

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CS. DE LA EDUCACION  
CARRERA DE PSICOLOGIA

*Handwritten signature in blue ink.*



*Handwritten signature in blue ink.*

**TRABAJO DIRIGIDO**

**"PLAN DE PREVENCION DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN LA BRIGADA DE PROTECCION A LA FAMILIA, COMANDO REGIO AL POLICIAL DE LA ZONA SUR DE LA CIUDAD DE LA PAZ"**

**Área: AFRONTAMIENTO PERSONAL PARA LA PREVENCION DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**

**Tutora: DAEN. Lic. Maruja Serrudo O.**

**Postulante: Gutiérrez Limona, Martha Nora**

*Handwritten signature: Grecia Pérez Barral*

*Handwritten signature: María Serrudo O. with text 'Lic. Maruja Serrudo O. Promovida'*

La Paz – Bolivia  
2005



010

## *Agradecimientos*

*Dios que es el centro de mi vida, guía de mi camino, luz en mis tinieblas y roca en mis vicisitudes. gracias por ser instrumento tuyo al servicio de las personas, te pido (Dios amado vocación constante y victoria en lo emprendido.*

*la Lic. DAEEN Maruja Serrudo quien me guió mas allá de las teorías y de las técnicas expreso mi mayor agradecimiento y respeto por todo lo que me fue brindado.*

*Cnl. Fernando Peláez Rendón por su apoyo incondicional. pero mas aun por ser nuestro amigo y guía, un agradecimiento especial al Comando Regional de la zona Sur por abrirnos sus puertas.*

## *Dedicatoria*

*A mis amados hijos Yaro, Jose Luis y Jaziel por el apoyo, la comprensión a lo largo de mi carrera de quienes me enorgullece, su responsabilidad y caridad de carácter y por hacerme sentir ser su ejemplo y guía.*

*Gracias papá que aun estando lejos, me acompañaste y soñaste con este día y que ahora en algún lugar muy bonito estas feliz por mi. mi manía por el apoyo espiritual e incondicional de ayudarme a vencer obstáculos a lo largo de mi carrera. Y haber confiado en la realización de este sueño.*

*A la persona cuyo nombre significa "amor" en mi Vida: Gracias por respetar profundamente la constante lucha por mis ideales, por sus palabras de aliento que frenaron de amor seguridad mi vida y pese a la distancia es mi mayor inspiración.*

*A mi amiga Carminia, por todas las penas y alegrías vividas juntas, gracias por tu amistad*

# **INDICE**

## **CAPITULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

## **CAPITULO II**

### **JUSTIFICACIÓN**

5

## **CAPITULO III**

### **REQUERIMIENTOS INSTITUCIONALES DE TEMA INVESTIGADO**

10

## **CAPITULO IV**

### **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN (TRABAJO DIRIGIDO)**

18

#### 4.1. OBJETIVO GENERAL.

18

#### 4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

18

## **CAPITULO V**

### **MARCO TEÓRICO Y METODOLÓGICO REFERENCIAL**

#### 5.1. VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.

19

##### 5.1.2. Origen de la violencia

19

##### 5.1.3. Formas en las que se da la violencia

21

##### 5.1.4. Definiciones de violencia

22

##### 5.1.5. Definición de agresión.

23

##### 5.1.6. Ley N° 1674 Violencia Doméstica y/o Intrafamiliar

24

##### 5.1.6.1. Tipos de violencia

25

##### 5.1.6.2. Ciclo de la violencia Intrafamiliar

26

##### 5.1.6.3. Fase de tensión

26

##### 5.1.6.4. Fase de agresión.

26

5.1.6.5. Fase de reconciliación.	26
5.1.6.6. Causas y consecuencias de la violencia Intrafamiliar	27
5.1.6.6.1. Causas	27
5.1.6.6.2. Consecuencias	27
5.2. SALUD MENTAL.	28
5.2.1. Introducción al conocimiento de la Salud Mental	28
5.2.2. Aspectos Históricos	29
5.2.3. Visión teórica acerca de la Salud Mental	29
5.2.4. Algunas definiciones de Enfermedad y salud Mental	31
5.2.5. Salud y Enfermedad Mental proceso de bienestar o malestar psicológico	33
5.4. AFRONTAMIENTO PERSONAL	34
5.4.1. Autoestima	34
5.4.2. Aspectos teóricos de la Autoestima	36
5.4.3. Etapas del desarrollo de la Autoestima	37
5.4.4. La importancia de la Autoestima	37
5.4.5. Niveles de Autoestima	39
5.4.5.1. Nivel elevado de Autoestima	39
5.4.5.2. Nivel bajo de Autoestima	40
5.4.6. Formación de la Autoestima	41
5.4.6.1. Factores externos	41
5.4.6.2. Factores internos	42
5.4.7. Como elevar la Autoestima	42
5.4.8. Factores que lesionan la Autoestima	42
5.5. AUTOIMAGEN	43
5.6. AUTOCONCEPTO	43
5.7. ASERTIVIDAD.	45
5.7.1. Aspectos teóricos de la Asertividad.	46
5.7.2. Definición de Asertividad	46
5.7.3. La conducta asertiva, agresiva y pasiva	47

5.7.3.1. Conducta asertiva	47
5.7.3.2. Conducta pasiva	48
5.7.3.3. Conducta agresiva	49
5.7.4. Procesos de formación de la asertividad	50
5.7.4.1. Infancia	50
5.7.4.2. Adolescencia	50
5.7.4.3. Adulthood	50
5.7.5. Causas del procedimiento de la No Asertividad	50
5.7.5.1. Familia	51
5.7.5.2. Sociedad	51
5.8. ESTRÉS	51
5.8.1. Aspectos Históricos.	51
5.8.2. Tres etapas distinguen en la respuesta del estrés	52
5.8.2.1. Primera etapa	52
5.8.2.2. Segunda etapa	52
5.8.2.3. Tercera etapa	52
5.8.3. Estrés positivo y estrés negativo	52
5.8.4. Tipos de estrés	53
5.8.4.1. Estrés físico	53
5.8.4.2. Estrés físicamente malo	54
5.8.4.3. Estrés psicológico	55
5.8.4.3.1. Presión	55
5.8.4.3.2. Frustración	55
5.8.4.3.3. Conflicto	55
5.8.4.3.4. Ansiedad / miedo	55
5.8.5. Causas del estrés.	56
5.8.6. Signos psicológicos	56
5.9. ANSIEDAD	56
5.9.1. Causas "médicas" de la ansiedad	57
5.9.2. Personalidad de ansiedad elevada	58

5.9.2.1. Alto nivel de creatividad	58
5.9.2.2. Pensamiento rígido	58
5.9.2.3. Necesidad excesiva de aprobación	59
5.9.2.4. Expectativas extremadamente elevadas de uno mismo	59
5.9.2.5. Perfeccionismo	59
5.9.2.6. Persona activa competente	59
5.9.2.7. Necesidad excesiva de mantener el control	60
5.9.2.8. Supresión de algunos o de todos los sentimientos negativos	60
5.9.2.9. Tendencia a no prestar atención a necesidades físicas	60
5.9.2.10. Raíces de la personalidad de ansiedad elevada.	60
 5.10. ATRACCIÓN INTERPERSONAL.	 61
5.10.1. Explicaciones Psicosociales de la atracción.	61
5.10.2. Búsqueda de la consistencia cognitiva	61
5.10.3. Consecuencias de la asociación y del refuerzo.	62
5.10.4. Factores que influyen en la atracción	62
5.10.4.1. Proximidad	62
5.10.4.2. Características físicas	63
5.10.4.3. Semejanza	63
5.10.4.4. Reciprocidad	64
5.10.5. El amor y los estados afectivos	65
5.10.6. El amor	66
5.10.7. Elección de pareja	67
5.10.8. Fases de la relación de pareja	69
5.10.9. Problemas de las relaciones amorosas	71
5.10.10. Los celos	71
5.10.11. Insatisfacción y ruptura de las relaciones	72
 5.11. PSICOLOGIA FAMILIAR	 72
5.11.1. Aportes al estudio de la psicología familiar.	73
5.11.2. Teoría de la comunicación humana	73
5.11.2.1. Comunicación digital y analógica	74
5.11.2.2. Congruencia Vs. Incongruencia	74
5.11.2.3. Aspectos relacional y referencial	74
5.11.2.4. Simetría y complementariedad	74
5.11.2.5. Meta comunicación	75

5.11.3. Teoría sistemática	75
5.11.3.1. Subsistemas y límites	75
5.11.3.2. Clases de límites	76
5.11.3.3. Homeostasis	76
5.11.3.4. Umbral de tolerancia	76
5.11.4. Planteamiento sobre interacción familiar	77
5.11.4.1. Roles	77
5.11.4.2. Patrones de interacción	77
5.11.4.3. Cinco formas de relación familiar	78
5.11.4.4. Reglas	79
5.11.4.5. Valores	79
5.11.4.6. La autoestima parte esencial de los procesos familiares	81
5.11.4.7. Psicoprolifaxis familiar	85
<b>SUSTENTO TEÓRICO PARA EL TRABAJO DE INTERVENCIÓN</b>	<b>87</b>
5.12. Terapia racional emotiva (TRE)	87
5.12.1. La TRE como terapia disuasiva	88
5.12.2. Las metas terapéuticas de la TRE	89
5.12.3. El psicodiagnóstico Racional — Emotivo	90
5.13. Psicología sistemática de la comunicación	91

## **CAPITULO VI**

### **METODOLOGÍA DEL TRABAJO DIRIGIDO**

6.1. Método	94
6.1.1. Características de la población	94
6.2. Población	95
6.2.1. Características de la población	95
6.2.2. Edad	96
6.2.3. Sexo	96
6.2.4. Número	96
6.2.5. Ambiente	96



6.3. PROCEDIMIENTO	97
6.4. INSTRUMENTOS	98
6.4.1. CUESTIONARIOS	98
6.4.2. Test Psicológico TRABAJO INTERVENCIÓN	98
6.4.2.1. Test HTP	98
6.4.2.2. Test de la familia	99
6.4.2.3. Test de Roberto	99
6.4. Test psicológico: TRABAJO PREVENCIÓN	99
6.5. REGISTRO DE DATOS	
6.5.1. Fecha Biológica	100
6.5.2. FICHAS	100
6.5.3. Fichas seguimiento	100
6.5.4. Falta de intervención (Informe)	100
6.5.5. Fichas de invitación	101
6.6. REGISTROS DOCUMENTALES	
6.6.1. Cuaderno de actas	101
6.6.2. Cuaderno de asistencia	101
6.7. ENTRE VISTAS	101
6.7.1. Entrevista Clínica	102
6.7.2. A..... Psicológica	102
6.7.3. Entrevista semiestructurada	103

## **CAPITULO VII**

### **PLAN DE TRABAJO**

7.1. Objetivos específicos	104
7.2. Cronograma de actividades	105
7.3. Estrategias de acción	107

7.4. Estrategias de difusión	108
7.5. Resultados del trabajo realizado	109
7.5.1. Área de prevención	109
7.5.2. Área de intervención	120
<b>RESULTADOS OBTENIDOS EN LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>122</b>
8.1. Resultados Cualitativos	122
8.1.1. Talleres	122
8.1.2. Dinámicas	123
8.1.3. Grupo de autoayuda	124
8.1.4. Consultorio	126
8.2. Resultados Cuantitativos	126
8.2.1 Consultorio	126
8.3. Resultados documentales	132
<b>CAPITULO IX</b>	
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>134</b>
<b>CAPITULO X</b>	
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>138</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>142</b>
<b>ANEXOS</b>	

## CAPITULO I

### INTRODUCCIÓN

El presente trabajo dirigido brinda una nueva alternativa para colaborar en la erradicación y reducción de los índices de violencia intrafamiliar de las personas asistentes a la Brigada de Protección a la Familia, y personal del Comando Regional de la zona sur de la ciudad de La Paz, a través de la implementación de estrategias de intervención psicológica que oferta información especializada de apoyo para el mejoramiento individual y social de las personas involucradas en violencia.

Como hecho social, el control de la violencia compete a las instituciones, organizaciones comunitarias y población en general para aportar con medidas de prevención y respuestas dirigidas a las personas afectadas por la violencia. El plan de prevención constituye una respuesta a la demanda social establecida en la aplicación de la Ley N° 1674, promulgada en 1995 en Bolivia, en el marco de la implementación del plan nacional de prevención y erradicación de la violencia intrafamiliar.

En el marco del convenio firmado en fecha 25 de julio del 2001 entre el viceministerio de asuntos de genero, generacionales y familia, actualmente viceministerio de la mujer, Brigada de Protección a la Familia y la carrera de psicología de la Universidad mayor de San Andrés con resolución de consejo de carrera 61/03 del 17 de marzo del 2003, el trabajo dirigido es guiado por la Lic. DAEN Maruja Serrudo Ormachea, docente de la Carrera de Psicología de la UMSA y supervisado por el Cnl. Fernando Peláez Rendón Comandante del Distrito Regional Zona Sur, Tte. Alicia Arias, en representación de la Brigada de Protección a la Familia.

Con el afán de lograr un trabajo eficiente se elaboró y ejecuto el plan de prevención de la violencia domestica en la Brigada de Protección a la Familia y las distintas unidades en coordinación con los comandantes de la Escuela Básica Policial (ESBAPOL), Radio Patrulla 110, Policía Técnica Judicial (PU), Conciliación Ciudadana, Fiscalía, Distrito Policial Nro. 4 (DP4), que conforman el Comando Regional de la Zona Sur de la ciudad de La Paz, con talleres de **Potenciamiento** Personal, Grupo de Autoayuda y Atención de Consultorio.

Al proporcionar estrategias psicológicas de afrontamiento personal para la prevención de la violencia intrafamiliar, la persona logrará ver los problemas no como barreras que le impidan avanzar sino como oportunidades de cambio que lleven a la persona a poseer medios para alcanzar el bienestar psicológico y le permita contar con mayores recursos de afrontamiento y de crecimiento personal.

Se trabajo en el área de prevención de violencia con grupos de autoayuda para Madres funcionarias de la institución, utilizando la comunicación efectiva como medio impulsador del mejoramiento en las relaciones familiares.

En el consultorio se brindo apoyo psicológico integral y seguimiento de casos a las personas remitidas por las distintas unidades policiales como también a funcionarios voluntarios del Comando Regional de la Zona Sur.

El método utilizado fue activo participativo, con sistematización de experiencias, técnicas de taller, apoyo de teorías y técnicas psicológicas cuyos contenidos se orientaron a la información, reflexión y análisis de la problemática de la violencia **intrafamiliar**.

Para el desarrollo del trabajo en las áreas de prevención e intervención se emplearon las siguientes pruebas: Tests de Autoestima de Coopersmith, Asertividad, Relación Interpersonal con el otro sexo, Ansiedad, Estrés, HTP, Familia, Roberto, y Cuestionario para detectar problemas de pareja.

Para el marco teórico se tomaron en cuenta los autores: Aquilino Polaino, Serrudo Maruja; Branden Nathaniel, Coon Dennis, Dyer Wayne, Gaja Ramon, Morales Francisco, Morris Charles, Navas Jose, Peurifoy Reneau, Pinto Bismarck , Sarmiento Maria, Satir Virginia, y Bonet Jose.

Se realizaron actividades como agasajos al día del padre, Festival Día del Niño, Día de la Madre, Expo Feria Paquito 2003 con la participación de todas las unidades

El presente trabajo dirigido alcanzo los objetivos planteados gracias a la buena acogida institucional que facilito la demanda. Se evidenciaron muestras de satisfacción en los participantes de los talleres de potenciamiento personal, grupo de autoayuda y demás asistentes al servicio de psicología.

Los resultados del trabajo se verifican en los documentos presentados en informes periódicos a la Institución Policial, quienes expresaron su complacencia por la labor realizada en bienestar de la Policía y el grupo humano que forma parte de la misma, a pesar de las falencias en cuanto a infraestructura para el optimo desempeño de la labor profesional.

Se espera que el presente plan de prevención pueda contribuir a estimular condiciones de vida mas saludables en las familias bolivianas, con principios de dialogo y respeto mutuo en la resolución de conflictos para erradicar o disminuir la violencia intrafamiliar.

Una vez más, la Carrera de Psicología de la UMSA ha cumplido con su encargo social de prevención y tratamiento psicológico de problemas relacionados con la violencia social en general y la violencia intrafamiliar, en particular. Trabajo cumplido.

## CAPITULO II



### JUSTIFICACIÓN

Hace ya una década que, en Bolivia, la violencia domestica ha dejado de ser un problema privado, individual y familiar, para ser asumido como un asunto de interés colectivo público y social.

Hasta el año 2002, la violencia **intrafamiliar** en Bolivia apunta a que, 7 de cada 10 mujeres, sufren de violencia psicológica y física en el hogar con una frecuencia de 3 a 5 veces al año; 3 de cada 10 con mucha frecuencia y 9 de cada 10 sufren violencia al ejercicio de los derechos individuales por parte de su pareja. (Fuente: Campaña 25 Noviembre - CIDEM L.P 2002)

El departamento de La Paz refiere los mayores porcentajes de violencia en el ámbito familiar, en la presente gestión la Brigada de Protección a la Familia atendió 8526 casos de violencia **intrafamiliar** y /o domestica el 34% agresión física, el 33% agresión psicológica , el 32% agresión física y psicológica y por último agresión sexual con el 1% de acuerdo a los registros de denuncia. (Fuente: Datos estadísticos del Comando Departamental de la Policía Nacional. Gestión 2003).

La problemática de la violencia intrafamiliar sea esta **física**, psicológica o sexual ha sido enfocada, generalmente, en las perspectivas social, policial y jurídica, siendo importante incidir esencialmente en el enfoque psicológico como eje de interpretación e intervención de este tipo de problemas de comportamiento.

La psicología es capaz de contribuir efectivamente a la disminución de la violencia, interviniendo como generador de bienestar psicológico, a través del afrontamiento personal como capacidad de resolver conflictos diarios, impulsando acciones de conciencia hacia la no violencia, promoviendo la autodefensa de sus derechos como personas valiosas y orientando a las familias a prevenir situaciones críticas para el fortalecimiento de los lazos familiares.

Una de las Instituciones encargadas de esta labor es la Brigada de Protección a la familia unidad especializada de la **Policía** Nacional que se encuentra integrada exclusivamente por mujeres, orientada a proteger la vida, la seguridad, la integridad física, psicológica y moral de cada uno de integrantes del núcleo familiar. Las Policías tienen un papel conciliador en las denuncias recibidas y su labor consiste en manejar de manera oportuna y acertada las posibles soluciones para los casos violentos.

Es imprescindible que los miembros de dicha institución sean personas idóneas y para ello, la capacitación en conocimientos de psicología les permite actuar, no solo en el ámbito legal, sino también a partir de un profundo autoconocimiento que les permita desenvolverse con equidad en sus funciones y aún en su vida personal. Para este cometido se ha trabajado, inicialmente, el tema de autoestima porque se considera que incrementando y fortaleciendo la autoestima se logrará que ellas ofrezcan más de sí mismas para beneficio suyo y de la comunidad.

Si la persona no tiene una autoestima adecuada presentara frustraciones y niveles altos de estrés logrando que no tenga un buen afrontamiento de los problemas cotidianos los cuales perjudicaran su relacionamiento personal y desempeño laboral.

Si la persona logra detectar los problemas no como barreras que le impidan avanzar sino como oportunidades de cambio, ella contara con mayores recursos de afrontamiento y de



crecimiento personal, llevándola a amarse a si misma, a valorar su trabajo y sintiéndose fuerte emocionalmente en todas las esferas en las cuales se desenvuelve diariamente.

Otro tema considerado de suma importancia intervenido fue el de estrés, perjudicial para la salud cuando no se sabe controlar y es quien maneja los pensamientos, bloqueando la claridad de pensamiento y la capacidad de acción adecuada. Sin duda la mayoría de las personas han experimentado estrés en algún momento de sus vidas y en la institución mucho mas, debido al incremento de horas laborales como sistema de trabajo que cumplen las funcionarias, provoca situaciones de estrés que conllevan riesgo de inadecuada atención a las personas que acuden a la Brigada de Protección e inclusive a los miembros de su propia familia y a los compañeros de trabajo.

La Población principalmente favorecida fue la Escuela Básica Policial (ESBAPOL) que tiene a su cargo la delicada responsabilidad educativa de los niveles subalternos de la institución del Orden a jóvenes de ambos sexos que promedian entre las edades de 19 a 23 años. El objetivo fundamental de la Escuela Básica Policial, es la de formar, capacitar y entrenar a los futuros Policías. Para esta finalidad y por ser una función de contacto directo con la sociedad se considera necesario que los futuros miembros de dicha institución se formen como personas integras tanto para su desenvolvimiento personal como para las labores a desarrollar y a esta finalidad colabora el apoyo psicológico integral.

Temas referidos a Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima ha permitido mejor autoconocimiento, desenvolvimiento personal con la capacidad de valorarse, valorar a los demás y de esta manera optimizar la formación para el trabajo de los futuros **policías.**

---

A solicitud de los alumnos de la ESBAPOL se trabajo con el tema de atracción y relaciones interpersonales, ya que existe mucha literatura romántica y películas que explican que es el amor y el por qué del enamoramiento, sin embargo muchas veces esta información no es planteada con el enfoque psicológico que requiere el sentimiento.

La atracción y las relaciones interpersonales por ser características esencialmente humanas influyen en la capacidad racional. Al existir un conocimiento adecuado acerca del tema, equilibrando lo racional y lo emocional en cada circunstancia de vida permite un mayor autoconocimiento y bienestar psicológico con el sexo opuesto.

En la unidad de Radio Patrulla 110, que tiene como objetivo el servicio de protección y auxilio a la ciudadanía se incidió en el tema de asertividad, por estar ellos en contacto con la sociedad. Se entreno en el uso de habilidades sociales para que puedan expresar adecuadamente opiniones, sentimientos y deseos personales positivos y negativos de una forma eficaz, directa, honrada, adecuada resaltando aspectos de respeto a sus derechos y de los demás optimizando así la interrelación entre compañeros de trabajo y con las personas que solicitan auxilio a la unidad.

El Distrito Policial Nro 4 (DP4) división integrada por personal masculino con servicios de orden y seguridad mediante el patrullaje a pie dirigido a la sociedad con la finalidad de observar todo tipo de conductas, previniendo todas aquellas que atenten contra las leyes. A partir de conocimientos y técnicas para el manejo de la ansiedad se potencian habilidades para la reducción de la misma y una optima interrelación con su entorno.

El grupo de autoayuda denominado "escuela para madres como impulsador de la comunicación efectiva en el contexto familiar" conformado por funcionadas de la institución oficiales, clases y trabajadoras del personal de servicio de cocina.

La ineficiencia en la comunicación suscita problemas en el núcleo familiar en este sentido se trabajo con este tema logrando que el sistema familiar funcione en una diaria práctica de la salud mental de todos sus miembros y mejorando las relaciones entre si previniendo la violencia intrafamiliar.

En el servicio de consultorio las personas beneficiadas fueron casos remitidos de las diferentes unidades del Comando Regional, voluntarias de la institución y voluntarios externos. Se brindo apoyo psicológico integral a partir de una entrevista inicial, anamnesis, aplicación de instrumentos psicológicos de acuerdo a requerimientos individuales, seguimiento de caso, remisión a especialista de acuerdo al caso, elaboración de informes psicológicos y archivo confidencial.

Todo el trabajo desarrollado apuntó a capacitar en aspectos psicológicos a las personas para prevenir, controlar y superar los problemas de violencia que son destructores del individuo y de la sociedad.

### CAPITULO III

#### REQUERIMIENTOS INSTITUCIONALES DEL TEMA INVESTIGADO

A. partir del requerimiento del Comando Regional de la Zona Sur y sobre la base del Diagnostico Institucional a través del cual se evidencia que las victimas requieren de un apoyo que vaya más allá de la visita domiciliaria, mas allá de la presión policial accedan a contar con apoyo profesional orientado a reducir el estado de crisis en el ámbito afectivo emocional tratando de mejorar en general la situación del momento y un posterior abordaje terapéutico individual.

Las Unidades como la Brigada de Protección a la Familia, Radio Patrulla 110, Policía Técnica Judicial, Conciliación Ciudadana, Transito, Distrito Policial # 4, Identificación personal, División de Propiedad de Vehículos DIPROVE, Escuela Básica Policial ESBAPOL, por la cantidad y características de denuncias que reciben es necesario brindar capacitación al personal policial ya que de acuerdo con su formación desempeñan su labor en términos de una lógica represiva y autoritaria, reproduciendo a su vez formas de violencia.

Este apartado consta de dos importantes puntos, donde las fuentes de información son de documentos facilitados por el Área de Planeamiento y entrevistas con el personal que trabaja en las distintas unidades del Comando Regional Policial Zona Sur.

### 3.1 IDENTIFICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN: COMANDO REGIONAL ZONA SUR

La creación del Comando Regional Policial Zona Sur, se da en vista del crecimiento de las conductas antisociales por Resolución Ministerial del Comando General de la Policial del 13 de enero de 1992.

En Comando Regional de la Zona Sur ubicado en el barrio de Calacoto depende directamente del Comando Departamental, en la estructura interna se cuenta con cuatro divisiones: Personal, Inteligencia, Planeamiento y Operaciones y la División Administrativa, todas bajo el mando del Comandante Regional Cnl. Fernando Peláez R, a la vez existen las siguientes unidades que son el Distrito Policial N° 4, Radio Patrulla 110, Batallón de Seguridad Física Estatal, Unidad de Conciliación Ciudadana, Brigada de Protección a la Familia, Policía Técnica Judicial (PTJ), Identificación Personal, Tránsito, Escuela Básica Policial (ESBAPOL) y División de Propiedad de Vehículos (DIPROVE).

#### 3.1.1 JURISDICCIÓN GEOGRÁFICA

La Zona Sur para un trabajo profesional ha sido dividida en cuatro Zonas:

ZONAS            BARRIOS QUE COMPRENDE:

Zona A:           Alto Obraje,s Bajo Obrajes

Zona B:           Calacoto, Cota Cota, Ovejuno, Chasquipampa, Vilacota Alto

Florida, Florida Bajo, Amor de Dios, Següencoma Alto, Següencoma Bajo Aranjuez, Valle Aranjuez, Mallasa, Mallasilla, Umapalca, Lima Sur, Pedregal ,Linos, Los Sauces y Jupapina

Zona C: Barrio Municipal, Bella Vista, Alto Bella Vista, Bajo, Urbanización San Alberto, Bosque de Bolognia, Irpavi, Alto, Irpavi, Koani, Barrio del periodista y

Coqueni Zona D: Achumani, Alto Achumani, Bajo, San Miguel, Los Pinos y Auquisamaña

### **3.1.2 OBJETIVO GENERAL**

- Cumplir funciones de carácter público esencialmente preventivas y de auxilio.

### **3.1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Preservar los derechos y garantizarlos
- Proteger el patrimonio público y privado
- Prevenir los delitos y faltas, contravenciones y otras manifestaciones antisociales.

## **3.2 PLAN OPERATIVO ANUAL**

### **3.2.1 Objetivos Estratégicos**

- Optimizar el proceso de la gestión administrativa con relación al quinquenio anterior.
- Potenciar el conocimiento y formación profesional
- Controlar los factores de riesgo que sugiere inseguridad
- Incrementar los servicios policiales
- Dar cumplimiento a las funciones de carácter público especialmente preventivos.
- Cumplir con el plan de estrategias de desarrollo institucional.
- Desarrollo de eficiencia técnica
- Intensificar labores de prevención y auxilio en casos de mayor riesgo.
- Reducir el índice delictivo
- Capacitar al personal

### 3.3 MANUAL DE FUNCIONES

El Manual de Funciones de cada unidad que forma parte del Comando Regional Zona Sur es el siguiente:

<b>UNIDADES</b>	<b>ESPECIALIDAD</b>	<b>PROCESOS DE DENUNCIA</b>	<b>PERSONAL</b>	<b>HORARIOS DE TRABAJO</b>
Conciliación Ciudadana y Familia	Faltas y contravenciones. Agresión física leve. Agresión verbal riñas y peleas. Faltamiento a la autoridad	Hoja de denuncia. Expide una cédula de comparendo o citación. Firma de Acta de Buena Conducta.	1 Jefe 1 secretaria 1 auxiliar	Turnos de 24 horas
Policía Técnica Judicial	Delitos orden público	Se realiza la denuncia y con requerimiento de fiscal se da un informe		
Distrito policial N° 4	Patrullaje a pie antímotines, seguridad de dignatarios. Acude en caso de robos	En caso de robo van al lugar de hecho certifican y pasa a la instancia especializada.	30 policías por compañía	Turnos de un tercio y dos cuartos
Radio Patrullas 110	Auxilio, protección, a persona herida, incendios, desastres naturales	Llaman al 110 asisten, confirman el hecho y pasa a la instancia especializada	Consta de 52 efectivos cada grupo de 10 policías	Turnos de un tercio y dos cuartos
Seguridad Física	Brindar seguridad a personalidades en domicilios.	El estado asigna el lugar de trabajo	Consta con 195 efectivos el número no es fijo cambia según el día	El trabajo es de 8 a 12 horas, y de 24 horas

DIPROVE	Robo de vehículos accesorios auto-partes diligencias de policía judicial constatación del hecho.	Denuncia fase de preparación que consta de 5 días de investigación, 6 meses para probar el delito para la próxima apertura del juicio oral.	El personal con el que cuenta es de 8 policías.	Turnos de 24 horas, divididas en servicio emergencia y descanso.
Tránsito	Control del tráfico vehicular infracciones ordenamiento del código de tránsito	Recibe denuncia sobre hechos de tránsito investiga hasta esclarecimiento del caso	70 personas	Turnos de 6 horas.
Unidad Identificaciones	Proporcionar la cédula de identidad a la ciudadanía en general	1.-Inicio de trámite. 2.-Fax Central Verificar los datos de la persona 3.-Compra Valores 4.- Filiación 5.- Fotografía 6.-Impresiones digitales 7.-Llenado valorada 8.-Entrega de la cédula.	Consta de un jefe y 5 policías.	Horario continuo de 8:00 a.m. a 16:00 p.m.
Brigada de Protección a la Familia	Conciliación en casos de riñas y peleas familiares	Recibe la denuncia, pasa a apoyo psicológico, firman el acta de buena conducta.	8 policías mujeres, dos chóferes	Turnos de 24 horas.



### 3.4 IDENTIFICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN: BRIGADA DE PROTECCION A LA FAMILIA

Las Brigadas de Protección a la Familia nace como un componente del Plan Nacional de Prevención y erradicación de la Violencia y como respuesta a la creciente y alarmante situación de la mujer como víctima de la violencia en el hogar.

La primera Brigada de Protección a la Familia fue creada en la ciudad de La Paz, el 8 de marzo de 1995, mediante Resolución 24/95 del Comando General de la Policía Nacional amparado en el artículo 215 de la Constitución Política del Estado. Así es que se crean las Brigadas de Protección a la Familia, como Unidades dependientes del Comando General y de los Comandos Departamentales de la Policía. Nacional. Actualmente, cuenta con 10 unidades similares en las nueve capitales de departamento del territorio nacional. Además se cuenta con la Ley contra la Violencia. Doméstica (Ley 1674) Reglamentada el 6 de junio de 1998 mediante Decreto Supremo N° 25085, orientada a proteger la vida, la seguridad, la integridad física, psicológica y moral de cada uno de los integrantes del núcleo familiar. A través de esta ley el estado tiene la responsabilidad de proteger los Derechos Humanos de las mujeres y los miembros de la familia.

En Bolivia, actualmente se instauran instituciones para la recepción de denuncias tales como los Servicios Legales Integrales Municipales y las Brigadas de Protección a la Familia.

La Brigada de Protección (BPF) es una unidad especializada de la Policía Nacional integrada exclusivamente por mujeres que brindan servicios de auxilio, protección y prevención a las víctimas de la violencia familiar ; es un servicio. gratuito, se trabaja con un equipo **multidisciplinario** donde intervienen tanto psicólogos, trabajadoras sociales y

no se deja de lado el aspecto jurídico. Tiene su propio manual de funciones. En una primera instancia donde los problemas se resuelven de manera transaccional por medio de acuerdos o compromisos que se hacen en la pareja, como es en caso de violencia conyugal.

#### 3.4.1 ORGANIZACIÓN

Se organizan en turnos de tres o de dos personas.

El personal con el que cuenta es:

2 Sargentos 3 policías, 2 chóferes, 1 secretaria, 1 comandante.

#### 3.4.2 OBJETIVOS GENERALES

- Brindar atención en cualquier tipo de violencia doméstica y/o familiar.

#### 3.4.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Intensificar labores de prevención y auxilio en casos de mayor riesgo.
- Reducir el índice delictivo
- Capacitar al personal

#### 3.5 PLAN OPERATIVO ANUAL

Las actividades que realizara la Brigada de Protección a la Familia en el transcurso del presente año, están enmarcadas en brindar servicios de auxilio, protección y prevención a las víctimas de violencia **intrafamiliar** y/o doméstica por lo tanto dentro de sus actividades a lo largo del año son las siguientes.

- Atender denuncias de violencia intrafamiliar y/o doméstica que se presenten de forma personal, a través del teléfono o por intermedio de terceras personas.

- Acudir a los llamados de las víctimas de violencia a los hogares donde se presente un hecho de violencia intrafamiliar y/o doméstica brindando la ayuda pertinente en el momento justo.
- Sensibilizar e informar a la población sobre las consecuencias incidencias, indicadores y prevalencia de la violencia intrafamiliar y/o doméstica a la vez de difundir el trabajo que realizan y que la población sepa que puede acudir a esta instancia las 24 horas del día.
- Difundir y propagar la Ley 1674 contra la violencia **intrafamiliar** y doméstica.
- Propiciar espacios de reflexión sensibilización y capacitación de los servidores de víctimas y agresiones para lograr la atención con calidad y calidez.
- Desarrollar instrumentos de apoyo, módulos de intervención preventiva, módulos de prevención de malos tratos a mujeres, estadísticas que faciliten la intervención preventiva dirigida a la comunidad y segmentos específicos de la población y su posterior evaluación.
- Participar en campañas de difusión y sensibilización para contribuir con el logro de estilos saludables de vida promoviendo relaciones equitativas y no violentas entre mujeres y hombres desde la niñez.

## CAPITULO IV

### OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION (TRABAJO DIRIGIDO)

#### 4.1 OBJETIVO GENERAL

- Proporcionar apoyo psicológico integral a víctimas, victimadores de violencia doméstica y lo intrafamiliar, asistentes a la Brigada de Protección a la Familia y personal del Distrito Regional de la Zona Sur, para colaborar en la prevención y reducción de la violencia.

#### 4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar información psicológica especializada para el mejoramiento individual y social de las victimas, victimadores y personal del Distrito Regional de la Zona Sur.
- Apoyar con técnicas y teorías psicológicas a la formación y capacitación en violencia domestica y lo intrafamiliar al personal de la Brigada de Protección a la Familia y funcionarios de las diferentes unidades del Distrito Regional de la Zona Sur.
- Brindar atención, orientación y seguimiento psicológico a victimas, victimadores de violencia domestica y/o intrafamiliar y a funcionarios del Distrito Regional de la Zona Sur.

## CAPITULO V

### MARCO TEORICO Y METODOLOGICO REFERENCIAL AFRONTAMIENTO PERSONAL



#### 5.1 VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

##### 5.1. 2 Origen De La Violencia

La violencia familiar es tan antigua como la familia; no obstante, sólo en los últimos veinte años se denuncia como algo negativo y se buscan formas de sanción social, siendo necesario encontrar caminos de prevención, posibles de implementar mediante políticas institucionales que se coordine y potencien con las iniciativas de la sociedad civil, en especial, con las organizaciones de mujeres.

Actualmente la violencia doméstica es entendida como una conducta negativa con un propósito determinado y que está sustentada por una trama de estructuras sociales que refuerza una cierta forma de organizar la familia.

Se afirma que una política de prevención de la violencia doméstica debe dirigirse al conjunto de la población a través de sus organizaciones, para lo cual se necesitan una política activa de fortalecimiento de las redes sociales. Se señala que un programa de prevención debe estar inserto en una política de comunicaciones, la que tendrá que generar una conciencia colectiva sobre los problemas de discriminación y de desigualdad de género, incluyendo la capacitación de los agentes sociales que tienen contacto con la mujer golpeada y la implementación de políticas de capacitación y empleo.

En Bolivia hasta la mitad de los años 1980 se inicia una reivindicación de las mujeres denunciando la violencia existente hacia ellas, consecuencia de la discriminación y subordinación a las que se les somete. Movimientos como este posibilitaron que en 1990 surgieran inquietudes de varias organizaciones no gubernamentales como la oficina jurídica de la mujer en Cochabamba y la plataforma de la mujer en La Paz para obtener la promulgación de una ley contra la violencia intrafamiliar o doméstica, entre octubre y noviembre de 1994 la sub secretaria de Asuntos de Género generacionales y familia desarrolló dos talleres que reunió profesionales interesados en el tema, con el objetivo de elaborar un proyecto de ley contra la violencia intrafamiliar o doméstica tornando como referente la violencia contra las mujeres, que tienen lugar en las diversas instituciones de la sociedad, que se manifiesta de forma significativa en la propia familia, en aquellos espacios llamados "privados", y por lo tanto difíciles de abordar.

La mujer golpeada, la mujer violada y el niño maltratado constituyen hechos impactantes de violencia que demuestran la necesidad de intervenir con políticas publicas en aquellas áreas que tradicionalmente han formado parte del espacio privado y de las que las instituciones debían mantenerse al margen por tal motivo el anteproyecto fue presentado a la Cámara de Diputados el 8 de marzo de 1995 donde fue aprobado en **grande** .

La violencia familiar se produce cuando un grupo social doméstico que debiera mantener una situación de amor y protección, se arremete contra uno de los miembros, cuando una persona más débil que otra es víctima de abuso psíquico o físico ejercido por otra, y que al no haber recursos de control social que regulen o impidan esa práctica esta tiende a repetirse.

