

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTILO DE APEGO QUE POSEEN LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONYUGAL,
QUE ASISTEN A LA UNIDAD DE PREVENCIÓN DE MALTRATOS DE LA PROCURADURÍA DE
LOS DERECHOS HUMANOS DE LA CIUDAD DE GUATEMALA."**

TESIS DE GRADO

CRISTEL ARABELLA RODENAS FIGUEROA
CARNET 10710-12

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTILO DE APEGO QUE POSEEN LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONYUGAL,
QUE ASISTEN A LA UNIDAD DE PREVENCIÓN DE MALTRATOS DE LA PROCURADURÍA DE
LOS DERECHOS HUMANOS DE LA CIUDAD DE GUATEMALA."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

CRISTEL ARABELLA RODENAS FIGUEROA

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. ROSA MARIA RUIZ MORALES DE COBO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. MARIA ELENA CHAVEZ WOODS DE DARDON

Guatemala, 22 de junio del 2017

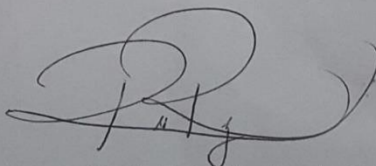
SEÑORES
CONSEJO DE FACULTAD
FACULTAD DE HUMANIDADES
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
PRESENTE

Estimados señores Consejo de Facultad:

Por este medio me dirijo a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis de la estudiante **Cristel Arabella Rodenas Figueroa** quien se identifica con carnet no. **10710-12**. El título es **"ESTILO DE APEGO HACIA LA PAREJA QUE POSEEN LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONYUGAL, QUE ASISTEN A LA UNIDAD DE PREVENCIÓN DE MALTRATOS DE LA PROCURADURÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LA CIUDAD DE GUATEMALA"**.

He asesorado y revisado el trabajo de la estudiante y considero que llena los requisitos que la Facultad y el Departamento de Psicología establecen en este tipo de investigación. Por lo que solicito se le dé trámite al proceso de revisión.

Atentamente,



Lcda. Rosa María Ruiz Morales de Cobo



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante CRISTEL ARABELLA RODENAS FIGUEROA, Carnet 10710-12 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051567-2017 de fecha 3 de diciembre de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"ESTILO DE APEGO QUE POSEEN LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONYUGAL, QUE ASISTEN A LA UNIDAD DE PREVENCIÓN DE MALTRATOS DE LA PROCURADURÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LA CIUDAD DE GUATEMALA."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 3 días del mes de enero del año 2018.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

AGRADECIMIENTOS

A Dios: Por guiarme en cada momento de mi vida, y hacia el cumplimiento de esta meta profesional.

A mis padres: Nery Estuardo Rodenas Paredes y Arabella Figueroa Cardona por ser mi ejemplo a seguir, por brindarme el apoyo para cumplir todas mis metas, y su amor incondicional.

A mis hermanos: Luisa Fernanda, Ana Gabriela y Estuardo José, por acompañarme y brindarme su apoyo en cada momento de mi vida.

A mi hijo: Santiago Adrián, porque ha sido mi mayor motivación en cada día de mi vida, porque ha sido mi más grande alegría y fue mi mayor fortaleza para alcanzar esta meta.

A mi novio: Pablo Rodolfo Armas Fernández, por acompañarme durante la carrera y motivarme aun en los momentos más difíciles, por su apoyo incondicional en todo momento de mi vida.

A mi asesora de Tesis: Rosa María Ruíz de Cobo, por brindarme conocimientos profesionales y guiarme y acompañarme en la realización de esta investigación.

A la facultad de Humanidades: por brindarme las herramientas necesarias para la formación Profesional.

A la Procuraduría de los Derechos Humanos: Por abrirme las puertas y permitirme realizar el presente estudio dentro de la institución y brindarme el apoyo para su elaboración.

Indice

RESUMEN	5
I. Introducción.....	7
1.1. Apego:	13
1.1. Apego a la pareja	17
1.2. Formación de apego hacia la pareja	17
1.3. Apego y violencia:	19
1.4. Patrones de apego:	20
1.6. Violencia:	23
1.7. Violencia contra la mujer:	24
1.8. Tipos de violencia:	25
1.9. Violencia conyugal:	26
1.10. Ciclo de la violencia:	27
1.11. Tipos de agresores:	28
1.12. Dependencia:	29
1.14. Resiliencia:	30
II. Planteamiento del problema	32
2. 1 Objetivos	33
2.2 Variable de estudio	33
2.3 Definición de Variables:	34
2.4 Alcances y límites	36
2.5 Aportes	36
III. Método	38
3.1 Sujetos	38
3.2 Instrumento	38
3.3 Procedimiento	39
3.4 Tipo de estudio	40
IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	42
4.1. Resultados cuantitativos:	42
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	48
VI. CONCLUSIONES.....	52
VII. RECOMENDACIONES.....	53
IX. Referencias:.....	55
VIII. Anexos.....	59
Taller para de autoestima y resiliencia para mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal	62
ACTIVIDAD	63

RESUMEN

En la presente investigación, se tuvo como objetivo identificar el estilo de apego hacia la pareja, que poseen mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal y que por tal motivo solicitan apoyo de la Unidad de Prevención de Maltratos, de la Procuraduría de los Derechos Humanos. Los sujetos que participaron en el estudio fueron veinticinco mujeres que han sido víctimas de violencia contra la mujer, ejercida por parte de su pareja, por lo que fueron seleccionadas sin considerar la edad, el nivel socioeconómico, religioso y nivel educativo.

La investigación se realizó utilizando un estudio de tipo cuantitativo, en el cual se analizan datos numéricos para responder la pregunta de investigación basándose en datos estadísticos. Se utilizó un muestreo por conveniencia, que se caracteriza por una selección no probabilística de los sujetos, a quienes se les elige de una forma deliberada por la accesibilidad y proximidad, con el fin de obtener una muestra representativa mediante la inclusión en el muestreo.

Para obtener información en esta investigación se realizó el cuestionario CaMir, el cual evalúa la representación de apego, a partir de las experiencias pasadas y presentes acerca del funcionamiento familiar del sujeto, por lo que contiene una serie de preguntas específicas para la evaluación de los indicadores. El cuestionario se realizó de forma individual, con mujeres víctimas de violencia conyugal que asistieron específicamente a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos, para requerir apoyo de la institución.

Con base a los resultados obtenidos en la investigación, se concluyó que las mujeres víctimas de violencia conyugal que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos presentan estilo de apego inseguro, siendo estos preocupado y evitativo, los cuales se caracterizan por sentimientos de dependencia, inseguridad y dificultad para expresar pensamientos y emociones de una forma adecuada, lo que a su vez propicia que se involucren en relaciones negativas y destructivas, que contribuyen en el establecimiento de violencia en la relación de pareja.

Por lo que se recomendó que se brinden espacios dentro de la institución, donde las mujeres reciban apoyo psicológico que les permita fortalecer el concepto que poseen respecto a sí mismas, expresar de forma adecuada sus emociones, proporcionar talleres que propicien el empoderamiento y conocimiento acerca de las consecuencias a su integridad que conlleva una relación donde se practican actos de carácter destructivo y así evitar que continúen inmersas en el círculo de violencia, y promover así el establecimiento de relaciones positivas en su entorno.

I. Introducción

El machismo, el sistema patriarcal, la desigualdad de género y la normalización de actos violentos, promueven la violencia contra las mujeres, quienes históricamente han sido discriminadas y excluidas por la sociedad, ya que han aprendido a adoptar un rol de sumisión ante la violación de sus derechos humanos.

Las mujeres son víctimas de violencia en distintos ámbitos sociales, tanto a nivel público, es decir, por la sociedad en general, donde se reconoce a la mujer como débil y poco capaz; como a nivel privado, el cual comprende las relaciones interpersonales, principalmente familiares y de pareja, en donde se evidencia desigualdad en la jerarquización del poder, y en la cual la figura masculina adopta el rol de autoridad y proveedor que somete a la mujer ante sus deseos, valores y opiniones, y a quien agrede de forma física, económica, psicológica o sexual si estos no son cumplidos.

A pesar de las distintas causas que se atribuyen a la violencia ejercida hacia la mujer por parte de su pareja, es importante considerar las características personales que posee la víctima, las cuales promueven el establecimiento de relaciones de violencia, así como las condiciones infantiles de aprendizaje y la forma en que esto suele influir para el mantenimiento de dicha relación conflictiva.

Es en la familia donde se establecen las primeras relaciones sociales, inicia el aprendizaje y se desarrollan los primeros vínculos afectivos principalmente con el cuidador primario, quien es el encargado de satisfacer las necesidades básicas de cuidado, seguridad y protección del niño.

Bowlby (1998) propone que el vínculo que surge entre el niño y su cuidador primario en sus primeros años de vida se prolonga y se pone en manifiesto a lo largo de su ciclo vital, ya que la persona en todo momento busca proximidad con una persona de confianza para él/ella. Por lo que se considera el apego como un factor influyente en

el establecimiento de relaciones sociales y de pareja, ya que este determina las pautas en las que la persona se basa para resolver problemas y enfrentar situaciones sociales.

El objetivo de esta investigación es establecer el apego que poseen las mujeres víctimas de violencia en las relaciones de pareja. Se plantea que el vínculo establecido con los cuidadores primarios influye en el apego presentado hacia otras personas a lo largo de la vida, y que el apego inseguro se asocia a la adopción de conductas de sumisión, agresividad, inseguridad, ansiedad o desesperanza. Por lo que es importante resaltar el apego que poseen las mujeres que son víctimas de violencia ejercida por su pareja, e identificar su influencia en el establecimiento de este tipo de relaciones, ya que a pesar de que las mujeres denuncien ante instituciones públicas estos hechos, suelen desistir de las mismas y en ocasiones continúan dentro de la relación conflictiva.

A continuación se describen investigaciones realizadas en Guatemala, relacionadas con la problemática planteada en el presente estudio.

Barrios (2014) realizó una investigación descriptiva, la cual se presentó por medio de un reportaje escrito, sobre la violencia contra la mujer. Tuvo como objetivo conocer las causas y consecuencias de este tipo de violencia. Para ello, fueron seleccionadas 04 mujeres entre 25 a 60 años de edad víctimas de violencia intrafamiliar, con un nivel socioeconómico bajo, medio-bajo, medio-alto y alto. Se concluyó que este tipo de violencia es un problema social de grandes magnitudes, en el que se manifiestan las desigualdades de género, ya que el hombre impone su criterio, el cual es aceptado por la mujer; sin embargo, las mujeres actualmente rompen los roles que les impedían incorporarse en igualdad a la sociedad y disfrutaban de su libertad e independencia. Al finalizar el trabajo de campo y el análisis de los resultados obtenidos, se recomendó que las mujeres se informen para fortalecerse y a partir de ello desarrollar acciones como denunciar a su agresor y no guardar silencio, además es importante que se apoyen en las diferentes organizaciones.

Por su parte Marroquín (2011) realizó una investigación acerca de las creencias irracionales de mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. En esta investigación se utilizó un enfoque cualitativo y se planteó una entrevista semiestructurada individual, diseñada por la investigadora, la cual constó de 40 preguntas abiertas que permitieron generar una conversación libre y abierta con el fin de conocer la percepción que tienen las mujeres sobre su situación de violencia intrafamiliar. Asimismo, se aplicó un Inventario de Creencias Irracionales, para identificar las principales creencias irracionales de las participantes y establecer su influencia sobre las mujeres sujeto de estudio en permanecer en una relación violenta. Los resultados indicaron que las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que participaron en el estudio poseen creencias irracionales relacionadas al perfeccionismo, necesidad de aprobación, baja tolerancia a la frustración, inseguridad, escape o evitación, pensamiento mágico y sobre generalización. Por lo que se sugiere a los psicólogos que se utilice una terapia cognitivo conductual para modificar las creencias irracionales, expectativas irreales, actitudes desfavorables, explicaciones negativas y conclusiones ilógicas de las víctimas de violencia intrafamiliar, permitiendo enfocar los problemas reales y resolverlos con mayor facilidad.

Mazariegos (2014) realizó una investigación con el objetivo de identificar los rasgos de personalidad que resaltan en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar residentes en el albergue de la Asociación Nuevos Horizontes de Quetzaltenango. En esta investigación se trabajó con 26 mujeres residentes del hogar, durante los meses de octubre y noviembre del año 2013. Se utilizó el método de investigación descriptiva, mediante del cuestionario Big Five, el cual está basado en la teoría de los 5 rasgos de personalidad, que mide al mismo tiempo 10 subrasgos y una escala de distorsión. En dicho estudio se concluyó que existen rasgos de personalidad que muestran resultados significativos en los niveles más bajos en los rasgos de afabilidad y apertura mental, asimismo presentaron niveles entre bajo y muy alto, en porcentajes significativos en los rasgos de energía, tensión y estabilidad emocional. Se recomendó a quienes trabajan con mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el área psicológica, evalúen los

rasgos de personalidad para optimizar las respuestas de las mujeres hacia el proceso de los programas que aplican.

Además, Penados (2005) realizó una investigación que tuvo como objetivo identificar las características de personalidad de una mujer codependiente. Para ello hizo el análisis de una mujer guatemalteca, de 30 años de edad que acudió a terapia individual en el Centro de Servicios y Práctica de Psicología de la Universidad Rafael Landívar. Se utilizó una lista de cotejo, acerca de las características que poseen personas dependientes, lo cual facilitó el establecimiento de rasgos que se presentan con mayor intensidad. Se aplicó el test Multifásico de la Personalidad (MMPI) para la medición de las unidades de análisis que fueron: personalidad y codependencia. Los resultados muestran que características de personalidad dependiente, baja autoestima, comunicación débil, ira y problemas sexuales, lo cual influye en el establecimiento de vínculos de relación poco sanos con otras personas. Se recomendó profundizar en terapias adecuadas para el manejo de personas con características dependientes.

