

## UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

## RED BIBLIOTECARIA MATÍAS

## DERECHOS DE PUBLICACIÓN

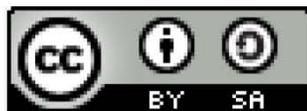
## DEL REGLAMENTO DE GRADUACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

## Capítulo VI, Art. 46

“Los documentos finales de investigación serán propiedad de la Universidad para fines de divulgación”

## PUBLICADO BAJO LA LICENCIA CREATIVE COMMONS

Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Unported

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

“Se permite el uso comercial de la obra y de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.”

Para cualquier otro uso se debe solicitar el permiso a la Universidad

**UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES “FRANCISCO GAVIDIA”**  
**ESCUELA PSICOLOGÍA**



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ  
**MATÍAS DELGADO**  
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

**TEMA**

**PROPUESTA DE UNA GUIA PARA TRABAJAR CON GRUPOS DE MUJERES DE  
ENTRE 18 A 40 AÑOS QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL SALVADOR**

**Monografía presentada para optar al título de  
Licenciado en Psicología**

**Por**

**Laura Mariana Escobar Castillo.**

**Coralia de Jesús Rivera Martínez.**

**Asesor:**

**Lic. Carlos Marcel Weil Cruz.**

**ANTIGUO CUSCATLÁN, LA LIBERTAD, 11 DE JULIO 2017**



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ  
**MATÍAS DELGADO**  
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

### **AUTORIDADES**

Dr. David Escobar Galindo  
**RECTOR**

Dr. José Enrique Sorto Campbell  
**VICERRECTOR**

Lic. Ricardo Oswaldo Chacón Andrade  
**DECANO INTERINO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES “FRANCISCO  
GAVIDIA”**

Lic. Jesús Guzmán Mena  
**DIRECTOR ESCUELA CIENCIAS DE PSICOLOGIA**

### **COMITÉ EVALUADOR**

Dr. Jesús Alberto Villacorta  
**COMITÉ EVALUADOR**

Licda. Idalia Sánchez de Solórzano  
**COMITÉ EVALUADOR**

Lic. Mario Ernesto Flores  
**COMITÉ EVALUADOR**

### **ASESOR**

Lic. Carlos Marcel Weil

Antiguo Cuscatlán, La Libertad, El Salvador, 11 de Julio 2017

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO  
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES "FRANCISCO GAVIDIA"  
ESCUELA PSICOLOGÍA



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ  
**MATÍAS DELGADO**  
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

**ORDEN DE APROBACION DE LA MONOGRAFIA**  
"Propuesta de una guía para trabajar con grupos de mujeres entre 18  
a 40 años que sufren violencia de género en El Salvador "

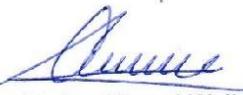
PRESENTADO POR LAS BACHILLERES:

1. Coralia de Jesús Rivera Martínez
2. Laura Mariana Escobar Castillo

  
**Dr. Jesús Alberto Villacorta**  
Coordinador de Comité Evaluador

  
**Licda. Idalia Sánchez de Solórzano**  
Miembro de Comité Evaluador

  
**Lic. Mario Ernesto Flores**  
Miembro de Comité Evaluador

  
**Lic. Carlos Marcel Weil**  
Asesor

  
**Lic. Jesús Antonio Guzmán**  
Coordinador General  
Escuela de Psicología



Julio 2017

### **Agradecimientos por Laura Mariana Escobar Castillo.**

Este logro principalmente va dirigido a Dios, quien con su infinita misericordia me guio por el buen camino, que nunca descuido mis pasos y que cuidó de mí cada instante sin que nada malo me sucediera. Sin duda alguna agradecer a mis padres: Laura de Escobar y Mario Escobar por incentivar me siempre a ser mejor, por la exigencia que hicieron a su debido tiempo, por esforzarse día a día para traer el sustento a casa, pero sobre todas las cosas por instruirme en el camino del bien.

Nunca olvidare las palabras de mi papá cuando en esa ocasión fuimos a todas las universidades a consultar sus ofertas académicas, y yo quería estudiar en otra universidad, a lo que él respondió: “Hija puedo pagarte la Matías” seguido de esa frase dijo: “Aunque a mí me toque andar arreglando sanitarios en el seguro social pero usted va a terminar su carrera” Tengo vivas esas palabras de él porque ahora entiendo que su prioridad era mi educación y estaré eternamente agradecida.

Siempre a lo largo de la carrera existen personas que nos marcan la vida, quiero agradecer especialmente a mi amiga, colega y compañera de aventuras Coralia Rivera por su paciencia, amor y comprensión hacia mí, por aventurarse en este reto conmigo que no ha sido fácil, pero hemos terminado victoriosas, agradezco de todo corazón su amistad incondicional y sus palabras de aliento en momentos acertados. Y sin duda alguna agradecer a todos mis amigos del Gremio: Ernesto Clímaco, Gaby Godínez, Lorena Mártir, Cindy Reyes, David León, Gerardo Sandoval y Ricardo Arévalo, porque cada uno aportó mucho a mi vida y personalidad.

Definitivamente como hay docentes durante la carrera que se quedan en los corazones de los alumnos, agradecida infinitamente con el Lic. Jesús Antonio Guzmán por toda la ayuda brindada a lo largo de la carrera, de igual manera a la Licda. Ana Irma Quijada por su forma de transmitir su conocimiento pero sobre todo la forma en la que transmite su estilo de vida.

Este es un logro del cual me siento orgullosa y alegre, y espero que muchos jóvenes así como yo puedan cumplir con su objetivo: terminar su carrera universitaria.

## **Agradecimientos por Coralia de Jesús Rivera Martínez.**

El agradecimiento es una virtud que llena el corazón de paz, alegría y llega a crear una armonía entre las demás personas, por eso, al finalizar este trabajo, quiero agradecer a Dios, porque en cada momento me sostuvo y me mostro las cosas que yo era capaz de hacer aun sin yo ser conscientes de estas, colocando nuevos retos frente a mí, todo lo que soy lo debo a Él y su infinita providencia.

Agradezco a mi madre, Kira Martínez, quien con su perseverancia, carisma y fortaleza supo siempre que hacer y que decir en los momentos más difíciles, nunca permitió que yo me rindiera, bastaba un abrazo y un trio de palabras que continuamente las decía y confortaban mi corazón, como si supiera las palabras que necesitaba escuchar, gracias a su libertad pues ella fue una de las mujeres que me inspiro a realizar este trabajo, que es un tributo a la mujer y su capacidad de resiliencia.

Gracias a mi familia, quienes siempre estuvieron presentes brindándome el apoyo que necesitaba y siempre vieron con alegría el logro de culminar mi carrera universitaria.

Gracias a mi compañera y amiga Laura Escobar, quien permitió, que finalizáramos nuestra carrera con este trabajo de graduación el cual nos representa a ambas.

Gracias a la persona que me encontró a la mitad de mi carrera y supo decirme las palabras correctas en el preciso momento, persona que por medio de su tranquilidad y su paz afloro en mi las virtudes y habilidades que se encontraban ocultas.

Gracias a mis amigos y amigas que con sus risas y positivismo hicieron de estos cinco años de carrera una experiencia de crecimiento personal y académico en el cual descubrí que la felicidad es ese conjunto de momentos en la vida cotidiana que te marcan y te dejan una sonrisa.

También agradezco a mi grupo juvenil Cruzada Eucarística, pues fue ahí donde me acerque a jóvenes y niños de una manera muy humana que me hizo ver más allá de lo superficial y así poder encontrar mi vocación la cual elegí seguir por medio de esta carrera,

Gracias a mis maestros, quienes paralela a la carga académica me enseñaron valores como la responsabilidad, el compañerismo, la valentía, la fortaleza, la fidelidad y sobre todo la organización y compromiso, valores necesarios para lograr las metas que me proponga de hoy en adelante, especialmente gracias a mi asesor, Lic. Carlos Marcel Weil, quien nos supo guiar con paciencia y perseverancia.

## **Resumen:**

Por medio de esta investigación bibliográfica se busca establecer las bases para la propuesta de una guía de psicoterapia grupal para la intervención de mujeres que sufren violencia de género, es así que se encuentran los datos más relevantes sobre este fenómeno sociocultural que afecta a muchas personas en nuestro país, como el concepto o definición, tipos de violencia y sus diferentes manifestaciones, índices de violencias y consecuencias en diversas áreas del ser humano.

También con el objetivo de realizar la propuesta se investigó sobre los enfoques en las cuales queríamos dirigirlo, teniendo así aspectos básicos de la psicoterapia grupal de enfoque gestáltico y psicoterapia grupal cognitivo conductual, dos de los enfoques más utilizados en la psicoterapia tradicional que se extrapolaron a nivel grupal para obtener los beneficios de las transacciones interpersonales, y combinarlos entre sí para lograr los objetivos de sensibilización y reestructuración cognitiva para la reintegración de la personalidad de las mujeres que son víctimas.

Es así que se muestra en el presente trabajo una forma de iniciar una psicoterapia grupal desde dos perspectivas terapéuticas con el fin de realizar una intervención ecléctica.

Palabras claves: *Violencia de Género, intervención psicoterapia grupal, enfoque Gestáltico, enfoque Cognitivo Conductual.*

## Índice

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>i</b>
<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>iii</b>
<b>OBJETIVO GENERAL:.....</b>	<b>v</b>
<i>Objetivos específicos propuestos .....</i>	<i>v</i>
<b>CAPITULO 1: CONCEPTUALIZACION DE VIOLENCIA DE GÉNERO .....</b>	<b>1</b>
1.1 <i>Violencia de género.....</i>	1
1.2 <i>Tipos de violencia.....</i>	5
1.2.2 <i>Violencia contra las mujeres. ....</i>	6
1.2.3 <i>Violencia doméstica. ....</i>	6
1.2.4 <i>Maltrato Psicológico. ....</i>	7
1.2.5 <i>Chantaje emocional.....</i>	8
<b>CAPITULO 2: VIOLENCIA DE GENERO EN EL SALVADOR.....</b>	<b>10</b>
2.1 <i>Violencia de género en El Salvador .....</i>	10
2.2 <i>Ley de Igualdad, Equidad y Erradicación de la Discriminación contra las mujeres .....</i>	19
<b>CAPITULO 3: CONCEPTUALIZACION DE PSICOTERAPIA DE GRUPO.....</b>	<b>25</b>
3.1 <i>Conceptualización de psicoterapia de grupo.....</i>	25
3.2 <i>Grupos de autoayuda o grupos de apoyo. ....</i>	27
3.3 <i>Enfoques de la terapia de grupo.....</i>	29
3.3.1 <i>Psicoterapia de grupo según Psicoanálisis. ....</i>	29
3.3.2 <i>Aportes de la corriente Gestalt a la psicoterapia grupal.....</i>	30
3.3.3 <i>Aportes de la corriente cognitivo conductual a la psicoterapia grupal.....</i>	33

3.4 Psicoterapia de grupo en El Salvador.....	35
3.5 Aspectos generales de la psicoterapia de grupo .....	35
3.5.1 Personas que pueden participar en psicoterapia grupal.....	35
3.5.2 Objetivos a cumplir dentro de la psicoterapia de grupo. ....	36
3.5.3 Tiempo de duración de la psicoterapia de grupo.....	36
3.5.4 Consideraciones a tomar en cuenta a la hora de comenzar una psicoterapia de grupo. ....	37
<b>CAPITULO 4: INTERVENCION PSICOTERAPEUTICA GRUPAL A MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GENERO.....</b>	<b>39</b>
4.1 Importancia de la intervención psicoterapéutica grupal en mujeres que sufren violencia de género. .....	39
4.2 Intervención psicoterapéutica grupal aplicada a la violencia de género en El Salvador .....	39
4.3 Intervención psicoterapéutica grupal desde los enfoques Gestalt y Cognitivo Conductual .....	41
4.3.1 Intervención desde un enfoque Gestáltico .....	41
4.3.2 Intervención desde un enfoque Cognitivo Conductual .....	41
<b>CONCLUSIÓN .....</b>	<b>45</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>47</b>
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>48</b>

## **Introducción**

Ante el existente fenómeno de la violencia de género contra la mujer en el presente documento se encuentra desglosado principalmente las definiciones que engloban el tema de la violencia hacia la mujer.

Desde una perspectiva de terapia de grupo, se da la pauta para no solo abordar el tema de violencia, sino la violencia focalizada hacia la mujer en diferentes fases o esferas de la vida, ya sea en la familia, escuela, trabajo, sociedad, etc.

Además se da a conocer como este acontecimiento a nivel mundial afecta de manera drástica a un país tan pequeño como lo es El Salvador, todo esto a partir principalmente de estadísticas y estudios realizados por varias organizaciones como ISDEMU, ORMUSA, Instituto de Medicina Legal y la Policía Nacional Civil, los cuales están de cerca y dan seguimiento a diversos casos perpetrados hacia la mujer.

Es importante también mencionar que dentro de este documento se abarca la conceptualización de lo que significa psicoterapia de grupo, las corrientes que pueden contenerse en esta práctica, así como algunos autores que abordan de manera profunda la psicoterapia en grupos, sus formas de utilización y la efectividad de la misma en los pacientes.

Es relevante la relación que tiene un abordaje de índole grupal a mujeres en este caso que han sufrido violencia de género, es por eso que además se hace el anclaje de la psicoterapia grupal con este fenómeno social que se acrecienta con rapidez no solo a nivel mundial, sino también en nuestro país.

Por esta razón además se presenta una propuesta para fusionar o más bien abordar el tema de violencia de género hacia las mujeres pero en grupos psicoterapéuticos, con lo cual se da a conocer la propuesta de guía para trabajar dicho fenómeno en el país.

Este a su vez contendrá diversas técnicas, con el fin de aplicarlas en grupos de psicoterapia conformados por mujeres que han sufrido violencia de género, con el objetivo primordial de que las mujeres sepan que existen formas y soluciones de salir a flote de la situación en la que se encuentran.

Nuestro fin es construir una propuesta de manual, que se ocupe de forma directa y concreta con grupos psicoterapéuticos de mujeres en nuestro país que están o han sufrido violencia de género en cualquier esfera de sus vidas y en cualquier ámbito en el cual ellas se desenvuelven.

## **Justificación**

Durante nuestros años de formación académica en el área de psicología el tema de violencia de género fue visto desde diferentes enfoques los cuales hacen referencia a varias teorías que explican dicho fenómeno como un constructo social, un aspecto cultural o algo que es parte de nuestra sociedad siendo normalizado y hasta cierto punto aceptado por gran cantidad de personas, sin embargo por medio del análisis de los factores que rodean dicha violencia, se concluye que la violencia de género es la causante de un sinnúmero de padecimientos psicológicos, físicos, emocionales o cognitivos, que afectan tanto a hombres pero en su mayoría a mujeres, en su vida cotidiana y en muchos casos llegando al extremo de la muerte, pues en nuestro país El Salvador según el Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU) reporta que en el periodo de 2015 a 2016 se registraron aproximadamente 700 feminicidios teniendo como promedio un caso por hora, siendo San Salvador el departamento con mayor porcentaje en los mismos (2016, p. 5).

Así mismo desde un ámbito psicológico, hemos visto que la violencia de género se encuentra inmersa en muchos de los casos femeninos, referidos a los consultorios psicológicos. Pues se pueden observar diferentes indicadores que sugieren que dichas mujeres sufren violencia de género, por ejemplo, la incapacidad de la toma de decisión, baja autoestima, desvalorización del concepto de mujer, dependencia emocional y falta de iniciativa propia para emprender nuevos proyectos, llegando a la conclusión que dichos indicadores se presentan como resultado de la violencia que figuras masculinas ejercen sobre las mujeres; si se realiza un análisis exhaustivo podría observarse que los

indicadores que mencionamos con anterioridad integran aspectos sociales y psicológicos enraizados en los esquemas o constructos sociales que poseemos en nuestro medio ambiente.

Es por esta razón que la intervención psicológica individualizada debe de ser combinada con una intervención grupal, para utilizar los beneficios que este tipo de ejercicio clínico posee dentro de la intervención tradicional, sin embargo no existen muchos manuales con técnicas que puedan aplicarse a grupos psicoterapéuticos conformados únicamente por mujeres que sufren violencia de género.

Tomando en cuenta lo mencionado en los párrafos anteriores, y teniendo una base de técnicas para aplicar a grupos psicoterapéuticos, se pretende realizar una guía de técnicas para que las instituciones que lo requieran puedan utilizarlo específicamente para este tipo de problema social que acontece día con día en el país.

Se pretende que esta propuesta de guía no solo abarque las técnicas como tal si no también brinde herramientas para la psi coeducación que es parte importante dentro del proceso, ya que es valioso dar a conocer información acerca de los diferentes contextos en los que se encuentra la víctima y cómo puede afrontarlos.

## **Objetivo General**

Realizar una propuesta de una guía de técnicas psicoterapéuticas para la aplicación en grupos de mujeres de edades entre los 15 a 40 años, que sufren violencia de género en El Salvador.

### **Objetivos específicos propuestos:**

- Recopilar información sobre la teoría de género dentro de la psicoterapia de grupo.
- Identificar diversas técnicas derivadas de las teorías seleccionadas para el trabajo de casos de violencia de género.
- Observar los diferentes resultados que se obtienen de las técnicas psicoterapéuticas por medio de la aplicación de las mismas dentro de un grupo de mujeres que sufren violencia de género.

## **CAPITULO 1: CONCEPTUALIZACION DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

### **1.1 Violencia de género**

Es de suma importancia poner en contexto principalmente lo que significa la violencia de género, ya que según Laura Navarro dentro del Informe sobre la Violencia Contra las Mujeres en El Salvador en el Estudio Poblacional del 2014 retoma de la Declaración sobre la eliminación de la violencia en contra de la Mujer, que es desarrollado por la Organización de Naciones Unidas (ONU) y afirma que la violencia de género engloba:

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tiene o puede tener como resultado, daño físico, sexual o psíquico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada. (Navarro Mantas, 2014, p. 9).

Es decir que esta violencia sufrida por las mujeres se da por el simple hecho de ser mujer, esto a su vez lleva implícito toda una base histórica en la cual existe una clara la presencia de las relaciones que son ejercidas en base al poder visiblemente de manera que existe desigualdad entre el género masculino y femenino, y por consiguiente este fenómeno ha producido que la mujer adopte un rol de sumisión y que el hombre ejerza el dominio sobre la misma, de igual forma se interponen barreras y dificultades para que la mujer pueda desarrollarse de forma plena en los diferentes ambientes en los que interactúa de tal forma que es transgredida en muchos de los escenarios con discriminación u otras acciones

que atenten contra la integridad de la mujer, por el simple hecho de serlo.

La violencia en materia de género contra la mujer está contenida dentro de varias pautas culturales, que vienen ligadas meramente a prácticas tradicionales o consuetudinarias que están muy arraigados dentro de la sociedad y que a su vez van con diferentes factores que están inmersos en la sociedad como lo son la etnia, las preferencias sexuales, el idioma o las creencias religiosas, los cuales contribuyen o dan la pauta para perpetuar la condición de inferioridad la cual se le atribuye a la mujer en el ambiente en el que se encuentre, ya sea en su lugar de trabajo, dentro del seno familiar, la comunidad a la que pertenece y a grandes rasgos en la sociedad en la que está inmersa.

Según algunos estudios las teorías que aborda la temática de la violencia enfocada al género como tal indican que esta problemática se deriva de situaciones a nivel de individuo como tal, que a su vez indagan y profundizan sobre posibles alteraciones dentro la personalidad, antecedentes biológicos o exposiciones a situaciones de índole violentas en edades tempranas, lo cual puede sustentar las reacciones de violencia que puede poseer un individuo (Expósito, 2011, p. 22).