---

<sup>1</sup> Soledad Larrain y Teresa Rodríguez "Los orígenes y el control de la violencia doméstica en contra de la mujer Pg. 202.

La violencia se relaciona estrechamente en el contexto familiar, la violencia conyugal doméstica es una forma de violencia que transcurre en el hogar, es frecuentemente la más común y no siempre se encuentra en relación directa a nivel de educación y condición socioeconómica de las familias.

### **5.1.3 Formas en las que se da La Violencia**

La primera forma en la que se inicia la violencia es en el contexto familiar y puede ser un antecedente de la agresión que se reproduce a través de un aprendizaje social de carácter indirecto. Con frecuencia los padres recurren a la violencia como forma de imponer disciplina y orden en el hogar. La consecuencia de este recurso o violencia física es que el niño aprende que la fuerza física constituye un procedimiento adecuado para solucionar conflictos. AL mismo tiempo se les proporcionan modelos para imitar.

"La segunda forma es el adiestramiento explícito de la conducta agresiva. No es infrecuente que los padres y hermanos mayores expliquen al niño como y cuando es conveniente agredir a otro (por lo general se trata de otros niños). Ello se justifica diciendo que hay que defender los propios derechos y dar una respuesta contundente a las provocaciones y agresiones recibidas".

"La tercera forma es la existencia en el hogar de discordia y falta de afecto. El estudio de Loeber y Deshíon muestra que los niños consistentemente agresivos, es decir tanto en la casa como en la escuela se diferenciaba de otros tres grupos de niños estudiados agresivos solo en casa, agresivo solo en la escuela precisamente y de manera

---

<sup>2</sup> Psicología Social. Francisco Morales. Edit. Isabel Capeña. 1994 España Pg. 479.

fundamental por la existencia de mayor discordia en el hogar menos afecto y más rechazo hacia los niños”.

En Bolivia la violencia doméstica ha existido siempre y seguirá existiendo porque las instituciones no contribuyen a la democratización del país y existe falta de conciencia de la sociedad y una legislación adecuada que la regule y que la violencia doméstica es un problema muy frecuente en nuestro país, y ha sido, durante mucho tiempo, injustamente tratado en silencio sin tomar en cuenta que los actos de violencia son también violaciones a los derechos humanos.'

#### **5.1.4 Definiciones De Violencia**

La violencia es una condición generalizada en todas las sociedades sí bien afecta tanto a hombres como mujeres, ejerce sobre estas un impacto mucho mayor la agresión hacia la mujer adopta diversas formas que incluyen lo físico, psicológico, sexual y origina para ellas consecuencias cualitativas y cuantitativas diferentes para la población masculina. Esto se debe a que tanto desde el punto de vista del ejercicio de los recursos legales existentes para prevenirla, como de la posibilidad de poner en movimiento la maquinaria jurídica destinada a sancionarla, la violencia contra la mujer encuentra condiciones favorables para desarrollarse.

El concepto de violencia es de múltiples dimensiones y connotaciones. De acuerdo con el diccionario de la real Academia de la Lengua Española, "violencia es la aplicación de medios fuera de lo natural á cosas o personas para vencer su resistencia"., el concepto de poder y jerarquía está presente en los distintos enfoques y definiciones de la violencia,

---

<sup>3</sup> Loeber y Dishión 1990 Pg. 48-51.

<sup>\*</sup> Ministerio de Desarrollo Humano, "No ocultemos la violencia". 1996. Pg. 3.



que es considerada como una forma de ejercer poder sobre alguien situado en una posición de inferioridad jerárquica o de subordinación.

En un sentido amplio, la violencia se manifiesta bajo dos formas: una menos evidente que es la institucionalizada o estructurada y otra abierta y directa, que llama más la atención que la anterior. La violencia estructural esta presente en los sistemas políticos, económicos y sociales que mantienen la presión de determinadas persona a las que se les niega beneficios sociales, políticos y económicos haciéndolas más vulnerables al sufrimiento y a la muerte.

La violencia estructural sirve de base a la violencia directa, porque influye en las pautas de socialización que llevan a los individuos a aceptar o infligir sufrimientos, según la función social que desempeñen, la violencia abierta o directa, en cambio mediante, la agresión, las armas y la fuerza física.<sup>5</sup>

### **5.1.5 Definición De Agresión**

Los psicólogos debaten como definir la agresión pero están de acuerdo en esto: haríamos más nítido nuestro vocabulario al distinguir entre conducta segura en sí misma, energía ambiciosa o la conducta que daña o destruye. La primera es asertividad; y la última clara y segura es agresión.

Ellos mencionan dos clases de agresión, la "agresión hostil" y la "agresión instrumental". La agresión hostil surge del enojo, su objetivo es dañar. La agresión

---

<sup>5</sup> Idem(1) Pg. 202.

instrumental también se dirige a hacer daño, pero solo como un medio para lograr otro fin.<sup>6</sup>

### **5.1.6 Ley N°. 1674 La Violencia Doméstica y/o Intrafamiliar**

El 15 de Diciembre de 1995, durante el gobierno del Lic. Gonzalo Sánchez de Lozada, el Honorable Congreso Nacional de la República decretó la Ley No. 1674 contra la violencia en la familia o doméstica.

Posteriormente, en el gobierno del Gral. Hugo Banzer Suárez, esta ley es reglamentada mediante el Decreto Supremo No. 25087 para en cabal aplicación.

El Estado mediante esta ley protegerá la integridad física, psicológica, moral y sexual de cada uno de los integrantes de la familia. Establece que el Estado, a través de sus instituciones, promoverá el acceso, uso y disfrute de los derechos ciudadanos sin discriminación de sexo, edad, cultura y religión. Difundirá los derechos y la protección de la mujer dentro de la familia así como el acceso a la salud, evitando discriminación o actos de violencia que perjudiquen o alteren su salud.

"La Ley define a la violencia familiar o Doméstica en relación a las agresiones físicas psicológicas o sexuales cometidas por el cónyuge ó conviviente, ex cónyuge o ex conviviente o personas que hubieran procreado hijos en común aunque no estuvieran conviviendo"

---

Psicología Social, 4to. Ed. 1995 México, Pg.. 390  
Ley 1674 Contra la Violencia Familiar y Doméstica

En cambio la violencia intrafamiliar según la Ley 1674/95 es la agresión física, sexual o psicológica cometida por el cónyuge o conviviente, los ascendientes, descendientes hermanos, parientes civiles o fines en línea directa o colateral, los tutores cuidadores o encargados de custodia.

#### **5.1.6.1 Tipos De Violencia**

La violencia intrafamiliar es un acto de agresión que comete una persona en contra de otra en el ámbito familiar, causándole un daño que puede ser físico, psicológico y/ o sexual; este daño puede ser temporal o permanente; leve, grave e incluso causar la muerte

Violencia Física, es el maltrato o agresión en el cuerpo de la persona, causándole lesión interna o externa. Empujones, patadas, golpes con objetos, fracturas, heridas con armas, muerte, etc.

Violencia psicológica, es la presión emocional que produce daño psíquico, hostilidad, desvaloración, celos, prohibiciones de todo aspecto, chantaje económico, amenazas, etc.

Violencia sexual, es la intimidación para tener relaciones sexuales. Se dan desde la amenaza hasta el chantaje. La violación sexual es un acto de agresión sexual, realizada en contra de la voluntad de quien la sufre, ocasionando daños integrales a la víctima.

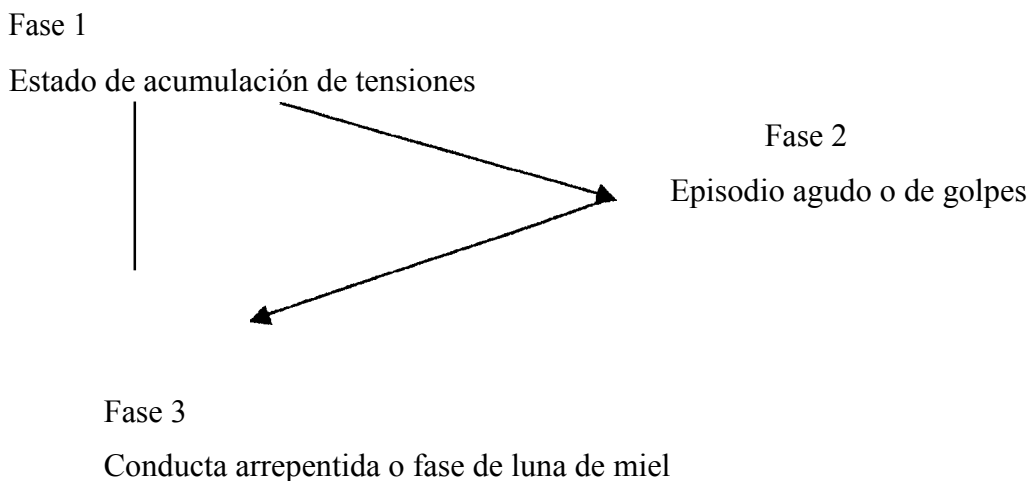
### 5.1.6.2 Ciclo De La Violencia Intrafamiliar

La violencia intrafamiliar se presenta de forma cíclica y al paso del tiempo las agresiones van en aumento en frecuencia de episodios y gravedad.

**5.1.6.3 Fase de Tensión,** es una fase de acumulación de tensiones, se producen insultos, amenazas. El abuso físico es siempre precedido por el verbal. La víctima suele minimizar estos actos.

**5.1.6.4 Fase de Agresión,** se produce la descarga de las tensiones con el estallido de las conductas que producen lesiones que pueden ir desde leves, abortos e incluso causar la muerte. La víctima se siente impotente se deprime y se culpabiliza por lo sucedido.

**5.1.6.5 Fase de Reconciliación,** se caracteriza por ser un periodo de calma y tranquilidad el agresor se disculpa y asegura que nunca más sucederá. La víctima cree que el puede cambiar. Sin embargo los actos violentos se repetirán con mayor frecuencia e intensidad; siendo cada vez de mayor riesgo y gravedad.



---

º Ídem (8) Pg. 39

### **5.1.6.6 Causas Y Consecuencias De La Violencia Intrafamiliar**

#### **5.1.6.6.1 Causas**

Los factores culturales, económicos y sociales, así como las condiciones de pobreza y hacinamiento, refuerzan culturas de violencia en la convivencia colectiva y en el ámbito familiar.

La causa de la violencia **intrafamiliar** esta basada en la desigualdad en las relaciones de género donde se le atribuye al hombre un mayor valor dentro de la organización de un sistema patriarcal otorgándole derechos sobre la mujer y a esta se la coloca en un plano de subordinación y dependencia.

En nuestra sociedad muy frecuentemente, mientras se educa a las mujeres a ser dependientes y sumisas, se alienta a los hombres en sus características violentas y agresivas. De esta forma se crean pautas de socialización y comportamientos que tienden a perpetuar situaciones de violencia y la solución violenta de conflictos

#### **5.1.6.6.2 Consecuencias**

Las consecuencias de vivir situaciones de violencia intrafamiliar son negativas puesto que producen inseguridad y un constante temor. Las víctimas se van desvalorando constantemente, disminuyendo su autoestima perdiendo motivación y capacidad para su desarrollo están afectadas emocionalmente ya que se retraen, aíslan, deprimen, etc., pierde espacios para desarrollar sus capacidades se frustra en su desarrollo personal ya que es incapaz de mirar sus oportunidades.

Además de estas consecuencias psicológicas, se presentan otras de tipo físico. En las mujeres embarazadas complicaciones en sus embarazos y tienen mayores riesgos de aborto.

Los niños (as) que presencian violencia tienen problemas de aprendizaje, afectividad, sexualidad, personalidad y se convierten de fáciles víctimas a reproductores de conductas agresivas.

Las víctimas también presentan dificultades de relacionamiento social, especialmente en el trabajo. También incide en la economía familiar ya que la misma se ve mermada con gastos que pueden ocasionar ciertas situaciones de violencia, como la compra de medicamentos y la asistencia a los centros de salud, trámites policiales o judiciales que también producen gastos.<sup>10</sup>

## **5.2 SALUD MENTAL**

### **5.2.1 Introducción al conocimiento de la salud mental**

Definir "salud mental" no es fácil; requiere hablar de "enfermedad mental", "normalidad", "patología", "cultura", etc. La comparación de patrones culturales característicos de cada sociedad señalan la diversidad de comportamientos humanos, quizás lo que en una cultura se considera normal en otra puede ser "patológico"; así pues, la "normalidad" y "patología" son relativas y dependen de la cultura y época en que se vive.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> ídem (8) Pg. 36-37

<sup>11</sup> Psicoprofilaxis Familiar Sarmiento María Inés Universidad Santo Tomás, adiciones USTA 1998 Bogotá 1985 Pg 94

### **5.2.2 Aspectos Históricos**

Entre los antiguos la enfermedad mental no era más que una posesión diabólica; esto lo pensaban los hombres del paleolítico, los chinos, egipcios y griegos; atribuían todos los fenómenos que no podían explicarse a la obra de los espíritus. Siendo ésta la causa de la enfermedad mental, se intentaba curar a estos enfermos mediante la trepanación, con lo que pensaban que los espíritus abandonarían el cuerpo del poseído. Para los hebreos y cristianos medievales, la enfermedad mental era un castigo divino, por lo que la terapia consistía en el exorcismo.

Durante la época clásica de Grecia, Hipócrates (460-377 a. de C) fue el primero en rechazar esta concepción demonológica y considera la enfermedad mental como un trastorno cerebral.

Así se crearon hospitales o asilos para "enfermos" o "locos" el primero fue fundado en el siglo XVI. El francés Pinel, director de uno de estos asilos, durante la Revolución Francesa, rompió las cadenas, sacó a los "enfermos" de las mazmorras y dejó que se pasearan por habitaciones soleadas, muchos de los enfermos curaron o progresaron en poco tiempo para vivir con tranquilidad en el hospital.<sup>12</sup>

### **5.2.3 Visión Teórica Acerca De La Salud Mental**

Para Sigmund Freud, quién basó sus estudios en el hombre patológico poniendo exagerado acento a los impulsos inconscientes, y poco reconocimiento a la influencia de los propósitos y aspiraciones conscientes del hombre, el enfermo mental tiene poco o nada que hacer respecto a su salud, ya que no posee voz ni voto sobre su inconsciente;

---

<sup>12</sup> **Idem** (11) Pg 94-95

así, fácilmente, cualquier niño es potencialmente un adulto enfermo mental y sólo puede recuperar la salud mental mediante el método terapéutico freudiano denominado psicoanálisis.

Para el conductista John B. Watson, su estudio conduce al concepto de persona "bien ajustada". Según él la conducta inadecuada (enfermedad mental) es aquella que presenta un individuo y que provoca reacciones negativas de otros para con él. La persona bien ajustada (o sana a mentalmente) es la que cumple exitosamente con las expectativas y demandas reales de la sociedad."

Para Maslow la enfermedad mental es considerada como una falla en lo que se refiere a lograr un estado de plenitud psicológica; así pues, la enfermedad mental es una situación debida a deficiencia, es decir, a ineptitud del individuo para reconocer y satisfacer sus necesidades comunes a la especie humana. Para él la persona enferma es aquella que no ha aprendido a lograr buenas relaciones humanas ni satisfacer sus propias urgencias vitales.

Para los seguidores de Maslow una persona "sana mentalmente" es denominada "autorrealizada" o "actualizada" y se reconoce por varias características: son individuos honestos o auténticos, perciben claramente la realidad, son libres y manifiestan confianza hacia su entorno.

En conclusión se observa cómo la concepción de enfermedad mental depende de la idea que se tenga del hombre y ha variado desde tiempos primitivos, también podemos notar cómo de unas concepciones que establecen diferencias tajantes entre una persona sana

---

<sup>13</sup> Ideen (11) Pg 96

<sup>14</sup> Idem (11) Pg 97-98

Idem (11) Pg 98-99



mentalmente y otra que no lo es (concepción demonológica, medica, psicoanalista y conductista), se pasa a la humanista que acepta que en una misma persona puede darse ambos estados en momentos diferentes.

Freud, Watson y Maslow, con sus teorías representan tres modelos diferentes a cerca de la enfermedad mental.

La teoría de Freud representa un modelo biológico: considerando que la personalidad está determinada básicamente por las condiciones biológicas de la persona, y la salud o enfermedad mental están incluidas al inconsciente, las pulsiones instintivas, al ello, superyó.

La teoría conductista representa un modelo ambiental: considera que la personalidad está determinada por el contexto experiencia] que rodean a la persona, es decir, salud y enfermedad mental dependen más del ambiente que de la misma persona.

En conjunción la teoría humanista considera que la personalidad está influida más no determinada, por lo biológico y ambiental y que toda persona puede decidir a cerca de su personalidad, salud y enfermedad mental, moldeando como desee, de acuerdo con su decisión.

#### **5.2.4 Algunas Definiciones de Enfermedad y Salud Mental**

Estos términos se han definido de diversos modos: "enfermedad mental significa todo desajuste lo suficientemente grave como para incapacitar a un individuo hacia sí mismo y hacia los demás". El desajuste se refiere a trastornos que puede sufrir un individuo los cuales lo llevan a sentirse angustiado o a comportarse de una manera peculiar, dicho

desajuste puede ser ocasionado por una tensión del ambiente frente a la cuál el individuo no se adapta.

Otra definición de salud mental y enfermedad mental "se refiere a la capacidad que tiene una persona para soportar las tensiones del ambiente. Si esta capacidad es grande se puede decir que la persona es sana mentalmente; si, por el contrario, su capacidad es pequeña, y frente a las tensiones su comportamiento y relaciones interpersonales se alteran, se dice que hay propensión a enfermar mentalmente".

Todos en la vida hacen frente a tensiones diarias que pueden afectar, algunos ante el estrés generan trastornos que tradicionalmente se han incluido dentro de las enfermedades mentales tales como la psicosis, neurosis, psicopatía, trastornos de la conducta, trastornos de la personalidad, etc. Otros en presencia del mismo estrés reaccionan con comportamientos menos "patológicos" pero que afectan también su vida personal y relaciones con los demás. Por ejemplo: puede bloquearse en su trabajo, disminuir su rendimiento laboral o académico, puede manifestar insomnio, falta de apetito y conflictos en sus relaciones interpersonales.<sup>6</sup>

Por lo expuesto anteriormente se considera que un individuo que no es feliz, no enfrenta problemas cotidianos de forma adecuada, no conoce y utiliza todos sus recursos positivos, necesita de la aprobación de los demás, no se responsabiliza de sus sentimientos y acciones, no establece relaciones profundas ni se compromete con ellas, por todas estas características la persona tiene que hacer mucho en favor de sí misma y de su entorno adquiriendo habilidades para enfrentar las diferentes situaciones de la vida, sean tensionantes o no.

---

<sup>16</sup>[dem (11) Pg 104

### **5.2.5 Salud y Enfermedad Mental como Proceso de Bienestar o Malestar Psicológico**

Puede decirse que la salud y, enfermedad mental no son estados sino procesos. La manera como maneja su vida, lo que hace o deja de hacer en cada momento, los sentimientos que experimenta, van a determinar su bienestar o malestar psicológicos.

Según Virginia Satir, los procesos de bienestar y malestar psicológicos pueden manifestarse en cuatro aspectos de la vida: a) la autoestima o sentimientos e ideas que uno tiene sobre si mismo; b) la comunicación o formas que establecemos para expresar lo que deseamos decir a los demás; e) las normas que utilizamos para sentir y actuar; y d) las relaciones que establecernos con las personas e instituciones.

Estos cuatro aspectos (autoestima, comunicación, relaciones y normas) se aprenden en la niñez y dentro de la familia; por lo tanto la enfermedad o salud mental también son el resultado de un aprendizaje.

Mientras algunas personas logran evitar el desaliento y manifiestan su capacidad de seguir siendo igualmente felices y valiosas, se solucionen o no los problemas, hay otros individuos que se desploman, se paralizan, se deprimen, pierden su control emocional y a veces se dejan morir. Los seres humanos que han aprendido a reconocer los problemas como algo que forma parte de la condición humana y no miden la felicidad por la ausencia de problemas, son los seres humanos más sanos mentalmente y generalmente

---

<sup>17</sup>

Relaciones en el núcleo familiar, Satir Virginia, Ed Pax 1988 ,México Pg 3

mantienen, frente a estas dificultades la autoestima alta, se comunican y relacionan adecuadamente y utilizan sus normas en forma apropiada para abordar los problemas.<sup>18</sup>

De esta manera y de acuerdo con estos dos autores se puede afirmar que la salud y enfermedad mental afecta a todos por que cada persona tiene autoestima, se comunica con otro, establece relaciones y se guía a través de normas. No se debe olvidar que estos aspectos no son innatos o heredados, sino que se aprenden en la niñez y dentro de un sistema familiar observándose a lo largo de la existencia de la persona, especialmente en los momentos tensionantes de cada etapa de su vida. Así, al trabajar con cualquier unidad familiar se debe conocer su estructura, procedencia y relaciones con la sociedad, para poder favorecer su bienestar psicológico en forma más exitosa.

## **5.4.AFRONTAMIENTO PERSONAL**

### **5.4.1 AUTOESTIMA**

La autoestima, como vivencia psíquica, es tan antigua como el ser humano. Pero la historia de la Autoestima (o autoconcepto) como **constructo** psicológico se remonta a William James, en las postrimerías del siglo XIX. La preponderancia de la psicología conductista hizo que durante bastante tiempo se descuidase el estudio sistemático de la autoestima, pues se la consideraba una hipótesis poco susceptible de medición rigurosa, hasta que a mediados de nuestro siglo, con el advenimiento de la psicología fenomenológica y de la psicoterapia humanista, la autoestima adquiere un papel central en la autorrealización de la persona y en el tratamiento de sus trastornos psíquicos.

---

<sup>18</sup> Tus Zonas Erróneas Dr. Wayne W, Dyer, Editorial Grijalbo, 1987Barcelona, Pg 20

En este contexto destaca la contribución de Carl Rogers "el tercer teórico, después de Freud y skinner, que más ha influido en la psicología contemporánea". Cuya psicoterapia gira en torno a la autoestima. Para Rogers, la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados; de ahí la importancia que le concede a la aceptación incondicional del cliente.

De las diversas definiciones que se han propuesto de la autoestima, se escoge la de Burns, que parece suficientemente clara, específica y constatable: el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Se entiende por "actitud" una pauta más o menos estable y coherente de percepción, pensamiento, evaluación, sentimiento y acción, dirigida hacia un objeto, una persona, un ideal. El ser humano se percibe a nivel sensorial; piensa sobre si mismo y sobre sus comportamientos; se evalúa y los evalúa.; siente en consecuencia, emociones relacionadas consigo mismo; todo lo cual evoca en él tendencias conductuales coherentes con sus percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos.

Así pues, estos conjuntos de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales que la persona dirige hacia si mismo, hacia su manera de ser y de comportarse, hacia los rasgos de su cuerpo y de su carácter, configuran las actitudes que globalmente, se llama Autoestima. La autoestima, en suma, es la percepción evaluativa de uno mismo.

---

<sup>19</sup> Se amigo de ti mismo, José Vicente Bonet,; Editorial Sal Térrea; 1997, España, Pg 18

#### 5.4.2 Aspectos teóricos de la autoestima

Branden (1983) indica que todos los juicios que se entablan en la vida, ninguno es tan importante como el que se realiza sobre sí mismo ya que este juicio afecta sobre el propio núcleo de la existencia y por ende de la autoestima. La autoestima es "una evaluación de mi mente, mi conciencia y de un sentido profundo de mi persona".<sup>20</sup>

Ellis (1978) puntualiza a la autoestima tornando las definiciones de Branden, Rand, y dice que la autoestima significa que el individuo se valora a sí mismo. Las personas no solo valoran sus actos, comportamientos y características como "buenas" o "malas" sino que también tienden a autoafirmarse, es decir, a configurar una serie de características que definen su sí mismo. Estas autodefiniciones influyen profundamente en sus emociones y comportamientos y constituyen una de las principales fuentes de sus perturbaciones emocionales.<sup>21</sup>

Alcantara, (1990) dice que la autoestima no es considerada innata es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona, la autoestima posee tres componentes: cognitivo, afectivo y conativo o intencional, los tres operan íntimamente correlacionados de manera que una modificación en uno de ellos hace que exista alteración en los otros.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> El poder de la autoestima, Branden Nathaniel Pardos 1997 Buenos Aires Pág. 35

<sup>21</sup> La autoestima en el embarazo Cáceres Evelyn artículo de Prensa Vida Sana enero 2002

<sup>22</sup> Conócete a ti mismo, Ergueta Gloria artículo de Internet 2000

### **5.4.3 Etapas de desarrollo de la autoestima**

Según Gordon Allport la autoestima se desarrolla entre los dos y los cuatro años de edad, donde se reconoce como ser valioso para los otros y para el mismo.

El amor por sí mismo comienza en los primeros años a través de las relaciones con la familia, amigos o en el colegio en la adolescencia se reafirma y se revalora y en la edad adulta los éxitos y fracasos continúan repercutiendo en la manera de evaluarse a sí mismo.

La forma en que los niños con respecto a ellos mismos afecta todos los aspectos de su vida desde la manera como se desempeñan en el ámbito escolar y familiar, tanto a nivel del aprendizaje como tal, como en la relación, con compañeros y adultos que ejercen la autoridad, hasta la manera como enfrentan los pequeños problemas que se les presenta, toman decisiones y se plantean metas al futuro.

### **5.4.4 La Importancia de la autoestima**

La importancia de la autoestima estriba en que concierne al ser humano, a su manera de ser y al sentido de valía personal.

Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos, desarrollan una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque no se den cuenta. Importa, por tanto desarrollarla de la manera más realista y positiva posible y que permita descubrir los recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos

---

<sup>23</sup> Aprendiendo y Creciendo Juntos Volumen 3, De Narváez Maria Teresa, Editorial Nueva Vision 1989, Pg 65-68

debidamente, así como las deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de sus posibilidades.

De ahí la importancia de un autoconocimiento sensato y sanamente autocrítico, como base imprescindible para conocer y reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos del carácter y conductas; base desde la que será posible modificar actitudes irreales, prejuicios y fortalecer la evaluación realista de los recursos, posibilidades, limitaciones y errores.

Pero hay algo profundo y nuclear, que va más allá del aprecio de lo positivo y la aceptación de lo negativo, que subyace y fundamenta todo lo demás, y sin lo cual la autoestima fácilmente se desmoronaría. Se trata de la aceptación visceral del siguiente principio, reconocido por todos los psicoterapeutas humanistas: "Todo ser humano, sin excepción por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo, merece que se le estime y que se **estime**".<sup>24</sup>

Aparte de los problemas de origen biológico no se conoce una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos que no sea atribuible a una autoestima deficiente.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> *Idem* (25) Pg 16-18

<sup>25</sup> *Idem* (26) Pg 10



#### 5.4.5 Niveles de Autoestima

##### 5.4.5.1 Nivel elevado de Autoestima.-

Cuando una persona goza de autoestima elevada puede enfrentarse a los fracasos y problemas que tiene la vida y muchas veces puede dar mejores respuestas a los conflictos que se le presenten, y lo lleven a un progreso en su madurez personal.

Una persona se compromete si tiene confianza en si mismo, y si cree que tiene aptitudes, también encuentra recursos para superar las dificultades que le provoquen su compromiso, incentivo su creatividad porque tiene fe en sí misma y en sus potencialidades y capacidades, esto le exige valoración positiva. Otro aspecto importante refiere que la persona siente que puede tomar sus propias decisiones de manera conciente, además respeta su propia valía y esto hace que respete y perciba el valor de los demás, ya así como se ama y valora puede amar y valorar a los demás, por lo tanto, una persona que se acepta de manera incondicional no hará algo que pueda lastimar, humillar o destruir así misma y a otros, no responsabilizara a los demás de sus actos.

Además una autoestima elevada determina la autonomía y esto conlleva el que se "sienta a gusto consigo misma, y que encuentre su propia identidad en la crisis de independencia de la adolescencia" (Alcántara, 19993, Pág.13).

Siguiendo a este mismo autor se dirá que la autoestima elevada posibilita tener una relación social adecuada, para esto el individuo necesita tener hacia sí mismo respeto y aprecio que vienen a ser una plataforma que le permite relacionarse con los demás sin juzgarlos.

Para Bonet (1997), la persona que posee autoestima elevada adquiere estas características: Siente aprecio genuino por su sí mismo, se considera una persona independiente de los que hace o posee; valora sus habilidades y cualidades corporales, mentales y espirituales; es tolerante de sus limitaciones y debilidades, errores y fracasos sabe que es un ser humano falible, posee una actitud positiva y amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí mismo, se siente en paz con sus pensamientos y sentimientos, con su imaginación y con su cuerpo, disfruta de la soledad, presta atención y tiene cuidado de sus necesidades reales físicas y psíquicas, intelectuales y espirituales.

Raasoner (citado en Arancibia et.al.1997) plantea que en un ambiente positivo y facilitador para el fortalecimiento de la autoestima es aquél que genera básicamente cinco tipos de sentimientos de seguridad, de identidad, de pertenencia, de propósito de competencia personal.

#### **5.4.5.2 Nivel Bajo de Autoestima**

La persona que posee una autoestima baja se desprecia, siente que no puede hacer muchas cosas, tiene una actitud negativa hacia si misma, se desvalora, responsabiliza a los demás por lo que le pasa, siente que no cuenta para nada y se siente que no cuenta para nada y se siente amenazada, para defenderse de todo esto se oculta detrás de una muralla de desconfianza y experimente una sensación de soledad y aislamiento. Como consecuencia de estos sentimientos, el individuo se transforma en un ser apático, indiferente hacia si mismo y hacia los demás. Además la baja autoestima esta relacionada con sentimientos de **minusvalía**, incapacidad e inseguridad y esto se observa en todo lo que hace la persona, muestra sentimientos de descontento consigo misma y con los demás (Céspedes y Escudero 1998). Posiblemente, estas personas van a tener sentimientos que denoten insatisfacción.

Según Lindenfield (1996), personas con baja autoestima encuentran dificultades para sanar sus heridas emocionales por dos razones importantes: primero tienden a padecer muchas decepciones y pérdidas, a consecuencia de la actitud autodestructiva, segundo probablemente se trata de personas que sufren abuso psíquico y físico porque son presa de agresores y manipuladores.

Pasan la mayor parte de su vida pensando que valen poco, esperan ser engañados, pisoteados, y menospreciados, como esperan lo peor generalmente sus temores se confirman. Como medio de defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en un estado de soledad y aislamiento.

#### 5.4.6 Formación de la autoestima

Las personas aprenden, desde muy temprana edad, determinadas maneras de verse y evaluarse de acuerdo con los significados y representaciones del entorno específico. En este sentido las relaciones que se establecen con la madre, padre, amigos, profesores y los mensajes recibidos de estos, son sumamente importantes en la conformación de las primeras ideas acerca de lo que la persona es y de lo vale. Si recibe mensajes que lo valorizan aprende a valorarse y a valorar a los demás, a respetarse y a respetar a los demás. Los siguientes son elementos importantes para conocer la autoestima.

5.4.6.1 Factores externos, están constituidos por las influencias que vienen del entorno, de ahí la gran importancia que adquieren los padres, los hermanos, los maestros en la construcción de personalidades afirmadas, seguras, con confianza en si mismas.

---

~ Los seis pilares de la autoestima, Nathaniel Branden, ED Paidós, 1999, España Pg 68 - 71

**5.4.6.2 Factores internos**, son el conjunto de ideas, creencias, prácticas o conductas que va desarrollando cada quien, construyéndose una imagen de si misma de su cuerpo, capacidades, conocimientos, sentimientos, y comportamientos, de todo lo que cada uno es, siente y hace. Hay que destacar que existe gran interacción entre los factores externos e internos para el desarrollo de la autoestima.<sup>27</sup>

#### **5.4.7 Cómo elevar la autoestima**

La manera de elevarla no radica en el exterior, la persona debe empezar por quererse a si mismo, aceptando sus cualidades y carencias; debe comprender que nadie es mejor ni peor que los demás, sino que cada cual es único e irrepetible, es decir diferente, dejar las comparaciones con otras personas, para observar las propias cualidades. Esto implica no juzgar ni envidiar a los otros sino aprender a obtener el máximo de lo propio.

#### **5.4.8 Factores que lesionan la autoestima**

La autoestima se deteriora por la asignación de juicios negativos sobre la conducta de una persona. Entre los obstáculos para el desarrollo de la autoestima están aquellos que hacen sentir insuficientes, ridiculicen, desmeriten sentimientos, pensamientos, la sobreprotección, la falta de límites claros, precisos sobre la conducta, la violencia psicológica y física. Cuando una persona pierde la autoestima empieza a desarrollar conductas que ponen en riesgo su vida, su libertad, su desarrollo y su futuro.

---

<sup>27</sup> Para Avanzar en el Buen Trato Centro Juana Azurduy 2003, Sucre — Bolivia Pg 29-30

## 5.5 AUTO IMAGEN

De todas las imágenes del mundo que hay en la mente del ser humano, la más importante es aquella que tiene de si mismo, la imagen mental es la forma de expresión o actuación, lo cual afecta positiva o negativamente la relación consigo mismo y con los demás.

La auto imagen se integra como física y mental también, la imagen física implica el conocimiento, conciencia e importancia del cuerpo.

El aspecto físico es sólo uno de los componentes de la auto imagen, no es ni siquiera el más importante del crecimiento personal y las relaciones con los demás, las personas además de "lindas o feas" pueden ser cálidas, inteligentes, interesantes, alegres, afectuosas, colaboradoras, etc. No se quiere decir que se descuide lo físico, el cuidado del cuerpo y los hábitos de higiene, sino ubicarlos en el lugar que les corresponde. Muchas personas poseen el hábito de darle más importancia a lo que les falta que a lo que tienen.

Auto imagen significa verse a uno mismo como un individuo con ciertas características y autoestima verse con características positivas alguien que hará bien las cosas que considera importantes.

## 5.6 AUTO CONCEPTO

El auto concepto se va desarrollando desde los primeros meses de vida con la relación que tiene el bebé con su madre, la aceptación de los hijos tal y como son es un factor muy importante porque aceptando sus características tanto físicas como psicológicas, y

no como desean los padres que sean sus hijos se constituirá en la base de un buen desarrollo psicológico.

El preocuparse por como lo perciben a uno los demás es un paso importante en el desarrollo del auto concepto. Los niños pequeños en edad preescolar tienden a definirse en términos de sus características físicas, los preescolares más grandes probablemente se describan en términos de sus actividades. De esta manera a medida que los niños descubren lo que son y empiezan a evaluarse como factores activos de su mundo, empiezan a elaborar una teoría cognoscitiva sobre la personalidad y ésta les ayuda a integrar su comportamiento.

El ser Humano es bastante congruente. Actúa en formas sistemáticas y trata de que su comportamiento se ajuste a sus convicciones y actitudes. El factor más influyente de su autoimagen más incipiente suelen ser sus padres, ya que dan al niño las definiciones de lo que es bueno y malo, los modelos de conducta y las evaluaciones de las acciones en que funda sus propias ideas.

Los individuos pueden tener auto conceptos diferentes que cambian de vez en cuando y que pueden ser o no retratos precisos de si mismos. El autoconcepto se elaboran constantemente dependiendo de las circunstancias y de las relaciones del individuo. Los hallazgos empíricos han revelado que la diferenciación se aumenta con la edad. Las contradicciones y el conflicto interno son menores al inicio de la adolescencia, alcanzan su punto máximo a la mitad de la etapa adolescente y al final empiezan a declinar. Durante la adolescencia media los jóvenes desarrollan la capacidad de comparar, pero no de resolver atributos contradictorios del yo. Al final de la adolescencia aparece la capacidad para coordinar, resolver y normalizar los atributos contradictorios, y se reduce la experiencia de conflicto sobre el tipo de gente que la persona realmente quiere ser.

Gordon W. Allport (1950) afirmó que la personalidad tiene cierta estabilidad, pero que nunca permanece exactamente igual; siempre está en transición, pasando por revisiones. Allport utilizó el término *proprium*, que se define como todos los aspectos de la personalidad que componen la unidad interna para referirse a la identidad personal, al yo que se desarrolla en el transcurso del tiempo.

Como vemos la conceptualización respecto de autoimagen, auto concepto se relacionan íntimamente con la autoestima en sentido de que es una vivencia inherente al ser humano racional. Por que todo esto desarrollara un conjunto de actitudes hacia nosotros mismos y hacia los demás.

## **5.7 A SERTIVIDA D**

La asertividad fue descrita inicialmente en 1949 por Andrew Salter como un rasgo de personalidad. Se pensó que algunas personas lo poseían y otras no, exactamente igual que ocurre con la extraversión o la tacañería. Sin embargo, mas tarde fue definida por Wolpe (1958) y Lazarus (1966) como "la expresión de los derechos y sentimientos personales", y hallaron que casi todo el mundo podía ser asertivo en algunas situaciones y totalmente ineficaz en otras. Por tanto, de lo que se trata es de aumentar el numero y diversidad y situaciones que se pueda desarrollar una conducta asertiva y disminuir al máximo aquellas que provoquen decaimiento y hostilidad.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Idem (11) Pg180

<sup>29</sup> Técnicas de Autocontrol Emocional Davis Marttew Mc Kay, Ed. Martínez Roca 1998 España Pg 138

### 5.7.1 Aspectos teóricos de la Asertividad

Fensterheim y Baer (1976) Define al individuo asertivo como aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que define sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento, las características básicas de la persona asertiva son: libertad de expresión, comunicación directa, adecuada, abierta y franca, facilidad de comunicación con toda clase de personas, su comportamiento es respetable y acepta sus limitaciones. (Sanchez R. aprendizaje asertivo ed talleres débil 1993 La paz bolivia)

Alberty y Emmons 1978 la define como la conducta que permite a una persona actuar con base a sus intereses más importantes defenderse sin ansiedad expresar comodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los otros.<sup>30</sup>

### 5.7.2 Definición de Asertividad

La asertividad es un conjunto de principios y derechos que hacen a un modelo de vida personal enfocado a lograr el éxito en la comunicación humana su esencia radica en la habilidad para transmitir y recibir mensajes haciéndolo de forma honesta, profundamente respetuosa y oportuna. La asertividad es una forma de vida que se hace un habito profundo en al idea de tal cual los hábitos de las personas altamente efectivas. Se entiende por persona asertiva aquella que tiene el poder o la capacidad de asegurar con firmeza y decisión cuanto dice y hace. Por ello podemos equiparar asertividad a seguridad en si mismo, a **autoafirmación**.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Diccionario de Psicología General y Aplicada, Dr SzekelyBela, Ed claridad 1988 Argentina Pg17

<sup>31</sup> Nuestra Asertividad Stephen R Articulo de Internet 1995



La palabra asertivo, de aserto, proviene del latín assertus y quiere decir "Afirmación de la certeza de una cosa", de allí podemos ver que está relacionada con la firmeza y la certeza o veracidad, y podemos deducir que una persona Asertiva es aquella que afirma con certeza.

