



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos

Aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas
(Artículo Científico)

Heisel Patricia Leiva Juárez

Cayalá, diciembre 2020

Aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas

(Artículo Científico)

Heisel Patricia Leiva Juárez

M Sc. Ninet Colomba Guillermo Castillo (asesor)

Lcda. Glendy J. Pérez Nisthal (revisor)

Cayalá, diciembre 2020

Autoridades Universidad Panamericana

Rector M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cobar

Secretaria General EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad Humanidades

Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vice Decano M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, septiembre año 2020.

*En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: **“Aplicación de la Terapia Cognitiva en mujeres violentadas”**. Presentada por el (la) estudiante: **Heisel Patricia Leiva Juárez** a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*


Lcda. Ninet Colomba Guillermo Castillo
Asesora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala octubre de 2020

En virtud de que el Artículo Científico con el tema: “Aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas”. Presentada por la estudiante: Heisel Patricia Leiva Juárez, previo a optar al grado Académico de Maestría de Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

Licda. Glendy J. Pérez Nisthal
Revisora



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, noviembre 2020. -----

En virtud que el presente Artículo Científico con el tema "**Aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas**", presentado por el (la) estudiante: **Heisel Patricia Leiva Juárez**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.

M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



 1779

 upana.edu.gt

 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
1. Método	1
2. Objetivos	2
2.1 Objetivo General	2
2.2 Objetivos Específicos	2
3.1 Mujeres Violentadas	3
3.1.1 Características en mujeres violentadas	4
3.1.2 Maltrato hacia la mujer por negligencia	5
3.1.3 El síndrome de la mujer maltratada	6
3.2 Tipos de Violencia	8
3.2.1 Violencia contra la mujer	10
3.2.2 Violencia de pareja	11
3.2.3 Violencia Intrafamiliar	13
3.3 Formas de afrontamiento del estado depresivo	14
3.3.1 Maltrato en el entorno familiar	15
3.3.2 Patrones de crianza	16
3.3.3 Consecuencias de los malos tratos	18
3.4 Terapia Cognitiva	19
3.4.1 Proceso terapéutico	20
3.4.2 Tratamiento	21
3.4.3 Técnicas	22
3.5 Factores individuales del trauma	23
3.5.1 Severidad del trauma que sufre la mujer con violencia	24

3.5.2 Eventos estresantes adicionales al trauma	25
3.5.3 Contexto social previo y posterior al trauma vivido	26
3.6 Efectos de la aplicación de un tratamiento	26
3.6.1 Principales alteraciones emocionales	27
3.6.2 Relaciones basadas en el dominio y el control	28
3.6.3 Resultados	28
3.7 Aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas	29
3.7.1 Fortalezas	30
3.7.2 Crecimiento emocional	32
3.7.3 Factores que influyen el impacto psicológico	33
3.8 Tratamiento cognitivo a corto plazo para mujeres que sufren violencia por su pareja	34
3.8.1 Programa cognitivo para mujeres víctimas de violencia	36
	37
4. Discusión de resultados	39
Conclusiones	41
Referencias	42

Resumen

La presente investigación realiza el estudio sobre la terapia cognitiva en mujeres violentadas, los objetivos que se alcanzaron fueron el definir las técnicas de comparación sobre los pensamientos negativos con pensamientos positivos, para que las mujeres víctimas de violencia aprendan a valorarse, se aplicó la metodología cualitativa en donde se buscó explicar las razones de los diferentes aspectos del comportamiento mostrando las cualidades más importantes del estudio también se observó el flagelo social que afecta a las mujeres guatemaltecas.

En el desarrollo del contenido, se describe la información fundamental de la investigación, se menciona temática sobre mujeres violentadas, características, sintomatología, se explican los tipos de violencia que existen, se visualizan las formas de afrontamiento del estado depresivo por el que pasan las mujeres violentadas, el maltrato en su entorno familiar, los patrones de crianza, la dificultades que tienen para establecer relaciones sociales, del silencio e indiferencia en la que viven, las consecuencias de los malos tratos que presentan.

Finalmente, en la discusión de resultados, se determinaron las diferencias encontradas en los estudios que sirvieron para fundamentar el artículo científico, los cuales se basaron en los aportes establecidos en la terapia cognitiva, la cual sustenta que, en cada procedimiento para tratar las distintas alteraciones que sufren las mujeres violentadas, se deben realizar a través del procedimiento activo, directivo y estructurado.

Introducción

La terapia cognitiva es un enfoque que ayuda a las mujeres violentadas a trabajar los conflictos que le provocan los daños sufridos durante el tiempo que lo han vivido, se trabajó con mujeres víctimas de violencias, las razones que llevaron a realizar esta investigación se basaron en investigar el motivo por el cual las mujeres sufren diferentes tipos de violencia como la física, verbal y sexual y además se analizan las problemáticas que las lleva a ocultar dicho maltrato ya que se basa en los relatos de vida de cada una de ellas.

La investigación se basó en explicar y definir la aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas, dicho enfoque, brindó las herramientas y técnicas necesarias para que las mujeres objeto de violencia encuentren bienestar y fortaleza en su autoestima y de esta manera fomenten la confianza y seguridad en ellas mismas, ya que la violencia de que son objeto de cierta manera afecta las cogniciones que determinan en gran manera, la forma de actuar de cada mujer por lo que se considera importante que cada una de ellas, busquen la ayuda psicológica en donde el terapeuta cognitivo les apoyara con su proceso terapéutico

Este estudio se realizó para apoyar a todas las mujeres que se encuentra sufriendo violencia, y les ayude a fortalecer su autoestima y de esta manera apoyarles para fomentar confianza y seguridad en ellas mismas logrando obtener el apoyo necesario de parte de instituciones que se dedican ayudar a la mujer maltratada.

