía con la pareja. En caso de fracaso:
 - a) Elegir otro área o tema menos sensible
 - b) Ir disminuyendo el acuerdo hacia una tarea más fácil
 - c) Ser específico en la descripción de la GRATIFICACIÓN

El terapeuta debe utilizar el modelado y apoyar toda contribución positiva por parte de lo clientes; son esenciales la dramatización; son esenciales la dramatización y el ensayo de conducta.
- 3.- Símbolos entrañables: dejar que cada esposo describa ejemplos de símbolos entrañables, es decir actividades, eventos, lugares o cosas que tienen un especial significado positivo para el matrimonio.
- 4.- Evaluar los progresos hechos por lapareja al dar y agradecer GRATIFICACIONES cada día. Cada esposo tiene que demostrar una gratificación y el otro tiene que agradecerla.
- 5.- Practicar las habilidades de comunicación con la pareja
 - a) Revisar el valor esencial de la reciprocidad y de la comunicación en el Matrimonio
 - b) Practicar expresando afirmaciones neutrales
 - c) Practicar las habilidades de escucha: "Escucho que dices..."
 - d) Practicar la expresión de sentimientos positivos
 - e) Utilizar el intercambio de roles, el modelado y el feedback
- 6.- Asignación de tareas a la pareja.
 - a) Continuar con "Pille a su pareja...."
 - b) Hacer una lista de símbolos **entrañables(individualmente y /o como pareja)**.
 - c) Practicar diariamente(cinco o más minutos) la comunicación y el feedback de Afirmaciones neutrales y positivas.

SESION 4

Tiempo = 2. 30 hrs

Tarea = revisar las tareas

Actividad = realizar el modelado y la inversión de roles

1.- Revisión de tareas

- a) Esquema de GRATIFICACIONES usando el ejercicio " Pille a su pareja...."
- b) Símbolos entrañables. Si la pareja no ha traído una lista, ayudarles a elegir Un símbolo entrañable en la sesión.
- c) Informar sobre su experiencia en la experiencia en la expresión de afirmaciones positivas, además de las habilidades de escucha. (¿ Qué temas se Usaron?, ¿Cuánto duró la practica?)

2.- Practicar con la pareja las habilidades de comunicación.

- a) Practicar en mayor medida las expresiones neutrales y positivas.
- b) Enseñar la expresión de sentimientos negativos sin herir al otro o acusar.
- c) Enseñar a reconocer los sentimientos negativos usando la empatía o Comportamiento el mismo significado

3.- El terapeuta demuestra varias formas deseables y (de forma claramente exagerada) no deseable de expresar sentimientos negativos. El terapeuta hace a un cliente expresar sentimientos negativos de forma deseable y no deseable y reaccionar en consecuencia.

4.- Practicar la expresión de sentimientos negativos, usando el modelado, la inversión de roles, el ensayo conductual y el feedback. Poner énfasis tanto en los componentes verbales de las habilidades de comunicación.

5.- Sesión ejecutiva

- a) Explicar el formato
- b) Condiciones de lugar y momento.
- c) Duración
- d) Tema: por ahora, limitado a elementos neutrales y positivos
- e) Terminación y Feedback.

6.- Asignación de tareas

- a) Continuar con "Pille a su pareja.... ”
- b) Práctica diaria de expresar sentimientos negativos, más feedback apropiado.
- c) Comenzar la sesión ejecutiva bajo las condiciones acordadas durante esta Sesión.

SESION 5

Tiempo =2. 30 hrs.

Tarea = Revisar las tareas asignadas

Actividad = Crear espacios de actividades recreativas

1.- Revisión de tareas

- a) Esquema diario de GRATIFICACIONES
- b) Experiencias con la expresión de sentimientos negativos
- c) Sesión ejecutiva: temas neutrales y positivos
 - (1) Hacer que la pareja repita la sesión ejecutiva que practicaron en casa
 - (2) Adiestrar la expresión apropiada de sentimientos y el posterior feedback

(3) Comentar los problemas en la comunicación y hacer una repetición con
Con más adiestramiento para mejorar la interacción.