### 5.7.3 La conducta asertiva, agresiva y pasiva

#### 5.7.3.1 Conducta Asertiva

Por **asertividad** se entiende a la capacidad de la persona de comportarse e interactuar de tal manera que es aceptado socialmente. La persona asertiva suele ser rica en habilidades sociales. Asimismo implica un cierto control sobre el propio comportamiento. Es asertivo quien sin herir a los demás, no deja de sostener sus propias opiniones y las manifiesta públicamente, a pesar de que sean contrarias o no coincidentes con las de aquel los.<sup>32</sup>

La asertividad la podemos ubicar muy cerca de la autoestima, como una habilidad que esta estrechamente ligada al respecto y sentimiento positivo por uno mismo y por ende a los demás. Es también la capacidad de **autoafirmación** de los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

La asertividad es una forma de mantener la integridad y de alimentar la autoestima fortaleciendo y creciendo su Yo interior, de esta manera facilitara las relaciones consigo mismo y con los demás.

---

<sup>32</sup> El libro de los Test de **Autoconocimiento**, personalidad y trastornos psicológicos, Aquilino Polaina Lorente. Maria Dueñas, Javier de de las Heras;; Ediciones Ternas de Hoy, 1993, España Pg 95

### 5.7.3.2 Conducta pasiva:

Hay una trasgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan de tal modo no hacerle caso.

La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es el apaciguar a los demás y el evitar conflictos a toda costa. Comportarse de este modo en una situación puede dar como resultado una serie de consecuencias no deseables tanto para la persona que está comportándose de manera no asertiva como para la persona con la que está interactuando. La probabilidad de que la persona no asertiva satisfaga sus necesidades o de que sean entendidas sus opiniones se encuentra sustancialmente reducida debido a la falta de comunicación o a la comunicación indirecta o incompleta.

La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada. Además, puede sentirse molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia las otras personas. Después de varias situaciones en las que un individuo ha sido no asertivo, es probable que termine por estallar. Hay un límite respecto a la cantidad de frustración que un individuo puede almacenar dentro de sí mismo. El que recibe la conducta no asertiva puede experimentar también una variedad de consecuencias desfavorables. Tener que inferir constantemente lo que está realmente diciendo la otra persona o tener que leer los pensamientos de la otra persona es una tarea difícil y abrumadora que puede dar lugar a sentimientos de frustración, molestia o incluso ira hacia la persona que se está comportando de forma no asertiva.

### 5.7.3.3 Conducta Agresiva

Defiende en exceso los derechos personales, la expresión de pensamientos, sentimientos, opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas.

La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes.

El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como esgrimir el puño o las miradas intensas e incluso los ataques físicos. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones maliciosas. Las conductas no verbales agresivas incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lugar o actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos.

Las víctimas de las personas agresivas acaban, más tarde o más temprano, por sentir resentimiento y por evitarlas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas. La victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación. Se trata en último término de que los demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. La conducta agresiva es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir los objetivos a cualquier precio, incluso si eso supone transgredir las normas éticas y vulnerar los derechos de los demás."

---

<sup>33</sup> The assertive option research press, Lange A. 1978, Illinois Pg 142-144

#### 5.7. 4 Proceso de formación de la Asertividad

##### 5.7.4.1 Infancia

El niño cuenta con sus padres como base para su seguridad, pero esta seguridad esta basada en lo que es, no en lo que hace. Esta exigencia no puede ser satisfecha en otras edades de la vida así que las personas que intentan mantener este tipo de seguridad van por la vida desilusionadas y heridas.

##### 5.7.4.2 Adolescencia

El adolescente trata de buscar la seguridad entre sus pares (grupo de amigos). El pertenecer al grupo es el fundamento de su seguridad; esto hace que la persona se preocupe mas por lo que los otros (el grupo) puedan pensar, que por lo que ella piense.

##### 5.7.4.3 **Adultez**

El adulto no necesita la grupo para su seguridad. El grupo se ve reducido a unas pocas o a una sola persona (noviazgo matrimonio)

Individuo maduro basa su seguridad en el respeto **propio**.

#### 5.7.5 Causas del aparecimiento de la No Asertividad

Las conductas o habilidades para ser o no ser asertivos se aprenden, son hábitos o patrones de conducta, que son dispensadores de premios y castigos, de padres, maestros,

---

<sup>34</sup> Habilidades Sociales Y Autocontrol En La Adolescencia, Goldstein Arnold Mac Graw Hill 1964 México Pg 127-130

amigos, medios de comunicación, etc. Podemos observar que la persona no asertiva no encuentra la solución de problemas, porque la busca pero sin salirse de su patrón de conducta y pensamiento.

Los siguientes factores hacen no asertiva a la persona:

#### 5.7.5.1 Familia:

La familia se convierte en un lugar no asertivo cuando se siente un ambiente tenso y las interrelaciones con sus miembros son difíciles produciendo interiormente bloqueos emocionales, como: Acusar, retar, juzgar, criticar, amenazar, ridiculizar.

Una familia tiene un buen clima psicológico cuando los adultos y los niños se sienten queridos y tienen metas comunes.

#### 5.7.5.2 Sociedad

A medida que se interiorizan: los valores, patrones de conducta, exigencias de la sociedad, coordina las exigencias sociales, personales y las cosas que antes eran exigidas, ahora las hace voluntariamente.

### 5.8 ESTRÉS

#### 5.8.1 Aspectos Históricos

En 1936 el Dr. Hans Selye de la Universidad de Montreal, agrega a la terminología médica la palabra estrés como la "respuesta no específica del organismo a cualquier pedido". En otras palabras para él todo estímulo, emoción o percepción que coloca al organismo en estado de alerta es estrés. Se dirá entonces, que es la respuesta del organismo para adaptarse a una nueva situación.

El mecanismo de estrés se caracteriza por una actuación concreta del sistema nervioso simpático y la importante descarga de adrenalina en la acción. La recuperación llega por la acción de su sistema nervioso parasimpático que pone en marcha la acción inversa: descenso de la tensión muscular y arterial, descarga de sustancias hormonales conducentes al descanso.

### **5.8.2 Tres etapas se distinguen en la respuesta del estrés:**

**5.8.2.1 En la primera etapa**, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.

**5.8.2.2 En la segunda etapa**, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños.

**5.8.2.3 La tercera etapa**, si continúa la resistencia se inicia agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar en situaciones muy extremas incluso a la muerte.

### **5.8.3 Estrés Positivo Y Estrés Negativo**

Los efectos del estrés pueden ser positivos o negativos:

Un ejemplo de estrés positivo es la excitación que un músico experimentado siente antes de una actuación. En este caso, la respuesta de luchar o huir ayuda a mejorar el desempeño.

Por consiguiente, el estrés puede jugar un papel provechoso en la vida, pero también es capaz de hacer todo lo contrario. Cuando se utiliza la palabra “estrés” se refieren a la respuesta general del cuerpo ante cualquier demanda que se le formule. Es decir cada vez que el cuerpo es puesto en un estado de excitación, este estado de excitación puede ser activado por cualquier cosa buena o mala, incluyendo a los objetos, a las personas y a los acontecimientos que suceden alrededor.

El grado de excitación que se experimenta por un acontecimiento vital exactamente igual varía en forma considerable de una persona a otra, como lo hace el modo en que se maneja la tensión. El estrés es aceptable, inofensivo e incluso puede ser deseable cuando no se reprimen u ocultan los sentimientos al respecto, o cuando se es capaz de diluirlo o aliviarlo al relajarse y librarse de él.

El estrés negativo puede ser a corto plazo (tal como el miedo, la presión y la necesidad de decisiones rápidas producidas cuando un coche de repente gira bruscamente en su desplazamiento) o a largo plazo (tal como el estrés que podría sentirse en un trabajo complejo, con gran presión). Demasiado estrés, especialmente durante un periodo de tiempo prolongado, puede drenar energía, provocar un desgaste indebido del cuerpo y hacerle vulnerable a la enfermedad y al envejecimiento prematuro.

#### 5.8.4 Tipos De Estrés

##### 5.8.4.1 Estrés Físico.

El estrés físico es generado por demandas físicas sobre el cuerpo, tales como las causadas por accidentes, enfermedad, toxinas químicas, un programa de trabajo exigente o estrés psicológico prolongado.

En ciertas circunstancias, tienen lugar en el cuerpo un proceso rápido, natural y verdaderamente notable. Primero, el factor de estrés, con independencia de que es lo que nos ha alertado, excita un pequeño órgano situado en la base del cerebro, haciendo que produzca una sustancia que estimula a la glándula pituitaria a liberar ciertas hormonas hacia el torrente sanguíneo. A su vez, estas hormonas inducen a las glándulas suprarrenales a secretar adrenalina, noradrenalina y cortisona, que son necesarias para preparar al cuerpo para enfrentar la emergencia o el desafío. Entre otros cambios que tienen lugar se cuenta el aumento de azúcar para contribuir a la reparación del tejido dañado; el ritmo cardiaco se acelera y, en consecuencia, aumenta la secreción sanguínea. Los músculos se endurecen y se tensan preparándose para la acción. El proceso de digestión se detiene y en el estomago alimenta la secreción ácida. La respiración se acelera, mientras los pulmones tratan de incorporar más oxígeno y la temperatura corporal se eleva de manera significativa. Nuestros nervios están muy cargados y Nuestros Reflejos Más Agudizados.

#### **5.8.4.2 Estrés Físicamente Malo**

Si en forma repetida el cuerpo es colocado en un estado de estrés o mantenido de ese modo durante periodos de tiempo prolongados ello puede conducir a estados graves y fatales. La consecuencia del estrés sostenido es que finalmente las reservas de energía del cuerpo están tan disminuidas que la víctima no puede recobrase.

Una de las numerosas razones por las cuales el estrés está en condiciones de ser tan nocivo es el efecto espiral que es capaz de tener, y esto es lo que puede hacer que un mal relativamente leve evolucione hacia uno mucho más peligroso. Si se permite al estrés persistir sin ser aliviado, pueden desarrollarse algunos estados aun mas graves, ejemplo si el ritmo cardiaco y la presión se elevan en forma continua y son mantenidos de ese modo durante periodos prolongados, es mas probable que se formen coágulos de sangre



y endurezcan las arterias, de ello puede resultar apoplejía, angina de pecho y ataques cardiacos.

El estrés también puede tener un efecto perjudicial sobre el sistema inmune, volviéndolo menos efectivo contra la enfermedad. La secreción ácida en el estomago aumenta con el estrés pero la digestión se interrumpe, por lo que el ácido no puede hacer su trabajo. A esto puede seguir una irritación del revestimiento interior del estomago, conduciendo a úlceras gástricas o duodenales. Así mismo ciertos tipos de jaqueca, dolor de cara o espalda, asma, hipertensión, impotencia o anorgasmia, y estrés premenstrual, todos ellos son ejemplos de alteraciones relacionadas con el estrés.

#### 5.8.4.3 Estrés Psicológico.

El estrés psicológico es causado por exigencias mentales o emocionales sobre el cuerpo que proceden de creencias personales, familiares, del trabajo o de los amigos.

Los cuatro tipos básicos de estrés psicológico se definen del modo siguiente:

5.8.4.3.1 Presión: Una exigencia interna o externa para completar una tarea o actividad dentro de un tiempo limitado, o de una manera específica.

5.8.4.3.2 Frustración: El bloqueo de necesidades o deseos

5.8.4.3.3 Conflicto: La necesidad de hacer una elección entre dos o mas alternativas en contradicción.

5.8.4.3.4 Ansiedad/ miedo: Una de las dos respuestas emocionales básicas a una amenaza percibida (la otra es ira).

### 5.8.5 Causas del Estrés

Las causas del estrés pueden ser muchas ya que puede ser cualquier acontecimiento que signifique un peligro para una persona. Es decir, más que la situación es importante la trascendencia o significado que tenga para el individuo.

En el trabajo, presión por el tiempo y cantidad de trabajo.

En su vida personal, enfermedad, problemas económicos, problemas con su pareja y /o hijos.

En el medio ambiente, el clima de tensión en el ambiente, ruido y noticias políticas, económicas, etc.

### 5.8.6 Signos Psicológicos:

- Nerviosismo
- Problemas de concentración y de memoria.
- Depresión
- Cambios en el sueño en la alimentación y en la vida sexual
- Cambios del estado ánimo, con altibajos.
- Incremento o inicio de consumo de sustancias."

## 5.9 ANSIEDAD

Ansiedad y miedo son respuestas normales a una amenaza percibida. La ansiedad es activada por una amenaza vaga o poco clara mientras que el miedo normalmente es activado por una amenaza bien definida. Esta relación entre ansiedad y miedo puede representarse mediante el siguiente diagrama.

---

<sup>77</sup> Psicoactiva artículo de Internet 2001

Ansiedad

*Amenaza vaga o poca clara*

Miedo

*Amenaza bien definida*

Tanto la ansiedad como el miedo activan síntomas mentales desagradables, tales como una sensación de indefensión, confusión, aprensión, inquietud y pensamientos negativos reiterados. Ambos también activan síntomas físicos que van desde la simple tensión muscular hasta la taquicardia.<sup>36</sup>

La ansiedad es una manifestación esencialmente afectiva. Esto quiere decir que se trata de una vivencia, un estado subjetivo o una experiencia interior, que podemos calificar de emoción. Al mismo tiempo, se va a producir un estado de activación neurofisiológica que consiste en una puesta en marcha de los mecanismos que controlan la vigilancia. La consecuencia es un estado de alteración mencionado anteriormente y que, en términos de la psicología empírica, denominamos **hipervigilancia**. La psicofisiología es similar a la del miedo y no es más que una defensa organizada frente a estímulos que rompen el equilibrio fisiológico. Otra de las características que definen a la ansiedad es que es adaptativa, ya que ayuda a enfrentar (si su intensidad no es excesiva) a ciertos requerimientos y exigencias concretas de la vida.

#### 5.9.1 Causas "médicas" de la Ansiedad

El primer paso para superar cualquier problema relacionado con la ansiedad es eliminar las causas "médicas" posibles sometiéndose a un examen completo por un médico. Ejemplos de estados médicos que pueden causar uno o más de los síntomas asociados

---

<sup>36</sup> Venza sus Temores, Reneau Z. Peurifoy Editorial Robin Book 1993 España Pg183

con la ansiedad incluyen problemas cardiovasculares, asma ataques de apoplejía y diabetes. Medicamentos tales como estimulantes, complementos tiroideos, tranquilizantes pastillas para dormir. Finalmente, las drogas comunes "recreativas" legales e ilegales tales como el alcohol, cafeína, la marihuana, igualmente suministran otra fuente potencial de síntomas de ansiedad.

### **5.9.2 La personalidad de ansiedad elevada**

Las personas con problemas relacionados con la ansiedad comparten muchos rasgos de personalidad comunes.

La presencia de muchos de estos rasgos, sí no todos, es lo que da lugar a la personalidad de ansiedad elevada.

#### **5.9.2.1 Alto nivel de creatividad**

Las personas que sufren de ansiedad seria tienden a ser muy creativas. Lamentablemente, esta creatividad es la fuerza que se halla detrás de dos actividades auto frustrantes. La primera, la anticipación negativa o pensar en muchas cosas alarmantes que podrían ocurrir en una situación determinada, La segunda es la tendencia a imaginar vividamente esas posibilidades alarmantes.

#### **5.9.2.2 Pensamiento rígido**

El pensamiento rígido es la tendencia a percibir la vida como una serie de alternativas disyuntivas, en términos de %. Los acontecimientos son correctos o erróneos, justos o injustos. Pensamiento en blanco o negro, en general, existe un modo "correcto" de hacer las cosas y resulta molesto que las cosas no se hagan de ese modo correcto.

#### 5.9.2.3 Necesidad excesiva de aprobación

La necesidad de aprobación con frecuencia se menciona como autoestima baja. Una persona con esta característica depende de los demás para una sensación de autovaloración. Esto genera un miedo al rechazo que se traduce en una sensibilidad intensificada a la crítica y en la dificultad para decir "no" ante las exigencias de los demás. También considera que su responsabilidad es mantener felices a amigos y familiares.

#### 5.9.2.4 Expectativas extremadamente elevadas respecto de uno mismo

A menudo existe la expectativa respecto de uno mismo de un nivel mucho más elevado de desempeño y logro que el esperaría de los demás.

#### 5.9.2.5 El perfeccionismo

Es realmente una combinación de tres cosas: las expectativas excesivamente elevadas mencionadas precedentemente; la tendencia a utilizar el pensamiento de todo — o — nada cuando se evalúan las acciones de uno; y una tendencia a centrarse en defectos y errores mínimos, más que un avance y el logro en su conjunto.

#### 5.9.2.6 Persona activa competente, fiable

La interacción de todos los rasgos mencionados con frecuencia crea una persona que no sólo es competente, capaz y fiable, sino que es una auténtica "persona activa" con habilidad para hacer las cosas bien y que las hace bien

#### **5.9.2.7 Necesidad excesiva de mantener el control**

Una persona con esta característica asigna un valor alto a permanecer en calma y mantener el control. Con frecuencia, también existe la necesidad de que los acontecimientos sean predecibles, los cambios producen angustia, también puede existir una tendencia a tratar de controlar los sentimientos y comportamientos de los demás.

#### **5.9.2.8 Supresión de algunos o de todos los sentimientos negativos**

Una persona con las características mencionadas a menudo suprime los sentimientos que "no deberían" sentirse porque podría causar pérdida de control o desaprobación por parte de los demás.

#### **5.9.2.9 Tendencia a no prestar atención a las necesidades físicas del cuerpo**

Esta característica se refleja comúnmente en la actitud de que el cuerpo carece de importancia. Los signos procedentes del cuerpo indicando que está cansado o herido, y necesita descanso o cuidados, no son tenidos en cuenta o son una prioridad baja.

#### **5.9.2.10 Las raíces de la personalidad de ansiedad elevada**

La personalidad se desarrolla a partir de la interacción de los siguientes siete factores:

1) Los valores y creencias de la familia en la que fue criado; 2) los métodos de disciplina empleados para entrenarlo y socializarlo; 3) los modelos de rol presentados por los adultos en su vida cuando usted era joven; 4) su lugar dentro de la familia; 5) las influencias sociales y culturales presentes en su crecimiento; 6) su herencia biológica y

7) el significado que usted dio a cada uno de los factores mencionados mientras crecía.

## **5.10 ATRACCION INTERPERSONAL**

La Atracción interpersonal se puede entender, de una forma amplia, como el juicio que una persona hace de otra a lo largo de una dimensión actitudinal cuyos extremos son la evaluación positiva (amor) y la evaluación negativa (odio) (Baron y Byrne, 1991). Sin embargo hay que añadir que este juicio o actitud no se suele quedar en esta dimensión cognitivo-evaluativa, sino que es frecuente que vaya asociado a conductas (por ejemplo, el intento de estar junto a las personas que nos atraen) sentimientos (alegres o felices junto a tales personas) y otras cogniciones (por ejemplo, inferir que una persona muy atractiva tendrá otras características positivas).<sup>38</sup>

### **5.10.1 Explicaciones Psicosociales de la Atracción**

A continuación se exponen algunas de las que han gozado de mayor aceptación:

### **5.10.2 La búsqueda de la Consistencia Cognitiva**

El principio básico común a todas las teorías de la consistencia cognitiva como la teoría del equilibrio de Heider, la de la disonancia cognitiva de Festinger o la de la congruencia de Osgood, era de que las personas intentamos mantener la coherencia entre nuestras actitudes y entre estas nuestras conductas. Aplicando este principio al campo de la atracción interpersonal las relaciones equilibradas y consistentes serán aquellas donde se

---

<sup>37</sup> Idem (51) Pg 185-197

<sup>38</sup> Psicología Social, Morales J. Francisco; 2da; Mc Graw Hill Interamericana 1999, España Pg 139

tenga las mismas ideas de nuestros amigos, las mismas aficiones que nuestra pareja, tener como compañeros de trabajo a personas que nos caen bien.

### 5.10.3 Las consecuencias de la Asociación y del Refuerzo

Los efectos de la asociación sobre la atracción interpersonal, siguiendo los principios formulados en el condicionamiento clásico, consisten en que nos sentiremos atraídos hacia quienes aparezcan asociados a experiencias buenas para nosotros y nos desagradaran quienes aparezcan asociados a malas experiencias.

### 5,10.4 Factores que influyen en la Atracción

Se expondrá a continuación, aquellos que han recibido más atención:

#### 5.10.4.1 Proximidad

Un refrán ilustra la importancia que la proximidad tiene en la atracción "ojos que no ven corazón que no siente". Resulta obvio que no podemos sentirnos atraídos, de la misma manera que no podemos odiar, a quien no conocemos.

Las personas más cercanas **físicamente** son también, generalmente las más accesibles. De hecho, lo importante para la atracción es la posibilidad de interacción que genera la cercanía.

La proximidad puede incrementar la familiaridad y ésta puede, a su vez, aumentar la atracción. En el caso de las percepciones interpersonales, la explicación puede estar en

---

<sup>39</sup> *Idem*(53) Pg 139-141



que, cuanto más se conoce a cierta persona, mayor capacidad de poder predecir su conducta y existe una mayor probabilidad de conocer los parecidos que tienen unos con otros.

#### **5.10.4.2 Características Físicas**

Las características físicas de las personas que percibimos son especialmente importantes en los primeros encuentros o cuando el contacto es superficial. De hecho, estas características pueden influir decisivamente en que existan o no posteriores contactos. Rodin (1987) considera que, cuando nos encontramos con desconocidos, el primer proceso que ocurre consiste en decidir si dicha persona tiene o no algún interés hacia la persona. Si **no** lo tiene tal persona es ignorada. Rodin denominó a este proceso ignorancia cognitiva

Sin embargo no sólo la apariencia física influye en lo atractiva que resulta una persona. Estudios han demostrado que los rasgos más valorados en las personas se agrupan en dos conjuntos: afecto y competencia (Lyndon y cols., 1988, Rubin, 1973). El primer grupo engloba rasgos (afectuoso, amigable, feliz y considerado), e importantes señales no verbales (sonreír, mirar con atención, expresar emociones) y disposiciones actitudinales (como mostrar agrado por las personas y cosas). El segundo conjunto comprende habilidades sociales, inteligencia y competencia, (por ejemplo tener una conversación interesante, saber de lo que se habla y cualidades semejantes).

#### **5.10.4.3 Semejanza**

Los resultados de la investigación **psicosocial** muestran que, en general, conforme aumenta la semejanza entre las personas también aumenta la atracción.

En ocasiones, la diferencia entre personas puede ser más reforzante que la semejanza. Por ejemplo, relacionándonos con alguien que tiene actitudes diferentes podemos aprender cosas nuevas y valiosas (Kruglanski y Mayseñess, 1987). En este caso cierto grado de discrepancia puede ser estimulante. Además en ocasiones sentirse único y especial es algo muy valorado (Zinder y Fromkin, 1983) Como puede apreciarse pues, tanto la semejanza como la diferencia pueden favorecer la atracción, siempre y cuando sean reforzantes.

La elección de personas semejantes a nosotros en ciertas dimensiones, por ejemplo en nivel educativo, clase social, atractivo físico, puede ser fruto de un proceso de comparación y evaluación. Concretamente, en el caso de la atracción interpersonal, estas teorías sugieren que en la vida real nos sentiremos atraídos hacia la persona más valorada dentro del campo de aquellas que pueden correspondernos.

#### **5.10.4.4 Reciprocidad**

Los factores anteriormente citados influyen sobre la atracción pueden operar sin que medie necesariamente interacción. Así por ejemplo, hay personas como las estrellas de cine, con las que nunca tendremos un contacto personal y que, sin embargo, pueden resultarnos atractivas en diferente medida. Otras veces, la atracción que experimentemos hacia una persona es fruto del curso que tomen nuestras interacciones con ella. Uno de los factores que influyen en el desarrollo de estas relaciones es la existencia o no de reciprocidad en la relación esto es, de que también nosotros le resultemos atractivos a esas personas (Condon y Crano, 1988).<sup>4º</sup>

---

<sup>4º</sup> **Idem** (53)Pg 142- 144

### 5.10.5 El Amor y Los Estados Afectivos

Pensadores, filósofos, escritores, psicólogos y profesionales de todas las ciencias y artes han intentado definir el fenómeno del amor. Hay descripciones de todo tipo, desde las visiones idealistas de los escritores románticos, pasando por las crudas y escépticas afirmaciones de los existencialistas, hasta las imágenes supuestamente objetivas que surgen del intento científico de medir las emociones a través del nivel de ciertas sustancias en la sangre. Cada generación está influida por determinados conocimientos; por ello si queremos comprender este fenómeno es conveniente diferenciar términos que se utilizan cotidianamente para hablar del amor: pasión, emoción, sentimiento y humor.

Los sentimientos son estados afectivos, estables y duraderos, de poca intensidad y no comportan una activación fisiológica. Entre ellos se cuentan la alegría, la tristeza, la satisfacción.

Las emociones son estados afectivos intensos, breves y pasajeros, que siempre comportan una activación fisiológica, como por ejemplo la tensión, el rubor, el llanto o la taquicardia son emociones el miedo, la rabia, la angustia, el entusiasmo, la exaltación.

Las pasiones son estados afectivos fuertemente intelectualizados. Se les atribuye intensidad de las emociones y la duración de los sentimientos, es una elaboración intelectual con una alta carga de componente emocional.

El humor, a diferencia de los anteriores, no es un estado afectivo, sino una disposición afectiva, relativamente estable y **persistente**.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Idem (48) Pg 122

### **5.10.6 El Amor**

El amor esta considerado el motor que mueve en mundo. Foco constante de todas las miradas y de todos los anhelos, el amor es el gran tema por antomasia. De hecho, repasando la bibliografía científica que existe sobre el tema, sorprende comprobar que el amor y las relaciones sexuales de la pareja humana fue un tema tabú hasta que primero Kinsey, y, después los sexólogos Masters y Jonson, publicaron sus trabajos, es decir hasta mediados de este siglo

La valoración social que se hace del amor queda patente en el hecho de que esta considerado un requisito imprescindible para el matrimonio, aun más, se considera que es el único móvil moralmente aceptable para que dos personas se unan. Sin embargo, esto no siempre fue así. La noción del amor romántico no empezó a desarrollarse muy tímidamente y exclusivamente en las capas sociales mas elevadas hasta el siglo XVIII. Por el contrario, se consideraba que el enamoramiento era un síntoma de enajenación mental, de enfermedad o de embrujo. Cuando un hombre y una mujer se unían y formaban una pareja/ familia (la pareja no exista como ente separado del clan familiar o la tribu) no era la posible consecución del amor, de la felicidad, del placer sexual, de la estabilidad emocional o del enriquecimiento personal lo que inducía a ello. La unión no respondía a dos necesidades o voluntades individuales, sino a una necesidad y voluntad externa: la de la tribu o el clan familiar; el cual decidía quien se unía a quién y en virtud de que beneficios. Para los miembros de las clases altas, las unciones entre sus miembros se traducían en beneficios económicos, territoriales o políticos.

Aunque cuando se pronuncia la palabra Amor automáticamente pensamos en el amor romántico, existen otras formas de amor como a la familia, a los amigos, al trabajo, a una ideología, al país..., sin embargo, el amor pasional o romántico es, de todas las

modalidades de amor mencionadas, el más complejo y enriquecedor para el individuo. Por el contrario es el que contiene un potencial destructivo más poderoso en el supuesto de que fracase. En este punto, quizá convenga recordar lo que al respecto del amor apuntaron los científicos. Spitz, Harlow y Bowlby. Según ellos "El amor conduce al desarrollo físico y psicológico, al progreso y a la estabilidad emocional. La falta de amor conduce a la tristeza, al desánimo o al retraso mental orgánico y, finalmente a la muerte. El amor vivifica, y a la ausencia de amor destruye". De hecho se ha comprobado médicamente que las personas solteras divorciadas y viudas padecen un mayor número de trastornos psicósomáticos.

Según Walster y Wlaster el amor romántico es: "Un estado de intensa dedicación a otro. En algunas ocasiones, los amantes son los que suspiran por su pareja y por la realización completa. En otras ocasiones, los amantes son los que se encuentran en un estado de éxtasis por haber alcanzado, finalmente, el amor de su pareja, y, momentáneamente, la realización total".<sup>42</sup>

### **5.10.7 Elección de Pareja**

Existen muchas y curiosas teorías acerca del fenómeno de elección de pareja. A continuación vamos a repasar las más interesantes.

Winch y la complementación de necesidades nos dice que cada individuo tiene antes sí "un abanico de candidatos elegibles" y escoge a aquella persona que mejor satisfaga sus necesidades. El abanico de los candidatos elegibles lógicamente dependerá de la edad, el

---

<sup>42</sup> Vivir En Pareja, Gaja Jaumeandreu Raimon ; Graficas Rogar, S. A.1996, EspañaPg 12-14

tractivo físico, la escala de valores, la posición social, económica y cultural, el trabajo las relaciones sociales etcétera, que posea el individuo.

John Lee y la satisfacción de las tres necesidades básicas: compañía, recreo y pasión. Lee afirma que elegimos aquella persona que mejor satisface simultáneamente o secuencialmente estas tres necesidades. Nos advierte que cada individuo puede valorar a uno de estos factores por encima de los otros.

Murstein y la teoría Estimulo - Valor — Rol, la elección de pareja pasa por tres etapas. La primera llamada estímulo, se caracteriza por la ausencia de conocimiento del otro. En esta fase lo que influye decisivamente es la impresión o el impacto que un individuo causa en otro. Si durante esta primera etapa el sujeto no consigue captar el interés del otro(a través de su aparente atractivo físico modo de comportarse o manera de hablar etc.) no se producirá un segundo encuentro.

La segunda etapa, llamada de valor, corresponde al periodo en que existen un intercambio de conductas entre la pareja, ya nos e valora tanto la apariencia o atractivo físico como la coincidencia entre la escala de valores de ambos miembros. Según este autor, cuantas mas cosas tengan en común, más posibilidades habrá que la pareja llega a formalizar su relación.

La tercera etapa, llamada de rol, se considera la antesala del matrimonio. Lo que cuenta en esta fase es si la pareja se desenvuelve con éxito en cada uno de los roles que implica la relación de pareja (rol de amigo, compañero, amante etc.)

La Teoría de la Equidad apunta que tendemos a iniciar una relación únicamente cuando creemos que esta será beneficiosa para ambas partes y que cuanto más socialmente

deseable sea una persona (más atractiva, inteligente, poderosa etc.) mas esperara que su pareja también lo sea.

#### 5.10.8 Fases de la Relación de Pareja

Desde el momento en que una persona se fija en otra hasta que se constituyen en pareja estable ya sea mediante el matrimonio o la cohabitación, pasa por los siguientes tres estadios.

A) El flechazo como y por qué se produce. Cómo, ocurre que cuando A se fija en B, la percepción que llega hasta su retina es una imagen sin contenido. No hay conocimiento sobre el otro. El cerebro humano esta acostumbrado a las catalogaciones, a etiquetar con un nombre cualquier persona, animal o cosa. Cuando una persona entra en contacto por primera vez con otra, no cuenta con datos objetivos para hacerse una idea acerca de cómo es el otro, entonces a fin de suplir esta carencia, pone en funcionamiento ciertas técnicas perceptivas y cognitivas que le ayudan catalogar al extraño. Ahora como no se trata de una persona cualquiera sino de una persona que despierta poderosamente nuestro interés y a la que encontramos atractiva, nuestros juicios tenderán a ser marcadamente positivos, es decir, acordes con nuestros propios deseos y expectativas.

En general, se considera que utilizamos cuatro técnicas diferentes a la hora de construir una imagen del otro. Estas son:

Técnica de los Estereotipos, cuando basándonos en un solo elemento de la persona deducimos el resto de sus atributos.

Técnica de las teorías personales de la personalidad, cuando a partir de nuestra experiencia personal anterior, deducimos las características del otro.

Técnica de Proyección, cuando atribuirnos al otro nuestros deseos.

Técnica de la similitud, cuando pensamos que una persona nos gusta porque es como nosotros, porque creemos que comparte una escala de valores semejante a la nuestra o porque, simplemente físicamente es igual de atractivo o de poco atractivo como nosotros mismos.

Las causas que nos llevan al enamoramiento son de índole social, psicológica y biológica. Los seres humanos tenemos la necesidad de estar en compañía de otras personas, de dar y recibir amor y de satisfacer nuestra sexualidad. Estas necesidades son las que nos predisponen al enamoramiento porque sabemos que al enamorarnos nos aseguramos compañía, gratificación sexual y estabilidad emocional.

B) La activación fisiológica, corresponde a un periodo máximo de dos años desde el momento en que la pareja empieza a salir juntos. Esta es una época de luna de miel ya que la pareja vive inmersa en un estado de gran activación fisiológica debido sobre todo:

Al desconocimiento del otro, lo que hace que cada miembro perciba una imagen idealizada del otro. Además durante este periodo hacemos una selección en el repertorio de conductas, focalizando toda nuestra atención en los aspectos deseables y obviando los desagradables.

A la novedad sexual, comunicativa, el sentimiento de novedad es tan poderoso que no deja que nos fijemos en los factores negativos que pudieran estar surgiendo en nuestra relación de pareja.

Al intercambio restringido de conductas, las parejas de novios suelen encontrarse en lugares agradables (discotecas, parques, casa de amigos) el intercambio de conductas gratificantes está asegurado.



C) El compromiso significa una voluntad por parte de los dos miembros de la pareja de dar continuidad a la unión. Así, al unirse en parejas, los seres humanos cubren necesidades básicas como son las de amor, compañía, apoyo, comprensión, comunicación, satisfacción sexual, reproducción, identidad social, subsistencia y protección. La pareja empieza a vivir bajo un mismo techo y debe aprender a resolver conjuntamente todos los pequeños problemas y todas las pequeñas diferencias que sin duda, surgirán en un momento u otro de la relación.

#### **5.10.9 Problemas en las Relaciones Amorosas**

Una consideración de todos los posibles problemas que pueden darse en unas relaciones amorosas son:

#### **5.10.10 Los celos**

La mayoría de las definiciones de celos coinciden en señalar que se trata de un estado emocional negativo provocado cuando una persona percibe que su relación amorosa con otra se ve amenazada por una tercera, sea esta real o imaginada. Las emociones más vinculadas a los celos son ansiedad, tristeza e ira. (Fitness y Fletcher, 1993).

La aparición de los celos depende de tres tipos de variables, referidas a características de la persona que los experimenta, de la relación y de la situación. Así diversos estudios han mostrado que tienden a ser celosas las personas que presentan baja autoestima y sentimientos de no ser la pareja adecuada, ansiedad, neurosis, insatisfacción, dependencia de la pareja, pobres habilidades de comunicación y deseo de exclusividad sexual (Hinde, 1997).

---

<sup>77</sup> Idem (57) Pg 25-30

### **5.10.11 Insatisfacción y ruptura de las relaciones**

Una de las características que mas diferencian entre las parejas felices e infelices es su estilo de comunicación (Buunk, 1998): las más felices se caracterizan por una comunicación abierta y centrada en la solución de problemas. Así cuánto mas expresan sus pensamientos y sentimientos, mas afecto y comprensión muestran, mas le hacen saber al otro que empatizan con sus sentimientos. En cambio, las parejas son mas infelices cuanto mas se comunican intentando evitar los conflictos, ignorándolos o de una manera destructiva (criticas, quejas sarcasmo).<sup>44</sup>

## **5.11 PSICOLOGÍA FAMILIAR**

Se ha visto como el concepto de salud mental fue desarrollándose a partir del concepto de enfermedad mental y de las observaciones de personas que padecían "trastornos mentales".

La psicología familiar partió de las observaciones y estudios del hombre aislado de su contexto, con el cuál el terapeuta trabajara; es decir, la familia llevaba a tratamiento psicológico a uno de los miembros "enfermo" para que se le evaluara e hiciera un tratamiento que lo ayudara a superar la dificultad; con el paso del tiempo se encontró que el individuo podía mejorar pero recaía en los síntomas, o si no recaía tarde o temprano la familia llevaba a otro miembro con iguales o distintos síntomas para ser "curado".

Los terapeutas comienzan entonces a tratar a la familia entera y justifican esta acción: la terapia individual fracasa ya que su ambiente familiar le impide cambiar y que la familia debía tratarse; cuando el tratamiento se hace lento, difícil y se ve sujeto a frecuentes recaídas, se considera que el ambiente familiar dificulta los cambios; la aparición de

---

<sup>44</sup> Idem (53) Pg 150-151

angustia y de diversos síntomas en otros miembros de la familia, coincidentes con la mejoría del paciente, enfrenta al terapeuta al problema de su responsabilidad ante los demás miembros de la misma.

### **5.11.1 Aportes al Estudio de la Psicología Familiar**

Son varios los aportes que ha recibido la psicología familiar para tener una estructura teórica.

- La teoría de la comunicación humana
- La teoría de los sistemas
- Diversos planteamientos sobre interacción familiar

### **5.11.2 Teoría De La Comunicación Humana**

La comunicación es un intercambio de conductas cuyo fin es regular, mantener y hacer posibles las relaciones humanas. Estas conductas intercambiadas pueden ser verbales (lenguaje digital) y/o no verbales (lenguaje analógico).

