

MANUAL DE INTERVENCIÓN
PSICOEDUCATIVO

SOBRE

MALTRATO Y VIOLENCIA

LA RIOJA - ESPAÑA

16 DE SETIEMBRE DEL 2008

INTRODUCCION

“SABER RELACIONARNOS BIEN ESO ES LO QUE NOS HACE HUMANOS”

ARISTÒTELES

Comúnmente la mayoría de las personas hemos aprendido a cuidar nuestro cuerpo cuando sentirnos algún dolor o malestar recurrimos al profesional para que nos cure pero cuando se trata de nuestra salud mental entendido como la capacidad que tenemos de **relacionarnos** con nosotros mismos, con los demás y con las habilidades para afrontar las demandas de la vida, tenemos muchos reparos, miedos o no le damos la importancia que requiere y cada vez enfermamos más perdiendo la capacidad vinculante.

El presente manual de intervención psicoeducativo nos va permitir - como dice Manuel Segura - **educarnos** no en el sentido de llenarnos solo de conocimientos si no en **convertirnos en personas**, pero no aislados de los otros sino aprendiendo a **relacionarnos** bien y para ello necesitamos reconocer y controlar nuestras emociones, nuestros sentimientos y haber adquirido los valores morales básicos; estos tres factores lo cognitivo, lo emocional, los valores, nos llevan a saber relacionarnos asertivamente es decir con eficacia (sabiendo distinguir entre varias alternativas lo mejor para conseguir lo deseado) y justicia (es concepto moral que nos lleva a respetar los derechos y la dignidad humana de los otros).

Actuar con eficacia y justicia es actuar humanamente sin violencia y con una buena Salud Mental.

Concluyendo estos guiones a lo largo de todo su desarrollo nos permitirán aprender a pensar, aprender a manejar nuestra emociones y sentimientos, educarnos en valores morales, y entrenarnos en desarrollar las habilidades sociales (pedir un favor, disculparse, saber quejarse, ponerse de acuerdo) que nos preemitirán vincularnos actuando de un modo asertivo. Porque las preguntas de pensando y reflexionando? Beck autor de la terapia cognitiva nos decía que todo sentimiento va precedido por un pensamiento, lo externo no nos afecta directamente sino lo que nosotros pensamos, estos pensamientos a veces son fugaces y casi no lo advertimos, pero siempre están ahí antes de que nos sobrevenga el sentimiento.

Reflexionar y detectar cuales son mis pensamientos que me causan sentimientos nos serán de gran ayuda para tomar conciencia, empoderarnos de la situación problemática con conocimiento y luego poderlas manejar, manejando nuestro complejo mundo de emociones.

Ahora me dirijo a ti estimado lector motivándote a vivir esta experiencia y para conseguir estos objetivos mencionados debes tener:

Primero una disposición y motivación para realizar los guiones.

Segundo mantener una apertura mental es decir no mantenerse rígido en lo que piensas

Tercero ser honesto y transparente es decir aceptar tu realidad tal cual es, describe lo que te ocurre.

Cuarto disposición de cambio de los hábitos aprendidos en el pasado.

Quinto A partir de hoy vincularte contigo mismo y con los demás con todo lo nuevo que has podido aprender.

Sexto Si sientes que necesitas ayuda porque estas movlizado, con muchos sentimientos encontrados, nos tienes a tu disposición para ayudarte, solicita la ayuda de un terapeuta y tienes dos maneras de hacerlo vía online o entrevistas personales, recuerda que no estas solo.

MUCHA SUERTE EN ESTE ENCUENTRO CONTIGO MISMO Y EN TU
BÚSQUEDA DE CRECIMIENTO PERSONAL.

PRIMER TEMA

Salud

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud como: “Estado de completo bienestar físico, mental social y espiritual y no únicamente ausencia de enfermedad o dolencia”. La salud a lo largo de la vida de una persona, atraviesa por diferentes períodos es un proceso dinámico, que varía y va desde la salud a la enfermedad

Salud Mental

Es la manera como cada uno(a) de nosotros(as) **nos relacionamos con otros(as)** en el seno de la familia, en la escuela, en el trabajo, en las actividades recreativas, en el contacto diario con nuestros iguales y, en general, en la comunidad. Implica también como **nos relacionamos con nosotros mismos** la manera en que cada persona **armoniza** sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las demandas de la vida.

En conclusión, la salud mental implica:

- Cómo nos sentimos con nosotros mismos(as).
- Cómo nos sentimos con los(as) demás.
- En qué forma respondemos a las demandas de la vida.

Las características más importantes de las personas mentalmente sanas son las siguientes: mientras lees estas características dirige tu mirada u observación hacia ti mismo con la actitud de aquel investigador o curioso que desea saber lo que le ocurre a sí mismo

1. Están satisfechas consigo mismos

- No están abrumadas por sus propias emociones (rabia, temores, amor, celos, sentimientos de culpa o preocupaciones).
- Pueden aceptar sin alterarse las decepciones de la vida.
- Tienen una actitud tolerante, respecto a la propia persona y a los demás y son capaces de reírse de sí mismas.
- Ni subestiman ni sobrevaloran sus habilidades.
- Se respetan a sí mismas.
- Se sienten capaces de enfrentar la mayoría de las situaciones.
- Consiguen placer de las cosas simples de la vida cotidiana.

2. Se sienten bien con los demás.

- Son capaces de ponerse en el lugar del otro, es decir son capaces de preguntarse si yo estuviera en su lugar que pensaría? que sentiría?
- Son capaces de amar y tener en consideración los intereses de los demás.

- Sus relaciones personales son satisfactorias y duraderas.
- Les gusta confiar en los demás y sentir que los otros confían en ellos.
- Respetan las múltiples diferencias que encuentran en la gente.
- No se aprovechan de los demás ni dejan que se les utilice.
- Se sienten parte de un grupo.
- Se consideran implicados en los avatares que afectan a la sociedad.

3. Son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta.

- Enfrentan sus problemas a medida que se van presentando.
- Aceptan sus responsabilidades.
- Modifican su ambiente cuando esto es posible y se ajustan a él cuando es necesario.
- Planifican para el futuro, al que enfrentan sin temor.
- Tienen la mente abierta a nuevas experiencias e ideas.
- Hacen uso de sus dotes y aptitudes.
- Se fijan sus metas ajustándose a la realidad.
- Son capaces de tomar sus propias decisiones.
- Consiguen satisfacción en poner su mejor esfuerzo en lo que hacen.

PENSANDO EN LA SALUD MENTAL

- 1.- Sabías que es la salud mental?
- 2.- Que opinas de su importancia en el convivir de la vida cotidiana?
- 3.- Que de lo que has leído te ha impactado más?

REFLEXIONANDO EN LA SALUD MENTAL

- 1.- Vuelve a leer las características de las personas mentalmente sanas, vas a dar una valoración de acuerdo a lo que a ti te ocurre. Darás una valoración de 1al 10 dependiendo del grado de manejo de la situación

Por ejemplo de la característica 1 el primer guión “No están abrumadas por sus propias emociones (rabia, temores, amor, celos, sentimientos de culpa o preocupaciones)”.

Si sientes constantemente mucha rabia, temor, celos etc pondrás en tu valoración 10

Si frecuentemente te sientes tranquilo, no te abruma las preocupaciones, valoraras 1

Y así sucesivamente. Las valoraciones que pasan de 5 a más indican aspectos de tu vida que tienes que trabajar para superarlas.

Estas valoraciones te permiten hacer un diagnóstico de cómo te encuentras ahora, no te juzgues por ellas existen razones del porque estas así, acá aprenderás a entender porque te ocurren a ti estas situaciones, lo importante es que empieces a tener consciencia de que algo no anda bien, algo esta mal y nos lanzaremos a acercarnos a ella, entenderlas y manejarlas.

SEGUNDO TEMA

Que son los Derechos Humanos?

Son facultades innatas, inherentes a cada individuo, que pertenecen a todos los seres humanos, por lo que no son una concesión, ni dependen del reconocimiento de un gobierno o Estado. Estos atributos y condiciones garantizan la realización y la afirmación del ser humano.

Son propiedades de la dignidad de las personas, los Derechos Humanos constituyen un patrimonio de la humanidad, que nos permite vivir con dignidad, libertad e igualdad.

Se aplican en todas partes y a todas las personas sin distinción de raza, color, sexo, idioma, Religión, opinión, riqueza o cualquier otra condición.

Forman un todo integrado, no se puede seleccionar o dar preferencia exclusiva a unos derechos y excluir a otros. Todos son importantes. La declaración Universal de los Derechos Humanos fue aprobada y proclamada por las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948.

Cuales son esos derechos humanos fundamentales? :

Derecho a la vida
Derecho a la libertad
Derecho a la justicia
Derecho a la igualdad
Derecho a la intimidad
Derecho a la educación
Derecho al trabajo, entre otros.

Que Características tiene los Derechos Humanos?:

- Son **universales**, porque nos pertenecen a todas las personas y se aplica en cualquier lugar y sin límite de tiempo.
- Son **inviolables**, nadie puede dejar de cumplirlos.
- Son **irrenunciables**, no es que los tengo solo hasta cuando yo quiera.
- Son **indivisibles, interdependientes e interrelacionados**, pues están intrínsecamente conectados y no deben ser vistos de forma separada. El disfrute de un derecho depende de muchos otros derechos y ningún derecho es más importante que el resto.
- Son **inalienables**, no podemos perderlos porque están ligados a la existencia humana. Sólo en circunstancias particulares y excepcionales pueden ser suspendidos o restringidos.
- Son **integrales**, todos se cumplen como un todo, no se puede cumplir algunos y otros no.
- Son **progresivos**, evolucionan de acuerdo a los nuevos cambios.

Los derechos humanos deben ser?:

- Reconocidos a todas las personas por igual.
- Respetados para poder efectivamente proteger la dignidad humana y para hacer que su realización sea posible.
- Protegidos y defendidos.
- Fomentados y difundidos para evitar que sean violados.

La violencia familiar y sexual viola los Derechos Humanos de las víctimas.

La Conferencia Mundial de Derechos Humanos (Viena, 1993), declara que la violencia familiar es “incompatible con la dignidad y la valía de la persona humana y por ello debe ser eliminada”

”Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y la seguridad de su persona”
“Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes”

Son leyes o normas que nos ayudan a reconocer que la violencia familiar y/o sexual vulnera derechos humanos fundamentales y requiere de medidas urgentes tendientes al cese de los hechos de violencia, la sanción del agresor y la recuperación de la víctima.

No se pueden alegar tradiciones o costumbres ni criterios religiosos para permitir o tolerar forma alguna de violencia. La prioridad será en este caso la protección y seguridad de la persona afectada y la defensa de sus derechos fundamentales.

PENSANDO EN NUESTROS DERECHOS HUMANOS

- 1.- Sabías que son los derechos humanos?
- 2.- Define lo que has entendido de los derechos humanos
- 3.- Qué derechos humanos son afectados con la violencia?
- 4.- Con que acciones violamos estos derechos?

REFLEXIONANDO SOBRE LOS DERECHOS HUMANOS

- 1.- Qué te lleva a ti a maltratar o agredir? Describe
- 2.- Por qué crees que te sucede esto? Describe
- 3.- Que piensas de todo cuanto hoy has pensado, reflexionado?
- 4.- Cómo te sientes ahora?

TERCER TEMA

LA VIOLENCIA – SUS CICLOS

La Organización Panamericana de la Salud señala que la Violencia es un problema de Salud pública. **Afecta la salud** física, mental y emocional de las personas, creando serios problemas en la funcionalidad personal y social.

Instituto Interamericano de Derechos Humanos .Derechos Humanos de las mujeres define la violencia, como todo acto que involucre el uso de la fuerza o la coerción, con la intención de perpetuar y promover las **relaciones desiguales** entre los géneros

El Fondo de Población de las Naciones Unidas dice: La violencia es **un acto social** y en la mayoría de los casos un comportamiento aprendido en un contexto de inequidades sociales, basadas en el género, la edad y la raza y con imágenes violentas y de fuerza física, como la manera prevalente de resolver conflictos

WHO 1996 afirma que, la violencia es el **uso deliberado de la fuerza o el poder**, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otras personas o un grupo, que cause o tenga probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastorno del desarrollo o privaciones

Concluyendo diremos que la violencia **es todo acto, conducta o hecho** que ocasiona daño, sufrimiento físico, psicológico, sexual o muerte.

Como acabamos de leer la violencia es vista desde diferentes ángulos como problema de salud, como problema de género, cultural, social, estructural etc; de lo que en realidad estamos hablando son de los **actos, las conductas o malos tratos en las relaciones** con la pareja, con los/as hijos/as, en las relaciones de amistad, en lo social que se hace visible en los golpes, las lesiones hacia la otra persona e incluso la muerte.

Fina Sanz nos dice, el maltrato es algo mucho más amplio; va más allá de las parejas (en el sentido de que en una relación siempre es de a dos) y de lo que se ve. Se produce daño también en lo que no se ve. El maltrato se produce en el *afuera* -lo que se ve- y en el *adentro* -lo que no se ve- (retomaremos este acápite en otro tema)

CICLOS DE LA VIOLENCIA:

Se llama así al proceso en que la violencia es ejercida siguiendo un patrón más o menos estable de causa y efecto cuyo devenir de una acción u omisión provoca una reacción, es un problema cíclico la reiteración del acto violento con severas consecuencias; El ciclo de la violencia nos ayuda a entender cómo se produce y se mantiene la violencia.

Se han identificado 3 momentos o fases:

Fase Uno: Acumulación de la tensión.- *En esta etapa ocurren incidentes de violencia menores que van progresivamente en aumento hasta desembocar en la siguiente fase.* Se empieza a vivir un ambiente de tensión que va cada día en aumento, donde el agresor muestra recurrentes cambios de ánimo manifestados en actos de hostilidad provocaciones, con burlas sobre lo que hablamos y hacemos, hay gritos y amenazas bajo el argumento que hacemos mal las cosas, La mujer trata de calmar a la pareja,

haciendo todo lo que le pide, en la creencia irreal de que ella puede controlar la agresión, sin embargo, él no cambia de actitud, sigue descontento y la mujer siente angustia, ansiedad, miedo, desilusión. La duración es impredecible y la violencia puede empezar.

Fase Dos: Descarga aguda o explosión de agresión *Se caracteriza por una descarga incontrolable de tensiones que se han venido acumulando en la fase anterior. Se distingue de la fase anterior por la falta de control y la gran destructividad que conlleva.* Pese a que la mujer ha hecho muchas cosas para evitar el enojo de su pareja, llega el momento en que se produce la violencia, psíquica sexual y física con golpes, que pueden ser con las manos, pies o con diferentes objetos que el agresor encuentra cerca. La mujer vive asustada, con temor a una nueva agresión, odio, impotencia, soledad, dolor. Es en esta fase cuando la mujer suele denunciar los malos tratos y en la que puede decidirse a contar lo que le está pasando, busca ayuda, se esconde, se va de la casa o se aísla llegando incluso al suicidio.