Para el campo de la psicología la terapia cognitiva es de mucha utilidad porque pone especial importancia a las cogniciones, al realizar y aportar a la salud mental, un sentido amplio de ideas, creencias, imágenes y expectativas en donde se estudian los procesos básicos de la memoria y la resolución de conflictos y además se diseñan métodos específicos que permiten ser aplicados a diferentes mujeres con distintas problemáticas para lograr mejorar su calidad de vida.

1. Método

Durante el trabajo realizado en diversas instituciones, se pudo observar que el flagelo social de la violencia, afecta a todos los miembros de la sociedad guatemalteca, especialmente a las mujeres, ya que cada una de ellas es objeto de distintos tipos de violencia, lo cual dio lugar a que se iniciara con la investigación.

Tras la investigación realizada, se puede afirmar que el estudio ejecutado, a saber, Lázaro. A. en su libro guía de ayuda al terapeuta cognitivo- conductual aporta al tema, técnicas, herramientas, guías, entre otros, atreves del tratamiento que se aplica a los pacientes a realizar dicho apoyo psicológico. Soto. G. y otros, en sus estudios sobre violencias contra las mujeres, desafíos y aprendizajes y Fernández de Juan, los rostros de la violencia proporcionan información sobre los diferentes tipos de violencia existentes, lo cual permite que dichas investigaciones sean consideradas de vital importancia para desarrollo del tema.

Las fuentes analizadas para copilar el tema sobre la aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas, se realizo a través de brindar psicoterapias en diversas instituciones que se dedican a promover la protección de mujeres violentadas, relatos de vidas, estudios de casos, fuentes bibliográficas, entrevistas a mujeres que eran objeto de dicho tipo de violencias, entre otros, los juicios que se emitieron para evaluar las fuentes que se utilizaron, versan alrededor de la problemática planteada ya que a través de dicha información, se logro integrar los elementos que dan cimiento al presente tema.

Aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas, se abordo aplicando la metodología cualitativa, ya que se analizaron estudios sobre dicha problemática, basa en los relatos de vida donde hacían constar las pacientes que eran objeto de diversos tipos de violencia, lo cual repercutía, afectándolas en baja autoestima, depresión, problemas emocionales, ansiedad, temor entre otros.

2. Objetivo

2.1 Objetivo General

Explicar la efectividad de la aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas, para apoyarles de manera positiva a encontrar un mejor estilo de vida.

2.2 Objetivos Específicos

Definir técnicas de comparación sobre los pensamientos negativos, con pensamientos nuevos positivos, para que las mujeres víctimas de violencia aprendan a valorarse.

Describir como la violencia física, verbal y sexual que están sufriendo las mujeres violentadas, está dañando su entorno familiar y social.

Evaluar el ambiente en el cual se están desarrollando las mujeres víctimas de violencia, para poderlas encaminar al desarrollo de una mejor vida, superando el daño provocado.

3. Desarrollo

3.1 Mujeres violentadas

La mujer violentada sufre de diferentes tipos de violencia este es un problema generalizado en la sociedad, ya que no importa la clase social en la que se vive, es un problema de valores humanos que desafortunadamente se carecen en la sociedad, esto surge debido a un patrón de habitualidad, violentando a la mujer física verbal, sexual y psicológica.

Por lo tanto, en la aplicación de la terapia cognitiva se quiere lograr el bienestar de las mujeres maltratadas, se realizan intervenciones psicológicas en donde se espera obtener cambios significativos en la mujer, se trabaja en la sintomatología de la depresión, del estrés post traumático, de la ausencia de emociones y de la inseguridad de manera que las mujeres cambien sus comportamientos y así poder tener una mejor calidad de vida.

Márquez y Gonzales (2013) explican:

Que este tipo de bienestar es hedónico porque se relaciona con los sentimientos de satisfacción con la vida, con la familia y el empleo, en general se define como una valoración global que la persona hace con la vida propia, que al momento de comparar lo que ha conseguido con los logros con lo que esperaba obtener con las expectativas, esto juega un papel primordial en la personalidad del ser humano porque refiere actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida, así mismo llega a un estado de salud óptimo pero estaría compuesto por dos dimensiones una centrada en los aspectos efectivos-emocionales y otros centrados en los aspectos cognitivos. Así que este término se refiere en otras palabras acerca que las personas piensan o sienten durante la vida y lo que esperan de ella. (p.96)

Durante la vida hay que infundir en las mujeres mayor autoconfianza, seguridad y poder, para que puedan tomar decisiones, resolviendo problemas, organizarse y cambiar situaciones que les afecte directa o indirectamente en el entorno en donde se desenvuelven, logrando así tener una mejor calidad de vida que influya en los aspectos emocionales de su vida.

3.1.1 Características cognitivas en mujeres violentadas

En las mujeres maltratadas las características cognitivas son aspectos innovadores de dicho modelo porque trabaja los pensamientos negativos de las mujeres maltratadas, durante las sesiones se logra estructurar el pensamiento positivo y cambia la forma de ver las cosas, logrando así que mejore su estado emocional, su aspecto físico y empiezan a valorarse a ellas mismas.

Zapata et al (2016), según la teoría de Foa & Rothbaum (1998) menciona:

Las características cognitivas pueden tener un doble rol en la salud mental de la víctima, como factor de riesgo o como consecuencia de los comportamientos violentos. La estructura inicial de los esquemas de la víctima, es decir las creencias, estructuradas durante la niñez, acerca de sí misma y de los otros pueden aumentar la probabilidad que en el futuro sean víctimas de violencia por parte de su pareja. O por el contrario, la experiencia traumática asociada a los comportamientos violentos propinados por su pareja puede cambiar la estructura mental de la víctima a tal de punto de pensar el mundo como totalmente peligroso o verse a sí misma como incompetente. (p.3)

Como se menciona anteriormente las vivencias tenidas en el la niñez provocan en la vida adulta diferentes comportamientos y esto hace que el estado emocional sea traumático y en ocasiones la ayuda de los familiares y amigos es importante para superar estos estados de ánimo, aunque se debe tomar en cuenta que sus palabras no serán recibidas como se desean, no serán de mucha

utilidad porque están en contra de lo que en ese momento la persona siente, sufre de un desbalance por lo que se recomienda escucharla y tratar de que reciba ayuda psicológica.