No podemos dejar de comunicarnos y cada respuesta que demos y recibamos de los demás constituye una retroalimentación, que permite mantener estables las relaciones interpersonales. Podemos mantener la estabilidad mediante comportamientos (comunicaciones) rígidos, inadecuados y de malestar, o podemos mantenerla a través de comportamientos (comunicaciones) flexibles, adecuados y de bienestar.

Es positiva cuando favorece y mantiene un cambio, y es negativa cuando su objetivo es evitar el cambio y mantener el equilibrio que se tenía.

### **5.11.2.1 Comunicación digital y analógica**

Existe una comunicación verbal (o digital) y una comunicación no verbal (o analógica), mediante las cuales enviamos y recibimos mensajes.

### **5.11.2.2 Congruencia vs. Incongruencia**

Si los mensajes verbales y no verbales son contradictorios se denominan incongruentes en caso contrario son congruentes.

### **5.11.2.3 Aspectos relacional y referencial)**

Toda comunicación tiene un aspecto de contenido (**referencial**) transmitido mediante el lenguaje digital, y un aspecto relacional (o conativo), transmitido principalmente el lenguaje analógico. El primero **se** refiere al tema sobre el que se habla y el segundo define el tipo de relación que existe entre los comunicantes; este último determina el bienestar o malestar psicológico producido durante la comunicación. Puede existir acuerdo en lo referencial y conativo, desacuerdo en uno de los dos y acuerdo en el otro, o puede haber desacuerdo en ambos.

### **5.11.2.4 Simetría y complementariedad**

Si la comunicación se basa en la igualdad de los comunicantes, es simétrica; si se basa en la diferencia, es complementaria, cuando asumen posiciones diferentes. Una persona en bienestar psicológico alterna su uso.

#### 5.11.2.5 Meta comunicación

Cuando hablamos sobre la manera como nos comunicarnos con otros, estamos metacomunicando; es una forma de comunicarnos a cerca de nuestra propia comunicación y de cómo ésta nos afecta. La metacomunicación es un aspecto importante en el bienestar psicológico.

#### 5.11.3 Teoría Sistémica

Un sistema humano es un conjunto de personas (elementos u objetos) interrelacionados entre sí (mediante la comunicación), para lograr un objetivo. El sistema no lo hace la suma de personas sino la interacción entre éstas, que se logra mediante la comunicación. Debido a esa interrelación cualquier cambio que se produzca en un subsistema afecta a los demás y al sistema total.

##### 5.11.3.1 Subsistemas y límites

Todo sistema desempeña sus funciones y se diferencia a través de subsistemas. Entre éstos se plantean límites o bordes que: 1. Definen quienes pertenecen a cada subsistema y 2. Plantea el grado de contacto que puede existir entre cada subsistema, para que el sistema general funcione sin interferencias inadecuadas. El sistema familiar se compone básicamente de tres subsistemas: el conyugal, se constituye cuando dos adultos de sexo diferente se unen con la intención expresa de formar una familia; el parental, cuando nace el primer hijo, el subsistema conyugal debe diferenciarse para desempeñar las tareas de socializar un hijo sin renunciar al mutuo apoyo que caracterizará al subsistema

---

<sup>45</sup> Psicoprofilaxis Familiar Sarmiento Maria Inés Universidad Santo Tomas, Ediciones Usta 1998 Bogota 1985 Pg 173-187

conyugal, y el fraterno es el primer laboratorio en que los niños pueden experimentar relaciones con sus iguales, se apoyan, aíslan descargan sus culpas, aprenden a negociar, cooperar, competir, aprender a lograr amigos y aliados a salvar la apariencia cuando ceden, y a lograr reconocimiento por sus habilidades.

#### **5.11.3.2 Clases de limites**

Los límites pueden ser rígidos: cuando no hay contacto entre cada subsistema ni interferencias de ninguna clase. Difusos: cuando la distancia se disminuye y el contacto aumenta en forma exagerada, y normales cuando hay comunicación sin interferencias entre los subsistemas.

#### **5.11.3.3 Homeostasis**

Al interrelacionarse los diferentes subsistemas, cada cambio en uno de ellos afecta a los demás: entonces se hace necesario utilizar mecanismos para mantener el equilibrio del sistema u homeostasis.

#### **5.11.3.4 Umbral de tolerancia**

Todo sistema se enfrenta a presiones externas e internas y requiere adaptarse a estas. La adaptación es un cambio. El grado en que un sistema permita algún cambio sin perder el equilibrio, se llama "umbral de tolerancia".

---

<sup>11</sup> Idem (19) Pg 188 - 191

#### **5.11.4 Planteamientos Sobre Interacción Familiar**

La interacción se refiere a la forma como se relacionan dos o más personas, la cuál está controlada por reglas. Además que está determinada por la forma como se estructura la familia, ya que cada familia manifiesta patrones o formas de interactuar.

Las formas de interrelación están determinadas por las reglas establecidas en la familia y por valores que sustenten dichas reglas.

##### **5.11.4.1 Roles**

Desde que nace hasta que muere todo individuo ocupa muchas posiciones diferentes en la sociedad, realizando funciones específicas denominadas roles, las personas se relacionan mediante unos papeles (o roles) asignados o asumidos. El desarrollo social exitoso de los seres humanos está influido por el adecuado desempeño de los roles en la micro sociedad que es la familia. Si éstos se viven en forma rígida, olvidando que tras el rol está una persona, se puede crear malestar psicológico. Una persona puede entrar en conflicto cuando asume dos roles frente a los que se mantienen expectativas diferentes.

##### **5.11.4.2 Patrones de interacción**

Existen distintos patrones o formas de interactuar: está el patrón dual, en el que la manera como una persona obtiene autonomía en una relación, es alejándose de ésta. Otras personas balancean sus necesidades individuales y de relación; otras se sobreinvolucran en la relación dejando de lado sus necesidades individuales.

En el patrón de circuito existe un miembro minoritario sobre el que recaen todos los sentimientos (generalmente negativos) de los demás. Esta persona denominada "chivo expiatorio", está casi siempre en desventaja.

El patrón simétrico está basado en la igualdad de quienes interactúan y el complementario, basado en la diferencia.

#### **5.11.4.3 Cinco formas de relación familiar**

Se plantean también como formas de relación: la dependencia, antidependencia, independencia, contradependencia e interdependencia.

La dependencia, es esencial en la niñez pero en la edad adulta resulta como una esclavitud mental, física, social o espiritual que impide a los miembros de dicha relación crecer. Es decir que la persona renuncia a una parte de sus pensamientos, sentimientos, voluntad para obtener aprobación del otro. El ejemplo radica en que uno se somete al otro sigue la misma dirección aunque no quiera.

La antidependencia, se llama también rebeldía, es decir que en vez de someterse se rebela contra esa interacción. Necesita un modelo de conducta impuesto por otra persona para rebelarse ante el, si se toma como la única manera de relacionarse crea malestar psicológico.

La independencia, es la que ambas personas mantienen individualidad, sin comprometerse a la relación, ni tomar en cuenta el impacto del uno sobre el otro, pueden ser positivas en relaciones comerciales, pero en familia o matrimonio crea dificultades. Es decir que el modelo no se interrelaciona sino que toma cualquier dirección.



La contra dependencia, es una relación competitiva que define el valor personal en términos de ganar o superar al otro. Ejemplo como forma de rechazo al machismo algunas mujeres solo se sienten bien en una relación de pareja, si superan intelectual, económica, laboral, social al hombre, es decir se compete por ser mejor.

La interdependencia, es esta interacción cada uno es responsable por si mismo, por su impacto sobre el otro y por el crecimiento de la relación establecida, mediante una inversión de tiempo y energía en dicha relación. Hay una clara definición de los derechos, privilegios y responsabilidades de cada uno. El modelo es donde ambos tiene individualidad y a la vez aportan recursos y habilidades para lograr un objetivo común entonces hay crecimiento y progreso de la relación.

#### 5.11.4.4 Reglas

Las reglas que controlan la interacción sirven para calificar la relación y para mantener la homeostasis. Las reglas determinan el tipo de conducta que ha de tener lugar en una familia. Cuando las reglas existentes en una familia son rígidas, inflexibles, no acordes con la evolución personal, social y con las circunstancias de los miembros se genera malestar psicológico; caso contrario, reglas flexibles, acordes con la evolución y circunstancias de los miembros, generan bienestar psicológico.

#### 5.11.4.5 Valores

Las interacciones sociales están relacionadas con la escala de valores personal y social. El concepto de valor es una medida, es un atributo que se asigna a una situación, objeto y persona. El grado de valor varía de persona a persona dentro de un mismo sistema familiar, y aún más, de una familia a otra. Los valores que aprendemos en nuestro núcleo familiar afectan nuestras relaciones. Sí queremos que el niño mantenga

relaciones positivas a través de su vida, debemos educarlo para la convivencia, para compartir su vida.

La enseñanza de valores se logra mediante hechos concretos mediante comportamientos que estimulamos o prohibimos. Por ello es importante determinar que estamos enseñando a nuestros hijos.

Actitud y valores hacia uno mismo, es importante enseñar al niño a amar su cuerpo, a cuidarlo respetarlo a prevenir enfermedades, a formar hábitos (de alimentación, de descanso) que le permitan crear y mantener una alta autoestima. Cuando se castiga a un niño con violencia física se envían mensajes de no amor a su cuerpo, ya que "si este merece sufrir y recibir golpes es porque no vale". Si castigan a un niño cuando toca sus genitales "no hagas eso que es sucio" se le enseña que su cuerpo tiene partes que no debe amar, creando así los cimientos de dificultades en su vida sexual.

Actitud y valores hacia los demás, los padres pueden facilitar que los niños compartan, cooperen, tomen decisiones, acepten normas de un grupo, desempeñen roles sociales etc., si les enseñan desde pequeños a comprender las diferencias existentes entre las personas.

Actitud y valores hacia el mundo, tiene que ver con los comportamientos hacia los otros organismos y objetos Ej.: La importancia del cuidado de la naturaleza, los animales y los objetos, los lugares de la comunidad limpios, aseados para evitar enfermedades. Si los niños observan estos comportamientos en los adultos los aprenderán. Si se pretende que el día de mañana sean personas que amen la vida conscientes de que un bienestar psicológico solo puede darse en una ambiente físico sano, personas que hagan de este

mundo un hogar agradable para todos se debe empezar el cambio por el adulto y modificar el trato hacia aquello que nos rodea.

Actitud y valor hacia Dios, reconocer y aceptar que toda persona tiene una dimensión espiritual que lo lleva a tomar conciencia de un poder vital universal atribuido a un ser superior y que para algunos es Dios. La forma de relación con ese ser superior, va a determinar muchas actitudes en la vida del adulto y niño. Una relación madura y adecuada con Dios es aquella en la cual se reconoce que él ha otorgado poder de acción y libertad para elegir, y en la cual se hace responsable de sus acciones sin atribuir desgracias y alegrías a él.<sup>47</sup>

Se analiza a la familia desde el punto de vista psicológico, describiendo los aportes recibidos de las teorías sistémica y de la comunicación, al igual que los provenientes de los estudios sobre interacción familiar. Estudiados estos aportes en el sistema familiar, se relacionaron con el bienestar y malestar psicológico dejando la puerta abierta para desarrollar posteriormente formas psicoprofilácticas de atención de la familia.

#### **5.11.4.6 La Autoestima como parte Esencial en los Procesos Familiares**

La autoestima de un individuo nace de su autoconcepto y éste se forma a partir de los comentarios (comunicación verbal) y actitudes (comunicación no verbal) de las demás personas hacia él, al igual que de la forma como el individuo perciba dichas comunicaciones.

Stanley Coopersmith, define la autoestima como una autoevaluación que por lo común el individuo mantiene; la autoestima expresa una actitud de aprobación o reprobación e

---

<sup>47</sup> Idem (19) Pg 192-202

indica el grado en que aquel se crea capaz, significativo, afortunado y digno. Éste autor encontró que los niños con una elevada autoestima son más independientes, más creativos, confiados en el juicio e ideas personales, valerosos, socialmente autónomos, psicológicamente estables, ansiosos en grado mínimo, orientados al éxito, más felices y más eficientes en sus actividades.

A los niños con baja autoestima les falta confianza en si mismo, no se expresan en grupo especialmente si sus ideas son creativas o nuevas, se centran en sus problemas logrando menos relaciones interpersonales afortunadas, se sienten incapaces, faltos de valor, ansiosos temen ser rechazados y constantemente viven acosados por las dudas acerca de su capacidad.

Virginia Satir coincide con Stanley Coopersmith cuando afirma que la persona con una alta autovaloración fluyen en la integridad, honestidad, responsabilidad, amor y compasión.

Anota que los individuos con una alta autoestima sienten que son importantes, que el mundo es un lugar mejor porque ellos están allí, tienen fe en su propia competencia y decisiones, irradian confianza y esperanza y se aceptan totalmente como seres humanos. Cuando estas personas tienen momentos difíciles y enfrentan problemas, toman estas situaciones y los sentimientos que las acompañan como algo pasajero, como una crisis momentánea de la que saldrán adelante. Los individuos con una baja autoestima, según esta autora, piensan que valen poco, esperan ser engañados, pisoteados, menospreciados 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 un terrible estado de soledad, temor y aislamiento; se vuelven apáticos, indiferentes hacia si 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. Cuando viven momentos difíciles y enfrenan problemas, se sienten desesperados y pueden recurrir a las drogas, alcohol, suicidio o asesinato. Cuando tienen éxitos no los disfrutan porque siguen sintiendo una duda constante respecto a su propio valor.

El auto concepto y autoestima de toda persona, provienen de los mensajes recibidos de los padres. Si papá y mamá golpean al niño y además lo llaman sucio, torpe o bruto porque tira algo al suelo, el niño crecerá creyendo y sintiéndose como tal no amado, sucio, torpe etc., y sus comportamientos serán manifestados de esa manera.

En cambio si papá y mamá abrazan, besan al niño, lo llaman inteligente, capaz, hábil porque hace un dibujo bonito o reaccionan positivamente frente a otros comportamientos. El niño crecerá creyendo y sintiéndose amado, inteligente, capaz y hábil

Dado que la autoestima se aprende y proviene de los mensajes recibidos, es importante conocer los sentimientos y la forma de asimilar esa búsqueda de la estima y reconocimiento de los demás.<sup>49</sup>

Cualquier forma de reconocimiento físico, verbal, positivo, negativo, etc., es denominado por Eric Berne una caricia es una manera positiva o negativa de comunicar "se que estas ahí"; tal reconocimiento es necesario para la vida, y para sentir que uno esta bien o simplemente vivo.

---

<sup>48</sup> Idem (19) Pg 287- 288

Las caricias pueden ser incondicionales cuando se dirigen a lo que la persona es, a sus características inherentes. Son ejemplos de estas caricias: Eres inteligente, eres linda, te quiero, etc. Aumentan la autoestima y bienestar psicológico.

Las caricias condicionales se refieren a lo que la persona hace o tiene ejemplo: tus notas están muy buenas, tendiste bien tu cama, admiro tu dedicación, lo hiciste muy bien, etc.

Pellizcos son caricias negativas incondicionales, pueden ser verbales ejemplo: Insultos, físicas Ej. Golpes, Palizas, todo esto **daña** la autoestima y genera mal estar psicológico, debe evitarse.

Dar caricias: es una destreza relacionada con las caricias y es aprender a darlas, es bueno reconocer en voz alta las cualidades para favorecer el bienestar psicológico.

Aceptar caricias: no cuesta nada decir "Gracias" se sentirán bien la persona que las recibe y la persona que las dio también. Sino se lo hace se corre el riesgo de que la persona que la da sienta rechazo y no la vuelva a darlas.

Pedir Caricias: algunas personas creen que por pedir las éstas pierden su valor, sin embargo no es así ejemplo ¿papá me quieres? está pidiendo una caricia y es importante dársela decir SI (mientras sea sincera la respuesta)

Rechazar dar caricias: no dar caricias si se cree que la persona no se las merece ya que la caricia en esta condición pierde su valor por no ser sincera.

Las auto caricias: son caricias a uno mismo estas pueden ser mentales o en voz alta, se puede ser honesto consigo mismo elogiándose por lo bueno y criticándose por lo mal hecho.

Manejo de Pellizcos: estos bajan la autoestima, la forma de reaccionar es no recibirlos o sino convertirlos en situación neutra buscando la conducta o acción ejemplo etiquetar a la persona por su conducta. <sup>49</sup>

#### **5.11.4.7 Psicoprofilaxis Familiar**

A nivel histórico se ha dado un cambio en la salud mental desde una visión "rehabilitadora o curativa" a una visión "preventiva". A los primeros intentos preventivos se les llamo de "higiene mental": así como la higiene física prevenir las enfermedades físicas, el objetivo de la higiene mental también era prevenir enfermedades de tipo mental.

El Diccionario nuevo Larousse básico define profilaxis como el "conjunto de medidas encaminadas a evitar las enfermedades o su propagación"; así pues, la psicoprofilaxis se refiere al conjunto de medidas encaminadas a evitar la enfermedad mental o el "malestar psicológico"

Según Forrest Tyler, la salud mental ha pasado por tres revoluciones: la primera se da cuando Pinel libera a los pacientes mentales de sus cadenas en las prisiones de Paris en la época de la revolución francesa. A nivel de higiene mental este gesto de Pinel aporta un trato mas humanitario para los enfermos mentales, trato que en algunos países se encuentra limitado por la filosofía de la vida de la época.

---

<sup>49</sup> Idem (19) Pg 291- 294

La segunda revolución en salud mental, surge con las obras de Sigmund Freud. A raíz de éstas, se enfoca la atención en los factores individuales de la enfermedad mental y se deja de involucrar personas no entrenadas en la solución de curación de las enfermedades mentales. A la vez, en Estados Unidos se aplica la psicología en diversas formas que favorecen el bienestar psicológico en forma grupal. También el psicólogo William James, considero que era posible entrenar a la gente para tener hábitos mentales positivos.

La tercera revolución mental se da en la década del 60 con el Movimiento de Psicología Comunitaria, el cual vuelca su atención en la importancia de llegar a la comunidad y utilizar sus recursos para lograr una adecuada salud mental. La psicología comunitaria, surge básicamente gracias a tres factores: el primero se refiere a la demostración de la inadecuación de los enfoques individuales para solucionar los problemas de salud mental de la sociedad; el segundo tiene que ver con el interés por un enfoque basado en la comunidad para solucionar los problemas sociales y de salud mental; y el tercer factor se relaciona con una. concepción cambiante de la naturaleza de la ciencia.

El interés vital de la psicoprofilaxis esta en la prevención con el fin de conservar la salud mental. En un sentido amplio, la prevención incluye tanto el establecimiento de condiciones que produzcan una vida emocional adecuada, como el tratamiento de los trastornos leves de la conducta con el objeto de evitar "enfermedades mentales" mas "serias".

La psicoprofilaxis presenta tres niveles de acción:

La prevención primaria: que incluye lo hecho antes para evitar un problema general o un problema particular.



La prevención secundaria: que incluye la detección precoz de un problema y el tratamiento “reparativo” para impedir que el problema se vuelva crónico

La prevención terciaria que incluye el tratamiento propiamente dicho de un problema, para erradicarlo, evitando dificultades secundarias asociadas y/o una nueva recaída.

El objetivo general de la psicoprofilaxis es proporcionar los conocimientos, actitudes y destrezas relacionadas con el fomento prevención y recuperación de la salud mental.

Los objetivos específicos, varían de acuerdo con muchos aspectos que están relacionados con la familia, las diferentes etapas del desarrollo humano, la comunicación, todo adaptado a las condiciones geográficas, culturales, socioeconómicas etc., de la región a la que se dirigen los programas psicoprofilácticos.<sup>5º</sup>

En este sentido, se entiende por psicoprofilaxis todo conjunto de medidas encaminadas a evitar el malestar psicológico y conservar la salud mental. Por tanto es imprescindible para los profesionales psicólogos involucrarse con la comunidad y su gente con el fin de trabajar efectivamente; e igualmente necesario involucrar a las personas en la solución de sus propios problemas para mejorar sus vidas individuales y de sus relaciones interpersonales.

## **SUSTENTO TEORICO PARA EL TRABAJO DE INTERVENCION**

### **5.12 Terapia Racional Emotiva (TRE)**

Albert Ellis (1913- ) (1913-) recibió su título de graduado de psicología en 1934 en el City College de Nueva York. Nueve años más tarde, en 1943 obtuvo el título de "Master" y en 1947 el de Doctor, estos dos últimos en la Universidad de Columbia, fué

---

<sup>5º</sup> [dem (19) Pg 370

en 1955 cuando comenzó a desarrollar su enfoque racional-emotivo de la psicoterapia. En 1958 publicó por primera vez su famoso modelo A-B-C para la terapia, donde exponía que los trastornos emocionales derivaban de un continuo "autodoctrinamiento" en exigencias irracionales.<sup>51</sup>

La técnica consiste en enseñarle al paciente el método del ABC que consiste en pedirle que nos indique una situación que le provoca una emoción desagradable, por ejemplo tristeza porque reprobó un examen. El análisis sería de la siguiente forma

A = **Evento (activante)** reprobe el examen

B = **Creencias Irracionales** es terrible y catastrófico el que haya reprobado el examen, soy un inútil no puedo soportarlo.

C = **Consecuencia** sentimientos de **minusvalía**, tristeza

Lo importante es demostrarle al paciente que el origen de sus estados de ánimo no está en el ambiente, en su familia, en sus amigos, en su trabajo, sino en la forma en que interpretan los fenómenos que les acontecen.

#### 5.12.1 La TRE como Terapia Disuasiva

Desde el punto de vista de la TRE la principal tarea en la consejería y la terapia es disuadir a las personas de sus ideas maladaptativas y percepciones irrealistas en otras palabras, el cambiar actitudes. Los tres componentes de las actitudes coinciden con el A-B-C de la TRE estos son: A (conocimiento), B (afecto) el afecto en la teoría de las actitudes se refiere a las evaluaciones, y C (tendencia conductual). El punto de vista de la TRE sobre las creencias evaluativas (el aspecto principal de una actitud) es que éstas actúan como mediadores de las experiencias y llevan a las conductas. Sin entrar en

---

<sup>51</sup> Artículo de Internet Psicología online año 2002

discusión sobre si la terapia cognitiva usa las cogniciones para cambiar conducta o la conducta para cambiar cogniciones (Wilson, 1978), en la TRE se reconoce que los componentes de las actitudes son interdependientes. Sin embargo, en la TRE no se cambian las conductas meta en sí mismas; en vez de eso, se ayuda al cliente a revisar su sistema de creencias, de manera que cambien entonces las conductas meta.

### 5.12.2 Las Metas Terapéuticas de la TRE.

En términos simples, las metas de la TRE son el cambio emocional y la adquisición de métodos para mantener ese cambio. Como Ellis (1974) ha establecido:

"Mis metas principales al tratar a cualquiera de mis clientes en psicoterapia son simples y concretas: el que los clientes terminen o se marchen, al final del proceso psicoterapéutico, con un mínimo de ansiedad (o auto-culparse) y de hostilidad (o culpar a los demás y al mundo que les rodea; y también muy importante, el darles a ellos un método de auto observación y auto-evaluación que asegure que, por el resto de sus vidas, ellos continuaran estando **minimamente** ansiosos y hostiles".

Para alcanzar y mantener los cambios en C (área emocional-conductual) en la TRE se busca cambiar y mantener los cambios en la B (sistema de creencias). De manera que alternativamente se pueden establecer como las metas de la TRE el alcanzar y mantener un cambio actitudinal.

Una consecuencia importante de las metas de la TRE es que el cliente tenga la libertad de escogencia. Esto proviene de que en ocasiones el punto focal del proceso terapéutico no es necesariamente una problemática definida por el cliente, por ejemplo, mejorar una

---

<sup>52</sup> Proceso e Innovaciones de la Terapia Racional Emotiva José J. Navas ED Jay ce Printing 1988 Pág. 28

relación matrimonial deteriorada. Entonces el proceso se dirige a que el cliente pueda vencer o aliviar sus problemas de depresión, coraje, o culpa (por los problemas de la relación), y que después decida si vale la pena trabajar en mejorar la relación matrimonial, tolerarla o finalizar esa relación. (Wessler y Wessler, 1980) El énfasis en la escogencia significa que el cliente pueda dirigir su vida tanto como sea posible dentro de las restricciones físicas, sociales y **económicas**.

### **5.12.3 El Psicodiagnostico Racional — Emotivo**

El terapeuta de la TRE se apoya en tres instrumentos para realizar su labor de diagnostico:

Un conocimiento cabal y comprensión profunda del papel fundamental que tienen las cogniciones en hacer impacto en las áreas de la conducta y el afecto.

Una gran sensibilidad, en entendimiento y captación profunda de las ideas Irracionales que de manera individual o combinada forman el aspecto básico de las emociones perturbadas.

Una gran confianza y seguridad en la validez de los diversos postulados de la TRE, así como el hallarse comprometido a entender y ayudarle a los clientes desde este punto de vista.

Existen dos aspectos cruciales a tener en consideración al realizar el psicodiagnostico racional- emotivo:

1. El categorizar los problemas del cliente como problemas

- a) Profesionales (educativos o de una carrera)
- b) Ambientales
- c) Emocionales — conductuales

2. Esta fase se seguirá solamente si el cliente tiene un problema emocional **conductual**; y se **conceptualizarán** las dinámicas dentro del modelo de análisis clínico A- B - C.

En resumen, no son los acontecimientos externos por lo general los que producen las consecuencias conductuales, emocionales y cognitivas. Más bien el propio sujeto, aplicando su proceso de valoración personal sobre esos eventos, es quién en ultima instancia produce esas consecuencias ante esos eventos. El que esos eventos tengan una mayor o menor resonancia en sus consecuencias, es decir produzcan estados emocionales perturbadores extremos e irracionales o racionales dependerá fundamentalmente de las actitudes valorativas (creencias) de ese sujeto particular.

### 5.13 PSICOLOGÍA SISTEMICA DE LA COMUNICACIÓN

La psicología sistémica se interesa en las relaciones de la realidad. El principal axioma de la psicología sistémica es que es imposible no comunicar, aun el decidir no comunicar es comunicar que decidimos no comunicar. Recordemos que comunicar es influir, por lo tanto es imposible no influir.

Los sistemas pueden intercambiar información con otros sistemas, en tal caso nos referimos a los sistemas abiertos, otros sistemas no cambiarán información con otros sistemas, manteniéndose como sistemas cerrados. En los sistemas abiertos existirá más mecanismos que faciliten la adaptación a nuevas circunstancias, pues hay nuevos elementos, las relaciones son muy flexibles, la cantidad de información almacenada en la memoria es superior, como también lo son las opciones.

En un sistema cerrado, en cambio, hay menos recursos de adaptación, no hay intercambio de información, las alteraciones internas pueden conducir a la muerte del sistema, hay pobreza de opciones. En los sistemas abiertos encontraremos como constante el cambio, en los cerrados: resistencia al cambio.

Cambio es transformación del sistema, crecimiento. La comunicación dirigida a la solución de problemas, a la facilitación del contacto, fomenta el cambio, el flujo de nuevas ideas, el permiso para la creatividad, el riesgo, el incremento de la autoestima. Mientras que la comunicación dirigida al mantenimiento del poder, la protección, el evitar los crecimientos, evitación de cambio, cohibe a la creatividad, restringe las ideas, evita correr riesgos, disminuye la valoración personal.

La psicoterapia puede convertirse en un termostato, manteniendo al sistema sin cambio, dirigido a la homeostasis (selvini palazoli 1992) , el paciente identificado, al ser aceptado como el problema, comunica a la familia que no deben cambiar el que esta mal es el paciente.

La psicoterapia con enfoque sistémico, dirige su acción al cambio del sistema, no se acepta al paciente como el problema, se interviene sobre las relaciones del sistema. La resistencia al cambio es común en la psicoterapia, casos que se atienden durante años, y nada cambia, pacientes que resuelven su problema mientras están en terapia, pero que vuelven a estructurar su problema al retornar al sistema familiar.

La terapia familiar, comprende que los únicos capaces de decidirse por el cambio son los integrantes del sistema familiar, el terapeuta es un facilitador del cambio, un elemento de un sistema externo que al ingresar en la familia con su presencia ocasiona cuestionamientos y conflictos, con su accionar terapéutico interviene sobre las

relaciones, otorga nuevas representaciones de la realidad modificando los sistemas comunicacionales dirigidos a la homeostasis. Interesa comprender el sufrimiento de cada uno de los miembros del sistema y no solo del paciente identificado, el alivio del sufrimiento se dará en la medida que el sistema se desestructure para reestructurarse como un sistema abierto con relaciones flexibles dirigidas a opciones de crecimiento.

---

<sup>53</sup> Padres, Hijos y Pareja, Bismarck Pinto Tapia Ed, Tiempo, 1995 La Paz Bolivia Pg 22- 23

## **CAPITULO VI**

### **METODOLOGIA DEL TRABAJO DIRIGIDO**

#### **6.1 Método.**

El método utilizado fué el activo — participativo, con sistematización de experiencias y apoyo de talleres.

Todo método es, básicamente un modelo teórico del problema; es premisa y resultado de la investigación. Es la vía o forma general integrada por etapas, pasos o procedimientos coherentes o relativamente constantes que ordenan el proceso de una investigación científica, facilitando el logro de nuevos conocimientos. (Modulo de Investigación Científica Lic. Maruja Serrudo O.)

##### **6.1.1 Características del Método**

En la búsqueda de nuevas formas para mejorar y enriquecer el aprendizaje, el método activo participativo se ha destacado como uno de los más eficaces al permitir la integración de teoría y práctica, concibiéndola como una realidad integradora, compleja y reflexiva desarrollándose principalmente en contacto con los grupos susceptibles de requerir del psicólogo en la solución de sus necesidades; es decir es una nueva forma de encarar el proceso de aprendizaje y de efectiva comunicación con la comunidad. Una de sus mejores técnicas constituye el taller.

El taller como instrumento pedagógico tiene los siguientes objetivos:

Realizar una tarea pedagógica integrada ( profesional — institución - comunidad)



- a) Superar la distancia, comunidad - profesional y institución — profesional
- b) Posibilitar la. integración interdisciplinaria
- c) Ofrecer al participante la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas y críticas.

## 6.2 Población

Funcionarios de la Institución: Oficiales y Policías

☞ Víctimas y victimadores

### 6.2.1. Características de la Población

#### Talleres

☞ Funcionarios de unidades que cumplen la labor de socorrer y brindar apoyo inmediato a víctimas y victimadores de violencia doméstica y /o intrafamiliar.

#### Grupo de Autoayuda

☞ Personal femenino de las distintas unidades y trabajadoras de la cocina en su integridad madres de familia.

#### Consultorio

Víctimas que sufren violencia doméstica y /o intrafamiliar de tipo físico, psicológico o sexual que fueron remitidos de las diferentes unidades que conforman el Comando Regional de la Zona Sur.

☞ Personas que ejercen violencia doméstica y /o intrafamiliar sea esta de tipo físico, psicológico o sexual que fueron remitidos de las diferentes unidades que conforman el Comando Regional de la Zona Sur.

### 6.2.2 Edad

Talleres: De 18 a 48 años.

Grupo de autoayuda: De 22 a 50 años.

☞ Consultorio: De 15 a 43 años.

### 6.2.3 Sexo

Talleres : masculino y femenino

☞ Grupo de autoayuda: femenino

☞ Consultorio: masculino y femenino

### 6.2.4 Número

Talleres : 598 personas

Grupo de autoayuda: 18 personas

Consultorio: 65 personas

### 6.2.5 Ambiente

Talleres: Comedor del Comando Regional de la Zona Sur y aulas de la Escuela Básica Policial.

☞ Grupo de autoayuda: Brigada de Protección a la Familia y Comedor del Comando Regional de la Zona Sur

Consultorio: reducido ambiente en dependencias de la Brigada de Protección a la Familia que no brinda los requisitos primordiales para una atención optima de casos.

### **6.3 PROCEDIMIENTO**

Inicialmente se realizó el contacto con la tutora del trabajo y la Carrera de Psicología para luego coordinar actividades con el Comando Regional de la Zona Sur y la Brigada de Protección a la Familia.

Se efectuó el diagnóstico institucional buscando reconocer las necesidades psicológicas del comando regional de la zona sur a través de la observación sistemática, entrevistas con los funcionarios policiales que trabajan en las distintas unidades.

Posteriormente se aplicaron tests psicológicos y su respectiva tabulación para permitir conocer los requerimientos de la población a beneficiarse.

Otras fuentes de información fueron los documentos facilitados: estadísticas por casuística por el área de Planeamiento y Operaciones.

Una vez detectada la problemática y las acciones a seguir sobre ésta, y con la importante participación de la comunidad se ejecutó el plan de prevención contra la violencia intrafamiliar.

En el área de prevención se favoreció a la población con ocho talleres de potenciamiento personal, que apuntó a proporcionar entrenamiento en las técnicas para su afrontamiento en el control de la violencia a nivel laboral y familiar.

Con la formación de los grupos de autoayuda para madres funcionarias de la institución se facilitó elementos para que a partir de la comunicación efectiva mejoren las relaciones en el contexto familiar.

En el área de intervención se atendieron en consultorio 65 casos con la casuística siguiente el mayor motivo de consulta fue por Violencia Psicológica, Violencia Física y Psicológica; y por último Problemas de Comunicación. El tipo de intervención que se brindó fue el de .evaluación, orientación, contención emocional, elaboración de informes y seguimiento de terapia si el caso lo amerita.

#### 6.4 INSTRUMENTOS

Se utilizaron los siguientes apoyos instrumentales:

##### ✓ 6.4.1 CUESTIONARIOS:

Cuestionario para detectar problemas de pareja I.P.C.E (Instituto de Psicología Clínica y Educativa), comprende la identificación del problema, la pareja, la historia de la pareja, comunicación, valores, relación social, vida sexual, expectativas y objetivos que apoya el trabajo de diagnóstico y terapéutico

##### ✓ 6.4.2 TESTS PSICOLÓGICOS: TRABAJO INTERVENCIÓN:

###### 6.4.2.1 Test **HTP**

Es un test proyectivo que da la posibilidad de observar la imagen interna que el examinado tiene de sí mismo y de su ambiente; qué cosas considera importantes, cuáles destaca y cuáles deshecha.

---

La casa, el árbol y la persona son conceptos de gran potencia simbólica que se saturan de las experiencias emocionales e ideacionales ligadas al desarrollo de la personalidad, las que luego se proyectan cuando esos conceptos son dibujados.

#### **6.4.2.2 Test de la Familia**

Es un test de personalidad que podemos interpretar basándonos en las leyes de la proyección, es de fácil aplicación y su ejecución e interpretación son rápidas, en la mayoría de los casos es bien acogido por niños y adolescentes, se lo aplica a partir de los 5 años. El dibujo permite ver elementos que están ocasionando dificultades en el niño que muchas veces son difíciles de expresar verbalmente.

#### **6.4.2.3 Test de Roberto**

Es un test proyectivo para niños que nos proporciona elementos valiosos sobre la dinámica familiar, el entorno en el que se desarrolla el niño y la percepción que tiene de sí mismo. Consta de 36 preguntas en las que se observan actitudes del niño hacia la madre, el padre, hermanos, amigos, profesores, también se identifican temores, sentimientos de culpa, metas, actitudes hacia sí mismo.

### **✓ 6.4 TESTS PSICOLÓGICOS: TRABAJO PREVENCIÓN**

Test de Autoestima de Coopersmith

Test de Asertividad

Test de Relación Interpersonal con el otro sexo

Test de Ansiedad

Test de Estrés

## ✓ **6.5 REGISTRO DE DATOS**

### **6.5.1 Ficha Psicológica**

Permite recabar información general de los pacientes, tener una sistematización del caso siendo un instrumento empleado en todas las intervenciones. Cada una de las fichas cuenta con un código interno del consultorio para un mejor control y orden de los casos.

### ✓ **6.5.2 FICHAS:**

#### **6.5.3 Ficha de seguimiento**

Se utiliza esta ficha, en la cuál se toma en cuenta los aspectos trabajados en la anterior sesión y los trabajados en la presente sesión los avances y logros que el paciente ha alcanzado.

#### **6.5.4 Ficha de intervención psicológica (Informe)**

Las diferentes unidades con las que trabaja el Consultorio de Apoyo Psicológico requieren un informe de los casos derivados. Se adaptó este instrumento en el que explica la problemática tratada, una posible hipótesis diagnóstica las conclusiones y recomendaciones pertinentes al caso. Rigiéndose en el Código de Ética del Profesional Psicólogo, **no** es adecuada la elaboración de informes escritos basados en observación o en un estudio superficial. Por lo que se realiza una referencia del abordaje psicológico aclarando que este no podrá ser elevado a un instrumento legal precautelando la confidencialidad del caso y el bienestar individual y social del paciente.

#### 6.5.5 Ficha de invitación

Se adaptó la ficha mediante la cuál se invita a la persona al Consultorio para efectuar el trabajo psicológico correspondiente al motivo de consulta, para que de esta manera se pueda trabajar con todas las personas involucradas en la problemática para un mejor resultado de la labor del psicólogo.

### ✓ 6.6 REGISTROS DOCUMENTALES:

#### 6.6.1 Cuaderno de Actas

Se utiliza este instrumento en las defensas mensuales orales del trabajo desarrollado, de esta manera conste en actas como testimonio **evidencial** del avance del plan de trabajo dirigido, con la asistencia de autoridades de la Universidad Mayor de San. Andrés y del Comando Regional de la Zona Sur se confirma y da credibilidad a lo expuesto mediante rubricas.

#### 6.6.2 Cuaderno de Asistencia

Como requisito del convenio interinstitucional este instrumento fiscaliza la asistencia regular del equipo de trabajo al consultorio de psicología.