A partir de teorías que abordan la temática de la familia, señalan que la presencia de violencia dentro del núcleo o la exposición a la misma deriva a que el individuo expuesto posteriormente posea una interacción poco apropiada dentro del ambiente familiar y con esto a su vez se creen patrones de interacción poco asertivos o de poca adaptabilidad, así como la poca posibilidad de resolver conflictos y dar soluciones de forma adecuada en el

contexto familiar. Por otro lado, teorías basadas en la cultura afirman que, a partir de los valores, las creencias y costumbres hacen validar el ejercicio de control que ejecuta el hombre hacia la mujer dentro de la sociedad.

De igual manera la evidencia empírica muestra que a partir de décadas recientes la violencia orientada al género perpetuada hacia las mujeres es una situación de índole social que abarca diferentes niveles en los que estas se desenvuelven día con día. Dentro de la esfera familiar, la violencia es manifestada de distintas formas, todas ocurren de forma “privada”, la violencia ejercida a través de golpes, ejercida por medio de la fuerza física acompañada de abuso sexual, ejercida por medio de chantajes emocionales o psicológicos, y por medio de privaciones de entradas de ingresos monetarios y/o privación de situaciones relacionadas a cuestiones que impliquen dinero hasta la violencia que provoca la muerte/feminicidio.

Existen diferentes contextos en los cuales está presente la violencia contra las mujeres, uno de ellos es el ambiente comunitario, ya que dentro de este contexto existe diversidad de formas en los cuales se ejerce la violencia, la cual es propiciada por personas dentro de la misma. Sin embargo, la violencia no solo se queda a este nivel y también se posiciona como acoso sexual, violación, acoso laboral, realizando trabajos sexuales de forma forzada y la trata de mujeres. A tal grado llega la violencia hacia la mujer que también dentro de los medios de comunicación está implícita por medio de la pornografía y la comercialización del cuerpo femenino.

Pero también existe otro ámbito en el que se presenta la violencia de género de forma bastante notoria y corresponde a los tipos de gobiernos que generan o propician que se desarrolle la violencia en ámbitos políticos dirigidos hacia la mujer, la cual se refleja en leyes o la misma tolerancia que existe hacia la violencia de género dentro de la población.

Y así alrededor del mundo existen otras formas de violencia como lo es la mutilación genital, esterilizaciones no autorizadas por la mujer al igual que los embarazos no deseados, y las formas de violencia como violaciones dentro de cárceles o tortura cuando la mujer se ve envuelta en una detención.

Debe de tomarse en cuenta que dentro de la violencia de género existe la diferencia entre lo que es agresión y lo que significa maltrato. Se define maltrato como dar malos tratos a alguien, y agresión se define por cometer actos contra alguien de forma violenta que pueden conllevar a la muerte o en menor grado heridas o agresiones físicas.

Según Formulas para la igualdad n° 5, existe una serie de elementos que diferencian claramente un tipo de agresión de otro:

✓ Los objetos de agresión son distintos, quiere decir que el hombre utiliza la agresión para hacer daño de forma consistente y para mantener de esta forma el control sobre la mujer, es decir sistemáticamente. A lo que la mujer responde a una situación previa de violencia ejercida por el hombre, en pocas palabras una reacción defensiva, lo cual genera una situación aún más violenta y por ende el círculo de violencia es interminable.

✓ Las reacciones sociales varían, ya que en el caso de una mujer cuando es agredida, la sociedad como tal tiende a victimizar y culpabilizar a la mujer y a minimizar

la conducta ejercida por el hombre.

✓ En lo referente a la relación, el hombre sostiene que con perpetuar la violencia puede mantener la relación y por ende someter a la mujer. Por otro lado la mujer recurre a la violencia o al sometimiento y sumisión para acabar o con la violencia o con la relación.

Según la Organización de Mujeres Salvadoreñas (ORMUSA) determina la violencia de género:

Es la violencia contra las mujeres por razones de género, que puede ahora ser nombrada también como violencia feminicida (ORMUSA, 2008, p. 7).

## **1.2 Tipos de violencia.**

Existen diversidad de conceptos respecto a la violencia de género, sin embargo, debe mencionarse que no es lo mismo violencia de género que tipos de violencia. Debe de identificarse la diferencia que cada uno de estos términos posee.

Es por eso que cada tipo de violencia se especifica, ya que cada uno posee una amplia gama de abordaje de atención, así como el tipo de prevención y sanción que se otorgara, siempre velando de esta forma por los derechos y la protección de las mujeres o personas que sufren algún tipo de violencia antes mencionado.

No debe dejar de mencionarse que dentro la violencia ejercida hacia las mujeres y niñas está implícita diversidad de agresiones y malos tratos, que van desde el maltrato físico hasta la violencia económica. Y es por ello que este conjunto de acontecimientos es

considerado como violencia hacia el género, que en el caso sería hacia la mujer específicamente.

### **1.2.1 Violencia conyugal.**

Se trata de las formas de agresión y/o abuso que puede ejercer ya sea el cónyuge, novio o compañero de vida de la mujer, se conoce de igual forma por el término de violencia doméstica.

Se caracteriza principalmente por estar acompañado casi siempre de abuso psicológico, y en algunos casos relaciones sexuales forzadas. Este tipo de violencia puede darse de parte del hombre hacia la mujer o viceversa, por lo general es el hombre quien ejerce la violencia hacia la mujer, cuando es ejercida por la mujer se deduce que es en defensa propia ante la violencia ejercida por el hombre.

### **1.2.2 Violencia contra las mujeres.**

En cuanto a este tipo de manifestación de violencia hace referencia a las acciones que conllevan cualquier modo de violencia o aquellas que se producen por omisión por el simple hecho de ser mujer y esta violencia a su vez tiene como consecuencia en principio maltrato físico en el cual hay ejercicio de fuerza, maltrato por medio de chantajes emocionales, manipulaciones entre otras acciones son considerados como maltrato psicológico, hasta lo que hoy se conoce como feminicidio ya sea de forma privada o pública.

### **1.2.3 Violencia doméstica.**

Son todos aquellos actos de forma violenta, desde acoso o intimidación hasta el ejercicio de fuerza física, es decir golpes. Este conjunto de situaciones surge específicamente en el seno familiar, es decir que se dan en el hogar en el que habita la familia. Esta violencia puede ser ejercida mediante un miembro que conforma la familia, en muchos de los casos el hombre ejerce la violencia sobre la mujer.

Según ORMUSA la población que sufre de forma continua la violencia domestica son las niñas, mujeres y personas que dependen principalmente del agresor, sumando a que la constancia con la que se dan los actos violentos no se da en una forma distante, es decir que ocurren de manera diaria o semanal.

También de igual forma existen diversos tipos y formas de maltrato los cuales se manifiestan de diversas maneras.

### **1.2.4 Maltrato Psicológico.**

Dentro de lo que engloba el maltrato psicológico se encuentran principalmente los insultos, desprecios, humillaciones, las omisiones, amenazas de agresión física. Este maltrato de forma continuada, genera en la mujer que lo sufre sentimiento de humillación, y con esto se va destruyendo la autoestima de la persona, a tal grado que las secuelas son más duraderas que el maltrato físico (Palacios, 2007, p. 7).

Dentro de este tipo de maltrato hacia la mujer se identifican varias conductas del agresor que pueden detectarse:

- ✓ Tratos hacia la mujer de forma que es vista como inferior.
- ✓ Desvalorización de la mujer de modo general.

- ✓ Omitir o evitar tomar en cuenta las opiniones de ella.
- ✓ Ante sus acciones el hombre busca siempre algún defecto.
- ✓ El hombre limita la toma de decisiones de la mujer.
- ✓ Humillaciones en público.

Con estas y muchas otras más agresiones, el objetivo del agresor es hacer sentir y creer a la mujer principalmente de que “vale poco” y que por ende con el simple hecho de que el mantenga una relación con ella la hace afortunada.

A partir de estas conductas del agresor sobre la mujer conllevan a que sea totalmente destruida la autoestima, exista una distorsión de auto imagen, y por ende se sienta culpable en algún sentido por lo que acontece y con esto acrecentar o aumentar el compromiso o esfuerzos hacia la relación que posee con el agresor (Palacios, 2007, p. 8).

### **1.2.5 Chantaje emocional.**

Da forma a que la mujer ante las agresiones del hombre demuestra sumisión, dependencia y auto desprecio. Esta condición hace creer a la mujer que esta posee total responsabilidad en cuanto a que la pareja este bien, con esto suma la necesidad de proteger la relación, pero a su vez genera sentimientos de culpabilidad al querer actuar bajo sus propias ideas.

Dentro de las conductas asociadas al agresor en este tipo de violencia y/o maltrato existe una clara y constante manipulación cuando la mujer expresa que le dejara para lo cual ocupa frases como: “Si me dejas me suicidare”.

Adopta también un papel de persona desdichada, para que con esto la mujer sienta lástima, en consecuencia, el agresor recurre a estas estrategias para manejar a su pareja y por ende mantenerla a su lado (Palacios, 2007, p. 12).

La OMS en el artículo Violencia contra la mujer Un tema de salud prioritario, incluye que existen diferentes tipos de violencia a lo largo del ciclo vital de la mujer.

A partir de la etapa pre-natal las mujeres están más propensas a sufrir desde un aborto que está relacionado al simple hecho de que el feto concebido es de sexo femenino o por diferentes consecuencias que están implícitas sobre él bebe recién nacido que su madre durante el embarazo sufrió violencia en ese periodo de tiempo.

Dentro de la infancia de las niñas ocurren también acciones o actos que atentan contra su integridad como seres humanos y dentro de estos se encuentra el infanticidio femenino, es decir asesinatos de niñas, la violencia física, el abuso sexual y el maltrato psicológico. De igual forma sucede en la niñez ya que las niñas se ven expuestas en muchos países al matrimonio que es arreglado por sus familias, esto suele suceder en países como India y África, sumando a esta temática la mutilación del clítoris o como suele llamarse mutilación genital, este proceso se realiza para que la niña o mujer no pueda experimentar placer, está implícito de igual forma en esta etapa el abuso de forma física, sexual y el maltrato psicológico, pero también aparecen otros tipos de violencia como lo es la prostitución y someter a las niñas a la pornografía.

Es en la adolescencia y la vida adulta donde la mujer sufre más actos o acciones de violencia en cualquiera de los ámbitos en los que interactúe lo que significa que la mujer puede sufrir de violencia cuando un hombre la pretende o cuando ambos tienen una relación de noviazgo, existen además las relaciones sexuales forzadas por cualquier

motivo, existencia de incesto, así como acoso o incluso abuso sexual en el área laboral en la que la mujer se desempeña por parte de su jefe o compañeros de trabajo, así como sufren en esta etapa de su ciclo vital la trata de personas, violencia por parte de su cónyuge o este mismo expone a la mujer a la prostitución y pornografía de forma forzada, concluyendo con el feminicidio.

Por último y no menos importante en el ciclo vital de la mujer está la vejez en el cual suceden también actos de violencia tale como forzar a una mujer a suicidarse o también existen homicidios a mujeres por el hecho de ser viudas pera además va acompañado por el factor económico, así como el abuso sexual, el maltrato psicológico y la violencia física.

## **CAPITULO 2: VIOLENCIA DE GENERO EN EL SALVADOR**

### **2.1 Violencia de género en El Salvador.**

En cuanto al tema de violencia de género en El Salvador, como se sabe existen múltiples formas y tipos de violencia específicamente perpetrados hacia las mujeres, este tipo de hechos en la sociedad salvadoreña están ligadas al tipo primeramente al tipo de cultura que se maneja la cual adopta una postura patriarcal, la que da la pauta para que los valores del hombre estén sobre los de la mujer, este acto anterior genera un entorpecimiento de la conciencia social ante tal fenómeno y a su vez que las respectiva legislación y la asistencia que necesitan las mujeres que sufren de violencia de género no se dé adecuadamente (Navarro, 2014, p. 12).

A partir de un informe realizado por la organización ISDEMU, en el año 2016 pueden encontrarse diferentes estadísticos los cuales evidencian las diversas formas de

perpetuar la violencia que sufre la mujer en el contexto salvadoreño.

Partiendo de esto y de otros estudios puede, notarse que en los últimos años la violencia contra la mujer se ha vuelto un tema de estudio y por su puesto de prevención.

Según el informe de ISDEMU en el 2016, solo en el año 2015 se registraron 574 asesinatos de mujeres, de las cuales 299 en el intervalo de enero a junio de ese mismo año fueron por circunstancias de forma violenta, a lo cual se ha estimado que cada 15 horas una mujer está siendo asesinada en El Salvador (ISDEMU, 2016, p. 5).

Por otro lado ORMUSA a través del Instituto de Medicina Legal, registra 524 asesinatos específicamente de mujeres en el año 2016, dando le un dato sumamente importante ya que el 75.19% de las mujeres fueron asesinadas con arma de fuego.

De igual forma el IML también proporciona datos de feminicidios por rangos de edades los cuales son los siguientes:

**Tabla 1. Feminicidios por edad - Enero a diciembre 2016**

<b>EDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>
0-14 años	21
15-19 años	85
20-24 años	63
24-29 años	69
30-34 años	49
35-39 años	61

40-44 años	61
45-49 años	43
50-54 años	21
55-59 años	17
60-64 años	11
65- o más	20
No datos	3
<b>TOTAL</b>	<b>524</b>

Fuente: ORMUSA, Observatorio de violencia (2016 párr. 2).

Observando la tabla puede deducirse que el rango de edades de entre los 15 hasta los 29 años son los más vulnerables, quiere decir que las mujeres dentro de este intervalo de edades están siendo asesinadas con mayor frecuencia, esto no quiere decir que el resto de los grupos de edades estén exentos de los feminicidios.

Así mismo existe una estadística que muestra el número de mujeres que murieron siempre asesinadas pero de diversos tipos de armas, las cuales están clasificadas de la siguiente manera:

**Tabla 2. Tipos de armas ocupadas en feminicidios de enero a diciembre 2016.**

Arma de fuego	394
Asfixia por estrangulamiento	27

Asfixia por ahorcadura	<b>1</b>
Asfixia por sofocación	<b>1</b>
Arma blanca sin especificación	<b>6</b>
Cortante	<b>9</b>
<b>Corto contundente</b>	<b>47</b>
Corto punzante	<b>10</b>
Objeto contundente	<b>15</b>
No datos	<b>11</b>
Quemada por fuego	<b>1</b>
Piedra (lapidada)	<b>1</b>
Punzante	<b>1</b>
<b>Total</b>	<b>524</b>

Fuente: ORMUSA, Observatorio de violencia (2016 párr. 8).

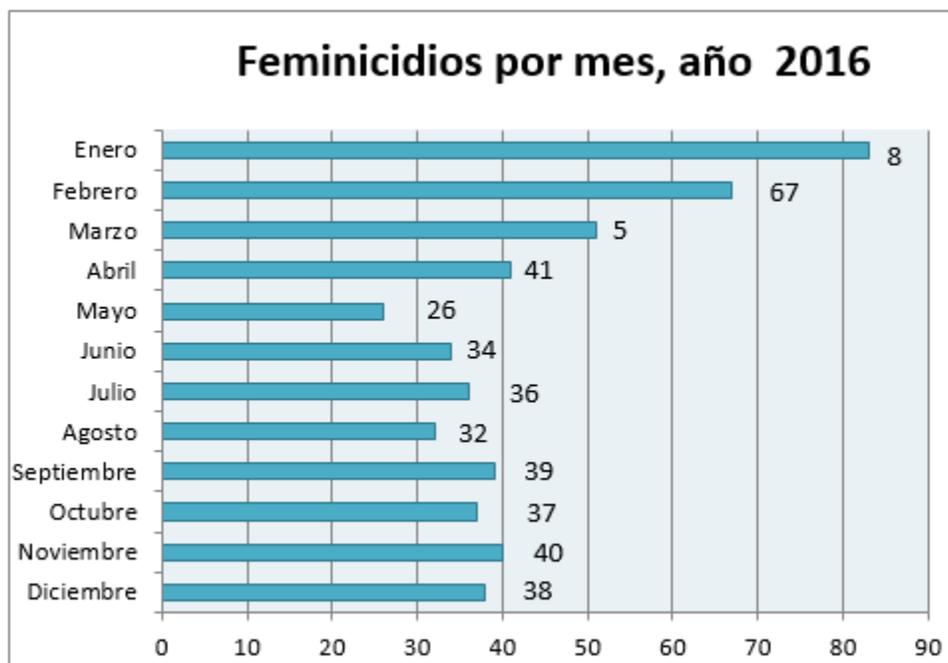
Puede observarse que los casos con armas de fuego son los más puntuados o los que más se dieron el 2016, luego le sigue los feminicidios provocados por objetos corto contundente, estos objetos son conocidos como corvos o machetes en el contexto salvadoreño y existen 57 casos registrados con este tipo de arma.

Y la tercera más alta en la puntuación estadística es la muerte de asfixia por

estrangulamiento. Estos datos han sido proporcionados por el Instituto de Medicina Legal para ORMUSA.

Otro dato de suma importancia es que durante el 2016 aproximadamente 38.36% de feminicidios ocurrieron en los primeros tres meses del respectivo año, enlistando enero como el mes donde se registraron más ataques, ya que se perpetraron aproximadamente tres feminicidios por día.

**Grafico 1.**



Fuente: ORMUSA, Observatorio de violencia (2016, párr. 10).

Siguiendo con las estadísticas en esta siguiente arroja datos de la cuantificación de feminicidios que se realizaron por departamento:

**Tabla 3. Feminicidios por departamento, enero a diciembre 2016**

Ahuachapán	11
Cabañas	12
Chalatenango	6
Cuscatlán	37
La Libertad	51
La Paz	26
La Unión	25
Morazán	14
San Miguel	39
San Salvador.	172
San Vicente	16
Santa Ana	44
Sonsonate	31
Usulután	40

Fuente: ORMUSA, Observatorio de violencia (párr. 1, 2016).

Analizando de forma concreta la anterior tabla puede observarse que quien encabeza la lista de departamentos donde ocurren más feminicidios es la capital San Salvador, luego sigue La Libertad y por ultimo Santa Ana, entre estos tres departamentos se recrea el 50.93% de los feminicidios. Puede observarse además que los departamentos con menos incidencia de feminicidios son Chalatenango, Ahuachapán y Cabañas.

Según el informe realizado sobre el estado de violencia contra la mujer de

ISDEMU, en cuanto a la violencia sexual el 84.04% de las denuncias recibidas niñas, adolescentes y mujeres son las que sufren específicamente esta ejecución de violencia (ISDEMU, 2016, p. 8).

Se reporta además que la población más afectada en este tipo de violencia son las niñas de edades entre 11 y 17 años y según los estadísticos solo en 2015 se dieron 25,132 casos de embarazos en chicas de 10 a 19 años en el país. Añadiendo que los departamentos con un alza de denuncias son San Salvador con un 20%, La libertad con 12% y San Ana con 11%.

En cuanto a los municipios con mayor incidencia de feminicidios en El Salvador, son doce los que registran alrededor del 40.84% en cantidad de feminicidios en el año 2016. Los municipios principales donde se perpetran son Soyapango, Santa Ana, San Salvador, San Miguel, San Martín, Mejicanos, Izalco, Ilopango, El Carmen Cuscatlán, Cuscatancingo, Ciudad Delgado y Apopa.

Según el Instituto de Medicina Legal (IML), en el 2016 se contabilizaron alrededor de 520 feminicidios, los cuales se perpetraron aproximadamente uno en 16 horas.

En cuanto a los datos que proporciona la PNC (Policía Nacional Civil) entre enero y diciembre del 2016 ocurrieron 481 feminicidios, dando como resultado que un 53.22% de la mujeres asesinadas estaban entre los 18 a 40 años de edad.

Existe además en el país una forma más de perpetrar la violencia hacia las mujeres, la cual principalmente está presente en las comunidades salvadoreñas y es la extorsión sexual la cual se da principal y primordialmente por las maras o pandillas

dentro de las comunidades, además de estar enfocada de forma directa a las mujeres adolescente y jóvenes dentro de la colonia o comunidad en la que residan.