Al lograr el distanciamiento siente culpa, vergüenza de lo que le ocurre, confusión, miedo, lástima propia y mucho dolor.

Fase Tres: Amabilidad, arrepentimiento y comportamiento cariñoso ò conciliación - luna de miel.- El comportamiento del agresor después de acaecido el hecho violento se torna cariñoso, amable con muestras de aparente arrepentimiento y Reconciliación. Trata de paliar su actitud reparar el daño que ha ocasionado, experimenta remordimiento, se disculpa y realiza promesas de no volver a actuar así, ayuda, da regalos, etc., La mujer piensa que su relación ha cambiado y vuelve a confiar, le disculpa y minimiza su comportamiento lo justifican y empieza a ver el lado bueno de su pareja, la mujer cree que la violencia no se va a repetir. Esto explica porque algunas mujeres retiran la denuncia. La mujer siente miedo, confusión, ilusión, lástima, dolor culpa.

Sin embargo, luego de un tiempo, nuevamente se vuelven a acumular las tensiones, el hombre empieza a enojarse o mostrarse descontento por cualquier cosa, es la fase que precede el inicio de la primera fase y así volver a repetir el ciclo. Lo peor de todo este ciclo es que cada vez que inicia el nuevo ciclo va empeorando la violencia y termina con la muerte si no se corta a tiempo.

PENSANDO EN LA VIOLENCIA Y SUS CICLOS

- 1.- Desde lo que has entendido y mirando tu vivencia como definirías la violencia?
- 2.- Que te hace pensar los ciclos de la violencia?
- 3.- Que obstáculos impiden salir de esta situación?
- 4.- Que efectos produce el ciclo de la violencia en la salud de las personas?
- 5.- Que impide pedir ayuda?

REFLEXIONANDO SOBRE LA VIOLENCIA Y SUS CICLOS

1.-Reconocer que uno es mujer u hombre maltratado no es fácil es muy doloroso, el describir lo que te ha ocurrido te ayudará y podrás visualizar mejor los ciclos de violencia en tu experiencia personal

2.- Describe cómo te sientes y que podría estar sintiendo las otras personas (el maltratado, tu familia, tus hijos)

3.-Ahora sabes que sentimientos te invaden e invaden a tu pareja, sabes como acaba la violencia, esto te da herramientas para que puedas manejar mejor tú la situación y empoderarte nuevamente de tu dignidad de persona, aférrate a esa parte sana tuya y lucha por ti. y enumera todo lo que te gustaría hacer a partir de hoy?

CUARTO TEMA

TIPOS DE VIOLENCIA

(Lee tratando de identificar lo que a ti te sucede)

- Violencia física.
- Violencia psicológica
- Violencia sexual: (Abuso sexual, Hostigamiento Sexual, Violación, Embarazo involuntario, prostitución forzada).
- Violencia por abandono o negligencia
- Violencia económica

La Violencia Física:

Es toda acción que produce daño en forma cíclica y con intensidad creciente que atenta contra a la integridad física de una persona adulta o menor de edad, que **se manifiesta** mediante una acción **indirecta** a través del uso de otros objetos o sustancias o **directa** del agresor contra el cuerpo de la víctima pudiendo causar la muerte de una persona

Manifestaciones de la violencia física:

- Golpes
- Bofetadas
- Puñetazos
- Tirones, sacudidas
- Patadas
- Cortes
- Fracturas
- Quemaduras
- Abortos
- Privaciones poniendo en peligro su vida o salud
- Trabajos excesivos o inadecuados
- Abusar de métodos disciplinarios, pellizcos coscorriones, cachetadas, empujones, jalones de pelo o de orejas, arrojar objetos,
- Expresiones agresivas entre la pareja lastimándose cualquier parte del cuerpo; estrangulamiento, heridas por armas, sujetar, amarrar, paralizar,
- En grado extremo homicidio.

La Violencia Psicológica:

Es toda acción u omisión que cause daño a la salud mental y provoca gran deterioro emocional, daña la autoestima, la identidad y sentimientos en las personas sean adultas o menores de edad. Los padres suelen abusar de este tipo de violencia por su difícil comprobación, sin embargo muchas veces va de la mano con la violencia física. Puede darse antes y después de la violencia física o acompañarla. Hay que tener en cuenta que no siempre que hay violencia psicológica o emocional hay violencia física. Aunque la violencia verbal llega a usarse y/o aceptarse como algo natural, es parte de la violencia psicológica

Puede manifestarse mediante:

Formas Verbales:

- Insultos, ofensas, gritar
- Amenazas recriminación, mofa
- Hostilida,
- Desvalorización, en relación al rol del quehacer del hogar, aseo, vestimenta, opiniones consideradas inútiles, o por la apariencia física
- Ridiculizar, humillación, menospreciar
- disminuir a la persona provocando gran inseguridad, disminuyendo su imagen personal que perturba el estado anímico.
- Intimidación, amenaza
- Manipular directa o indirectamente
- La coacción obligando a una persona a hacer algo contra su voluntad
- Destruir pertenencias personales, como romper muebles, platos y, en general mezquinar
- Culpabilizar
- Indiferencia, olvido, no dar atención a las necesidades de afecto de la mujer o a sus estados de ánimo, ausencia de comunicación.
- No reconocer aciertos, críticas constantes
- Celos excesivos, posesividad extrema
- Presenciar peleas entre padre y madre
- Las mentiras, el rompimiento de promesas
- No dejar salir a la calle, a estudiar, a visitar familiares y/o amigas(os), etc.

Formas Gestuales: Es una forma de ejercer la violencia no verbal manifestada en actitudes corporales y es empleada más cotidianamente

- Indiferencia
- Aislar
- Silencio
- Miradas de rechazo
- Gestos despreciativos
- Limitaciones a su libertad personal
- La actitud de sobreprotección disminuye la capacidad de realización de la otra persona, pues esa actitud no es otra cosa que la falta de confianza en el otro.

La Violencia Sexual:

Es todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales **NO DESEADOS**, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona, mediante coacción amenazas o intimidaciones por otra persona independientemente de la relación de ésta con la víctima, daña la integridad y la libertad sexual, su expresión mas grave es la violación sexual pero existen diversas figuras como realizar actos contra el pudor de una persona no deseados que también son formas de violencia sexual Los agresores pueden ser familiares, amigos, etc., y se puede dar en cualquier ámbito, incluido el hogar y el lugar de trabajo en la casa, la calle, la escuela, la víctima difícilmente cuenta lo ocurrido

porque se siente amenazado o culpable; se da con mayor frecuencia de adulto a menor, **causan daño físico y emocional irreparables.**

Puede manifestarse mediante:

- Burlas humillación y críticas con relación al comportamiento sexual de la persona hombre o mujer
- No tomar en consideración los sentimientos y necesidades sexuales de la mujer u hombre
- Realizar tocamientos no gratos y caricias en el cuerpo de una persona contra su voluntad.
- Forzar a tener relaciones sexuales con otras personas
- Prohibir el uso de métodos anticonceptivos
- Infringir dolor a la mujer durante el acto sexual como estímulo excitante para el hombre, etc.
- Presión para dar o recibir caricias (manoseo), o para ejercer la prostitución de la sexualidad
- Sufrir de acoso
- Tener relaciones sexuales cuando no lo desea, así sea con la pareja. Esto se considera una violación.
- Se obliga a la persona a participar de actividades sexuales con las que no está de acuerdo sin tomar en cuenta sus sentimientos y decisiones o coacciona su libertad por influencia de los celos
- Abuso y violación sexual
- Incesto, o la comercialización.

Hostigamiento Sexual:

Es la persecución realizada a una mujer o a un hombre por un acosador o acosadora. Es nocivo para la salud porque afecta la salud mental, comodidad y productividad de la persona en su centro de trabajo o medio social en el que se desenvuelve, ocasionando malestares físicos y psicológicos. Generalmente el hostigamiento lo sufren las mujeres por parte de jefes o pares hombres.

Abuso sexual:

Es un acto sexual intimidatorio que no cuenta con el consentimiento de la víctima que es sometida con amenazas, uso de fuerza o bajo el influjo de drogas u otros fármacos que disminuyen o anulan su capacidad de respuesta. Es una interacción entre un abusador y una víctima cuando ésta se utiliza para estimulación sexual del primero, o de otra persona. En el abuso sexual, el abusador(a) está en posición de poder o de control, sobre el abusado(a) y esto le permite cometer el abuso. La violación en una forma de abuso sexual.

Violación:

Es un tipo de agresión sexual, amenaza o uso real de fuerza y penetración donde no existe el consentimiento de la víctima, o se encuentra en incapacidad para decidir (menores de 18 años o incapacitados(as) mentales). También la penetración sexual es la introducción en cualquier parte del cuerpo de una persona de un objeto, pues muchas

veces se usan objetos punzo-cortantes en las aberturas genital o anal de la víctima, sin requerir la emisión de semen.

Violencia por Abandono o Negligencia:

Es toda acción u omisión donde uno o más miembros de la familia impiden la satisfacción de las necesidades básicas (biológicas, emocionales y sociales) de otro integrante de la familia en forma oportuna y adecuada (pudiendo hacerlo). Se presenta, por lo general, en caso de niños, niñas, adolescentes, adultos mayores y discapacitados

Omisión a la Asistencia Familiar (Consiste en la acción deliberada de privar a la familia de los medios económicos para la alimentación, salud, vestido etc.)

Negación de ayuda cuando la persona está enferma o herida.

Violencia Económica:

Cuando a la persona se le quita el dinero que gana, se le impide gastarlo en beneficio suyo o de su familia, o se le niega el dinero para controlar su independencia. También cuando no se reconoce la labor doméstica.

PENSANDO EN LOS TIPOS DE VIOLENCIA

1.- Realiza el crucigrama, Tipos de Violencia

B O F E T A D A S
P E Ñ I Z C O S R
U R U P A C E S O
Ñ A P A T A D A S
E L A T I G O D O
T O L N A O O I T
A B A R L A U R A
Z E Z P O P L E R

O T O B A E A H B

- 2.- Identifica tu rol en tu familia, con tu esposo (a) hijo (a), vecinos y comunidad
- 3.- De todo lo descrito de los tipos de violencia con cuales de ellas te identificas más?
- 4.- Que pensamiento te surgen ahora?, tiendes a minimizar o negar los problemas?, tienes a culpar al otro de su comportamiento?, buscas justificarte con facilidad?

REFLEXIONANDO EN LOS TIPOS DE VIOLENCIA:

1.- Ahora te invito a cerrar los ojos mantente abierto (a) y receptivo (a), no temas te ayudará y mira como son las relaciones que TU estableces?, respetuosas de tu libertad?, y que hay de la libertad del otro? abiertas?, maduras?, te invaden, te manipulan?, te limitan?

2.- Porque crees que te suceden a ti estas situaciones?

3.- Que sientes?

Los sentimientos no son buenos ni malos son SENTIMIENTOS, déjalos fluir y reconoce cuales te invaden más.

QUINTO TEMA

COMO SE GENERA Y DESARROLLA LA VIOLENCIA?

La violencia es el resultado de la interacción compleja, **tienen muchas causas, influyen muchos factores que actúan en distintas dimensiones:** individuales, relacionales, sociales, institucionales, culturales y ambientales, es decir con raíces complejas, por ello existe diversas teorías que tratan de dar una explicación del porque se presenta la Violencia por ejemplo. Las Teorías instintivas, la Teoría de la Frustración-Agresión, Teoría del aprendizaje social, Teoría asociada a los factores de riesgo, Modelo Ecológico. Este tema nos ayudará a entender que motivos o causas impulsa a la persona a cometer acciones que lastiman a otros y cómo se van desarrollando en nuestras historias personales.

5.1.- EL MAL TRATO EN LO SOCIAL DENOMINADA *VIOLENCIA ESTRUCTURAL*:

Las relaciones humanas están enmarcadas dentro de contextos socioculturales que tienen sus propios valores y sus propias formas de comportarse y son sentidas y vividas como normales, muchas culturas crean un clima de aceptación de la violencia y contribuyen a mantener las brechas de discriminación, subordinación, dominación y tensiones entre distintos segmentos de la sociedad o fuera de ella. un ejemplo para entendernos mejor, en las sociedades patriarcales se discriminaba en función al sexo, **imponiendo a cada género valores, roles, actitudes.** Algunos de los valores importantes eran la lucha, la pelea, la guerra, que reproduce el orden dominación-sumisión, los genitales masculinos representaban simbólicamente el poder, el dominio por eso en las guerras se daba la violación a mujeres y niñas como parte del botín, como forma de humillación a los otros hombres, las mujeres son consideradas una propiedad de los hombres, parte de sus pertenencias, un objeto al que se puede maltratar o destruir física y psíquicamente mediante la destrucción y humillación, la violencia y la violación, se trata de que las mujeres mantengan la memoria histórica de que pertenecen al varón dominante, y se les fomenta el miedo, que las deja inmóviles y vulnerables. Así se estableció un modelo social de dominación-sumisión - o lo que podemos llamar de *relaciones de poder*

Esta forma de relación de poder constituye en sí misma y se reproduce como modelo de relaciones humanas, y se incorpora de manera no consciente dentro de cada persona y aunque en la actualidad podemos conocer otras maneras de interactuar y vincularse, con modelos de relación más paritarios, equitativos y cooperativos, que pueden permitir el conocimiento, **NO** podemos olvidar el peso de los valores de una estructura social de miles de años que queda incorporada, de manera inconsciente, no solo en nuestros cuerpos -los cuerpos guardan memoria- sino también en valores, mandatos o creencias sociales que es lo que podemos denominar inconsciente colectivo.

Concluyendo diremos que, El hombre no es un ser aislado se hace y se construye con el otro, en ese ir (imitar, interiorizar, introyectar) y venir (proyectar, ser para el otro) de las relaciones humanas es donde el hombre se hace hombre y la mujer se hace mujer, es decir el niño al nacer aprende por modelo e imitación de las primeras figuras parentales que tiene, es así que, éstos modelos de género que forman parte del modelo social se interiorizan a lo largo del proceso de socialización y

construcción de su identidad -como hombre y como mujer-, y se reproducen de forma inconsciente.

PENSANDO EN EL MALTRATO SOCIAL

- 1.- Cómo son tus modelos parentales?
- 2.- Que reglas y roles existía en tu hogar paterno?
- 3.- Actualmente en el hogar tuyo, el que formaste, que roles tienen cada miembro?.

REFLEXIONANDO EN EL MALTRATO SOCIAL

Recuerda que tu no eres culpable de lo vivido eres lo que la sociedad te dio, pero ahora tu puedes discriminarte, discriminar lo que recibiste y con tus propios valores crear la persona que deseas ser.