### ✓ 6.7 ENTREVISTAS:

### **6.7.1 Entrevista Clínica**

Esta técnica se utiliza para establecer una buena relación entre dos o más personas en las que éstas intervienen cómo tales a partir del apoyo, que es la expresión del interés del terapeuta por el paciente; la empatía con la expresión de la comprensión personal del terapeuta por los problemas del paciente; la validación, dando credibilidad a los sentimientos del paciente y por último la pregunta abierta la que mas probabilidades de crear una buena relación clínica, encaminada a obtener información sobre el paciente, pero sin cerrar las puertas a otras áreas de información importante.

Las técnicas que se utilizan para obtener información en la entrevista clínica son: la facilitación, técnica básica para animar al paciente a elaborar una respuesta; la reflexión, que es una variación de la facilitación en la que el terapeuta repite la respuesta del paciente para animarle a ampliar la respuesta; el silencio que consiste en esperar pacientemente a que la persona hable sin interrumpirle ya que es el ultimo recurso de control de la entrevista; la confrontación llamar la atención del paciente sobre las incongruencias de sus respuestas o de su lenguaje corporal y para finalizar la recapitulación, sumar toda la información obtenida durante la entrevista. Todas estas técnicas aumentan las probabilidades de obtener información significativa.

### **6.7.2 Anamnesis Psicológica**

Esta técnica permite recabar la información básica de la vida actual del paciente y los datos requeridos del pasado, esto con el propósito de rescatar elementos que apoyen en el trabajo terapéutico y en la intervención de casos.



### 6.7.3 Entrevista **Semiestructurada**

Delimita el motivo real de consulta, se exploran las creencias y expectativas del paciente; este modelo de entrevista busca proporcionar un bagaje de datos que permitan una recogida eficaz de la información que da el paciente, a la vez que se motiva a la persona a seguir las actividades saludables que se le proponen consiguiendo que se sienta comprendido en todo momento, además de verificar la información poco clara dada por él; otra ventaja del componente estructurado es la organización del proceso de evaluación. Se entiende que la entrevista no solo involucra al paciente, sino también a los familiares o cualquier acompañante que pueda proveer información importante acerca de la problemática.

## CAPITULO VII

### PLAN DE TRABAJO

#### 7.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- o Potenciar al grupo de Policías en el desarrollo de la capacidad de afrontamiento personal en situaciones de agresión *intrafamiliar*.
- o Capacitar con talleres de potenciamiento personal a oficiales y policías del Comando Regional de la Zona Sur, para la apropiación de estrategias de afrontamiento.
- o Organizar grupos de autoayuda que proporcionen bienestar psicológico a las madres trabajadoras de la institución Policial
- o Contribuir con intervención psicológica a los casos de violencia que acudan a la Brigada de Protección a la Familia y a las diferentes unidades del Distrito Policial

## 7.2 CRONOGRAMA

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	INICIO	FIN ...
<b>Febrero</b>		
	03-02-03	28-02-03
1. Presentación del, equipo y Plan de Trabajo	04-02-03	17-02-03
2. Asistencia a la Brigada Protección a la Familia B.P.F. / Asesoramiento	10-02-03	28-02-03
3. Contacto con funciones/ Conocimiento de necesidades	12-02-03	20-02-03
4. Recolección de datos Bibliográficos/ Elaboración Plan de Trabajo	17-02-03	17-02-03
5. Reunión Msc. Maruja Serrudo		
6. Atención de casos remitidos/ Atención regular		
<b>Marzo</b>		
1. Atención Consultorio de Psicología	03-03-03	31-03-03
2. Elaboración del Proyecto/ "Afrontamiento Personal para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar"	03-03-03	07-03-03
3. 1er. Ciclo Talleres de Potenciamiento Personal	10-03-03	14-03-03
4. Formación Grupo de Autoayuda	17-03-03	21-03-03
5. Agasajo día del Padre/ Funcionarios Comando Regional	19-03-03	19-03-03
6. Presentación Primer Informe mensual.	31-03-03	31-03-03

<p><b>Abril</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atención Consultorio de Psicología</li> <li>2. 2do. Ciclo de talleres de Potenciamiento Personal</li> <li>3. Festejo del. día del Mío/ Festival. Educativo recreativo</li> <li>4. 1ra. Región del Grupo de Autoayuda/ "Roles"</li> <li>5. Presentación del Segundo Informe mensual</li> </ol>	<p>01-04-03 07-04-03 12-04-03 14-04-03 30-04-03</p>	<p>30-04-03 11-04-04 <b>12-04-03</b> 21-04-03 30-04-03</p>
<p><b>Mayo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atención Consultorio de Psicología</li> <li>2. 3er. Ciclo de Talleres de Potenciamiento personal</li> <li>3. 2da. Sesión del Grupo de Autoayuda/ "Normas y Reglas"</li> <li>4. Agasajo día de la Madre</li> <li>5. Presentación del Tercer Informe mensual.</li> </ol>	<p>01-05-03 05-05-03 12-05-03 27-05-03 30-05-03</p>	<p>30-05-03 13-05-03 19-05-03 27-05-03 30-05-03</p>
<p><b>Junio</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atención Consultorio de Psicología</li> <li>2. 4to. Ciclo de Potenciamiento Personal</li> <li>3. 3ra. Sesión grupo de Autoayuda/"Valores"</li> <li>4. Expo feria Paquito/Difusión, Prevención Intrafamiliar</li> <li>5. Presentación Cuarto Informe mensual</li> </ol> <p><b>Julio</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atención Consultorio de Psicología</li> <li>2. 5to. Ciclo de talleres Potenciamiento Personal "Valor de la Autoestima"</li> <li>3. 4ta. Sesión grupo de Autoayuda</li> <li>4. Presentación Quinto Informe mensual</li> </ol>	<p>02-06-03 02-06-03 09-06-03 29-06-03 30-06-03</p> <p>01-07-03 07-07-03 14-07-03 31-07-03</p>	<p>30-06-03 11-06-03 16-06-03 29-06-03 30-06-03</p> <p>31-07-03 31-07-03 21-07-03 31-07-03</p>

<p>Agosto</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atención Consultorio de Psicología</li> <li>2. 6to. Ciclo talleres de Potenciamiento Personal</li> <li>3. 5ta. Sesión Grupo de Autoayuda "Incremento Autoestima en los Hijos"</li> <li>4. Capacitación nuevo equipo de Consultorio</li> </ol>	<p>01-08-03</p> <p>01-08-03</p> <p>11.-08-03</p> <p>25-08-03</p>	<p>29-08-03</p> <p>29-08-03</p> <p>20-08-03</p> <p>29-08-03</p>
<p>Septiem bre</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atención Consultorio de Psicología</li> <li>2. 6ta. Sesión grupo de Auto ayuda/"Modelos de Interacción Familiar"</li> <li>3. Presentación Sexto Informe mensual</li> </ol>	<p>01-09-03</p> <p>01-09-03</p> <p>24-10-03</p>	<p>19-09-03</p> <p>08-09-03</p> <p>24-10-03</p>

### 7.3 ESTRATEGIAS DE ACCION

- a) Convenio Interinstitucional
- b) Asertividad
- e) Empatía
- d) Comunicación efectiva
- e) Compromiso
- f) Responsabilidad
- g) Cohesión social
  - Festividades
  - Agasajos

#### 7.4 ESTRATEGIAS DE **DIFUSION**

- a) Invitaciones
- b) Vitrina
- c) Afiches
- d) Trípticos
- e) Feria de Difusión

## **7.5 RESULTADOS DEL TRABAJO REALIZADO**

### **7.5.1 Área De Prevención**

En el taller de Autoestima dirigido a la Brigada de Protección a la Familia el 50% de las participantes tiene un nivel de autoestima media baja; media 30% y un nivel de autoestima alta 20%.

En el taller de Estrés los resultados de la prueba inicial administrada detecto que el 63% de las participante experimentan ciertos sentimientos de nerviosismo y ansiedad; el 37% tiene un manejo adecuado del estrés.

En el taller de autoestima, autoimagen y autoconcepto dirigido a la Escuela Básica Policial se evidencio que:

1ra COMPAÑÍA (Grupo Femenino).

El 38 % de las evaluadas presenta un nivel de autoestima media baja; 30% autoestima media, el restante 28% nivel de autoestima media alta.

La 2da, 3ra, 4ta COMPAÑÍA (Grupo Masculino).

El 42 % con un nivel de autoestima media baja, 30% con nivel de autoestima media alta, y el restante 28 % de los evaluados presenta un nivel de autoestima media.

El taller dirigido a Radio Patrulla 110 con el tema de Asertividad los resultados de la prueba administrada fueron los siguientes:

El 87 % de las personas manifiesta, un esfuerzo en la búsqueda de estrategias para un mejor manejo de las habilidades sociales de lo contrario pueden presentarse tendencias hacia la inseguridad y temor.

El 19% señalo aspectos de no asertividad son mas bien inhibidas y tímidas.

En la Escuela Básica Policial con el tema de Atracción y Relaciones Interpersonales y de acuerdo a la prueba administrada se obtuvo que:

PARALELOS "A" "B" "C" y "1")

El 59% de las/los alumnos se manejan adecuadamente con el otro sexo, presentan una valoración del otro según la manera de ser y no por su sexo.

El 41% de las personas expresa un sentimiento de minusvalía, la timidez es tan fuerte que le hace retraerse en sí misma ante personas del otro sexo.

El Taller dirigido al Distrito Policial N° 4 con el tema de Manejo de la Ansiedad se identifico que:

El 38 % presenta nivel de ansiedad elevado; el 48% nivel de ansiedad moderado y por ultimo el 14% nivel de ansiedad nulo.



TALLER	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	CONCLUSIONES	OBSERVACIONES	DURACION
AUTOESTIMA	<p>Identificar los niveles de autoestima en las policías de la BPF mediante cuestionario.</p> <p>Emplear Técnicas y Dinámicas que ayuden a incrementar y fortalecer la autoestima de las policías de la Brigada de Protección a la Familia</p>	<p>Evaluación</p> <p>Introducción teórica Acerca del tema</p> <p><i>Actividad 1</i> <i>Dinámica:</i> "El juego de la autoestima" <i>Objetivo:</i> Enseñar que es la autoestima</p> <p><i>Actividad 2</i> <i>Dinámica:</i> "Caricias por escrito" <i>Objetivo:</i> Propicia el manejo creativo de la comunicación verbal escrita.</p> <p><i>Actividad 3</i> Diario de crecimiento personal <i>Objetivo</i> Lograr que la persona realice un ejercicio semanal para el fortalecimiento de su autoestima: -Técnica El árbol de mi autoestima -Mi escudo de armas -Lista de cualidades y habilidades que posee y que considere son positivas. (Repeticiones escritas)</p>	<p>Grupo de 15 personas Cuestionario Bolígrafo</p> <p>Hojas tamaño carta Bolígrafo</p> <p>Flojas tamaño carta Bolígrafo</p> <p>Cuaderno bolígrafo</p>	<p>El 50% de las participantes tiene un nivel de autoestima media baja; media 30% y un nivel de autoestima alta 20%.</p> <p>En relación a las actividades del diario de crecimiento personal se evidenció participación activa de las participantes</p>	<p>En el desarrollo del taller se observó una positiva interacción, respeto entre el grupo y bastante participación en cuanto a preguntas e inquietudes de las participantes</p>	<p>10 al 14 de Marzo 2003</p>

TALLER	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	CONCLUSIONES	OBSERVACIONES	DURACION
ESTRÉS	Identificar el nivel de estrés en policías de la BPF a través de cuestionario	<p>Evaluación</p> <p><i>Actividad I</i>  <b>Introducción</b>  teórica acerca del tema</p> <p>Objetivo  Proporcionar conocimientos teóricos</p>	<p>Grupo de 15 personas (policías de la BPF)</p> <p>Cuestionario Bolígrafo</p>	<p>El 6.3% de las participantes experimentan ciertos sentimientos de nerviosismo y ansiedad; el 37% tiene un manejo adecuado del estrés.</p>	<p>A partir de la labor que desempeñan dentro la Brigada de Protección a la Familia, y los extensos servicios manifestaron la importancia de canalizar adecuadamente el estrés.</p>	7 al 11 de Abril 2003
	Proporcionar técnicas que favorezcan el manejo y reducción del estrés	Ver técnicas anexo		<p>En el taller se proporciono material escrito de las técnicas para manejar adecuadamente el estrés con la finalidad de ser ejercitadas en su diario vivir.</p>	<p>En la vida familiar se presentan situaciones estresantes y a través de las técnicas aprendidas podrán ser las conductas mas acertadas</p>	

TALLER	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	CONCLUSIONES	OBSERVACIONES	DURACIO
AUTOESTIMA	<p>identificar los niveles de autoestima en los alumnos de la ESBAPOL por medio de un cuestionario</p> <p>Emplear Técnicas y Dinámicas de grupo que ayuden a incrementar y fortalecer la autoestima de los alumnos de la Escuela Básica Policial (ESBAPOL)</p>	<p>Evaluación Contenido teórico para conocimiento y aplicación .</p> <p><i>Actividad 1</i> <i>Dinámica</i> : La historia de mi Tío <i>Objetivo</i>: Animación (rompe hielo)</p> <p><i>Actividad 2</i> <i>Dinámica</i>: "Aceptando nuestras debilidades" <i>Objetivo</i>: Acentuar la importancia de aceptar debilidades y limitaciones .</p> <p><i>Actividad 3</i> <i>Dinámica</i>: "Caricias por escrito" <i>Objetivo</i>: Propicia el manejo creativo de la comunicación verbal escrita.</p> <p><i>Actividad 4</i> Diario de crecimiento personal <i>Objetivo</i> Lograr que la persona realice un ejercicio semanal para el fortalecimiento de su autoestima: -Técnica El árbol de mi autoestima -Mi escudo de armas -Lista de cualidades y habilidades que posee y que considere son <b>positivas</b>. (Repetición escrita)</p>	<p>Grupo de 460 personas (Alumnos ESBAPOL) Cuestionario Bolígrafo</p> <p>Hojas tamaño carta Bolígrafo</p> <p>Hojas tamaño carta Bolígrafo</p> <p>Cuaderno bolígrafo</p>	<p>Ira COMPAÑIA (Grupo Femenino). El 38% de las evaluadas presenta un nivel de autoestima media baja 30% con nivel de autoestima media, el restante 28 % un nivel de autoestima media <b>alta</b></p> <p>2da, 3ra, 4ta COMPAÑIA (Grupo Masculino). El 42 % con un nivel de autoestima media baja, 30% con nivel de autoestima media alta, y el restante 28 % de los evaluados presenta un nivel de autoestima media.</p> <p>La deducción que se establece es que los alumnos tienen un conocimiento y practica de la autoestima promedio y se debe reforzar para incrementarla.</p>	<p>Durante el desarrollo del presente taller se observó una positiva participación, interacción del grupo, reflejándose la misma en la evaluación posterior donde manifestaron de forma general los cuatro paralelos haber asimilado, ampliado y consolidado conocimientos que les serán de utilidad para mejorar su bienestar psicológico.</p>	5 al 13 de Mayo 2003

TALLER	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	CONCLUSIONES	OBSERVACIONES	DURACION
ASERTIVIDAD	Identificar los niveles de comportamiento asertivo de los policías de Radio Patrulla 110 a través de un cuestionario.  Emplear Técnicas y Dinámicas de grupo que ayuden a incrementar y fortalecer la asertividad.	Evaluación  <i>Actividad 1</i> Exposición Magistral  Objetivo Contenido teórico relacionado al tema  <i>Actividad 2</i> <i>Dinámica</i> Objetivo: Revisar en la propia vida experiencias de asertividad, agresividad y de no asertividad.(A partir de la narración de historias )  <i>Actividad 3</i> <i>Técnicas</i> Objetivo: Brindar recursos que pueden ser utilizadas en diversas situaciones para mejorar las habilidades asertivas	Personal de Radio Patrulla 110 (82 personas).  Cuestionario Bolígrafo	El 87 % de las personas manifiesta, un esfuerzo en la búsqueda de estrategias para un mejor manejo de las habilidades sociales de lo contrario pueden presentarse tendencias hacia la inseguridad y temor.  El 19% señalo aspectos de no asertividad son mas bien inhibidas y tímidas.	En el taller se observo participación e interacción del grupo.  Los comentarios finales fueron positivos en sentido de referir que el tema del taller fue nuevo en cuanto a términos psicológicos y que las técnicas ayudarían a una mejor relación social con su entorno. y sobre todo generar bienestar psicológico	2 al 11 de Junio 2003

TALLER	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	CONCLUSIONES	OBSERVACIONES	DURACION
<p><b>ATRACCION Y RELACIONES INTER PERSONALES</b></p>	<p>Identificar la capacidad de <b>relacionamiento interpersonal</b> con el sexo opuesto de los alumnos de la ESBAPOL (Escuela Básica Policial) por medio de un cuestionario.</p>	<p>Evaluación</p> <p><i>Actividad 1</i></p> <p>Exposición Magistral Objetivo Proporcionar Conocimientos acerca del tema.</p> <p><i>Actividad 2</i></p> <p>Proyección de video</p> <p>Objetivo: Lograr un aprendizaje complementario del taller, fortalecer conocimientos de los alumnos de la Escuela Básica Policial.</p>	<p>Grupo de 460 personas (Alumnos ESBAPOL)</p> <p>Cuestionario Bolígrafo</p> <p>Televisor — VHS</p>	<p><b>PARALELOS "A" "B" "C" y "D"</b></p> <p>El 64% de las/los alumnos se manejan adecuadamente con el otro sexo, presentan una valoración del otro según la manera de ser y no por su sexo.</p> <p>El 36% de las personas expresa un sentimiento de <b>minusvalía</b>, la timidez es tan fuerte que le hace retraerse en sí misma ante personas del otro Sexo.</p>	<p>Se observó una positiva <b>participación</b>, interacción de <b>grupo</b>, motivados por el tema hubo muchas intervenciones en los cuatro paralelos.</p> <p>Los contenidos y el video han ampliado y consolidado conocimientos que les serán de utilidad para optimizar la <b>interrelación</b> con el sexo opuesto, los comentarios fueron positivos.</p>	<p>7 al 15 de Julio 2003</p>

TALLER	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	CONCLUSIONES	OBSERVACIONES	DURACION
MANEJO DE LA ANSIEDAD	Identificar los niveles de ansiedad de los policías del Distrito Policial Nro 4 por medio de un cuestionario.  Emplear Técnicas que ayuden a un manejo adecuado de la ansiedad de los Policias.	<p>Evaluación</p> <p><i>Actividad 1</i> Exposición Magistral Objetivo: Brindar contenidos teóricos acerca del tema de la ansiedad</p> <p><i>Actividad 2. Técnicas</i> Objetivo: Proporcionar un entrenamiento en base a cuatro habilidades básicas para reducir los síntomas de ansiedad.</p>	<p>Grupo de 74 personas</p> <p>Cuestionario Bolígrafo</p> <p>Material escrito Ver Anexo</p>	<p>El 38 % presenta nivel de ansiedad elevado. El 48% nivel de ansiedad moderado y por ultimo el 14% nivel de ansiedad nulo.</p> <p>Los resultados revelan que la mayoría de los participantes experimentan ciertos sentimientos de nerviosismo que a la larga puede traer consecuencias adversas al bienestar psicológico.</p> <p>En el presente taller se proporciono material escrito acerca de "Cuatro habilidades básicas para el manejo de la ansiedad" con la finalidad de que puedan ser ejercitadas de manera habitual en su diario vivir.</p>	Luego de la exposición magistral de conceptos acerca del tema surgió la interacción con el grupo por las inquietudes que manifestaron los participantes.	11 al 20 de Agosto 2003

GRUPO DE AUTOAYUDA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	OBSERVACIONES	FECHA-DURACIÓN
<i>1° SESION</i>	Facilitar elementos para que las madres asuman de forma flexible los roles que desempeñan	Charla sobre roles y bienestar psicológico. Desarrollo de un cuestionario sobre roles. Trabajo por grupos -- - Sociodrama Asignación de una práctica semanal.	Grupo de madres oficiales y policías (8 personas) Grupo de madres servicio de la cocina (10 personas) Hojas Lápiz Marcadores	Las participantes de ambos grupos mostraron mucha expectativa por los temas a tratar Las madres desconocían la importancia de cada uno de los roles que vivencian. Indicaron que aprendieron algo mas sobre si mismas	14 al 21 de Abril 2003
<i>2° SESION</i>	Favorecer destrezas que llevan a las madres a revisar y modificar las normas con que viven	Charla sobre normas y reglas. Trabajo individual, - Cuestionario Trabajo por grupos - Sociodrama Charla sobre dos formas de resolver conflictos "Pelea Sucia Pelea Limpia" Asignación de práctica semanal.	Grupo de madres oficiales y policías N° 7 personas Grupo de madres servicio de la cocina N° 9 Hojas Lápiz Lectura reflexiva	Se felicito a las madres por la labor realizada y se les animo a realizar la práctica semanal recordándoles que solo se aprende a nadar tirándose al agua.	12 al 19 de Mayo 2003

<p>3° <i>SESION</i></p>	<p>Facilitar <b>que</b> las madres tomen conciencia <b>de</b> los valores que <b>vivencian</b> y que transmiten a sus hijos.</p>	<p>Dinámica grupal "Realización <b>de</b> cubos"</p> <p>Trabajo por grupos Análisis <b>de la</b> dinámica "Técnica Vitrina"</p> <p>Asignación de práctica semanal <b>en base a tres preguntas</b></p>	<p>Grupo de madres oficiales y policías N° 8 personas</p> <p>Grupo de madres servicio de la cocina N° 10 Flojas Cartulina Tijeras Pegamento Lápiz</p>	<p>Durante el ejercicio se <b>observo</b> trabajo en equipo de las participantes. Una vez finalizada la reunión se elaboro una lista de valores que están transmitiendo a sus <b>hijos como</b> progenitoras. a partir del ejemplo.</p> <p><b>Se felicito por el</b> trabajo desarrollado.</p>	<p>9 al 16 de Junio 2003</p>
<p>4° <i>SESION</i></p>	<p>Facilitar que las madres de familia incorporen valores positivos relacionados con ellos mismos y que influyen con la relación con sus hijos.</p>	<p>Charla sobre el valor de la autoestima</p> <p>Ejercicio de parejas sobre la influencia del lenguaje <b>en la</b> actividad psicológica</p> <p>Trabajo individual sobre la influencia del lenguaje en el <b>autoconcepto y autoestima</b></p> <p>Viaje imaginario guiado</p> <p>Asignación de práctica.</p>	<p>Grupo de madres oficiales policías N° 8 personas</p> <p>Grupo de madres servicio de la cocina N° 10</p> <p>Hojas de trabajo Lápiz. Marcador</p>	<p>Esta sesión fue relajante por la visualización empleada en el viaje imaginario.</p> <p>A través del ejercicio se examino la manera en la que se dirigen a sus hijos y como estos reciben el mensaje, y como a partir de los mensajes <b>negativos</b> los hijos son afectados en su autoestima.</p> <p>Los comentarios fueron de satisfacción.</p>	<p>14 al 21 de Julio 2003</p>



<p><b>5° SESION</b></p>	<p>Facilitar que las madres de familia incrementen su autoestima. incrementen la autoestima de sus hijos, adquieran destrezas básicas para corregir en forma constructiva los defectos de sus hijos.</p>	<p>Explicación teórica sobre caricias</p> <p>Trabajo de grupo "Caricias entre todas las participantes utilizando las destrezas señaladas"</p> <p>Trabajo individual Conversión de pellizcos en caricias</p> <p>Asignación de práctica</p>	<p>Grupo de madres oficiales y policías N° 8 personas</p> <p>Grupo de madres servicio de la cocina N° 10</p> <p>Hojas Lápiz Marcador</p>	<p>El trabajo de grupo fue gratificante por los comentarios vertidos entre las participantes y manifestaron llevarlo a la práctica con su familia.</p> <p>En ambos grupos tomaron la iniciativa de dar caricias a la facilitadora.</p>	<p>12 al 18 de Agosto 2003</p>
<p><b>6° SESION</b></p>	<p>Facilitar a las madres la toma de conciencia sobre sus pautas de interacción con los hijos. facilitar el cambio de pautas de interacción inadecuadas a pautas más adecuadas de relación</p>	<p>Charla sobre pautas de interacción</p> <p>Ejercicio en grupo "Identificar tipo de relación adecuada"</p>	<p>Grupo de madres oficiales y policías N° 8 personas</p> <p>Grupo de madres servicio de la cocina N° I)</p> <p>Lectura con ejemplos a elección</p>	<p>A partir del ejercicio identificaron a que modelo de familia pertenecían y reflexionaron sobre lo positivo del mismo</p> <p>Se agradeció a todas y cada una por su asistencia al grupo de autoayuda.</p> <p>Se indicó que todo lo aprendido son herramientas para una convivencia más sana y genere bienestar dentro la familia,</p>	<p>1 al 8 de Septiembre 2003</p>

### 7.5.2 Área De Intervención

Del 24 de Febrero al 19 de Septiembre del 2003 se atendieron un total de 65 casos remitidos de las distintas unidades del Comando Regional de la Zona. Sur.

El mayor porcentaje de casos remitidos fue de la Brigada de Protección con el 38%, el 31% casos voluntarios de la Institución; 15 % voluntarios externos; 11% Conciliación Ciudadana; 3% de la PU y el 2% del. Colegio Hernando Siles.

El mayor motivo de consulta es por Violencia Psicológica el 38%, el 32% Violencia Física y Psicológica; 17% problemas de comunicación; el 6% problemas de comportamiento; 5% Violencia Física y Sexual; el 2 % Problemas de Aprendizaje.

Se atendió un 66% de víctimas y un 25% de agresores.

La relación entre víctima y agresor el esposo 20%; concubino 20%, el 17% padres, 14% esposa, 6% enamorado, 5% hijo; desconocido 5%; 3% hermano, 3% concubina, enamorada 3%; el 2% empleador y por ultimo profesora 2% .

Los casos atendidos según la edad 25% de 13 a 18 años : 25% 19 a 24 años; 15% de 25 a 30 años; 15% de 31 a 36 años; 11% 37 a 42 años; 6% de 43 a 48 y por ultimo 3% de 7 a 12 años.

Según el sexo un 52% corresponde a género femenino y el 48% a género masculino.

El estado civil comprende un 35% soltero, 31% casado, concubino 29%, separado 3% y el ultimo 2% viudo.

De los casos atendidos el 79% tiene de 1 a 3 hijos; y el 21% de 4 a 6 hijos.

El nivel de Instrucción muestra que el 52% alcanzo un nivel primario, el 21% nivel técnico, el 19% nivel secundario, 5% tiene nivel universitario y por ultimo el 3% es profesional.

Según la ocupación laboral de las personas se tiene un 28% son estudiantes; 23% labores de casa; el 16% empleados; 12% chofer; el 9% son policías; 7% empleada domestica; 3% comerciante y por ultimo el 2% mecánico.

En relación a la vivienda un 62% reside en vivienda propia parental; en anticrético 15%; alquiler 10% ; propio el 8% y por ultimo el 5% en calidad de cuidador.

Los ingresos económicos oscilan entre los rangos de 400 a 600Bs el 43%; de 100 a 300Bs el 27%; de 700 a 900Bs el 22% y de 1000Bs a más el 8%.

El tipo de intervención que se brindo a la población fue: evaluación con el 100% de los casos; orientación 90%; contención emocional 77%; informes con el 51% y por ultimo el 12% se favoreció con el seguimiento de terapia.

## **CAPITULO VIII**

### **RESULTADOS OBTENIDOS EN LA INVESTIGACION**

#### **8.1 Resultados Cualitativos**

Mostró su satisfacción la población beneficiada través de comentarios positivos a la labor desempeñada en las áreas:

##### **8.1.1 Talleres**

A la conclusión de los talleres hubo expresiones de satisfacción de los asistentes, se pudo distinguir que los temas expuestos fueron asimilados unos con mayor relevancia que otros, posiblemente debido a intereses personales.

Se observo mejora en las relaciones interpersonales a partir del incremento de la autoestima, mejor manejo del estrés en el personal femenino de la Brigada.

Algunas expresiones de complacencia:

"La actividad me pareció muy buena porque me hizo valorar mi persona, me enseñó a ver que podía vencer una mas de mis dificultades personales para superarme"

"El taller me aclaro muchos términos que desconocía o no los tenía muy claros, fue un momento de relajación y de esta manera comprender mejor las reacciones que tenemos cuando se presentan situaciones difíciles que no podemos manejar".

"La actividad me pareció una guía para darnos cuenta de lo que debemos hacer para respetarnos a nosotros mismos y a los demás"

"Me gusto mucho porque nos motiva para elegir nuestro metas a futuro"

"Muy buena porque nos ayuda en nuestra forma de ser mejorando nuestras relaciones, expresarnos sin temor y adecuadamente en todo lo que pensamos".

"Me pareció algo novedoso, sobre todo productivo hablar de las relaciones de pareja, el saber porque nos enamorarnos y a veces nos equivocamos".

"Muy satisfecho de haber aprendido y escuchado de la charla, he comprendido que mediante las técnicas aprendidas podemos disminuir algunos miedos que vivimos día a día".

"Nos agrado mucho la charla que nunca nos hablaron sobre estos temas y realmente abrieron nuestro ojos y quisiéramos se repitan"

#### 8.1.2 Dinámicas

Se recurrieron a dinámicas grupales especialmente para coordinar y estructurar los ciclos de talleres como los grupos de autoayuda, el objetivo principal fue el de hacer comprender a todos que son importantes generando una integración, una primera correspondencia interpersonal, rompiendo el hielo y tensiones y así ayudar al grupo a identificar sus propias demandas o a trazarse objetivos y a evaluarlos.

En los talleres y grupos de autoayuda se creó un clima de mutua confianza, unión y cooperación, transfiriendo conocimientos y habilidades demandadas, en este sentido se motivó a cada miembro del grupo su progreso personal y familiar.

### **8.1.3 Grupo de Autoayuda**

Comentarios tales como:

"Me parece que es bueno porque nos ayuda a reflexionar sobre lo que nos hace falta para tener una buena comunicación con nuestra familia:"

"La actividad de hoy ha sido muy importante para mí, porque hace mucho que no asistía a reuniones entre mujeres, me sentí relajada, tranquila, y espero que continúen estas sesiones"

"Estas charlas son beneficiosas porque podemos aplicarlas con nuestros hijos y esposos, es muy bueno para nuestra autoestima para valorarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean"

"La actividad me pareció positiva sugiero que continúe con este tipo de actividades"

"Es una ayuda para cada persona que se siente estresada, que no puede salir de los problemas que se le presentan como a madre ya que es una responsabilidad gracias me ayudo"

"Desde que empezaron estas reuniones he notado cambios porque transmito todo lo aprendido a mi familia y nos solucionamos mejor los problemas"

"Mis hijas han cambiado y yo también por que hemos reconocido al hacer las tareas de cada semana que nuestra comunicación era mala"

"Yo soy a muy nerviosa, lo maltrataba físicamente a mi hijito pero he aprendido que se daña su autoestima y hay otras formas de tratar a los hijos"

"Con el ejercicio de hoy pude ver mis actitudes cambiadas hacia mi familia, realmente me sentí muy bien, reconocí que estaba equivocada y que puedo cambiar".

#### **8.1.4 Consultorio**

Expresando su complacencia por la contención emocional, orientación recibida en el momento de crisis favoreciendo el restablecimiento del equilibrio emocional.

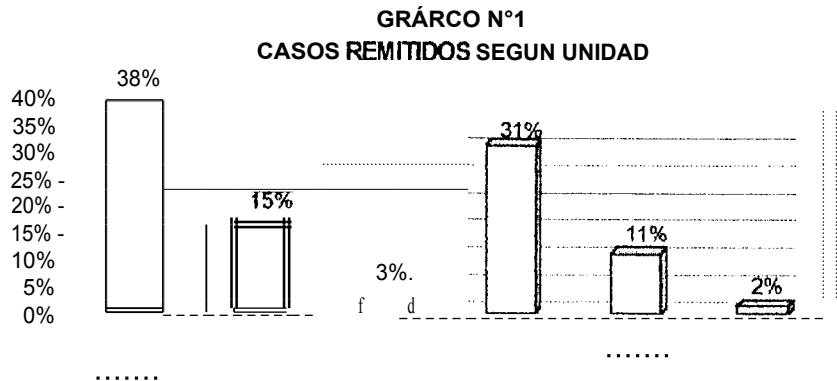
"antes yo creía que no valía nada y que siempre tenía que soportar la mala suerte que me perseguía, por que las parejas que tuve siempre me hacían sentir menos, pero desde que converse con Ud. me he dado cuenta que estaba equivocado y que todos **tenemos** derecho a cometer errores y no por eso somos menos, ahora se que valgo a pesar de mis errores y aprendí a solucionarlos" (Victima de maltrato Psicológico)

"mi marido antes siempre me pegaba me decía que era fea, gorda, vieja y que nadie me iba a mirar, el no trabajaba yo mantenía la casa pero igual me daba miedo dejarlo por que yo creía que era cierto todo lo que me gritaba, cuando vine a esta oficina me dijo algo que siempre voy a recordar y es que soy importante y que valgo mucho para que alguien me maltrate de esa forma, me di cuenta que vivir lejos de el es lo mejor para mis hijas y para mi." (Maltrato Físico Psicológico)

## 8.2 Resultados Cuantitativos

### Cuadros Estadísticos — Trabajo Consultorio

<b>CUADRO N° 1</b>		
<b>CASOS REMITIDOS SEGÚN UNIDAD</b>		
<b>UNIDAD</b>	<b>N° DE CASOS</b>	<b>%</b>
Brigada de Protección a la Familia	25	38%
Voluntarios Externos	10	15%
Policía Técnica Judicial	2	3%
Voluntarios Institución	20	31%
Conciliación Ciudadana .....	7	11%
Colegio Hernando Siles	1....	2%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

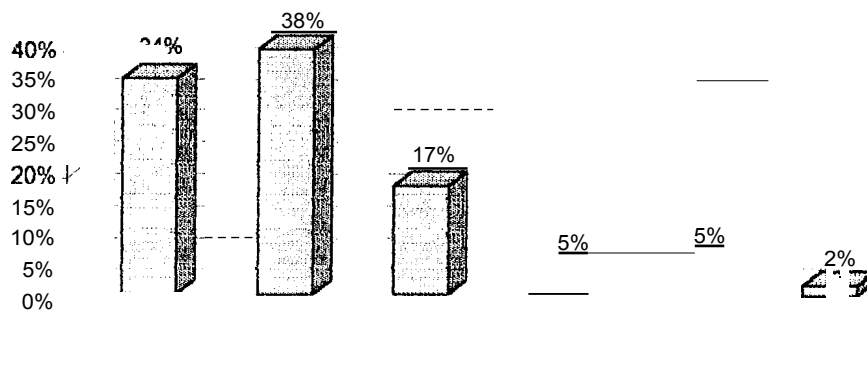


Del 24 de febrero al 19 de Septiembre se atendieron un total de 65 casos. El 38% de provienen de la Brigada de Protección a la Familia; el 31 % de voluntarios de la Institución; el 15 % voluntarios externos, 11% Conciliación Ciudadana, 3% PU y por último el 2% Colegio Hernando Siles.



CUADRO N° 2		
PROBLEMÁTICA SEGÚN MOTIVO DE CONSULTA		
MOTIVO DE CONSULTA	N° DE CASOS	%
Violencia Física y Psicológica	22	34%
Violencia Psicológica	25	38%
Problemas de Comunicación	11	17%
Problemas de Comportamiento	3	5%
Violencia Físico-Sexual	3	5%
Problemas de Aprendizaje	1	2%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 2**  
**PROBLEMÁTICA SEGÚN MOTIVO DE CONSULTA**

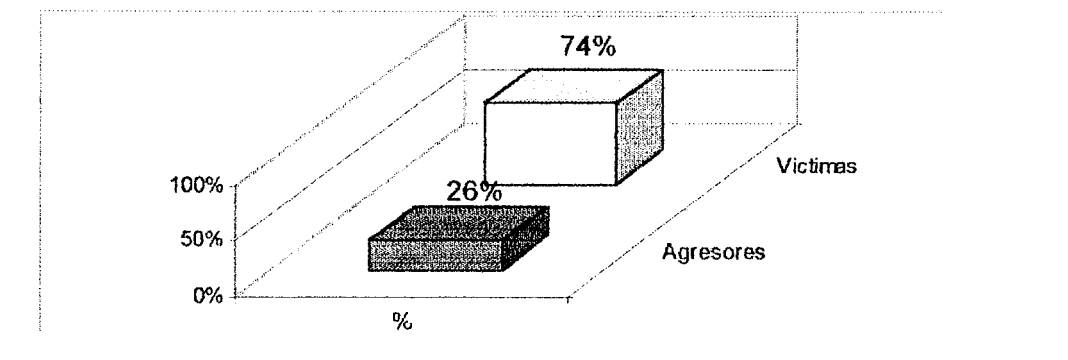


El mayor motivo de consulta fue: 38% violencia psicológica, 34 %;violencia física y psicológica, 17% problemas de comunicación, 5% problemas de comportamiento y violencia físico sexual y por ultimo el 2% problemas de aprendizaje.

\*

CUADRO N° 3		
VICTIMAS Y AGRESORES		
Victimas	48	74%
Agresores	17	26%
Total	65	100%

**GRÁFICO N° 3**  
**VICTIMAS Y AGRESORES**

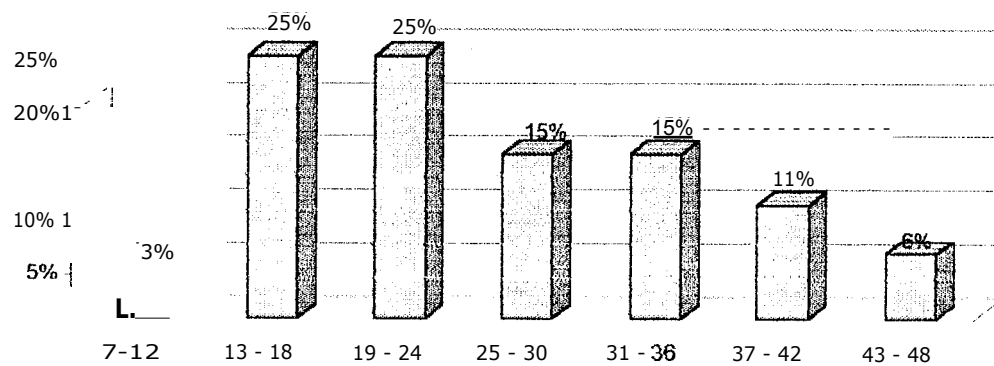


La relación entre víctimas y agresores fue la siguiente: 74% víctimas y el 26% agresores.