Estos grupos delictivos obligan a las mujeres a ingresar a estos grupo llamados maras o pandillas, dentro o fuera del grupo también son obligadas a cometer delitos tales como ingresar objetos a centros de detención o cárceles en el país donde están recluidos integrantes de las distintas pandillas, también las mujeres están propensas a ser utilizadas como objetos sexuales o pueden llegar hasta ser forzadas para tener visita íntima en algún centro penitenciario (Peñate, 2016, párr. 4). Según Ana Elena Badilla representante de ONU Mujeres, la extorsión y la violencia sexual contra las mujeres, existe también ya que muchas de las parejas de estas mismas están de forma indirecta o directa relacionadas a grupos delictivos como lo son las maras o pandillas, esto hace que sea difícil ya que la violencia intrafamiliar se fusiona con la violencia que ejerce la pandilla a nivel general, y a su vez da un presente de que la mujer por muy distinta que sea la situación, está en riesgo.

**Tabla 4. Casos de Violencia.**

Nombre	Edad	Lugar	Móvil
Belinda Claros	40	Col. Las Flores, San Francisco Morazán	La mujer fue atacada cuando se dirigía a su vivienda ubicada en la misma colonia. Se sospecha que el hecho fue cometido por pandilleros
Blanca Elsy Castillo	40	Cantón Tangolona, municipio de Moncagua (San Miguel)	Castillos retomaba a su vivienda, ubicada a pocos metros de donde ocurrió el hecho violento, donde fue interceptado por varios sujetos que sin mediar palabra le dispararon, Castillo tenía ocho lesiones en el rostro, espalda y torax, producidas con arma calibre 9 mm y fusil m-16
Guadalupe Jeannette González	42	Mercado Central de San Salvador	Asesinada a balazos mientras vendía cereales y otros productos en un puesto instalado en los alrededores del mercado central de San Salvador.
No identificada	NID	Caserío el Caulote de Metalio, Sonsonate.	La policía aún no tenía el móvil.
Belidia Claros	40	Colonia Las Flores, San Francisco Gotera, Morazán.	Los malhechores se dieron a la fuga, luego de descargarle al menos 10 tiros. Mientras tanto, Claros murió en la escena del crimen. Las autoridades desconocen el móvil del hecho y el paradero de los criminales.

Fuente: ORMUSA, Observatorio de violencia (2016, párr. 23).

En la tabla anterior se puede observar detenidamente el número de feminicidios que contabilizó el Instituto de medicina legal en el 2016, los cuales en total son 407 hasta septiembre del mismo año. Es de suma importancia mencionar que estos casos únicamente se registraron en IML, no se debe dejar de lado las diferentes instituciones que también atienden casos similares o de igual magnitud en el país.

## **2.2 Ley de Igualdad, Equidad y Erradicación de la Discriminación contra las Mujeres.**

El 17 de marzo de 2011, por medio de la Asamblea Legislativa de El Salvador se realizó la aprobación por unanimidad la Ley de Igualdad, Equidad y Erradicación de la Discriminación contra las Mujeres, lo cual da paso para que las instituciones del Estado pongan en vigencia la realización de la misma por medio de diversas acciones todo esto con el fin primario de lograr la equidad para mujeres y hombres en todos los ámbitos de vida de ambos.

Según la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) esta ley pretende que se de en la sociedad salvadoreña un ambiente de cultura y educación en el tema de igualdad y las acciones no discriminatorias (AECID, 2011 p. 5).

La cual contiene siete capítulos y 44 artículos, estos a su vez abarcan y reconocen derechos de las mujeres en el país como salud sexual y reproductiva, eliminación del sexismo usado en el lenguaje institucional y social, en la creación y producción de diversos recursos con fines didácticos los cuales fomentan la equidad e igualdad en las escuelas y por último que si alguna adolescente está en el proceso de embarazo esta pueda seguir cursando sus estudios sin ningún tipo de problema.

Según la Asamblea Legislativa de la Republica de El Salvador atreves del decreto N° 645 hace varias consideraciones para decretar vigente la ley de igualdad, equidad y erradicación de la discriminación contra las mujeres para lo cual cita primeramente el artículo 3 de la constitución salvadoreñas, en la cual establece que todas las personas son vistas de igual forma ante la ley, esto a su vez deriva que para el

disfrute de derechos y no hay restricciones de estos mismos basándose en la nacionalidad, raza, sexo o religión de las personas.

También tomando en cuenta que es una obligación del Estado la erradicación total y en todas las maneras la discriminación que se dé, de forma indirecta o directa la cual imposibilita a la mujer salvadoreña al su total y pleno ejercicio de su ciudadanía así como el goce total de los derechos que toda persona posee. Además que siendo la equidad e igualdad las que se posicionan en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana de las mujeres y hombres salvadoreños, los que a su vez son de vital importancia para el desarrollo de ambos, como la gobernabilidad, la convivencia pacífica y la democracia absoluta en el país.

En el *capítulo 1* abarca principalmente ocho artículos los cuales están decretados para que se garantice la aplicación de la misma y además puedan conocerse los principios rectores de la misma. Es importante mencionar que no se abarcaran todos los artículos, se retomaran solamente algunas en representación de los demás.

En el *artículo 2*. Objeto de la ley da la pauta para que el Parlamento del Estado en la materia, cumpla a cabalidad y/o de la ejecución como tal de la ley. Por lo tanto el objetivo fundamental es la creación primero de bases con vías jurídicas las cuales darán planteamiento y una actuación de las políticas públicas para que estas mismas avalen la igualdad autentica y efectiva de las mujeres y hombres en El Salvador, eliminando cualquier tipo de discriminación (ISDEMU, 2011, p. 110).

En cuanto al *artículo 3*. Describe el ámbito en el que se da la aplicación de la ley que es de forma general pero concreta se involucre en todos los espacios de la vida social, económica, cultural y en el ámbito de la política en el país. La cual está referida

por excelencia a la persona natural pero también la persona jurídica, esta debe encontrarse y actuar en tierras salvadoreñas, por ende gozan de la protección y resguardo de sus derechos de acuerdo con los acuerdos internacionales y las normas nacionales establecidas.

El *artículo 4* expone sobre los alcances que posee la ley para el cumplimiento de la misma en la sociedad salvadoreña, con la presencia fundamental de las instituciones del estado, las cuales la registrarán en base a las competencias que tienen, por lo cual deben potencialmente estar orientadas a cinco aspectos fundamentales para el alcance de la misma, los cuales son:

1. Principalmente la exclusión total de las acciones y funciones sociales que conlleven discriminación, en la cual la sociedad asigna a las mujeres y hombres, y que estos a su vez dan origen a desigualdades en las diferentes circunstancias de vida.

2. Alcanzar igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos de la vida personal de ambos y de forma colectiva, tanto como la extinción de situaciones que imposibilitan el desarrollo de las competencias humanas con el fin de la toma de decisiones sobre sus vidas, siendo estas llevadas a cabo sin ningún tipo de limitación, evocadas por la pautas culturales de discriminación.

3. Amplificar los patrones de socialización de mujeres y hombres, apoyadas en la identificación de la plena equivalencia humana, política, social, económica y cultural de mujeres y hombres del país, para recíproco respeto de sus disimilitudes en cualquier ámbito, además en tolerancia a sus diferencias de cualquier índole, en la consideración de sus potencialidades y destrezas

personales y colectivas.

4. Anulación de dificultades en cuanto al desenvolvimiento y acción de las mujeres en cualquier área en la que interactúe ya sea a nivel individual o colectivo, así como también la implementación de factores que permitan, favorezcan e impulsen la participación de mujeres y hombres de forma igualitaria, todo con la total ejecución de sus derechos.

5. Concentrar en las leyes, reglamentos o cualquier otro acto jurídico o administrativo iniciado en cualquier instauración del estado que restrinjan o eviten los postulados de igualdad, no discriminación y los derechos de las mujeres y hombres en El Salvador (ISDEMU, 2011, p. 111).

Los *artículos 5 y 6* se enfocan en los principios rectores de la ley y la definición de los mismos. Se identifican con principios los siguientes conceptos:

1. **Igualdad:** la cual ante esta ley se entiende principalmente como un derecho de forma individual y/o colectiva, lo que significa que ante cualquier tipo de violación a este derecho que afecte de forma considerable y de forma negativa esta debe ser ejercida. Así también mujeres y hombres salvadoreños tiene el derecho obtener de parte de las instituciones del estado, respeto, buen trato y protección de sus derechos. Pero de igual forma la igualdad de oportunidades, a lo que se refiere que debe existir equidad e igualdad en cuanto a las condiciones en las que se dan los derechos de cada persona.

2. **Equidad:** este elemento conlleva directamente a la igualdad, por esta razón las instituciones sujetas al Estado están en la obligación de

realizar acciones eficaces, ya sea instrumentos de justicia social, pero además instancias que erradiquen la discriminación y desigualdad para con las mujeres y hombres. Para que la ampliación de estas acciones sea efectiva, se dispondrá de atención especial en los grupos de mujeres en la cual su situación y su ámbito en el que se desarrollan diferentes tipos de discriminación.

3. **No discriminación:** referido básicamente al impedimento de la discriminación de derecho o de hecho, la cual puede ser directa o indirectamente contra las mujeres, esta es toda distinción, exclusión o restricción fundamentada en el sexo que tenga como finalidad disminuir o invalidar las actividades en cualquier de los ámbitos en los que la mujer se desarrolla, así como sus derechos humanos y las libertades esenciales en todos los ámbitos.

4. **Respeto a las diferencias entre hombres y mujeres:** Entiende en que las personas, tanto hombres y mujeres convivirán de forma genuina y en igualdad de derechos ciudadanos, anulando todo tipo de discriminación enfocadas a particularidades biológicas, de género, preferencias ideológicas y/o culturales. Sumando claramente las que proceden de menesteres y tendencias específicas de género de mujeres y hombres. Por tal razón es inadmisibles la exclusión a los principios de igualdad que den paso a acciones o situaciones que enmarquen o evoquen discriminación.

5. **Transversalidad:** básicamente es el enlace fundamental el

cual da paso a la integración igualitaria de las necesidades, tendencias y contribuciones de las mujeres y hombres en las leyes, políticas y de actuación de las instituciones del Estado y en otras organizaciones que menciona la Ley.

Los *artículos 7 y 8* describen quien es organismo rector de la Ley, así como las funciones del mismo. La entidad rectora por excelencia de esta ley para impulsar y secundar su implementación en todas las instancias del Estado, es el Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer llamado por sus siglas ISDEMU, el cual debe actuar en función de respaldar la ejecución de la misma.

Algunas funciones del ISDEMU son las siguientes:

1. Realizar un “Programa Nacional de Igualdad” en el cual deben estar contenidos los lineamientos de la política de igualdad, equidad y erradicación de la discriminación, la cual debe ejecutar a la presente ley.
2. Determinar, esquematizar, plantear y apoyar las iniciativas implícitas del orden institucional del estado y de la sociedad, que conduzcan a la construcción y fortalecimiento de una cultura social y política que erradique la discriminación de género actuando siempre en favor de la igualdad y la equidad.
3. Proponer y coordinar la incorporación sistemática del Principio de Transversalidad de la igualdad y no discriminación, en el diseño y formulación de las políticas públicas en las instituciones del Estado.
4. Cooperar técnicamente con el fortalecimiento de las instancias públicas obligadas a su protección y vigilancia.

## **CAPITULO 3: CONCEPTUALIZACION DE PSICOTERAPIA DE GRUPO**

### **3.1 Conceptualización de psicoterapia de grupo**

Los seres humanos somos entes influenciados por diversos factores, como el elemento social, biológico y psicológico, factores que convergen unos con otros para formar distintas características y cualidades con las cuales se construye la personalidad del ser humano. Cuando nos referimos a los aspectos biológicos hablamos de aquellas características heredadas de nuestros familiares, como color de ojos o cabello, tono de piel y demás funcionamientos respectivos de cada órgano, sin duda alguno todos los seres humanos poseen una ínfima o considerable diferencia en su desarrollo; Alhablar del aspecto psicológico, se pueden mencionar las emociones, pensamientos, sentimientos, motivaciones, deseos, valores, intereses, entre otros, todos estos, intervienen en distintas intensidades y son expresados de maneras diversas, en el comportamiento humano, así también influyen los aspectos sociales, todas aquellas relaciones interpersonales que se dan en el desarrollo del ser humano, comenzando con la principal, aquella del hijo con la madre, la cual podría ser como un encuadre o marco referencial para las demás relaciones interpersonales, pues estos dos seres conforman el primer grupo de una persona. Posteriormente el grupo crece cuando se adhieren los padres, hermanos, tíos, abuelos, primos (González, 2007, p. 3).

El desarrollo de la persona en grupo se verá influenciado por como esta se desarrolló en sus experiencias anteriores, pues según Kurt Lewin, “El grupo es un sistema social construido por medio de la interacción entre los individuos y el intercambio de significados compartidos con las cuales se construyen relaciones afectivas, objetivos en común y una estructura social que se comparte” (Echeberria. s.f,

p. 3).

Así pues debido a que los 3 factores se interrelacionan e influyen recíprocamente, se dice que somos seres biopsicosociales, por lo tanto no pueden desligarse unos con otros y así debe de ser la intervención para cualquier tipo de crisis que presente la persona.

Debido a esto se creó un modo de intervención en el cual el ser humano se interrelaciona con otros seres humano y así poder sanar situaciones diversas que causan dolor, productos de su experiencias. Así pues la llamada psicoterapia de grupo es un tipo de intervención utilizada para la resolución de situaciones que sean una problemática y produzcan malestar en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

A lo largo de la historia se presentan diversos conceptos y definiciones de lo que es psicoterapia de grupo, pues desde el psicoanálisis la psicoterapia de grupo y el objetivo de esta varía según distintos teóricos, pues es bastante complejo ya que existen varias propuestas de parte de las escuelas, de formación kleinianos, neofreudianas, lacanianos, entre otras y se vuelve más compleja cuando elegimos el caso del psicoanálisis grupal, pues se debe de determinar el enfoque a utilizar, los cuales se pueden tomar con dirección de los modelos de técnica centrada en el grupo que es el modelo Tavistock por Bion, Ezriel, Grinberg, o la psicoterapia de grupo centrada en el individuo de Wolf y Schwartz, y también las técnicas centradas en la interacción individuo-grupo según Foulkes entre otros (Campuzano, 2005, p. 142).

Sin embargo aunque existan muchos modelos y técnicas de parte del psicoanálisis, de manera general esta corriente define al grupo como el lugar en el cual se realizan análisis de 3 tipos, incluyendo el análisis de cada individuo dentro del grupo,

el análisis del grupo como un todo y una modalidad en que los problemas se encararan de manera individual como grupal, todo esto para realizar una reconstrucción del yo por medio de la concientización de todos los aspectos inconscientes (Gonzales, 2007, p. 145).

Desde un punto gestáltico la psicoterapia de grupo trata de utilizar a todos los que participan dentro de un grupo como entes que estimulan ciertas áreas de la personalidad de un individuo que este rechaza para lograr su expresión y que la persona pueda descubrirlo y superarlo para lograr la confianza en sí mismo y así reconstruir su ser (Gonzales, 2007, p. 90).

También la terapia cognitivo conductual interviene de manera grupal siempre haciendo énfasis en la fuerza que poseen nuestros pensamientos por sobre nuestro estado de ánimo y consecuentemente sobre nuestras acciones (Muñoz, 2000, p. 20).

En conclusión comprendemos que la definición de psicoterapia de grupo dependerá de la corriente con la que se aplique, por lo que de manera general podemos decir que la psicoterapia de grupo, es una forma de intervención psicoterapéutica que provoca la transformación y mejoría de las personalidades y conductas de aquellos que se encuentran dentro de este, para sanar heridas o aspectos de sí, que se encuentran enfermos, por medio de la interacción y develación de las emociones de unos con otros, guiados por un profesional de la salud mental especializado en el área (Portillo, 2000, p. 10).

### **3.2 Grupos de autoayuda o grupos de apoyo.**

Los grupos de autoayuda nacen de la iniciativa de una persona líder y asertiva, poseen el fin de ser un grupo en el cual puedan compartir las problemáticas y poder encontrar soluciones entre todos los miembros del grupo, acá no siempre existe un profesional de la salud mental y la duración de estos grupos puede no tener límite pues no existen metas que cumplir más que la gratificación de los miembros al recibir una retroalimentación de parte de los demás para solucionar sus problemas y el apoyo implícito que se brinda en estos grupos, cabe agregar que estos grupos son muy útiles pues brindan apoyo y solidaridad a las personas quienes participan dentro (Rivera, 200, p. 13).

Un ejemplo muy común de los grupos de apoyo son los denominados Alcohólicos Anónimos (A.A) quienes se reúnen semanal o quincenalmente para comentar sobre sus avances o recaídas, brindan herramientas a quienes sufren de alcoholismo y concientizan a otros sobre el uso de estas bebidas.

### **3.3 Enfoques de la terapia de grupo.**

En el desarrollo teórico de la psicoterapia de grupo podremos encontrar bastantes aportes a partir de los diferentes enfoques como el gestáltico, el psicoanalítico, la terapia cognitiva conductual entre otras que se han visto atraídas por este tipo de terapia y cada uno de estos asume la terapia grupal a su manera.

#### **3.3.1 Psicoterapia de grupo según Psicoanálisis.**

Según Portillo (2000, p. 63) los aportes del psicoanálisis a la terapia de grupo provienen del análisis que Freud realizó a nivel individual siendo estos una extensión al ámbito grupal, y llegando a la conclusión después de mucho tiempo que la psicoterapia grupal es una herramienta valiosa pues gran parte de las patologías del ser humano provienen de la internalización de las formas en las que nos relacionamos en los diferentes grupos de nuestra vida, así pues tomando en cuenta los conceptos de transferencias objetales, vio a los miembros del grupo como estímulos para que lo reprimido surja a la consciencia, mejor llamado por Foulkes como el *reflejo de espejo* quien también habla sobre la *libre discusión flotante* en equivalente a la asociaciones libres planteadas por Freud; posteriormente otros teóricos como Alfred Bion propone diferentes conceptualizaciones como, *los supuestos básicos, cultura de grupo, mentalidad grupal, valencia y cooperación*, definiciones que ayudan a comprender las interacciones que se dan a nivel grupal en la actualidad y lograr el insight en los miembros.

### **3.3.2 Aportes de la corriente Gestalt a la psicoterapia grupal.**

El enfoque Gestalt ve al ser humano como un todo integrado, tomando todos las áreas de este como factores influyentes en el desarrollo de la personalidad y comportamiento es por eso, que coloca gran atención a la forma en cómo los seres humanos perciben su realidad, y cómo las ideas y emociones dan un significado al material percibido en el instante trabajando con el “Aquí y ahora” para lograr la consciencia en el individuo de sus emociones, percepciones y acciones respondiendo siempre de manera coherente ante los supuestos de la realidad y logrando una evolución con cada problemática que se le presenta; es esto quizá el mayor aporte que la Gestalt realiza a la psicoterapia grupal, ya que a diferencia de otros enfoques evita trabajar el pasado y únicamente lo hace por medio del cierre de los ciclos y la expresión emocional, pero siempre finalizando con un enfoque del aquí y el ahora, el presente que la persona está viviendo.