Ugarte (2016) investigó la percepción de un grupo de hombres guatemaltecos acerca de las acciones tipificadas como violencia psicológica hacia la mujer. Se realizó una entrevista con 08 hombres entre 20 y 50 años de edad, que residen en el departamento de Guatemala, de todos los niveles socioeconómicos y escolaridad, sin distinción de religión ni etnia. Se concluyó que la mayoría de los sujetos poseen machismo paternalista protector y descalifican el machismo dominante; sin embargo, presentan un discurso ambivalente y contradictorio, ya que mantienen aspectos de una masculinidad hegemónica. A pesar de esto, rescatan ideas acerca de la igualdad de derechos entre hombres y no así hacia la mujer, por lo que se podría decir que en Guatemala coexisten una amplia gama de ideologías sobre este tema. Se recomendó a las autoridades de las instituciones del sector educativo impulsar prácticas educativas en equidad de género, que deje de percibir como “normales” acciones que fomenten violencia psicológica hacia la mujer.

En el ámbito internacional, también se han realizado estudios enfocados en este tema.

Yárnoz-Yaben (2011) en España, realizó una investigación con el objetivo de evaluar el apego en adultos, utilizando el método cuantitativo, mediante dos cuestionarios de auto informe traducido al castellano, el RQ o Cuestionario de Relación y el CRP, Cuestionario de Relaciones de Pareja. El estudio se realizó con una muestra de 1124 personas, entre los 16 y 79 años, las cuales participaron de forma voluntaria y no remunerada. Como objetivo se tuvo evaluar los estilos de apego evitante, preocupado y seguro dentro de la relación de pareja utilizando ambos instrumentos. Esto brindó como resultado correlaciones altas entre los estilos de apego en las dimensiones de ansiedad y evitación. Lo cual muestra que los estilos de apego seguro y evitante son independientes, ya que ambos se caracterizan por niveles bajos de ansiedad, y se diferencian en la evitación que se presenta en las relaciones afectivas. Por otro lado, las personas que evidenciaron un estilo de apego preocupado poseen niveles altos en ansiedad y bajos en evitación, contrario al estilo evitante en el que las personas mostraron niveles bajos de ansiedad y altos en evitación. Debido a las bajas correlaciones encontradas en ambos instrumentos en relación a la deseabilidad social, se puede afirmar que ninguna de las alternativas de respuesta, excluyendo al estilo de apego seguro evaluado con la prueba RQ, son consideradas socialmente más convenientes o deseables. Se resaltó la importancia de continuar investigaciones enfocadas al estilo de apego principalmente en la relación que tiene con las respuestas emocionales individuales y la formación de relaciones interpersonales satisfactorias.

Pena (2015) en Uruguay, investigó la influencia del estilo de apego inseguro como un factor de riesgo en la permanencia de las mujeres en su relación con el agresor, con el objeto de aportar datos para políticas de prevención en la lucha contra la violencia doméstica. Dicho trabajo se realizó con la totalidad de mujeres residentes en el refugio Casa de Breve Estadía de la ciudad de Montevideo. Para lo que se utilizó un diseño mixto de técnicas cuantitativas y cualitativas, utilizando cuestionario CaMir-R que mide las representaciones de apego, a la Evaluación de las Narrativas sobre Representaciones Mentales de Apego en Adultos (ENRMAA) y a la entrevista en profundidad. Con ello se evaluó el nivel de base segura que poseen las mujeres

víctimas de maltrato, y se determinó la predisposición de las mujeres al permanecer en relaciones de maltrato a partir del vínculo de apego formado en la infancia. Por lo que se recomienda que este estudio sea utilizado para diseñar políticas públicas para prevenir y erradicar la violencia doméstica.

Patró, Corbalán y Limiñana (2007) de España, analizaron la contribución de las variables de personalidad en el impacto psicológico de la experiencia de maltrato con el objetivo de identificar los estilos de personalidad que se asocian a un mayor o menor nivel de sintomatología depresiva, para lo que se utilizó una muestra de 105 mujeres víctimas de maltrato por parte de su pareja residentes en centros de acogida. Se utilizó el inventario de Depresión de Beck y se utilizó el Inventario de Estilos de Personalidad de Millon (MIPS). Los resultados mostraron que el nivel de síntomas evaluados muestra correlaciones significativas con las escalas del MIPS y se comprobó su influencia en el impacto psicológico de la experiencia de maltrato. Por lo que se recomendó incrementar investigaciones acerca del papel que desempeña la personalidad en la respuesta psicológica de las mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de la pareja y considerar las dimensiones de la personalidad para profundizar en el abordaje terapéutico.

Loubat (2007) en Chile, investigó el tipo de apego que poseen mujeres que se encuentran en una relación conyugal violenta y la forma en que esto influye en su mantenimiento. La muestra fue de 50 mujeres divididas en dos grupos homogéneos respecto de sus características socio-demográficas. En un grupo se consideró la variable maltrato conyugal. Se trató de un estudio correlacional comparativo, con un diseño cuasi experimental de tipo *ex post facto*, en base a técnicas mixtas de investigación. Se aplicó el cuestionario CAMIR y se realizaron entrevistas semi-estructuradas. Se determinó que la mayor parte de las mujeres, poseen apego seguro, pues se alcanzó un 76% de la muestra. Sin embargo, quienes son víctimas de violencia presentaron un estilo de apego preocupado, el cual se caracteriza por una alta preocupación y traumatismo parental, relacionado a experiencias traumáticas infantiles y una relación de ambivalencia con sus padres. Se recomendó a los profesionales

relacionados en el abordaje terapéutico, desarrollar herramientas que permitan a las mujeres que han sido víctimas de violencia incrementar la seguridad en sí mismas y resolver los conflictos de forma eficaz.

En resumen, tanto en los estudios realizados en el ámbito nacional como en el internacional, se muestra que las mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de su pareja, presentan distintas consecuencias en su vida general, ya que ser víctimas de esta violencia afecta las cogniciones y percepciones que poseen acerca de sí mismas. También se evidenció en las investigaciones realizadas a nivel internacional, la influencia del apego en el establecimiento en relaciones desiguales de poder y conflictivas que violentan la integridad física y psicológica de las mujeres que han sido víctimas de relaciones destructivas, en las que se practica la violencia en cualquiera de sus manifestaciones.

A continuación se presentan distintos conceptos y autores vinculados con el tema de investigación.

1.1. Apego:

Bowlby (1998) postula que el apego es el vínculo afectivo que une al niño con su madre, que deriva sistemas conductuales y reacciones emocionales ante el deseo de mantenerse cerca de ella o de su cuidador primario, principalmente durante el primer año de vida, donde el niño necesita de la ayuda de su madre para sobrevivir, ser alimentado, cuidado y protegido; lo cual cambia en el segundo y tercer año, donde se refleja el vínculo de apego creado anteriormente en las reacciones que posee el niño ante la pérdida de la madre o ante cualquier actividad que le produzca temor. Afirma que el apego surge ante la persona que brinda los cuidados, primero ante una madre que le apoya y alienta, y luego hacia el padre, quien es un modelo favorable acerca de la construcción de relaciones futuras, lo cual permite que el niño explore su ambiente con confianza y con esto se sienta más competente.

Mínguez y Álvarez (2013) indican que el apego es el vínculo o lazo afectivo que resulta de la interacción y proximidad en el que la persona busca una base segura para acudir ante situaciones amenazantes con el fin de conseguir protección y seguridad, esto se evidencia tanto en la infancia en el establecimiento del apego con la figura de apego primario, y en la adultez en el establecimiento de relaciones sociales y de pareja.

Garayoa (2012) establece que el apego es la preferencia que siente un niño hacia sus cuidadores, con quienes se siente seguro, es receptivo a las manifestaciones de afecto que tienen con él y teme separarse de ellos. Expone que tanto en la infancia como en la adultez el apego posee componentes ambientales, como la sensibilidad que poseen las figuras de apego en la atención y satisfacción de sus necesidades. Asimismo, Estrada (2012) define el apego como la propensión de los seres humanos para formar vínculos con las demás personas, los cuales se desarrollan en la infancia y permanecen en el resto de la vida.

Espina (2005) afirma que el apego se caracteriza por el esfuerzo de mantener contacto y proximidad con la figura de apego, quien se postula como la base segura para la exploración del mundo, y podría derivar sentimientos de ansiedad y desolación ante la pérdida.

Estrada (2012) cita a Bowlby, para definir el apego como la reacción emocional de los niños ante la separación de sus cuidadores primarios, la cual va desde la búsqueda y protesta, hasta la desesperanza e indiferencia. Estos sentimientos o reacciones surgen a partir del deseo frustrado del niño de tener la cercanía de su cuidador y activa comportamientos como llanto, sonrisas o abrazos, con el objeto de mantener a su cuidador disponible para protegerse del peligro y posteriormente éste le sirva como una base segura para explorar el mundo. Si bien el apego se dirige en un inicio hacia los cuidadores primarios, generalmente los padres, se puede observar posteriormente en otras relaciones de tipo íntimo y significativo a lo largo de la vida. Durante la adolescencia y adultez la persona elige otras figuras significativas para ella como lo pueden ser los amigos o la pareja, con quienes se establece un vínculo de apego.

En conclusión, se describe el apego como el vínculo afectivo que se establece en la infancia hacia el cuidador primario, quien en un inicio se encuentra representado por los padres o cuidador principal, a quienes el niño recurre para protegerse del peligro y posteriormente constituyen una base segura para explorar el mundo, por lo que se busca proximidad y disponibilidad, derivando reacciones emocionales y conductuales ante la separación. Esto se replica en otras relaciones sociales a lo largo de la vida como amigos o pareja con quienes se establece un vínculo afectivo y se replica el deseo de seguridad y reacciones emocionales ante la pérdida.

- **Apego infantil:**

Según Bowlby (1998), el apego surge principalmente en el ambiente familiar, ya que es donde el niño se relaciona con otras personas desde el momento en el que nace y establece el primer vínculo afectivo, por lo que es en este ambiente donde elige a su figura de apego central y el número de personas secundarias con quienes establece apego, como podrían ser sus hermanos, tíos o abuelos; a pesar que es la madre quien generalmente es elegida por el niño y para representar la figura principal, éste también puede vincularse de forma afectiva a otras personas o bien con una madre sustituta, quienes brindan afecto y cuidados al niño, ya que es cuando éste se siente cansado, hambriento o en peligro puede acudir a ellos con el deseo de permanecer cerca de su figura de apego para sentirse seguro.

- **Apego adulto:**

Mínguez y Álvarez (2013) establecen que el vínculo de apego formado en la infancia permanece estable a lo largo de la vida e influye en las relaciones interpersonales que requieren del establecimiento de intimidad y proximidad. La función del apego adulto sigue siendo la misma que durante la infancia en relación a buscar cuidados, protección y superar aquellas situaciones que parezcan amenazantes; sin embargo, se diferencia de la infancia, ya que en ella la figura de apego principal es representada por los padres, y durante la adultez el rol es asumido por la pareja sentimental, debido a que

con ella se espera el establecimiento de una vida en conjunto. Agregan que durante la infancia las figuras de apego son representadas principalmente por los padres, luego aparecen familiares como hermanos, tíos y amigos; durante la adolescencia los amigos son quienes representan las figuras de apego, ya que es en ellos en quienes se busca la cercanía y proximidad. Posteriormente, durante la juventud los amigos y la pareja emocional se posicionan al mismo nivel de los padres; sin embargo, en la edad adulta es la pareja sentimental quien representa a la figura de apego.

Espina (2005) define el apego adulto como la búsqueda de proximidad con un ser específico para alcanzar la sensación de seguridad, esto se lleva a cabo principalmente en las relaciones de pareja, con quien se busca planificar el futuro, asegurando la seguridad y permanencia, tanto física como emocional. Sin embargo, esto requiere el conocimiento previo, en virtud que no todas las relaciones son seguras ni duraderas, lo que podría derivar en fracaso en la formación del vínculo de apego.

Guzmán (2012) expone que los estilos de apego se expresan a lo largo de la vida en relaciones de pareja, ya que estos favorecen la intimidad y cuidado. Por lo que cita a Hazen y Shaver para explicar que el apego a la pareja es influido por la relación que se establece con los cuidadores primarios, relacionando el deseo de proximidad física, confianza y seguridad. Sin embargo, se diferencia del apego infantil en que las relaciones de pareja son recíprocas, por el contrario de la infancia donde las necesidades afectivas con los cuidadores primarios se transfieren de forma gradual, el apego adulto se manifiesta en la calidad de las relaciones y en la regulación del afecto ante situaciones de amenaza o conflicto.

Se puede concluir que el apego establecido durante la infancia es estable a lo largo de la vida, ya que, si bien la figura primaria se encuentra representada generalmente por los padres, este se va transfiriendo de forma gradual hacia otras figuras sociales como lo son otros familiares, amigos y en la adultez hacia la pareja. Si bien tanto el apego infantil como el apego adulto, se caracterizan por el deseo de proximidad y protección de la figura con la que se establece apego, se diferencian ya que en el

primero son los cuidadores primarios los encargados de satisfacer las necesidades del niño, por el contrario de la adultez, donde se establece una relación recíproca con la pareja, con quien además se desea el establecimiento de una vida en conjunto.

1.1. Apego a la pareja

Barroso (2011) diferencia la relación de apego infantil con el apego que se posee en la adultez, ya que en la infancia el establecimiento de apego es unidireccional, lo cual significa que los niños dependen de los cuidadores primarios. Contrario a lo que sucede en la adultez, ya que en ella se establece un vínculo bidireccional, es decir, que en la pareja ambos son responsables del cuidado del otro y de cuidar el proyecto en común que comparten. Además, en la adultez se pueden construir relaciones con otras personas a quienes se puede acudir cuando se presentan problemas personales o en la relación de pareja, por lo que la seguridad no se encuentra únicamente en una persona como sucede en la infancia, sin embargo, la pareja prevalece como la figura de apego principal lo que permite que se reproduzcan características del apego infantil.