- 1.- Que rasgos, actitudes, conductas ves en ti de los modelos de tu infancia?
- 2.- Que reglas y roles paternos los reproducen en tu diario vivir?
- 3.- Ahora que ya conoces los modelos y roles que te inculcaron que opinas de ellas
Cuáles quieres tomarlas ya como tuyas? Cuáles quieres dejarlas?
- 4.- Crea tus propios roles y reglas de vida que serán de hoy en adelante tus normas de vida.

SEXTO TEMA

5.2.- EL MAL TRATO EN LAS RELACIONES

Uno de los factores del maltrato en el establecimiento del vínculo **son por una parte las relaciones de poder y la reproducción de roles y por otra son los juegos psicológicos con su triángulo dramático en que estamos inmersos**, éstas suelen ser móviles, se invierten y se plasman en las relaciones entre hombres y mujeres por eso vemos sociedades matriarcales, patriarcales o vínculos insanos.

Empecemos definiendo, **que es el poder?** es la capacidad de controlar, modificar o influir en el comportamiento de otra persona, expresa en si mismo una gran potencialidad: hacer que el otro haga lo que yo quiero, cuando lo quiero y como lo quiero. En lo simbólico (imaginario) o en lo real, éstas relaciones de poder constituyen una forma de relación basada en el dolor, en el sufrimiento y funciona como un sistema de acción - reacción infinito de violencia. Las personas necesitadas de poder no ven al otro como un otro diferente que tiene sus propios sentimientos y pensamientos, **tratan o intentan conseguir lo que desean** de la otra persona por diversos métodos, desde «conseguirlo por las buenas», a generar lástima o culpa, pasando al enfado utilizan desde la amenaza velada, sutil, o directa hasta la violencia psíquica (el insulto, la depreciación, la desvalorización) y la violencia física (los golpes, la muerte). Vincularse de esta manera genera en la otra persona todo un cúmulo de sensaciones, emociones y sentimientos como la confusión de ideas, el miedo invalidante y la pérdida del control de su vida, la desvalorización, la sensación de indefensión y el miedo intenso y paralizante ante la imprevisibilidad de las respuestas de quien agrede. Es importante aprender a aceptar la diferencia que nos humaniza, negarnos nos coloca en el lugar del ideal de ser como Dios, de impedirnos continuar evolucionando, para ello debemos hacer uso de la razón.

Que ocurre en este tipo de relación psíquicamente? según la perspectiva del Análisis Transaccional en toda Violencia, Tortura y Crueldad se da **el juego psicológico Transaccional con su triángulo dramático : Perseguidor –Víctima y Salvador**. Todo juego se inicia con una descalificación y acción que origina **el perseguidor** en los casos de violencia, tortura y crueldad es un psicópata que necesita que lo teman, es una persona *Agresivo* - Expresa sus opiniones, deseos y sentimientos de manera irresponsable e irrespetuosa. - No considera los derechos de los demás, traspasándolos constantemente. - Desea ganar a toda costa, aun humillando o agrediendo a los demás para lograr sus objetivos. - La persona agresiva mediante su conducta verbal y no verbal emite mensajes como: “Esta es mi opinión y tu eres un estúpido por no estar de acuerdo conmigo”, “Esto es lo que yo quiero y lo que tu quieres carece de importancia”, “Solo mis sentimientos cuentan”, etc.

La víctima es una persona *Pasiva o Sumisa* - expresa opiniones, sentimientos y deseos con poca claridad o con timidez. - No defiende y/o no expresa sus derechos. – se desvaloriza valorándose por debajo de los demás, aún más *necesita ser rebajada*, negándose a si mismo el respeto. - Se deja manipular fácilmente. - A través de su conducta verbal y no verbal *transmite mensajes* tales como “Mis opiniones no valen”, “Mis sentimientos no cuentan”, “Tu eres mas importante”, “Puedes aprovecharte de mi”, el perseguidor lleva el mandato “no sientas” y no siente compasión por su víctima que lleva el mensaje de “no te defiendas” y **el salvador** es la persona que

ocasionalmente aparece (si es que aparece), y es que actúa salvando la situación. Si estamos enganchados a este tipo de juego en nuestras relaciones es importante que empecemos primero a ser conscientes reconociendo si soy perseguidor, víctima o salvador, luego estar pendientes de cada actuar nuestro, de cada respuesta que damos para empezar a cambiar esa manera de responder o actuar saliéndonos de esos papeles asumidos, estar metidos en este triángulo es muy nocivo para uno mismo y para el otro con quien me relaciono.

PENSANDO EN EL MALTRATO EN LAS RELACIONES

- 1.- Que opinas del poder?
- 2.- Que sentimientos y actitudes genera el poder del otro
- 3.- Describe desde tu vivencia con ejemplos el triangulo dramático

REFLEXIONANDO EN EL MALTRATO EN LAS RELACIONES

- 1.- Cuando te relacionas con otro tienes la necesidad de tener todo bajo tu control?
- 2.- Cuando el otro se rebela y no permite tu vigilancia - cuando crees que se te va de las manos, Como te sientes? cómo actúas?
- 3.- En tus relaciones interpersonales comúnmente actúas como: víctima? Perseguidor?, salvador?. Porque crees que estas en ese rol?
- 4.- Que estrategias tomarías para salir de este triangulo? Describe con ejemplos, ten en cuenta al describir tus estrategias que no te ubiques en uno de los personajes del triángulo
- 5.- Cierra los ojos e imagina Como te gustaría vivir?, que tipo de relación te gustaría establecer con las personas que tu más quieres?
- 6.- Describe cómo vas a lograr esa nueva relación que sueñas,
- 7.- A partir de hoy RECUERDA esa es tu meta, tu objetivo que tendrás que proponerte y lograrlo

SEPTIMO TEMA

5.3.- EL MALTRATO INTERNO:

La violencia está y se ejerce en lo que se ve y lo que no se ve, en el adentro y en el afuera, Hasta ahora, gran parte de la energía para prevenir o paliar los malos tratos o sus efectos se ha orientado hacia el afuera: hacia la protección de las mujeres víctimas de violencia, y en el alejamiento o castigo de quien ejerce los malos tratos, pero poco se ha trabajado todavía en relación al adentro, que nos lleva a ser víctima o perpetrador de actos de violencia?, cómo incorporamos el maltrato en nuestra vida cotidiana?, cómo nos maltratamos y cómo nos dejamos mal tratar inconscientemente? Trataremos de responder a estas preguntas en este tema desde la influencia del afuera para luego en los temas siguientes abordar lo de adentro.

Todos los seres humanos **somos el resultado del proceso de experiencias individuales, familiares, relacionales vividas en un determinado contexto social**, de ahí la importancia de entender como se desarrolla la estructura social y en ella el problema de los malos tratos y la violencia. La filosofía de vida que la sociedad actual nos muestra como modelo son, el individualismo, la competición, las relaciones de poder, de violencia. También existe una subcultura de las mujeres y otra de los hombres (femenina y masculina) que implica roles de género.

Este modelo social coexiste con nuestras propias experiencias vitales, **modelos que las personas aprenden he incorpora internamente para luego reproducirlo no solo con los demás sino consigo misma**. Por ejemplo, cuando nos decimos: «Eres una tonta, no se hacer las cosas», una parte nuestra actúa de dominante: «Eres una tonta...» y otra parte nuestra, de víctima: «no se hacer.. .». La parte dominante nuestra está actuando identificada con los modelos (poder, dominio, violencia) que aprendió ya sea de sus padres o lo impuesto por la sociedad, la parte de víctima actúa identificada con esa subcultura de roles de género. De la misma forma actuamos en nuestras relaciones interpersonales ya sea con esa parte identificada con el agresor o con esa otra parte identificada con la víctima; continuaremos repitiendo estos modelos aprendidos mientras no somos conscientes de nuestros actos, mientras no nos conocemos y reconocemos, acá es importante hacer uso de la razón, pensar y cuestionar esos modelos aprendidos y quedarse con lo que uno desea, con tus propias ideas y valores, entonces recién ahí diremos que tienes una madurez emocional porque has podido desengancharte de esos modelos que venían de afuera y no eran tuyos ahora tomas lo que quieras de ellos y sigues tus propias maneras de pensar y sentir, es decir eres un otro diferenciado.

Sabemos nada es estático en el mundo, los modelos y las culturas van cambiando a medida que avanza la civilización, vamos viviendo una serie de cambios sociales y relaciones importantes en el exterior, en el afuera. El sistema de valores y la estructura de roles establecidos entre hombres y mujeres que hasta entonces eran infranqueables empezaron a resquebrajarse, se cuestiona el sometimiento social, físico y mental a la palabra de varón, mujeres y hombres se están cuestionando su estar en el mundo, su manera de vincularse, las formas de amar, la relación con su cuerpo y la sexualidad. Paulatinamente ha ido cambiando la estructura familiar, las relaciones con los hijos e hijas, e incluso la manera de concebirlos, las relaciones de pareja, las relaciones homosexuales y lesbiánicas se hacen visibles.

Pero ¿qué nos *ocurre* en el adentro, qué *ocurre* en nuestro interior? Los cambios internos no se producen tan rápidamente como los planteamientos ideológicos, **coexistiendo los modelos anteriores con las actuales aún siendo contradictorias**, lo que nos mantiene en un conflicto permanente, una lucha interna que tenemos que afrontar permanentemente aferrándonos a nuestros valores, ideales, es decir a todo aquello que consideremos que es bueno y saludable para uno mismo y para los demás.

PENSANDO EN EL MALTRATO INTERNO

- 1.- Que modelos sociales han influido en ti?
- 2.- Cuando eras niño que o quien eran tus héroes favoritos?, en que se caracterizaba ese personaje?
- 3.- A veces es difícil responder a esta pregunta pero inténtalo a quien quieres más? a papá o mamá y porque?
- 4.- Qué hechos familiares recuerdas más de su niñez, los que hayan marcado tu vida?
- 5.- En tu familia que roles tiene la mujer y que el hombre?
- 6.- Cómo se relacionaban comúnmente tus padres? Tus padres con sus hijos? Y entre hijos?
- 7.- Qué problemas familiares eran los más frecuentes?, ¿cómo los resolvían?, ¿participabas de la solución? Había violencia entre ellos? ¿Se demostraban cariño?
- 8.- Qué es para ti una pareja?
- 9.- Qué crees que se espera de ti?

REFLEXIONANDO EN EL MALTRATO INTERNO

- 1.- Que actitudes o conductas tuyas son iguales o parecidas a tus padres?
- 2.- Enumera los rasgos, actitudes, conductas que haz incorporado de tu entorno familiar
- 3.- Cómo te mal tratas y cómo te dejas mal tratar, inconscientemente?.
- 4.- Describe los hechos familiares más agradables que haya podido vivir en tu infancia
- 5.- Cómo te sientes ahora? describe
- 6.- Enumera tus valores personales ordénalos en función a las prioridades que tu les des.
- 7.- Cómo te gustaría vivir a partir de ahora?
- 8.- Que acciones crees que debes tomar para hacer realidad tus metas de vida?

OCTAVO TEMA

ORGANIZACIÓN DINÁMICA DE LA PERSONALIDAD

Hemos ido hablando como el afuera es decir el medio ambiente influye en la evolución intrapsíquica del sujeto y el establecimiento de las relaciones con los demás a través del proceso de identificación, en esta sesión hablaremos del adentro, de la personalidad es decir de los procesos internos, de la construcción de nuestra identidad, quienes somos, como nos hacemos y la construcción subjetiva de los vínculos. Para ello tomaremos dos concepciones teóricas de W. Allport y Freud que nos darán una visión general de la personalidad.

Personalidad: Existen muchas definiciones de la personalidad y a pesar de todos los estudios, no se ha logrado precisar con exactitud. Generalmente las definen tomando en cuenta el **efecto exterior** que una persona causa en los demás ó la definen por **su esencia y estructura**. No existen definiciones correctas o incorrectas, sino más o menos adecuadas para los objetivos que se pretenden.

W. Allport, que sigue la tendencia esencialista, nos dice que la "Personalidad es **la organización dinámica** en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos." Allport al decirnos que *la personalidad es dinámica* nos está indicando que es *de naturaleza cambiante*, que su organización *es algo interno*, no de apariencia externa. Que *no es exclusivamente mental, ni exclusivamente neurológica* sino que en su organización exige el funcionamiento de mente y cuerpo como unidad. Que *los sistemas psicológicos son tendencias determinantes* que dirigen y motivan la acción. Que *la conducta y el pensamiento son característicos de cada individuo*, y que en ellos se refleja su adaptación al ambiente, a la vez que son formas de acción sobre él.

En el origen de toda personalidad se encuentran elementos hereditarios y elementos de origen ambiental.

El individuo no nace con una personalidad determinada, sino con cierta **herencia** que le proporciona una constitución física y una *dotación genética, que condicionará, en parte, el desarrollo posterior* y mediante las cuales va a captar el mundo y a responder ante él.

El ambiente proporciona elementos de interpretación, pautas para dar significado a los estímulos, y determinar formas de respuesta.

La influencia simultánea de lo hereditario y lo ambiental a través del tiempo y del espacio, van dando origen y determinando la personalidad. **La personalidad se conquista, se hace, se construye. Las condiciones heredadas se complementan y transforman a través de la experiencia, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la fuerza de voluntad, la convivencia y el cultivo de la persona.** La Personalidad como organización dinámica cambia con la edad, la profesión u ocupación, su situación vital, cambios en su medio ambiente etc.

Freud a formulando una teoría general del **dinamismo psíquico** de la personalidad, de **su evolución** a través de distintos períodos de desarrollo y **del impacto de la sociedad, la cultura y la religión en la personalidad,**

Freud, al caracterizar el psiquismo, hace intervenir **3 sistemas: el inconsciente** (es la fuente de las fuerzas instintivas de la psique, en ellas se encuentran los deseos, instintos y recuerdos que el sujeto reprime por resultar inaceptables fundamentalmente a causa de sus propias valoraciones morales, es la capa más profunda de la mente y se identifica en gran medida con el ello), **el preconsciente** (contenidos susceptibles de llegar a la consciencia si se supera la censura) y la **conciencia** (es la representación que esta presente en nuestra conciencia y que nosotros nos damos cuenta).

Freud nos dice: "arribamos a la vida con un ello", esto significa que la estructura del **aparato psíquico está formado por tres instancias: el ello, el yo y el súper-yo y la dialéctica naturaleza-sociedad.**

El **ello** instancia inconsciente que **contiene todas las pulsiones** el que no difiere de un individuo a otro, es parte de nuestra especie y se rige por el denominado principio de placer; Pero en el contacto con el mundo exterior, es decir, con el mundo social, familiar, se constituye, en la periferia del "ello", una nueva instancia que es el "**yo**". el yo, que tiene contenidos en su mayoría conscientes, pero puede contener también aspectos inconscientes, se rige por el principio de realidad y actúa como intermediario entre el ello y la otra instancia del aparato psíquico que es el superyó. Por lo tanto, **es claramente la dialéctica naturaleza-sociedad la generadora del yo, de la personalidad** en formación, el "yo" se segrega a partir del "ello" en el contacto con la realidad social las normas de la sociedad no son solamente sufridas por el individuo sino interiorizadas, introyectadas.