#### **3.3.2.1 Inicios de la terapia de grupo Gestalt**

Así como en la corriente psicoanalítica, dentro de la terapia gestáltica existieron dos diferentes modelos de trabajo grupal, la primera encarnada por Frits Perl, quien trabaja con la *Gestalt en grupo*, la cual funcionaba, colocando al individuo en el centro del grupo y realizando un trabajo individual tal y como dentro de un consultorio con la diferencia de la presencia de muchas personas alrededor que interactúan por medio de interferencia emocional, observación o en ocasiones como actitudes espejo para la

persona quien trabajaba su problemática. Ruth Cohn quien hizo un análisis de los diferentes formas de terapia de grupo denomino este método como “el método del coro griego” pues hacía una comparación con las tragedias griegas en donde el protagonista se desarrolló con su propia historia y el coro mantenía una conexión activa por medio del hablar sin que el protagonista lo pidiera o fuese consciente de esto, siendo una especie de “consciencia” (Peñarrubia. 1991, pp. 12-13).

### **3.3.2.2 Evolución de la terapia de grupo Gestalt**

De la mano de Laura Perls esposa de Fritz, nace una nueva forma de psicoterapia de grupo que se le denomino Gestalt de grupo, Laura en conjunto con la escuela de Cleveland (Escuela fundada por Fritz Perls de enfoque gestáltico). Retoman el concepto de “el todo es más que la suma de las partes” y lo aplica al grupo, generando así en conjunto con el enfoque de Kurt Lewin quien estudió los grupos en tiempos de la segunda guerra, una psicoterapia grupal, que se enfoca en el desarrollo de cada uno de los individuos simultáneamente con el desarrollo del grupo como un sistema dentro de la sociedad en la que existen, es esta forma de psicoterapia la que propone un método más aplicable para el trabajo de los diferentes problemáticas que emergen en el grupo, ya que las interacciones de los miembros y sus diferentes expresiones emocionales producen las soluciones y favorecen el cambio en los individuos, ya que confía en el poder terapéutico del grupo y el terapeuta se convierte en un miembro más, pero con la directividad que caracteriza el enfoque gestáltico (Peñarrubia. 1991, pp. 14-15).

### **3.3.2.3 Terapia de grupo Gestalt en la actualidad.**

Paco Peñarrubia muestra también la Gestalt Grupal, forma psicoterapéutica que más se desarrolla en la actualidad, aunque la forma de aplicación de la psicoterapia de grupo está ligada a los distintos aspectos que un psicoterapeuta aplique a estas, ya que la terapia Gestalt posee un amplio campo en donde la espontaneidad y libertad de quien dirige la terapia puede añadir, quitar o transformar los distintos supuestos dentro de la terapia para lograr su objetivo.

Sin embargo hay ciertas situaciones que se podrían presentar en el desarrollo de un trabajo grupal psicoterapéutico, podríamos verlo como ciclos, o fases del desarrollo del grupo, se observa a una de ellas, la parte de la dependencia emocional de los participantes, en la cual se deposita la total confianza en el terapeuta y es visto como el salvador o un semi dios, es aquí donde el terapeuta utiliza la no-directividad y como herramienta la escucha activa para comprender y devolver las problemáticas a sus dueños es decir los miembros del grupo, con esto se crea un especie de conflicto emocional lo que produce la independencia y por ende la superación de los ideales dependientes que no permiten sanar o expresar lo que en realidad sucede; pasado este momento en el cual son conscientes y responsables de sus propias problemáticas se abre el espacio para que los verdaderos sentimientos emerjan y así poder trabajar sobre ellos, es en este punto que el terapeuta se vuelve facilitador y crea momentos por medio de las técnicas para que los miembros de grupo de manera individual o grupal realicen un trabajo que estimule emociones o pensamientos que propician aún más la conciencia y responsabilidad de sus propias acciones, sentimientos y percepciones.

En fin, las formas y técnicas de las cuales el terapeuta se arraigue para lograr los objetivos y según la Asociación Gestáltica de Buenos aires, lo que realmente cura

son las diferentes historias y sus múltiples interpretaciones de parte de los miembros del grupo que se entrelazan para romper las barreras del individualismo (AGBA, 2017 párr. 5).

### **3.3.3 Aportes de la corriente cognitivo conductual a la psicoterapia grupal.**

La terapia cognitivo conductual, dentro del gremio psicológico es posiblemente una de las más utilizadas, ya que provee eficacia y eficiencia en cuanto a la solución de los problemas que aquejan a la sociedad, a su vez, sus diferentes metodologías y técnicas pueden ser validadas fácilmente ya que los resultados y los cambios en las personas quienes pasan por este tipo de tratamiento pueden ser medidos por medio de una observación detallada o por medio de alguna escala de medición; ya que el objetivo de la TCC es la modificación de los pensamientos y conductas desadaptadas y lograr en cada uno de ellos una reestructuración cognitiva para tener una mejor calidad de vida.

Dentro de la terapia de grupo la TCC se encarga de brindar a los individuos diferentes herramientas o técnicas para el afrontamiento de los padecimientos de la vida diaria para reducir en ocasiones niveles de estrés o crear recompensas aún más gratificantes de los hechos (Alonso y Swiller, 1995, p. 444).

La terapia de grupo conductual, ha sido desarrollada de manera poco convencional, ya que en un inicio las técnicas cognitivos conductuales fueron probadas en grupos para luego aplicarlas a nivel de terapeuta-paciente dentro de la clínica, posteriormente los científicos descubrieron que las técnicas también podrían aplicarse de manera grupal y crear el mismo efecto en todos los participantes. De esto nacen dos

formas de aplicar esta terapia, la “terapia conductual en grupo” y “la terapia conductual a través del grupo” ambas utilizan técnicas para la obtención de habilidades, pero en la primera todo el grupo participa activamente y el objetivo es que todos posean dichas habilidades, pero en la segunda, solo una persona se vuelve paciente o quien demanda el apoyo y es esta persona a quien se le administran las técnicas y los demás sirven como apoyo para reforzar lo aprendido (Alonso y Swiller, 1995, p. 446).

### **3.3.3.2 El modelamiento y la práctica de la conducta adquirida.**

Según Alonso y Swiller (1995) dentro de la TCC se ha visto como ventaja el modelamiento que se puede dar dentro del grupo a raíz de las experiencias de las demás personas, pues se observa como la forma de procesar y superar las diferentes situaciones dentro de un grupo terapéutico, es como ver el mundo real y la aplicación de las herramientas en la vida cotidiana, algo que jamás podría verse dentro de la terapia individual, podemos decir que se obtiene una visión más esperanzadora al observar el enfrentamiento de personas similares en condiciones diversas.

Así mismo, es posible aplicar las herramientas dentro del grupo, pues en ocasiones hay opiniones divergentes que crean situaciones conflictivas parecidas a las de la vida cotidiana, en las cuales se pone a prueba el conjunto de herramientas aprendida con anterioridad; específicamente aquellas en las que se debe de ejercer un dominio de los pensamientos recurrente negativos, por medio de la conciencia plena o detección de pensamientos (Garay, Korman y Keegan, 2008, p. 65).

### **3.4 Psicoterapia de grupo en El Salvador**

La psicoterapia de grupo en El Salvador, es desarrollada en diferentes lugares, como instituciones de salud pública o de atención psicosocial, hospitales privados, instituciones educativas, religiosas y/o comunidades, y cada equipo de terapeutas posee su estilo y forma de intervención, algunos se rigen un poco más por un enfoque gestáltico, otros cognitivo conductual pero la mayoría son una combinación obteniendo un enfoque ecléctico para el desarrollo y cumplimiento de los objetivos propuestos, pues ciertos objetivos pueden lograrse por medio de técnicas específicas de la terapia cognitivo conductual grupal y otros desde un enfoque de Gestalt de grupo, algunas técnicas psicoanalíticas u otros enfoques integrativos.

### **3.5 Aspectos generales de la psicoterapia de grupo**

#### **3.5.1 Personas que pueden participar en psicoterapia grupal.**

La psicoterapia de grupo, se dirige a toda tipo de personas, desde niños hasta personas de la adultez mayor ya que lo que interesa es la razón de ser del grupo pues existen grupos para niños para la modificación de la conducta, grupos psicoterapéuticos de adultos para el tratamiento de la depresión. Eduardo Paolini (...) nos comenta que es importante comprender el objeto de tratamiento para elegir a los participantes, y que pueden verse desde los criterios de la homogeneidad que engloba la edad, situaciones vitales, niveles evolutivos, también el criterio de heterogeneidad que incluye los niveles socio económicos, síntomas y subcultura, y con el criterio de complementariedad en la que pueden incluirse las diversas estructuras patológicas; al

cumplir todos estos criterios, el autor menciona que se tendrá un grupo más integrado en las que las funciones y roles de cada individuo se irán desarrollando con naturalidad en cuestión a sus padecimientos (Paolini, s.f, p. 2).

### **3.5.2 Objetivos a cumplir dentro de la psicoterapia de grupo.**

Por medio de la observación y las experiencias de cátedra que se han obtenido en cuanto a los objetivos de una psicoterapia de grupo estos pueden ser muy diversos, y dependen de las problemáticas que emergen dentro de este o de los indicadores que se tomaron en cuenta para formarlo, ya que pueden existir grupos psicoterapéuticos enfocados a la disminución de los síntomas depresivos, afrontamiento del estrés, grupos de personas que padecen enfermedades psiquiátricas, mujeres que sufren violencia de género o grupos de psicoterapia para el crecimiento personal, en este último se trabajan sesiones enfocados a posibles situaciones del ser humano, como duelos no resueltos, integración de los aspectos de la personalidad, aumento de la autoestima entre otros, así mismo pueden ser grupos de prevención o curación.

### **3.5.3 Tiempo de duración de la psicoterapia de grupo.**

Algunos grupos psicoterapéuticos pueden durar muchos años, nuevamente depende del objetivo de cada grupo, ya que existen algunos de corta duración, los cuales brindan una intervención más sistémica o estructural a problemáticas de tipo cognitiva conductual, o con su objetivo muy especificado que poseen una duración de aproximadamente 8 o 9 sesiones y grupos que engloban problemáticas más profundas o su enfoque es de tipo gestáltico pueden tener una duración a lo largo del tiempo de

hasta 2 años, la mayoría de los grupos de psicoterapia son cerrados y una vez iniciadas las sesiones no puede integrarse otra persona a menos que sea en consenso con los miembros del grupo (Portillo, 2000, p. 50).

### **3.5.4 Consideraciones a tomar en cuenta a la hora de comenzar una psicoterapia de Grupo.**

Dentro de la terapia de grupo existen varias consideraciones o pautas para iniciar un grupo, pues la buena aplicación y uso de los conceptos crea un espacio armónico que se abre para lograr la expresión emocional y la transformación de la persona. Existen ciertos aspectos que se pueden retomar de manera muy puntual:

1. **Confidencialidad:** Según el artículo 10.03 del código de conducta de la American Psychological Association la confidencialidad dentro de un grupo psicoterapéutico es uno de los principios más importantes y debe ser explicado en la primera sesión, recordándolo en cada momento dentro de los roles del terapeuta y de los participantes, es importante saber que al igual que en la terapia individual la confidencialidad puede romperse por motivos de daño a la integridad de una persona (Paino 2010, p. 16).

2. **El terapeuta:** El terapeuta dentro del grupo debe poseer muchas características que le ayuden a salir a flote en las diferentes interacciones, debe de poseer la capacidad de la escucha atenta para comprender el contenido manifiesto de lo que expresan y también discernir el contenido latente dentro de su mensaje, los miembros del grupo lo verán como alguien ejemplar y/o una persona de mucha confianza, por lo que debe de estar capacitado para el dominio del grupo, por esto

mismo su habilidad de trabajar las emociones individuales y el cumulo de sentimientos que se transforman por medio de la transferencia y contratransferencia con él y con los miembros del grupo, supone un talento especial para lograr con todo esto la transformación de todos los participantes; es importante mencionar, que las características de honestidad, sinceridad, aceptación, espontaneidad, motivación (Portillo, 2000, p. 170).

4. Inicio con psicoterapia individual: En el salvador, para iniciar una psicoterapia de grupo, es importante iniciar con un procesos individual, pues esto ayuda a la persona a prepararse para la apertura de sus emociones y pensamientos, y lograr la seguridad en ella misma para así poder aprovechar al máximo las experiencias dentro del grupo.

## **CAPITULO 4: INTERVENCION PSICOTERAPEUTICA GRUPAL A MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GENERO.**

### **4.1 Importancia de la intervención psicoterapéutica grupal en mujeres que sufren violencia de género.**

Los grupos de mujeres dieron inicio en los años de 1960 cuando se dieron cuenta que uno de los factores de afectaba a las mujeres era su aislamiento y discriminación, buscando la forma para contrariar esto, se formaron los grupos, desarrollándose así el MC o movilización de conciencia, el cual buscaba concientizar sobre las diversas situaciones que acontecían en el diario vivir a las mujeres y brindar apoyo, hermandad y esperanza ante una sociedad que devaluaba a la mujer; hoy en día se desarrollan psicoterapias grupales, grupos de apoyo o autoayuda todos con el mismo fin, empoderar a la mujer para lograr una ecuanimidad en cuanto a su sistema psíquico y los factores externos que le rodean; dichos grupos de mujeres se contraponen con los grupos mixtos, siendo más beneficioso los primeros, ya que poseen la libertad de hablar temas de sexualidad, abusos, etc. a diferencia de uno mixto el cual podría observarse cierta resistencia para hablar de sexualidad o temas relacionados puramente con la mujer (Alonso y Swiller, 1995. p. 373).

### **4.2 Intervención psicoterapéutica grupal aplicada a la violencia de género en El Salvador.**

Actualmente en El Salvador, no existen muchos grupos de psicoterapia enfocados directamente al trabajo grupal para la intervención en violencia de género, sin embargo existen instituciones que realizan campañas para la difusión de las leyes

que protegen a las mujeres, como el grupo “Las Dignas” “ORMUSA” e “ISDEMU” entre otras, que ayudan a las mujeres y son organizaciones que combaten directamente a este tipo de violencia, así mismo en el año 2011 a iniciativa de Vanda Pignato, se abren los centros para el desarrollo integral de la mujer denominado “Ciudad Mujer” en el cual se da atención exclusiva a temas relacionados con la mujer y los centros como ISDEMU proporcionan apoyo psicológico individual y grupal a las víctimas de violencia de género.

Esta iniciativa trae una aproximación a la psicoterapia grupal enfocada a mujeres que sufren violencia de género, acercando este tipo de terapia a personas que poseen muy pocas probabilidades podrían pertenecer a un grupo de psicoterapia, ya que sin lugar a dudas este tipo de intervención posee un costo en centros privados; según encuestas se revela que el apoyo que reciben las mujeres, unas con las otras ayuda al restablecimiento y fortalecimiento de sus identidades, así también las empodera para poder tomar decisiones valiosas, poseen un mejor dominio de sus emociones, el ambiente en el hogar es más armónico, los niveles de ansiedad y somatización tuvieron una disminución al finalizar el grupo psicoterapéutico; estas y otras son los beneficios de la psicoterapia grupal en El Salvador, cabe agregar que las mujeres que participan dentro de estos grupos poseen una perciben a las demás mujeres no como agresoras si no como compañeras o incluso crean una hermandad que es un factor que perdura en el tiempo y funciona como redes de apoyo (ISDEMU, 2008, p. 4).

### **4.3 Intervención psicoterapéutica grupal desde los enfoques Gestalt y Cognitivo Conductual.**

#### **4.3.1 Intervención desde un enfoque Gestáltico**

La terapia gestáltica siempre busca la integración de las partes del individuo, desde el punto de vista de un todo, buscaríamos en la intervención grupal que la mujer pueda integrar todas aquellas partes de su personalidad que se han desligado de ella, convirtiéndola en una persona vulnerable y con pocas defensas, es importante para luego lograr en ella el fortalecimiento de su ser; para esto es necesario dar paso a la expresión de las emociones pues deben de realizar una catarsis sobre todo lo que ha sucedido, algunas cuentan sus experiencias otras se limitan a hacer una catarsis por medio del llanto o con algún otro recurso disponible como la pintura, la música, etc. posterior a esto es importante llevar por medio de la información al aquí y al ahora, que es lo que sienta, percibe y sucede dentro de su interior al comentar las diferentes situaciones experimentadas, en conclusión, se integraran partes de la personalidad por medio del establecimiento del yo, en el aquí y ahora y la expresión catártica (Sala, 2013, párr. 51).

#### **4.3.2 Intervención desde un enfoque Cognitivo Conductual**

Por medio del enfoque Cognitivo Conductual, se interviene para crear una reestructuración cognitiva la cual ayuda a reestablecer los esquemas cognitivos que podrían propiciar la devaluación de la mujer y su estado de víctima, pues en muchas

ocasiones aspectos como la desesperanza aprendida, el fatalismo, conceptos o definiciones de lo que es mujer, provocan un sistema de creencias en la persona que sufre violencia y que hacen que estas se perpetúen. Así pues por medio de técnicas este enfoque permite a los individuos poseer una visión diferente de la establecida por ellos mismos, sumado al apoyo de grupo que funciona como un reforzador social positivo (Cáceres-Ortiz, Labrador-Encinas, Ardila-Mantilla y Parada-Ortiz, 2011, p. 17).

#### **4.4 Propuesta de guía para la intervención de psicoterapia a grupos de mujeres que sufren violencia de género.**

Basándose en la experiencia previa contenida en la cátedra de psicoterapia de grupo en 2016, en la cual se abordó diversas técnicas que se recopilaron con el fin de crear un documento en el que se encontraran dichas técnicas y que además este sumario sirviera a estudiantes y docentes de la carrera, o incluso profesionales de la salud mental.

Se dio la oportunidad de participar en el concurso “Connexo Investiga” dicho evento es organizado por la facultad de Ciencias y Artes “Francisco Gavidia” de la Universidad Dr. José Matías Delgado, en el cual se dio a conocer la estructura y contenido de la propuesta de manual creado en la cátedra antes mencionada, con esto se recibió retroalimentación.

Es así como a partir de la propuesta de manual hecha en la cátedra y concurso nace esta propuesta de guía ahora basada en la atención a grupos de mujeres que sufren violencia de género en nuestro país. Se partió de esta idea para crear esta guía ya que

se observa que la violencia de género es un tema en nuestro país que se incrementa de forma constante, lo cual es preocupante ya que la tasa de feminicidios en 2016 entre los meses de enero a marzo fueron de 201 muertes violentas de mujeres en diferentes rangos de edades.

Pero no solo se trata de feminicidios que es la máxima expresión de la violencia de género, sino además de otros tipos de violencia antes mencionados hacia la mujer, es por eso que en la guía se recopilan principalmente aquellas técnicas que ayudan y trabajan diferentes áreas en las que las mujeres se ven involucradas día a día o en las cuales que han estado inmersas.

La guía está conformada de aproximadamente 10 técnicas, las cuales abordan temas como autoestima, autoconcepto, psicoeducación, sanación y reestructuración de esquemas mentales que las mujeres poseen alrededor de la violencia de género en su ambiente cotidiano.

Cada técnica está contenida principalmente por el tema a abordar en cada sesión psicoterapéutica, luego se especifica a cual corriente psicológica pertenece la técnica que se ejecutara en la sesión. De igual forma se presentan los objetivos con los cuales se pretende que al realizar la técnica las mujeres puedan vivenciarla y sobre todo poco a poco cambiando esquemas alrededor de este fenómeno social en nuestro país.

Importante mencionar que cada técnica contiene los recursos a utilizar para que esta se dé lo mejor posible, estos recursos pueden conseguirse o aportarse entre los miembros del grupo psicoterapéutico. Cada técnica como tal tiene sus indicaciones

detalladas para que el psicoterapeuta o el co-terapeuta vayan siguiéndolas de manera que la realice de forma efectiva.

Al finalizar cada técnica existe un apartado de resultados en los cuales se discute y muestra lo que ha resultado de la técnica vivenciada, es decir cada integrante comenta si lo desea desde su experiencia como vivencio la técnica, es allí donde el psicoterapeuta junto con el grupo pueden iniciar a trabajar con las emociones que afloran en este momento en el miembro o miembros del grupo.