Hazan y Shaver, citados en Guzmán (2012) indican que las personas con mayor seguridad en el apego, describían las relaciones amorosas como felices, amistosas, de confianza, al mismo tiempo que definen el amor como algo constante y tienen mayor facilidad para establecer relaciones estables. Las personas que poseen apego de tipo evitativo, muestran temor a la cercanía, tienen constantes cambios emocionales y disfrutan menos de las relaciones amorosas, tienen dificultades para comprometerse e ideales negativos del amor. Aquellas personas que han establecido un apego preocupado son dependientes, tienen expectativas negativas del apoyo de la pareja y menor satisfacción.

1.2. Formación de apego hacia la pareja

Zeifman y Hazan, citados en Mínguez y Álvarez (2013), propusieron cuatro fases que atraviesa una pareja durante la relación y la forma en la que se establece el vínculo entre ambos.

- **Pre-apego: Atracción y cortejo:**

Esta es la primer fase que atraviesan las parejas, en la cual inicia la atracción entre ambos, existe entusiasmo e interés por la otra persona, lo cual unido a los gestos como sonrisas, contacto visual y comunicación constante posibilitan que se establezca un vínculo afectivo. Las muestras de apego durante esta fase se basan en el deseo de cariño, cuidado, atención y apoyo, lo cual puede influir en el componente sexual.

- **Formación de apego: Enamoramiento**

En esta etapa existe una elevada activación fisiológica, sin embargo, es más prolongada que propiamente la interacción como en la primer etapa, ya que existe idealización, deseo de permanecer en contacto físico con la otra persona, cuidados e intercambio de información personal.

Por lo que en esta etapa se forma el apego hacia la pareja, ya que la pareja se vuelve fuente de apoyo emocional mutuo y se establece un refugio emocional. Los autores consideran que el vínculo que se forma en esta etapa favorece la representación mental que se tiene de la pareja, sin embargo, si ocurre una ruptura en esta etapa a pesar de que se puede experimentar tristeza o falta de energía, no se produce ansiedad intensa característica de la disolución en una relación de apego, ya que las necesidad de apoyo emocional puede suplirse por otros círculos sociales.

- **Apego definido: Amor**

Esta es la tercer fase en la que se forma un vínculo de apego entre una pareja, en la que se remplaza la visión idealista por una visión más realista de la pareja y aumenta la importancia del tiempo que se comparten juntos y el cuidado mutuo.

Consideran que la separación en esta época conlleva sentimientos de ansiedad, disminución del apetito y dificultades de conciliar el sueño.

- **Corrección de metas: Fase post-romance**

En esta fase las demás relaciones sociales y responsabilidades personales, propician que la pareja comparta menor tiempo y la comunicación se base en factores externos. A pesar que las reacciones fisiológicas, contacto visual y sonrisas disminuyen, la conexión emocional continúa por lo que los miembros de la pareja perciben seguridad emocional.

Por tanto, se concluye que las relaciones de pareja atraviesan distintas etapas que permiten el establecimiento del vínculo afectivo, donde se resalta el interés, amor y cuidados mutuos, posibilitando que la pareja se posicione como fuente de apoyo emocional y figura principal de apego en la adultez.

1.3. Apego y violencia:

Estrada (2012), cita a Bowlby para explicar el apego como el tipo de comportamiento en el que una persona busca la proximidad con otra persona significativa para él, además que la cualidad principal del padre, madre o cuidador primario como figura que brinda amor y seguridad, le permite al niño regular el conflicto básico entre amor y odio. Por lo que la agresión sería la consecuencia de una perturbación traumática del vínculo de apego, lo cual significa que las agresiones que se dan en las relaciones adultas se originan en la infancia.

Espina (2005) expuso que los hombres que poseen un tipo de apego inseguro presentan conductas de violencia, necesidad de dominio, dependencia emocional y celos hacia su pareja, por lo que la ambivalencia hacia la cercanía y ansiedad hacia el abandono activan la violencia como forma de control y evacuación de tensión. Sugiere

que los hombres que poseen tipo de apego evitativo son violentos como producto de su inseguridad, lo cual aumenta si la mujer lo rechaza.

Bowlby (1998) expone que aparentemente la conducta agresiva ante una separación, es dirigida hacia todos los que se encuentran alrededor de forma indiscriminada. Sin embargo, esto es dirigido específicamente hacia la figura de apego, como respuesta al modo que se le ha tratado, ya que tras los estados de agresividad se esconde desesperación y esperanza de conseguir la atención de la figura principal de apego.

Asimismo, considera que el período de separación y el rechazo es la causa de que un niño o un adulto posean una conducta caracterizada por ira o ansiedad, ambas dirigidas hacia la figura de apego. Por un lado que presente síntomas de ansiedad al mantener como deseo máximo la accesibilidad de la figura de apego, y por otro lado, la ira, la cual surge como reproche ante el abandono como medio para evitar que esto vuelva a ocurrir. Por lo que pueden surgir hacia una misma persona sentimientos de amor, ansiedad, ira y odio. Esto se evidencia en la infancia, ya que un niño que se muestra furioso hacia sus padres ante determinada situación, puede buscar al instante seguridad y amor de ellos. Lo cual surge a su vez en las relaciones amorosas, donde se manifiestan sentimientos de amor hacia la pareja e ira durante una discusión.

Existe una relación entre los sentimientos de amor, temor u odio, y la tendencia de responder a la figura de apego con posesión, ansiedad e ira; lo cual propicia el mantenimiento de círculos viciosos, en los que la separación o rechazo de la figura de apego provoca hostilidad, la cual a su vez aumenta la posibilidad de ser rechazado o perder a la figura amada.

1.4. Patrones de apego:

Ainsworth, Blehar, Waters y Wall citados en Espina (2005) describen el tipo de apego infantil, según el grado de seguridad que estos sientan por su madre. Asocian que esta surge a partir de la facilidad con la que el niño explora ambientes nuevos con

la presencia o ausencia de la madre y la proximidad y contacto que esta tiene al consolarlo.

La provisión de los progenitores de una base segura permiten a la persona enfrentarse al mundo exterior sabiendo que puede recurrir a ellos con la certeza que será resguardado física y emocionalmente, será reconfortado y tranquilizado, ya que cuanto más una persona confía en que su base es segura se encuentra más preparado para responder (Bowlby, 1989).

Estrada (2012) propone que si los padres no son capaces de ayudar a sus hijos ante los temores que presentan, estos pueden desarrollar sensibilidad ante el estrés, lo cual se manifiesta en la adultez como incapacidad para enfrentarse a situaciones conflictivas, lo cual se evidencia en las relaciones de pareja futuras

Mínguez y Álvarez (2011) establecen que el vínculo de apego se asocia a la búsqueda de proximidad y seguridad, por lo que relacionan el amor con el vínculo de apego y hacen referencia a tres tipos de apego que se evidencian en la edad adulta:

- **Apego seguro:** Este se asocia a quienes poseen relaciones confiadas y positivas, no presentan dificultad en establecer relaciones sociales y amorosas, poseen ideas realistas del amor, disfrutan del vínculo amoroso y poseen mayor facilidad para superar una ruptura.
- **Apego preocupado o ambivalente:** Este tipo de apego es asociado a personas dependientes que buscan constantemente la confirmación de que son amados, poseen dificultades ante la soledad, por lo que suelen tener relaciones precipitadas, su inseguridad promueve los celos infundados y dificultades para finalizar una relación ya que teme profundamente a la soledad y abandono.
- **Apego evitativo o distante:** Se relaciona al establecimiento de relaciones basadas en la desconfianza y la distancia, ya que a pesar que se muestran

como personas seguras de sí misma y sin dificultad en las rupturas, este es únicamente un miedo camuflado, por lo que poseen dificultades para establecer relaciones sentimentales y prefieren que sean de tipo formal y sin comunicación emocional, ya que les incomoda que su pareja exprese sus sentimientos y evita exponer los suyos.

Espina (2005) diferencia el apego que surge en la infancia, con el de la adultez, ya que establece que en los adultos las relaciones de apego surgen entre iguales. No existe un vínculo entre el cuidador y quien recibe los cuidados, es menos estable que el de la infancia e incluye usualmente una relación sexual; considera que el adulto posee estrategias ya interiorizadas y exteriorizadas para responder a la activación del sistema de apego y depende de la representación que posee en relación a su figura de apego infantil, lo cual se desarrolla a través de los años con distintas experiencias. Agrega que la relación establecida en la infancia con la figura de apego es de tipo complementaria, mientras que en las relaciones sentimentales en la adultez se consideran principalmente de tipo igualitario, sin embargo, indica que cuando un adulto percibe su seguridad como amenazadora, esta relación puede tornarse de tipo complementario.

El autor también considera que las relaciones donde existe apego son distintas de otras relaciones adultas, ya que las relaciones en las que existe apego, se basan en los efectos que surgen ante la ausencia de otros tipos de vínculo como atención o proximidad y a partir de lo que se experimentan sentimientos de soledad y aislamiento por la baja afiliación y lealtad mutua.

Bowlby (1989), establece que pesar de la relación que existe entre el vínculo de apego desarrollado en la infancia y el apego que establece el adulto en las relaciones emocionales, no es este determinante directo en el vínculo afectivo que se forma con las demás personas. Sin embargo, el estilo de apego establecido se replica en relaciones similares a las de la infancia; es decir, si las experiencias del adulto refuerzan el modelo de apego negativo infantil, este se refleja en las relaciones posteriores.

1.5. Características de apego en las víctimas

Loubat (2007) indica que el apego explica el establecimiento de maltrato en las parejas, ya que la víctima sustenta conductas de un patrón de apego en particular, principalmente de tipo preocupado, en este caso la mujer busca contacto emocional con el otro para obtener seguridad en una situación que produce dependencia, desarrollando un ciclo perturbado, en el que el maltrato psicológico incrementa el malestar y la necesidad de proximidad, aun cuando este es causado por el maltrato.

Por otro lado, Pinzón (2016) atribuye al vínculo de apego establecido al agresor la permanencia de las mujeres en relaciones violentas, en las cuales la violencia aumenta de forma gradual hasta que la mujer se identifica con el agresor, justificando el maltrato del cual son víctimas. Asocia el tipo de apego de las mujeres hacia el cónyuge con la ansiedad de separación y abandono que surgió durante la infancia cuando estos no se encuentran disponibles.

1.6. Violencia:

Es importante considerar la violencia desde una perspectiva holística, ya que esta abarca desde manifestaciones sociales como la violencia política y socioeconómica hasta las relaciones interpersonales como el ámbito familiar. Los conflictos interpersonales surgen a partir de la diferencia entre dos o más ideas, sentimientos, opiniones, preferencias, valores; los cuales a pesar de ser inevitables y constituir útiles herramientas en el crecimiento personal, familiar y grupo social, representan gran influencia en la forma en que se enfrenten los mismos, ya que si se utiliza el poder, la supremacía, y la agresión la discusión y diferencia podría resultar en un acto de violencia. Por lo que es importante anteponer el diálogo en cualquier situación, ya que el acto agresivo provoca daño físico o menoscabo de su integridad física, psicológica o patrimonial, y promueve el control del agresor y sumisión de la víctima (Sinibaldi, 2015).

Por otro lado, Martínez (2012) expuso que la cotidianidad de la violencia, sus impactos y consecuencias en la vida del ser humano, los actores, las víctimas y el contexto en el que suceda posibilita la comprensión, ya que esta se manifiesta en diferentes formas, niveles, país, región y momentos de la historia.

Espina (2005) define la agresión como una forma de conducta natural adaptativa, intencional y propositiva, que surge ante circunstancias orientadas a la supervivencia, mientras que la violencia se asocia a la violación física y emocional de la otra persona.

1.7. Violencia contra la mujer:

Millet citado por Sinibaldi (2015) expone que la subordinación de las mujeres es resultado de un ejercicio de poder en donde se evidencia la prioridad del macho sobre la hembra y sobre el menor, ya que la superioridad del hombre no se basa en su fuerza física sino en la ideología social y la aceptación de un sistema de valores. Lo cual se evidencia en cualquier contexto, independientemente de clase social, edad, estado civil, religión u orientación sexual, la cual se apoya en el sexismo representando una desigualdad en el trato, anulando la igualdad de oportunidades y fomentando la exclusión.

Indica que la violencia social es un aspecto invisible que se basa en la desigualdad de la estructura jerárquica patriarcal dentro de la familia, que afecta de forma física y/o verbal tanto a la víctima como a sus familiares y a la sociedad en general, por lo que la violencia contra las mujeres surge ante la idea de poder y control de los hombres, mientras que las mujeres introyectan patrones de sumisión y subordinación permitiendo que sean vulneradas y re victimizadas. Resalta la importancia de la sociedad en la perpetuación de conductas violentas, en donde las conductas agresivas de los hombres son aceptadas y concebidas como masculinas, mientras en las mujeres estas características son inconcebibles. (Sinibaldi, 2015)

Walker (2009) define el síndrome de la mujer maltratada como la impotencia aprendida que posee la mujer que es víctima de violencia, lo cual puede evitarse a partir del optimismo aprendido. De alguna manera este término significa que las mujeres que han sufrido de maltrato son personas indefensas e impotentes. Sin embargo, esto se enfoca en la forma en que una persona puede perder la capacidad de responder de alguna manera ante lo que pone en peligro su vida, lo cual podría ser ante su agresor. Los síntomas que poseen mujeres se caracterizan por trauma, incremento de excitación, evasión emocional, aislamiento, imagen distorsionada, enfermedades físicas y problemas sexuales.

Se considera que existe una relación de poder cuando existen manifestaciones de control o dominio que causan la sumisión y discriminación hacia la mujer (Ley Contra el Femicidio y Otras Formas de Violencia Contra la Mujer, acuerdo 22-2008 del Congreso de la República de Guatemala) lo cual se evidencia en las relaciones donde existe cualquier tipo de violencia ya que esta es de tipo complementario donde el hombre asume la fuerza y dominio físico o emocional, muestran que la mujer adopta rol de sumisión evidenciando la relación de tipo desigual que propicia el establecimiento y manteniendo de relaciones destructivas que menoscaben la integridad de la víctima.