2.- Habilidades de comunicación

- a) Revisar las reglas básicas
- b) Demostrar formas apropiadas e inapropiadas de expresar sentimientos negativos.
- c) Primero separar y después combinar expresiones verbales y no verbales

3.- Practicar la expresión de sentimientos negativos usando el formato de la sesión ejecutiva y, si es posible, hacer que cada cónyuge exprese sentimientos negativos de una forma claramente exagerada. En el caso de la terapia de grupo, favorecer el feedback de los distintos miembros del grupo y tener a sus miembros por turnos demostrando la expresión de sentimientos negativos.

4.- Actividades recreativas. Para terminar de una forma positiva, la pareja tiene que comentar su realización actual y deseada de:

- a) Actividades recreativas como individuos.
- b) Actividades recreativas como parejas
- c) Actividades recreativas como pareja con otras parejas
- d) Actividades recreativas como familia

5.- Asignación de tareas.

- a) "Pille a su pareja
- b) Sesión ejecutiva sentimientos negativos.
- c) Lista de actividades recreativas para cada una de las cuatro categorías citadas

SESION 6

Tiempo = 2. 30 hrs

Tarea = Revisar las tareas asignadas

Actividad = Desarrollo de las habilidades de comunicación

1.- Revisión de tareas

- a) Esquema diario de GRATIFICACIONES.
- b) Formas y contenido de las recreativas.
- c) Habilidades de comunicación (sesiones ejecutivas): sentimientos negativos

2.- Actividades recreativas

- a) ¿ De que áreas carece cada esposo individualmente?
- b) ¿ Como pareja sólo?
- c) ¿ Como pareja con otras parejas?
- d) ¿ Como familia?

Determinación al menos una forma de ocio que ambos compañeros disfruten actualmente o potencialmente.

3.- Habilidades de comunicación

- a) Revisar en detalle los problemas que ha experimentado la pareja.
- b) Hacer repetir a la pareja una sesión ejecutiva practicada en casa, especialmente si el ejercicio no salió bien.
- c) Comentar sus esfuerzos al hacer su sesión ejecutiva, ofrecer sugerencias y asignar una practica posterior.

4. Contrato de contingencia.

- a) Clarificar y dar una explicación teórica sobre el valor del contrato.

- b) Hacer hincapié en el rol de las habilidades de comunicación en el contrato, especialmente la necesidad de especificar y de escuchar activamente.
- c) Recalcar la importancia de la reciprocidad en el contrato y cómo ésta fortalece un matrimonio.
- d) Distinguir entre "sobornos" e intercambios de recompensa a través de compromisos aceptados mutuamente.
- e) Explicar que la pareja puede inicialmente sentir que el contrato es algo artificial, pero que esto se disipará más tarde a medida que el proceso llegue a ser más espontáneo.

5.- Ejercicio del contrato.

- a) Hacer que cada esposo elija una conducta a cambiar por sí mismos.
- b) Determinar conductas específicas
- e) Los esposos intercambian sus peticiones de conductas a cambiar y proporcionan Feedback.
- d) Los esposos aceptan, rechazan o negocian la conducta a cambiar ofrecida Por el compañero.

6.- Asignación de tareas.

- a) Continuar el esquema de GRATIFICACIONES
- b) Continuar la sesión ejecutiva con temas positivos o neutrales.
- e) Realizar al menos una actividad recreativa mutuamente acordada como Pareja.
- d) Llevar a cabo las conductas a cambiar negociadas en el ejercicio del contrato.

SESION 7

Tiempo = 2. 30 hrs.

Tarea = Revisar las tareas asignadas

Actividad = modelado, expresión de emociones

1.- revisión de tareas.

- a) Los esposos seleccionan y comentan las tres GRATIFICACIONES más apreciadas
- b) La pareja informa sobre las sesiones ejecutivas
- c) La pareja informa sobre las actividades recreativas.
- d) Los esposos informan sobre las conductas a cambiar negociadas

2.- Las habilidades de comunicación: confesar y expresar directamente los sentimientos negativos. Se enseña a un esposo a expresar enojo, dolor, irritación, frustración e impotencia de una forma directa, mientras el otro esposo practica la escucha comparte el mismo significado y refleja. Puede usarse el formato de la sesión ejecutiva.