3.1.2 Maltrato hacia la mujer por negligencia

El maltrato por negligencia es un patrón continuo de falta de cuidado y diligencia, en el caso de las mujeres maltratadas, el agresor es quien realiza el trato inadecuado en la manera que tratar a la mujer, es importante que se detecte a tiempo, debido al impacto que tienen estos actos como el rechazo, la indiferencia en ellas; se sabe que existen varias clases de maltrato, entre ellas se encuentra el maltrato físico, verbal, emocional, psicológico, de abuso sexual entre otros.

Por lo tanto, la negligencia a las mujeres llega en etapas extremas en la cual les puede causar la muerte, la falta de atención al problema que está viviendo en su entorno familiar, laboral, etc., por lo que se debe prestar atención en el momento en que busquen ayuda para no llegar a tales extremos. Marroquín (2016), citando a Papalia (2005) sugiere “este tipo de padres demuestran escaso afecto a los hijos y establece límites deficientes, les dejan a ellos gran parte de la responsabilidad material y afectiva, se enfocan en sus propias necesidades y no en las del hijo”. (p.504)

El maltrato por negligencia a la mujer se mencionan tres tipos, estos son negligencia física es la incapacidad de los cuidadores para proporcionar los servicios necesarios para evitar el daño, negligencia psicológica deja de brindar ayuda cuando la mujer lo necesita, negligencia económica deja a la mujer sin ayuda, sin bienes se siente incapaz de salir adelante; en el caso de hogares donde están viviendo maltrato por parte del padre hacia la madre, los hijos observan, rompiendo los lazos emocionales y la desintegración familiar.

3.1.3 El síndrome de la mujer maltratada

El síndrome de la mujer maltratada este es un patrón de los signos y síntomas que producen las

mujeres maltratadas, después de que ha sido víctimas de violencia física, sexual y verbal, o abusadas en una relación íntima en donde su pareja las amedrenta con golpes, con gritos, con humillaciones, se desvaloran de tal forma que dejan de creer en ellas mismas, las mujeres que están sufriendo maltrato se sienten incapaces de poder salir adelante, ellas deben buscar ayuda con un terapeuta cognitivo que les brinde apoyo, logrando que la mujer lleve un proceso terapéutico.

Reyes et al (2015), menciona:

El síndrome de la mujer maltratada tiene un efecto más allá de la vivencia personal de quien lo sufre, pues afecta al grupo familiar, concretamente al estilo educativo que la mujer emplea con sus hijos. Expertos en maltrato aseguran que la mujer maltratada ocupa la mayoría de su tiempo en conductas de supervivencia y a vivir en miedo, sin tiempo de interacción placentera. (p.122)

Por lo tanto, la mujer maltratada que presenta esta patología revive varias veces los episodios de maltrato, sufre de estrés, frustración y de ansiedad, la mujer con este síndrome muestra una conducta desequilibrada y se estanca emocionalmente se aísla de su entorno social y familiar, se desvalora, sufre de baja autoestima, por lo que la mujer pierde la capacidad de decidir por ella misma llegando a justificar la conducta de su pareja.

En la mujer que es violentada, se presentan síntomas como la depresión, la ansiedad, por lo que en ocasiones estas pueden ser intrínsecas al deterioro cognitivo, generando cogniciones negativas como sufrimiento y angustia, las mujeres suelen ser más violentadas que los hombres influyendo en ellas el impacto psicológico que causa como enfrentarse a la vida después de un maltrato, ya que pueden llegar a ser abusadas sexualmente, provocando violencia porque va en contra de su voluntad, lo cual constituye una violación a los derechos de la mujer.

De acuerdo con Silenzi (2018), la sintomatología emocional de la mujer es frecuentemente afectada, ya que su autoestima es baja debido a los diversos traumas, contusiones, golpes, violencia verbal, esto la lleva a tener sensaciones suicidas, sin deseos de superación, afectando el entorno social y familiar por lo que es importante tomar en cuenta las señales para identificar el maltrato a la mujer, así mismo se observan las características que convergen con la razón y de esta manera poder llegar a una solución en donde la mujer maltratada logre recuperar sus emociones positivas, fortaleciendo su forma de pensar para poder salir del trauma en el que está viviendo.

El Instituto Nacional de Estadística de Guatemala lleva el control de la violencia en contra de la mujer maltratada, así como el Ministerio Público colabora de igual forma llevando el control del mismo siendo este de 60,000 mujeres que demandaron ser víctimas de violencia en el año 2019, siendo la violencia psicológica la más frecuente. “Las personas agraviadas que en un principio se presentan en este apartado, denunciaron haber sido víctimas por los delitos contemplados en el Código Penal y las leyes Penales Especiales, la mayor cantidad de la información agregada pertenecen las mujeres víctimas por delitos contemplados en la ley contra el femicidio y otras formas de violencia en contra de la mujer”. (INE, 2018, p.5)

Se dan más casos en donde se muestran que sufren de todos los tipos de violencia el físico, verbal, sexual, psicológico, laboral, etc., incluso se presentan casos de femicidio, se logra mencionar que las mujeres víctimas de violencia se dan cuenta muy tarde del maltrato que están sufriendo, viven con el agresor por muchos años, dañando su sesgo cognitivo, su sintomatología emocional, logrando que todo ese daño vivido se convierta en un trauma para la mujer, por lo que debe buscar ayuda psicológica en donde le brinden técnicas y herramientas por medio de un terapeuta cognitivo, para enfocarse en realizar un proceso terapéutico para seguir adelante.