1.8. Tipos de violencia:

La Coordinadora Nacional para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar y Contra las Mujeres (2009) explica las diferentes manifestaciones de la violencia en contra de las mujeres según el decreto 22-2008 del Congreso de la República de Guatemala, donde se comprende la violencia contra la mujer como “toda acción u omisión basada en la pertenencia al sexo femenino que tenga como resultado el daño inmediato o ulterior, sufrimiento físico, sexual, económico o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad tanto si se produce en el ámbito público como en el ámbito privado” (pp.35).

A continuación presentan las manifestaciones de la violencia a la que se enfrentan las mujeres:

- **Violencia económica:** Son aquellas acciones u omisiones que repercuten en la disponibilidad o accesibilidad de una mujer a los bienes materiales a los que tiene derecho por vínculo matrimonial o unión de hecho, por capacidad o herencia, que causa deterioro, destrucción, retención o pérdida de los bienes, instrumentos de trabajo, documentos personales o cualquier recurso económico.
- **Violencia física:** Se basa en acciones de agresión en donde se utiliza la fuerza corporal directa o mediante cualquier objeto, arma o sustancia, que dañe físicamente, cause sufrimiento, lesiones o enfermedad a una mujer.
- **Violencia psicológica o emocional:** Supone de cualquier acción que produzca daño o sufrimiento psicológico o emocional a una mujer, a sus hijos o sus hijas, y las amenazas hacia sus familiares de cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad, en ambos casos con el fin de intimidarla, menoscabar su autoestima, controlarla y someterla.
- **Violencia sexual:** Es cualquier acción de violencia física o psicológica que tenga como fin vulnerar la libertad e indemnidad sexual, prostitución forzada y negación al derecho de utilizar métodos de planificación familiar, o adoptar medidas de protección contra enfermedades de transmisión sexual.

1.9. Violencia conyugal:

Sinibaldi (2015) asegura que cuando el poder se ejerce de forma rígida por una persona, se distribuye de forma en que se atenta a otros seres humanos, se producen relaciones desiguales, inflexibles e insatisfactorias, donde es factible que surjan modelos característicos de autoritarismo y sumisión. El agresor no posee interés si las

personas se alejan entre sí a partir de sus actos, lo único que desea es que la o las otras personas realicen lo que él desea, piense o siente.

Establece que la violencia como castigo se da en una relación de pareja de corte complementario, como un intento de perpetuar el acto desigual de poder que se da en esta relación. En estas parejas hay un miembro “fuerte”, quien se define como alguien superior al otro y en ningún momento cuestiona que la situación pueda ser diferente. El agresor cree culturalmente aprendido, que puede castigar al “débil”. Esta diferencia de poder puede ser tan grande que el débil debe someterse contra su voluntad, mientras que la persona en posición superior desarrolla estrategias de control y dominio sin sentir ningún tipo de remordimiento, lo cual socialmente es aceptado pues el golpeador no pertenece al mismo estatus jerárquico que quien recibe la violencia. (Sinibaldi, 2015)

1.10. Ciclo de la violencia:

El Ministerio Público de la República de Guatemala, citado por Walker (2015) describe las fases del ciclo de la violencia:

- **Fase de acumulación de tensión:**

Agresor:

En esta fase el agresor únicamente se encuentra enojado y acumula la tensión que provoca sin motivo aparente, grita, ridiculiza a su víctima y la humilla.

Víctima:

Mientras que la víctima siente temor, inseguridad, se niega a entender lo que sucede y siente culpa, justifica las agresiones esperando el cambio, suele manifestar síntomas de ansiedad, mal humor y falta de energía.

- **Fase de explosión o incidente agudo:**

Agresor:

Durante esta fase el agresor descarga su enojo con golpes, empujones, cualquier tipo de agresión física o palabras que menoscaben a la mujer.

Víctima:

Por otro lado, la víctima atraviesa por sentimientos de confusión, temor, desconfianza e inseguridad, generando en ella una crisis emocional que la hace buscar ayuda y retirarse del agresor; sin embargo, si el victimario brinda señales de interés y cuidado la víctima justifica los actos e incluso asegura que fue un accidente.

- **Fase de tregua amorosa o “luna de miel”.**

Agresor:

Luego de los golpes se suspende la violencia por un tiempo; pareciera que el victimario reflexiona y cambia ya que pide perdón, realiza promesas de cambio, se muestra preocupado y arrepentido, y recompensa de alguna forma a la víctima por el daño sufrido.

Víctima:

Se siente confundida, culpable y con vergüenza, sin embargo, posee la ilusión de volver con el agresor.

1.11. Tipos de agresores:

Amor, Echeburúa y Loinaz (2009) refieren a Gottman et al. (1995) para describir a dos tipos de maltratadores:

Maltratadores tipo 1 “cobra”: Son hombres que se caracterizan por exteriorizar agresividad y desprecio a la víctima. Se comportan de forma violenta en otras relaciones sociales como amigos, compañeros de trabajo y desconocidos. Suelen mostrar conductas antisociales, ejercen conductas agresivas y de insatisfacción, no genera sentimientos de culpa.

Maltratadores de tipo 2 “pitbull”: Son hombres violentos que presentan incremento de la frecuencia cardiaca ante una discusión de pareja. Tienden a mostrar trastornos de personalidad por evitación y límite, características pasivo-agresivas, ira, un estilo de apego inseguro. Suele caracterizarse por violencia impulsiva, conducta modulada por la ira y refleja dificultades en el control de impulsos y expresión de afecto.

1.12. Dependencia:

Noriega (2013) expone que el apego emocional que llegan a experimentar las víctimas de violencia hacia su agresor, es conocido como el síndrome de Estocolmo, quienes desarrollan conductas de dependencia, a pesar del daño físico o emocional que este le haya causado. Esto se explica ya que bajo los efectos del miedo, quien se encuentra indefenso busca su libertad, y se somete hacia el agresor desarrollando sentimientos de lealtad y un supuesto amor hacia ellos. Se trata de una acción de supervivencia, en el que el agresor trata a su víctima con una mezcla de violencia y amabilidad, provocando una distorsión cognitiva posterior a una serie de racionalizaciones de la víctima, en las que puede justificar al agresor para evitar sentir enojo o experimentar resistencia al separarse de él una vez que logró su libertad.

Ya que la codependencia es más frecuente en mujeres, se puede establecer la influencia cultural de los estereotipos de género en las conductas de sumisión y dependencia, las cuales son catalogadas como normales, y no se consideran las consecuencias negativas en la salud física y mental que se desarrollan ante la dependencia hacia su pareja y la adopción de conductas de sumisión hacia el agresor.

Bowlby (1998) separa el término de dependencia al de apego. Indica que la dependencia surge en los primeros días de vida, cuando el niño busca a su madre como fuente de gratificación de sus necesidades y subordina a ella como método de supervivencia. Sin embargo, esto no significa que se encuentre apegado a ella. Por el contrario, en el segundo o tercer año de vida se evidencia el vínculo de apego que el niño posea hacia su madre a pesar de ser cuidado por extraños.

La dependencia conlleva una valoración adversa y se considera una característica de los primeros años, de la cual se debe desprender pronto, ya que a partir de que el niño se independiza y madura puede enfrentarse a la vida y explorar el mundo por sí mismo, sin depender de sus cuidadores primarios (Bowlby, 1989).

1.14. Resiliencia:

La resiliencia se constata únicamente después de que una persona se ha enfrentado a momentos difíciles en su vida, ya que esto tiene que ver con mantener una imagen resguardada del self, como la autoeficacia para enfrentarse al mundo. Las personas resilientes son aquellas que poseen la capacidad para sentirse conectado con seguridad en los demás, para amar y ser amado. Está asociada con percibir disponibilidad emocional por las demás personas en épocas de estrés, ser capaz de desarrollar relaciones positivas. Ya que desde la teoría del apego lo realmente importante no son las experiencias vividas sino la elaboración que se hace de ellas (Garoya, 2012).

En resumen, el apego es el vínculo afectivo que surge en los primeros años de vida hacia una figura significativa, con quien se busca proximidad y seguridad, ya que constituye una base segura desde la cual se puede explorar al mundo y otras relaciones sociales y afectivas. El establecimiento de un apego inseguro desarrolla sentimientos de agresividad o destrucción como reacción a la separación, generar falta de confianza en sí mismo, sentimientos de preocupación e indefensión, lo cual promueve el establecimiento de relaciones violentas, asumiendo el rol de víctima o

victimario, la cual se origina ante el deseo de imponer los propios deseos, en una relación desigual de poder.

II. Planteamiento del problema

La violencia conyugal constituye un factor de riesgo en la vida de las mujeres, ya que socaba su autoestima, violenta sus derechos humanos y genera en la víctima sentimientos de tristeza, ansiedad, baja autoestima, frustración y falta de confianza en sí misma. Promueve conductas de sumisión que la sumergen en el ciclo de una relación destructiva que la inhibe de tener una vida satisfactoria, ya que destruye los sentimientos positivos hacia sí misma y hacia el mundo.

El establecimiento de relaciones violentas y destructivas genera en la víctima sentimientos de frustración e indefensión, principalmente ante el temor de abandono o separación de su pareja. La relación se caracteriza por la ambivalencia y contradicción de comportamientos de intimidad y de violencia, promoviendo que una mujer permanezca en dicha relación a pesar de que las agresiones físicas, verbales y psicológicas sean constantes.

Es importante considerar, los factores personales, historia de la víctima y su influencia en el establecimiento de relaciones violentas, con el fin de facilitar la expresión de sus sentimientos, aumentar los pensamientos y sentimientos positivos hacia sí misma y el mundo, mejorar la confianza en sí misma e incrementar su autoestima. Por lo que se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué estilo de apego poseen las mujeres víctimas de violencia conyugal, que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos de la ciudad de Guatemala?

2. 1 Objetivos

Objetivo general

- Establecer el estilo de apego hacia la pareja que tienen las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal, que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos de la ciudad de Guatemala.

Objetivos específicos

- Determinar el nivel de apego seguro que tienen las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal, que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos de la ciudad de Guatemala.
- Determinar el nivel de apego evitativo que tienen las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal, que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos de la ciudad de Guatemala.
- Determinar el nivel de apego preocupado que tienen las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal, que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos de la ciudad de Guatemala.
- Diseñar talleres grupales a partir de los resultados obtenidos, los cuales serán de beneficio para las mujeres víctimas de violencia que asisten a la Procuraduría de Derechos Humanos, y se encuentran separadas de su pareja.

2.2 Variable de estudio

- Estilos de apego hacia la pareja y violencia conyugal.

2.3 Definición de Variables:

Definición conceptual:

Mínguez y Álvarez (2013) establecen que el vínculo de apego formado en la infancia permanece estable a lo largo de la vida e influye en el establecimiento de relaciones interpersonales que requieren intimidad y proximidad. La función del apego adulto sigue siendo la misma que durante la infancia en relación a buscar cuidados, protección y superar aquellas situaciones que parezcan amenazantes; sin embargo, durante la adultez la figura de apego es la pareja sentimental, ya que es con ella con quien se desea una vida en conjunto.

- **Apego seguro:** Este tipo de apego es asociado al establecimiento de relaciones emocionales confiadas y positivas, ya que quienes lo poseen no poseen dificultad en establecer relaciones sociales y amorosas, conciben ideas realistas del amor, disfrutan mayormente del vínculo amoroso y poseen mayor facilidad para superar una ruptura.
- **Apego preocupado o ambivalente:** Este tipo de apego se asocia a personas dependientes, que desean constantemente la confirmación de que son amados; tienen dificultades para enfrentar la soledad, suelen tener relaciones precipitadas, su inseguridad promueve los celos infundados, presentan dificultades para finalizar una relación y enfrentarse a una ruptura, ya que teme a la soledad y abandono.
- **Apego evitativo o distante:** Quienes poseen este tipo de apego establecen relaciones basadas en la desconfianza y distancia. A pesar que se presentan ante los demás como personas seguras de sí misma y sin dificultad al atravesar una ruptura, este es únicamente un miedo camuflado. Tienen dificultades para establecer relaciones sentimentales, prefieren relaciones formales y sin

comunicación emocional, ya sienten incomodidad ante la expresión de emociones de la pareja y evitan constantemente expresar sus ideas y emociones.

- **Violencia conyugal:**

Sinibaldi (2015) expone que cuando el poder se ejerce de forma rígida por una persona, puede atentar ante la vida de los demás ya que se establecen relaciones desiguales, inflexibles e insatisfactorias, donde surgen modelos característicos de autoritarismo y sumisión. El agresor no posee interés si las personas se alejan a partir de sus actos, únicamente desea que las otras personas realicen lo que él desea, piensa o siente.

Definición operacional:

Estilos de Apego:

En esta investigación el apego se definió como el vínculo afectivo establecido por la mujer víctima de violencia conyugal, que se evaluó a partir del cuestionario: *Modelos Individuales de Relaciones* (CaMir). Instrumento validado en Chile por Santelices, Ramírez y Armijo (1996). Este cuestionario tipo escala Likert, consta de 72 ítems, que se responde bajo una puntuación que va desde más verdadero a más falso, con una puntuación de 5 a 1 respectivamente. Los ítems están distribuidos alternadamente en 13 escalas temáticas.

Por su parte, para efectos de este estudio la violencia conyugal será determinada a partir de la solicitud de apoyo que cada mujer realizó en la Procuraduría de los Derechos Humanos, la cual se trasladada a la Unidad de Prevención de Maltratos para su seguimiento.

2.4 Alcances y límites

Esta investigación pretende dar a conocer el estilo de apego hacia la pareja que tienen las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal, que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos de la ciudad de Guatemala. El grupo estuvo conformado por mujeres que han asistido a la institución, a partir de haber presentado una denuncia en contra de su pareja por violencia conyugal. Los resultados que se obtuvieron en la investigación, no pueden ser generalizados al nivel nacional, pues la muestra utilizada no es representativa de la población guatemalteca general.

2.5 Aportes

Esta investigación permitió conocer el estilo apego de las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal, que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos de la ciudad de Guatemala.