Para terminar se encuentra el apartado “consideraciones de la técnica” en la cual se explica brevemente para qué sirve la técnica o cual es el propósito de la misma. Este apartado puede ser considerado únicamente por el psicoterapeuta o co-terapeuta, según quien dirija la técnica.

Es de suma importancia que las personas colegas de la salud mental tomen muy en cuenta las consideraciones de la guía para ponerla en práctica con grupos de mujeres que han sufrido violencia de genero.

Y con esto se parte de que esta propuesta de guía, sea implementada y difundida por medio de las organizaciones encargadas de velar por los derechos en las mujeres salvadoreñas, así como instituciones como hospitales, centros de ayuda hacia las mujeres, etc. Con el fin principal de que la violencia de género se reduzca hasta desaparecer en nuestro país.

## **Conclusión**

La violencia de género en El Salvador es un tema controversial por sus distintos puntos de vista, en ocasiones tan discrepantes como complementarios, pues vemos personas que alegan que no existe y solo está en las mentes de quienes la sufren otros defienden el tema de género agregando que es algo tan natural que ya es parte de nuestra cultura, lo que ha ocasionado una cultura de violencia, sin duda alguna no podemos negar que la violencia se encuentra manifiesta en nuestra sociedad.

Sin embargo muchas mujeres no recurren a los centros o instituciones especializados en el manejo de la violencia de género, para pedir y recibir ayuda, pues según su percepción no es necesario ya que es algo que forma parte del diario vivir de las mujeres salvadoreñas, sin embargo con la información recolectada se observa que existen altos porcentajes de violencia de género en El Salvador en todos sus tipos o manifestaciones que claramente pueden ser identificados y que comprueban que la violencia de género no solo es un concepto si no un constructo sociocultural con muchas repercusiones en quienes las sufren.

Al ser un constructo arraigado en la psiquis de la sociedad salvadoreña y que provoca síntomas psicopatológicos que desembocan en trastornos de depresión, ansiedad, desvalorización de la mujer, baja autoestima, impotencia y desesperanza, se vuelve un problema que merece la atención de los profesionales de la salud mental, aunado a que es un problema social se observa que la psicoterapia de grupo es una forma de intervención que beneficia en muchos sentidos el carácter terapéutico de una

intervención pues contiene factores sociales que en la terapia individual no se producen, como la cohesión de grupo, el apoyo entre mujeres, el efecto espejo que produce una persona en otra, el cumulo de emociones que se estimulan por las diferentes interacciones y las transacciones emocionales o perceptivas que se realizan de manera inconsciente dentro del grupo.

Sin embargo nos descubrimos que en El Salvador no existen grupos de psicoterapia estructurados ni materiales suficientes para crear un grupo o tener algunos lineamientos, pues solo existen grupos de apoyo para mujeres desarrollados en instituciones gubernamentales, pues como su nombre lo dice, solamente rinden como grupos de apoyo, en el cual se crean lazos de hermandad, ayuda y redes sociales, grupos abiertos disponibles para la entrada a las personas quienes lo necesitan; sin embargo en lo que concluimos que es debido a que no existe una formación y abastecimiento de un desarrollo en psicoterapia de grupo y sus diferentes enfoques y técnicas aquí en El Salvador, ya que existen muy pocas recopilaciones bibliográficas y si existieran no son de fácil acceso. Ante esto se creó una guía de técnicas psicoterapéuticas que podría facilitar la creación de un grupo psicoterapéutico para mujeres que sufren violencia de género, con esto se busca facilitar los tipos de intervención y que estos sean más integrales para las personas que sufren este fenómeno social, dicha guía está enfocada a todos los profesionales de la salud mental con el fin de fortalecer los grupos ya existentes e impulsar a nuevos con este enfoque, que podría tener un impacto muy positivo en el tratamiento, facilitando aspectos al terapeuta y aprovechando los beneficios de la psicoterapia grupal.

### **Recomendaciones**

Según la información recopilada y la elaboración de la guía de técnicas psicoterapéuticas se recomiendan los siguientes puntos para el fortalecimiento y ampliación del tema escogido y desarrollado:

1. Realizar una recopilación bibliografía de manera exhaustiva del estado de la psicoterapia en El Salvador, que ayude al fortalecimiento y difusión de esta área en los nuevos y futuros profesionales de la salud mental.

2. Buscar acceso a otras instituciones gubernamentales o no gubernamentales para incrementar el alcance de la guía psicoterapéutica y tener una visión más amplia de cuál es la ayuda que estas instituciones brindan a las mujeres víctimas.

3. Investigar sobre la eficacia de otros enfoques psicoterapéuticos que puedan abonar a una intervención integral y efectiva.

4. Validar las técnicas descritas en la propuesta de guía para que su uso sea científicamente aceptado y apoyado por los profesionales de la salud mental.

### Referencia Bibliográfica.

Pousa, C. (2013). Afrontamiento gestáltico en las relaciones de maltrato. *Gestaltmet*.

Disponible en <http://gestaltmet.net/documentos/afrontamiento-gest%C3%A1ltico-en-las-relaciones-de-maltrato#>

Castanedo, C. (13 de octubre de 2015). Técnicas utilizadas en terapia Gestalt

[Publicación en blog]. Disponible en

<http://ludoterapiaautocreadoragestalt.blogspot.com/2015/10/tecnicas-utilizadas-en-terapia-gestalt.html>

Cáceres-Ortiz, E., Labrador-Encinas, F., Ardila-Mantilla, P., y Parada-Ortiz, D. (2011).

Tratamiento cognitivo conductual centrado en el trauma de mujeres víctimas de violencia de pareja. (IPV). *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 5(2), pp. 13-

30. Disponible en

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1900-23862011000200002](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862011000200002)

Campuzano, M. (2005). *Psicoterapia de grupo en las instituciones psicoanálisis y*

*psicodrama: alternativas complementarias*. México: Plaza y Valdés.

Asociación de Gestalt de Buenos Aires. (s.f.). El grupo terapéutico como campo de experimentación. *AGBA*. Disponible en <http://agba.org.ar/el-grupo-terapeutico-como-campo-de-experimentacion/>

Expósito, F. (2011). Violencia de Género: La asimetría en las relaciones entre mujeres y hombres favorece la violencia de género. *Mente y Cerebro*, 48, pp. 20- 25. Disponible en: <http://www.investigacionyciencia.es/files/7283.pdf>

Garay, C. J., Korman, G. P., y Keegan, E. (2008). Terapia Cognitivo Conductual en formato grupal para trastornos de ansiedad y trastornos del estado de ánimo. *Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales*, 12, pp. 61-72. Disponible en [http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/457/Terapia\\_Cognitivo\\_Conductual.pdf?sequence=1](http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/457/Terapia_Cognitivo_Conductual.pdf?sequence=1)

Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer. (2016). *Informe sobre el estado y situación de la violencia contra las mujeres* [Documento en línea]. Disponible en [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/cursos/Becas/Curso\\_UISP-6-2016/presentaciones/dia-3/03-INFORME-VIOLENCIA-ISDEMU-VCM-2016.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/cursos/Becas/Curso_UISP-6-2016/presentaciones/dia-3/03-INFORME-VIOLENCIA-ISDEMU-VCM-2016.pdf)

Navarro-Mantas, L, Velásquez, M.J. y Megías J. L. (2015). *Violencia contra las mujeres en El Salvador. Estudio poblacional 2014*. San Salvador ES: Tecnoimpresos.

ORMUSA. (2008). Formulas para la Igualdad nº 5, Violencia de Género. *Proyecto Némesis* [Documento en línea]. Disponible en <http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/pdf/CUAD5horiz.pdf>

Peñarrubia, P. (1991). Terapia Gestáltica grupal. *Clinica y Salud*. Disponible en <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/1991/vol2/arti1.htm>

Portillo, I. D. (2000). *Bases de la terapia de grupo* [Google Books]. Disponible en [https://books.google.com.sv/books/about/Bases\\_de\\_la\\_terapia\\_de\\_grupo.html?id=hDtB0l7FsxkC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.sv/books/about/Bases_de_la_terapia_de_grupo.html?id=hDtB0l7FsxkC&redir_esc=y)

Stevens, J. O., y Bruggendieck, M. (2003). *El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar : ejercicios y experimentos en terapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

---

# PROPUESTA DE GUIA:

---

Técnicas para trabajar con grupos de  
mujeres que sufren violencia de género en  
El Salvador.  
Primera Edición.

**Coralia de Jesús Rivera Martínez**  
**Laura Mariana Escobar Castillo.**  
**Autoras.**



*Propuesta de Guía : Técnicas para trabajar con grupos de mujeres  
que sufren violencia de género en El Salvador.*

*Primera Edición.*

Autoridades:

Dr. David Escobar Galindo.

Rector

Dr. Enrique Soto Cambell.

Vicerrector

Arq. Luis Salazar Retana.

Decano de la Facultad de Ciencias y Artes "Francisco Gavidia"

Lic. Jesús Antonio Guzmán.

Coordinador General de la Escuela de Psicología.

Tipografías:

Glacial Indifferencn, Clicker Script.

Diseño gráfico y diagramación

Laura Mariana Escobar Castillo.

Fotografía:

Rodolfo Adilio Rodríguez Hernández.

Laura Mariana Escobar Castillo.

*Propuesta de Manual : Técnicas para trabajar con grupos de mujeres que  
sufren violencia de género en El Salvador.*

Universidad Dr. José Matías Delgado.

Campus I, Km 8½ carretera a Santa Tecla,

Antiguo Cuscatlán, Departamento de La Libertad, El Salvador 2017.

*Una vez escuche que una mujer no podía hacer historia, escuche además que las mujeres debían callar, aunque se les lastimara...*

*Hoy por hoy hubiera querido no escuchar ni ver muchas atrocidades cometidas hacia la mujer...*

*Esta guía va dedicada a cada mujer en el país que ha vivido en carne propia este fenómeno social . Esperando que sea de mucha ayuda, contención y esperanza, para poder encontrar alivio y paz a sus vidas.*

*Realizado con mucho amor para ustedes.*



---

# AGRADECIMIENTOS

---

Sin duda alguna este ha sido un reto muy grande, pero el resultado ha valido la pena. Estos agradecimientos van dirigidos especialmente al Creador ya que ha tenido mucha misericordia para con nosotras.

Agradecemos a los docentes que apoyaron esta iniciativa, en especial para Licda. Ana Irma Quijada y el Lic. Carlos Weil, quienes con mucha paciencia y dedicación fueron acompañando nuestros pasos en este proceso, para construir tan valioso material.

Para terminar, queremos agradecer a nuestras familias y amigos, por ayudarnos instruirnos y apoyarnos durante la creación de la guía, y de forma muy especial también a nosotras mismas, ya que, a pesar de las dificultades, tropiezo y muchas veces retrocesos el objetivo final se logró, con el esfuerzo y creatividad de cada una de nosotras.

Esperamos esta guía pueda llegar y darse a conocer en todo El Salvador, para que así podamos combatir y prevenir la violencia de género que tanto aqueja a las mujeres salvadoreñas en su diario vivir.



---

# ÍNDICE

---

• Introducción -----	Pág.7
• Consideraciones. -----	Pags.8-9
• Áreas de abordaje de la guía. -----	Pags. 10-11
• Psicoeducacion -----	Pág.10
• Expresión Emocional -----	Pág.10
• Autoestima -----	Pág.11
• Reestructuración cognitiva -----	Pág.11
• Psicoeducacion -----	Pag.14
• Información sobre Violencia de Género -----	Pags.15-16
• ¿Qué es la Violencia de Género? -----	Pags.17-19
• Tipos de la Violencia de Género -----	Pags.19-20
• Indicadores de la Violencia de Genero -----	Pags.-21
• Expresión Emocional -----	Pág.22
• Tocando una Cara -----	Pags.23-25
• Diálogo de padres -----	Pags.26-28
• Carta de despedida. -----	Pags.29-31
• Resentimiento-Aprecio. -----	Pags.32-33
• Autoestima -----	Pag.33
• Dibujo interior. -----	Pags.34-37
• Bienvenida y Recuperación de nuestro yo infantil.-----	Pag.38-42
• Identificación con el Rosal. -----	Pags.43-45

---

# ÍNDICE

---

- Tengo que y Elijo que.-----Pags.46-47
- Reestructuración Cognitiva. -----Pag.48
- Reestructuración cognitiva: ABC de Ellis. -----Pags.49-52
- Aumento de los pensamientos que producen un mejor estado del ánimo.  
Pag.53-54
- Tecnicas de relajacion: Tensando y de Schultz.-----Pags.56-60
- Anexos -----Pag.62
- Referencias Bibliográficas.-----Pag.63

---

# INTRODUCCIÓN

---

A continuación, se presenta una guía de vital importancia, que ayuda a los profesionales de la salud mental a adentrarse en una atención focalizada exclusivamente para las mujeres que han sufrido o están en situación de violencia de género. Esta guía está especializada para trabajar autoestima, auto concepto, psicoeducación y otros factores que se ven afectados cuando una mujer sufre o vive en un ambiente o atmósfera de violencia solo con el hecho de ser mujer.

Es importante mencionar que cada técnica está orientada para que el psicoterapeuta del grupo pueda llevarla a cabo de la mejor manera, cada técnica contiene las indicaciones que debe de ir siguiendo quien dirige la psicoterapia de grupo, en este caso cada técnica posee el objetivo que pretende alcanzar y las indicaciones claras de lo que se desarrollara en cada técnica.

Esperamos que sea de mucha utilidad para todos aquellos psicoterapeutas y co-terapeutas que atienden constantemente a mujeres en estos estados de violencia, y que las mujeres dentro de los grupos psicoterapéuticos puedan afrontar pero sobre todo florecer y llevar una vida agradable y libre de violencia, una vida llena de paz, una vida con derechos y deberes y que ambos se cumplan.



---

# CONSIDERACIONES

---

Sin duda alguna la siguiente guía está hecha primordialmente con la finalidad de que se pueda intervenir por medio de la psicoterapia de grupo a mujeres que han sufrido violencia de género para esto existen algunas consideraciones para llevar a cabo o ejecutar cada una de las técnicas contenidas de la mejor manera posible por el psicoterapeuta o co-terapeuta:

- Esta guía debe ejecutarse ya sea por un profesional de la salud mental o un estudiante que ya haya cursado materias relacionadas al tratamiento psicoterapéutico y el tratamiento psicoterapéutico del adulto.
- La guía está considerada para que el psicoterapeuta la lleve a cabo de la mejor forma, por esa razón cada técnica contiene el nombre de la misma, los objetivos que persigue, los recursos a ocupar en cada sesión, así como el detalle y pasos a seguir para la realización de la técnica.
- Con el punto anterior es necesario mencionar que el psicoterapeuta que dirige la sesión puede trabajar con una o más técnicas en cada sesión, dependerá de él la forma en cómo se trabajen las emociones, sentimientos y comportamiento junto con el grupo psicoterapéutico como tal.

---

# CONSIDERACIONES

---

- Aclarar que dentro del grupo psicoterapéutico, cuando este da inicio se deben de establecer reglas o normas las cuales son acordadas por todos los integrantes del grupo, con esto se pretende mantener un clima armonioso y que propicie la expresión y trabajo de las problemáticas.
- Es importante que dentro de las normas se coloquen tres puntos importantes, la confidencialidad, el respeto y el compromiso con el grupo y el trabajo psicoterapéutico.
- Quien se integre al grupo debe haber tenido previamente por lo menos tres sesiones de psicoterapia individual ya sea con el profesional a cargo de la psicoterapia grupal, como con algún otro profesional de la salud mental.
- Las técnicas de esta guía están sujetas a cambios que se requieran, para la adaptación de los diferentes casos que pueden surgir dentro de cada grupo.

---

# ÁREAS DE ABORDAJE

---

## **Psicoeducacion**

La psicoeducacion es un elemento utilizado en muchas formas de intervención, consiste en brindar información sobre una determinada enfermedad o situación que ocurra en un contexto delimitado, esto ayuda a obtener herramientas que faciliten el manejo de las emociones y acciones ante determinadas ocasiones. (Albarrán y Mancía, 2007 p. 3). Es por esto que brindar información sobre el tema de Violencia de Género a las mujeres que lo sufren es de suma importancia para su proceso terapéutico, pues les ayudara a comprender que no es algo generalizado y que no debe ser visto de manera natural si no como algo que atenta contra los derechos de la mujer.

## **Expresión Emocional**

La expresión emocional, es una parte importante de un proceso psicoterapéutico según la Gestalt, realizando una conexión con emociones, pensamientos y percepciones que nunca han sido aceptadas, también buscar aquellas situaciones que quedaron inconclusas y completarlas por medio del habla, es adecuado siempre buscar una dirección hacia donde guiarse emocionalmente para lograr una buena expresión sobre las emociones que verdaderamente se están experimentando. (Villanueva, 2013, p. 361)

---

# ÁREAS DE ABORDAJE

---

## **Autoestima**

En este apartado se encuentran técnicas que ayudan al fortalecimiento de la autoestima para aceptar que son capaces de lograr los objetivos, metas y sueños, por medio de la confianza en sus propios pensamientos e ideales, así mismo la autoestima favorece la certeza en la visión del derecho de toda mujer a ser felices y sentirse plenas. (Falcón, s/f, p. 70)

## **Reestructuración cognitiva**

En este apartado se encuentran técnicas enfocadas a la reestructuración cognitiva las cuales tienen el objetivo de confrontar esquemas mentales adoptados de la sociedad o de las experiencias tenidas a lo largo de su vida y brindar herramientas para la obtención de nuevos esquemas que le permitan sentirse plena y conforme con lo que es y quiere llegar a ser evitando la mayor cantidad de emociones perturbadoras. (Bados & García, 2010, p. 2)



---

# TÉCNICAS

---



---

# PSICOEDUCACIÓN.

---

---

# PSICOEDUCACIÓN.

---

## **Información sobre Violencia de Género**

A continuación se mostraran algunas bases teóricas sobre la violencia de género, se sugiere brindar la información a las participantes por medio de charlas utilizando las herramientas a las cuales tenga accesibilidad como cañón, paleógrafos o volantes; la información presentada puede ser adaptada a las necesidades del grupo.

### **Tema 1.**

#### **¿Qué es la Violencia de Género?**

Según la Organización de Naciones Unidas (ONU) dentro de la Declaración sobre la eliminación de la violencia en contra de la Mujer, afirma que la violencia de género engloba “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tiene o puede tener como resultado, daño físico, sexual o psíquico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada” (Navarro Mantas, 2014)

Es decir que esta violencia sufrida por las mujeres se da por el simple hecho de ser mujer, esto a su vez lleva implícito toda una base histórica en la cual existe una clara presencia de las relaciones que son ejercidas en base al poder, de manera que existe desigualdad entre el género masculino y femenino, y por consiguiente este fenómeno ha producido que la mujer adopte un rol de sumisión y que el hombre ejerza el dominio de la misma.

De igual forma se interponen barreras y dificultades para que la mujer pueda desarrollarse de forma plena en los diferentes ambientes en los que interactúa de tal forma que es transgredida en muchos de los escenarios con discriminación u otras acciones que atenten contra la integridad de la mujer, por el simple hecho de serlo.

Existen diferentes contextos en los cuales está presente la violencia contra las mujeres, uno de ellos es el ambiente comunitario, ya que dentro de este contexto existe diversidad de formas en los cuales se ejerce la violencia, la cual es propiciada por personas dentro de la misma.

Sin embargo, la violencia no solo se queda a este nivel y también se posiciona como acoso sexual, violación, acoso laboral, realizando trabajos sexuales de forma forzada y la trata de mujeres. A tal grado llega la violencia hacia la mujer que también dentro de los medios de comunicación está implícita por medio de la pornografía y la comercialización del cuerpo femenino.