3.2 Tipos de Violencia

La violencia es la acción y efecto de ejercer la fuerza sobre otro, sea a nivel físico o moral, actuando en contra de lo que la persona desea, es impredecible conocer sobre qué tipos de

violencia existen, todo surge del maltrato que viven las mujeres en los entornos en donde ellas desarrollan sus diferentes actividades, todo esto es consecuencia de la discriminación que las mujeres viven por razones de género por menos precio, hasta la agresión física, sexual, verbal, el maltrato es un problema gravísimo que se debe solucionar para obtener una igualdad entre las personas, respetando los derechos humanos.

Esta clase de violencia se da cuando se utiliza la fuerza física, provocando daños psicológicos y se puede llegar hasta la muerte, una persona violenta pierde el control de sí mismo haciéndole daños irreversibles a su conviviente; causando traumas físicos y mentales en la mujer violentada, esto conlleva que una persona sea tímida, callada, triste, provocando en su entorno lastima hacia ella misma.

La mujer sufre una invasión a su espacio físico mediante golpes de su pareja provocando lesiones físicas las cuales tendrán consecuencias psicológicas en la mujer, si no se controla a tiempo puede conllevar a dar lugar a la pareja a que aumente el tipo de violencia física, hasta llegar a un punto de cierto tipo de tortura.

“La violencia es un término utilizado en la vida cotidiana para designar comportamientos, situaciones que se viven, y en ese sentido es una noción plena de significaciones variables, en otros términos, la violencia, aun cuando se conceptualice, es antes que nada una palabra frente a la cual no podemos permanecer neutrales”. (Soto, 2015, p.59)

Por lo tanto, en la violencia intrafamiliar existen dos roles, el agresor y el agredido, cada uno de ellos son víctima de violencia, el agresor pudo haber vivido violencia de pequeño y el agredido es una persona sumisa, la violencia intrafamiliar tiene lugar en cualquier hogar si no se enseñan buenos patrones de crianza.

En la violencia verbal, este tipo de violencia suele acompañar a otros tipos de violencia y suele aparecer como la primera manifestación de la violencia contra la mujer, este es difícil de reconocer y de diagnosticar ya que las propias mujeres no reconocen este tipo de maltrato y creen

que es normal que el hombre las trate de esa manera ya que creen que está dentro de su rol soportar las humillaciones, por los roles que las sociedades estipula.

Navarro (2014) afirma, la persona agresora muchas veces se siente inferior e impotente ante las situaciones de su entorno y por ello actúa de una forma violenta física y verbalmente, por lo que exterioriza sus sentimientos reprimidos, ofendiendo y maltratando a su esposa y por ende a sus hijos poniendo en peligro la seguridad de su familia; la vida es el reflejo de los pensamientos y de ellos depende la forma de actuar de cada persona.

Es de suma importancia brindarles apoyo a las mujeres que sufren de violencia verbal ya que los efectos psíquicos y autoestima de las mujeres pueden ser muy graves y mucho más duraderos que las secuelas físicas que las dejan con traumas y provoca emociones desagradables generando dudas sobre su valía como persona.

La violencia sexual es un abuso hacia la mujer por parte de su agresor, que implica fuerza física, intimidación psicológica, para que la mujer lleve a cabo un acto y otros comportamientos sexuales que van en contra de la decisión de la mujer, este acto de violencia la daña emocionalmente y en ocasiones las mujeres llegan a sentirse con culpa, con miedo y se llegan a rechazar a ellas mismas.

En (2013), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y La Organización Mundial de la Salud (OMS) definieron la violencia sexual como

Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo. La coacción puede abarcar: Uso de grados variables de fuerza;

intimidación psicológica; extorsión; amenazas. También puede haber violencia sexual si la persona no está en condiciones de dar su consentimiento, por ejemplo, cuando está ebria, bajo los efectos de un estupefaciente, dormida o mentalmente incapacitada. (p. 2)

Adicional este tipo de violencia puede generar enfermedades a la mujer, afectando su salud, teniendo consecuencias físicas o emocionales en el futuro, en sus labores diarias, las mujeres víctimas llegan a tener sentimientos de vergüenza, de inseguridad, se sienten indignadas, y afecta su autoestima, ocasionando daños psicológicos.

3.2.1 Violencia contra la mujer

Esta violencia afecta negativamente todas las áreas de su vida, en su entorno familiar se aísla, se desvaloriza, su capacidad de cuidarse a sí misma es nula, es una forma de discriminación que afecta directa o indirectamente la actitud de la mujer, su vida, deja su libertad, su integridad, su dignidad, la violencia que sufre la mujer la lleva a la soledad en donde se enfrenta con el temor, ansiedad, depresión y con inseguridades esto no solo afecta a la mujer, sino también a su entorno familiar y social, dejando así el temor con el que deben vivir día con día, por las diferentes violencias vividas, entre ellas la violencia física, verbal y sexual dañando su estabilidad emocional.

De acuerdo con Bentivegna (2016), la violencia en la mujer es un problema generalizado en la sociedad, ya que no importa la clase social en la que se vive, es un problema de valores humanos que desafortunadamente se carecen en la sociedad, esto surge debido a un patrón de habitualidad, violentando a la mujer física verbal, sexual y psicológicamente, afectando la mentalmente; exteriorizando miedo, sentimientos de culpa y rechazo a la sociedad.

La mujer que sufre violencia muchas veces lo ve como algo normal, debido a los patrones de crianza vividos, estas mujeres pueden ser violentadas por su pareja, en el ámbito laboral, en la

sociedad, etc., y este puede tener como resultados un daño físico, verbal y sexual dejando a la mujer vulnerable e incapaz de poder defenderse por la pérdida de sus emociones como la baja autoestima, el miedo, la tristeza y todo esto provoca problemas psicológicos en la mujer.

3.2.2 Violencia de pareja

La violencia de pareja hoy en día comienza desde el noviazgo ya que en la mayoría de los casos se evidencian agresiones psicológicas las cuales son un predictor para pensar que en un futuro va a existir un maltrato físico, es de suma importancia reconocer este tipo de violencia a tiempo, ya que no se trata de un hecho puntual sino de un proceso, que con el tiempo se refleja mediante, estrés, fatiga, tensión, sentimientos de inseguridad, baja autoestima, vergüenza, culpa entre otras.