Brindó a los psicólogos información para entender de una forma más profunda el apego que poseen las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal, analizar la historia de la víctima, comprender el establecimiento y mantenimiento de relaciones emocionales de tipo destructivo y violento, sus sentimientos y en base a ello establecer un tratamiento terapéutico que permita modificar las ideas y conductas destructivas de las víctimas que les permita hacer conciencia de su valía personal, y a su vez les permita crear relaciones sociales más positivas.

Este estudio promovió el autoanálisis de las mujeres que han atravesado o atraviesan una relación de tipo violenta de la confianza, seguridad, satisfacción, expresión de afecto, preocupación y dependencia que establecen en sus relaciones de pareja, aumenta la comprensión de su propia historia, lo que permite que aborden sus sentimientos y se trabaje en sus conductas.

Favoreció para que se realicen futuras investigaciones acerca del apego que poseen mujeres víctimas de violencia conyugal, ya que existen pocos estudios sobre esto, a pesar que es un tema que afecta a muchas mujeres guatemaltecas.

Brindó herramientas que beneficien a las mujeres que son víctimas de violencia de pareja que asisten a la Procuraduría de Derechos Humanos, a partir de la elaboración de taller en el cual se fomente el establecimiento de autoestima e información acerca del círculo de violencia.

III. Método

3.1 Sujetos

La población de la investigación fueron mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal y asistieron a la Procuraduría de Derechos Humanos, ubicada en la 12 avenida 12-72, zona uno de la ciudad de Guatemala, con el objeto de denunciar la violencia de la que son víctimas y requerir apoyo. No se consideró el nivel socioeconómico, religión ni nivel educativo de las mujeres.

El muestreo utilizado para el presente estudio fue por conveniencia que según Hernández, Fernández y Baptista (2010) “se refieren a la caracterización por un esfuerzo deliberado de obtener muestras representativas mediante la inclusión en la muestra de grupos”.

3.2 Instrumento

Para alcanzar los objetivos del presente estudio se utilizó el cuestionario: *Modeles Individueles de Relations* (CaMir). El cual mide representaciones de apego, a partir de la evaluación de experiencias pasadas y presentes sobre el funcionamiento familiar. La muestra utilizada para la validación del CaMir comprende un total de 25 sujetos de sexo femenino.

El instrumento fue validado en Chile por Santelices, Ramírez y Armijo (1996). Es una escala Likert, que consta de 72 ítems, la cual se responde de forma individual y consta de cinco opciones de respuesta, las cuales se responden:

- Muy verdadero (5)
- Verdadero (4)
- Ni verdadero ni falso (3)
- Falso (2)
- Muy falso (1)

El cuestionario tiene tres tipos de frases, las cuales se refieren a:

- Lo que se ha vivido en la familia de origen.
- Lo que se ha vivido en la familia o pareja actual
- Funcionamiento y valores familiares.

Las cuales permiten determinar el estilo de apego, siendo estos: apego seguro, apego evitativo y apego preocupado.

3.3 Procedimiento

- Se formuló la pregunta de investigación, basada en el interés de la investigadora en el tema.
- Se planteó el objetivo general y los objetivos específicos.
- Se buscó información sobre el tema con el objeto de respaldar la investigación con las bases teóricas, también se recolectó información de investigaciones realizadas previamente sobre el tema y temas relacionados con el objeto de formar el marco teórico.
- Se seleccionó el cuestionario *Modeles Individuelles de Relations (CaMir)* , la cual será utilizada para evaluar el apego hacia la pareja que poseen las mujeres sujeto de estudio.
- Se solicitó el permiso a las autoridades de la Procuraduría de los Derechos Humanos para la realización de este estudio en dicho lugar.

- Se aplicó el cuestionario a las mujeres víctimas de violencia conyugal que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de Derechos Humanos.
- Se tabularon los datos obtenidos en el cuestionario.
- Se realizó la discusión y análisis de los resultados, para determinar el apego a la pareja que tienen las mujeres víctimas de violencia conyugal que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos Procuraduría de Derechos Humanos.
- Se redactaron las conclusiones y recomendaciones de acuerdo con los resultados obtenidos.
- Se realizaron conclusiones y recomendaciones a partir del análisis de los datos obtenidos.
- Se realizaron talleres para su futura implementación en la institución, que beneficie a las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal y han presentado una denuncia en la Procuraduría de los Derechos Humanos.
- Se redactó el informe final.

3.4 Tipo de estudio

El presente estudio puede clasificarse como una investigación de tipo cuantitativo. Según Pita y Pértegas (2002), es aquel en el que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables. La investigación cuantitativa analiza datos para contestar preguntas de investigación y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de estadísticas para establecer con exactitud, patrones de comportamiento de una población.

Se utilizó un diseño descriptivo, con el objetivo de observar el comportamiento de los sujetos sin afectarlo y analizar los fenómenos estudiados. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar.

La metodología que se utilizó para el análisis de resultados será a través de cálculos de estadística descriptiva, la cual consiste en tomar datos sobre una categoría de personas u objetos, y resumir esta información en pocas cifras, tablas o gráficas. La estadística descriptiva informa cuántas observaciones fueron registradas y qué tan frecuentemente ocurrió en los datos cada puntuación o categoría de observaciones. (Ritchey, 2002).

Lo anteriormente descrito se realizó a través del programa de SPSS, se hará uso de la distribución de frecuencia, porcentaje y las medidas de tendencia central: media, mediana, moda, varianza y desviación estándar con el fin de efectuar una descripción de los estilos de apego de las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el siguiente capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir de la investigación. Se exponen datos cuantitativos mediante a la escala CAMIR. Dicha información fue analizada, por lo que en la siguiente sección se representará por medio de graficas con su respectivo análisis e interpretación.

4.1. Resultados cuantitativos:

En este capítulo se exponen los resultados obtenidos a partir de la investigación realizada en mujeres víctimas de violencia conyugal que asisten a la Procuraduría de los Derechos Humanos, específicamente a la Unidad de Prevención de Maltratos, donde se les brindará seguimiento a la denuncia que presentaron. Por lo que se exponen los resultados individuales de cada sujeto que participó en este estudio, posteriormente se observan resultados por cada indicador y los resultados totales de la muestra. Se inicia con la presentación del puntaje total de la prueba CAMIR, utilizando los indicadores de apego seguro, apego preocupado y evitativo, con el fin de analizar el tipo de apego que poseen principalmente las mujeres víctimas de violencia conyugal que asisten a la institución a requerir apoyo.

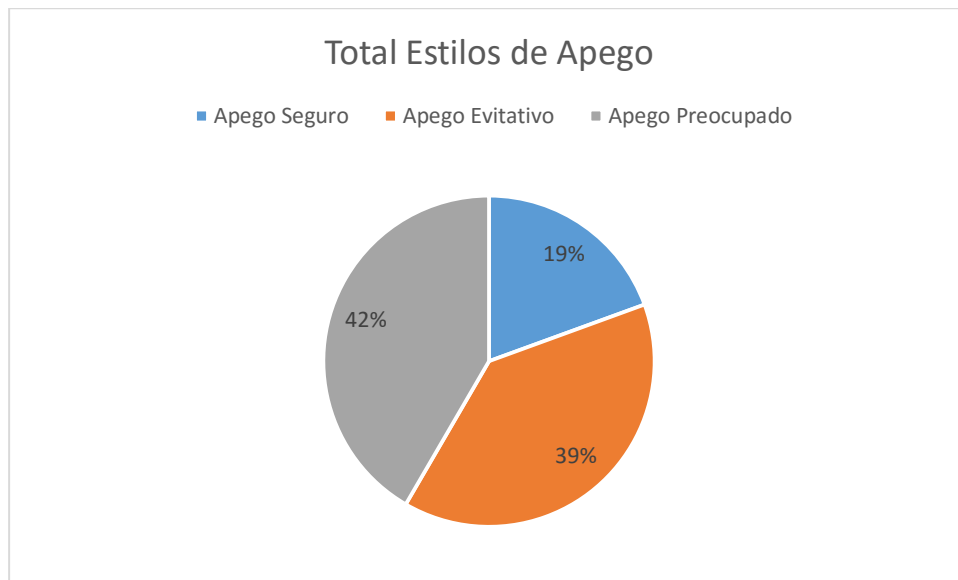
4.1.1. Resultados totales

TABLA 4.1.1 Puntuación total por indicador

Sujeto	Tipo de Apego		
	Seguro	Evitativo	Preocupado
1	51.6	46.9	40.6
2	42.98	28.75	65.36
3	37.27	54	41.68
4	33.8	76.85	29.28
5	33.3	64.81	36.05
6	24.37	64.58	59.65
7	20.73	57.19	77.84
8	16.58	59.94	68.98
9	21.33	61.11	59.66
10	28.74	52.48	59.22
11	14.44	48.95	72.81
12	40.63	62.43	37.62
13	24.86	48.44	62.29
14	36.08	61.73	55.67
15	24.11	50.97	71.06
16	38.71	49.98	56.6
17	26.89	50.79	69.08
18	37.52	46.92	49.57
19	32.14	48.86	53.63
20	23.55	56.25	71.95
21	16.81	65.39	62.37
22	13.51	60.94	74.39
23	13.19	57.03	73.25
24	26.07	59.83	62.44
25	15.15	55.89	75.22

En la siguiente tabla se evidencian los resultados totales obtenidos por cada indicador, en la evaluación de los estilos de apego seguro, evitativo y preocupado.

GRÁFICA 4.1.1. Total estilos de apego



En esta gráfica se muestran los puntajes obtenidos en la evaluación que se realizó a mujeres víctimas de violencia conyugal, las cuales muestran que en su mayoría las mujeres evaluadas presentan un estilo de apego preocupado (42%), mientras un (39%) evidencia características que evidencian un estilo de apego evitativo y la minoría de mujeres evaluadas manifiestan un estilo de apego seguro (19%).

TABLA 4.1.2. Datos descriptivos de Apego seguro

Apego Seguro	
Media	27.8
Mediana	26.07
Moda	N/A
Desviación Estándar	10.35
Varianza	107

El promedio del estilo de apego seguro que poseen las mujeres víctimas de violencia conyugal, que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos es de 27.8, el cual se encuentra por debajo del promedio, representando el 19% de los sujetos de estudio, siendo este el resultado con menor incidencia entre las participantes de la evaluación.

TABLA 4.1.3 Datos descriptivos del estilo de apego evitativo

Apego Evitativo	
Media	55.6
Mediana	56.25
Moda	N/A
Desviación Estándar	9.13
Varianza	83

En esta tabla se presentan los resultados obtenidos en la prueba CAMIR en relación al estilo de apego evitativo, a partir de los cuales se muestra que la media de las mujeres entrevistadas que muestran estilo de apego evitativo es de 55.6, lo que establece un nivel alto de este tipo de apego en las mujeres víctimas de violencia conyugal, que asisten a la unidad de prevención de maltratos de la PDH.

TABLA 4.1.4. Datos descriptivos de Estilo de Apego Preocupado

Apego Preocupado	
Media	59.5
Mediana	62.29
Moda	N/A
Desviación Estándar	13.65
Varianza	186

A partir de esta tabla se muestran la media obtenida en el estilo de apego preocupado de las mujeres entrevistadas, la cual es de 59.5, mostrando un nivel alto en la vinculación con este tipo de apego en las mujeres víctimas de violencia conyugal, que asisten a la unidad de prevención de maltratos de la PDH.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En las relaciones de pareja se establece un vínculo emocional y se reflejan características personales desarrolladas durante la vida en la forma de responder al mundo, estas pueden manifestar fortaleza, seguridad y determinación o bien dependencia, inseguridad y dificultades para expresar emociones. Estas características se encuentran relacionadas al estilo de apego establecido durante la infancia y al rol que se asume dentro de la relación de pareja.

Por lo que se realizó esta investigación con el objetivo de establecer si el estilo de apego se encuentra relacionado con las características que poseen las mujeres que han sido víctimas de violencia por la pareja, utilizando el inventario CAMIR, con el cual se evaluó el estilo de apego que poseen las mujeres que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos.

Luego de evaluar y analizar los antecedentes nacionales e internacionales, la teoría y los resultados cuantitativos establecidos, se determinó que la mayoría de mujeres víctimas de violencia que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos de la Procuraduría de los Derechos Humanos poseen un estilo de apego inseguro, principalmente el estilo de apego preocupado, quienes se caracterizan por presentar temor a la soledad, dependencia, preocupación por la pérdida de seres queridos. Mínguez y Álvarez (2013) definen el estilo de apego preocupado como un vínculo que se caracteriza por personas que buscan constantemente la confirmación a ser amados y con gran temor a la soledad y el abandono.

Por otro lado, quienes poseen un estilo de apego evitativo se caracterizan por la inseguridad, desconfianza y distancia en el establecimiento de relaciones sentimentales ya que evitan expresar emociones y que su pareja los exponga. Esto coincide con las características encontradas en la presente investigación, ya que en la evaluación de CAMIR las mujeres víctimas manifestaron dificultades en establecer relaciones emocionales seguras. Lo cual coincide con Marroquín (2001) quien indicó que las

mujeres víctimas de violencia presentan ideas relacionadas a la necesidad de aprobación, inseguridad, escape o evitación. Asimismo, Mazariegos (2014) concluyó que existen rasgos de personalidad que las mujeres víctimas de violencia muestran niveles bajos de afabilidad y apertura mental.

Loubat (2007) investigó el tipo de apego que poseen las mujeres en una relación de violencia conyugal y la forma en que esto influye en su mantenimiento, a partir de ello determinó que quienes son víctimas de violencia conyugal presentaron un estilo de apego preocupado y se caracterizan por una alta preocupación y una relación de ambivalencia con sus padres. Penados (2005) concluyó que las mujeres víctimas de violencia se basan en una personalidad dependiente, con baja autoestima, deficiencias en la comunicación, ira y dificultades sexuales, lo que conlleva el establecimiento de relaciones sanas, y propicia que las mujeres con estas características se involucren en relaciones de tipo destructivo. Lo cual se relaciona al estilo de apego preocupado y evitativo que evidenciaron tener las mujeres evaluadas en la presente investigación, quienes se encuentran con resultados por encima del promedio en relación al estilo de apego seguro.