### **Actividad Reflexiva:**

- *El terapeuta formara grupos de 3 personas y le pedirá a los miembros del grupo que discutan las siguientes preguntas:*
  1. *¿Qué puedo entender por violencia?*
  2. *¿Conozco algunos casos de violencia en mi comunidad?*
  3. *¿Conozco algún caso de violencia hacia la mujer en mi comunidad?*
- *Cuando finalicen la reflexión se les brindara un paleógrafo y plumones para que coloquen las respuestas discutidas en el grupo, se dará plena libertad a las mujeres para que coloquen lo que ellas han comprendido sobre el tema expuesto.*

## **Tema 2**

### **Tipos de la Violencia de Genero**

#### **Violencia contra las mujeres.**

En cuanto a este tipo de manifestación de violencia hace referencia a las acciones que conllevan cualquier modo de violencia o aquellas que se producen por omisión por el simple hecho de ser mujer y esta violencia a su vez tiene como consecuencia en principio maltrato físico en el cual hay ejercicio de fuerza, maltrato por medio de chantajes emocionales, manipulaciones entre otras acciones son considerados como maltrato psicológico, hasta lo que hoy se conoce como feminicidio ya sea de forma privada o pública.

#### **Violencia doméstica.**

Son todos aquellos actos de forma violenta, desde acoso o intimidación hasta el ejercicio de fuerza física, es decir golpes. Este conjunto de situaciones surge específicamente en el seno familiar, es decir que se dan en el hogar en el que habita la familia. Esta violencia puede ser ejercida mediante un miembro que conforma la familia, en muchos de los casos el hombre ejerce la violencia sobre la mujer.

Según ORMUSA la población que sufre de forma continua la violencia doméstica son las niñas, mujeres y personas que dependen principalmente del agresor, sumando a que la constancia con la que se dan los actos violentos no se dan una forma distante, es decir que ocurren de manera diaria o semanal.

#### **Maltrato Psicológico.**

Dentro de lo que engloba el maltrato psicológico se encuentran principalmente los insultos, desprecios, humillaciones, las omisiones, amenazas de agresión física.

Este maltrato de forma continuada, genera en la mujer que lo sufre sentimiento de humillación, y con esto se va destruyendo la autoestima de la persona, a tal grado que las secuelas son más duraderas que el maltrato físico. (Palacios)

Dentro de este tipo de maltrato hacia la mujer se identifican varias conductas del agresor que pueden detectarse:

- ✓ *Tratos hacia la mujer de forma que es vista como inferior.*
- ✓ *Desvalorización de la mujer de modo general.*
- ✓ *Omitir o evitar tomar en cuenta las opiniones de ella.*
- ✓ *Ante sus acciones el hombre busca siempre algún defecto.*
- ✓ *El hombre limita la toma de decisiones de la mujer.*
- ✓ *Humillaciones en público.*

Con estas y muchas otras más agresiones, el objetivo del agresor es hacer sentir y creer a la mujer principalmente de que “vale poco” y que por ende con el simple hecho de que el mantenga una relación con ella la hace afortunada. A partir de estas conductas del agresor sobre la mujer conllevan a que sea totalmente destruida la autoestima, exista una distorsión de auto imagen, y por ende se sienta culpable en algún sentido por lo que acontece y con esto acrecentar o aumentar el compromiso o esfuerzos hacia la relación que posee con el agresor. (Palacios)

### **Chantaje emocional.**

Da forma a que la mujer ante las agresiones del hombre demuestra sumisión, dependencia y auto desprecio. Esta condición hace creer a la mujer que esta posee total responsabilidad en cuanto a que la pareja este bien, con esto suma la necesidad de proteger la relación, pero a su vez genera sentimientos de culpabilidad al querer actuar bajo sus propias ideas.

Dentro de las conductas asociadas al agresor en este tipo de violencia y/o maltrato existe una clara y constante manipulación cuando la mujer expresa que le dejara para lo cual ocupa frases como: "Si me dejas me suicidare".

Adopta también un papel de persona desdichada, para que con esto la mujer sienta lástima, en consecuencia, el agresor recurre a estas estrategias para manejar a su pareja y por ende mantenerla a su lado (Palacios).

La OMS en el artículo Violencia contra la mujer Un tema de salud prioritario, incluye que existen diferentes tipos de violencia a lo largo del ciclo vital de la mujer.

A partir de la etapa pre-natal las mujeres están más propensas a sufrir desde un aborto que está relacionado al simple hecho de que el feto concebido es de sexo femenino o por diferentes consecuencias que están implícitas sobre él bebe recién nacido que su madre durante el embarazo sufrió violencia en ese periodo de tiempo.

Dentro de la infancia de las niñas ocurren también acciones o actos que atentan contra su integridad como seres humanos y dentro de estos se encuentra el infanticidio femenino, es decir asesinatos de niñas, la violencia física, el abuso sexual y el maltrato psicológico. De igual forma sucede en la niñez ya que las niñas se ven expuestas en muchos países al matrimonio que es arreglado por sus familias, esto suele suceder en países como India y África,

sumando a esta temática la mutilación del clítoris o como suele llamarse mutilación genital, este proceso se realiza para que la niña o mujer no pueda experimentar placer, está implícito de igual forma en esta etapa el abuso de forma física, sexual y el maltrato psicológico, pero también aparecen otros tipos de violencia como lo es la prostitución y someter a las niñas a la pornografía.

Es en la adolescencia y la vida adulta donde la mujer sufre más actos o acciones de violencia en cualquiera de los ámbitos en los que interactúe lo que significa que la mujer puede sufrir de violencia cuando un hombre la pretende o cuando ambos tienen una relación de noviazgo, existen además las relaciones sexuales forzadas por cualquier motivo, existencia de incesto, así como acoso o incluso abuso sexual en el área laboral en la que la mujer se desempeña por parte de su jefe o compañeros de trabajo, así como sufren en esta etapa de su ciclo vital la trata de personas, violencia por parte de su cónyuge o este mismo expone a la mujer a la prostitución y pornografía de forma forzada, concluyendo con el feminicidio.

Por último y no menos importante en el ciclo vital de la mujer está la vejez en el cual suceden también actos de violencia tale como forzar a una mujer a suicidarse o también existen homicidios a mujeres por el hecho de ser viudas pera además va acompañado por el factor económico, así como el abuso sexual, el maltrato psicológico y la violencia física.

## Actividad Reflexiva:

### Recursos:

- *Cartillas con los tipos de violencia y maltrato que aparecen en el tema dos.*
- *Plumones*
- *Hojas de papel bond.*

### Desarrollo:

- *El terapeuta formara cuatro grupos de personas, a estos grupos se les dará una cartilla con un tipo de violencia o maltrato que se mostró en la explicación del tema dos.*
- *Las participantes discutirán sobre el tipo de maltrato o violencia que aparece en la cartilla.*
- *Se les brindara una hoja de papel bond y plumones en el cual colocaran todas las manifestaciones que ellas conozcan de ese tipo de violencia o maltrato asignado.*
- *Se realizara una plenaria para conocer sobre las diferentes manifestaciones de violencia de genero.*

## **Tema 3**

### **Indicadores de la Violencia de Género**

#### **Actividad Reflexiva:**

#### **Recursos:**

- Violentometro proporcionado por el Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU). Ver anexo 1

#### *Desarrollo:*

- *El terapeuta deberá de brindar a cada mujer un ejemplar del violentometro que se muestra en el anexo 1.*
- *Explicará los indicadores de violencia y los niveles en los cuales pueden desarrollarse.*
- *Se dará un breve espacio para que las participantes mediten y hagan consciencia sobre cuáles de esos indicadores han experimentado ellas o personas cercanas a ellas.*
- *Se sugiere tocar este tema con extremada delicadeza ya que será aquí uno de los primeros acercamientos a la situación real de cada participante; este violentometro podrá dar una apreciación sobre el estado en el cual se encuentran individualmente y grupalmente en relación a la violencia de género.*

---

# EXPRESIÓN EMOCIONAL.

---



---

# TOCANDO UNA CARA

---

- **Escuela o corriente a la que pertenece las técnicas:** Gestalt.

- **Objetivos**

- Lograr por medio del contacto físico la estimulación de emociones o sentimientos no procesados para que puedan ser expresados de una manera adecuada.
- Identificar posibles problemáticas relacionadas al contacto físico.

- **Recursos:**

- Música instrumental, de preferencia infantil.
- Incienso.

## **Preparación para la técnica.**

Esta técnica de origen gestáltico, puede llegar a profundizar en emociones de origen primario, por eso es muy importante que el terapeuta este consciente y posea experiencia en el manejo de las emociones y dinámica de grupos. Es necesario, preparar un espacio amplio, limpio, con una luz tenue, se sugiere crear un ambiente de relajación para propiciar la profundización emocional, se puede utilizar incienso, velas aromáticas, etc.

- **Descripción de técnica**

### **Relajación introductoria:**

Para procurar el ambiente y estado de relajación en las mujeres miembros del grupo se sugiere realizar la técnica de relajación de Schultz, la cual se encuentra en el apartado de terapias de relación.

## **Desarrollo de la técnica**

Posteriormente que el grupo se haya relajado, se pedirá que realicen parejas con personas que conozcan poco o quieran conocer más de ella y que se numeren en 1 y 2, las parejas que fueron asignadas con el número 1 se sentaran en el suelo, procurando tener una distancia prudencial, pedir que cierren los ojos, ahora las parejas asignadas con el numero 2 estarán deambulando en todo el salón, pasados 2 minutos de haber caminado, se les pedirá que se sienten frente a una de las mujeres, no importa quien sea, ahora, comenzaran a observar cada detalle de su rostro, sus ojos, su nariz, su cabello y cada detalle que sea posible, posterior a esto, se acariciara el rostro de las persona que tiene frente, de manera muy pausada como si el tiempo no recurriera, pueden comenzar a acariciar desde la frente hasta bajar a la barbilla, mantenerse en esta posición un aproximado de 5 minutos, dejar de masajear lentamente.

Cuando hayan finalizado, se levantara tranquilamente y buscara a otra persona que no haya sido la anterior, se realizara el mismo trabajo, comenzando con la observación de los detalles y pasando tranquilamente a acariciar el rostro de la mujer que poseen frente a ellas.

Posterior a la realización de la segunda ocasión, los puestos se cambiaran y ahora las mujeres del grupo 2 se sentaran y cerraran sus ojos, y se les pedirá a las mujeres del grupo 1 que se levanten y caminen, elijan a una mujer, a cualquiera sin importar, ahora se realizara lo mismo que se desarrolló en la primera ocasión, pueden jugar con los tiempos y la duración de cada momento según el terapeuta crea conveniente. (Stevens & Bruggendieck, 2003, pag, 224-225)

## **Resultados de la técnica**

Al finalizar la técnica, se les pedirá que todas se brinden entre ellas un abrazo de agradecimiento, sin necesidad de localizar a la personas quienes realizaron los diferentes momentos. Posteriormente se sentaran formando un circulo y se abrirá el dialogo para la expresión de las emociones, o diferentes sensaciones que las personas experimentaron, es importante el manejo que se le dará a las emociones en este momento.

## **Consideraciones de la técnica:**

Esta técnica, estimula diferentes sentimientos ligados a las relaciones paterno y materno filiales, así también puede propiciar los recuerdos de relaciones poco afectivas o con cuadros emocionales negativos para la persona, es por eso la importancia del manejo que se le dé a las emociones, también durante el desarrollo de la técnica las personas pueden llegar a descompensarse, de ser así, es necesario intervenir en la pareja que está desarrollando la técnica y pedirle que deje de realizarla lentamente pero que se mantenga junto a la mujer y brinde apoyo necesario, posterior a la finalización de la técnica se le puede preguntar a la persona que ha experimentado la situación si quiere compartir algo con los miembros del grupo.

---

# DIÁLOGO CON LOS PADRES

---

• **Objetivo:** Expresar los sentimientos que logren evocarse durante las técnicas y reconocer las emociones que la imagen paterna o cualquier otra figura significativa trae hacia los miembros del grupo.

## **Preparación para la técnica:**

El psicoterapeuta da la indicación de que las integrantes del grupo se reúnan en parejas y se sienten en un lugar en donde estén cómodas, las integrantes deben de relajarse y respirar profundo 3 veces consecutivas, cuando todas estén relajadas y cómodas se da paso a lo siguiente.

## **Desarrollo de la técnica:**

Al estar todas relajadas y cómodas el psicoterapeuta dará la siguiente consigna: Quiero que cada una de ustedes imagine que es uno de sus padres (su padre o su madre). Decidan cuál de ellos serán para este experimento... Usted y este otro padre (o madre) se encuentran y hablan de sus hijos, de cada uno de ustedes.

El psicoterapeuta debe hacer énfasis en que el miembro del grupo habla de el mismo tal y como lo imagina que su padre o madre lo podría hacerlo. Para esto se requiere que la persona se concentre y evoque todo lo que venga a su mente.

Los participantes deben de usar al menos cinco minutos para hablar de sus respectivos hijos, en este caso de ellos mismo, el psicoterapeuta debe hacer énfasis en esta parte haciendo las siguientes preguntas:

• *¿Qué hace su hija?, ¿cómo se siente respecto de ella?, ¿en qué medida ha satisfecho sus aspiraciones?, ¿qué diferencias hay entre ella y otros hijos suyos?, o cualquier otra cosa que se les ocurra...*  
(Stevens & Bruggendieck, 2003, pag, 82)

De nuevo el psicoterapeuta dejara que las integrantes del grupo asuman y consideren lo que se ha evocado o puesto a luz con la experiencia que han vivido en ese espacio durante cinco minutos. Con lo cual el psicoterapeuta realizara las siguientes preguntas, las que deben ser respondidas por las integrantes del grupo para ellas mismas, es decir en su cabeza:

¿Cómo se sintió haciendo esto? ¿Qué notó respecto del padre (o madre) de su compañero? ¿Qué descubrió respecto de su propio padre (o madre), o acerca de usted mismo?

Luego el psicoterapeuta proseguirá a dar la siguiente indicación: Ahora conviértase en su madre (o padre) y repita el experimento. Es decir repetirán los mismos pasos de arriba antes mencionados pero ahora cambiando al rol de madre o padre respectivamente.

### **Resultados de la técnica:**

Luego de terminar con el rol playing el psicoterapeuta dirige a las integrantes del grupo para que voluntariamente expresen su experiencia durante la técnica, trabajando así las emociones evocadas dentro de las mismas, con esto el psicoterapeuta y las integrantes del grupo pueden trabajar la emociones y dar contención a quien lo necesite.

### **Consideraciones de la técnica:**

La técnica dialogo con los padres funciona o trabaja principalmente para que la persona que realiza la técnica pueda darse cuenta por el mismo pero además pueda expresar sentimientos, emociones e ideas guardadas por mucho tiempo a lo largo de su vida, esto a su vez facilita que la persona pueda escucharse a sí mismo y trabajar con autoestima. Es importante mencionar que esta técnica está sujeta a cambios, no necesariamente pueden ser los padres, si no alguna otra persona.

---

# CARTA DE DESPEDIDA.

---

**Escuela o corriente a la que pertenece las técnicas:** Gestalt.

**Objetivo:** Crear un ambiente donde los participantes puedan sentir, expresar, y sanar sentimientos negativos A raíz de la pérdida de un ser querido o conflictos con personas significativas, que puedan estar generando problemáticas, estos podrán expresar con total libertad sus sentimientos y de esta manera despedirse de estos.

**Recursos:**

Lapiceros, páginas de papel bond.

**Preparación de la técnica:**

Se pide a todas las asistentes que escuchen con atención a las indicaciones que a continuación el psicoterapeuta dará. Debe colocarse en un espacio cómodo y entrar en un estado de relajación, así mismo tomar una postura cómoda para ellas ya sea acostadas o sentadas como se prefiera. El psicoterapeuta junto con el co teapeuta (En el caso de que lo hubiera) entregaran a cada miembro del grupo una hoja en blanco junto con un lapicero.

**Desarrollo de la técnica:**

Al tener todas las páginas y el lapicero, el psicoterapeuta da la indicación de que cada una escribirá una carta de despedida dirigida a una persona, a la que ellas quieran escribirle esta carta. Pueden escribir a través de esta cosas que no han podido o no tuvieron la oportunidad de expresar o decir a la persona a la cual se la dirigen.

Este escrito dará la pauta para que cada una pueda expresar libremente todos los sentimientos no expresados, para poder desahogarse y de cierta forma poder también expresar dolor, enojo, ira, etc.

El psicoterapeuta dará un tiempo prudencial para que todas puedan escribir la carta con lo que aflore, durante la técnica. Así mismo debe hacer saber que esta carta debe ser escrita con la mayor honestidad y sinceridad posible y se puede plasmar sentimientos negativos y positivos. Pero al final de la carta es importante que haya una despedida no de la persona si no lo desean sino de esos sentimientos tormentosos. Una vez terminada la carta deben permanecer en su sitio en silencio para dar tiempo a que todas hayan terminado.

Terminada la carta, el psicoterapeuta pide que las integrantes del grupo se levanten de sus sitios y se coloquen frente a una pared dentro del espacio en el que están llevando a cabo la técnica. Al estar colocadas frente a la pared leerán la carta imaginando que en ese espacio escogido de la pared esta la persona a quien le dirigen la carta que han escrito. El psicoterapeuta debe verificar que todas las integrantes estén en la posición establecida luego da la sugerencia de que pueden leer la carta en voz alta o en voz baja, como ellas lo deseen y expresar lo que escribieron en dicha carta.

Tras esto el psicoterapeuta dirige la siguiente consigna:

Imagina a esa persona con su vestimenta el color de su cabello vean detalles de su rostro su mirada como es esa mirada triste, alegre, enojada, visualícenla tal cual como la recuerden; ahora imaginen lo que sucedía interiormente en ustedes en el momento de la partida o en el momento que causo tanto daño y díganle todo lo que sienten.

### **Resultados de la técnica:**

El psicoterapeuta junto con el co terapeuta debe estar atentos a que las integrantes del grupo expresen lo escrito en la carta, y al terminar hacen las siguientes preguntas en general:

¿Hay alguien que nos quiera compartir su experiencia?, ¿Cómo se sintieron al momento de escribirla y leerla?, ¿Cómo te sientes ahora?

De esta manera las integrantes del grupo que quieran participar, expresaran lo que evoco la técnica, es por esta razón además que el psicoterapeuta encargado debe estar atento para trabajar de inmediato las emociones junto con el grupo.

### **Consideraciones de la técnica:**

La carta de despedida básicamente sirve para que la persona exprese sentimientos y emociones guardados por mucho tiempo dentro de sí mismas, con lo cual esta misma ayuda a soltar y a liberar dichas emociones las cuales pueden ser enojo, tristeza, frustración, ira, rencor, odio, decepción, etc. Para con una persona a la cual no le han expresado estas emociones por diferentes motivos.

---

# RESENTIMIENTO/APRECIO

---

**Escuela o corriente a la que pertenece las técnicas:** Gestalt.

**Objetivo:** Aflorar sentimientos no expresados relacionados con el resentimiento y la ira, generados por diversas situaciones relacionadas a la violencia de género vividas por las integrantes.

**Recursos:**

Espacio cómodo, limpio y fresco.

**Preparación de la técnica:**

Las integrantes del grupo buscan un lugar cómodo y en solitario para la realización de esta técnica dentro del lugar asignado para llevarla a cabo. El psicoterapeuta puede agregar música de tambores de forma moderada, para así evocar las emociones a trabajar.

• **Descripción de la técnica:**

**Desarrollo de la técnica:**

Se les pedirá a las mujeres que piensen en alguien de quien realmente están resentidas, alguien que las ha molestado, incomodado o irritado, posiblemente alguien con quien se tenga una dificultad. El psicoterapeuta sugiere que las integrantes del grupo cierren sus ojos e imaginen que esta persona está frente a ellas, están mirando a esta persona fijamente, se da la indicación de que visualicen que lleva puesto, cual es el aspecto de la cara y que observe como es la mirada de esta persona hacia ellas.