Por lo tanto, la mujer dentro de cualquier relación íntima que tenga no necesariamente es solo con su conyugue, sino que abarca a cualquier relación que tenga, de igual forma que las anteriores puede ser que la violencia sea física o verbalmente, ya sea por algún golpe, bofetada, patada, violencia sexual por dar algunos ejemplos, de esta forma dañar la salud mental de mujer, dejando así daños psicológicos

“Es todo acto de abuso contra las mujeres cometido por varones, cuyo sistema de creencias les legitima a ejercer el dominio, la autoridad, el control o la posesión sobre sus parejas y consideran que, para lograrlo, está justificado ocasionar daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, amenazar con tales actos, coaccionar, privar de libertad” (Lázaro, 2016, p.18).

Para ello es importante brindarle apoyo a la mujer violentada a tiempo, ya que muchas veces la violencia de parejas puede llevar a un homicidio, suicidio y consecuencias mortales, las cuales se pueden evitar logrando mejorar la estabilidad emocional que la mujer pierde debido a la discriminación, humillación, malos tratos por parte de su pareja, dejándola así con daños en su salud mental.

La violencia de género se basa en la desigualdad que existe entre hombre y mujeres; debido a las creencias de las diferentes culturas y los roles de las diferentes sociedades, ya que en muchas culturas se cree que el hombre es superior a la mujer, que tienen derecho de tratarla como consideren adecuado y llegan a tener una posesión sobre ella, por lo que lleva a que se desarrolle este tipo de violencia en donde se trata de demostrar quien tiene el control social, quien manda, quien es dominante.

Lidice (2019) indica: “La violencia de género es un tipo de conducta que presenta una serie de características diferenciales que la hacen distinta al resto de las agresiones: se activa por causas injustificadas”. (p.12); la violencia que sufre la mujer derivado de su orientación o preferencia sexual, no necesariamente debe ser violencia física, puede sufrir violencia de género mediante el acoso o por medio de comentarios que provoquen daño emocional y psicológico en la mujer, en la actualidad este tipo de violencia se ha dado a conocer más, derivado de que la mujer ya no guarda en secreto su preferencia sexual, en la actualidad ya se sienten más libres de poder dar a conocer sus preferencias de género.

Por lo que este tipo de violencia a un inicio no pretende herir a la víctima, sino dominarla y dejar en claro quién es el que domina, por medio del miedo, temor, baja autoestima, amenazas, entre otras, debido a que es una clase de violencia que se fundamenta en las normas y valores socioculturales, se debe poner mayor importancia a este tema y brindarles apoyo psicológico a las víctimas y de igual manera interactuar con las diferentes culturas para que con el tiempo la forma de pensar de que el hombre domina y tiene derecho a maltratar a la mujer cambie.

3.2.3 Violencia intrafamiliar

La violencia intrafamiliar este es un tipo de violencia que ocurre entre miembros de la familia, se puede dar entre padres, padres e hijos, entre madre y tío, hermano y primo, abuelos, nietos, en el hogar es donde se aprende la violencia, los padres le dan el ejemplo a los hijos, si padre le pega a la madre la familia está viviendo en ambiente violento, se puede decir que se hereda a los hijos debido a los patrones de crianza, las mujeres que sufren de esta violencia se enfrentan a cambios

de emociones, el saber que un familiar que ama está siendo violentado por otro familiar suele ser muy doloroso para la mujer por lo que puede llegar a sentir culpa, ansiedad, miedo, depresión y por miedo a enfrentarlo se quedan calladas soportando la violencia intrafamiliar por mucho tiempo.

Sin embargo, este es otro tipo de violencia que no solo sufre la mujer ya involucran a los demás miembros de la familia, sea quien sea el familiar, todos sufren violencia siendo física o verbal por parte del agresor, por lo que en esta ocasión las consecuencias psicológicas no solo serán para la mujer, sino para los demás familiares, niños, adultos, etc.

Zambrano (2018) asegura que, para poder encontrar el origen de los conflictos, se determinó que es latente la violencia intrafamiliar en las rutinas del hogar acopladas a una fuerza de trabajo con una dirección masculina. (p.67)

Las decisiones que se deben tomar en los hogares para equilibrar y no sufrir de violencia intrafamiliar serán entre los miembros de la familia, de esta manera no recargar las labores a la mujer; mostrando una actitud correcta y positiva en el desarrollo en el entorno familiar, en cuanto a cada actividad a desarrollar, educando a los hijos desde pequeños a colaborar con las actividades familiares para lograr buenos patrones de crianza.

3.3 Formas de afrontamiento del estado depresivo

La forma de afrontar el estado depresivo que sufren las mujeres violentadas es sometida a tratamiento cognitivo en donde se realizan técnicas para lograr superar el trauma, es muy común que la mujer sienta vergüenza al momento de contar los hechos, también puede ser que prefiera quedarse callada, ya que piensan que lo que pasa en su vida es privado; es importante que la mujer valore el apoyo para lograr salir del trauma, para ello es importante la motivación para el cambio y el equilibrio que necesita en su vida.

Chávez et al (2014) asegura “Que se concluye debido a los resultados que a mayor pensamiento constructivo menor presencia de síntomas depresivos, así como mayor presencia de estrategias de afrontamiento adaptativas centradas en la solución de problemas y en aspectos positivos” (p.22).

Por otro lado, la terapia cognitiva ayuda a comprender las emociones y los comportamientos depresivos de las mujeres violentadas, esta terapia puede ayudar a afrontar los pensamientos, mejorar el estado de ánimo de la mujer violentada, asistiendo a un programa cognitivo para mujeres víctimas de violencia, logrando fomentar su valor en ella misma y recuperarse de los daños vividos.