Para explicar esta interiorización hay que recurrir a una tercera instancia, que es el "**súper-yo**", representa las normas morales e ideales, nacida del ideal del "yo". El "súper-yo" es la sociedad, (la socialidad más precisamente, que se ha interiorizado en cada uno de nosotros), es la parte de ideología que tenemos en nosotros. Incluso, si queremos destruir la sociedad burguesa, tenemos un "súper yo" burgués, como otros han tenido un "súper-yo" feudal, esclavista, etc.

"impulso" o pulsión (triebe, en alemán). Es una fuerza constante que actúa todo el tiempo. Es la pieza básica de la motivación por lo tanto, parte desde el interior del organismo hacia el exterior. La fuga es ineficaz para su supresión.

En **Pulsiones y sus destinos (1914)**, Freud nos dice que, las pulsiones se encuentran "compuestas" de:

Una fuente, que es la zona del cuerpo desde donde brota la pulsión (boca, ano).

Un empuje: que es la magnitud de excitación puesta en juego por el movimiento pulsional, su "carga".

Un objeto: que es aquello hacia donde se dirige el movimiento pulsional y que tiene un carácter extremadamente variable.

Un fin: constituido por la satisfacción, que siempre se realiza y que sucede en la propia fuente, en un movimiento de retorno.

Repartidas en una serie de zonas erógenas, las pulsiones recorren, por una exigencia de trabajo para la vida psíquica, un trayecto que, desplazándose en torno al objeto, alcanzan, finalmente, la satisfacción parcial, en la misma fuente.

Entonces, los componentes esenciales de la pulsión, fuente, exigencia de trabajo, objeto, fin, nos lleva a hacer una diferencia con el concepto de instinto: la pulsión no posee un objeto predeterminado por la naturaleza, sino que este es cambiante y esto nos permite hablar de los destinos de la pulsión. Su finalidad es la satisfacción, mientras que el instinto sirve a alguna finalidad útil para la supervivencia o reproducción de la especie.

Por lo tanto, podemos decir que, la cualidad de la pulsión es la de poder cambiar de fin y objeto psicológicamente, por no estar determinada de forma innata, sino gozar de una plasticidad e indeterminación que le posibilitarán una estructuración humana que la haga capaz de alcanzar la meta real, pero corriendo, al mismo tiempo, el riesgo de posibles fijaciones o desviaciones.

Según Freud, hay dos fuerzas, dos principios actúan a través de los seres vivos, especialmente los seres humanos. Uno de esos principios lo llama **impulsos de vida Eros**, en los que quedan incluidos: los impulsos del yo o de auto conservación y los impulsos sexuales que se expresan dinámicamente por la libido (es la energía psíquica de la pulsión sexual), es de cierto modo la potencia de amor, un poco libidinizada; es el Dios Amor de los griegos que le sirve de referencia. El otro es los **impulsos de muerte Thanatos**, entendidos como la tendencia a la reducción completa de tensiones. es decir, la muerte. Freud nos indica que al interior del ser vivo, es decir en el organismo, hay una cierta presencia de lo inorgánico. Al interior de la potencia de creatividad propia de la vida, es decir, el Eros, hay una potencia de muerte que se traduce por el automatismo de repetición

Freud tenía una concepción hedonista de la conducta humana: comprendía que el placer venía dado por la ausencia de tensión y el displacer por la presencia de la misma. El organismo, inicialmente, se orienta hacia el placer (principio de placer) y evita las tensiones, el displacer y la ansiedad.

Freud, además, aportó una visión evolutiva respecto a la formación de la personalidad, al establecer una serie de **etapas en el desarrollo sexual**. En cada una de la etapas, el fin es siempre común, la consecución de placer sexual, el desarrollo de la libido. La diferencia entre cada una de ellas está en el "objeto" elegido para conseguir ese placer. El niño recibe gratificación instintiva desde diferentes zonas del cuerpo en función de la etapa en que se encuentra. A lo largo del desarrollo, la actividad erótica del niño se centra en diferentes zonas erógenas. La primera etapa de desarrollo es **la etapa oral**, en la que la boca es la zona erógena por excelencia, comprende el primer año de la vida. A continuación se da **la etapa anal**, que va hasta los tres años. Le sigue **la etapa fálica**, alrededor de los cuatro años, en la que el niño pasa por el "complejo de Edipo". Después de este período la sexualidad infantil llega a una **etapa de latencia**, de la que despierta al llegar a la pubertad con **la fase genital**.

Cuando no somos capaces de superar un estadio de nuestra vida psicosexual estamos condenados a la repetición. Y este automatismo de repetición es la muerte en el corazón mismo de la vida y es lo que llevará al síndrome neurótico, incluso la psicosis. Lo que no es vivido con un mínimo de conciencia está condenando una repetición en la opacidad, en el inconsciente ésto es lo que ocurriría también con los actos de violencia. Entonces, desde siempre y para siempre, Eros y Tanatos están en conflicto y, en este momento

Paralelamente a esta evolución intrapsíquica del sujeto, se va dando un proceso de socialización en el que se configuran las relaciones con los demás. Es de suma

importancia también el proceso de identificación, que permite al sujeto incorporar las cualidades de otros en sí mismo, para la formación de su personalidad.

PENSANDO EN LA PERSONALIDAD

- 1.- Desde lo que has leído cómo se construye tu identidad?
- 2.- Como definirías la personalidad?
- 3.- Es posible cambiar tu manera de pensar y sentir? Porque ?
- 4.- Cómo te percibes a ti mismo (a)?
- 5.- Escribe tres cualidades y tres defectos que tienes

REFLEXIONANDO EN LA PERSONALIDAD

- 1.- En el colegio o tu hogar aprendiste como se conforma el cuerpo humano, ahora que has leído que has aprendido, cómo se conforma el aparato psíquico, tu mente o tus emociones?
- 2.- Desde tus características particulares, desde tus experiencias vitales, es decir desde tu personalidad, que te hacen más susceptible al mal trato y la violencia.

NOVENO TEMA

FACTORES CONSTITUTIVOS DE LA PERSONALIDAD

Hablamos de **personalidad estructurada** cuando el individuo logra dinamizar de forma integrada y con autonomía estos elementos básicos o factores constitutivos de la personalidad como son: la constitución física, el temperamento, la inteligencia - creatividad, el carácter moral y valores éticos, lo que le llevará a tener una conducta y un pensamiento característicos. **¡Una personalidad estructurada dará origen a una identidad firme y sólida!**

Constitución Física: Representa la unidad biofísica en la que se asientan la individualidad psicológica del sujeto y agrupa tanto los aspectos morfológicos como los fisiológicos.

El temperamento: Es la base biológica del carácter, con un conjunto de rasgos relativamente estables y se define como la manera natural con la que el individuo interactúa y vive en el entorno que lo rodea, y que se manifiestan en las diferentes formas de reacción conductuales que tiene la persona, en definitiva el temperamento hace referencia a las características emocionales es decir a los impulsos que nos hace reaccionar de manera automática, es innato e implica la habilidad para adaptarse al medio ambiente a los cambios, el estado de ánimo, la intensidad con que se vive, el nivel de actividad, la accesibilidad y la regularidad para hacer algún trabajo.

Carácter : Es la tendencia hacia un tipo de comportamiento que manifiesta la persona, Contiene elementos Psíquicos, elementos orgánicos y la influencia social, que se organizan en una unidad proporcionando estabilidad, coherencia y cierto grado de uniformidad en nuestras manifestaciones, en la influencia social, nos referimos a la mezcla de valores, creencias, sentimientos que tiene un sujeto y que están matizados por valores éticos-morales de la sociedad en la que el individuo vive, además la evaluación del carácter precisa un estudio cualitativo no cuantitativo.

Inteligencia: según Gardner “la inteligencia es un potencial genético que luego este potencial tiene que ser desarrollado por la educación para asimilar, guardar, elaborar información y en conjunto utilizarla para resolver o solucionar problemas y crear nuevos productos. Esto quiere decir que la inteligencia se puede ir adquiriendo con el paso de la vida, y se tiene que tener una dotación genética. La inteligencia esta formada por algunas variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje y las habilidades para socializarse. Además de estos factores intervienen también en gran medida el estado emocional, la salud psicofísica.

Gardner nos habla de ocho tipos de Inteligencias:

- 1.- **Inteligencia Lingüística**, es la capacidad de expresar con claridad y acierto lo que uno quiere decir es decir usar bien el idioma materno.
- 2.- **Inteligencia Abstracta o matemática**, es la capacidad de entender las relaciones abstractas, es la inteligencia de los científicos, matemáticos y filósofos. Estas dos primeras inteligencias nos ayudan a desarrollarla más en los centros educativos.
- 3.- **Inteligencia Espacial**, es la capacidad para formarse un mapa mental del espacio y situarse en ese espacio, nos sirve para orientarnos y para ver los cuerpos en el espacio. Esta inteligencia es importante socialmente.

- 4.- **Inteligencia Cinética o corporal**, es el talento de saber manejar bien el propio cuerpo al andar, correr, bailar etc.
- 5.- **Inteligencia Musical**, es la habilidad de entender, gozar y reproducirla música con la propia voz o con algún instrumento
- 6.- **Inteligencia Natural o ecológica**, es la capacidad de sintonizar con la naturaleza no humana (árboles, mar, montaña) y entenderla y saber catalogarla

Ahora vienen las dos inteligencias personales y son las que más nos interesan en este manual porque son las que necesitamos para relacionarnos bien y hacernos personas

- 7.- **La inteligencia Intrapersonal**, que es la capacidad de entenderse a si mismo conocerse, controlarse y motivarse. No es fácil entendernos a nosotros mismos, no es fácil saber como somos, ni que estamos sintiendo en determinado momento, en determinadas situaciones difíciles, nos cuesta mucho controlarnos. Esta inteligencia es absolutamente necesaria para saber vivir bien.
- 8.- **La inteligencia Interpersonal**, que es la capacidad de ponerse empáticamente en el lugar de otros y relacionarse bien con ellos. Es la misma inteligencia intrapersonal pero ejercida hacia fuera, saber comprender a los demás, saber ayudarles y controlarse, saber motivarlos cuando no lo están.

Valores Éticos Morales.- la inteligencia no basta si es que se utiliza sólo en provecho propio , esta nos puede servir para manipular y hasta hacer más daño a personas que conocemos bien en caso de llegar a odiarla, hay siempre un segundo elemento esencial para la relación justa y humana: **el crecimiento adecuado de la moral** , en cada momento necesitamos una luz interior que nos diga no solo lo que es más eficaz (cosa que hace la inteligencia) sino también lo que es más justo (cosa que hace el sentido moral), la educación es completa si se ha adquirido un criterio y unos valores morales. Moral es saber lo que está bien y lo que esta mal y sentir interiormente que debemos hacer el bien y evitar el mal, es tener ese sexto sentido esa facultad o sensibilidad espacial que el al única capaz de hacernos ver los valores.

Jean Piaget y Lawrence Kohlberg, nos dice que el crecimiento moral es ascendente y común en todas las personas tiene seis escalones que son:

- 1.- **Heteronomía**, es un período de tiempo **en que la ley moral es impuesta al sujeto por otros**, corresponde a los cinco o seis primeros años de vida en el que el niño no tiene todavía consciencia moral, no sabe lo que está bien o mal, lo intenta todo, lo prueba todo hasta que los padres le van enseñando y poniendo límites, ésto le ayuda a distinguir entre lo que puede hacer y lo que no puede hacer. Esta etapa es premoral y pasajera, pero se da casos en que muchos adultos se quedan en este estadio toda la vida es el caso por ejemplo de los delincuentes sin moral o amorales si es padre no solo desatendería a sus hijos sino los maltrataría, podría abusar de ellos, abandonarlos. Con quien estan en este nivel no puedes convivir si no tienes armas para defenderte, ha menos que haya alguien que lo controle permanentemente como en las prisiones.
- 2.- **Individualismo**, En esta etapa comienza hacia los 6 años, los niños descubren las reglas del juego y con ella la primera regla moral que es la ley de talión, se hacen fanáticos de estas reglas y exigen que todos las cumplan a rajatabla, esta ley no es como comúnmente entendemos una incitación a la venganza sino su intencionalidad es la contraria, la moderación en la venganza, es como si la formulación de esta ley

de Talien fuera “te trato como tú me tratas”, es individualismo , egotismo mutuo, es un estadio bajo pero ya un estadio moral, yo te trato como tu me tratas, si te hago un favor es para que tu me la debas uno, hay egoísmo pero no hay delincuencia, puede haber venganza pero no hay agresión caprichosa y gratuita. Un ejemplo si fuera padre se portaría bien con los hijos si son buenos, si se portan mal los castigaría pero más por venganza que por corrección

- 3.- **Expectativas Interpersonales**, Inicia con la adolescencia, cuando despierta fuerte el deseo de agradar, de ser aceptado, y la necesidad de pertenecer a otros grupos que no sean la familia, en esta etapa se llega al “hago lo que esperas de mí, te doy gusto porque quiero que me aceptes, que me quieras” es un estadio un poco tormentosa porque se quiere agradar pero al mismo tiempo se busca independizarse de la familia, muchas veces las expectativas de los padres son diferente a las de los amigos produciéndose conflicto en el adolescente, este estadio ya es superior al segundo, el deseo de agradar le lleva a hacer favores y ser amistoso y cariñoso, con el que se facilita la relación entre iguales, superada ya la ley de Talién. Muchos adultos se quedan en esta fase, son personas agradables, serviciales poco polémicas, pero que dependen mucho de la opinión y actitud de los demás, se animan con las alabanzas y se hundan con las críticas. Un ejemplo si son padres tratarían de agradar a sus hijos y darles gusto en todo no para el bien de los hijos sino para quedar bien
- 4.- **Sistema Social y Conciencia**, aquí es donde empieza la autonomía moral, significa ya haber alcanzado la adultez moral, la persona vive claramente el binomio compromiso-responsabilidad. Uno se hace responsable de aquello a lo que se ha comprometido, hace el bien, evita el mal no por miedo como hace el primer estadio, ni por corresponder a los otros como el segundo estadio, ni por el deseo de agradar como el tercer estadio sino lo hace porque se ha comprometido consigo mismo y con los demás, su única limitación es que se ciñe a su círculo de amigos, trabajo, familia. Si fuera padre será amigo de sus hijos, pero no por ello dejaría de ser padre y educador, les exigiría para que den todo de si, den lo mejor.
- 5.- **Contrato Social**, Es el momento en que se supera el circulo de familia, amigos y responsabilidades propias y se abre a un universo entero, a la humanidad entera, es reconocer y predicar en hechos y palabra que todos los hombres del planeta tienen derecho a la vida y a la libertad y luchara con todo lo que tiene y puede por la practica de estos derechos, será solidario, colaborador y educará a sus hijos en un sentido de justicia y solidaridad que les anime a cambiar el mundo tan desigual e injusto.
- 6.- **principios Éticos y Universales**, las personas que llegan a este estadio creen sinceramente que todos somos iguales, que todos somos hermanos y lo viven, en todo lo que ellos pueden hacen por cualquiera lo que harían por un hermano suyo de sangres, cumplen la regla de oro “hacer por los otros lo que quisiera que hicieran por mí”.