A continuación se dice las integrantes del grupo verán directamente a la persona que están imaginando y dirá el nombre de la persona seguido de "Estoy resentida por...", al estar en este momento el psicoterapeuta debe hacer énfasis en que deben de ser muy específicas y que digan exactamente el porqué de su resentimiento con esta persona. Importante aclara que pueden tomarse su tiempo para expresar la lista de razones por las que esta resentida con esa persona. La expresión de los sentimientos puede ser en voz alta o baja como lo desee la integrante del grupo.

Luego de haber pasado un tiempo prudencial, se pide a las mujeres que repasen la misma lista de resentimiento, pero ahora quitando la palabra "resentir" sustituyéndola por la palabra "Apreciar". Deben de tomarse el tiempo para rehacer las frases y repetirlas, con esto el psicoterapeuta va guiando para que las mujeres tomen consciencia de lo que les emite cada frase ahora cambiada y así lograr que se tenga mayor comprensión de las mismas emociones. (Stevens & Bruggendieck, 2003, pág. 152)

### **Consideraciones de la técnica:**

Esta técnica trabaja principalmente con el despojo de emociones que generan malestar en la persona y poco a poco trata de hacer caer en cuenta a la persona que un resentimiento puede convertirse en un apreciar o un aprendizaje.

### **Conclusión de la técnica:**

Que las mujeres se tomen varios minutos para desarrollar esta última fase de la técnica y con lo cual puedan descubrir alguna apreciación que les genera ese resentimiento hacia la persona en cuestión. Luego de concluida la técnica, el psicoterapeuta puede trabajar de igual forma con lo que evoco la técnica en las mujeres que quieran compartir la experiencia vivenciada.

---

# AUTOESTIMA.

---



---

# DIBUJO INTERIOR.

---

- **Escuela o corriente a la que pertenece las técnicas: Gestalt.**

- **Objetivos:**

Facilitar la expresión mediante medios no verbales.

- Expresar sentimientos difíciles de hablar.

- Identificar y sanar factores que propiciaron la creación de una autoestima inadecuada.

- **Recursos:**

- Hojas de papel en blanco o de colores.

- Colores.

- Tirro.

- Pliegos de papel, para realizar un papelografo.

- Música instrumental, de preferencia infantil.

## **Preparación para la técnica.**

La técnica a describir a continuación es de tipo gestáltica en la cual se utilizan elementos de arte terapia para lograr la expresión de los sentimientos y/o emociones que se encuentran en nuestro interior referentes a nuestra infancia; es necesario crear un ambiente propicio para lograr una regresión y concentración, se sugiere utilizar música que propicie la estimulación de recuerdos de la infancia en el cual sea escuchado por todos los miembros del grupos, al centro del salón se colocaran todo tipo de herramientas artísticas como colores, plumones crayolas y pintura de dedo así como páginas de papel bond blancas.

## **Descripción de técnica**

### **Relajación introductoria:**

Pedir a los miembros del grupo que tomen una posición en la cual puedan sentirse relajadas, pedir que acomoden su cabeza, los brazos, sus piernas y todo su cuerpo, posteriormente cerraran sus ojos, pidiendo que sean conscientes de los compañeros a su lado, el terapeuta debe de hacer énfasis que este es un momento en el cual se buscara que los integrantes del grupo relajen todas las partes del cuerpo que puedan sentir tensas, pidiendo que respiren 3 veces, separadas por un lapso de 1 minuto cada una.

### **Preámbulo a la técnica:**

Posteriormente que el grupo se haya relajado, manteniendo la misma posición se pide que se conecten con ellos mismos y se preparen para recordar su infancia, recordar todas esas personas que estuvieron ahí para cuidarles, educarles, amarles, como sus padres o convivencia con hermanos u otras personas significativas para ellos, en este momento se debe de hacer énfasis en todos los momentos de alegría y unión familiar que puede experimentar una persona como un paseo familiar, una fiesta en el vecindario, una fiesta familiar, la salida a un parque, el recorrido a casa después del kínder, la escuela o simplemente un fin de semana lleno de mucha unión familiar

Pedir a los miembros del grupo que observen todos los detalles que emergen en los recuerdos, como colores, sensaciones, emociones y sentimientos, así como la vestimenta utilizada por los familiares, las texturas que caracterizan dicha vestimenta, olores peculiares de un almuerzo en familia, colores significativos como el color de ojos de alguno de sus familiares, y así por medio de la inducción el terapeuta debe de estimular la mayor cantidad de recuerdos en cada integrante,

el terapeuta debe de hacer énfasis en la atención que los miembros deben de colocar a todos los detalles que observan en sus recuerdos, dirigir la visualización hasta el momento en el que los miembros hayan podido conectar con sus recuerdos y poder aflorar algún tipo de emoción, ir finalizando la visualización y pidiendo que sean conscientes del lugar en el que están, puede finalizar pidiendo que respiren profundamente y cuando se sientan preparados, que habrán sus ojos y realicen un reconocimiento de las sensaciones o/y emociones que experimentaron.

### **Desarrollo del dibujo**

En esta parte de la técnica el terapeuta pedirá a los miembros del grupo que se levanten y tomen colores que sean significativos para ellos, posteriormente las participantes realizarán un dibujo que los representen, pueden ser figuras, trazos, personas, estaciones del año, manchas rayones, animales, figuras, es muy bueno hacer énfasis en la libertad de expresión por medio del dibujo. También es importante que mientras realizan el dibujo guarden silencio y coloquen toda su atención y concentración pues en ese momento es la única vía de expresión que tendrán, brindar un tiempo prudencial y cuando la mayoría vaya finalizando, pedirles que se coloquen en círculos para apreciar los dibujos realizados. (Stevens & Bruggendieck, 2003, pg. 249)

### **Resultados de la técnica**

En esta última etapa se les pedirá a las personas que muestren a los demás sus dibujos y los describan lo mejor posible, tomando en cuenta cada detalle que ellos colocaron en sus dibujos, el terapeuta deberá de estar atento a las emociones que aparezcan en cada uno de los momentos para lograr por medio de su experticia un trabajo psicoterapéutico de las causas o consecuencias de dichas emociones tomando en cuenta cualquier participación de los demás miembros del grupo.

## **Consideraciones de la técnica:**

El dibujo interior es una técnica que estimula recuerdos relacionados con la infancia o adolescencia que permite aflorar una diversidad de sentimientos agradables o desagradables como ira, rencor, tristeza, alegría, euforia, nostalgia, sensación de pérdida, deseos reprimidos, e incluso tipos de violencia; he aquí la importancia del manejo de las emociones .

---

## BIENVENIDA Y RECUPERACIÓN DE NUESTRO YO INFANTIL

---

- **Escuela o corriente a la que pertenece las técnicas:** Gestalt.

- **Objetivos**

- Realizar una introspección para lograr la reintegración de todas las partes de nuestro “yo” que en nuestra infancia pudieron haberse fragmentado y producir auto conceptos desadaptativos.
- Asumir la propia responsabilidad en la vida presente.

- **Recursos:**

- Incienso o velas aromáticas.
- Música instrumental, de preferencia infantil.

### **Preparación para la técnica.**

Propicia un momento adecuado para sanar, aspectos de nuestra identidad que se vieron afectados a lo largo del desarrollo desde la infancia, la ambientación para esta técnica consiste en un espacio limpio, fresco, proporcional a la cantidad de personas que trabajan dentro del grupo, se sugiere colocar música instrumental que genere en la persona un momento regresivo puede añadirse elementos como velas aromáticas o incienso.

Relajación introductoria:

Se realizara una relajación corta seguida de una visualización guiada con retrospectiva en las situaciones de la infancia, puede encontrarla en el apartado de terapias de relajación. Al finalizar la visualización guiada comenzaremos sin cortar la técnica.

## **Desarrollo de la técnica:**

EL terapeuta continuando con la visualización guiada, continuara diciendo de la misma forma, lento y pausado: *“Recordemos la casa en que vivíamos antes de ir a la escuela, ¿de qué color era la casa? ¿Era un apartamento pequeño o grande? ¿Era en la ciudad? ¿Había plantas? Ahora podemos ver las habitaciones de la casa, las que recordemos, ¿cuando estábamos en esa casa teníamos alguna habitación especial? ¿En dónde pasábamos la mayor parte del tiempo? ¿Dónde estaba la mesa del comedor? ¿Observemos quien está sentado a la mesa? ¿Que sentía cuando estaba sentado en esa mesa? ¿Que sentía al vivir en ese casa? Recrease en las imágenes que le vengán, explore, sin miedo”*

Dejar un tiempo prudencial para que las personas puedan responder en su mente pero puedan ser conscientes de lo que piensan. El terapeuta seguirá con la técnica diciendo *“Ahora recordamos la casa en la cual vivió nuestra familia cuando vinimos al mundo, imaginemos el cuarto donde nosotros dormíamos justo después de nacimiento, observemos que bebé tan hermoso éramos, escuchemos nuestra voz cuando balbuceábamos, reíamos o llorábamos”*.

Es importante mantener siempre un tono de voz consistente, que denote seguridad, el terapeuta seguirá dando las instrucciones: *“Le pedirá a los participantes que se imaginen entrando a la escena, y toman al bebe en brazos, hacer énfasis en la belleza y pureza de ese bebe, pues ese bebe somos nosotros mismos cuando comenzábamos a vivir, realizar las siguientes preguntas: ¿quién más está ahí? ¿Nuestra mamá? ¿Nuestro papá? ¿Tus abuelos? ¿Parientes? ¿Qué se siente al haber nacido en esa casa y con esas personas?”*

Posterior a las preguntas, se le dirá al participante que deje de cargar a ese bebe pues por medio de la imaginación en estos momentos serán ellos los bebes, y observaran todo lo que está a su alrededor, hacer énfasis en las cosas que podrían estar a su alrededor, continuar diciendo lo siguiente: "sienten la presencia de una persona que nos ama, somos ese bebé y comenzamos a ver como todo se tiñe de una luz violeta claro, vemos todo a través de esa luz violeta, sentimos que nos toman en brazos con mucho amor y en medio de esta paz y seguridad, escuchamos como nos dicen dulcemente":

- *"Bienvenido al mundo, te hemos estado esperando"*
- *"Nos alegra mucho que estés aquí"*
- *"Te hemos preparado un lugar especial para que vivas, junto a nosotros"*
- *"Te amamos tal como eres"*
- *"No te abandonaremos pase lo que pase"*
- *"Comprendemos tus necesidades"*
- *"Te dedicaremos todo el tiempo que necesites"*
- *"Nos alegra mucho que seas un niño o niña"*
- *"Queremos cuidarte y estamos dispuestos a hacerlo"*
- *"Nos gusta alimentarte, bañarte, cambiarte los pañales y pasar tiempo contigo, eres un ser muy especial"*
- *"En todo el mundo, nunca ha habido otro bebe como tú"*
- *"Dios sonrió cuanto naciste".*

Pedir a los participantes que se dejen llevar por las frases anteriormente mencionadas, que las disfruten e internalicen. Luego de escuchar las frases, pedirles con el mismo tono de voz, que recuerden el momento en el que se les dice que nunca se les abandonara, dejar un momento para que internalicen de nuevo, específicamente esa frase.

Pedirles que regresen tranquilamente a su estado de adultos, y que sientan y perciban la paz y el amor que él se posee cuando se recibe amor. Poco a poco, y con palabras adecuadas se les pedirá a los miembros del grupo que se despidan de ese bebe al que tuvieron la oportunidad de cuidarlo (Dar 2 min, aprox.) recordar en este momento que ese bebe será cuidado, amado y respetado por ellos; pedir que se alejen poco a poco de su casa mientras esta va desapareciendo en su imaginación.

Pedir a los participantes que respiren 3 veces consecutivas, mientras se hace consciencia de la energía de nuestras piernas, brazos, pecho, dedos, hombros cuello y cabeza, recordar mantener un tono de voz adecuado y constante.

### **Resultados de la técnica**

En esta última etapa se les pedirá a las personas que muestren a los demás sus dibujos y los describan lo mejor posible, tomando en cuenta cada detalle que ellos colocaron en sus dibujos, el terapeuta deberá de estar atento a las emociones que aparezcan en cada uno de los momentos para lograr por medio de su experticia un trabajo psicoterapéutico de las causas o consecuencias de dichas emociones tomando en cuenta cualquier participación de los demás miembros del grupo.

### **Consideraciones de la técnica:**

El dibujo interior es una técnica que estimula recuerdos relacionados con la infancia o adolescencia que permite aflorar una diversidad de sentimientos agradables o desagradables como ira, rencor, tristeza, alegría, euforia, nostalgia, sensación de pérdida, deseos reprimidos, e incluso tipos de violencia; he aquí la importancia.

---

# IDENTIFICACIÓN CON EL ROSAL

---

**Escuela o corriente a la que pertenece las técnicas:** Gestalt.

**Objetivo:** Buscar la valía propia por medio de la técnica del darse cuenta, así mismo que como seres humanos poseen una autoestima y autoconcepto que debe fortalecerse día a día.

**Recursos:**

Espacio cómodo, limpio y fresco, música relajante con sonidos de naturaleza.

**Preparación de la técnica:**

Debe existir una atmósfera de calma y total relajación para la realización de la técnica, para lo cual el psicoterapeuta a cargo junto con el co terapeuta si en dado caso lo hubiera, inicien dando la consigna siguiente: "Pónganse cómodas, relájense, y recuéstense en el suelo, boca arriba", Las mujeres deben alejar su atención de todos los hechos externos, al lograr esto, el psicoterapeuta invita a que ellas mismas realizan un análisis y se den cuenta de lo que sucede en ese momento en ellas.

Si existe alguna parte del cuerpo que este tensa que la identifique y poco a poco vaya soltándola, que sea consciente de su respiración y que de igual forma sienta como el aire entre y sale de su nariz. Al igual que con los pensamientos o imágenes que la mente posee, el psicoterapeuta expresa que es posible imaginar un frasco que esta vacío, en el cual pueden poner sus pensamientos e imágenes.

Para esta preparación deben tener los ojos cerrados para mayor concentración y conexión con ellas mismas.

• **Descripción de la técnica:**

**Desarrollo de la técnica:**

Cuando todas las integrantes del grupo están concentradas, el psicoterapeuta da la siguiente consigna: "Ahora imagine que es un rosal y a su vez de se cuenta y descubra como es ser un rosal" seguido de esto se debe hacer énfasis en que la persona de paso y desarrolle su fantasía en la cual pueda descubrir la sensación de ser un rosal. Luego de pasados aproximadamente 5 minutos, el psicoterapeuta o co terapeuta realiza las siguientes interrogantes:

*¿Qué tipo de rosal es usted?*

*¿Dónde está creciendo?*

*¿Cómo son sus raíces?*

*¿En qué tipo de suelo están enraizadas?*

*Haga conciencia de que puede sentir y ver crecer sus raíces en la tierra fértil.*

*¿Cómo es su tronco y sus ramas?*

*Descubra todo detalle que le genera ser ese rosal.*

*¿Qué siente al ser este rosal?*

*¿Cómo es el alrededor en el que está?*

*¿Cómo es su vida siendo este rosal?*

*¿Qué siente y pasa cuando las estaciones del año cambian?*

*Siga descubriendo más detalles de lo que es su vida siendo este rosal.*

*¿Cómo percibe su vida y que acontece?*

*Deje y permítase experimentar esta fantasía, continúe así.*

(Stevens & Bruggendieck, 2003, pág. 52)

### **Conclusión de la técnica:**

El psicoterapeuta luego de 5 minutos transcurridos, anuncia a las integrantes del grupo que lentamente vayan regresando al lugar en donde están, o al salón en el que se encuentra, que lo hagan de forma relajada y a su ritmo. Poco a poco irán abriendo los ojos incorporándose al grupo. Y se hace la invitación a las integrantes del grupo a comentar la experiencia vivida como rosas, si existe alguna voluntaria el psicoterapeuta dirige a la persona voluntaria de la siguiente forma: Relátenos de forma presente su experiencia en el rosal, la daré un ejemplo de cómo puede relatárnoslo; *“Yo soy una rosa que vive de forma silvestre, espaciándome por la colina empinada de un cerro verde, en un suelo muy rocoso. Me siento fuerte y me gusta el sol, pequeños colibríes hacer sus nidos en mis ramas”*

En el caso de que ninguna de las participantes quiera expresar su vivencia con las demás mujeres, el psicoterapeuta puede optar por reunir a las mujeres en pareja y que entre ellas puedan expresar su vivencia, lo importante es que la mujer se comuniquen y expresen sus emociones durante la técnica.

**Consideraciones de la técnica:** la técnica identificación con el rosal, es una forma en la que puede trabajarse autoestima y autoconcepto en mujeres víctimas de violencia de género, ya que la técnica por si misma crea pauta para que emociones de auto desprecio salgan a flote para que el psicoterapeuta pueda abordarlas y trabajarlas de forma conjunta con el grupo psicoterapéutico.

---

# TENGO QUE, ELIJO QUE.

---

**Escuela o corriente a la que pertenece las técnicas:** Gestalt.

**Objetivo:** Propiciar un momento para fortalecer la seguridad en las mujeres en el momento de tomar sus propias decisiones y que sean conscientes y responsables de sus actos en el aquí y el ahora.

**Recursos:**

Espacio cómodo, limpio y fresco.

**Preparación de la técnica:**

Las mujeres en primera instancia deben estar en un lugar relajado y cómodo, con ventilación y luz adecuada, donde el psicoterapeuta pueda observarlas a todas, les pedirá que se sienten en pareja con quien más gusten buscando un espacio de su agrado y cómodo.

• **Descripción de la técnica:**

**Desarrollo de la técnica:**

Para iniciar ya sentadas las integrantes del grupo, procederán a ver la cara de la otra persona que tienen enfrente, se debe hacer énfasis en esta parte, luego procederán a hablarse de forma directa y dirán las siguientes palabras que formen una frase: "Tengo que...", haciendo una lista larga de cosas que tiene que hacer a la otra persona que tiene de frente. Para esto se darán 5 minutos aproximadamente.

Cuando pasen los 5 minutos, el psicoterapeuta proseguirá diciéndole a las integrantes del grupo que retrocedan a las frases que ocuparon con las palabras “Tengo que” y que ahora sustituya estas palabras por “Elijo que”, el psicoterapeuta hace énfasis en la expresión de estas palabras en la frase, las mujeres deben apropiarse de estas palabras y llegar a dimensionar que estas palabras tienen fuerza. Con esto el psicoterapeuta refuerza además que la mujer se dé cuenta que tiene poder de tomar una decisión, aunque las decisiones desemboquen alternativas que no quiera llevar a cabo. Este mismo proceso debe repetirse con la otra persona que ha sido oyente de la persona que ha expresado sus frases en las versiones de la técnica.

### **Conclusión de la técnica:**

Se dedicaran 5 minutos para compartir con la compañera con la cual vivencio la técnica, así mismo el psicoterapeuta realizara la siguiente pregunta: ¿Tiene usted alguna experiencia real en la cual debe tomar responsabilidades para una elección propia que le puede generar bienestar? (Stevens & Bruggendieck, 2003, págs., 84-85) Deja abierta esta pregunta para que las integrantes del grupo participen, den sus puntos de vista y como vivenciaron la técnica.

**Consideraciones de la técnica:** La técnica “Tengo que y elijo que” básicamente pretende que la persona se dé cuenta que puede asumir responsabilidades cuando elije lo que debe hacer con las diferentes esferas de su vida. En este caso las mujeres pueden hacerse conscientes de las vivencias que han vivido y poder de esta forma cambiar el rumbo de sus decisiones y responsabilidades.