3.- Ejercicio del contrato

- a) Los esposos revisan las conductas a cambiar elegidas por ellos mismos
- b) Cada esposo elige una conducta que quiere que cambie su compañero.
- c) Ayudar a los esposos a construir empatía
- d) Ayudar a los esposos a evaluar los costes de sus conductas a cambiar

4.- Practicar con la pareja el contrato

- a) Aceptar la conducta a cambiar perdida por el cónyuge
- b) Rechazar la conducta a cambiar.
- c) Negociar y tratar hasta que se obtenga un acuerdo y satisfacción mutua

- d) Adiestrar a los clientes a comunicar sus deseos mientras se acentúa la importancia de escucharse uno al otro y de la reciprocidad.

5.- Asignación de tareas

- a) Revisar y repetir las asignaciones de todas las sesiones anteriores, apoyar las reacciones positivas.
- b) Continuar con el esquema diario de GRATIFICACIONES por medio del Ejercicio "Pille a su pareja...."
- c) Continuar practicando las habilidades de comunicación en las sesiones Ejecutivas.
- d) Usar una sesión ejecutiva para negociar los elementos del contrato.
- e) Llevar a acabo una de las conductas a cambiar negociadas.

SESION 8

Tiempo = 2 hrs.

Tarea = Revisar las tareas asignadas

Actividad = explorar alternativas para una petición positiva, modelar.

1.- Revisión de tareas

- a) Pedir a cada esposo que seleccione la GRATIFICACIÓN más apreciada Recibida desde la última sesión.
- b) Informar sobre la sesión ejecutiva usada para negociar el contrato.
- c) Comentar la ejecución de la conducta a cambiar negociada.

2.- Habilidades de comunicación: instrucción y práctica adicional basada en una revisión de todas las sesiones previas.

- a) Dar y agradecer GRATIFICACIONES
- b) Expresar sentimientos negativos
- c) Reflejar los sentimientos del otro: Habilidades de escucha activa
- d) Sesiones ejecutivas
- e) Habilidades de negociación

3.- Habilidades de comunicación: pedir GRATIFICACIONES.

- a) Diferenciar entre peticiones **afirmativas**/ asertivas de conductas agradables y formas pasivo/ agresivas de pedir.
- b) EL terapeuta modela diversas conductas y da estrategias completas para Responder positiva o negativamente a las peticiones de GRATIFICACIONES
- c) Sesiones ejecutivas
- d) **Habilidades de negociación**

3.- Habilidades de comunicación : Sugerir alternativas

- a) Junto con la pareja explorar diversas alternativas para una petición positiva Aquí puede ser efectiva una lluvia de ideas
- b) modelar las alternativas sugeridas
- c) Practicar las alternativas sugeridas

5.- Revisar los progresos que ha logrado la pareja en las actividades recreativas como familia.

6.- Asignación de tareas.

- a) Esquema de las GRATIFICACIONES recibidas usando el ejercicio " Pille a Su pareja.... "
- b) Practicar la habilidad de comunicación de expresar sentimientos negativos de Una forma directa, usando el formato de la sesión ejecutiva.

- c) Practicar el decir que no a una petición positiva.
- d) Practicar alternativas de negociación de una petición positiva y elegir una Mutuamente, o comprometerse en un acuerdo.

SESION 9

Tiempo = 2. 30 hrs

Tarea = Revisar las tareas asignadas

Actividad = Utilizar la empatía para comprender sentimientos de al pareja y revisar las expectativas no cumplidas.

1.- Revisión de tareas.

- a) Revisar el impacto personal de las GRATIFICACIONES dadas y recibidas
- b) Revisar las experiencias que los cónyuges han tenido al expresar sentimientos Negativos usando el formato de la sesión ejecutiva
- c) Dar feedback a la pareja sobre sus progresos al decir no y crear alternativas de peticiones positivas.

2.- Repasar con cada esposo si sus sentimientos subjetivos e íntimos se correlacionan con sus acciones manifiestas al darse cuenta, agradecer y dar gratificaciones.

- a) Hacer hincapié en que cada uno sacará de la terapia sólo lo que ponga en ella.
- b) No trabajar los fracasos; ser ayudador
- c) En el caso de que solamente uno de los esposos parezca activamente Comprometido:

1) Animar la expresión de sentimientos negativos y ayudar a la pareja a compartir los desengaños e irritaciones de una forma directa, sin acusaciones.