PENSANDO EN LOS FACTORES CONSTITUTIVOS DE LA PERSONALIDAD

- 1.- Para ti que es el temperamento?
- 2.- Para ti que es el carácter?
- 3.- Para que nos puede servir la Inteligencia?

REFLEXIONANDO EN LOS FACTORES CONSTITUTIVOS DE LA PERSONALIDAD

- 1.- Que tipos de Inteligencia los has desarrollado más? y que te ha ayudado a ello?
- 2.- En que escalón del estadio moral te ubicas?
- 3.- Ahora que te conoces más, sabes con que habilidades cuentas, te toca hacer uso de ellas para superar tus dificultades?, aférrate a esa parte buena tuya y con ella te invitamos a realizar un plan de vida para convivir mejor, por ejemplo si te has quedado en el primer escalón moral la Heteronomía y tu tienes la inteligencia abstracta y musical , puedes desarrollar el primer escalón fácilmente dado que puedes darte cuenta de todo cuanto ya conoces de los ciclos de violencia y sus consecuencias y plantearte estrategias de cambio por ejemplo haciendo uso de tu inteligencia musical puedes lograr calmar tus ansiedades recordando o tarareando los sonidos musicales que más te agradan en momentos que sientes mucha ansiedad.
- 4.- Cómo te gustaría verte de acá a unos 5 años, a nivel cognitivo, afectivo, familiar, barrio, a nivel económico, religioso?

DECIMO TEMA

EL MAL TRATO Y LOS GUIONES DE VIDA “DEBERÍAS, MITOS, CREENCIAS”

Los deberías o guiones de vida son pensamientos, comportamientos, formas de sentir o vinculamos en nuestra vida que se repiten o que nos hacen situarnos de determinada manera en un escenario dado. De algunos podemos ser conscientes, pero de la mayoría no lo somos y algunos nos van bien y otros no, y, por lo tanto, estos últimos hemos de cambiarlos.

Los deberías o guiones se incorporan a edades muy tempranas. Algunas personas que mal tratan o son personas violentas o son víctimas de violencia porque recibieron malos tratos (golpes, abuso sexual, desvalorización, etc.). De alguna manera, a nivel inconsciente han identificado el mal trato como parte del vínculo amoroso y de una forma u otra vuelven a repetir la historia colocándose en un lugar u otro: como víctima o agresor. En otros casos, si bien no los sufrieron directamente vivieron o presenciaron malos tratos en la relación entre su padre y su madre, o en la familia.

Otro tema importante es el *espacio personal*. Hay personas que no reconocen un espacio personal propio y no saben desarrollarlo, o no lo reconocen en la otra persona y por lo tanto no diferencian bien entre lo que desean compartir o no. No se reconocen los límites entre yo y el otro o la otra, con lo que es muy fácil invadir o dejarse invadir, o sentir que la propia vida o el bienestar depende de la otra persona en vez de sentir que depende de uno o uno mismo, o mantener la fantasía de fusión con la otra persona, o sentir que la vida de la otra persona nos pertenece. Aquí también funciona el guión de vida creemos que a la pareja le tenemos que contar todo incluso nuestras fantasías sin reconocer que tenemos derecho a tener nuestra propia intimidad es decir nuestro propio espacio privado, al igual que lo tiene que tener nuestra pareja, habrá espacios que serán comunes y compartidos por ejemplo la crianza de los hijos en el que tendrán ambos un solo lenguaje.

Cómo nos situamos en el vínculo puede estar relacionado con nuestro guión de vida: «yo la haré cambiar», «él cambiará y dejará las drogas», «no valgo y nadie me querrá como él/ella», «nadie más me aguantaría».

Pero también las creencias pueden funcionar como guiones de vida. Así por ejemplo la creencia de que «las mujeres hemos de tener paciencia y aguantar porque una mujer no es bueno que esté sola» puede ser incorporada como un guión de vida social para las mujeres. Muchos mandatos sociales pueden ser incorporados como guiones de vida, así como creencias de nuestro entorno o incluso nuestra propia auto percepción (tener una autoestima baja) puede actuar como un guión de vida.

Describiremos a continuación algunas Creencias, mitos y prejuicios sobre la Violencia Familiar, es importante que al ir leyendo vayas identificando las que son semejantes a las que tú piensas, sientes o actúas márcalos haciendo un círculo en los guiones o rayas:

- La violencia familiar es un hecho e innato.
- No es un problema grave ni frecuente.

- Las mujeres que sufren violencia familiar podrían dejar a los hombres para que no les siga pegando la denunciarían: La mayoría de víctimas callan por temor o vergüenza o lo aprendido sobre el rol femenino de sumisión.
- Las mujeres disfrutan la violencia son masoquistas “más me pegas más te quiero”, la violencia humilla, denigra.
- Los agresores son enfermos mentales: ellos discriminan el acto violento lo ejercen sobre los hijos o la pareja más no a sus jefes.
- Si el hombre no tomara bebida alcohólicas no golpearían a su esposa o su compañera, el alcohol altera la conciencia y predispone a una acción violenta pero la real situación es el ejercicio del poder sobre el otro.
- Si hay violencia no puede haber amor en la familia
- Cuando una mujer es maltratada, por lo general ella provoca la agresión
- Ella no se fija en la violencia familiar
- El maltrato emocional no es tan grave como la violencia física.
- “El maltrato contra la mujer es sólo un conflicto de pareja, que afecta a ambos por igual”
- “Las La mujer debe haber hecho algo malo: excusa injustificada para el agresor.
- “Las mujeres maltratadas sufren algún trastorno psicológico”
- “Los agresores son psicópatas”
- “Tanto los hombres como las mujeres maltratadas provienen generalmente de familias violentas”
- “Se considera maltrato solamente lo relacionado con el maltrato físico severo”
- “Esta problemática afecta solamente a un pequeño porcentaje de la población, en capas marginales con bajo nivel económico, social y educacional”
- “La sociedad no encuentra aceptable el maltrato”
- Sólo la violencia física es violencia familiar: Tanto el maltrato físico como el psicológico son considerados.
- Los niños no son afectados por la violencia contra sus madres. Es más importante para los niños tener a sus padres juntos: suelen en su situación de testigos ser víctimas de baja autoestima, sentimientos de culpa, bajo rendimiento, problemas de conducta, problemas emocionales, repiten los modelos.
- Los hombres cambian su comportamiento de maltrato cuando nos casamos o tienen un hijo: el agresor lo hará bajo cualquier circunstancia.

PENSANDO EN EL MAL TRATO Y LOS GUIONES DE VIDA “DEBERÍAS, MITOS, CREENCIAS”

- 1.- Que son los guiones de vida?. De donde proceden?
- 2.- Porque es importante tener un espacio personal?

- 3.- Qué opinas de la violencia contra la pareja, contra los hijos(as) y/o contra otro miembro de la familia?
- 4.- Por qué crees que te violentan, crees que hay justificación para maltratar a la mujer y/o a los hijos(as)?

**REFLEXIONANDO EN EL MAL TRATO Y LOS GUIONES DE VIDA
“DEBERÍAS, MITOS, CREENCIAS”**

- 1.- Cuando sientes que una relación no funciona que ideas o sentimientos te impiden romper ese vínculo?.
- 2.- Sobre las creencias y mitos que has identificado que te lleva a pensar de esa manera, realmente es tuya esa manera de pensar o lo haz oído y repites?, si realmente es tuya esa manera de pensar con todo lo que hasta el momento has podido desarrollar en los temas. Aun continúas pensando así?
- 3.- Qué reflexión harías respecto de tu vida y cómo crees que deberían asumir este problema otras personas maltratadas como tú?

DECIMO PRIMER TEMA

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA Y SALUD MENTAL

Te sugerimos que mientras lees te observes y reconozcas si hay similitud con tu situación personal y subráyalas.

Las consecuencias se pueden visualizar en sus espacios de convivencia con el otro, de esta manera:

- **A nivel personal**, sufren daños en el orden de su percepción de sí mismo, bajo nivel de autovaloración, inseguridad, temor, desconfianza, aislamiento, soledad, pesimismo, ideas e intentos suicidas.
- **A nivel Familiar**, se deterioran las relaciones interpersonales, sustitución de roles, rigidez afectiva, incertidumbre en la relación de pareja que puede llevar a situaciones de infidelidad, tensión volcada al que se encuentre en situación de más débil, los hijos, adulto mayor, la mujer, pérdida de valores que puede conllevar a relaciones incestuosas, donde la ruptura permanente de un ambiente en armonía se vuelve cíclico.
- **A nivel Social**, la vida laboral se ve afectada, se rompe lazos sociales, se vive en un ambiente de permanente tensión, con predisposición a reacciones de carácter impulsivo.

Las consecuencias psicológicas desde la imagen de la víctima:

Los niños son sumamente vulnerables en situaciones de violencia, se ve casi inmediatamente problemas de conducta y cognitivos, si se encuentra en edad escolar el rendimiento puede verse afectado; desarrolla sentimientos de inseguridad y dependencia, fijadas en la imagen de la madre o quien ocupe un rol de protección; baja autoestima, le es difícil considerarse valioso e importante; la incidencia de la violencia crea una valoración de los actos violentos como algo normal, copian los modelos y provocan peleas en sus aulas o manifiestan conductas de crueldad con animales, desarrolla sentimientos de culpa, pues asume que todo lo que ocurre se lo merece por haber hecho algo mal; aprende a ocultar la verdad o a mentir para evitar el castigo; puede presentar síntomas de Depresión, pesadilla, onicofagia, enuresis. Aprendizajes temprano de la negación y la identificación con el agresor

- **En el caso de los adolescentes** habría que añadir reacciones de rebeldía, compartida con el grupo de amigos; o aislamiento, para evitar que se conozca su realidad pues le causa vergüenza y temor. Dificultad en su proceso de identidad sexual y desarrollo de estereotipos sin control. Daños emocionales
- Comportamiento agresivos con otras personas, Delincuencia, episodios de huir de la casa
- Alto riesgo de consumo de alcohol y droga
- Necesidad de proteger a la madre

En el caso de la relación de pareja, la mujer sufre inestabilidad emocional, disminución de la autoestima presentándose sentimientos ambivalentes tanto de odio

como de amor; excesiva complacencia, actitudes de sometimiento frente al agresor; inseguridad e inestabilidad en la relación de pareja, se considera menos en relación al agresor; minimización de su imagen; vergüenza; pierde su capacidad de decisión, pues depende de la decisión del agresor; aislamiento, negación, Cambio de conducta y hábitos, agresión contra niños, ancianos y/o animales, síntomas físicos como jaquecas, sentimiento de pena y dolor por no ser feliz y pérdida de fortaleza para lograr serlo; depresión, ansiedad e inseguridad extrema, adicción intento suicida, acompañado de ideas o acciones que la lleven a la muerte pues a perdido el sentido de la vida.

El adulto mayor desarrolla sentimientos de nulidad, cree que su existencia es inútil; sensación de gran humillación; soledad, se aísla de aquellos que deberían cuidar de su persona, para evitarles molestias; impotencia, por encontrarse sin posibilidades de enfrentar al agresor y no contar con medios para salir del problema.

Las situaciones de violencia vividas especialmente al interior de la familia afectan la salud mental, ocasionado estas consecuencias:

Consecuencias A corto plazo:

- Pánico
- Sentimiento de culpa
- Impotencia
- Estrés
- Inadaptación a la familia
- Sentimientos suicidas

Consecuencias A largo plazo:

- Depresión
- Aislamiento
- Rotura de lazos familiares
- Adicción a drogas
- Disfunciones sexuales
- Rechazo al sexo opuesto
- Trastornos conductuales, del sueño y del apetito

Síntomas físicos

Lesiones en general

Alteraciones funcionales
Salud subjetiva deficiente
Discapacidad permanente
Obesidad severa

Trastornos crónicos.

Síndromes dolorosos crónicos
Síndrome del intestino irritable
Trastornos gastrointestinales
Fibromialgia

Salud mental

Estrés post traumático
Depresión angustia, estados de pánico, fobias, trastornos de la alimentación
disfunción sexual
Escasa autoestima
Abuso de sustancias psicotrópicas

Comportamientos negativos para la salud:

Tabaquismo
Abuso de alcohol y drogas
Comportamientos sexuales arriesgados
Inactividad física
Comer en exceso

Salud reproductiva:

Embarazos no deseados
ITS/VIH
Trastornos ginecológicos
Abortos peligrosos
Complicaciones del embarazo
Aborto espontáneo//bajo peso al nacer
Enfermedad inflamatoria pélvica

Efectos mortales

Homicidio
Suicidio
Mortalidad materna
Efectos relacionados con el SIDA

PENSANDO EN LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA Y SALUD MENTAL

- 1.- Que opinas de la dimensión del daño que causa la violencia?
- 2.- Que sentido tiene la vida para el que sufre las consecuencias de la violencia?
- 3.- Que miembros de tu Familia son víctimas directas e indirectas de las consecuencias de la violencia?

REFLEXIONANDO EN LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA Y SALUD MENTAL

- 1.- Que niveles personales tuyos se ven más afectados?
- 2.- Que futuro les espera a los niños y adolescentes que sufren la violencia?
- 3.- Que alternativas te plantearías para reparar el daño?

DECIMO SEGUNDO TEMA

LA ESCUCHA DEL CUERPO EMOCIONAL

Como ya sabemos por los temas anteriores, tenemos un cuerpo que integra muchas dimensiones: física, mental, emocional y espiritual. Ahora hablaremos de **las emociones, tema con el que nos adentramos a un campo que no es ni el de la realidad externa, ni de las ideas o conocimiento, sino el del impacto interior producido por las personas, las palabras, las cosas, los recuerdos y las ideas, en una palabra las emociones**

LAS EMOCIONES, Durante muchos años hemos pensado que las emociones tenían que ser reprimidas, no debíamos dejarnos llevar por las pasiones ni de emociones incontroladas, nos parecía como falta de pudor, pero en estos tiempos ya no es recomendable ni siquiera aceptable el no conocer nuestras emociones.