Por otro lado, Ugarte (2016) realizó entrevistas a un grupo de hombres guatemaltecos para conocer su percepción acerca de las acciones tipificadas como violencia psicológica hacia la mujer, por lo que determinó que la mayoría de hombres poseen ideas machistas de tipo protector y rechazan la postura machista dominante, sin embargo, consideran que los hombres deben tener igualdad de derechos y no así hacia la mujer, ya que algunas conductas que fomentan la violencia psicológica hacia la mujer, son normalizadas y no consideran la equidad de género.

De igual forma, Sinibaldi (2014) expone que la superioridad del hombre hacia la mujer no se basa en la fuerza física, sino en la aceptación de un sistema de valores que fomenta la desigualdad en el trato y oportunidades entre hombres y mujeres.

Espina (2005) considera que los hombres que poseen un tipo de apego inseguro presentan conductas de violencia, necesidad de dominio, dependencia emocional y celos hacia su pareja y utilizan la violencia como forma de control.

Yarnóz-Yaben (2011) evaluó los estilos de apego evitante, preocupado y seguro dentro de la relación de pareja, por lo que determinó que las personas que poseen un estilo de apego seguro son independientes, con bajos niveles de ansiedad y sin dificultades en el establecimiento de relaciones afectivas. Lo cual coincide con Mínguez y Álvarez (2011) quienes describen el apego seguro como el vínculo asociado al establecimiento de relaciones positivas, sin dificultades a establecer relaciones afectivas y con facilidad de mostrar sus emociones. Esto confirma los resultados obtenidos en la investigación ya que la minoría del total de mujeres evaluadas obtuvo como resultado estilo de apego seguro, lo cual muestra que poseen pocas características de seguridad e independencia lo que disminuye las probabilidades de ser víctima de violencia.

Pena (2015) investigó la influencia del estilo de apego inseguro como un factor de riesgo en la permanencia de las mujeres en su relación con el agresor. Con lo cual determinó que las mujeres víctimas de maltrato poseen una predisposición a permanecer en relaciones de apego a partir del vínculo desarrollado hacia sus padres en la infancia y recomienda que se realicen políticas públicas orientadas en erradicar la violencia contra la mujer. Guzmán (2012) expuso que las personas que poseen mayor seguridad en el apego, describen las relaciones amorosas como felices, de confianza y establecen relaciones estables. Sin embargo, en la presente investigación esta población se encuentra por debajo del promedio.

La mayoría de mujeres evaluadas en la presente investigación poseen un estilo de apego inseguro, el cual se encuentra representado por la mayoría de la población evaluada. El estilo de apego evitativo se caracteriza por mostrar temor a la cercanía, disfrutar menos de las relaciones amorosas, dificultad para comprometerse e presentar ideales negativos del amor, quienes se encuentran por encima del promedio de los resultados obtenidos. Quienes han establecido un apego preocupado son dependientes, tienen expectativas negativas del apoyo de la pareja y menor satisfacción, este es el principal estilo de apego evidenciado en la presente investigación representando la mayoría de la población, coincidiendo con las

investigaciones previas en el tema, y evidenciando que las mujeres víctimas de violencia poseen características de inseguridad, dependencia y dificultad en la expresión de emociones, propiciando que permanezcan en relaciones violentas e insatisfactorias.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye lo siguiente:

- Las mujeres víctimas de violencia conyugal, que asisten a la Unidad de Prevención de Maltratos presentan estilo de apego preocupado el cual se caracteriza por temor a la soledad, el establecimiento de relaciones basadas en la dependencia y abandono.
- Se pudo establecer que la mayoría de la población evaluada en la presente investigación poseen estilos de apego inseguros, siendo estos el evitativo y preocupado, lo que propicia que se involucren en relaciones destructivas.
- La mayoría de las mujeres que participaron en el estudio mostraron características de apego preocupado, lo cual indica que dicha población posee características que promueven relaciones negativas y el establecimiento de violencia en la relación de pareja.
- En esta investigación se pudo establecer que gran parte de la población posee apego evitativo, el cual se caracteriza por dificultad para mostrar emociones, desconfianza e inseguridad.
- A partir de los resultados obtenidos en la prueba CAMIR, se pudo establecer que la minoría de la población evaluada presenta el estilo de apego seguro, el cual se basa en el establecimiento de relaciones sanas.
- El estilo de apego inseguro influye en el establecimiento de la violencia, a partir de las características personales de las víctimas quienes en su mayoría representaron en esta investigación un estilo de apego inseguro.
- Se infiere que los estilos de apego inseguros prevalecen en el establecimiento de vínculos afectivos y relaciones de pareja de tipo destructivo, caracterizadas por violencia en sus manifestaciones física, psicológica, económica y sexual.

VII. RECOMENDACIONES

A LA PROCURADURIA DE DERECHOS HUMANOS

- Brindar espacios para que las mujeres víctimas de violencia reciban apoyo psicológico dentro de la institución y así evitar que continúen dentro del círculo de violencia.
- Proporcionar talleres para incrementar el conocimiento acerca de la violencia y sus consecuencias, fortalecer el concepto de sí misma, seguridad y empoderamiento.
- Facilitar a los trabajadores capacitaciones acerca del abordaje a víctimas de violencia, con el objetivo que brinden una atención especializada e integral a las mujeres que son víctimas de violencia y asisten a la institución.

A LAS MUJERES QUE HAN SIDO VICTIMAS DE VIOLENCIA

- Abocarse a instituciones públicas en caso de ser víctimas de violencia, con el objetivo de resguardar su integridad y seguridad personal.
- Asistir a un proceso psicoterapéutico personal que les permita expresar sus emociones, fortalecer el auto concepto de sí mismas, incrementar la seguridad personal y afrontar las consecuencias que conlleva involucrarse en una relación violenta que daña su integridad física y/o emocional.
- Realizar actividades de interés personal que favorezcan ideas positivas respecto a sí mismas e incrementen el bienestar emocional.

A PROFESIONALES DE SALUD MENTAL Y FUTUROS INVESTIGADORES

- Empoderar a las mujeres para que denuncien las violaciones a sus derechos humanos y detengan la continuación del círculo de violencia.
- Brindar terapia personal en donde se aborde acerca del concepto que poseen de sí mismas, seguridad, valía personal y resiliencia, con el objetivo que las mujeres

incrementen los pensamientos y emociones positivos respecto a sí mismas para evitar que se introduzcan en relaciones destructivas.

- Indagar acerca de la relación que presentaron las mujeres con su familia de origen y analizar las posibles similitudes, en la relación actual y la que posee con su pareja, con el objetivo de abordar situaciones que hayan desencadenado dependencia, dificultad para expresar pensamientos y emociones, inseguridad y un pobre concepto de sí misma.

IX. Referencias:

- Amor, P., Echeburúa, E. y Loinaz, I. (2009). *¿Se puede establecer una clasificación tipológica de los hombres violentos contra su pareja?*. Recuperado de: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-336.pdf
- Barrios, S. (2014) *Reportaje escrito sobre las causas y consecuencias de la violencia intrafamiliar contra la mujer*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Barroso, O. (2011). *El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja*. España: Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida – 1, el apego*. España: Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida – 2, la separación*. España: Paidós.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura, aplicaciones clínicas de la teoría del apego*. Argentina: Paidós.
- Coordinadora Nacional para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar y Contra las Mujeres, CONAPREVI (2009). *Compendio de Instrumentos Internacionales y Nacionales sobre Discriminación y Violencia Contra las Mujeres, decreto 22-2008*. Guatemala: CONAPREVI.
- Díaz, A. (2003). *Violencia intrafamiliar*. México: Gaceta Médica de México.
- Espina. (2005). *Apego y violencia familiar*. España: Universidad Ramón

Llull.

Estrada, E. (2012). *El vínculo traumático*. En J. Aldana. *Análisis interdisciplinario de las diversas formas de violencia contra la mujer* (pp.77). Guatemala: Cara Parens.

Garayoa (2012). *Apego y violencia familiar*. España: temas de psicoanálisis.

Guzmán, M. y Contreras P. (2012). *Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital*. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282012000100005&script=sci_arttext&tlng=en

Hernández, R., Corbalán, F. y Limiñana, R. (2007) *Depresión en mujeres maltratadas: relaciones con estilos de personalidad, variables contextuales y de la situación de violencia*. Tesis inédita. Universidad de Murcia. España.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ta. Ed.). México: McGraw-Hill.

Loubat, M., Ponce, P. y Salas, P. (2007). *Estilo de Apego en Mujeres y su Relación con el Fenómeno del Maltrato Conyugal*. Santiago, Chile: Sociedad Chilena de Psicología Clínica.

Marroquín, A. (2001). *Creencias irracionales de mujeres víctimas de violencia intrafamiliar*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Martínez, L. (2012). *Elementos para comprender la violencia*. En Aldana, J.

Análisis Interdisciplinario de las diversas formas de violencia contra la mujer (pp.3-14) Guatemala: Cara Parens.

Mazariegos, L. (2014). *Rasgos de personalidad en víctimas de violencia intrafamiliar*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Mínguez, L. y Álvarez, L. (2013). *Estilo de apego y estilo de amar*. Universidad de Cantabria. Cantabria, España.

Ministerio Público de la República de Guatemala (2015). *El ciclo de la violencia doméstica*. Recuperado de: <http://ministeriopublico.poder-judicial.go.cr/biblioteca/libros/Victimas%20Medicina%20Legal/14-Anexo%204.pdf>.

Noriega, G. (2013). *El guion de la codependencia en relaciones de pareja*. México: Manual moderno.

Patró, R., Corbalán, F. y Limiñana, R. (2007). *Depresión en mujeres maltratadas: Relaciones con estilos de personalidad, variables contextuales y de la situación de violencia*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.

Pena, M. (2015). *Un estilo de apego inseguro como factor de riesgo en la permanencia de las mujeres víctimas de violencia en su relación con el agresor*. Uruguay: Universidad de la República.

Penados, N. (2005). *Características de personalidad de una mujer codependiente*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Pinzón, K. (2016). *Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su*

Asociación con la Satisfacción Marital. CESIGUE. Recuperado de:
http://www.amapsi.org/portal/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=240

Pita, S., y Pértegas, S. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. España: Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario Universitario.

Ritchev, F. (2002). *Estadística para las Ciencias Sociales*. México: McGraw-Hill.

Sinibaldi, J. (2015) *Violencia familiar caleidoscopio de miradas*. Guatemala: Cara Parens

Ugarte, O. (2016). La percepción de *un grupo de hombres guatemaltecos a cerca de las acciones tipificadas como violencia psicológica hacia la mujer*. Tesis Inédita. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

Walker, L. (2009). *El síndrome de la mujer maltratada*. Estados Unidos: NOVA.

Yarnóz-Yaben, S. (2011). *Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos*. España: Universidad del País Vasco.

VIII. Anexos

Versión española del CAMIR

Instrucciones

Este cuestionario es sobre las ideas y sentimientos que tienes de tus relaciones personales y familiares. Tanto del presente, como de tu infancia. El cuestionario tiene tres tipos de frases:

- Frases que se refieren a lo que has vivido en tu familia de origen. Estas frases están generalmente formuladas en tiempo pasado, o si no, mencionan claramente palabras como “niño-a”, “padre” o “familia de origen”.
- Frases que describen tus experiencias en tu familia o en tu pareja actual. Estas frases hablan generalmente de “mis seres queridos” y están siempre formuladas en tiempo presente (la familia actual puede ser la familia de origen).
- Frases que se refieren al funcionamiento y valores familiares.

Los resultados de este cuestionario son confidenciales

No.	Preguntas	Muy verdadero	Verdadero	Ni verdadero- Ni falso	Falso	Muy falso
1	En mi familia, las experiencias que cada uno tiene afuera son una fuente de conversación y de enriquecimiento para todos.					
2	De niño(a) me dejaban pocas oportunidades para experimentar por mí mismo.					
3	Las amenazas de separación, de traslado a otro lugar, o de ruptura de los lazos familiares son parte de mis recuerdos infantiles.					
4	En mi familia, cada uno expresa sus emociones sin temer a las reacciones de los otros					
5	Mis padres eran incapaces de tener autoridad cuando era necesario.					
6	En caso de necesidad, estoy seguro(a) que puedo contar con mis seres queridos para encontrar consuelo.					
7	Desearía que mis hijos fueran más autónomos de lo que yo he sido					
8	En la vida de familia, el respeto a los padres es muy importante					
9	De niño(a), sabía que siempre encontraría consuelo en mis seres queridos					
10	Pienso que he sabido devolver a mis padres el cariño que ellos me han dado.					
11	Las relaciones con mis seres queridos durante mi niñez, me parecen, en general, positivas.					
12	Detesto el sentimiento de depender de los demás					
13	Aunque sea difícil de admitir, siento cierto rencor hacia mis padres.					