2) Señalar los cambios positivos; alentar la paciencia.

3.- Practicar el contrato de contingencia.

- a) Cada esposo tiene que elegir un refuerzo por sí mismo.
- b) Determinar las características del refuerzo
- c) Hacer que los compañeros intercambien peticiones y hacer que cada uno acepte las peticiones de su compañero si son del todo razonables.
- d) Cada compañero tiene que elegir un refuerzo para el otro.
- e) Conseguir que cada cónyuge valore el coste del refuerzo elegido.
- f) Ayudar a la pareja a negociar, tratar, comprometerse y lograr un acuerdo.

4.-Revisar las siguientes habilidades de comunicación:

- a) agradecer Gratificaciones
- b) Iniciar gratificaciones
- c) Dar Feedback y hacer peticiones concretas de afecto físico
- d) Expresar sentimientos negativos
- e) Utilizar la empatía
- f) Pedir de una forma asertiva y positiva Gratificaciones.

5.- Discusión abierta sobre los progresos hasta la fecha

6.- Asignación de tareas

- a) Continuar diariamente el esquema de GRATIFICACIONES
- b) Llevar a cabo o hacer posible el refuerzo propio
- c) Hacer una lista de las expectativas no cumplidas de la terapia para revisarlas En la próxima sesión
- d) seleccionar y animar a una actividad recreativa para uno mismo sin el esposo

SESION 10

Tiempo = 2. 30 hrs.

Tarea = Revisar las tareas asignadas

Actividad = Revisar las expectativas de la pareja con relación a la participación en el grupo

- 1.- Revisar las gratificaciones dadas y recibidas
 - a) Dar feedback sobre los refuerzos pedidos en el contrato
 - b) Informar sobre la actividad recreativa en solitario
 - c) Ver la lista de expectativas incumplidas
- 2.- Comentar las expectativas incumplidas del cónyuge
 - a) Especificación de los problemas y objetivos
 - b) Comunicación de expectativas
 - c) Planificación a largo plazo: importancia de las aproximaciones a las expectativas en pequeños pasos.
 - d) El final de la terapia se aproxima, así que no evitar o posponer conflictos o temas que les divide emocionalmente.
- 3.- Practicar las habilidades de comunicación
 - a) Usar el formato de la sesión ejecutiva para que cada esposos exprese sus expectativas sobre el futuro .
 - b) Animar a la pareja a escucharse y reflejar exactamente las expectativas incumplidas que cada uno manifiesta, ya que estas impresiones pueden ser cruciales para el futuro.
- 4.- Practicar el contrato de contingencia
 - a) Que la pareja negocie expectativas
 - b) Enfatizar la importancia de la paciencia, el compromiso y el apoyo
 - c) Hacer Hincapié en el rol de la reciprocidad
- 5.- Revisar los progresos y resultados conseguidos durante la terapia; los clientes tienen que explicar qué habilidades aprendidas en la terapia se consolidarán y se utilizarán en el futuro.
- 6.- Asignación de tareas.
 - a) Continuar el esquema diario de gratificaciones
 - b) La pareja debe incluir una sesión ejecutiva para discutir las expectativas incumplidas.

SESION 11

Tiempo = 2. 30 hrs .

Tarea = Revisar las tareas asignadas

Actividad = habilidades de enfrentamientos a diversas conductas y emociones

- 1.- Revisión de tareas
 - a) Revisar las gratificaciones dadas y recibidas y como éstas se pueden intercambiar de una manera más espontánea en el futuro.
 - b) Informar sobre la sesión ejecutiva para tratar las expectativas incumplidas.
- 2.- Practicar las habilidades de comunicación.
 - a) Cómo tratar con el desplazamiento inesperado de la hostilidad.
 - b) Cómo tratar con el fracaso del esposos para cumplir o efectuar una petición o una acción prometida.
 - c) Cómo enfrentarse a las interrupciones inesperadas en la comunicación
 - d) Cómo enfrentarse al inexplicable mal humor, enfurruñamiento y retirada.
- 3.- Centrarse en las necesidades especiales de la pareja, ofreciéndoles una amplia oportunidad para recurrir al terapeuta como un consultor.