Este término está relacionada con el verbo **“mover”** con movimiento y emoción, sin emociones no nos movemos, una persona que no tuviera emociones ni sentimientos no sería capaz de decidir, nunca decidimos por pura razón, ni al casarnos, ni al hacer compras, para vivir y manejarnos bien necesitamos de las emociones, nos es indispensable una buena educación de las emociones

Las emociones son mecanismos que permiten a la mente describir la visión del mundo, del universo, capacitándonos para interactuar con las personas y las cosas en el medio. En nuestro consciente no está toda la información del mundo como para poder describirlo mediante el lenguaje o símbolos, es la percepción emocional del entorno que nos nutre de información para que, adecuadamente eleve al consciente -sujeta al yo-, permitiéndonos el proceso y administración de los recursos disponibles; ese uso personal que hacemos de los recursos **nos ofrece una visión diferente del mundo que nos rodea.**

Las emociones son impulsos automáticos que induce a la acción y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio, son los sentimientos o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación que se expresan a través del lenguaje del cuerpo. Las **emociones** tienen su asiento **psicofisiológico** que nos permite adaptarnos a ciertos cambios de las demandas ambientales. **Psicológicamente,** las emociones alteran la atención, hacen actuar ciertas conductas en respuestas del individuo y activan redes asociativas de la memoria. **Fisiológicamente,** las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluyendo expresiones faciales, músculos, voz, actividad del SNA y sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseyendo ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas.

Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejándonos de otras.

En cambio **los sentimientos son** bloques de información integrada, síntesis de datos de experiencias anteriores, de deseos y proyectos, del propio sistema de valores y de la

realidad. La emoción suele ser intensa y su duración no muy larga, es la primera habilidad necesaria para solucionar problemas interpersonales, de ahí la importancia de saber distinguir las emociones según Manuel Segura hay 8 emociones básicas alegría, tristeza, enfado, asombro, miedo, vergüenza, interés y aburrimiento. **Los sentidos nos sirven para** percibir lo externo pero ellos van acompañados de las emociones.

Hay que aprender a identificar las emociones y sentimientos dentro de nosotros y reconocerlos en los demás, por sus caras, por sus palabras y por el tono con que dicen las palabras, es decir saber que existe una comunicación no verbal. Comúnmente las ideas solemos comunicarlas verbalmente en cambio las emociones y sentimientos sólo se comunican con palabras a las personas de confianza y no siempre y no del todo, lo más frecuente es hacerlo en forma no verbal por la expresión de los ojos, la boca, por la sonrisa, por la rigidez o relajamiento del cuerpo, por la cercanía o distanciamiento respecto a la persona con quien se habla. También en la comunicación verbal hay que sabe distinguir tonos con lo que se pueden decir las palabras, aunque las palabras sean exactamente lo mismo, no tienen el mismo significado cuando el tono es serio que cuando es en broma o medio en broma, cuando el tono es cortante o glacial que cuando es cálido y amistoso.

Darse cuenta de lo que esta sintiendo la otra persona, de cómo está por dentro y saberlo sólo con verle la cara o con oír su tono de voz, es un maravilloso punto de partida para entablar relaciones eficaces y justas, es decir asertivas, si no nos damos cuenta de que alguien esta muy enfadado aunque él lo disimule, tendremos cuidado de no irritarlo más, si advertimos que alguien está triste, aunque trate de ocultarlo, podremos ofrecerle consuelo y cercanía, si percibimos que una persona está cansada y estresada podremos decirle algo para serenarla, Estar alfabetizado emocionalmente significa saber leer los sentimientos ajenos y saber expresar bien los propios.

Las emociones no son ni buenas ni malas, son emociones, una forma del sentir humano, una forma de manifestación energética del organismo. Algunas, producen un estado de ánimo agradable; mientras que otras se experimentan como malestar o desagrado, son parte del ser humano y nos ayudan a comprender qué sentimos ante las cosas. Las emociones aparecen y desaparecen, se transforman, se reciclan. Pero cuando no se saben manejar, en especial las negativas, cuando se bloquean o se cronifican internamente generan daño y son destructivas

PENSANDO EN LAS EMOCIONES

- 1.- Que es para ti las emociones?, como lo entendías antes y como lo entiendes ahora?
- 2.- Cual es la importancia de conocer nuestras emociones?
- 3.- Para que nos sirven entender nuestras emociones?

REFLEXIONANDO EN LAS EMOCIONES

- 1.- Ahora te invitamos a identificar tus emociones o sentimientos obsérvate en distintos momentos del día, no solo tu tono de voz, tus gestos, tus palabras sino que sientes
- 2.- Piensa Si esto le pasara a otra persona que pensaría? Que sentiría. ejercítate te ayudara a entender al otro desde el otro.

DECIMO TERCERO TEMA

MANIFESTACIONES DE LAS EMOCIONES O SENTIMIENTOS

La percepción de los sentimientos o emociones son universales veamos como se manifiestan:

Sentimientos agradables y desagradables - sentimientos adecuados e inadecuados:

Hay sentimientos que son claramente agradables y otros que son claramente desagradables. Los agradables son la alegría, la paz y la serenidad, el sentirse querido, sentir esperanza, experimentar entusiasmo. Los desagradables son la tristeza, la ira, el odio, la desesperación, los celos, la venganza el miedo. Podemos calificarlos como sentimientos adecuados y sentimientos inadecuados por ejemplo en casos de violencia sentir ira por un comentario sin importancia ir y partírle la cara es inadecuado, la muerte de un ser querido lo adecuado es sentir tristeza lo inadecuado es hundirse en la depresión y aislarse. Los sentimientos nos deben ayudar a vivir, a esforzarnos por vivir mejor cada día pero hay sentimientos que pueden hundirnos y destruirnos la vida, esos son lo que tenemos que aprender a controlar.

Sentimientos Múltiples Simultáneos: podemos tener al mismo tiempo varios sentimientos diferentes, o tener uno que sea tan intenso que excluya a todo lo demás, en estos sentimientos siempre habrá unos más fuertes y otros más débiles, a veces los sentimientos simultáneos son contradictorios que nos pueden dificultar tomar una decisión, a veces en estos sentimientos simultáneos ninguno se impone y entonces provoca gran confusión. Entender estas tormentas interiores es de gran ayuda incalculable para conocernos y conocer a los demás, para entender los sentimientos de los demás que pueden ser muy diferentes a de los nuestros en una misma situación, es una habilidad humana más que madurez y más riqueza de personalidad confiere a quienes la poseen, muchas peleas, y enfrentamientos o discusiones se cortarían de raíz si fuéramos capaces de entender lo que esta sintiendo en ese momento la otra persona.

Algunas emociones no solo forman parte del ser humano sino que forman parte de lo que llamaríamos emociones de género, es decir, se aprende a expresar, ha inhibir e se interiorizar inconscientemente los mandatos sociales. Así podemos decir que a los hombres se les enseña a expresar la cólera. **La cólera** forma parte de uno de los elementos de construcción de la identidad del hombre (masculina) dentro de las sociedades patriarcales como una forma de dominación social a través de la pelea, la lucha y la dominación. Y sin embargo, los hombres aprenden a inhibir la tristeza y el miedo porque desde los mandatos sociales “los hombres no lloran”, es decir, no pueden estar tristes ni manifestar tristeza, y “los hombres no tienen miedo”.

Por el contrario, las mujeres interiorizan que pueden ser dañadas, que pueden ser agredidas, que valen menos y que han de ser buenas. Por lo que aprenden a inhibir la cólera y manifiestan fácilmente el miedo “cuidado con salir sola, ir vestida con determinada ropa...” y la tristeza que se expresa como queja o estado depresivo.

Las emociones de género son complementarias y actúan como una estructura de relación de poder de roles opuestos: frente a la expresión de la cólera sentimos miedo y frente al miedo se puede expresar más cólera.

Pero veamos algo interesante: frecuentemente por debajo de la cólera hay miedo y tristeza y viceversa, bajo la tristeza y el miedo hay cólera que en ocasiones no se

manifiesta hacia fuera sino contra sí.

Muchos hombres violentos, que mal tratan, no pueden reconocer sus emociones de tristeza y de miedo y cuando las experimentan en el cuerpo automáticamente las reconvierten en la expresión de la emoción y el comportamiento permitidos como la cólera. Una cólera infinita, destructiva, porque es tal el cúmulo de emociones que no saben manejarlas y piensan que soltarla al exterior, agrediendo, les calmará. La violencia es una manera infructuosa de tratar de resolver el propio malestar.

Patología emocional - el analfabetismo emocional, Término descrito por Goleman, es no conocer el sentimiento y las emociones humanas, es verse impulsado o desbordado por ellos, sin saber que es lo que les mueve o arrastra, hay personas incluso de amplia cultura que no saben expresar sus emociones, no reconocen ni en sí mismos ni en los otros, no saben encausar esos sentimientos y emociones hacia el desarrollo de uno mismo y hacia el establecimiento de las relaciones con los demás. El no entender nuestro mundo emocional ni el de los demás el no saber leer los sentimientos ajenos y no saber expresar los propios, se puede convertir en una verdadera patología llamada **alexistinia** que impedirá y dificultará mucho nuestras relaciones con los demás.

PENSANDO EN MANIFESTACIONES DE LAS EMOCIONES O SENTIMIENTOS

- 1.- Cómo se manifiesta las emociones?
- 2.- Cómo actúan las emociones de género?

REFLEXIONANDO EN MANIFESTACIONES DE LAS EMOCIONES O SENTIMIENTOS

- 1.- Reconoces que sentimientos son las que están presentes comúnmente en tu mundo interno?
- 2.- Puedes expresar tus sentimientos?
- 3.- Cómo lo expresas y ante quienes?

DECIMO CUARTO TEMA

“El deseo más profundo y el motor más potente de los seres humanos no es el instinto sexual, sino el DESEO DE RELACIONARSE”
Eric Fromm

PRINCIPALES SENTIMIENTOS Y SUS CAUSAS

Hoy hablaremos sobre algunos sentimientos que considero importantes para el tema, el llegar a conocerlos y comprender sus causas nos ayudaran a conocernos mejor para manejarnos bien y poder relacionarnos adecuadamente, así permaneceremos con los pies más puestos en la tierra y no estar perdidos en el complejo bosque de las emociones y sentimientos, para lo cual les invito a que mientras lean subrayen los sentimientos que más prevalezca en ustedes.

Alegría, es un sentimiento muy agradable como de ligereza y ensanchamiento del ánimo, causado por el cumplimiento de nuestros deseos y proyectos por ejemplo aprobar un examen.

Tristeza, es un sentimiento desagradable, provocado por la pérdida de algo o de alguien querido, o por una desgracia o contrariedad y suele ir acompañado de pasividad y deseo de aislamiento.

Melancolía, es una tristeza suave y difusa acompañada de languidez y ensoñaciones y suele tener una causa desconocida.

Nostalgia, provocada por la lejanía de los seres y lugares queridos y que suele ir acompañada del deseo de volver a ellos.

Esperanza, es un sentimiento agradable, que surge de ver como posible algo que deseamos.

La ilusión, es la esperanza ya más viva cuando se ve cercano aquello que se desea, este sentimiento de ilusión nos moviliza.

La Sorpresa, puede ser un sentimiento agradable o desagradable al percibir algo nuevo inesperado.

La decepción, sentimiento desagradable que surge al constatar que algo que teníamos derecho a esperar no va a cumplirse o que alguien en quien confiaba no merece esa confianza.

Desesperación, es una aflicción muy intensa, por la pérdida total de la esperanza y suele ir acompañada de hundimiento de agresividad hacia otros o hacia sí mismos, con deseo de suicidio.

Desengaño, es perder la fe en algo o alguien en quien injustificadamente se había creído, en el desengaño no hay motivos justificados para esperar, nos ha engañado desde el principio y ahora nos desengañamos.

El miedo, es una emoción desagradable ante la percepción de peligro y va acompañado de deseos de huida.

La vergüenza, se da ese deseo de huir de esconderse, producido por la posibilidad de que otros vean alguna falta o mala acción nuestra o que puedan descubrir algo que nosotros deseábamos mantener oculto.

Culpabilidad, es como la interiorización de la vergüenza, es sentir vergüenza ante uno mismo, es bueno sentirse responsable del mal que uno haya hecho, pero es malo ese remordimiento que no cesa y que no busca reparar el mal que se ha hecho, sino que está dirigido únicamente a castigarse uno, a sí mismo, como si así hiciera justicia.

Complejo de inferioridad, es la percepción desfavorable de la propia imagen al compararla o con otros o con el ideal y que desemboca en un sentimiento de impotencia

y desaliento.

Temor, es un miedo menos intenso, más suave.

Pánico, es un miedo intenso y súbito, que con frecuencia nos impide la huida, nos paraliza.

Terror, tiene la connotación de más duradero, es un miedo intenso que se alarga en el tiempo, un ejemplo vivir en ambiente de actos terroríficos.

Deseo, es una tendencia hacia algo, acompañada de insatisfacción por no tenerlo, puede ser un sentimiento muy positivo que nos motiva interiormente para actuar, pero también puede generar en capricho.

El Capricho es un deseo irracional, efímero aunque a veces hay caprichos que son muy persistentes

El antojo es un deseo repentino e injustificado, que se atribuye especialmente a mujeres embarazadas, pero que de ninguna manera es exclusivo de ellas.

Capricho y antojo son corrupciones del deseo.

La Desgana, es la ausencia total o casi total del deseo.

El Aburrimiento es un sentimiento desagradable producido por algo repetitivo o sin interés y que va acompañado de una sensación de alargamiento del tiempo y desmotivación.

La Desmotivación es la pasividad y desinterés ante los estímulos.

El Asco, sentimiento muy desagradable provocado por una causa física o psíquica que nos resulta repugnante de la cual el asco nos impulsa a separarnos y alejamos rápidamente.

La motivación suele surgir de tener ideas claras y objetivos bien definidos por lo que uno está dispuesto a luchar, una persona sin objetivos es una persona medio muerta, una persona desmotivada es un motor apagado. El ser humano nace motivado para saber para aprender cuando es muy pequeño explora toda la casa a gata lo toca todo, pocos años después cansan a su padre y a su madre con preguntas del porque de todo lo que ven y de todo lo que sucede, pero luego en el colegio van perdiendo interés y empiezan a pasar de todo con frecuencia.

La envidia es un sentimiento de malestar, rabia y tristeza ante el bien de otra persona, junto con el deseo de que esa persona pierda ese bien.

Los celos es el temor de que otros nos priven del amor de la persona querida.

Ira, puede ser uno de los sentimientos humanos más violentos y dañinos aunque también puede ser Positiva, cuando la tenemos controlada para hacemos reaccionar contra la injusticia y el abuso. La ira surge de un obstáculo, de una amenaza o de una ofensa, y nos lleva al deseo de rechazar o incluso al causante de ese obstáculo de la amenaza o de esa ofensa. La ira no es buena, nos hace sufrir, que a veces nos lleva a decir o hacer cosas de las que luego nos arrepentiremos. Por eso, es mejor libramos de ella cuanto antes, es como la fiebre, un manera de vencerlo es contar hasta diez, respirar hondo decirse tranquilo calma y luego cambiar de actividad. También podemos utilizar la táctica dejar pasar unas horas o unos días y buscar encontrarnos con esa persona que nos ofendió para hablar con él más calmado y decirle lo que pensamos y sentimos.