14	Sólo cuento conmigo para resolver mis problemas.					
15	De niño(a), a menudo mis seres queridos, se mostraban impacientes e irritables.					
16	Cuando era niño(a), mis padres habían renunciado a su papel de padres.					
17	Más vale no lamentarse mucho de una pérdida, de un duelo, para poder superarlo.					
18	A menudo, dedico tiempo a conversar con mis seres queridos.					
19	Mis seres queridos siempre me han dado lo mejor de sí mismos.					
20	No puedo concentrarme sobre otra cosa, sabiendo que alguno de mis seres queridos tiene problemas.					
21	De niño(a), encontré suficiente cariño en mis seres queridos como para no buscarlo en otra parte.					
22	Siempre estoy preocupado(a) por la pena que puedo causar a mis seres queridos al dejarlos					
23	De niño(a), tenían una actitud de dejarme hacer.					
24	Los adultos deben de controlar sus emociones hacia los niños, ya sea de placer, amor o cólera.					
25	Me gusta pensar en mi niñez.					
26	De adolescente, nunca nadie de mi entorno, ha entendido del todo mis preocupaciones.					
27	En mi familia, cuando uno de nosotros tiene un problema, los otros se sienten implicados.					
28	Actualmente, creo comprender las actitudes de mis padres durante mi niñez.					
29	Mis deseos de niño(a) contaban poco para los adultos de mi entorno					
30	De niño(a), los adultos me parecían personas preocupadas, sobre todo, por sus propios problemas.					
31	Cuando yo era niño(a), teníamos mucha dificultad para tomar decisiones en familia					
32	Tengo la sensación que nunca superaría la muerte de uno de mis seres queridos.					
33	De niño(a), le tenía miedo a mis padres.					
34	Los niños deben sentir que existe una autoridad respetada dentro de la familia.					
35	Mis padres no se han dado cuenta que un niño(a) cuando crece tiene necesidad de tener vida propia					
36	Me siento en confianza con mis seres queridos					
37	Realmente, no me acuerdo de la manera en que veía las cosas cuando era niño(a).					
38	En mi familia de origen, conversábamos más sobre los demás, que sobre nosotros Mismos					
39	De niño(a), me preocupaba que me abandonaran					
40	De niño(a) me animaron a compartir mis sentimientos					
41	No me han preparado psicológicamente lo suficiente sobre la realidad de la vida.					
42	Mis padres me han dado demasiada libertad para hacer todo lo que yo quería.					
43	Los padres deben mostrar a su hijo(a) que se quieren.					
44	De niño(a), hacía que los adultos se enfrentaran entre ellos para conseguir lo que quería.					
45	De niño(a), he tenido que enfrentarme a la violencia de uno de mis seres queridos.					
46	No llego a tener una idea clara de mis padres y de la relación que tenía con ellos.					
47	No me han dejado disfrutar mi niñez.					
48	Yo era un(a) niño(a) miedoso(a)					
49	Es esencial transmitir al niño el significado de la familia.					
50	De mi experiencia de niño(a), he comprendido que nunca somos suficientemente buenos para los padres.					
51	Tengo dificultad para recordar con precisión los acontecimientos de mi infancia.					

52	Tengo la sensación de no haber podido afirmarme en el ambiente donde he crecido.					
53	Aunque no sea cierto, siento que tuve los mejores padres del mundo					
54	De niño(a), se preocuparon tanto por mi salud y mi seguridad, que me sentía aprisionado(a).					
55	De niño(a), me inculcaron el temor a expresar mi opinión personal.					
56	Cuando me alejo de mis seres queridos, no me siento bien conmigo mismo.					
57	Nunca tenido he tenido una verdadera relación con mis padres.					
58	Mis padres siempre han tenido confianza en mí.					
59	Cuando yo era niño(a), mis padres abusaban de su autoridad					
60	Cada vez que trato de pensar en los aspectos buenos de mis padres, recuerdo los malos.					
61	Tengo la sensación de haber sido un niño(a) rechazado(a).					
62	Mis padres no podían evitar controlarlo todo, mi apariencia, mis resultados escolares e incluso mis amigos.					
63	Cuando era niño(a) había peleas insoportables en casa.					
64	En mi familia vivíamos aislados					
65	Es importante que el niño aprenda a obedecer					
66	De niño(a), mis seres queridos me hacían sentir que les gustaba compartir su tiempo Conmigo					
67	Cuando recuerdo mi infancia siento un vacío afectivo.					
68	La idea de una separación momentánea con uno de mis seres queridos, me deja una sensación de inquietud					
69	Hay un buen entendimiento entre los miembros de mi familia					
70	De niño(a), a menudo tenía la sensación que mis seres queridos no estaban muy seguros de la validez de sus exigencias.					
71	Durante mi niñez, he sufrido la indiferencia de mis seres queridos.					
72	A menudo, me siento preocupado(a) sin razón por la salud de mis seres queridos.					

Talleres para de autoestima y resiliencia para mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal

No. DE SESIONES: 4

OBJETIVO GENERAL: Brindar información a las mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de su pareja acerca del círculo de violencia, fortalecer el concepto positivo de sí mismas, autoestima, asertividad y resiliencia. Fomentar el reconocimiento de emociones y la transformación de ideas y emociones positivas respecto a sí mismas y demás relaciones sociales.

DIRIGIDO A: Mujeres víctimas de violencia conyugal que asisten a la Procuraduría de los Derechos Humanos.

TIEMPO: 45 minutos cada sesión.

SESIÓN 1

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO
<p>Conocer a las participantes que asisten al taller</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad Rompe hielo 	<ul style="list-style-type: none"> • Las participantes del taller harán un círculo sentadas sobre el piso, el modulador del taller iniciará la actividad comentando datos sobre sí mismos como: su nombre, edad y pasatiempos, mientras sostiene una pelota de lana. Luego sostiene el extremo de la lana y lo lanzará hacia una participante quién repetirá la actividad y así sucesivamente. Al finalizar la última participante intentará recordar el nombre de la compañera que le pasó la pelota de lana quien lo seguirá pasando y así, se intentará deshacer la telaraña formada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota de lana 	<p>5 minutos</p>
<p>Informar a las participantes acerca del círculo de violencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del círculo de violencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Se informará a las participantes respecto al círculo de la violencia mediante una presentación donde se expondrán las características de cada etapa. Realizar una reflexión acerca de las situaciones que se manifestó la violencia en su relación de pareja e identificar las creencias y mitos que existen acerca de la violencia intrafamiliar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora portátil • Cañonera 	<p>10 minutos</p>

Identificar las etapas del círculo de violencia dentro de la relación con la pareja y las emociones que surgen a partir de la reflexión	<ul style="list-style-type: none"> Recordando el pasado 	<ul style="list-style-type: none"> Se les invitará a pensar en la relación de pareja imaginando una línea de tiempo que aborde aspectos del inicio y el transcurso de la relación, recordando la forma en que transcurrieron las etapas de la relación y la forma en que se sentían. Leer “recibí flores hoy” e invitarlas a reflexionar al respecto. 	Lectura “recibí flores hoy”	5 minutos
Otorgar tiempo a las participantes para que compartan	<ul style="list-style-type: none"> Receso 	Se dará tiempo para receso y convivencia entre las participantes	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	5 minutos
Fortalecer la imagen de las participantes respecto a sí mismas, fomentando una autoestima positiva	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un mural con los auto-retratos y nombres de las participantes 	Se les entregarán materiales a las participantes para que realicen un dibujo de ellas mismas y escriban su nombre, los cuales serán expuestos en un área del salón creando un mural.	<ul style="list-style-type: none"> Cartulina Temperas Pinceles Crayones Goma Tijeras 	10 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> Presentación acerca de autoestima. 	Se presentará a las participantes la definición de autoestima, características de una autoestima positiva y negativa.	<ul style="list-style-type: none"> Computadora portátil Cañonera 	5 minutos
Reflexionar acerca de la	<ul style="list-style-type: none"> Hoja de trabajo 	Se entregará a las participantes una hoja donde deberán colocar de un lado aspectos	<ul style="list-style-type: none"> Hojas 	5

<p>imagen personal que poseen las participantes respecto a sí mismas</p>	<p>“pensado en aspectos positivos”</p>	<p>positivos de sí mismas y en el otro lado deberán colocar sus cualidades. Expondrán al grupo los aspectos que consideren las caracterizan, donde deberán incluir dos atributos físicos que les agradan de sí mismas, dos cualidades de personalidad que le agradan de sí mismas y una capacidad que les agradan de sí mismas. Al finalizar las participantes manifestarán sus emociones durante la actividad y la dificultad que experimentaron al realizarlo, lo cual servirá para realizar en conjunto las conclusiones de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapiceros 	<p>minutos</p>
---	--	---	---	----------------

SESION 2

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO
Favorecer un ambiente de confianza entre las participantes	<ul style="list-style-type: none"> • “El Cofre” 	Se entregará a cada participante una hoja con un dibujo de un cofre. Se explica que ése es el cofre de los recuerdos, cualidades, deseos, objetos o personas más importantes para cada una y que allí deben colocar cinco de sus mejores recuerdos, los cuales deben compartirse en parejas y cada uno le cuenta a su compañera sus tesoros, al finalizar se cambian los cofres con el de su compañero. Cuando todas las parejas terminen cada una va a contar lo que había en el cofre de su compañero, hasta llegar a la última.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel, en las que estará dibujado un cofre. • Lapiceros 	5 minutos
Establecer el autocuidado de las participantes y proponer actividades para el cuidado de sí mismas.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo “Cuido de mí misma”. 	Se les entregará a las participantes una hoja de trabajo donde deben colocar la forma en la que cuidan de ellas mismas, el tiempo que dedican para el cuidado mental y físico.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lapiceros 	5 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad para establecer logros personales 	Se les brindará a las participantes materiales para que realicen una línea del tiempo en el que colocarán aspectos que han logrado realizar a lo largo de su vida y las metas que esperan conseguir a corto, mediano y largo plazo.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lapiceros • Marcadores • Cartulinas • 	10 minutos

Brindar a las participantes estrategias de asertividad	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de asertividad 	Se presentará a los participantes acerca de la definición de asertividad y derechos asertivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Computador a portátil • Cañonera 	5 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de derechos asertivos 	Cada participante deberá identificar los derechos que consideran deben tener en diferentes ámbitos. Se les dividirá en grupos y en papelógrafos deberán escribir cinco derechos que crean deben tener dentro de su familia, ámbito laboral e interpersonal. Asimismo, deberán describir los derechos que tienen las demás personas en los mismos ámbitos.	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos • Marcadores • Tape 	5 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio: “aprendiendo a ser asertivos” 	Se les solicitará a las participantes que piensen en una situación en la que se les haga difícil ser asertivas. Se les solicitará que imaginen la situación de la forma más real posible, se les pedirá que imaginen que son asertivas ante esta situación y las posibles respuestas que puedan recibir.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Marcadores 	5 minutos
Otorgar tiempo a las participantes para que compartan	<ul style="list-style-type: none"> • Receso 	Se dará tiempo de receso y convivencia entre las participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	5 minutos

Identificar aspectos positivos respecto a sí mismas y concluir con los conceptos abordados en el taller	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar mensajes positivos 	<p>A cada participante se le entregará una hoja de cartulina en la que deberán escribir una frase positiva para dar a las demás participantes. Cada una leerá a las demás compañeras su frase y se pegarán todas juntas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Crayones • Marcadores • Tijeras • Goma 	<p>5 minutos</p>
--	--	--	--	------------------

SESION 3

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO
Fortalecer la relación entre las participantes e incrementar la confianza	<ul style="list-style-type: none"> • “Globos locos” 	Se repartirá a cada participante un globo y un marcado permanente, los cuales deberán inflar y dibujar una cara graciosa, posteriormente en círculo deben mostrar a las demás integrantes a cara de su globo e imitarla.	<ul style="list-style-type: none"> • Globos • Marcadores permanentes 	5 minutos
Enseñar a las participantes respecto a la resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en Power Point acerca de resiliencia. 	Se realizará una presentación en Power-Point donde se enseñará a las participantes acerca de la resiliencia, definición y aspectos que permitan la resiliencia y reflexionar acerca de grupos de apoyo.	<ul style="list-style-type: none"> • Computador a portátil • Cañonera • Presentación en Power-Point 	5 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad “soy importante” 	Las participantes se deben colocar en semi círculo, formando una media luna. Se les pedirá que cada una divida una hoja de papel en 8 partes iguales, utilizando únicamente cuatro. Las participantes deberán escribir una frase por papel en los cuatro primeros espacios. La frase debe comenzar de esta forma: “soy <i>diferente, distinta, única, especial porque...</i> ”. Pueden escribir cosas relacionadas con sus sentimientos, cualidades e ideas, es importante que las mujeres entiendan que esa información es anónima y que nadie les identificará a partir de lo que escriban. El	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lapiceros • Tijeras 	5 minutos

		moderador debe recoger una parte de los cuadros a cada participante y desordenados deberá leerlos en voz alta. Luego cada participante deberá enviar la mano cuando un enunciado sea aplicable a ellas.		
	<ul style="list-style-type: none"> • Metáfora del agua hirviendo 	Se leerá a las participantes la metáfora del agua hirviendo, posteriormente se reflexionará acerca de ella y se concluirá con el tema de resiliencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Metáfora 	5 minutos
Fomentar la confianza entre los participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica el círculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman subgrupos, los miembros de cada grupo formaran un círculo a excepción de uno que quedara en el interior del círculo. • Las personas que forman el círculo deberán estar unidas entre sí. • La persona que está dentro del círculo de balanceará y sus compañeros deben evitar que se caiga. • Esto se repetirá con cada miembro del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	10 minutos
Otorgar tiempo a las participantes para que compartan	<ul style="list-style-type: none"> • Receso 	Se dará tiempo de receso y convivencia entre las participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	5 minutos

Identificar y manejar emociones, para mejorar el vínculo de las participantes con su círculo de apoyo	Actividad: “Aprendiendo de mis emociones”	Se les explicará a las participantes la definición emoción y de qué forma se manifiestan las cinco emociones básicas, posteriormente se les indicaran varias situaciones en las que deben identificar la emoción que les causa y su manifestación somática.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en Power-Point 	5 minutos
Retroalimentar lo expuesto durante el taller.	Actividad donde se responderán en grupo preguntas acerca de asertividad, resiliencia y autoestima.	Se reunirán en grupos para contestar unas preguntas las cuales deberán responder en un paleógrafo y compartir con el resto del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Paleógrafos • Marcadores • Tape 	5 minutos

SESION 4

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO
Definir objetivos individuales y expresar emociones.	<ul style="list-style-type: none">Definiendo mis sueños y metas	Se entregará a cada participante plastilina de distintos colores, posteriormente deben representar un sueño o meta que tengan a mediano plazo, lo cual deberán trabajar en forma individual y en silencio. Posteriormente deben unirse en grupos de tres o cuatro personas, con quienes compartirán sus sueños y crearán una historia utilizando la representación de cada una, finalmente esto se comparte con las demás participantes.	<ul style="list-style-type: none">Plastilina	10 minutos