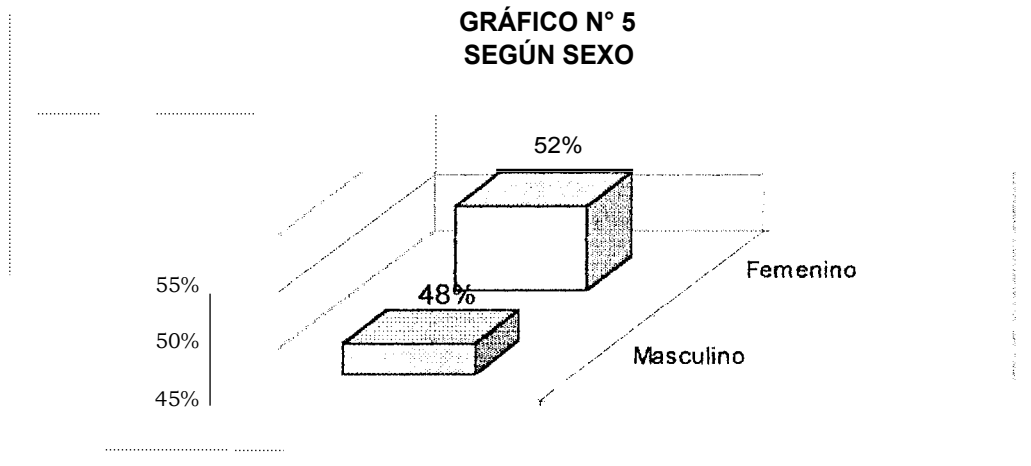
<b>CUADRO N° 4</b>		
<b>PERSONAS REMITIDAS POR EDADES</b>		
<b>EDAD</b>	<b>N° PERSONAS</b>	<b>%</b>
7-12	2	3%
13 - 18	16	25%
19 - 24	16	25%
25 - 30	10	15%
31 - 36	10	15%
37 - 42	7	11%
43 - 48	4 .....	6%
Total	65	100%

**GRÁFICO N° 4**  
**PERSONAS REMITIDAS POR EDADES**



Los casos atendidos según las edades son: el 25% es compartido de 13 a 18 años y de 19 a 24 años ; el 15% de 25 a 30 años, y de 31 a 36 años, el 11% de 37 a 42 años , el 6% de 43 a 48 años y por ultimo el 3% de 7 a 12 años de edad.

CUADRO N° 5		
SEGÚN SEXO		
SEXO	N°	%
Femenino	34	52%
Masculino	31	48%
Total	65	-- 100%

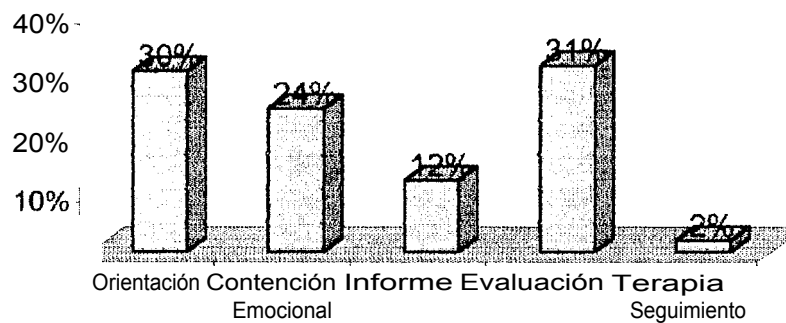


Según el sexo fueron: 52% género femenino y 48% género masculino.

La  
CM

CUADRO N° 6		
TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA		
INTERVENCIÓN	N°	%
Orientación	63	30%
Contención Emocional	50	24%
Informe	25	12%
Evaluación	65	31%
Terapia Seguimiento	4	2%
Total	207	100%

**GRÁFICO N° 6**  
**TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA**



Orientación
  Contención Emocional
  Informe
  Evaluación
  Terapia Seguimiento

El tipo de intervención que se brindó a la población fue: evaluación con un 31%; orientación 30%; contención emocional 24%; informes psicológicos 12%; terapia y seguimiento 2%.

La:  
\*  
2014

### **8.3 Resultados documentales:**

Los resultados se evidencian por los siguientes documentos:

Memorandum N° 246/2003 de fecha 28 de Abril del 2003

REF: Felicitación "Festival Día del Niño"

Memorandum N° 0356/2003 de fecha 7 de Julio del 2003

REF: Felicitación "Expo Feria Seguridad Paquito 2003"

Memorandum N°412/2003 de fecha 1.4 de Agosto del 2003

REF: Comisión Charlas "Colegio Hernando Siles"

Memorandum N° 507/2003 de fecha 3 de Octubre del 2003

REF: Felicitación por el excelente trabajo desempeñado en la Institución

Certificado N° 01/2003 de fecha 10 de Abril del 2003

Primer Informe Mensual del Trabajo Dirigido

Certificado N° 02/2003 de fecha 12 de Mayo del 2003

Segundo Informe Mensual del Trabajo Dirigido

Certificado N° 03/2003 de fecha 19 de Junio del 2003

Tercer Informe Mensual del Trabajo Dirigido

Certificado N° 04/2003 de fecha 17 de Julio del 2003

Cuarto Informe Mensual del Trabajo Dirigido

Certificado N° 05/2003 de fecha 18 de Agosto del 2003

Quinto Informe Mensual del Trabajo Dirigido

Certificado N° 06/2003 de fecha 6 de Octubre del 2003

Sexto Informe Mensual del Trabajo Dirigido

Emitidos por el Comandante Regional de Policía Zona Sur Cnl. DESP Fernando Peláez Rendón

Documento de fecha 24 de Marzo del 2003

Primer ciclo de Talleres de Potenciamiento Personal dirigido al personal de la Brigada de Protección a la Familia

Emitido por la Cmdte. Tte. Cálida Vera Maldonado

Documento de fecha 18 de Abril del 2003

Segundo ciclo de Talleres de Potenciamiento Personal dirigido al personal de la Brigada de Protección a la Familia

Emitido por la Cmdte. Tte. Alicia Arias Suárez

Documento de fecha 23 de Mayo del 2003

Tercer ciclo de Talleres de Potenciamiento Personal dirigido a los alumnos de la Escuela Básica Policial

Emitido por el SubDirector – Jefe de Estudios Académicos ESBAPOL  
My. Rene Rojas Rojas.

## CAPITULO IX

### CONCLUSIONES

☞ De acuerdo con los objetivos del proyecto se concluye que han sido cumplidos en su integridad en las distintas áreas.

En el plano institucional se infiere que:

☞ Se han establecido más vínculos entre la Universidad Mayor de San Andrés y la Policía Nacional por toda la labor desarrollada, ampliándose la perspectiva laboral de la carrera de psicología.

Se ha logrado conformidad institucional con el servicio brindado a la población policial. La violencia esta presente no solamente en quienes acuden en situaciones extremas a la Brigada de Protección a la Familia, sino también en parte del personal del comando regional de la Zona Sur.

Se ha podido evidenciar que ha crecido la demanda del servicio psicológico en la institución policial.

Se ha evidenciado la satisfacción de los usuarios al servicio de apoyo psicológico por todos los testimonios de satisfacción recogidos.



El aprendizaje práctico en el Trabajo Dirigido ha logrado consolidar el conocimiento teórico aprendido, es decir se han adquirido habilidades y destrezas para el ejercicio de la profesión.

☞ Se ha logrado clarificar de manera positiva la función del psicólogo, bajo las características de efectividad y humanidad en el momento de crisis.

☞ El apoyo institucional ha sido un factor clave de éxito para el desarrollo del trabajo.

En el plano psicológico se concluye:

#### Talleres

☞ Se incremento y fortaleció la autoestima en la mayoría de las policías de la Brigada de Protección a la Familia, logrando de esta manera que ellas ofrezcan más de sí mismas para beneficio suyo y de la comunidad.

Se evidencio el manejo adecuado del estrés en la mayoría de las policías de la Brigada de Protección a la Familia, puesto que debido al incremento de horas laborales como sistema de trabajo les provoca reacciones de estrés.

☞ Se evidencio en la mayoría de los alumnos de la Escuela Básica Policial un incremento y fortalecimiento de su autoimagen, autoconcepto y autoestima que les permitirá actuar en un mejor desenvolvimiento de su persona y de esta manera ser capaz de mantener equidad individual, valorándose y valorando a los demás.

Se fortaleció la asertividad de la mayoría de los policías de Radio Patrulla 110 permitiéndoles actuar acertadamente con soluciones oportunas, optimizando así las habilidades sociales e interrelación laboral.

Se logro un mayor autoconocimiento en los alumnos de la Escuela Básica Policial equilibrando lo racional y lo emocional acerca del tema atracción y relaciones interpersonales estos conocimientos permitirán bienestar psicológico con el sexo opuesto.

Se redujo los síntomas de ansiedad en la mayoría de los policías del Distrito Policial N° 4 a partir de conocimientos y técnicas y de esta manera potenciar habilidades para mejorar la interrelación con su entorno.

### **Grupos de autoayuda**

Se logro que las madres asuman de forma flexible los diferentes roles que desempeñan en el núcleo familiar pues el desarrollo social exitoso de los seres humanos está influido por el adecuado desempeño de los roles en la microsociedad que es la familia.

Incremento del Bienestar Psicológico familiar a partir de la modificación de reglas con las que viven puesto que estas controlan la interacción manteniendo la homeostasis.

Se fortaleció actitudes y valores positivos que puedan ser transmitidos a los hijos considerando que el grado de valor varía de persona a persona dentro de un mismo sistema familiar afectando las relaciones.

Se incremento la autoestima de las madres a través del uso adecuado del lenguaje a partir de los comentarios (comunicación verbal) y actitudes (comunicación no verbal) de las demás personas hacia la misma y como ésta percibe dichas comunicaciones.

Mediante destrezas relacionadas con caricias las madres incrementan la autoestima de los hijos ya que es una manera positiva de comunicar un reconocimiento necesario para la vida de los hijos.

Se logro facilitar formas de relación interdependiente en el contexto familiar para el bienestar psicológico permitiendo identificar modelos de interacción con los hijos adoptando el más adecuado.

#### Consultorio

Se proporciono apoyo psicológico integral tanto a victimas, victimadores y personal del Comando Regional de la Zona Sur que acudieron al consultorio.

## CAPITULO X

### RECOMENDACIONES

#### Políticas Públicas

En el campo de la ley promover mesas de trabajo que incorporen a las organizaciones e instituciones de movimientos de mujeres víctimas de violencia para debatir acerca de la problemática.

Fortalecer estrategias sostenidas de sensibilización y capacitación dirigidas a las diferentes instituciones que trabajan con las personas implicadas en la violencia intrafamiliar.

Efectuarse campañas de difusión y programas de información por los medios de comunicación acerca de la no violencia en el ambiente familiar.

Información respecto a los derechos de la mujer, niño, adolescente, a las instituciones que los protegen y a las sanciones que existen contra los (as) agresores.

Solicitar a las instituciones la dotación de ambientes adecuados para los trabajos de apoyo psicológico.

## **Policía Nacional**

- Implementar Políticas Institucionales de fortalecimiento a las instancias de formación Policial, bajo los principios de igualdad y la temática de la no violencia.
- Incorporar en el plan de estudios de la Academia Nacional de Policías y de la Escuela Básica Policial, la temática de la violencia en la familia.
- Estrategias de capacitación sostenida al personal de la Policía Nacional y Brigadas de Protección a la Familia.
- Establecer canales de denuncia y expresión para optimizar la labor policial en la aplicación de la Ley contra la violencia **intrafamiliar**

## **Universidad Mayor de San Andrés**

### **Carrera de Psicología**

- Generar convenios interinstitucionales y acciones sostenidas, masivas y de largo plazo en la prevención de la violencia generando actitudes y valores de tolerancia y respeto en la familia.
- Actualización y ampliación del Plan en todas las Unidades de La Policía Nacional, poniendo nuevos desafíos en base al camino avanzado en la prevención de la violencia **intrafamiliar**.

- Impulsar esta modalidad de graduación para dar continuidad al proceso de difusión de los beneficios del trabajo psicológico.
- Establecer mecanismos de control para mantener la calidad de los trabajos ya desarrollados.
- Publicar los resultados obtenidos del Trabajo Dirigido en prensa especializada en psicología.

#### Egresados

##### Modalidad Trabajo Dirigido

- Mantener el espacio con eficiencia en la Brigada de Protección a la Familia para la profesionalización de nuevos psicólogos y psicólogas.
- Proseguir con los programas desarrollados en el Plan de Prevención de la Violencia Intrafamiliar.
- En base a las experiencias y dificultades observadas y vivenciadas en el campo de trabajo del Plan de Prevención de la Violencia Intrafamiliar, se diseñen nuevos desafíos

#### Familia

- Profundizar en el núcleo familiar una educación de respeto a los seres humanos, que privilegie la comunicación, destierre la represión y dote de espíritu creativo y facilitador de soluciones.

### **Área Prevención**

- Dar continuidad a los talleres de potenciamiento personal y a los grupos de autoayuda dirigidos al personal femenino de la Policía Nacional para generar Bienestar Psicológico en el área laboral y familiar.

### **Área Intervención**

- Se continué con la asistencia especializada en intervención psicológica a los casos de violencia que acudan a la Brigada de Protección a la Familia y a las diferentes unidades del. Distrito Policial. extender

## BIBLIOGRAFIA

- AQUILINO,P. El libro de los Test de Autoconocimiento, Personalidad y Trastornos Psicológicos. Ed Ternas de Hoy, España 1993
- Articulo de Internet. Pag Web [www.psycoactiva.com](http://www.psycoactiva.com) 2001
- BELA, B. Diccionario de Psicología General y Aplicada. Ed Claridad Argentina. 1988
- BONET, J. Se amigo de ti mismo. Ed Sal Térrea, España 1997
- BRANDEN, N. El poder de la autoestima. Ed Paidos, Buenos Aires 1997
- BRANDEN, N Los seis pilares de la autoestima. Ed Paidos, España 1999
- CÁCERES, E. La Autoestima en el Embarazo. Ed Vida Sana, articulo de prensa enero 2002
- COON, D. Psicología Exploración y Aplicación. México 1998
- Dinámicas de Animación; Ed CEDECO, Ecuador 1984
- DINÁMICAS de autoconocimiento (Internet) [www.victorfortunecity.com](http://www.victorfortunecity.com)
- DINÁMICAS Corno Planear mi vida Ed.Paidos Buenos Aires 1997
- DYER, W. Tus Zonas Erróneas. Ed Grijalbo, Barcelona 1987
- Enciclopedia De La Psicología; Ed Océano, España 1998
- ERGUETA, G. Conocete a ti Mismo articulo de Internet 2000 [www.psyconet.com](http://www.psyconet.com)
- FERNANDEZ, C. Articulo de Internet año 2002 [www.Psicología Online.com](http://www.Psicología Online.com)
- Gaja, R. Vivir En Pareja; Graticas Rogar, S. A. 1996, España.
- GOLDSTEIN, A. Habilidades Sociales Y Autocontrol En La Adolescencia. Ed McGraw Hill I, México 1964
- KAUNE, Walter. Manual de patrullaje de la policía boliviana 1985
- LANGE, A. The assertive option. Ed Research Press, Illinois 1978



- LARRAIN, S. RODRÍGUEZ, T. "Los orígenes y el control de la violencia doméstica en contra de la mujer. Ed .Navarrete 1995
- Ley 1674 Contra la Violencia Familiar y Doméstica Viceministerio de la mujer, La Paz Bolivia 2000.
- M.ARTTEW, D. Técnicas de Autocontrol Emocional. Ed. Martínez Roca, España 1998
- MORALES, F Psicología Social. Ed Mc Graw Hill interamericana, España 1999
- MORRIS, Ch. Un nuevo Enfoque. Psicología, 1998
- NARVÁEZ, M. Aprendiendo y Creciendo Juntos. Ed, Nueva Visión Volumen 3, 1989
- NAVAS, J. Proceso e Innovaciones de la Terapia. Racional Emotiva Ed Jay ce Printing, 1988
- Para Avanzar en el Buen Trato. Ed. Centro Juana Azurduy 2003, Sucre — Bolivia
- PEURIFOY. R, Venza sus Temores. Ed Robin Book, España 1993
- PINTO, B. Padres. Hijos y Pareja. Ed, Tiempo, La Paz Bolivia 1995
- Psicología Social. Ed 4to. 1995 México
- SARMIENTO, M. Psicoprofilaxis Familiar. Ed USTA, Bogota 1985
- SATIR, V. Relaciones en el núcleo familiar. Ed Pax, México 1988
- SERRUDO, M. Modulo d.e Investigación Científica. Ed UMSA La Paz Bolivia 1996
- STEPHEN, R. Nuestra Asertividad Artículo de Internet 1995 Pag. Web [www.asertividad.com](http://www.asertividad.com)
- VICEMINISTERIO DE LA MUJER, Prevención y Atención de la Violencia Intrafamiliar y Domestica. La Paz Bolivia 2002
- VILLACRESES Villalba N. Desarrollo Personal identidad y Autonomia Personal. compilación y adaptación; Educación Pregrado a Distancia , Universidad Salesiana, año 2000.

**ANEXOS**

**DOCUMENTOS**

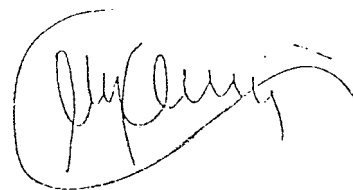
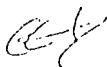
**CONVENIO DE COOPERACIÓN Y COORDINACIÓN  
INTERINSTITUCIONAL ENTRE LA ASOCIACION CARRERAS  
DE PSICOLOGÍA DEL SISTEMA UNIVERSITARIO BOLIVIANO Y  
VICEMINISTERIO DE ASUNTOS DE GENERO,  
GENERACIONALES Y FAMILIA**

*El presente Convenio de Cooperación y Coordinación, se suscribe entre el Viceministerio de Asuntos de Género, Generacionales y Familia, representado legalmente por la Lic. DAEN Mary del Carmen Arias, Viceministra de Asuntos de Género, Generacionales y Familia, quien para los efectos del presente Convenio se denominará "EL VICEMINISTERIO" y LA ASOCIACION de Carreras de Psicología del Sistema Universitario Boliviano, representado por la Licenciada Carmen Camacho Arce, Presidenta de LA ASOCIACION de las Carreras de Psicología del Sistema Universitario Boliviano, que se lo denominará " LA ASOCIACION".*

**PRIMERA.- ANTECEDENTES)**

*Viceministerio de Asuntos de Género, Generacionales y Familia, de conformidad o lo previsto por la Ley No. 1788 de 16 de Noviembre de 1997, de Organización del Poder Ejecutivo, tiene el mandato de promover políticas y normas para el tratamiento y asimilación del enfoque de género, sobre bases de equidad e igualdad de oportunidades.*

*Eventos Internacionales que promueven intervenciones integrales para garantizar los derechos humanos de mujeres y hombre, en especial la Plataforma de Acción de la IV Conferencia Mundial de la Mujer en Beijing, donde la segunda esfera de preocupación constituye la Educación como parte fundamental de los derechos. El Decreto Supremo N° 2456-1 de 10 de octubre de 1997, garantiza la igualdad de derechos entre hombres y mujeres en todos los ámbitos de la actividad y la incorporación de la perspectiva de género en las políticas públicas. En este contexto, el Viceministerio de Asuntos de Género, Generacionales y Familia, viene impulsando acciones para incidir en líneas curriculares de la formación integral en la educación superior, intervenciones en prevención y recuperación de mujeres en situación de violencia por razones de género, como un aspecto estratégico, que privilegia la formación de los estudiantes de las Carreras de Psicología en investigación e interacción con la comunidad y formación académica, y aspectos que incidirán en el ejercicio profesional en el marco de los mandatos de la Naciones Unidas y de las Políticas de Estado referidas a la Equidad Social e la de Género, especialmente del Plan Nacional de Prevención y Erradicación de la Violencia por razón de Género.*



Por su parte "LA ASOCIACION", creada en la sectorial de carreras de psicología en La Paz, en el año 2000, con el propósito de coordinar y aunar esfuerzos poro mejorar la calidad académica y de propuestas para ola intervención en lo comunidad en base a investigaciones conjuntas, ampliación de coberturas de intervención tanto en el área urbana como rural cumpliendo como uno de los objetivos de lo Universidad que es realizar propuestas para los políticas de Estado.

Desde esta perspectiva, se desprende la necesidad de impulsar mecanismos de coordinación y cooperación con instituciones que permitan promover políticas, planes y programas que aseguren una verdadera equidad, promoviendo asimismo acciones específicas en el circo de Educación e investigación; mediante la suscripción de convenios interinstitucionales para el cumplimiento de los fines anteriormente señalados.

#### \_\_\_\_\_ (OBJETI

Se establece que el presente Convenio licite el objetivo fomentar y promover la investigación, incorporación de enfoque de género en el diseño curricular y el tratamiento de lo violencia, que permita el ajuste o formulación de políticas públicas adecuadas en el marco del desarrollo humano con equidad, a través de eventos (seminarios, talleres nacionales e internacionales) y programas de capacitación.

#### TERCERA.- (DEBERES Y OBLIGACIONES)

Por el presente Convenio, se establecen los siguientes deberes y obligaciones:

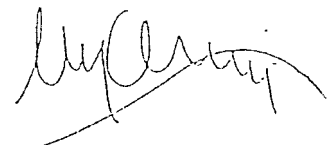
El VICEMINIS TE 12 DE ASUNTOS DE GENERO, ENE ONALES Y FAMILIA, se compromete

Proporcionar a "LA ASOCIACION" los recursos, necesarios para alcanzar los objetivos del presente convenio como, transferencias de lineamientos, contenidos de políticas públicas y materiales producidos por el VAGGF.

2.- Coordinar la participación de los estudiantes de psicología en los Servicios Legales Integrales y otras instancias que atención a personas afectadas por violencia intrafamiliar, donde el VAGGF intervenga en su acción.

Proporcionar un estipendio o estímulo a los estudiantes que participen en las acciones coordinadas entre "LA ASOCIACION" y el VAGGF.

11



I ASOCIACION DE CARRERAS PSICOLOGÍAS se responsabiliza a:

- 1.- Incorporar en el currículo académico el enfoque de género y el tratamiento de la violencia intrafamiliar y social.
- 2.- Facilitar y garantizar la participación de docentes y alumnos de las Carreras de Psicología de La Paz, Cochabamba, Santa Cruz, Sucre y Tarija, integrantes de la "ASOCIACION" para la realización de investigaciones y programas vinculados al presente convenio.
- 3.- Las actividades realizadas por docentes y estudiantes serán reconocidas en su proceso de evaluación.
- 4.- Realizar un seguimiento y evaluación de las acciones planificadas y ejecutadas conjuntamente.

Ambas partes realizarán el seguimiento al proceso así como su evaluación o la finalización de la gestión correspondiente.

CUARTA (CERTIFICADOS)

A la conclusión de las investigaciones y programas de atención integral se otorgarán Certificados de acuerdo a normas vigentes de la Institución.

Los certificados llevarán el sello del VICEMINISTERIO DE ASUNTOS GENERALES, GENEALOGIALES Y FAMILIA Y LAS CARRERAS DE PSICOLOGIA.

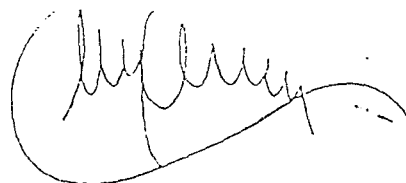
QUINTA.- (DURACION DEL CONVENIO)

El presente Convenio tendrá una duración de tres años computables a partir de la suscripción del mismo.

SEXTA.- (CAUSALES DE RESOLUCIÓN)

El presente Convenio, quedará resuelto por cualesquiera de las siguientes causales:

Por acuerdo mutuo de partes o por incumplimiento de las cláusulas precedente, comprobado a través de la evaluación de resultados.



Para rescindir el Convenio de partes se requerirá una comunicación escrita (p.e. deberá enviarse a la contraparte con 30 días de anticipación. Las actividades que estuviere(( realizándose *en ese* momento continuarán conforme a lo programado hasta su conclusión.

\_\_\_\_\_ (CONFORMIDAD Y ACEPTACIÓN)

La Lic. DA E! Mary del Carmen Arias, Viceministra de Asuntos de Género, Generacionales y Familia y la Lic. Carmen Camacho Arce, Presidenta de LA ASOCIACION de las Carreras de Psicología del Sistema Universitario Boliviano, declaran su conformidad con lo acordado en el presente Convenio y se comprometen a su debido cumplimiento, en su al de lo cual firman, en dos ejemplares del mismo contenido y valor legal. en la ciudad de La Paz, u las 25 del de julio del año dos mil uno.

En serial de conformidad con las Carreras de Psicología representadas por sus Directores/as que integran la "LA ASOCIACION", firman u la pie del presente Convenio In .)

Lic. DA EA del Carmen Arias  
VICEMINISTRA ASUNTOS D  
GENERO GENERACIONALES Y  
FAMILIA

\_\_\_\_\_  
Lic. Renzo bruzzese  
MINISTRO DE EDUCACION Y  
SUPERIOR, CIENCIA Y TECNOLOGIA

\_\_\_\_\_  
Dr. Gonzalo Tabadada  
RECTOR  
UNIVERSIDAD  
SANTA CRUZ

\_\_\_\_\_  
Lic. Carmen Camacho Arce  
PRESIDENTA DE LA ASOCIACION  
LAS CARRERAS DE PSICOLOGIA DEL  
SISTEMA UNIVERSITARIO BOLIVIANO

\_\_\_\_\_  
Lic. Teresa Hildivi  
DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE PSICOLOGIA DEL SANTA CRUZ

\_\_\_\_\_  
Lic. Rosmery Cruz  
DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE PSICOLOGIA DE COCHABAMBA

\_\_\_\_\_  
Lic. Alfredo Caballero  
DIRECTOR DE LA CARRERA  
PSICOLOGIA DE SUCRE



C.PSI/N(01) A N° 195/03  
La Paz, 19 de ..... de 2003

Señor (a)  
Nora Gutierrez Llimona  
Egresado de la Carrera de Psicología  
Presente

De mi mayor consideración:

A fin de dar cumplimiento al Reglamento de Trabajo y de acuerdo a resolución  
de Consejo de Carrera N° 61/03, a bien  
como Profesor Guía de su Trabajo de Investigación.

El título aprobado del trabajo dirigido es:

“PLAN DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DOMESTICA EN LA  
BRIGADA DE PROTECCIÓN A LA FAMILIA/UNA SUR EN LA CIUDAD

Sin otro particular, quedamos a su disposición para cualquier consulta u aclaración

Atentamente.

Lic. Carmen C.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA  
CARRERA DE PSICOLOGIA  
DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACION  
U.M.S.A.  
La Paz-Bolivia

YoBo. 1

Eugenia  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACION





# MEMORANDUM

POLICIA NACIONAL  
COMANDO DEPARTAMENTAL DE POLICIA  
COMANDO REGIONAL ZONA SUD  
LA PAZ - BOLIVIA

Sección Secretaria General

Depto. Personal N.º 0356/2003

La Paz, 07 de Julio de 2003

Al (a) Señora

.....  
Martha Gutiérrez Llimona  
..... **ESTUD. FACULT. PSIC O L D.GIA** .....

Presente.-

REF.

FELICITACION

Señora

Mí Comando expresa a usted, su más sincera y efusiva felicitación por la destacada labor desplegada en la EXPO FERIA "SEGURIDAD PAQUITO 2003" que se llevo a cabo el día Domingo 29 de Junio del arlo en curso, demostrando de esta manera espíritu de trabajo, profesionalismo, capacidad, responsabilidad y celo, funcional, al mismo tiempo exhorto a usted a continuar trabajando con ese mismo tipo de dinámica y dedicación en beneficio de la sociedad y de la Institución en Pleno.

Con este motivo, saludo a usted, atentamente.



# MEMORANDUM

POLICIA NACIONAL  
COMANDO DEPARTAMENTAL DE POLICIA  
COMANDO REGIONAL ZONA SUD  
LA PAZ - BOLIVIA

Sección Stria.Grai.  
Personal. No. 2461200  
Depto ... 28 ..... abril... ...2003  
La Paz, ..... de ..... de .....

Al Señorita

..... Martha.Gutierrez.Llimona .....

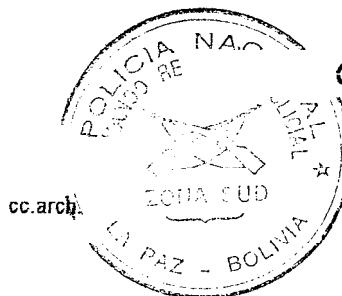
Presenta -

## DEC FELICITACION

Señorita:

Mi Despacho expresa a usted los más sinceros agradecimientos y felicitaciones por la cooperación prestada y la encomiable labor desplegada el día sábado 26 de los corrientes en el festival organizado por este Comando en ocasión de celebrarse el "Día del Niño"; exhortándole a continuar con esa beneficio de la niñez.

Con este grato motivo, saludo a usted, atentamente.



  
Cnl.DESP. Luis Fernando Pelaez Rendón  
COMANDANTE REGIONAL POLICIA ZONA SUD



# MEMORANDUM



# MEMORANDUM

POLICIA NACIONAL  
COMANDO DEPARTAMENTAL DE POLICIA  
COMANDO REGIONAL ZONA SUD  
LA PAZ-BOLIVIA

Al (a) Señorita .....

..... Martha Gutierrez Llimona.....  
ESTUDIANTE DE I A CARRERA DE  
PSICOLOGIA .....

Sección ..... tría raí.....

Depto. Personal..... No. ....50 í200

La Paz, ..... 03de ..... octubre de ..... 2003

r esente

REF. DGI CITACION

Señorita:

La usted, la más sincera y efusiva felicitación por el excelente trabajo en la elaboración del 6to. informe así como la brillante exposición del mismo, demostrando interés y capacidad intelectual; al mismo tiempo exorto a usted a seguir con ese mismo ímpetu y el deseo mucho éxito en sus futuros desempeños y obligaciones.

Respetuosamente,  
Comandante Regional de Policía

10 NA  
GIONA

Luis Pelaez Rendón  
COMANDANTE REGIONAL DE POLICIA ZONA SUD

ZONA SUD

FRJ/p  
cc. arch.



# MEMORANDUM

# MEMORÁNDUM

Caracas  
POLICIA NACIONAL  
DIRECCION NACIONAL DE INSTRUCCIÓN Y ENSEÑANZA  
ESCUELA BÁSICA POLICIAL  
La Paz — Bolivia

No. 129/2003

Dirección Stría. Gral.

La Paz, 15 de Octubre de 2003

Señorita:

Martha Nora Gutiérrez Llimona

EGRESADA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

*Pres ente.-*

## REF. AGRADECIMIENTO Y FELICITACION.

Distinguida Señorita:

Tengo el grato honor de expresar a usted, el profundo agradecimiento y mi efusiva felicitación, por haber realizado talleres de potencionamiento personal a los Alumnos de la Escuela Básica Policial de la ciudad de La Paz, y haber transmitido sus amplios conocimientos que posibilitaron la efectivización del éxito de una evaluación correcta y diáfana sobre las labores desarrolladas durante la formación profesional de los señores alumnos.

Esta Dirección enaltece su capacidad, responsabilidad, idoneidad y alto espíritu de profesionalismo, exhortándole a seguir con el mismo interés en beneficio de la ciudadanía.

Con este grato motivo, saludo a usted con las atenciones mas distinguidas.



*Col. Espinoza*  
Col. DESP. Lino Espinoza Luna  
DIRECTOR "ESBAPOL"



## MEMORANDUM

## CERTIFICACIÓN

El suscrito Sr. Mayor, Sub-Director y Jefe de Estudios de la Escuela Básica Policial de la Ciudad de La Paz, a solicitud verbal de la interesada, certifica:

Que, la Señorita MARTHA NORA GUTIÉRREZ LLIMONA, Egresada de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, realizó Talleres de Potenciamiento Personal con el Batallón de Alumnos de este *Instituto*, de Marzo a Octubre de 2003

Es cuanto se certifica en honor a la verdad y para los fines consiguientes de la interesada.

La Paz, 2 de Marzo de 2004



A handwritten signature in black ink, appearing to read "My. Dña A. Cribar Ameller".

My. Dña A. Cribar Ameller  
Sub-Director y Jefe de estudios de la Escuela Básica  
Policial de la Ciudad de La Paz



POLICIA NACIONAL  
 COMANDO DEPARTAMENTAL DE POLICIA  
 COMANDO REGIONAL ZONA SUD  
 LA PAZ - BOLIVIA

EL SEÑOR DON TEODORO  
 COMANDANTE EN JEFE COMANDO REGIONAL DE POLICIA ZONA SUD,  
 A SOLICITUD VERBAL DE LA INTERESADA,  
 EN CUANTO PUEDE Y PI


C O N T E N I D O

Que, de acuerdo a un convenio interinstitucional entre el  
 Viceministerio de la Mujer, el Comando Regional de Policia Zona  
 Sud y la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San  
 Andrés, el Sr. Teodoro Peláez, quien  
 realizó su Trabajo de Grado en la carrera de Psicología de la  
 Familia perteneciente a este Comando desde el mes de Mayo  
 Octubre del año 2003 habiendo transmitido sus amplias  
 capacidades y conocimientos en el área de la psicología,  
 igualmente de su capacidad, idoneidad y espíritu  
 de profesionalismo.

Es cuanto se certifica para

La Paz, 02 de marzo del 2004



  
 DE Sr. Luis Fernando Peláez Jefe de  
 COMANDO REGIONAL DE POLICIA



POLICIA NACIONAL  
 COMANDO DEPARTAMENTAL DE POLICIA  
 COMANDO REGIONAL ZONA SUD  
 LA PAZ - BOLIVIA

SUSCRITO EN CR. COMANDANTE  
 COMANDO REGIONAL DE POLICIA DE LA  
 ZONA SUD, A SOLICITUD VERBAL DE LA  
 INTERESADA. EN CUANTO PUEDE Y EL  
 DERECHO LE PERMITE.

**CERTIFICA:**

Que, de acuerdo a un convenio Interinstitucional entre  
 Viceministerio de la Mujer, el Comando Regional de Policia  
 Zona Sud y la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor  
 de San Andrés Bata, el Sr. **Gutierrez Llimona** realizó su Trabajo Dirigido en la Brigada  
 de Protección a la Familia perteneciente a este Comando  
 desde el 24 de febrero al 19 de septiembre del año en curso  
 2014, durante el cual se brindó  
 y capacitación a las personas que acuden a la indicada  
 Unidad Policial como también al personal de este Comando,  
 demostrando eficiencia y responsabilidad en el cumplimiento

Es **cuanto** se certifica para los fines consiguientes.



Cnl. DESP. **Ilis Fernando Pelaez Rendón**  
 COMANDANTE REGIONAL DE POLICIA  
 ZONA SUD

# TALLERES DE POTENCIAMIENTO PERSONAL

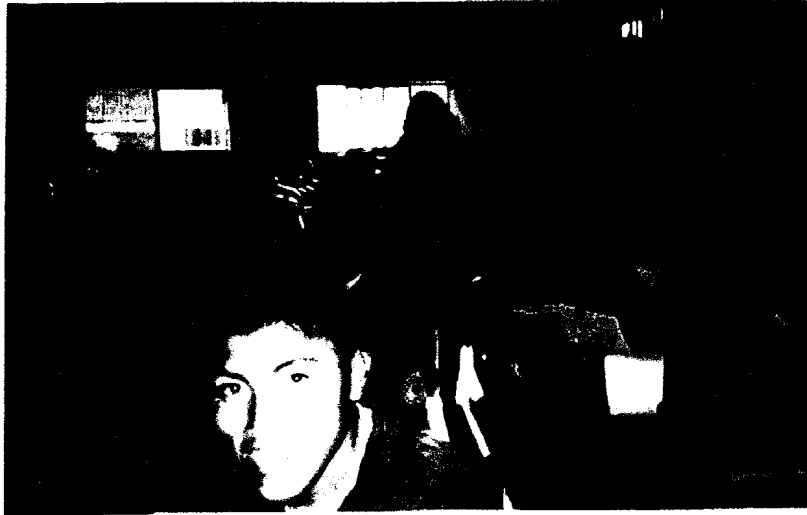


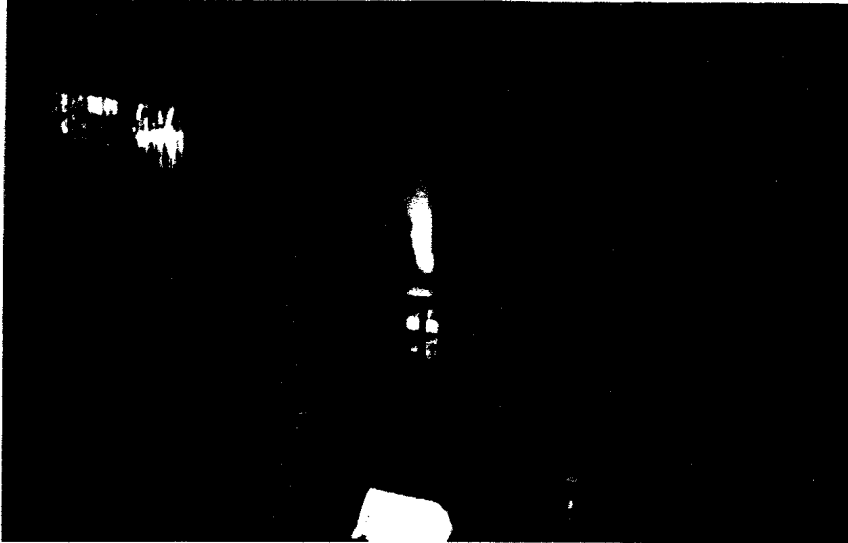
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

M.S.A. \*









**GRUPO DE AUTOAYUDA PARA MADRES FUNCIONARIAS DE LA INSTITUCION**



AG. DE INVEST. Y DESARROLLO TECNOL. (ADIT)  
CALLE 130 # 100-100  
BOGOTÁ, COLOMBIA  
TEL: (57) 1 494 3000  
WWW.ADIT.ORG.CO

# **INSTRUMENTOS**



FICHA PSICOLÓGICA

Caso N° ..... Sesión ..... Fecha ..... Hora .....