Enfado, si la ira es leve se llama enfado.

Rencor, si la ira es prolongada y con odio hacia el causante se llama rencor

Rabia, si la ira es intensa, más bien pasajera y con aparición manifiesta de agresividad se le llama rabia.

La Impaciencia, es intranquilidad y nerviosismo, ganas de "hacer algo" ante la tardanza de algo que se desea.

La ansiedad, es acción de huida más que de agresión, y suele ir acompañada del deseo de fumar o comer mucho, ir de un sitio a otro, tensión muscular, sensación de ahogo o dolor de cabeza.

Angustia, una ansiedad más aguda, unida a miedo y a la sensación profunda de ahogo, de haber llegado al límite.

El orgullo es un sentimiento que tiene dos acepciones, una buena y otra mal. **El orgullo sano** es un sentimiento agradable, de respeto hacia uno mismo, producido por la propia dignidad o por una acción valiosa que uno ha realizado. Por el contrario, el **orgullo malo** se da cuando esa conciencia de la propia valía va acompañada de altivez y de desprecio hacia otros.

La soberbia, es el extremo de ese orgullo malo, incluye un fuerte desprecio hacia otros y el deseo de ser reconocido como el mejor o el más inteligente o hábil.

La superioridad, es un sentimiento de seguridad, al compararse con otros y pensar que uno está por encima de ellos, aunque sin despreciarlos.

La arrogancia, es un orgullo y superioridad que se manifiesta en gestos y palabras y puede tener una acepción positiva, en el sentido de valentía, buena presencia, ausencia de timidez.

Humildad, es no creerse superior a nadie, es saber reconocer lo bueno que tienen los otros y, como decía Teresa de Ávila, está muy cerca de la verdad, de la objetividad.

Sencillez, es la humildad llevada al trato, directo y sin complicaciones, evitando el rebuscamiento y todo lo que sea darse importancia a uno mismo.

Cercanía es un sentimiento agradable y cálido: quienes tratan a una persona humilde y sencilla sienten que esa persona se abre a la amistad, que no pone barreras, que ofrece confianza.

El amor, No es fácil de definir, el amor es deseo, agrado, responsabilidad, sentir que esa persona forma parte esencial de mi vida, buscar su bien, querer estar con ella. Tiene tres grandes prototipos: el maternal el erótico y la amistad.

Los elementos indispensables que componen el amor, Según Erich Fromm son: El primero de esos elementos es **el interés**: que la persona amada signifique algo muy especial para el que ama, que sea interesante para él o para ella de un modo nuevo y único. **El segundo elemento del amor es la responsabilidad**: el que ama se siente responsable de hacer crecer a la persona amada, de ayudarle a que saque de sí lo mejor de sí misma, como expresa bellamente Pablo Neruda: "yo quiero hacer contigo lo que la primavera hace con los cerezos"; esta responsabilidad es la actitud radicalmente contraria a la de Caín, que preguntaba: ¿soy yo acaso el guardián de mi hermano? **El tercer elemento básico del amor es el respeto**, que consiste en saber apreciar los valores del otro y en no invadir su autonomía, ni tomarle sus decisiones; es lo contrario de la manipulación y la explotación. Por fin, el **cuarto y último componente del amor, es el conocimiento**, que es querer saber cómo es la otra persona, qué piensa, cuáles son sus objetivos en la vida, cuáles son sus valores: eso exige un diálogo frecuente, un deseo mutuo de contarse cosas, una comunicación fácil y sincera.

Podemos concluir, sin necesidad ya de citar a Fromm, que el amor auténtico entre dos personas debe convertirse en el aspecto más importante de sus vidas, en algo sin lo cual ya la vida no se entiende, no tendría sentido.

El respeto, es el sentimiento que surge en nosotros al darnos cuenta de los valores de otra persona y nos hace sentir hacia ella veneración y una especie de sumisión no forzada.

La admiración, este sentimiento puede experimentarse no sólo ante personas extraordinarias, sino también ante una música o una obra de arte maravillosa, y consiste en un aprecio profundo y duradero.

La amistad, es un sentimiento mutuo, muy agradable, que nos lleva a desear la compañía y comunicación con el amigo y a buscar su bien; es un amor no excluyente, que tiende a conseguir la igualdad entre quienes lo sienten.

El cariño, surge cuando se descubren la belleza, la gracia y la simpatía de una persona y se siente el deseo de manifestarle nuestro afecto: es estable y duradero, más bien sosegado, no una atracción violenta o pasajera.

El enamoramiento, es hablar de algo muy serio, no de esa cursilería trivial de la que tratan con frecuencia las canciones y las películas mediocres. Al enamorarse, no sólo se perciben las cualidades de una persona, sino que se la empieza a ver como única: esa persona "empieza a llenar toda nuestra pantalla". Entonces se siente hacia ella atracción, deseo sexual necesidad de ser querido por ella (a esto se le llama intento de conquista). Es un sentimiento que va acompañado de cierta exaltación, que se puede detectar en el nuevo brillo de los ojos, ya que el organismo de la persona enamorada produce una especie de anfetaminas. Pero también pueden surgir simultáneamente miedo y preocupación, ante la posibilidad de no ser correspondido.

El odio, nace cuando otros actúan de modo contrario o distinto a lo que deseamos. Mucho más, si pensamos que lo hacen por ofendernos o molestarnos. El odio es una aversión prolongada que termina en deseo de alejarse de esa persona o de aniquilada: puede alcanzar niveles altísimos y dominamos durante años o incluso durante toda la vida.

El desprecio, es un sentimiento de alejamiento y rechazo respecto a alguna persona, o respecto a una conversación o espectáculo, por considerados sin mérito ni interés, aunque el desprecio no va acompañado del deseo de hacer daño a esas personas.

La indiferencia, puede tener varios sentidos: que no hay preferencia, sino que a uno le da lo mismo una cosa que otra, una persona que otra, un trabajo que otro, un lugar que otro; no sentirse afectado por comentarios, críticas o propuestas de otros; pero su sentido más frecuente es el más negativo: no sentir amor ni aprecio por alguien, o perder el amor y aprecio que antes se tenía a una persona. Se parece al desprecio, pero es más frío, menos apasionado. Es la muerte total del amor.

PENSANDO EN PRINCIPALES SENTIMIENTOS Y SUS CAUSAS

He aquí algunas preguntas que te motiven a mirar tu vida y realizarte más preguntas y respuestas.

- 1.- Que sentimientos prevalecen más en tu vida y porque?
- 2.- De dónde nacen la soberbia y el orgullo y a quienes hace daño?
- 3.- Que es la ira y cómo lo controlarías en tu diario vivir?
- 4.-Que diferencias existen entre amor y atracción sexual?
- 5.- Explica con tus palabras qué es el enamoramiento y en qué se distingue del cariño?
- 6.- Que es para ti el amor? nos hace ciegos y nos atonta o enriquece nuestra vida?

REFLEXIONANDO EN PRINCIPALES SENTIMIENTOS Y SUS CAUSAS

- 1.- Recuerda ocasiones de su vida donde han sentido estos sentimientos
- 2.- Cómo era tu manera habitual de reaccionar y actuar?
- 3.- Cómo crees que puedes dominar aquellos sentimiento que te causan daño a ti y a los demás?

DECIMO QUINTO TEMA

HABILIDADES SOCIALES:

“EL QUE NO SE AMA NO PUEDE SER LIBRE; NO TIENE CONFIANZA EN SI MISMO PARA PODER SERLO”

(Schuller)

15.1.- QUE ES LA AUTOESTIMA?,

Es Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos valorativos de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad;

POR QUE ES IMPORTANTE?:

1. Por que concierne a nuestro modo de ser y al sentido que tenemos de nuestro valor como personas.
2. Nadie puede dejar de pensar en si mismo y evaluarse, por lo tanto todos desarrollamos una AUTOESTIMA.

SE HACE O SE NACE?

La autoestima es algo que se construye o reconstruye por dentro, es decir se aprende a querernos y respetarnos

COMO SE ESTRUCTURA LA AUTOESTIMA EN LA SUBJETIVIDAD?

Cada persona va formando a lo largo de su vida dos elementos que son fundamentales tenerlos en cuenta:

- La imagen
- El amor

1° LA IMAGEN

La imagen de si misma (es *como se ve* exteriormente la persona, es decir que representación mental tiene de si)

La mente en nuestra niñez está llena de imágenes. **Estas imágenes son de tres dimensiones:**

1° Dimensión se relaciona con las imágenes que tiene de sí mismo. Puede imaginarse *a sí mismo* como una persona que puede llegar a triunfar. Por el contrario, el niño puede tener la impresión de ser una persona de poco valor, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en algún área de su actividad.

2° las imágenes se vincula con la opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otras personas. Puede considerar que sus valores, sus actitudes, su hogar, sus padres, el color de su piel o su religión, son la causa de que se lo mire con temor, desconfianza y disgusto, o que se lo trate con interés, La imagen que cada niño tiene de sí mismo se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.

3° juego de imágenes se vincula con la imagen de sí mismo tal como *desearía* que fuera. Si la distancia entre estas dos imágenes, como se ve realmente y la imagen idealizada, no es grande, de modo que a medida que crece y madura pueda alcanzar la

asimilación de estas dos imágenes, se puede decir que se acepta a sí mismo como persona.

2º EL AMOR

El amor (hacia uno mismo de su propio ser) hay que distinguirlo del *narcisismo* es el amor excesivo por uno mismo, o por lo que hace por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo.

FACTORES QUE INFLUYEN EN SU ESTRUCTURACIÓN

El ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

LA FAMILIA

La familia es el primer espacio donde nos enseñan los primeros y más importantes valores que forman nuestra personalidad y el nivel de autoestima.

La díada Comunicacional: madre – niño; padre – niño. La triada padre-madre-niño, esos van a ser los factores que influyan en nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás. Estas experiencias permanecen dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, y para no transmitírselas a nuestros hijos.

LA SOCIEDAD

La sociedad es la que le presenta a la persona un modelo social con costumbres y con una cultura que a través de la familia son transmitidos al individuo. Pero cuando los integrantes de la misma, tienen asuntos indefinidos en el interior por un pasado doloroso en la infancia le transmitirá el mismo dolor y las mismas confusiones a su hijo, causándole problemas de comunicación en el ambiente social.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades

LO EDUCATIVO

La escuela cumple un papel muy importante ya que es la que debe tener la estrategia y las formas para ayudar al niño en el desarrollo de sus afectos valores.

Los maestros deben conocer y aceptar sus propios valores y afectos, si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro del mismo. Deben tener claro que todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

CRITERIOS CULTURALES DE AUTOEVALUACIÓN

Los criterios mediante los cuales, las personas, se evalúan a si mismas son culturales. Algunos de estos criterios son: si soy gordo, flaco; lindo, feo; blanco, negro; rubio, morocho, o si tienes la capacidad para luchar, honestidad, capacidad para soportar el dolor, la astucia para ganar dinero, los modales, la capacidad para manipular a las demás personas, etc..

Toda persona se ve a si misma desde le punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

Te sugerimos **que mientras lees los Tipos de Autoestima, subrayes aquellos ítems con los que tu te identificas o se asemejan más a tu modo de ser**

ACTITUDES QUE INDICAN AUTOESTIMA BAJA, Autocrítica rigurosa, dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.

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

BUENA AUTOESTIMA: Es el sentimiento de seguridad, aun reconociendo los propios defectos, lleva a la persona a sentirse capaz de enfrentarse a los desafíos de la vida y ha considerarse digno de ser amado.

- Tiene una aceptación tolerante, aprecio genuino de uno mi, atención y cuidado
- Creer firmemente en ciertos INDICIOS POSITIVOS
- Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".
- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas.
Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho. pero esta dispuesto a pedir ayuda
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que halla ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente actúa según crea acertado confiando en sus valores y principios.

- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

PENSANDO EN LA AUTOESTIMA

- 1.- Define con tus palabras que es para ti la autoestima
- 2.- Mirando tu experiencia personal porque crees que es importante tener una buena autoestima?
- 3.- Que sucede cuando uno tiene una autoestima baja?
- 4.- Cómo se relacionan las personas que tienen autoestima alta?
- 5.- Cómo se relacionan las personas que tienen autoestima baja?

REFLEXIONANDO EN LA AUTOESTIMA

- 1.- Porque crees que tiene autoestima baja tu o tu pareja?
- 2.- Cómo crees que puedes superar la baja autoestima o ayudar a que tu pareja lo tenga?
- 3.- Cómo crees que ayudarías a desarrollar una autoestima alta en tus hijos?

DECIMO SEXTO TEMA

HABILIDADES SOCIALES:

15.2.- LA ASERTIVIDAD

Las habilidades sociales son muy importantes no sólo para sentirnos bien sino sobre todo para tener un acceso al otro es decir para saber vincularnos o relacionarnos bien, para tener ese encuentro con el otro, para ello es importante tener en cuenta el tono de voz, el saber guardar la distancia, pero sobre todo saber comunicarse bien es decir ser asertivos así actuaremos con la eficacia y justicia que hemos venido hablando.

Hay tres estilos de comunicación: Como ya sabemos en toda comunicación existe un emisor y un receptor y en esta comunicación mostramos actitudes que tienen **tres estilos básicos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.**

Pasividad o no-asertividad. Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás.

Agresividad. Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobre valoración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

LA Asertividad. se define como una conducta o comportamiento comunicacional maduro en el que la persona ni agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que se permite decir lo que piensa, lo que siente lo que desea, expresar sus opiniones y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera más apropiado para uno mismo defendiendo los propios derechos de una manera clara, sincera, directa, apropiada y respetuosa, sin violar los derechos de los demás, es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias.

La asertividad Se basa en el respeto hacia uno mismo y hacia el otro. Tiene en consideración los derechos propios y ajenos. No busca dominar, humillar o degradar a otros por alcanzar sus objetivos. Transmite con su conducta verbal y no verbal mensajes tales como: “Tu opinión es tan valiosa como la mía”, “Esto es lo que siento”, “Tu y yo somos igual de importantes”, etc.

La **asertividad** se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la **agresividad** violenta (que es insultar, agredir a otros sin respetar su dignidad y sus derechos) y la **pasividad** tímida (o no-asertividad que es callarnos o no hacer nada cuando deberíamos hablar o actuar) frente a otras personas, que además de reflejarse en el **lenguaje hablado** se manifiesta en el **lenguaje no verbal**, como en la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la **expresión facial**, y en la **voz**. Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.

La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra **autoestima**, además de valorar y respetar a los demás se valora así mismo, es decir es ser justo y eficaz en la relación interpersonal, evitando los dos extremos Esa asertividad es lo que consigue no solo el éxito social sino también la satisfacción personal profunda.