3.3.1 Maltrato en el entorno familiar

Es un acto denigrante que se produce en las mujeres, ocasionando todo tipo de daño físico, mental, emocional, psicológico que puede llegar a un enlace fatal, en el entorno familiar muchas veces el esposo ocasiona esta clase de daño con insultos o bien daño físico, golpeándoles, provocando daños emocionales y físicos causándoles fracturas o cualquier clase de daño físico.

Como en la mujer, la violencia también puede ser recibida por los demás integrantes de la familia, niños o adultos, pueden sufrir distintos tipos de violencia, pueden ser por ejemplo violencia física, violencia sexual, dependiendo la edad de la persona, así debe ser su tratamiento psicológico guiado por un terapeuta cognitivo que le enseñe sobre técnicas y herramientas, para poder readaptarse a la sociedad y no seguir sufriendo por dicho maltrato, ya que sufren daño no importando si es directamente el maltrato o si son espectadores de ambas situaciones se va a sufrir cierto daño emocional el cual debe ser tratado.

Salguero (2016) asegura, que la mujer agredida sufre uno de los cambios más radicales en la vida ya que su entorno está basado en agresiones, cabe señalar que las mujeres son más propensas a los maltratos físicos, sexuales, psicológicos, etc., por los que les causa un daño emocional irreversible, ya que la mente juega un papel importante pues es un elemento poderoso que se

tiene, así como puede ayudar a salir adelante y superarse, este también la puede destruir en varios aspectos de su vida llegando aislarse de la sociedad.

Entre los tipos de violencia contra la mujer está la violencia económica, laboral, psicológico, físico, sexual, simbólico y familiar, económico debido a la falta de recursos económicos, laboral discriminación para ocupar puestos importantes, psicológico es el tipo que se manifiesta como humillación, acoso, manipulación, aislamiento, físico es el que produce daño en el cuerpo, sexual cuándo abusan sexualmente en contra de la mujer muchas veces forzándola en contra de su voluntad, simbólico cuando se hacen por medio de mensajes, familiar ocasionado en casa, todo este tipo de violencia hay que radicarlo, existen instituciones como la Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente (SOSEP), ayuda en acción que brindan apoyo a las mujeres contra la violencia de genero.

3.3.2 Patrones de crianza

La manera como los padres crían a sus hijos es un factor determinante en su desarrollo, por lo cual es de suma importancia prestarle atención al estilo de crianza que están utilizando para que pueda contribuir de una manera positiva, ya que un patrón de crianza negativa puede tener un desarrollo negativo a los niños y verse reflejado en su entorno como en ellos mismos. Lorenzini et al (2014) indica “Es una forma aprendida de relacionarse durante la infancia temprana y sirve de molde para todas las relaciones íntimas durante la vida del sujeto. Un adulto con patrones de crianza seguro ha internalizado una relación de confianza”. (p.14)

Es importante que los padres de los niños gocen de una salud física y mental adecuada ya que el patrón de crianza se va encontrar inmerso en un proceso de interacción social y que va interferir directamente a la otra persona en este caso los niños; si la madre del niño está siendo violenta, existe la posibilidad de que el entorno del niño se vea afectado, ya que en casa el patrón de crianza que están utilizando contribuye de una manera negativa el desarrollo del niño, por lo que se va a sentir de una determinada manera consigo mismo y con los demás y va a determinar las

futuras interacciones sociales que en este caso van a ser negativas en donde vamos a poder observar temor, agresión, odio, etc.

Las relaciones sociales muestran la conducta apropiada en una relación, cuando una mujer que ha vivido maltrato por parte de su pareja provoca daños emocionales que al no ser tratados dejan secuelas y una de ellas es que se aíslan de las personas que las rodea, cambia sus habilidades sociales debido a que la mujer se pone a la defensiva y no permite ningún tipo de acercamiento por el temor que presenta debido al maltrato que ha sufrido.

Por lo tanto, este es una consecuencia que sufre la mujer violentada derivado de no acudir a ayuda profesional con un terapeuta cognitivo que la pueda apoyar a ser tratada y poder superar sus problemas para continuar con su vida cotidiana, de lo contrario desarrollará ciertas defensas inconscientemente por los maltratos que ha sufrido de su pareja.

Gil et al (2015) comentan:

Presentan así mismo otras limitaciones, como son la dificultad de reflejar de forma adecuada en cada ítem las distintas situaciones, o la imposibilidad de evaluar los componentes moleculares de las conductas. No obstante, resultan medios sumamente prácticos para conocer de forma general las autopercepciones de los sujetos, la intensidad de sus problemas y los cambios que se van produciendo a lo largo de una intervención terapéutica. (p.43)

Una persona con baja relaciones sociales, esta puede generar tensión, tristeza, aislamiento, en sus relaciones interpersonales, esta actitud se da mucho en las mujeres violentadas, dejan de convivir con las personas por la baja autoestima, sufren frustración al no poder hablar con las demás personas e incluso tienden a deprimirse por la soledad que viven, estas mujeres necesitan de las

relaciones sociales para poder sentir que tiene apoyo, pero su agresor las aleja de sus amistades e incluso de sus familias.

Las mujeres violentadas prefieren guardar silencio ante la situación que viven en su entorno, por el temor a los hijos, familiares o por la sociedad no importándoles el trauma que está ocasionando en ellos esta clase de abuso; por lo que siguen adelante tomando con indiferencia las dificultades en el medio familiar soportando las discusiones, gritos teniendo emociones reprimidas como el miedo y el sentimiento de culpa.

Sin embargo, se dice que el silencio puede ser un castigo que se le da a la pareja o a un hijo, etc., también puede ser un mecanismo de defensa que ayuda a no seguir con los gritos e insultos, para evitar más conflictos, agredir con el silencio o indiferencia es un acto violento que puede dañar el prejuicio cognitivo de la mujer violentada, que confunde a la mujer debido a las actitudes del agresor.

Patterson (2019) confirma, que se sufre de un aislamiento forzoso de la persona afectando su entorno emocional, ignorándola por completo, adoptando sentimientos de amargura, resentimiento, inseguridad, teniendo indiferencia hacia la otra persona formando un ambiente depresivo, que puede llegar a dañar a todo el entorno familiar de la mujer maltratada, ella puede llegar a vivir con el trauma durante toda la vida, sin no busca ayuda psicológica no podrá salir el trauma.