Nombres y Apellidos.....

Lugar y Fecha de Nacimiento..... Edad.....

Ocupación..... Sexo.....

Estado Civil..... Grado de Instrucción.....

Religión..... Número de Hijos.....

Tiempo de Convivencia..... Tiempo de Separación.....

Dirección..... Zona..... Tel.....

Tipo de Vivienda..... Ingresos Económicos.....

Denuncia Realizada por.....

Motivo de Consulta.....

Remitido por.....

Relación..... V..... A.....

PROBLEMA ACTUAL

.....

.....

.....

ANTECEDENTES REFERENCIALES:

.....

.....

.....

.....

ESTRUCTURA FAMILIAR:

.....

.....

HIPÓTESIS DIAGNÓSTICA:

.....

.....

.....

RECOMENDACIONES:

.....

.....

.....

TIPO DE INTERVENCIÓN:

EVALUACIÓN	ORIENTACIÓN	CONTENCIÓN EMOCIONAL	INT PSICOLÓGICO	TERAPIA	REFERIDA A

PRÓXIMA CITA.....

.....

RESPONSABLE

BRIGADA DE PROTECCIÓN A LA FAMILIA ZONA SUR

SEGUIMIENTO DE CASO

Caso N° ..... Sesión..... Fecha..... Hora.....  
Nombres y Apellidos.....  
Nombres y Apellidos.....  
Hijos.....

ASPECTOS TRABAJADOS EN LA ANTERIOR SESIÓN:

.....  
.....  
.....  
.....

ASPECTOS TRABAJADOS EN ESTA SESIÓN:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

AVANCES Y LOGROS

.....  
.....  
.....

TAREAS ASIGNADAS:

.....  
.....  
.....

TIPO DE ABORDAJE TERAPÉUTICO:

.....  
.....

TIPO DE INTERVENCIÓN:

EVALUACIÓN	ORIENTACIÓN	CONTENCIÓN EMOCIONAL	INF PSICOLÓGICO	TERAPIA	REFERIDO A

PRÓXIMA CITA.....

.....  
RESPONSABLE

# INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

1 Datos Personales:

Remitido por: ..... N° Caso .....

Fecha: ..... Dom ..... Zona ..... Telf. ....

Denunciante' ..... Edad ..... G.Instr .....

Denunciado ..... Edad ..... G.Inst .....

Motivo de Consulta:

.....  
.....

3. Antecedentes:

.....  
.....  
.....  
.....

4. Impresión de la Entrevista

.....  
.....  
.....

5. Conclusiones y Recomendaciones

.....  
.....  
.....

6. Próxima Entrevista

.....

-----  
Psicóloga Responsable

## DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

El Departamento de Psicología perteneciente a la Brigada de Protección a la Familia del Distrito de la Zona Sur:

Invita al Sr. (a) .....

Para que se efectúe el trabajo psicológico correspondiente al caso

Motivo .....

A Solicitud de .....

Para el Día ..... 2003 a Horas .....

Lugar y Fecha .....

-----  
Departamento de Psicología

-----  
Oficial de Servicio

## DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

El Departamento de Psicología perteneciente a la Brigada de Protección a la Familia del Distrito de la Zona Sur:

Invita al, Sr. (a) .....

Para que se efectúe el trabajo psicológico correspondiente al caso

Motivo .....

A Solicitud de .....

Para el Día ..... 2003 .a Horas.

Lugary Fecha . . . . .

\_\_\_\_\_  
Departamento de Psicología

\_\_\_\_\_  
Oficial de Servicio

## TEST DE ROBERTO

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Nivel : \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

Conozco a un niño llamado Roberto (Juanita), y quiero saber si tú puedes adivinar que clase de niño y porqué actúa en la manera en que lo hace. Dime lo primero que se te ocurra.

1. Roberto no juega con los otros niños. Por qué ?
2. El profesor de Roberto quiso hablar con él después de clase, por qué ?
3. Cuando el papá de Roberto llega tarde a casa, qué pasa ?
4. Roberto se despierta en medio de la noche, por qué ?
5. Roberto tuvo un sueño en la noche, qué soñó ?
6. Roberto trajo ayer la libreta de notas, qué pasó ?
7. Roberto llegó a casa llorando el otro día, por qué ?
8. Roberto hizo rabiar a su mamá el otro día, por qué ?
9. Roberto se fue a su pieza, por qué ?
10. Roberto siente que le tratan mal a veces, por qué ?
11. Roberto lo tiene mucho miedo a algo, por qué ?
12. La mamá de Roberto está muy enojada por algo, por qué ?
13. Ayer pasó algo malo, qué fue ?
14. Hay algo que a Roberto no le gusta de su papá, qué es ?
15. Roberto piensa que su papá y su mamá no lo quieren, por qué ?
16. Roberto no quiere ir a la escuela, por qué ?
17. Hay algo de su profesor que a Roberto le gusta mucho, qué es y por qué ?
18. A veces Roberto se enoja en la escuela, por qué ?
19. A veces Roberto no quiere hacer lo que su mamá le dice, por qué ?, qué pasa entonces ?
20. Roberto desearía ser grande, por qué ?
21. A veces Roberto pelea con sus hermanos, por qué ? qué pasa entonces ?
22. A Roberto no le gusta un niño de su clase, por qué ?
23. A veces Roberto se pone nervioso en la escuela, por qué ?
24. Un día Roberto y su mamá tuvieron una gran pelea, por qué ?
25. Un día Roberto se fue de la casa, por qué ?
26. A Roberto le desagrada algo de su profesor, por qué ?
27. A veces Roberto se pone muy triste, por qué ?
28. Roberto casi siempre quiere estar solo, por qué ?
29. Una vez Roberto quiso correr lejos de su casa, por qué ?
30. A Roberto no le gusta que lo llamen adelante en la clase, por qué ?
31. ¿Cuántos años crees que tiene Roberto ?



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

- 32. Si Roberto pudiera hacer lo que el quisiera, que crees tu que hacia '?
- 33. Que es lo que Roberto desea mas que nada en el mundo ?
- 34. Si Roberto tuviera poderes mágicos, y pudiera cambiar a sus padres como los cambiaría ?
- 35. Si Roberto pudiera convertirse en un animal, que animal crees que le gustaría ser, porque ?
- 36. Si Roberto pudiera convertirse en un animal, que animal crees que no le gustaría ser ?  
porque ?

ACTITUDES HACIA LA MADRE ( 0,12,15,19,24,31) .....

ACTITUDES HACIA EL PADRE (3,14,15,34) .....

ACTITUDES HACIA LOS HERMANOS (21) .....

ACTITUDES HACIA LOS AMIGOS( 1,10,22,16,23) .....

ACTITUDES HACIA LOS PROFESORES (2,16,17,10,26,23) .....

TÉMORES(4,23,5,11,30) .....

SENTIMIENTOS DE CULPA (7,9,13,25,29) .....

METAS (32,33) .....

ACTITUDES HACIA SI MISMO (6,10,20,27,20,35,36) .....

IDENTIFICACIÓN CON SU EDAD(31) SI ..... NO .....

DIAGNOSTIGO EMOCIONAL: .....

.....

.....

.....

PAUTA DE ENTREVISTA PARA IDENTIFICACION  
DE  
PROBLEMAS DE LA PAREJA

1. Identificación del problema.

- 1.1. Describa brevemente los problemas en la relación con su pareja.
- 1.2. Si hay varios, ¿Qué problema surgió primero? (cuando y en qué circunstancias).
- 1.3. ¿Cómo surgieron los demás problemas?.
- 1.4. Este problema (s) se ha manifestado con igual intensidad a través del tiempo? (Épocas y circunstancias).
- 1.5. ¿Quién cree usted que es el responsable del problema?.
- 1.6. ¿Cómo repercute este problema en los demás aspectos de su vida? (Familia, trabajo, amigos).
- 1.7. ¿Qué importancia tiene para usted el solucionar este problema?
- 1.8. ¿Qué importancia tiene para su pareja? ¿Como lo sabe?
- 1.9. Cual cree usted que es la causa del problema?
- 1.10. ¿Cómo ve su relación de pareja ahora?.

2. Historia de la pareja.

- 2.1. ¿Cuanto tiempo dura (ó) el noviazgo con su pareja? ¿desde cuando lo conoce?.
- 2.2. ¿Qué le atrajo más de su pareja para elegirle como compañero? Persiste aún esa cualidad en ella?.
- 2.3. ¿Cuales eran sus expectativas sobre sexo y amor al comenzar la relación? ¿Se vieron cumplidas? (Si no fué así, ¿Que sucedió?).
- 2.4. ¿Han estado separados durante largos períodos de tiempo? ¿Qué pasó?
- 2.5. ¿Estuvo alguna vez comprometido o tuvo una relación formal antes de encontrar a su actual pareja? Describa la cronología, el grado de relación y por qué terminarón.

3. Comunicación.

- 3.1. ¿Cómo considera que es la comunicación entre ustedes?.
- 3.2. ¿Cuáles son sus temas habituales de conversación?.
- 3.3. ¿Cómo se desarrollan, normalmente, estas conversaciones?
- 3.4. ¿Imposibilita su pareja, de alguna forma, la comunicación?.

.... PROBLEMAS DE PAREJA

- 3.5. ¿Se considera usted libre para expresar sus opiniones, o, si la ocasión lo requiere, discrepar? ¿Cómo reacciona su pareja ante las discrepancias?.
- 3.6. ¿Discuten, con frecuencia? Describa como se desarrollan estas discusiones. ¿Cómo acaban? (Cede sistemáticamente alguno, se llega a un acuerdo )\_
- 3.7. ¿Expresa usted verbalmente a su pareja sus sentimientos de amor y afecto?. ¿Con qué frecuencia?.
- 3.8. ¿Recurre usted al contacto corporal para expresar sus sentimientos hacia él /ella? ¿Qué forma adopta este contacto?.

4. Valores e intereses.

- 4.1. ¿Se siente usted a gusto con su actual forma de vida?
- 4.2. ¿Tienen ideas similares respecto a cuestiones políticas, sociales, religiosas, culturales?.
- 4.3. ¿En qué áreas o en qué materias están ustedes más de acuerdo?.
- 4.4. ¿Tienen confianza el uno en el otro? ¿En qué la basa?.
- 4.5. ¿Su manera de enfrentarse a los problemas es optimista o pesimista?.
- 4.6. ¿Cuál es la cualidad que más valora en una persona? ¿En un compañero?.
- 4.7. ¿Cuál es su concepto de los papeles apropiados del hombre y la mujer en una relación de pareja? (actividades domésticas, educación de los hijos, intereses profesionales y culturales, finanzas, independencia, actividades sociales....

5. Tiempo libre y Amistades.

- 5.1. ¿Pasan el tiempo libre juntos o separados?; ¿qué hacen?; ¿le resulta a usted satisfactorio?.
- 5.2. ¿Prefiere permanecer en casa o salir?.
- 5.3. ¿Suelen compartir el tiempo libre con otras personas?; ¿Son éstas de su agrado?.

6. Vida Sexual.

- 6.1. ¿Tiene relaciones sexuales con su pareja?
- 6.2. ¿Cree usted que su vida sexual es satisfactoria?.
- 6.3. ¿Le agrada a usted la frecuencia de estas relaciones?.

7. Otros aspectos de la Pareja.

- 7.1. Trabaja fuera de casa?; ¿Se siento n gusto en su trabajo?.
- 7.2. ¿Se siente usted atractiva?; ¿Se sentía atractiva al comienzo de su relación?.
- 7.3. ¿Se siente atractiva para su pareja?
- 7.4. ¿Cree usted que su pareja es físicamente atractivo?
- 7.5. ¿Qué finalidad tienen' sus relaciones?.

8. Expectativas v Objetivos.

- 8.1. Enumere que es lo que más le molesta de su relación. ¿Y de su compañero?.
- 8.2. Enumere que es lo que más le agrada de su relación. ¿ Y de su compañero?
- 8.3. ¿Qué cosas ha hecho para cambiar las cosas que no le agradan?.
- 8.4. ¿Qué resultados le ha dado?.
- 8.5. ¿Qué aspectos de su relación le gustaría cambiar primero?
- 8.6. ¿Como considera usted que sería una relación satisfactoria?.



## CUESTIONARIO

### Taller de Autoestima

#### "Cuestionario de Actitudes"

De las frases a continuación, algunas describen situaciones o estados que a usted le ocurren con frecuencia, otras, por el contrario situaciones que nada tienen que ver con usted. Señale cual de ellas "le describen a usted" con una cierta aproximación, y cuáles "no tienen nada que ver con usted". Conteste a todas las preguntas, y, por favor, hágalo con cierta rapidez.

	Me describe aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o <u>muy poco.</u>
1. Más de una vez he deseado ser otra persona.		
2. Me cuesta mucho hablar ante un grupo.		
3. Hay muchas cosas en mi mismo que cambiaría si pudiera.		
4. Tomar decisiones no es algo que me cueste.		
5. Conmigo se divierte uno mucho.		
6. En casa me enfado a menudo.		
7. Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.		
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad.		
9. Mi familia espera demasiado <u>de mí.</u>		
10. En casa se respetan bastante mis sentimientos.		
11. Suelo ceder con bastante facilidad.		
12. No es nada fácil ser yo.		
13. En mi vida todo está muy embarullado.		
14. La gente suele secundar mis ideas. ....		
15 No tengo muy buena opinión de mi mismo.		
16. Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.		

17. A menudo me siento harto del trabajo que realizo.		
18. Soy más feo que el común de los mortales.		
19. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.		
20. Mi familia me comprende.		
21. Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.		
22. Me siento presionado por mi familia.		
23. Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.		
24. Las cosas no suelen preocuparme mucho.		
25. No soy una persona muy de fiar.		

## Taller "Manejo Del Estrés"

Favor seleccione una opción como respuesta que describa su comportamiento

1. Rara vez o Nunca es mi caso
2. Pocas veces es mi caso
3. A veces es mi caso
4. Muchas veces es mi caso
5. Con mucha frecuencia o Siempre es mi caso

1.- Creo en mi capacidad para superar los obstáculos

1                      2                      3                      4                      5

2.- Tiendo a ignorar los problemas hasta que se hacen bastante manifiestos.

1                      2                      3                      4                      5

3.- Me manejo bien ante las tensiones

1                      2                      3                      4

4.- Caigo en desánimo con facilidad

1                      2                      3                      4                      5

5.- Soy capaz de enfrentar los eventos difíciles y desagradables con calma

1                      2                      3                      4                      5

6.- Me bloqueo cuando las presiones de mi entorno son bastantes elevadas

1                      2                      3                      4                      5



7.- Me es fácil controlar mi ansiedad

1                      2                      3                      4                      5

8.- Siento que me falta fuerza, vitalidad

                            2                      3                      4                      5

9.- Puedo manejar bien el estrés al que soy sometido

1                      2                      3                      4                      5

LO.- Entro en preocupación con facilidad

1                      2                      3                      4                      5

11.- Sé como evitar ser desbordado por los problemas diarios

1                      2                      3                      4                      5

12.- Tiendo a actuar con un afán perfeccionista

1                      2                      3                      4                      5

13.- Dada una situación problemática, opto por hacerle frente

1                      2                      3                      4                      5

14.- Mi ansiedad interfiere con mis esfuerzos por conducirme mejor

                            2                      3                      4                      5

## Taller de Asertividad

### Es Usted Asertivo

Por favor conteste las cuestiones que se formulan a continuación, marcando una cruz en el lugar correspondiente según las considera verdaderas (V) o (F) respecto de su comportamiento.

F      V

1. ¿Se auto exalta con frecuencia cuando recibe una alabanza?
2. ¿Se sonroja cuando alguien pone de relieve un rasgo positivo de su personalidad?
3. ¿Manifiesta con prontitud y espontaneidad cuáles son las actividades que le satisfacen realmente?
4. Sabe responder sin agresividad cuando alguien ironiza o hace bromas sobre usted
5. ¿Le cuesta dirigirse a otra persona para solicitarle información?
6. ¿interviene fácilmente, tratando de ayudarle cuando se encuentra con alguien que parece preocupado?
7. ¿Tolera sin dificultades que le lleven la contraria públicamente?
8. ¿Interfiere con sus opiniones el discurso del que esta hablando y que usted no escucha?

9. ¿Alza el timbre de voz y atropella su dicción par convencer a los demás de sus opiniones?
10. ¿Pasa con frecuencia de la argumentación a la descalificación personal cuando considera que su interlocutor ha hecho una afirmación que para usted resulta dolorosa?
11. Sabe negarse a una petición que en ese momento considera inoportuna.
12. ¿Sabe salir airoso de la interrupciones?
13. ¿Se frustra cuando alguien solicita de usted algún servicio que es incompatible con lo que en ese momento desea o debe hacer?
14. Se enfada ante preguntas impertinentes e inoportunas
15. Se retrae o huye ante comentarios desafortunados que suponen un ataque a su intimidad

## Taller de Atracción y Relaciones Interpersonales

### "Cómo se desenvuelve con el otro sexo"

Favor encierre en un círculo la opción que mas le identifique.

¿A que grupo pertenece usted?...

1. Al llegar a una reunión:

- a. Instintivamente se fija en las personas del otro sexo,
- b. Entra en contacto con la primera persona que le presentan
- c. Se encuentra más a gusto hablando con alguien de su mismo sexo

2. Usted tiene ese "atractivo personal" que induce a los del otro sexo a:

- a. Pasar olímpicamente de usted
- b. Satisfacer más ligeros deseos e insinuaciones
- c. Pararse a escucharle

3. En el trabajo prefiere estar con **compañeros**:

- a. Del mismo sexo; se encuentra más tranquilo.
- b. Lo mismo le da, con tal de que trabajen con eficacia.
- c. Del sexo contrario; es capaz de obtener resultados increíbles.

4. En su vida usted, generalmente

- a. Nunca mezcla sus afectos con relaciones de tipo profesional.
- b. Tiende a involucrarse afectivamente con las personas de 1 otros sexo con las que entra en contacto
- c. Procura separarse afectivamente según las distintas actividades, aunque no siempre lo consigue

5. A la hora de pedir consejo:

- a. Busca a alguien del mismo sexo, cree que le entienden mejor
- b. Siempre que confié en esa persona, lo mismo le da que sea hombre o mujer
- c. Los del otro sexo suelen demostrarle más interés.

6. Si tuviera que pasar tres meses en una isla desierta, elegiría...

- a. Un amigo de toda la vida
- b. Alguien del mismo sexo, la convivencia es más fácil
- c. Alguien del sexo opuesto.

7. En este momento sus mejores amigos son:

- a. De su mismo sexo
- b. Del sexo contrario
- c. Tienen buenos amigos hombres y mujeres

8. Al llegar a una reunión de la comunidad de vecinos, descubre que casi todos son del sexo contrario al suyo, entonces:

- a. Procura desaparecer cuanto antes; le da bastante "corte" la situación.
- b. Se alegra; sabe que impondrá sus ideas con más facilidad
- c. Lo mismo le da, aunque espera que venga más gente.

9. Normalmente, en su relación de pareja

- a. Mantiene el dialogo sin problemas
- b. Recurre a elevar la voz para imponer sus ideas
- c. Justifica su forma de pensar por su sexo

---

10. Por lo general, alguien del sexo opuesto muy atractivo físicamente, llamativo o despampanante:

- a. Le bloquea
- b. Le atrae y le motiva
- c. No afecta a su forma de desenvolverse.

11. imaginase en una entrevista para obtener un trabajo:

- a. Le da lo mismo el sexo del entrevistador; generalmente se pone nervioso
- b. Prefiere encontrarse con una persona de su mismo sexo
- c. Está tan seguro de su atractivo que su auto confianza aumenta cuando se trata de alguien del sexo contrario.

12. Si tiene que ir al psicólogo (o al medico) prefiere que éste sea:

- a. De su mismo sexo.
- b. Del sexo contrario
- c. No cree que el sexo pueda afectar a su forma de confiarse a un profesional de este tipo

13. Cuando se reúne con alguien del sexo opuesto que no conoce demasiado:

- a. Muestra agrado y simpatía
- b. Se repliega dentro de su caparazón.
- c. instintivamente, y sin darse cuenta, se presenta como un símbolo sexual.

14. usted soporta más fácilmente una reprimenda de un superior:

- a. De su mismo sexo
- b. Del sexo contrario
- c. No soporta en ningún caso

15. Cuando una pareja amiga discute ante usted, y los dos tienen un poco de razón, tiende a sintonizar más con:

- a. El de su mismo sexo
- b. Ninguno, y procura buscar algún razonamiento más coherente en alguno de los dos.
- c. El del sexo contrario.

## Taller de Ansiedad

### "Escala para la Evaluación de la Ansiedad" (Hamilton)

A continuación se expresan varias respuestas posibles a cada uno de los quince apartados. Marque con una cruz la casilla que mejor refleje su situación actual.

A= Nunca

B= Algunas veces

C= Bastantes veces

D= Casi Siempre

E= Siempre

1. Presiento que algo malo puede pasarme, que me puede suceder lo peor, Resiento preocupado, irritable.

A B C D E

2. Tengo la sensación de inquietud y no puedo relajarme. Me canso fácilmente. Me sobresalto. Tiemblo. Lloro con facilidad.

A B C D E

3. Tengo miedo a la oscuridad, de quedarme solo, de la gente desconocida, de los animales, del tráfico, de la multitud.

A B C D E

4. Tengo dificultad para conciliar el sueño (dormir. Me despierto varias veces durante la noche. Me levanto cansado y con sensación de haber dormido mal. Tengo pesadillas. Tengo terrores nocturnos.

A E

5. Tengo mala memoria. Me cuesta concentrarme

A B C D E

6. No tengo interés por lo que me rodea. Las distracciones no me producen placer. Me siento triste. Me despierto temprano y no puedo conciliar el sueño. Me adormezco durante el día y no puedo dormir por la noche

A B C D E

7. Siento dolores y molestias musculares (espasmos, calambres contracciones, rigidez. Me rechinan los dientes. Tengo la voz poco firme e insegura.

A B C D E



8. Tengo zumbidos de oídos Borrosidad de la vista. Siento oleadas de calor o frío. Tengo picores y sensación de debilidad

A B C D E

9. Siento que mi corazón late mas deprisa que de costumbre. Siento palpitaciones, dolores en el pecho, latir fuertemente el pulso en mi cuerpo. Mi corazón cambia de ritmo. Siento que me voy a desmayar.

A B C D E

10. tengo sensación de ahogo y falta de aire. Necesito suspirar. Siento ene 1 pecho una opresión o pena.

A B C D E

11. Tengo dificultad al tragar. Siento ardores o pesadez o sensación de plenitud gástrica. Siento nauseas y vómitos. Creo que he perdido peso,. Tengo dolores abdominales. 1-lago deposiciones blandas o estoy estreñado. Tengo ruidos en el estomago.

A B C D E

12. Necesito imperiosamente orinar muchas veces al día, echando poca cantidad de orina. No tengo interés por el sexo. no siento nada en mis relaciones sexuales, He perdido potencia sexual

13. Siento la boca seca; me ruborizo y palidezco con. facilidad; sudo abundantemente. Noto que me mareo y que las cosas me dan vueltas; tengo un dolor sordo permanentemente en la cabeza. Se me ponen los pelos de punta.

A B C D E

14. Me he sentido incomodo, inquieto, tenso e impaciente, contraído, con temblores, con dificultad al respirar, con necesidad de tragar saliva, con sudoración en las manos y con el pulso acelerado al contestar estas preguntas

A B C D E

## TÉCNICAS

### Taller De Autoestima

#### **Autoafirmaciones**

La actitud que tenga hacia si mismo determina la autoestima.

Tengo la capacidad para pensar, enfrentar cualquier desafio y lograr lo que me proponga

Tengo derecho a buscar, obtener y disfrutar la felicidad.

Los demás no determinan mi valía, así como tampoco las circunstancias.

#### **Autoimagen**

Dios me creo a su imagen y semejanza y sólo por eso valgo.

En la medida que la imagen sea de mi agrado mi autoestima será mejor.

La buena nueva se encuentra en el hecho de que puedo si así lo decido puedo cambiar la imagen que tengo de mí por como yo quiero ser.

1. Crear en la mente la imagen que deseo de mi; bella y agradable.
2. Fijar en adelante mi atención en la imagen creada.
3. No permitir que nada ni nadie me haga cambiar la nueva imagen.
4. Actuar y tener una actitud acorde a mi nueva imagen.

La nueva imagen alimenta mi autoestima, y en la medida que ésta mejora, así también mi autoestima alta mejora mi autoimagen, haciéndose un círculo.

## Taller Estrés

### Principios Básicos del Manejo del Estrés

- Aceptar el propio cuerpo como una maquina con un suministro limitado de energía.

El primer paso en el manejo del estrés es tratar a su cuerpo como una maquina que necesita descanso, mantenimiento y cuidados regulares con el objeto de trabajar adecuadamente.

Cuando se despierta cada mañana comienza el día con un suministro limitado de energía. Es como si su cuerpo se pusiese en marcha con una batería cargada y un tanque lleno de combustible. La cantidad de exacta de energía que tiene cada día varía y es diferente de la que tienen las demás personas. Una vez que este suministro de energía se agota, solo puede reponerse tomándose tiempo para descansar y alimentarse. Si no hace esto su cuerpo empieza a fallar.

A veces, la preparación de la infancia conduce a la creencia de que el cuerpo carece de importancia. Una necesidad de aprobación, pensamiento rígido, elevadas expectativas respecto de sí mismo, o de una tendencia a suprimir algunas o todas las sensaciones negativas también pueden causar que la gente no presentación alas necesidades de su cuerpo.

- Aprender a reconocer los primeros signos de estrés y que significan.

Con el efecto de aplicar el concepto del cuerpo como una maquina, necesita saber cuando el estrés esta comenzando a tener un efecto negativo sobre la persona. Aprender a reconocer y prestar atención a estos primeros signos de advertencia le permite saber cuando esta funcionando con poca energía. Una de las lecciones que se necesita aprender es asignar nuevo significado a los síntomas físicos de la ansiedad. El primer paso para aprender a vivir con un cuerpo altamente reactivo es comprender que los síntomas de ansiedad son simplemente mensajes de que seguramente no nos ocupamos de alguna necesidad importante que puede ser física, mental, emocional espiritual o relacional .Comprender y aceptar esta idea le ayuda a evitar la exageración de la importancia de los síntomas de ansiedad cuando se producen. El siguiente paso es identificar esa necesidad y decidir cuál es el mejor modo de ocuparse de ella.

- Desarrollar tolerancia al estrés con una dieta equilibrada y ejercicio

Un cuerpo fuerte sano tolera el estrés mucho más efectivamente que uno que no lo es. Para aumentar la capacidad física de su cuerpo y tolerar el estrés se necesita una dieta bien equilibrada y ejercicio regular. Una dieta equilibrada desarrolla la tolerancia al estrés de tres modos: intensifica la resistencia física, aumenta la resistencia a la enfermedad y estimula la estabilidad emocional incrementada. Los alimentos "basura" con un bajo valor nutritivo pero con un alto valor emocional, tales como chocolate y dulces se utilizan comúnmente como un truco para salir adelante, la pérdida de una dieta equilibrada debilita el cuerpo y exagera aún más los efectos del estrés y la ansiedad. La comida por sí misma no hará que se libere del estrés y elimine la ansiedad. Tener presente el concepto de que el cuerpo es como una máquina que necesita combustible adecuado para funcionar con eficiencia. Durante los momentos de estrés y ansiedad elevados, preste atención adicional a lo que come. El ejercicio regular aumenta la tolerancia al estrés al incrementar la resistencia física al liberar tensión y suministrar una relajación postejercicio. El ejercicio aeróbico realizado un mínimo de tres veces por semana durante unos 20 minutos ayuda a una perspectiva más positiva.

- Determinar prioridades y reducir la actividad general

Cada vez que esté enfrentándose a más estrés de lo habitual, reduzca sus actividades. Este no es un momento para tratar de batir viejas marcas y hacer cosas extras. Es un momento para hacer menos determinadas propiedades, estableciendo objetivos realistas a corto plazo y delegando más responsabilidad en los demás. Esto no significa que evite toda actividad. En vez de ello, significa que aplique al concepto del cuerpo como una máquina con un suministro limitado de energía para su estado actual. Puesto que el estrés drena su energía, usted tiene menos energía en los momentos de estrés elevado que durante los momentos de bajo estrés. Determinar prioridades y reducir su actividad general, es un modo de utilizar sabiamente la cantidad limitada de energía que posee.

Para ello puede detenerse periódicamente y preguntarse: "¿Qué es lo que realmente resulta necesario hacer ahora? ¿Qué puedo dejar para otro momento?"

- Dedicar tiempo adicional a las decisiones

Cuanto mayor es el nivel de estrés mayor es la posibilidad de tomar decisiones inadecuadas, siempre que sea posible, evite tomar decisiones importantes en momentos de estrés elevado, hay que hacer dos cosas. Primero concederse más tiempo para tomar

la decisión, segundo consultar con personas en quienes se confía y son objetivas estas pueden ver situaciones y opciones que usted no considero debido a la capacidad reducida de pensar de manera lógica.

- Planear de antemano y emprender acciones en momentos en que la tensión es baja

A menudo, usted sabe de antemano cuando se avecina un periodo de estrés elevado. Puede tratarse de un empleo en el que cada determinado tiempo se produce un gran aumento de trabajo. También puede ser un acontecimiento temporal, como una boda o reunión familiar. Cuando usted sabe que se avecina un acontecimiento estresante, planea de antemano, tome decisiones y emprenda acciones por adelantado mientras se siente bien. Esto reduce la cantidad de pensamiento y acción que debe afrontar en el momento de estrés elevado. Ej., si se aproxima algo importante en el trabajo planea hacer las cosas de rutina por adelantado, también deseche las cosas sin importancia durante el momento de estrés elevado. Muchas personas emprenden acciones o toman decisiones sólo cuando se ven presionadas, acorraladas por la inquietud y luego se preguntan por qué toman tantas decisiones inadecuadas y actúan de manera tan ineficaz. Para esto desarrollar la costumbre de planificar de antemano o tomarse tiempo cuando no se está estresado para abordar cuestiones importantes y emprender acciones se traducirá en decisiones mejores y en un comportamiento más efectivo.

- Relajación

Desarrolle el hábito de programar un tiempo regular para la relajación. Mientras está desarrollando ese hábito acuérdesse del concepto del cuerpo como una máquina con un suministro limitado de energía. Existen muchos modos de relajarse. Algunos son pasivos mientras que otros son activos. No importa las actividades elija en la medida en que se sienta más tranquilo y renovado cuando las haya terminado.

Formas pasivas (de relajación):

- Respiración diafragmática
- Duchas y baños calientes
- Meditación y oración
- Masaje y trabajo corporal
- Cine, teatro
- Lectura
- Televisión
- Yoga

- Escuchar música de fondo o simplemente escucharla

#### Forma Activa de Relajación

- Clases de pasatiempos como cocina, repostería.
- Hobbies y manualidades como arte
- Deportes individuales
- Trotar , natación
- Aeróbicos
- Caminatas
- Danza
- Videos juegos
- Ir de compras
- Tardes informales en compañía de amigos

- Escuchar música de fondo o simplemente escucharla

### **Forma Activa de Relajación**

- Clases de pasatiempos como cocina, repostería.
- Hobbys y manualidades como arte
- Deportes individuales
- Trotar , natación
- Aeróbicos
- Caminatas
- Danza
- Videos juegos
- Ir de compras
- Tardes informales en compañía de amigos

## Taller de Asertividad

### Técnica del Disco Roto.

Consiste en repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona.

Por ejemplo:       tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre- (Disco roto:) - Tenía que terminar un trabajo y no tenía otro momento- Pero es que siempre llegamos tarde a todas partes y estoy harto - (D.R.): - Es verdad, pero en este caso, sabes que no podía hacer el trabajo en otro momento- pero es que siempre, por una causa u otra, eres tú el que nos hace llegar tarde -(D.R.): - será verdad, pero te repito que esta vez no tuve otro remedio que terminar el trabajo que tenía pendiente.

Como se ve, la técnica del disco roto no ataca a la otra. persona; es más, hasta le da la razón en ciertos aspectos, pero insiste en repetir su argumento una y otra vez hasta que la otra persona queda convencida o, por lo menos, se da cuenta de que no va a lograr nada más con sus ataques.

### Banco de Niebla

Esta es otra de las técnicas que están más extendidas. También se llama "técnica de la claudicación simulada".

Consiste en dar la razón a la persona en lo que se considere puede haber cierto en sus críticas, pero negándose, a la vez, a entrar en mayores discusiones. Así, se dará un aparente ceder el terreno, sin cederlo realmente, ya que, en el fondo, se deja claro que no se va a cambiar de postura.

Por ejemplo: Tú no tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre - (Banco de niebla:) -Si, es posible que tengas razón. - Claro, como siempre, tienes otras cosas que hacer antes de quedar - (B.N.): - Pues sí, casi siempre tengo otras cosas que hacer antes. -Pues estoy harto de que por tu culpa siempre lleguemos tarde -(B.N.)- Ya, es verdad, siempre llagamos tarde.

La persona está demostrando que cambiará si lo estima conveniente, pero no porque el otro se empeñe en ello.

Para esta técnica, es muy importante controlar el tono de voz en el que se emite la respuesta, ya que si se dice de forma dura y tajante o excesivamente despreciativa, puede



suscitar agresividad en el interlocutor. El tono debe ser tranquilo y hasta ligeramente reflexivo, como meditando las palabras que nos dice el otro. (De hecho, quizás conviene realmente meditar sobre si la persona está teniendo razón con su crítica).

### **Aplazamiento asertivo**

Esta respuesta es muy útil para personas indecisas y que no tienen una rápida respuesta a mano o para momentos en que nos sentimos abrumados por la situación y no nos sentimos capaces de responder con claridad.

Consiste en aplazar la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.

Por ejemplo: - Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre- (Aplazamiento asertivo:)- Mira, es un tema muy polémico entre nosotros. Si te parece, lo dejamos ahora, que tengo trabajo y lo hablamos con calma mañana ¿vale?.

Si la persona insistiera, nosotros debemos insistir por nuestra parte, al estilo del disco roto, en nuestra postura. Si uno no quiere discutir, no hay discusión posible.

### **Técnica para Procesar el Cambio**

Esta técnica es muy útil, ya que no suscita agresividad en la otra persona ni incita a defenderse de nadie y ayuda tanto a la persona que la emite como a la que la recibe.

Consiste en desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Es como si nos saliéramos del contenido de lo que estamos hablando y nos viéramos "desde fuera".

Por ejemplo: - Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre- Pues no sé porqué lo dices. Llegamos tarde porque tú te empeñaste en grabar el partido de fútbol en vídeo- ¡Pero qué cara tienes! Yo me puse a grabar el partido porque vi que estabas pintándote y no acababas nunca. Además, tú sabes muy bien quién es el que siempre está esperando en la puerta y quién es la que, en el último momento, tiene 400 cosas importantes que hacer- (etc.) (procesamiento del cambio:)-Mira, nos estamos saliendo de la cuestión. Nos vamos a desviar del tema y empezaremos a sacar trapos sucios.- o - Estamos los dos muy cansados. Quizás esta discusión no tiene tanta importancia como le estamos dando ¿no crees?

Quizás lo más difícil en una discusión es precisamente lo que propugna esta técnica. Ser capaces de mantenernos fríos y darnos cuentas de lo que está ocurriendo. No meternos "a saco" en contenidos que no nos llevan a ninguna parte, no dejarnos provocar por incitaciones ante las que creemos necesario defendernos. Es mucho más efectivo reflejar objetivamente qué es lo que está ocurriendo y reconocer nuestra parte de culpa ("estamos cansados los dos"), que defender a capa y espada cualquier pequeño ataque que nos envíen.

#### Técnica de ignorar.

Esta técnica es parecida a la anterior, aunque en este caso, la responsabilidad recae en la otra persona solamente. Es aplicable cuando vemos a nuestro interlocutor sulfurado e iracundo y tememos que sus críticas terminen en una salva de insultos, sin llegar a tener nosotros la oportunidad de defendernos.

Por ejemplo: -!Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre; - (Ignorar:) - Me parece que estás muy enfadado, así que creo que es mejor hablar eso luego.

Como en la técnica del Banco de niebla, en ésta también es muy importante controlar el tono de voz con el que se emite. Un tono despectivo o brusco solo suscitara mayor agresividad en el otro, ya de por sí enfadado, porque la interpretaría como una provocación. Lo mejor es adoptar un tono especialmente amable y comprensivo, respetuoso con el enfado de la persona.

#### Técnica del Acuerdo Asertivo.

Esta técnica se parece algo a la del Banco de niebla, pero va un poco más allá, ya que no se queda en ceder terreno sin mayores comentarios, sino que deja claro, además, de que una cosa es el error cometido y otra, el hecho de ser buena o mala persona. Es útil en situaciones en las que reconoceremos que la otra persona tiene razón al estar enojado, pero no admitimos la forma de decírnoslo.

Por ejemplo: - Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre- (Acuerdo asertivo:) - Tienes razón, llegarnos tarde por mi culpa. pero sabes que, normalmente, no suelo ser impuntual.