A menudo se habla de un cuarto estilo comunicativo, el pasivo-agresivo. Consiste en evitar el conflicto mediante la discreción, evitando las situaciones que puedan resultarle incómodas o enfrentarle a los demás con excusas, falsos olvidos o retrasos entre otros medios. Así no asume la necesidad de hacer valer sus propios derechos (pasividad), aunque tampoco se muestra receptivo hacia los de la otra parte (agresividad).

Técnicas verbales asertivas

Son el conjunto de formas de aplicar verbalmente esta **estrategia**. Su elección dependerá de la situación a la que nos enfrentemos, así como de nuestras intenciones y la de nuestros interlocutores.

Disco rayado

Consiste en la repetición ecuánime de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona. Esta conducta asertiva nos permite insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo. Por ejemplo, ante la insistencia de un vendedor de enciclopedias nos limitaremos a decir: «gracias, pero no me interesa». Y así sucesivamente cuantas veces sean necesarias. El vendedor se dará cuenta de que no podrá convencernos porque no entramos en su juego. Generalmente no es necesario repetir la frase más de tres o cuatro veces, eso sí, siempre con educación.

Banco de niebla

Es una técnica, que consiste en encontrar algún punto limitado de verdad en el que puedes estar de acuerdo *en parte* o de acuerdo *en principio*. Se trata de reconocer que se está de acuerdo en que la otra persona tiene motivos (que no tienen por qué parecernos razonables) para mantener su postura pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, puesto que también tenemos motivos para hacerlo. De este modo demostraremos tener una actitud razonable al mismo tiempo que haremos ver a la otra persona que nuestra intención no es atacar su postura sino demostrar la nuestra. Esta técnica está especialmente indicada para afrontar críticas manipulativas. Para llevar a cabo el banco de niebla se debe tener en cuenta lo siguiente:

- no discutir acerca de las razones parciales que quizás sean aceptables.
- reconocer cualquier verdad contenida en las declaraciones de la otra persona, pero sin aceptar lo que propone.
- aceptar la posibilidad de que las cosas pueden ser como se nos presentan, utilizando expresiones como: “es posible que...”, “quizás tengas razón en que”... “puede ser que...”.

- es conveniente reflejar o parafrasear los puntos clave de la postura mantenida por la otra persona y tras ello añadir una frase que exprese que nuestra opinión no ha cambiado (“...pero lo siento, no puedo hacer eso”, “...pero no gracias”, “...pero yo creo que no es así”, etc.).

Asertividad positiva

Esta forma de conducta asertiva consiste en expresar auténtico afecto y aprecio por otras personas. La asertividad positiva supone que uno se mantiene atento a lo bueno y valioso que hay en los demás y, habiéndose dado cuenta de ello, la persona asertiva está dispuesta a reconocer generosamente eso bueno y valioso y a comunicarlo de manera verbal o no-verbal.

La aserción negativa

La Aserción negativa se utiliza a la hora de afrontar una crítica cuando somos conscientes de que la persona que nos critica tiene razón. Consiste en expresar nuestro acuerdo con la crítica recibida haciendo ver la propia voluntad de corregir y demostrando así que no hay que darle a nuestra acción más importancia de la debida. Con ello reducimos la agresividad de nuestros críticos y fortalecemos nuestra autoestima, aceptando nuestras cualidades negativas.

Asertividad empática

La asertividad empática permite entender, comprender y actuar con base a las necesidades del interlocutor, consiguiendo a la vez que seamos entendidos y comprendidos.

Asertividad progresiva

Si el otro no responde satisfactoriamente a la asertividad empática y continúa violando nuestros derechos, uno insiste con mayor firmeza y sin agresividad. Además, es posible utilizar esta técnica asertiva para situar tus preferencias en un entorno proclive a ser aceptado.

Asertividad confrontativa

El comportamiento asertivo confrontativo resulta útil cuando percibimos una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor. Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea. Con serenidad en la voz y en las palabras, sin tono de acusación o de condena, hay que limitarse a indagar, a preguntar, y luego expresarse directamente un deseo legítimo.

Enunciados en primera persona

Se trata de una técnica de resolución o evitación de conflictos. El procedimiento consta de cuatro pasos:

- expresar el sentimiento negativo que nos provoca la conducta de la otra persona.
- describir objetivamente dicha conducta

- explicar la conducta deseada
- comentar las consecuencias beneficiosas que tendría el cambio deseado y las consecuencias negativas de que éste no se produjera.

Todo ello debe realizarse con objetividad y serenidad en palabras, un tono y volumen de voz apropiados y un lenguaje verbal que apoye a nuestras palabras sin resultar agresivo. Es importante que recuerdes todos tenemos derechos no solo a tratarte sino tratar con respeto y dignidad, derecho a equivocarte y reparar el daño, derecho a tener tus propios pensamientos y sentimientos y expresarlos.

PENSANDO EN LA ASERTIVIDAD

- 1.- Con que estilo de comunicación te identificas? Y porque?
- 2.- Cual es la importancia de la asertividad?
- 3.- Que derechos respeta la asertividad?
- 4.- En tus comunicaciones verbales cual de los estilos comunicativos es la que más usas?

REFLEXIONANDO EN LA ASERTIVIDAD

- 1.- De tu experiencia personal menciona con ejemplos conductas en que fuiste asertivo,
- 2.- Cual de las técnicas te ayudaría más en tu relación asertiva?
- 3.- Recuerda una escena en que te mostraste agresivo, pasivo y pasivo agresivo; escríbelo
- 3.- Ahora practica mentalmente la o las respuestas asertivas que darías en cada estilo de comunicación, de acá en adelante

Es muy importante que te des cuenta que se puede aprender a comunicarse asertivamente para ello se requiere hacer estos ejercicios mentales antes y luego lo aplicarás automáticamente.

DECIMO SEPTIMO TEMA

OTRAS HABILIDADES SOCIALES

1.- Saber escuchar, Parece que saber escuchar, no siendo sordos, es fácil. Pero escuchar no es lo mismo que oír, sino algo más. Escuchar bien significa: respetar siempre a quien habla, esforzarse por comprender lo que dice desde él, es decir desde su verdad y entablar diálogo sobre el contenido, si el tema nos interesa, o cambiar amistosamente de conversación, si el tema no nos interesa. Escuchar con atención es una muestra clara de afecto y respeto.

2.- Refuerzo positivo o Hacer un elogio, Con frecuencia, padres y profesores hemos enseñado a los más jóvenes a reprender más que a elogiar. Cuando ellos hacen algo bueno, en casa o en el colegio, nos solemos callar, dando por supuesto que sólo están haciendo lo que deben. En cambio, cuando hacen algo mal, les llamamos la atención. Así resulta que, en conjunto, el tiempo dedicado a las reprensiones es mucho más extenso que el dedicado a los elogios. Luego ellos, entre hermanos y con los compañeros, siguen la misma pauta: piensan que elogiar es un poco cursi, o "ser un pelota" o que se está intentando conseguir algo de la persona elogiada. Por ellos es importante reconocer los méritos logrados con refuerzos positivos como por ejemplo el elogio.

3.- Pedir un favor, es pedir ayuda cuando hay algo que no podemos hacer solos. Hay quienes no piden nunca un favor, por timidez u orgullo. Hay quienes los piden a todas horas y eso no es una habilidad social, sino "cara". La habilidad social consiste en saber cuándo necesitamos ayuda y pedirla asertivamente, sin caer en la inhibición o timidez excesiva, ni tampoco en la agresividad de exigir el favor al otro.

4.- Disculparse, hay quienes no se disculpan nunca, porque sienten que es rebajarse, que es humillarse y como dejarse pisotear por el otro. Pero disculparse es sencillamente reparar algo que se había roto entre dos personas: es volver a tener una relación, igual o mejor, con una persona a quien habíamos ofendido o molestado. I

5.- Saber quejarse bien Pero hay ocasiones en que alguien ofende o molesta injustamente, o lo hace con otros y entonces saber quejarse bien, saber parar los pies a esa persona, es una gran habilidad social. Quien no sabe quejarse puede terminar furioso, frustrado o pisoteado.

6.- Decir que no, hay quienes dicen que no, cuando alguien les pide un favor, y lo hacen con desfachatez y con egoísmo, pues podrían hacer fácilmente ese favor. Son egoístas y maleducados. Pero también ocurre lo contrario: algunos no saben decir que no, por inseguridad o por deseo excesivo de agrandar, y se cargan de trabajos y de encargos ajenos, para los cuales no tienen ni fuerzas ni tiempo. Saber decir no, con firmeza pero sin dejar disgustado a quien te pide algo (por tanto, con eficacia y justicia) es una habilidad social difícil, que requiere madurez, simpatía, buen humor.

7.- Responder al fracaso, un fracaso (en conseguir el afecto de alguien, o en ser aceptado en un grupo, etc.) es una vivencia difícil, que nos puede hundir en la tristeza o llevarnos a la agresividad. Para sobreponerse, se necesita fortaleza de ánimo, buen humor y esperanza. Dice Seligman, el más conocido especialista en optimismo, que son

pesimistas quienes arrojan la toalla ante dificultades superables y que son optimistas quienes interpretan las dificultades y el fracaso mismo, como una señal de que hay que esforzarse más. Ser optimistas en este sentido es no sólo una habilidad social espléndida, sino una habilidad básica de vida.

8.- Ponerse de acuerdo (también llamado Negociar)

A la habilidad de negociar, de llegar a ponerse de acuerdo personas o grupos que estaban en desacuerdo, se le llama la "habilidad social reina". En realidad, es la culminación de todo el proceso de relacionarnos bien unos con otros, que venimos exponiendo en este libro. Fisher, Ury y Patton³, responsables del Departamento de Negociación de la Universidad de Harvard, han expuesto de manera brillante y amena que ni la negociación blanda ni la negociación dura sirven. La blanda equivale a lo que nosotros venimos llamando inhibición o timidez: en esa clase de negociación, uno llega a renunciar a sus derechos con tal de no perder la vinculación afectiva con la otra parte negociadora. En una negociación blanda, una de las partes exige despiadadamente y la otra, la blanda, responde siempre con frases como "lo que tú quieras", "lo que tú digas", "de acuerdo, de acuerdo, pero no te enfades". La negociación dura es la que va a conseguir los mayores beneficios, aunque sea pisoteando al otro y perdiendo su amistad para siempre. Es la negociación que suelen usar las mayorías parlamentarias, las grandes empresas y cuantos tienen la sartén por el mango.

Pero la única negociación justa y eficaz, la única que resuelve el problema y hace posible seguir viviendo juntos y seguir trabajando juntos, es la negociación asertiva, la que Fisher y sus compañeros llaman "negociación objetiva". En resumen, consiste en centrarse en el problema (y no mezclar la antipatía o simpatía que se sienta hacia las personas negociantes), buscar todas las posibles alternativas de solución, tener en cuenta los intereses de las dos partes y no sólo los de la parte más poderosa, y elegir la alternativa más justa y eficaz, por criterios objetivos (por ejemplo, según lo que piense la gente sensata, según lo que hayan dictado los jueces en casos parecidos, etc.). Para poder negociar así hace falta una disposición previa de buscar lo mejor y, por tanto, de ser capaces de renunciar a posturas predeterminadas, *para* buscar juntos lo más conveniente. Está claro que eso **sólo se podrá lograr después de que ambas partes negociantes hayan conseguido un buen desarrollo cognitivo y un adecuado desarrollo moral.**

Debemos recordar que negociar; ponerse de acuerdo, es la cumbre de la relación humana. Y que la alternativa a negociar (no querer negociar o fracasar en las negociaciones) suele ser la violencia, sea en la casa entre marido y mujer.

PENSANDO EN LAS OTRAS HABILIDADES SOCIALES

- 1.- Cual es la diferencia entre escuchar y oír?
- 2.- Qué es un elogio?, un cumplido?: da algunos ejemplos concretos. Los elogios sirven para algo?
- 3.- Te gusta que les alaben?, como te hace sentir?.
- 4.- Con cual de las maneras de pedir un favor te identificas?
- 5.- Cuando cometes un error sabes disculparte? De que manera lo haces?
- 6.- Cuál sería la diferencia entre quejarse bien y "quejarse por vicio"
- 7.- Qué pasa cuando no sabemos decir no.
- 8.- Cuál ha sido el fracaso que más te ha dolido en tu vida y qué hiciste para superado?.

9.- Qué daños puede causarnos no saber sobreponernos al fracaso.

REFLEXIONANDO EN LAS HABILIDADES SOCIALES

1.- Desde tu mirada interna enumera las habilidades sociales que más haz desarrollado

2.- Que habilidades sociales te faltan desarrollarlas?

3.- Que estrategias vas a tomar de aquí en adelante para desarrollar más habilidades que te ayuden a establecer vínculos saludables?

**MANUAL DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO
SOBRE
MALTRATO Y VIOLENCIA**

INDICE

INTRODUCCION.....	2
PRIMER TEMA: SALUD.....	4
SEGUNDO TEMA: QUE SON LOS DERECHOS HUMANOS?.....	6
TERCER TEMA: LA VIOLENCIA - SUS CICLOS... ..	8
CUARTO TEMA: TIPOS DE VIOLENCIA.....	11
QUINTO TEMA: COMO SE GENERA Y DESARROLLA LA VIOLENCIA? 5.1.- EL MAL TRATO EN LO SOCIAL DENOMINADA VIOLENCIA ESTRUCTURAL:.....	16
SEXTO TEMA: 5.2.- EL MAL TRATO EN LAS RELACIONES.....	18
SEPTIMO TEMA: 5.3.- EL MALTRATO INTERNO.....	20
OCTAVO TEMA: ORGANIZACIÓN DINAMICA DE LA PERSONALIDAD..	22
NOVENO TEMA: FACTORES CONSTITUTIVOS DE LA PERSONALIDAD..	26
DECIMO TEMA: EL MAL TRATO Y LOS GUIONES DE VIDA “DEBERÍAS, MITOS, CREENCIAS”.....	30
DECIMO PRIMER TEMA: CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA Y SALUD MENTAL.....	33
DECIMO SEGUNDO TEMA: LA ESCUCHA DEL CUERPO EMOCIONAL....	36
DECIMO TERCER TEMA: MANIFESTACIONES DE LAS EMOCIONES O SENTIMIENTOS.....	38

DECIMO CUARTO TEMA: PRINCIPALES SENTIMIENTOS Y SUS CAUSAS	40
DECIMO QUINTO TEMA: HABILIDADES SOCIALES 15.1.- AUTOESTIMA.....	45
DECIMO TEMA: HABILIDADES SOCIALES 15.2.- LA ASERTIVIDAD.....	49
DECIMO SEXTO TEMA: 15.3.- OTRAS HABILIDADES SOCIALES: SABER ESCUCHAR, HACER UN ELOGIO, PEDIR UN FAVOR, DISCULPARSE, SABERQUEJARSE BIEN, DECIR QUE NO, RESPONDER AL FRACAZO, NEGOCIAR.....	53