Esto puede ocurrir por varias razones, las más comunes son por miedo hacia la pareja de la cual sufre violencia para no sufrir más daño del que ya ha recibido, o bien por la inseguridad que sufre la mujer violentada la cual en su mente tiene los pensamientos de ser inferior y no ser nadie sin su pareja, de sentirse insuficiente o inservible si no está junto a su pareja que la domina a través de la violencia.

3.3.3 Consecuencias de los malos tratos

Fomenta en la mujer diversidad de trastornos que llega a carecer de voluntad, se queda estancada en la etapa que está viviendo no encontrando herramienta para poder salir adelante; es una persona traumada, lastimada física y mentalmente siendo una persona deprimida que no puede llegar alcanzar una estabilidad emocional, que como consecuencia puede traer diversidad de enfermedades.

Sin embargo, la mujer puede sufrir problemas físicos derivado de los malos tratos, puede sufrir hematomas que conlleven a sufrir algún tipo de impedimento físico, el cual ya no le permita poder desarrollarse como normalmente lo hacía, también puede tener como consecuencias problemas psicológicos los cuales pueden repercutir en el estado anímico de la mujer, puede cambiar su percepción de la vida, llevándola hasta tener pensamientos suicidas por dar un ejemplo.

“El hombre acaba explotando, pierde el control y castiga duramente a su pareja, verbal o físicamente, la insulta, la golpea, rompe cosas, amenaza con matar a los hijos y a ella, le interrumpe el sueño, la viola, la mujer, que sólo intentaba salvar la relación, se ve ahora impotente y débil, la desigual balanza que se ha establecido a lo largo de los años la paraliza”.
(Fernández, 2015, p.31)

Las consecuencias hacia la mujer violentada conllevan a problemas psicológicos, problemas de autoestima, puede llevar a pensamientos suicidas los cuales deben ser tratados mediante los procedimientos correspondientes, si no se trata este tipo de problema puede conllevar a que la mujer solo busque ser tratada de forma violenta, en su mente lo vea como algo normal y correcto, y no importa lo que vea o escuche, para su mente esto estará correcto.

3.4 Terapia cognitiva

La terapia cognitiva es un enfoque que ayuda a las mujeres violentadas a trabajar los conflictos que le provocan los daños sufridos durante el tiempo que lo han vivido, a saber; baja autoestima, aislamiento, desinterés por su arreglo personal, abuso de poder del victimario, entre otros, por tal motivo es importante concienciar a las mujeres que busquen el apoyo que los terapeutas les brindan para minimizar dicho flagelo social.

Beck (2013) indica “Que la terapia cognitiva es un procedimiento activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado que se utiliza para tratar distintas alteraciones psiquiátricas” (p.13), por ende, se confirma que al aplicar dicho tratamiento cognitivo las mujeres que son objeto de diversos tipos de violencia que les provoca distintas alteraciones en el desarrollo de su personalidad lograran renovar su estilo de vida.

El tratamiento cognitivo es una herramienta eficaz porque a través del procedimiento activo, las mujeres violentadas logran evidenciar sus conflictos, lo cual permiten irlas direccionando en cada una de las sesiones y estructurando la historia de vida de las mismas, así como también cuenta con un tiempo limitado para concienciar en dichas mujeres la importancia de utilizar de manera adecuada el tiempo que el terapeuta le indique para brindarle a través de sus técnicas el apoyo que necesitan y así poder integrarlas dentro del núcleo familiar, ámbito laboral, sociedad, entre otros donde viven dichos maltratos.

3.4.1 Proceso terapéutico

Las mujeres maltratadas por medio de este proceso terapéutico son capaces de reestructurar el comportamiento que realizan de manera inadecuada, modificando las conductas y las emociones a causa del acontecimiento vivido, se trabaja un tratamiento cognitivo, logran cambiar cada uno de sus pensamientos, se aplican estrategias mejorando el comportamiento en el entorno familiar y social, obteniendo una mejor calidad de vida.

“Los objetivos que deben de cubrirse en esta sesión son: recoger información relevante sobre la problemática del consultante, formar un buen rapport, explicar brevemente los fundamentos teóricos de la terapia cognitiva, diseñar el tratamiento y generar expectativas de cambio de forma detallada de los objetivos”. (Christiansen, 2015, p. 16)

Por otra parte, el proceso terapéutico consiste en una serie de sesiones con la finalidad de hacer conciencia de lo que piensa y siente la mujer violentada, el terapeuta cognitivo apoya con técnicas y da herramientas logrando que ella reconozca y entienda el modo en cómo se está enfrentando a las situaciones y la forma en que se está relacionado con otras personas.

3.4.2 Tratamiento

El tratamiento de la terapia cognitiva en mujeres que sufren violencia describe el proceso y los resultados de una intervención cognitiva, por lo cual se trabaja con cada una de ellas, utilizando diferentes técnicas cognitivas como la respiración controlada, la relajación muscular, la reestructuración, etc., estas técnicas logran mejorar el malestar emocional que han sufrido y ayudan a equilibrar sus pensamientos.

De acuerdo con Gomes & Maciel (2019), la importancia de formación de grupos de ayuda para la integración de las mujeres violentadas en la sociedad, para que puedan tener una mejor vida y seguridad en el entorno donde se desenvuelven, afianzar la confianza en cada una de ellas para superar la violencia vivida.

El tratamiento cognitivo implica intervenir sobre los focos cognitivos y materiales que han detectado a lo largo de la intervención, se visualizan los objetivos que se deben cumplir logrando de esta manera que la mujer violentada obtenga sus propios criterios y podrá alcanzar sus metas dejando atrás todo el sufrimiento emocional y físico que ha vivido durante mucho tiempo y podrá enfrentar las dificultades que se le puedan presentar.