- 4.- Permitir que cada esposo comente sus expectativas al comenzar la terapia y el crecimiento que ha experimentado al matrimonio.
- 5.- Discutir la terminación
 - a) Animar las expresiones de tristeza, aprehensión y preocupación sobre el final.
 - b) Ayudar a la pareja a formular metas futuras
 - c) Solicitar de cada compañero cuáles de las habilidades de enfrentamiento aprendidas en terapia se practicarán durante el intervalo que existirá hasta la sesión de seguimiento.
 - d) Remitir a otras personas si fuera necesario.
- 6.- Asignación de tareas.
 - a) animar la continuación del mutuo intercambio de Gratificaciones.
 - b) Animar la utilización de la sesión ejecutiva cuando surjan problemas.
 - c) Auto selección de las tareas para hacer antes de la sesión de seguimiento.

SESION DE SEGUIMIENTO

SESION 12

Tiempo = 2. 30 hrs .

Tarea = Revisar las tareas asignadas

Actividad = proveerles elementos para la resolución de problemas posibles

- 1.- Tareas de la pareja
 - a) Revisar la tarea que ha seleccionado cada esposo
 - b) Continuar el uso de gratificaciones
- 2.- Cada esposo informa sobre los progresos realizados y las dificultades encontradas
- 3.- El terapeuta actúa como consultor en la solución de problemas y refuerza los progresos.
- 4.- Ofrecer técnicas de solución de problemas para posibles conflictos y disatisfacciones futuras.
- 5.- Comentar los recursos de que dispone la pareja en su barrio o ciudad.

ANEXO 6
INVENTARIO DE AUTOESTIMA PAF
35 B

NOMBRE.....
EDAD SEXO Femenino Masculino

Trata de contestar todo el cuestionario con lo primero que se te venga a la mente sin detenerte

"0" No es verdad
..... Es mas o menos cierto
"2" Creo que es cierto
"3" Es completamente cierto

- 1.- Generalmente me siento inferior a otros
- 3.- Con frecuencia me siento incapaz de poder encarar situaciones de conflicto con mi pareja
- 4.- Soy capaz de mantener una conversación mi pareja
- 5.- Parece que nada de lo que hago le complace a mi pareja
- 10.- Puedo dejar que mi pareja se equivoque sin experimentar el deseo de corregirlo (a)
- 13.-Perder alguna causa u objetivo me hace sentir resentido(a) y menos que mi pareja
- 14.-Usualmente emprendo nuevas tareas con bastante confianza en mi misma(o) aunque mi pareja muestre desconfianza.
- 15.- Soy propenso(a) a condenar a mi pareja y con frecuencia me gustaría castigarla(o)
- 16.- Normalmente tengo mis propios pensamientos y tomo mis propias decisiones si la ocasión lo requiere en ausencia de mi pareja.
- 18.- De buena gana tomo responsabilidad de las consecuencias de mis actos ante una ofensa o mala actitud hacia mi pareja.
- 21.- No puedo hacer nada bien
- 24.- Mi pareja y yo compartimos el tiempo libre con otras personas
- 25.- Soy incapaz de conseguir que mi pareja cambie
- 26.- Me siento libre de expresar mis sentimientos hacia mi pareja
- 30.- Soy respetuoso hacia los sentimientos de mi pareja
- 32.- Soy por lo general amistoso, considerado con mi pareja
- 35.- Soy exagerado compulsivo, perfeccionista y en ocasiones discuto por ello con mi pareja
- 36.- Acepto cumplidos y regalos de mi pareja sin sentirme embarazoso(a) y obligado (a)
- 37.- Con frecuencia recurro al contacto corporal para expresar mis sentimientos hacia mi pareja
- 38.- Aprecio los logros e ideas de mi pareja
- 39.- Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas por temor a perder o cometer errores y ser mal visto por mi pareja.
- 40.- El trabajo se me hace mas agradable y llevadero con el apoyo de mi pareja
- 41.- Estoy con frecuencia a problemado por la reacción de mi pareja ante ciertas diferencias.
- 42.- Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos ante mi pareja
- 43.- Experimento un fuerte deseo y necesidad de defender mis actos opiniones y creencias ante mi pareja