Esta técnica logra "apaciguar" al interlocutor al admitir el error (si realmente se ha cometido ¿porqué no admitirlo?), pero separa claramente el "hacer" del "ser". Si aplicamos varias veces esta respuesta con personas que tienden a generalizar, podremos

evitar el ser etiquetado en el futuro. No hay cosa más difícil que quitar una etiqueta que alguien nos haya puesto. Esta técnica va encaminada a prevenir que esto ocurra.

Técnicas de la Pregunta Asertiva.

Esta técnica es muy antigua; de hecho responde al dicho de "convertir al enemigo en aliado" y es muy útil por eso.

Consisten en "pensar bien" de la persona que nos crítica y dar por hecho que su crítica es bienintencionada (independientemente de que realmente lo sea). Como de todos se puede aprender, obligaremos a la persona a que nos dé más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos. (luego dependerá de nosotros el que cambiemos de hecho o no).

Por ejemplo: - Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre - (Pregunta asertiva:) -¿Qué es exactamente lo que te molesta de mi forma de actuar?- o - ¿Cómo sugieres que cambie para que no se vuelva a repetir?-

Si la persona da respuestas vagas, la obligaremos, por medio de nuestras preguntas, a especificar más. Cuando la crítica es malintencionada o está lanzada al vuelo, sin pensar, la persona pronto se quedará sin argumentos. Mientras que si está fundada en una reflexión, puede que realmente, con sus datos, nos ayude a modificar algo de nuestra conducta. En cualquier caso, esta respuesta rompe los esquemas de nuestro interlocutor, ya que ni nos defendemos ni respondemos con agresividad a su crítica (y, de momento, tampoco cedemos, ya que sólo nos limitamos a preguntar).

## Taller Ansiedad

### Cuatro Habilidades básicas para reducir los síntomas de ansiedad *Relajación controlada mediante una señal*



A comienzos de este siglo, un científico llamado I. P. Pavlov presento un estímulo neutro a perros hambrientos, tales como el sonido de una campana al que seguía la acción de darles comida. La comida hacia que el perro salivase. Cuando una respuesta es activada por un estímulo como resultado de este tipo de condicionamiento, recibe el nombre de respuesta condicionada.

Muchas reacciones y conductas humanas son un tipo de aprendizaje de respuesta condicionada. Cuando una persona experimenta ansiedad elevada, las sensaciones y acontecimientos diversos presentes durante el tiempo que esta ansioso tienden a convertirse en un estímulo de respuesta condicionada.

La relajación controlada mediante una señal se refiere a la relajación activada por una indicación al estilo de respuesta condicionada. La indicación puede ser cualquier cosa, incluyen una palabras tal como "aflojar", una escena imaginaria o una simple señal física, como juntar el pulgar y los demás dedos.

El primer paso para desarrollar la relajación controlada mediante una señal es aprender un método que capacite a la persona para producir una respuesta de relajación.

El segundo paso es determinar una indicación y empezar a asociarla con la respuesta de relajación que se esta practicando. Por ejemplo se podría colocar el pulgar y dos dedos juntos mientras practica su ejercicio de respuesta de relajación. Con el tiempo, el acto de unir su pulgar y sus otros dedos actuaría como una señal o activador para la respuesta de relajación. Cuando se utiliza en combinación con otras habilidades que se citaran mas adelante, la relajación controlada mediante una señal se convierte en una herramienta poderosa para reducir la ansiedad. Con el tiempo y práctica puede sensibilizarse y eliminar la ansiedad de respuesta condicionada.

#### *Respiración Diafragmática*

Hiper (excesivo) ventilación (movimiento de aire) es simplemente exceso de respiración. Se produce cuando una persona respira mas rápidamente, mas profundamente o utilizando una combinación de ambos elementos necesaria para satisfacer las exigencias del cuerpo de oxígeno y eliminación de dióxido de carbono. La hiperventilación energética puede reducir el nivel de dióxido de carbono en la sangre en un 50% en tan solo 30 segundos. La hiperventilación eleva el nivel de Ph en las células nerviosas haciéndolas más excitables, y también, y tiende a activar la respuesta de luchar o huir.

Esto inicia una reacción de actividad en cadena en el cuerpo que puede producir cualquiera de los síntomas siguientes:

Palpitaciones del corazón, taquicardia, acedia o dolor en el pecho  
Entumecimientos u hormigueo en la boca, manos y pies  
Vértigo, debilidad, mareo, concertación deficiente, visión nublada o una sensación de separación del cuerpo  
Insuficiencia respiratoria "asma" o sensación de sofoco  
Dificultad para tragar, nudo en la garganta, dolor de estomago o nausea  
Tensión, dolores musculares, agitación o espasmos musculares  
Transpiración, ansiedad fatiga debilidad sueño deficiente o pesadillas

La mayoría de estos síntomas de desarrollaran en poco mas de un minuto aunque pueden ser molestos, ninguno de ellos causa daño duradero. La mayoría de las personas que hiperventilan no se dan cuenta de que están haciéndolo. En lugar de informar de tal problema se quejan de varios síntomas, específicos o vagos. La hiperventilación puede producirse en cualquiera de las siguientes situaciones:

Cuando se esta en reposo y se respira con la parte superior del pecho en vez de hacerlo con el diafragma  
Cuando se respira por la boca debido a un habito o a problemas físicos o médicos  
Cuando se suspira o se bosteza porque se ah estado conteniendo la respiración

Tres pruebas que pueden brindar una buena indicación respecto de si la hiperventilación es o no un problema:

Primero, llegue a ser consciente de su pauta normal de respiración. Coloque una mano sobre su pecho y a otra sobre su estómago. Haga una respiración un poco mas profunda de lo habitual y observe que mano se mueve mas, si la mano que esta sobre el pecho se mueve mas, usted respira con la parte superior del pecho y existen muy buenas oportunidades para que la hiperventilación sea un contribuyente importante para sus síntomas, ahora si la mano que se mueve mas es la que esta sobre el estómago usted esta utilizando la respiración diafragmática.

Segundo, cuente su velocidad de respiración. Puede realizarlo usted mismo o hacer que lo efectúe otra persona sin que sea conciente de ello. Una velocidad normal de respiración en reposo es de ocho a dieciséis respiraciones por minuto

Tercero, hiperventile deliberadamente con el objeto de experimentar los efectos. Respire sesenta veces por minuto (una vez cada segundo) durante tres minutos. Todos los que intenten esta prueba advertirán sensaciones de sequedad en la boca y en la garganta, y muchos informarán de algún mareo, ligeros cambios en la visión, entumecimientos y hormigueo. Si comienza a experimentar sensaciones que le hacen sentirse muy ansioso o dominado por el pánico detenga la prueba. (Consulte a su médico)

Las actividades recomendadas para esta lección incluyen un ejercicio de respiración diafragmática. La utilización de la respiración diafragmática es una de las habilidades más efectivas para controlar los síntomas de ansiedad.

### *Autoafirmaciones para salir adelante*

Las sensaciones y pensamientos activados por una situación particular son el resultado de su interpretación consciente o inconsciente de dicha situación. Este proceso de interpretación en general se basa en pautas de pensamiento automáticas, habituales. La clave para cambiar este tipo de pauta de hábito aprendida reside en el hecho de que los pensamientos son realmente frases silenciosas que usted se dice. Puesto que sus emociones están parcialmente controladas por su interpretación consciente de la situación, las afirmaciones que lo calman y tranquilizan cuando se siente asustado o ansioso también le ayudan a reinterpretar la situación. Este tipo de afirmaciones reciben el nombre de autoafirmaciones para salir adelante, porque se las dice y ellas le ayudan a salir adelante en una situación determinada de manera efectiva.

Considere la última situación en que estuvo en esa situación de ansiedad producida. Recuerde lo que se dijo. Si piensa por un momento, probablemente descubrirá que las ideas o afirmación que se repite son las mismas que se dice en situaciones similares. Ejemplos:

"Esto es terrible"

"No puedo" "No puedo respirar" "No puedo manejar esto" "No puedo soportar esto"  
"Nunca voy a mejorar" "No estoy haciéndolo bien"

Cada una de las afirmaciones precedentes, o bien es falsa, o bien expresa un miedo irracional.

Disminuir la cantidad e intensidad de este tipo de auto discursos negativos es una de las claves para reducir la ansiedad. Un modo de hacer esto es repetir autoafirmaciones para salir adelante cada vez que llegue a sentirse tenso o ansioso. Al principio, esto puede tener sólo un efecto mínimo; a medida que se repita estos mensajes llegará a confiar en que son ciertos. Utilice autoafirmaciones para salir adelante como los siguientes Ejemplos:

"La ansiedad no es peligrosa sólo es incomoda. He sobrevivido a sensaciones como ésta y peores antes".

"Puedo estar ansioso y seguir funcionando efectivamente; permanezco centrado en la tarea inmediata."

"Verificar mi respiración. Centrarme y describir lo que esta sucediendo a mi alrededor".

"Activar mi respuesta de relajación, hacer tres o cuatro respiraciones diafragmáticas relajadas y luego distraerme"

"No tengo que hacer esto a la perfección. Debo tranquilizarme un poco y permitirme ser humano"

"Puedo hacerlo; y estoy haciendo ahora"

"Esto sólo requerirá un poco de tiempo. Pronto se acabara y estaré muy complacido"

El mejor modo para superar este problema es preparar varias afirmaciones y escribirlas en una tarjeta o trozo de, papel, si las autoafirmaciones citadas no encajan con su personalidad o situación de vida, cambie la redacción. Revisarlas periódicamente ayuda a que no lleguen a resultar obsoletas o caducas. Finalmente, se encontrar utilizando las autoafirmaciones para salir delante de manera espontánea.

### *Distracción (reconducción)*

Distracción es el proceso de desplazar o desviar su atención de una actividad a otra y a veces recibe el nombre de reconduccion. La distracción emplea un principio importante: desplazar su atención hacia algo neutro o positivo siempre es más fácil que desplazarla para apartarla de algo negativo. Tratar de reducir la ansiedad pensando o diciendo frases tales como: "No estés ansioso" o "no debo estar ansioso" raramente funciona. El proceso de decirse que no debe estar ansioso centra su. atención y energía en su ansiedad y, en general, hace que esta aumente. Las seis formas de distracción que se describirán brindan un modo más efectivo de reducir la ansiedad.

Un rasgo importante de la mayor parte de las formas de distracción es la externalización (acto de centrar su atención en sensaciones que se originan fuera del cuerpo).Distraer atención aparta a su cuerpo y el centrarse en lo externo evita la reacción de alarma inicial que activa el ciclo de ansiedad/pánico.

#### • *Externalización simple*

Es el empleo de uno o más de sus sentidos para centrarse en alguna sensación externa. Se enumera cinco tipos:

Observar minuciosamente: Lea signos; examine el dibujo de una pared, tela alfombra cercanas; observe las actividades intrincadas de la gente a su alrededor o el ambiente que lo rodea.

Escuchar atentamente: Escuche conversaciones fortuitas o ruidos de fondo, tales como el tic-tac de un reloj o el paso de un avión.

Sentir texturas: sienta la textura de la tela, del papel de la envoltura de un chicle o del volante del automóvil que esta conduciendo

Saborear u oler: Saboree y huela el chicle o el caramelo que tiene en la boca preste atención a los diversos olores que lo rodean

Realizar actividades repetitivas: Contar baldosas, las líneas o grietas del suelo; tamborilear con un dedo de manera rítmica; enrollar un trozo de papel de un modo sistemático.

Cambiar nuestro entorno o actividades: Si esta dentro, salga afuera; si esta sentado, vaya a dar una caminata; si esta en salón, diríjase a la cocina.

#### *Tareas simples que requieren concentración*

Actividades mentales simples que requieren concentración, tales como recordar la letra de una canción, programar un acontecimiento como un viaje a casa de una amigo etc.

#### *Conversación*

La conversación es una forma efectiva de distracción que puede utilizarse casi en cualquier lugar. Hablar por teléfono puede ser tan efectivo como hablar con alguien en persona. Incluso un extraño como una persona que esta junto a usted en una fila puede ofrecer distracción, funciona mejor como distractor cuando se es un conversador activo más que un oyente pasivo.

#### *Trabajo*

Muchas personas utilizan el trabajo como una forma de distracción sin siquiera saberlo. El trabajo puede ser mental o físico, y puede implicar tareas domesticas o estar relacionado con un empleo fuera de casa, distare mas si es interesante, placentero, o implica competencia.

#### *Juego*

El juego incluye todo lo que sea a la vez interesante y placentero. Resolver crucigramas, entretenerse con video juegos, bailar y hobbies. Las actividades físicas habitualmente distraen más que los juegos en que se permanece pasivo. Al principio, tal vez resulte difícil ser juguetón y hallar humor en las situaciones que provocan ansiedad. No obstante, con práctica llegara a resultar más fácil.



---

## GRUPO DE AUTOAYUDA

### Cuestionario acerca de Roles

- I. Cuando una persona presenta conflicto entre los diversos roles que vive es adecuado que:
  - a) Comunique sus sentimientos a las personas involucradas
  - b) Se ponga en el lugar del otro para tomar conciencia de sus necesidades
  - e) Dialogue con sus familiares más cercanos
  - d) Todas las anteriores
  - e) Ninguna de las anteriores
  
2. Identificando las normas o reglas que generan conflicto el método para resolverlas es:
  - a) La pelea sucia
  - b) La pelea limpia
  - c) La imposición
  - d) **a y c**
  - e) Ninguna de las anteriores
  
3. EL método pelea limpia vs pelea sucia es acertado para:
  - a) Centrarse en el problema, no salirse del tema
  - b) Tomar en cuenta los sentimientos del otro
  - c) Solución adecuada a los problemas sin agredirse
  - d) **a, b, y e**
  - e) ninguna de las anteriores
  
4. Entre las destrezas relacionadas con las caricias están:
  - a) Aprender a darlas
  - b) Aprender a recibirlas
  - c) Convertir los pellizcos en caricias
  - d) Todas las anteriores
  - e) Ninguna de las anteriores
  
5. Una forma adecuada para manejar nuestros sentimientos es:
  - a) Hablar de ellos
  - b) Ignorarlos
  - c) Tratar de olvidarlos
  - d) Sentir angustia

6. El estilo de comunicación entre madres e hijos que más favorece el bienestar psicológico es el denominado:

- a) Padres dominantes-accesibles
- b) Padres domínadores-rechazantes
- c) Padres sumiso-accesibles
- d) Padres sumiso rechazantes
- e) Padres Democráticos
- f) Ninguno de los anteriores

¿Que opinión tiene de haber participado en este programa?

---

¿Que comentarios puede brindar acerca de lo aprendido en el grupo de autoayuda

---

### Cuestionario Individual "Normas Con Que Vivo

A continuación usted encontrara una serie de preguntas cuyas respuestas deben anotarse en el cuadro elaborado para tal fin. El propósito de estas es que determine con cuales normas vive, cuales son apropiadas en este momento y cuales inapropiadas.

Responda sinceramente. El cuestionario es para usted; no será recogido y solo se conocerán aquellas repuestas que usted quiera compartir en su beneficio y en el de los demás.

1. En la 1era columna del cuadro anote: Cuales son las reglas existentes actualmente en su familia? (anote hacia abajo máx. 10 sin pensar si son o no correctas)

2. En la 2da columna del cuadro escriba ¿que espera lograra con a cada una de estas normas?

3. En la 3ra columna determine ¿como y quien elaboro cada una de estas normas?

4. en la 4ta columna anote ¿a quien se dirige cada norma? , es decir, ¿Cuál (es) miembro (s) de su familia deben cumplirlas (anote el nombre y el parentesco.Ej: Jaziel hija).

5. En la Sta columna anote ¿que tanto permite usted como madre que se viole cada una de estas normas? Utilice la siguiente nomenclatura:

N: Cuando nada pasa si alguien de la familia viola la norma o no la cumple

A: cuando se altera demasiado la vida familiar al no atacarse la norma castigándose fuertemente "al culpable"

Cuando existe inconsistencia unas veces se castiga la violación de la norma y otras veces se pasa por alto su no cumplimiento

? : No puede ubicar la situación en ninguna de estas categorías. En caso de que usted use la clave (? ), use el por qué

6. Determine en la 6ta columna que tanto estas normas permiten la convivencia y el desarrollo individual, y cuales obstaculizan el crecimiento personal y no favorecen la convivencia. Para esto escriba al lado de cada regla:

S: Usted cree que la norma sirve y facilita la convivencia

N. Usted cree que la norma no sirve ni facilita la convivencia

7. En la 7ma columna determine: De las normas anotadas hasta el momento, ¿Cuáles han generado conflicto? (Por ejemplo ¿Alguien se queja de dicha norma?, ¿Constantemente se desobedece? ¿Hay malestar por que toca recordarla una y otra vez? etc.) Para esto coloque una X. frente a las normas que si generan conflicto y deje en blanco frente a las reglas que no causan malestar psicológico.

Responda a continuación en esta misma hoja:

8. ¿ Que tipo de disciplina aplico a mis hijos cuando no cumplen una norma?

9. Alguna vez mis propios padres aplicaron esa disciplina conmigo

10. Que otro tipo de disciplina podría ser mas eficaz con mis hijos?

1. Que tipo de disciplina creo q no seria eficaz con mis hijos?

2. Como esta contribuyendo la disciplina q aplico al desarrollo integral de mis hijos y de una vida mas feliz

### Cuestionario Para Parejas Revisión De Una Norma Conflictiva

1. Escriban la norma que eligieron como conflictiva

2. Determinen exactamente cual (es) es (son) el (los ) conflicto (s) que genera dicha norma, es decir, cual es el problema

.....

3. Que han intentado para solucionar el (los ) problema (s)

.....

4. Han dialogado con los implicados en el conflicto para encontrar formas de solución  
SI No . En caso afirmativo describa que paso?

5. Han averiguado realmente que tanto sirve la norma? Si\_ No en caso afirmativo ¿continúan pensando que la norma sirve?

6. Han intentado modificar la norma  No  en caso afirmativo ¿Cómo y por cual?

7 . Corno podrían formular la norma de tal manera que no generara conflictos?

8. Que otras cosas ajenas a la norma podrían hacerse para solucionar el conflicto?

9. En este momento, cree que el malestar generado por la norma puede evitarse Si  No  En caso afirmativo, ¿como? (Solución al problema); en caso negativo por que?

10. Con la solución, ¿ de quien se espera algún cambio'?

De los padres

De los Esposos \_\_\_\_

De sus Hijos \_\_\_\_

De los padres e hijos \_\_\_\_\_

De la norma \_\_\_\_\_

De todos \_\_\_\_\_

11. Analicen las solución planteada y describan al menos dos aspectos que impidan el cambio deseado y como solucionarlos

MODIFICAR CONCEPTOS

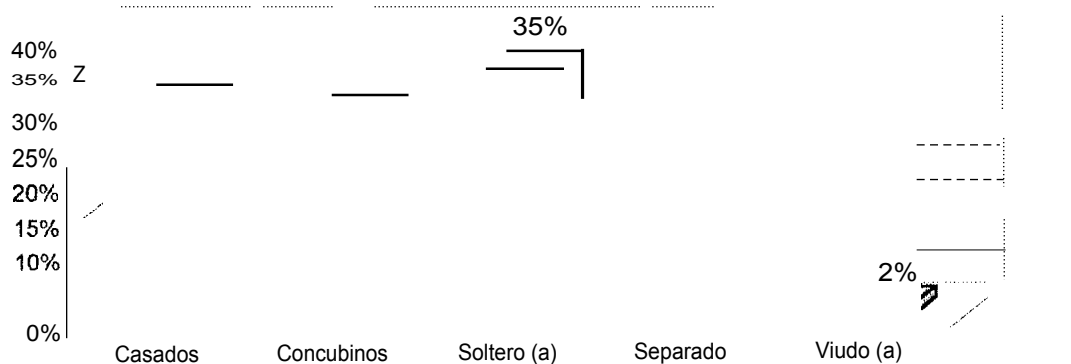
Yo Soy	Hasta cierto punto yo soy	Conductas observables	Qué, cómo , cuando, dónde	Ganancias que obtengo con mi nueva conducta	Posibles reacciones de los demás

# ESTADÍSTICAS

**CUADRO N° 7  
SEGÚN ESTADO CIVIL**

ESTADO CIVIL	N°	%
Casados	20	31%
Concubinos	19	29%
Soltero (a)	23	35%
Separado	2	3%
Viudo (a)		
Total	65	100%

**GRÁFICO N° 7  
SEGÚN ESTADO CIVIL**

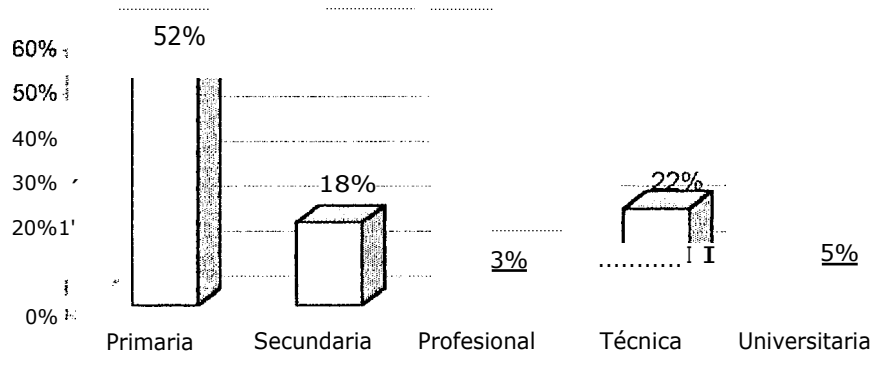


El estado civil comprende: el 35% solteros; el 31 % casados, el 29 % concubinos el 3 % separados y el restante 2 % viudo (a)s.



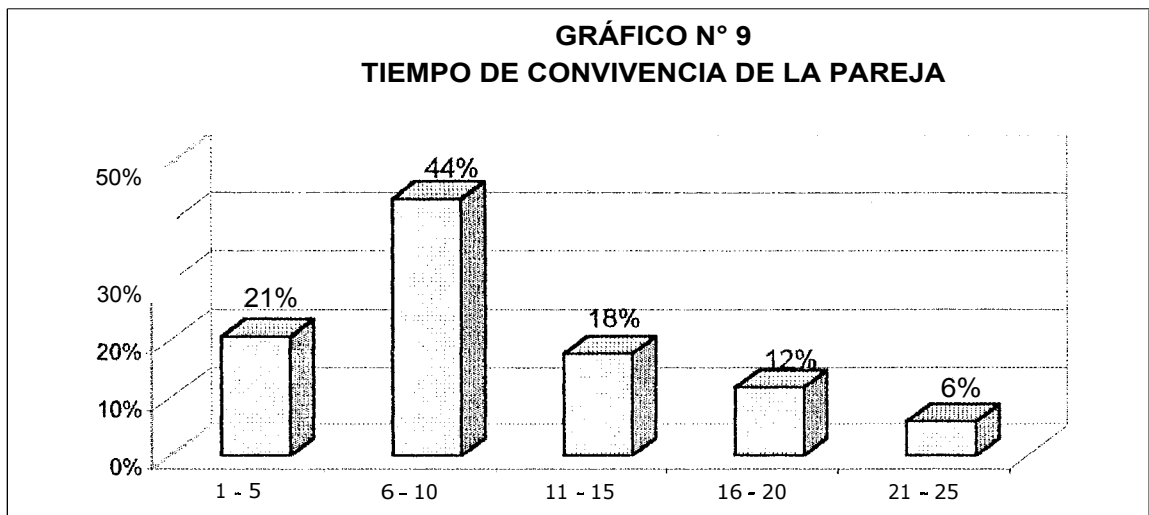
<b>UADRO N° 8</b>		
<b>SEGÚN NIVEL DE INSTRUCCIÓN - -</b>		
<b>NIVEL DE INSTRUCCIÓN</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Primaria	34	52%
Secundaria	12	18%
Profesional	2	3%
Técnica	14	22%
Universitaria	3	5%
Total	65	100%

**GRÁFICO N° 8**  
**SEGÚN NIVEL DE INSTRUCCIÓN**



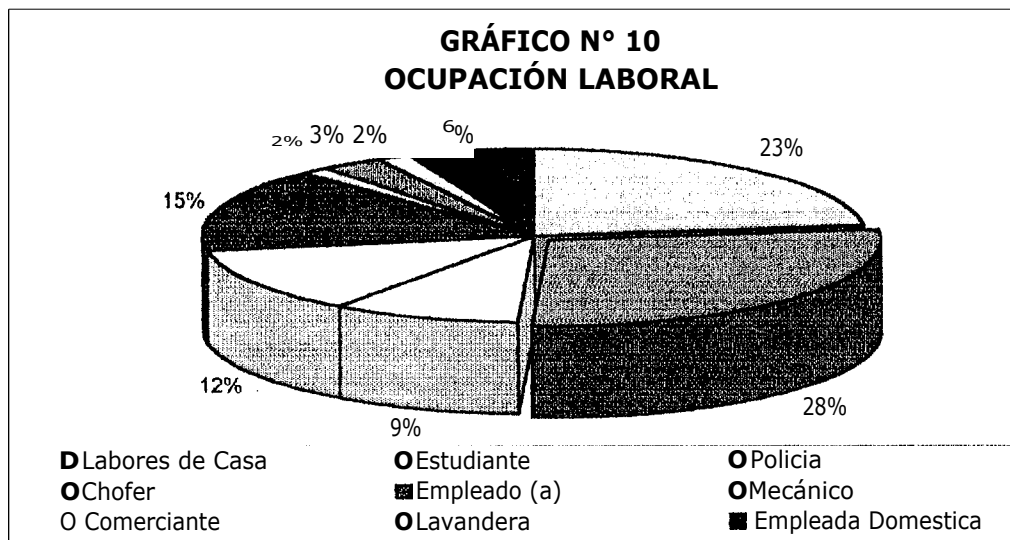
Los casos atendidos según el nivel de instrucción nos muestra que el 53% tiene un nivel primario de instrucción, el 22% tiene un nivel técnico, el 18% tiene un nivel secundario, el 5% un nivel universitario y el restante 3% tiene un nivel profesional.

<b>CUADRO N°9</b>		
<b>TIEMPO DE CONVIVENCIA DE LA PAREJA</b>		
<b>AÑOS</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
1 - 5	7	21%
6 - 10	15	44% - - -
11 - 15	6	18%
16 - 20	4	12%
21 - 25	2	6%
Total	34	100%



Se encontró que el 44% de casos atendidos tienen de 6 a 10 años de convivencia; el 21% es de 1 a 5 años, el 18% de 11 a 15 años de convivencia, el 12% de 16 a 20 años de convivencia y por último el 6% de 21 a 25 años de convivencia

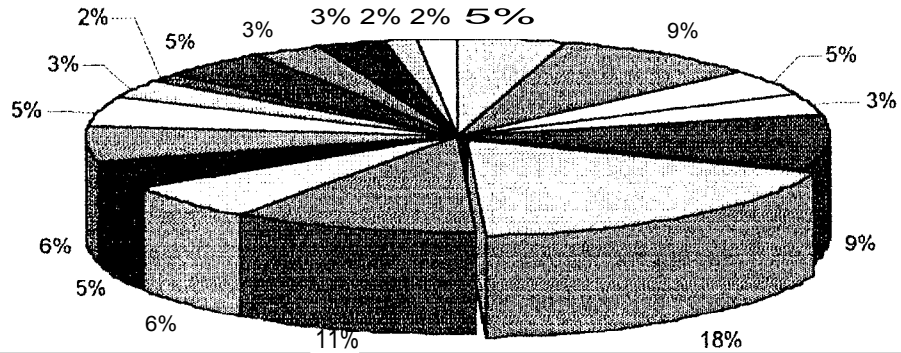
<b>CUADRO N° 10</b>		
<b>OCUPACIÓN LABORAL</b>		
	<b>N°</b>	<b>%</b>
Labores de Casa	15	23%
Estudiante	18	28%
Policia	6	9%
Chofer	8	12%
Empleado (a).....	10	15%
Mecánico	1	2%
Comerciante	2	3%
Lavandera	1	2%
Empleada Domestica	4	6%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



Según la ocupación de las personas tenemos el 28% estudiante; 23% labores de casa, 15% empleado; 12% chofer; 9 % policía, 6% empleada domestica; 3% comerciante y el 2% mecánico, lavandera.

<b>CUADRO N° 11</b>		
<b>ZONAS DE RESIDENCIA</b>		
<b>ZONAS</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Chasquipampa	3	5%
Achumani	6	9% -
Chijini	3	5%
Calacoto	2	3%
Alto Obrajes	6	9%
Mecapaca	12	18%
El Alto	7	11%
Ovejuyo	4	6%
Obrajes	3	5%
Pura Pura	4	6%
Alto Seguencoma	3	5%
Huajchilla	2	3%
Agua de la Vida	1	2%
Cota Cota	3	5%
Lipari	2	3%
Max Paredes	2	3%
Villa Fátima .....	1	<u>2%</u>
Villa Copacabana	1	2%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>- 100%</b>

**GRÁFICO N° 10  
ZONAS DE RESIDENCIA**

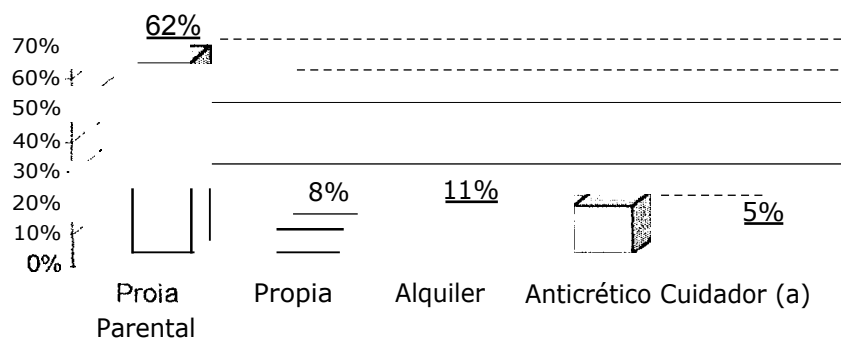


- |                   |                |                    |             |                |
|-------------------|----------------|--------------------|-------------|----------------|
| o Chasquipampa    | ■ Achumani     | o Chijini          | o Calacoto  | o Alto Obrajes |
| o Mecipaca        | o El Alto      | □ Ovejuno          | o Obrajes   | o Pura Pura    |
| o Alto Seguencoma | o Huajchilla   | o Agua de la Vida  | o Cota Cota | o Upan         |
| Max Paredes       | o Villa Fátima | o Villa Copacabana |             |                |

La zona de residencia que mostró mayor índice de consulta psicológica pertenece a con el 18% Mecipaca; 11% El Alto; 9% Achumani, Alto Obrajes, 6% Ovejuno, Pura Pura; 5% Chasquipampa, Chijini, Obrajes, Alto Seguencoma, Cota Cota; 3% Calacoto, Huajchilla, Lipari, Max Paredes, y el restante 2% Agua de la Vida, Villa Fátima, Villa Copacabana.

CUADRO N° 11 TIPO DE VIVIENDA .....		
VIVIENDA	N°	%
Propia Parental	40	62%
Propia	5	8%
Alquiler	7	11%
Anticrético	10	15%
Cuidador (a).....	3	5%
[Total ...	<u>65</u>	100% - - -

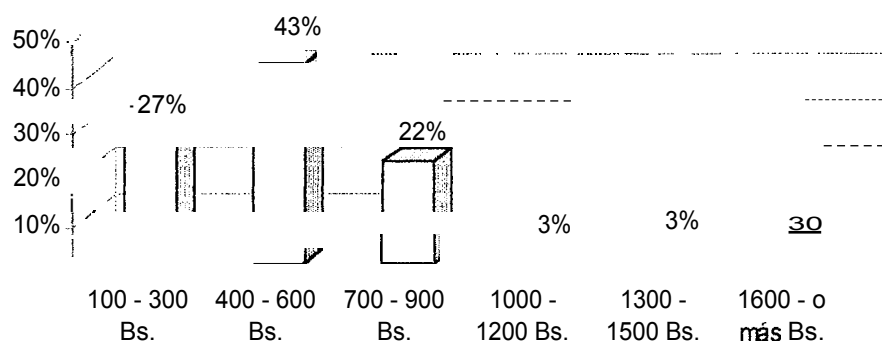
GRÁFICO N° 11  
TIPO DE VIVIENDA



Con relación al a vivienda se obtuvieron los siguientes datos: el 62% cuenta con vivienda propia (parental),15% anticrético, 11% alquiler; el 8% propia y el restante 5% en calidad de cuidador.

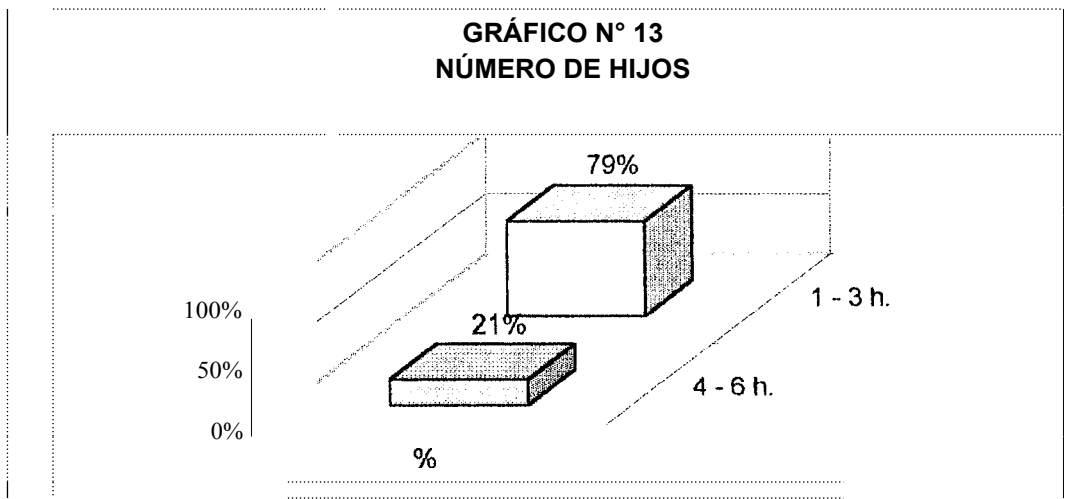
<b>CUADRO N° 12</b>		
<b>INGRESOS PERCIBIDOS</b>		
<b>INGRESOS</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
100 - 300 Bs.	10	27%
400 - 600 Bs.	16	43%
700 - 900 Bs.	8	22%
1000 - 1200 Bs.	1	3%
1300 - 1500 Bs.	1	3%
1600 - o más Bs.	1	3%
Total	37	100%

**GRÁFICO N° 12**  
**INGRESOS PERCIBIDOS**



Los ingresos económicos de las personas que asistieron a consulta psicológica oscilan entre los rangos: de 400 a 600 Bs. el 43%, de 100 a 300 Bs. el 27%, de 700 a 900 Bs. el 22% y por último de 1000,1300, 1600 el 3%

CUADRO N° 13 NÚMERO DE HIJOS		
N°	CASOS	
1 - 3 h.	33	79%
4 - 6 h.	9	21%
Total	42	100%

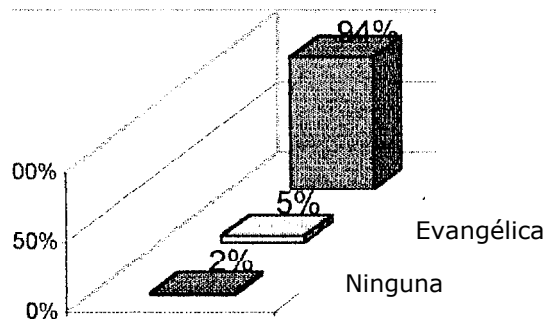


De los casos atendidos se observó que el 79 % tiene de 1 a 3 hijos; y el 21 % de 4 a 6 hijos.



<b>CUADRO N° 14</b>		
<b>SEGÚN RELIGIÓN</b>		
<b>N°</b>	<b>CASOS</b>	<b>%</b>
Católica	61	94%
Evangélica	3	5%
Ninguna	1	2%
Total	65	100%

**GRÁFICO N° 14**  
**SEGÚN RELIGIÓN**

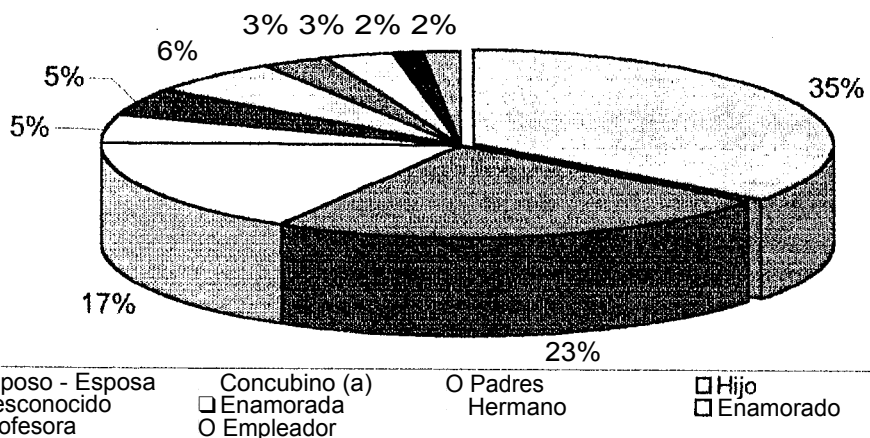


Con relación a la creencia religiosa el 94% son católicos; el 5% cristianos y ninguna el 2%.

**CUADRO N° 15  
RELACIÓN VICTIMA AGRESOR**

N°	CASOS	%
Esposo - Esposa	23	35%
Concubino (a)	15	23%
Padres	11	17%
Hijo	3	5%
Desconocido	3	5%
Enamorada	4	6%
Hermano	2	3%
Enamorado	2	3%
Profesora	1	2%
Empleador	1	2%
<u>Total</u>	65	100%

**GRÁFICO N° 15  
RELACIÓN VICTIMA AGRESOR**



El mayor porcentaje de relación entre víctima y agresor fue: 35 % esposo, 23% concubino , 17% padres, 6% enamorada; 5% lo comparten hijo y desconocido, 3% hermano , enamorado y por ultimo 2 % profesora, empleador.