---

# REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

---

---

# REESTRUCTURACION COGNITIVA: ABC DE ELLIS.

---

**Escuela o corriente a la que pertenece las técnicas:** cognitivo-conductual.

**Objetivo:** Identificar paso a paso ideas irracionales en las mujeres que sufren violencia de género, así como también las emociones que estas ideas provocan y que generan a su vez otro tipo de sintomatología a nivel de trastornos.

**Recursos:**

Espacio cómodo, limpio y fresco, música relajante con sonidos de naturaleza, pizarra.

**Preparación de la técnica:**

El psicoterapeuta para dar un previo a la técnica puede realizar un ejercicio de respiración guiada sencillo. Puede consultar el apartado de técnicas de relajación, técnica "Respiración guiada".

En el cual la persona debe sentarse en una posición cómoda, espalda recta, el psicoterapeuta puede realizar esta técnica con música de relajación. Al estar todas cómodas y relajadas el psicoterapeuta da la consigna de que pongan una mano sobre el vientre y la otra a la altura del pecho, con esto ellas irán observando en su cuerpo donde se da la respiración, este ejercicio se realizara por 5 minutos aproximadamente.

Es ejercicio se puede realizar para que las mujeres pueden relajarse, pero a su vez para que se hagan consciente de su respiración.

• **Descripción de la técnica:**

**Desarrollo de la técnica:**

El psicoterapeuta en esta técnica principalmente puede con una presentación power point, explicar de forma breve pero concreta acerca de lo que es la técnica el ABC de Ellis. Puede abordar principalmente las siglas que se definen de la siguiente manera.

A----- Acontecimientos de la vida que la persona atraviesa.

B----- Son las creencias (Por sus siglas en ingles Belief), pensamientos, conocimientos, valores o experiencias que estén ligadas o sean consecuentes con A.

C ----- Se refiere puramente a las conductas y emociones que nos sabotean y dificultan en gran manera el desempeño efectivo y dinámico de las personas ante los objetivos que se plantean, causan grandes incomodidades y sufrimiento tanto físico como emocional.

Luego es psicoterapeuta puede trabajar con esta breve información y aplicar ejemplos al mismo esquema de ABC, con las vivencias de las mismas integrantes del grupo psicoterapéutico.

De igual forma pueden trabajarse en conjunto las 11 ideas irracionales básicas que desarrollo Ellis, las cuales también pueden ser modificadas por el psicoterapeuta de acuerdo en este caso a trabajar con los diferentes aspectos que giran alrededor de la violencia de genero hacia las mujeres como tales.

Además el psicoterapeuta puede trabajar primero explicando también lo siguiente acerca de las ideas irracionales que la mujer pueda tener a raíz de las vivencias que ha tenido o tiene partiendo de la violencia de género.

Se presenta ante el grupo de mujeres el siguiente listado de características que poseen tanto las ideas irracionales como las racionales.

### **Ideas Racionales.**

- Posee lógica y coherencia.
- Siempre existe su comprobación, en otras palabras puede verificarse y dar por hecho de que existe.
- Son ideas flexibles
- Crea la pauta para las emociones adaptativas, sean estas positivas o negativas.
- Son ideales para la realización de metas, y sirven a su vez para reducir el conflicto interno y el conflicto creado con los demás o el mundo, favorece la interacción con las demás personas.

### **Ideas Irracionales.**

- No posee de lógica (inicia con un precedente inadecuado, para hacer llevar a la persona a realizar conclusiones inexactas que terminan en generalizaciones excesivas)
- Carece de realidad.
- Se expresa en forma de demandas, necesidades y exigencias, en lugar de deseos y preferencias.
- Expone emociones psicopatológicas.
- Excluye a obtener metas.

### **Consideraciones de la técnica:**

Se pretende es que las mujeres conozcan e identifique las ideas que pueden estar produciendo en su mente de forma irracional a raíz de la violencia de género que sufren, con esto además se trabaja la desinstalación de estas mismas ideas por las racionales. Es importante que el terapeuta conozca el valor sobre las creencias que el mismo posee pues es un lugar en el cual se le ve como guía o persona a seguir; también comprender y establecerse en un nivel académico paralelo a las participantes el cual ayude a crear empatía y conexión para lograr el efecto de modelaje.

---

## AUMENTO DE LOS PENSAMIENTOS QUE PRODUCEN UN MEJOR ESTADO DEL ÁNIMO.

---

**Escuela o corriente a la que pertenece las técnicas:** cognitivo-conductual.

**Objetivo:** Ofrecer un momento en el cual puedan crearse y visualizarse pensamientos que favorezcan el positivismo en el estado de ánimo de las participantes y reforzar el establecimiento de los pensamientos que ayuden al desarrollo de la mujer.

**Recursos:**

Espacio cómodo, limpio y fresco, papel bond, hojas de papel de colores, plumones, lapiceros.

**Preparación de la técnica:**

Realizar una pequeña introducción, en la cual se guiará el compartir hacia un estado de positivismo y aceptación de lo que cada participante es y quiere ser

.

**• Descripción de la técnica:**

**Desarrollo de la técnica:**

1. Se le dará una página de papel bond a cada participante, en la cual pondrán la mayor cantidad de pensamientos positivos durante 6 minutos, luego la expondrán a las demás miembros del grupo para poseer una mayor cantidad de pensamientos positivos.

2. Pedir a cada participante que se felicite por seis cosas realizadas en los últimos dos días, dar un lapso de seis minutos para que la persona recuerde las actividades que ha llevado a cabo que desee felicitar, la participante pasara al centro y se felicitara ante todas.

3. Dar 2 páginas de papel del color de la elección a las participantes; se les indicara que escriban cinco cosas de cómo se visualizan dentro de cinco años, hacer énfasis en las cualidades que desean potenciar y que ayuden a cumplir metas o sueños propuestos.

(Muñoz, Aguilar, Guzmán, s/f p. 15)

### **Conclusión de la técnica:**

Luego de terminar la técnica el psicoterapeuta puede abordar y trabajara con las emociones y lo que las participantes han realizado en la tecnica.

---

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

---



---

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

---

## **Tensando**

- **Objetivos**

Proporcionar las herramientas para un momento de paz y tranquilidad en que las participantes puedan sentirse cómodas.

- **Recursos:**

Música instrumental de relajación.

## **Preparación para la técnica.**

La técnica a describir a continuación se realiza con el fin de proporcionar un estado más en conexión con sus sentimientos y emociones para enfocarse con mayor facilidad a las técnicas, se aconseja que el terapeuta tenga un momento previo, en el cual se relaja y pueda concentrarse para así lograr un momento de relajación.

## **Descripción de técnica**

- Pedir a las participantes que busquen un sitio con mucho espacio libre alrededor y que se coloquen cómodamente sobre el piso, que busquen estar lo más confortablemente posibles.

Ahora el terapeuta dará las siguientes indicaciones:

- Cierren los ojos y busquen una posición cómoda.
- Dirijan su atención sobre su cuerpo, y donde se sienta tenso o incomodo

- Ahora tensen su cuerpo tanto como puedan durante algunos segundos, intensamente hasta que les avise luego relájense por completo hasta que les avise; haremos esto varias veces más.
- Ahora tensen su cuerpo tanto como puedan durante algunos segundos, intensamente hasta que les avise, dar 2 minutos.
- Relájense por completo; dejar 2 minutos.
- Estén alertas de cómo se siente su cuerpo mientras lo hacen
- Ahora tensen su cuerpo tanto como puedan durante algunos segundos, intensamente dejar 30 segundos, ahora relájense completamente, dejar 2 minutos.

### **Consideraciones de la técnica:**

Si es necesario mantener la ilación de esta técnica con la siguiente a utilizar, no cortar ni pedir que abran los ojos, pero si no, pedirles lentamente que abran los ojos y que comiencen a mover muy despacio hasta poderse mover normalmente, en ocasiones, las personas pueden llegar a dormirse, se sugiere acercarse y cuidadosamente decirle que la técnica ha terminado, es importante no alarmarse ni hacer comentarios fuera de lugar sobre el suceso, ya que es algo que suele suceder por los niveles de relajación que se obtienen.

---

# TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE SCHULTZ

---

## • **Objetivos**

Proporcionar las herramientas para un momento de paz y tranquilidad en que las participantes puedan sentirse cómodas.

## • **Recursos:**

Música instrumental de relajación.

## **Preparación para la técnica.**

La técnica a describir a continuación se realiza con el fin de proporcionar un estado más en conexión con sus sentimientos y emociones para enfocarse con mayor facilidad a las técnicas, se aconseja que el terapeuta tenga un momento previo, en el cual se relaja y pueda concentrarse para así lograr un momento de relajación.

## **Descripción de técnica**

A continuación se muestra una técnica de relajación, se realizan autoinstrucciones que ayudan a la persona a ser consciente de sus diferentes partes del cuerpo y de su respiración.

Se darán las siguientes indicaciones:

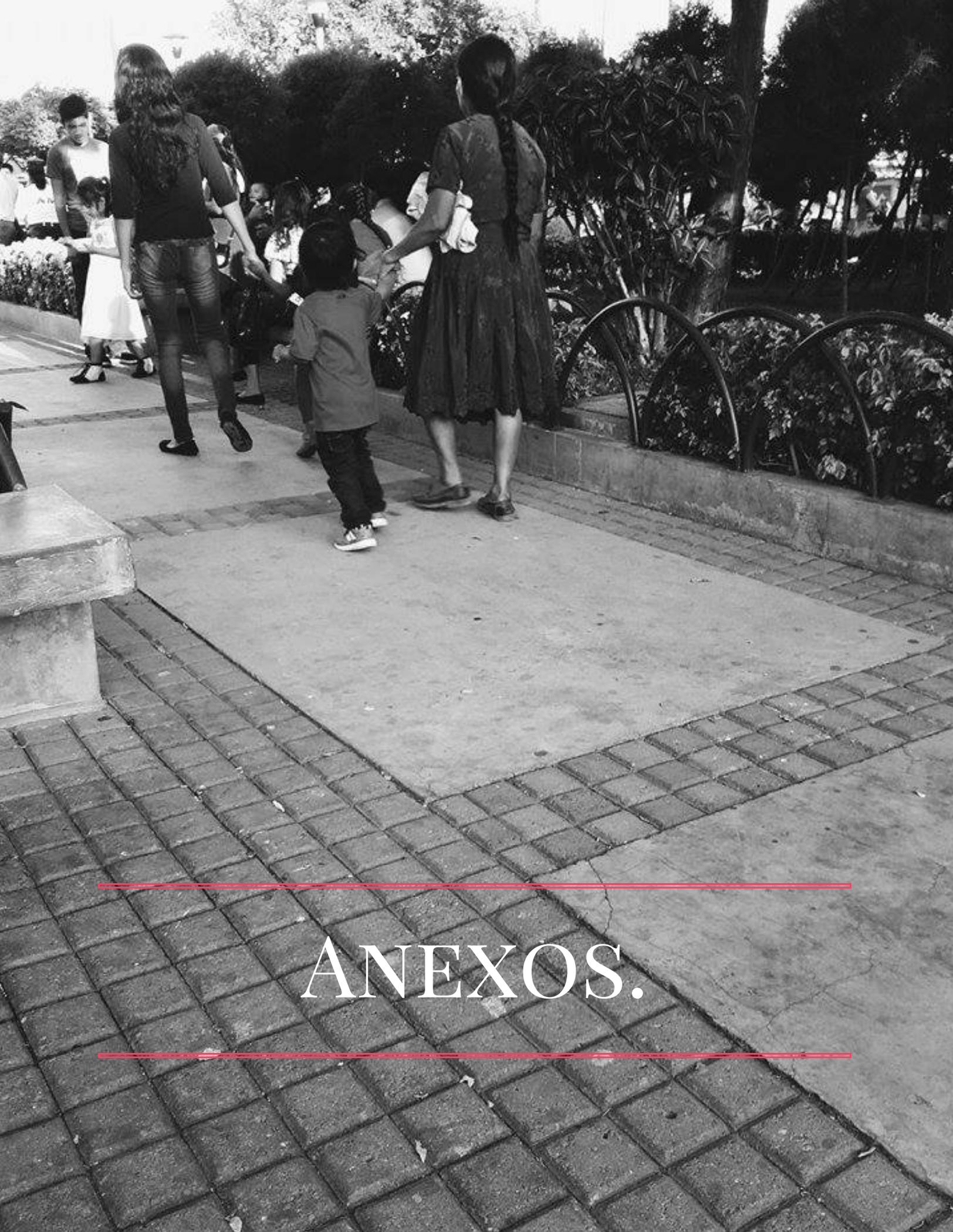
• *Acostados en el suelo, con los ojos cerrados, apoyamos los brazos en las piernas y comenzamos a respirar profundamente. Posteriormente repetiremos la frase “estoy muy relajado”, en voz media, baja, o simplemente pensándola.*

- *Mientras repetimos la frase, respiraremos lenta y regularmente, hasta notar que la oración nos ha inundado por completo. Cuando ya nos sintamos sosegados, daremos el siguiente paso.*
- *Del mismo modo, repetiremos la frase: “siento mi brazo derecho caliente, pesado y muy relajado”. La repetiremos hasta sentir, en efecto que nuestro brazo lo es, y que están libres de contracciones musculares.*
- *Puedes ir un brazo pro vez, o hacerlo para ambos brazos juntos y así sucesivamente iremos mencionando todas las extremidades del cuerpo (brazos y piernas).*
- *Ahora daremos paso al pecho y el abdomen. Repetiremos la frase “siento mi pecho relajado, siento que respiro en paz”, “siento mi abdomen muy relajado, siento que respiro en paz”.*
- *Posteriormente nos imaginaremos un lugar maravilloso, en el que solo esas tú, en el que nadie te ve, en el que puedes nadar, volar, en el que demuestres tu verdadera naturaleza y disfruta en ese lugar maravilloso (esperar unos minutos).*
- *Posteriormente ves un espejo de cuerpo entero y le dices a tu imagen reflejada “me voy pero volveré cuando yo quiera” (con ternura amor y firmeza).*

### **Consideraciones de la técnica:**

Si es necesario mantener la relación de esta técnica con la siguiente a utilizar, no cortar ni pedir que abran los ojos, pero si no, pedirles lentamente que abran los ojos y que comiencen a mover muy despacio hasta poderse mover normalmente, en ocasiones, las personas pueden llegar a dormirse, se sugiere acercarse y cuidadosamente decirle que la técnica ha terminado, es importante no alarmarse ni hacer comentarios fuera de lugar sobre el suceso, ya que es algo que suele suceder por los niveles de relajación que se obtienen.





---

ANEXOS.

---

---

# REFERENCIAS.

---

Albarrán A; Macías M. (2007). Aportaciones para un modelo psicoeducativo en el servicio de psiquiatría del Hospital Civil Fray Antonio Alcalde en Guadalajara, Jalisco, México Recuperado a partir de <http://www.medigraphic.com/pdfs/invsal/isg-2007/isg072f.pdf>.

Bados, A., & García, E. (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona, 15. Recuperado a partir de [https://www.researchgate.net/profile/Eugeni\\_Garcia-Grau/publication/43436214\\_La\\_Tecnica\\_de\\_la\\_reestructuracion\\_cognitiva/links/00b4951dd1637ba63f000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Eugeni_Garcia-Grau/publication/43436214_La_Tecnica_de_la_reestructuracion_cognitiva/links/00b4951dd1637ba63f000000.pdf)  
<http://gestaltnet.net/sites/default/files/Taller%20de%20autoestima.%20Gestalt-Branden.pdf>

Muñoz M., Aguilar S., Guzman J. (s/f) Manual de Terapia de Grupo para para el Tratamiento Cognitivo Conductual de la Depresión. Recuperado de: [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monograph\\_reports/2005/MR1198.5.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monograph_reports/2005/MR1198.5.pdf)

Stevens, J. O., & Bruggendieck, M. (2003). El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar: ejercicios y experimentos en terapia gúestáltica. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

Villanueva S. (2013) Abordaje de las emociones en Gestalt y en psicodrama. Del lenguaje a la imagen. Recuperado de: <file:///D:/Downloads/449-1008-1-SM.pdf>



# Violentómetro

No importa en qué nivel te encuentres, la violencia mata.

¡Infórmate, Denuncia!

## 30 Asesinar (feminicidio)

¡Denuncia antes que sea tarde!

- 29 Intentar asesinar (por envenenamiento, ahorcamiento, quemadura, asfixia, ahogamiento, fractura, entre otras)
- 28 Mutilar el cuerpo
- 27 Violar
- 26 Agredir sexualmente (tocar partes genitales, introducción de objetos, entre otros)
- 25 Forzar a una relación sexual
- 24 Amenazar de muerte
- 23 Amenazar o golpear con armas (corvo, cuchillo, navaja, pistola, entre otras)
- 22 Amenazar o golpear con objetos (acial, lazo, alambre, cincho, entre otras)
- 21 Aislar o encerrar en la casa bajo llave

¡Reacciona, tú eres valiosa!  
¡Infórmate!

- 20 Golpear, patear o dejar moretones o chupetones
- 19 Morder, pellizcar o arañar
- 18 Empujar o jalonear
- 17 Cachetear o escupir
- 16 Destruir artículos personales (documentos personales, títulos, ropa, cartera, maquillaje, celular, entre otras)
- 15 Golpear "jugando o bromeando"
- 14 Acariciar agresivamente, besar o abrazar a la fuerza
- 13 Chantajear
- 12 Controlar (familiares, amistades, dinero, cartera, lugares, ropa, celular: llamadas y mensajitos, correos electrónicos, computadora, tiempo, salir a trabajar, entre otras)
- 11 Prohibir (familiares, amistades, dinero, celular, computadora, ropa que no le gusta, maquillaje, corte de pelo, entre otras)

¡Ten cuidado la violencia aumentará!

- 10 Intimidar o amenazar (con echar de la casa, con quitar hijas e hijos, entre otros)
- 9 Humillar en público
- 8 Ridiculizar u ofender
- 7 Descalificar (como piensa, como se expresa, como se viste, entre otras)
- 6 Culpabilizar
- 5 Celar
- 4 Ignorar o aplicar la "ley del hielo"
- 3 Mentir o engañar
- 2 Chantajear o culpabilizar
- 1 Hacer bromas hirientes

Fuente: Instituto Nacional de las Mujeres de México (INMUJERES) con adaptaciones del ISDEMU.

# Tipos de Violencia (Según el Artículo 9 de la Ley Especial Integral para una Vida Libre de Violencia para las Mujeres. Versión Popular)



## 1 Femicida

Es una forma extrema de violencia contra los derechos humanos de las mujeres, esta puede ser pública o privada y es producto de una actitud misógina. En caso extremo puede llevar a la muerte violenta de las mujeres (femicidio).



## 2 Física

Es toda acción que dañe físicamente a las mujeres. Puede ser ejercida por su cónyuge o ex cónyuge, o con quien haya tenido una relación de afectividad. La violencia puede darse en la familia, el trabajo o la comunidad.



## 3 Económica

Es toda acción u omisión de la persona agresora que impida a una mujer su estabilidad económica.



## 4 Psicológica

Esta violencia es compleja, pues a veces se puede esconder. Puede ser directa o indirecta, verbal o no verbal. El resultado es un daño emocional y en la autoestima.



## 5 Patrimonial

Muchas veces se ejerce violencia contra las mujeres al aprovecharse de su patrimonio, ya sea común o individual. Esta violencia puede ocurrir por acción u omisión.

Hay violencia patrimonial al haber:

- Sustracción, daño, pérdida, destrucción, transformación o limitación sobre su patrimonio, bienes materiales, casa, inmuebles, etc.
- Retención de documentos personales.



## 6 Sexual

Toda mujer tiene el derecho de decidir sobre su vida sexual, ya sea por medio del acto sexual o por medio de relaciones interpersonales con novio, esposo y/o tercero. Recuerda que también tu cónyuge puede ser el agresor sexual.



## 7 Simbólica

Son mensajes, íconos o signos que transmiten o reproducen mensajes de dominación o agresión contra las mujeres.