<p>Promover que las participantes reconozcan sus emociones y las puedan verbalizar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconociendo mis emociones 	<p>Se enseñará a las participantes imágenes que representen distintas situaciones dentro de una relación de pareja, se discutirán las distintas emociones que les evocan las imágenes a cada una y se reflexionará de forma personal acerca de la relación de las imágenes con su vida personal, durante la reflexión se les realizarán preguntas como “durante discusión me siento....., en una relación sexual me siento...., cuando llegamos a un acuerdo me siento....., cuando soy agredida me siento...., cuando soy abusada me siento...., cuando la relación con mi pareja es distante me siento....., en este momento me siento” con el objetivo de analizar las emociones que experimentan en cada situación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes • Grabadora • CD 	<p>10 minutos</p>
--	--	---	---	-------------------

Asociar emociones y pensamientos a las relaciones afectivas	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo “modificando mis ideas negativas” 	<p>Se le entregará a cada participante una hoja de trabajo donde registraran los pensamientos que han tenido durante la semana respecto a ellas mismas, familia y la situación de violencia de la que fueron víctimas, con la que identificarán las emociones que conllevan estos pensamientos, posteriormente deberán anotar pensamientos positivos alternativos, con los que modificarán pensamientos negativos por pensamientos más adaptativos. Incitar la reflexión acerca de la relación entre las emociones y pensamientos positivos y negativos con el establecimiento de relaciones afectivas sanas y no sanas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Lapiceros 	<p>10 minutos</p>
Otorgar tiempo a las participantes para que compartan	<ul style="list-style-type: none"> • Receso 	<p>Se dará tiempo de receso y convivencia entre las participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<p>5 minutos</p>
Disminuir la ansiedad y mejorar el control de emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación 	<p>Se les pedirá a las participantes que se sitúen en una postura cómoda para iniciar con la relajación, se les pedirá que cierren los ojos y se realizarán ejercicios de relajación sistemática progresiva de Jacobson.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grabadora • CD 	<p>5 minutos</p>
Compartir conclusiones y experiencias de la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogar sobre los temas 	<p>Se realizará una puesta en común en la que se expongan las conclusiones acerca de los</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<p>5 minutos</p>

cotidiana.	expuestos durante el taller conclusiones y experiencias.	temas expuestos en el taller y se les invitará a que compartan experiencias de su vida cotidiana.		
-------------------	--	---	--	--

Sesión 1

¡Recibí flores hoy!

¡Recibí flores hoy! No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche y él dijo muchas cosas crueles que en verdad me ofendieron.

Pero sé que está arrepentido y no las dijo en serio porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy! No es nuestro aniversario o ningún otro día especial; anoche me lanzó contra la pared y comenzó a ahorcarme. Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas uno despierta y sabe que no es real, me levanté esta mañana adolorida y con golpes en todos lados pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy! Y no es el «Día del Amor o de San Valentín» o ningún otro día especial; anoche me golpeó y amenazó con matarme; ni el maquillaje o las mangas largas podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó esta vez. No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se dieran cuenta. Pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy! Hoy es un día muy especial: es el día de mi funeral. Anoche por fin logró matarme. Me golpeó hasta morir. Si por lo menos hubiera tenido el valor y la fortaleza de dejarlo. Si hubiera aceptado la ayuda profesional. ¡Hoy no hubiera recibido flores!

¡Por una vida mejor! ¡Por una vida sin violencia!

Autora: Anónima

Sesión 1

Pensando en aspectos positivos

Para incrementar nuestro bienestar es importante que nos concentremos en aspectos positivos, principalmente acerca de nosotras mismas, ya que esto generará grandes cambios en nuestra vida, tanto en nuestra percepción personal como en las relaciones con las demás personas.

Instrucciones: En cada columna deberás escribir, aspectos positivos de ti misma, tus cualidades, las áreas que más te gustan de tu cuerpo y las cosas que te gusta hacer.

Aspectos positivos de mí misma	Cualidades
Lo que me gusta de mi cuerpo	Qué cosas me gusta hacer

Sesión 2

Cofre de los tesoros

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Sesión 2

Cuido de mi misma

Es importante que ocupemos tiempo en el cuidado de nosotras mismas, ya que muchas veces olvidados dedicar tiempo en las actividades que nos gustan hacer, y esto es importante para nuestro bienestar, por lo que ocupar tiempo al cuidado de nosotras mismas, permitirá tener emociones positivas y por tanto permite mejorar las relaciones con las demás personas.

Instrucciones: En las columnas deberá escribir las actividades que le gusta hacer para dedicarse tiempo a usted misma y a la par debe escribir cuánto tiempo dedica a ello.

Actividades que me gusta hacer	Cuanto tiempo le dedico

Sesión 2

Mis metas

Para alcanzar los resultados deseados, es importante establecer metas ya que estas permitirán conseguir objetivos personales, por lo que ponerlas por escrito ayudará a definir lo se quiere lograr.

Instrucciones: a continuación, se te presentarán espacios en blanco, donde debes escribir o dibujar tus metas a corto, mediano y largo plazo. Posteriormente en la parte de abajo debes escribir lo que debes hacer para lograrlo.

A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo

Sesión 3

Metáfora “Agua hirviendo”

Agua hirviendo Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y como las cosas le resultaban tan difíciles siempre. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar y parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro. Su padre, un chef de cocina, la llevo a su lugar de trabajo. Allí lleno tres ollas con agua y las coloco sobre fuego fuerte. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una echo zanahorias, en otra echó huevos, y en la última echo granos de café. Las dejo hervir sin decir palabra. La hija espero impacientemente, preguntándose que estaría haciendo su padre. A los veinte minutos, el Padre apago el fuego y saco las zanahorias, los huevos y los granos de café y los coloco cada uno en un plato. Mirando a su hija le dijo: ¿Hija que ves? Zanahorias, huevos y granos de café fue la respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias, ella lo hizo y sintió que estaban blandas. Después le pidió que tomara un huevo y lo rompiera, ella lo hizo y después de sacarle la cáscara observo que el huevo estaba duro. Luego le pidió que probara el café, ella sonrío mientras disfrutaba de su rico aroma. Mirando a su Padre humildemente le pregunto: ¿Qué significa esto padre? I le explico que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: Agua hirviendo, pero habían reaccionado de una forma diferente. La zanahoria llego al agua fuerte y dura, pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil y fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua débil, su cáscara frágil protegía su interior líquido, pero después de estar en el agua hirviendo su interior se había endurecido. Los granos de café, sin embargo, eran únicos...después de haber estado en el agua hirviendo, habían cambiado el agua. ¿Cuál eres tú? Le pregunto el padre a su hija

Sesión 4

Actividad “Reconociendo mis emociones”







Sesión 4

Modificando mis ideas negativas

Nuestros pensamientos, conductas, emociones, reacciones físicas y nuestro entorno, se relacionan entre sí, por lo que una buena parte de nuestros problemas pueden solucionarse si asumimos una actitud proactiva, es decir si tomamos el control de nuestras emociones y conductas.

Luego de identificar estos componentes, tendremos un panorama más claro de lo que sucede con nosotras mismas y por lo tanto, podremos distinguir los pequeños cambios podemos realizar para poder comenzar a sentirnos mejor.

Instrucciones: Responde a las preguntas que te aparecen en el margen izquierdo del cuadro menciona pensamientos que has tenido durante la semana respecto a ti misma, familia, trabajo o cualquier idea negativa en la que pienses recurrentemente, luego las emociones que te provoca cada situación. Posteriormente debes escribir pensamientos alternativos o positivos de la primera idea y valorar las nuevas emociones que surjan.

Registro de Pensamientos	
Pensamientos que he tenido últimamente	<i>Pensamientos de mi misma</i>
	<i>Pensamientos acerca de los demás</i>

Emociones	<i>Emociones que siento ante estos pensamientos (una sola palabra)</i>
Pensamientos Alternativos/Equilibrados	<i>Propone un pensamiento alternativo equilibrado al pensamiento negativo</i>
Emociones positivas	<i>Emociones que provocan los pensamientos positivos</i>

Sesión 4

Relajación muscular progresiva

Respiración:

1. Vamos a iniciar, para esto vas a cerrar los ojos. Si te sientes más cómodo puedes dejarlos abiertos, colócate en una posición cómoda...relaja los músculos, imagina que estas en un lugar apartado de todas las situaciones que te producen ansiedad y preocupación.
2. Ya que te sientes más relajado y tranquilo vas a respirar lentamente, inhala dirige el aire por tu nariz hacia tu vientre, siente como el aire pasa por tu cuerpo y se expande a tu abdomen, nota cuanto se hincha tu estomago cuando el aire está dentro de tu cuerpo...exhala lentamente el aire y mientras lo expulsas imagina que dejas todas tus tensiones, que todas tus preocupaciones salen de tu cuerpo junto al aire.
3. Repite esta respiración y siente nuevamente como tu abdomen se llena de aire, mientras alejas de tu mente los pensamientos que te impidan relajarte...muy bien...mientras exhalas imagina que expulsas tensiones en su cuerpo nuevamente...cada vez te sientes más tranquilo y relajado.
4. Repite esta respiración nuevamente 5 veces de forma lenta y pausada...inhala...exhala.

Músculos de la cara:

5. Ahora vas a concentrarte en los músculos de tu rostro, para eso vas a subir las cejas lo más que puedas...siente como los músculos se estiran, se tensan...y ahora relaja, nota que los músculos de tu frente se tensan...relaja.
6. Ahora vas a tensar nuevamente tu frente pero frunciendo el ceño...siente como esos músculos se tensan y aprieta fuertemente...tensa...relaja, una vez más.
7. Ahora vas a apretar fuertemente los músculos de tus ojos, presiona fuertemente los párpados...siente como la tensión está concentrada en tus ojos, y a sensación tan molesta que produce...ahora exhala y relaja estos músculos.

8. Respira lenta y profundamente...exhala..., al exhalar siente como cada vez te sientes más tranquilo, ahora al respirar vas a percartarte del aire que ingresa por tu nariz abriendo tus fosas nasales, nota los músculos que interfieren en la respiración...tensa...relaja...muy bien eso es, una vez más...respira , tensa...relaja.
9. Tensa los músculos de tu boca estirando las comisuras de tus labios lo más que puedas como que si estuvieras haciendo una sonrisa, tensa como si quisieras que las comisuras llegaran hacia tus orejas...tensa...relaja, vas a repetirlo tres veces...tensa...relaja, muy bien una vez más, tensa...relaja.
10. Ahora vas a tensar los dientes y apretar lo más fuerte que puedas...1, 2,3...relaja...una vez más...muy bien, hazlo otra vez y siente como la tensión se concentra en tus dientes y tus encillas.
11. Ahora inclina la cabeza hacia el pecho y siente como todos los músculos de tu cuello se tensan sostén la cabeza en esta posición cinco segundos...1, 2, 3, 4,5...relaje y recueste nuevamente su cabeza contra el piso, vamos a hacer este ejercicio una vez más, tensa hacia arriba...relaja.
12. Vamos a seguir tensando el cuello, pero ahora vas a inclinar tu cabeza hacia atrás como que si pretendieras tocarte la espalda con la cabeza, hacia atrás, nota toda la tensión que tienes acumulada en esta área...tensa...relaja, nuevamente tensa...relaja.

Tórax:

13. Respira profundamente y siente nuevamente como el aire ingresa a tu nariz y pasa por todo tu cuerpo, mientras tu abdomen se llena de este aire y lo expulsas, imagina que todas tus tensiones salen de tu cuerpo con la exhalación.
14. Ahora vas a tensar los músculos del abdomen, para esto vas a realizar una pequeña abdominal y vas a mantener e tenso por tres segundos,...1, 2,3...muy bien, hazlo de nuevo, no olvides respirar profundamente cuando tenses y disminuir la tensión cuando exhales.
15. Tensa los músculos de tu espalda, para eso debes sacar el pecho y arquear tu espalda...siente esa tensión que tienes acumulada en esta zona, nota como se

estiran los músculos inferiores de tu espalda...respira profundamente mientras tensas...1, 2,3...relaja.

Extremidades superiores:

16. Ahora vamos a comenzar a tensar los músculos de tu cuerpo
17. Para esto vas a concentrar esa tensión en tus hombros, vas a subirlos como si quisieras tocar tus orejas...tensa hacia arriba...respira profundamente...exhala.
18. Ahora siente como toda la tensión se centra en los dedos de tu mano...empuña tu mano y siente como toda la tensión se concentra en tus dedos. Tensa... relaja, nuevamente tensa...aprieta fuertemente cinco segundos...1,2,3.
19. Ahora dobla tus brazos y presiona sintiendo como toda tu tensión se acumula en tus brazos...tensa y respira profundo mientras cuentas hasta tres...1,2,3...eso es, exhala y siente como esa tensión disminuyendo en tus brazos, siente como tus músculos se van relajando... ahora tensa de nuevo, ...relaja...una vez más, tensa mientras inhalas profundamente, ahora exhala y relaja.
20. Estira tus brazos y colócalos al lado de tu cuerpo tensa y siente como toda la presión se concentra aquí, relaja...tensa durante cinco segundos y relaja, siente la tensión que se acumula en los músculos cercanos a tu mano y en tus codos.
21. Ahora estira tus brazos como si quisieras alcanzar el techo, sin levantar y mover otra parte de tu cuerpo...tensa los brazos...relaja.

Extremidades inferiores:

22. Respira una vez más lentamente, y mientras inhalas siente como tus dedos de los pies se tensan estíralos y concentra toda la tensión que sientes en los dedos de los pies...tensa y estira...relaja.
23. Ahora encoge los dedos de los pies lo más que puedas, tal como lo hiciste con los dedos de las manos...relaja, recuerda respirar lentamente mientras tensas.

24. Ahora estira los pies presionándolos hacia abajo, dirigiendo tus dedos hacia la parte inferior de tu pie, estira tu pie como si quisieras alcanzar el piso...es normal si sientes que alguno de los músculos inferiores de tus piernas se tensan.

25. Eleva tus piernas lo más que puedas y siente como toda la tensión que sientes se acumula en tus piernas, estira y tensa lo más que puedes...ahora relaja.

Inclina tus rodillas y tensa los muslos como si quisieras intentar levantarte...tensa y cuenta hasta tres...1, 2,3...relaja.