- 44.- Acepto el desacuerdo de mi pareja ya que ambos tratamos de llegar a un acuerdo.
- 47.- Por lo general juzgo mi relación de pareja comparando con las otras parejas
- 48.- Me siento libre de expresar mis opiniones ante mi pareja
- 49.- Con frecuencia reniego de mi mismo(a) , de mis presiones y logros.
- 50.- Acepto que soy dueño(a) de mi mismo mi propia autoridad y hago las cosas como me parece y así me siento **bién**.
- 9.-Estoy muy preocupada(o) acerca de lo que mi pareja piensa y habla de mí
- 11.-Siento una fuerte necesidad de ser reconocido(a) y aprobado(a) por mi pareja
- 17.- Me fastidia y mortifica en casa las criticas de mi pareja
- 19.- Me inclino a exagerar y mentir a fin de mantener el cariño de mi pareja y que no me considere mal
- ... 22.- Me siento libre de dar mis opiniones y seguir mis convicciones aunque mi pareja se muestre en desacuerdo
- 27.- Me siento atacada por las opiniones y actitudes ante los comentarios de mi pareja.
- 29.- Siempre estoy buscando la manera de agradar a mi pareja
- 45.- Tengo un intenso deseo de estar en acuerdo, de estar apoyado por mi pareja
- 2.- Normalmente me siento a gusto y feliz conmigo mismo(a) y del mismo modo aprecio los talentos de mi pareja
- 6.- Soy importante para mi pareja
- 7.- Mi esposa (o) espera mucho de mi y temo desilusionarla
- 8.- Tenemos confianza el uno en el otro
- 12.- Ante un mal entendido con mi pareja trato de que esto no me conflictue y comprendo de que esto es **momentaneo**
- 20.- Me siento libre de expresar mis deseos sexuales ante mi pareja
- ^3.- Habitualmente justifico, niego mis errores y defectos ante mi pareja aún sabiendo que soy culpable
- 28.- Raramente experimento envidia, celos o desconfianza por la actividad laboral o salarial que mi pareja tiene
-31.- temo mostrarme realmente como soy verdaderamente
- 33.- Con frecuencia culpo a mi pareja por mis problemas y mis errores
- 34.- Raramente me siento incómodo(a) y aislado(a) cuando estoy solo porque se que mi familia (esposa e hijos) están a mi lado aún en su ausencia.
- 46.- Estoy abierto y deseoso(a) a nuevas ideas y proposiciones de mi pareja

ANEXO 7

TABLA DE VALIDACION INVENTARIO DE AUTOESTIMA 35B

| | Items | Mide | No Mide | Observación | Recomendación |
|-----------------------------|-------|------|---------|-------------|---------------|
| Competencia Personal | 1 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| | 5 | | | | |
| | 10 | | | | |
| | 13 | | | | |
| | 14 | | | | |
| | 15 | | | | |
| | 16 | | | | |
| | 18 | | | | |
| | 21 | | | | |
| | 24 | | | | |
| | 25 | | | | |
| | 26 | | | | |
| | 30 | | | | |
| | 32 | | | | |
| | 35 | | | | |
| | 36 | | | | |
| | 37 | | | | |
| | 38 | | | | |
| | 39 | | | | |
| | 40 | | | | |
| | 41 | | | | |
| | 42 | | | | |
| | 43 | | | | |
| | 44 | | | | |
| | 47 | | | | |
| | 48 | | | | |
| | 49 | | | | |
| | 50 | | | | |
| Aspiraciones y Expectativas | 9 | | | | |
| | 11 | | | | |
| | 17 | | | | |
| | 19 | | | | |
| | 22 | | | | |
| | 27 | | | | |
| | 29 | | | | |
| | 45 | | | | |
| Valoracion de mismo | 2 | | | | |
| | 6 | | | | |
| | 7 | | | | |
| | 8 | | | | |
| | 12 | | | | |
| | 20 | | | | |
| | 23 | | | | |
| | 28 | | | | |
| | 31 | | | | |
| | 33 | | | | |
| 34 | | | | | |
| 46 | | | | | |

Firma del Psicólogo(a)