3.4.3 Técnicas

Las técnicas de la terapia cognitiva son un conjunto de metodologías, que permiten identificar y modificar los pensamientos negativos para convertirlos en pensamientos positivos, cambiando la manera de pensar del individuo en la terapia cognitiva se trabaja con las siguientes técnicas entre ellas están los autoregistros, las técnicas de retribución, descubrimiento guiado, técnica de conceptualización alternativas, técnicas basadas con la imaginación, todas estas técnicas básicas llevan al manejo de los pensamientos y estabilizan la conducta

Rivadeneira et al (2014) comentan:

Es organizar y dirigir las estrategias de intervención. Por lo que, las entrevistas no son charlas improvisadas sobre la marcha, sino que giran en torno a ejes previamente acordados entre paciente y terapeuta. También exponen que la terapia cognitiva es un abordaje basado en los paradigmas que adhieren al uso del método científico en la psicología. Tres operaciones esenciales llevan a cabo la terapia cognitiva: explicación, predicción y modificación del comportamiento. Los objetivos del tratamiento se derivan de dichas instancias y no desde un criterio arbitrario o de gusto personal del psicólogo hacia determinada técnica. (p.5)

Sin embargo, estas técnicas ayudan a la elaboración de la terapia cognitiva para el apoyo a las mujeres violentadas, se utilizan para identificar y modificar pensamientos negativos, estas son algunas técnicas que se trabajan en el proceso terapéutico, técnica de retribución, auto registro, técnica basada en la imaginación, técnica de relajación, técnica de conceptualización de alternativas, logrando que las mujeres afronten las situaciones amenazantes que están viviendo.

3.5 Factores individuales del trauma

El trauma pone en peligro la vida de la persona ya que desarrolla trastornos mentales que fueron provocados por un hecho traumático que origina problemas psicológicos; en este caso, la violencia en la mujer ya que los factores sociales y emocionales forman parte de la vida cotidiana de cada persona, dependiendo el lugar en cual se desenvuelvan, puede ser el trabajo, en los estudios, etc., se sabrá que el trauma ocurre cuando la persona ha estado expuesta a una situación amenazadora que le causa diferentes trastornos en su vida.

Por lo tanto, el trauma deja secuelas emocionales que producen una situación amenazante, la mujer con maltrato, uno de los factores individuales para ella es el convivir y estar a solas con el agresor, otro factor importante es la lucha constante que tiene con ella misma, al padecer distorsión cognitiva, afectando su estado emocional y físico, no busca ayuda psicológica por miedo de no poder afrontar sus traumas, dejando un vacío emocional.

De acuerdo con Suárez et al (2019), conllevan una secuela negativa en la mujer logrando provocar daños irreversibles, emocionales, mentales de inseguridad, miedo, baja autoestima provocando traumas de estar a solas con el agresor, el rechazo a ella misma se aísla de su entorno social, no permite ningún tipo de ayuda psicológica, deja de enfrentarse a su diario vivir, descuidándose física y mentalmente.

A nivel individual las mujeres que sufren violencia son representadas por un modelo ecológico, pueden llegar al abuso de sustancias, a la pertenencia de las mujeres marginadas, el temor a su pareja, la falta de seguridad en ellas mismas y el uso generalizado de la violencia dentro de la familia, el no poder enfrentar conflictos y estar aislados de la sociedad, cada uno de estos factores se encuentran relacionados con la violencia por parte de la pareja.

3.5.1 Severidad del trauma que sufre la mujer con violencia

La mujer que sufre violencia tienden a tener acontecimientos traumáticos, los cuales deben de ser tratados debido a la intensidad de pensamientos negativos, estos son como el miedo, la desilusión, otras características objetivas del suceso es la intensidad con la que determinan la percepción individual del descontrol psicológico, la mujer maltratada vive varios tipos de violencia entre ellas está la violencia sexual esta suele producir mayor síntomas disociativos por lo que afecta su sesgo cognitivo.

Por lo tanto, la mujer que sufre un trauma por maltrato muchas veces desarrolla patrones de dependencia emocional o de inseguridad, las actitudes como el miedo a ser abandonada, o de no ser valiosa, están son complicaciones que afectan a la mujer, por ello es necesario que el terapeuta cognitivo la ayude a solucionar el acontecimiento vivido.

“El trauma psicológico implica tener sentimientos intensos de miedo, desprotección y sensaciones de aniquilación, estos sentimientos provocan una desorganización del funcionamiento mental y la sensación de pérdida de control sobre los eventos que se presentan, donde se da una pérdida o distanciamiento del contacto emocional”. (Aldana, 2012, p.82)

La severidad que del trauma que sufre la mujer violentada, deja secuelas físicas y psicológicas de la violencia vivida, los moretones, las fracturas, los insultos, la desvalorización estas son lesiones que le quedan grabas a la mujer maltratada, cada uno de estos eventos que presentan llegan a convertirse en un estrés post traumático, el cual debe ser tratado con ayuda psicológica, para poder salir del trauma.

3.5.2 Eventos estresantes adicionales al trauma

Reyes et al (2015) indica el trauma sucede cuando cualquier experiencia nos pasma de manera totalmente imprevista; nos abrumba y nos deja alterados y desconectados de nuestros cuerpos” (p.

4), se quiere salir de la realidad que está viviendo y trata de estar fuera de ella, buscando refugio en el alcohol, drogas, cigarros y a veces hasta el sexo, volviéndose una persona adictiva con tal de superar el trauma que vive día a día, causándose más daño ya que tiene desaprobación a su persona y la no aceptación de sí misma.

Sin embargo, el trauma en una mujer que sufre maltrato, se enfrenta con el recuerdo de estresores relacionados al trauma, dañando su prejuicio cognitivo, y no desea buscar ayuda psicológica, la mujer maltratada se culpa de la situación, cree ser la responsable de las agresiones, se desvaloriza, se critica constantemente, su autoestima es baja, estos pensamientos la llevan a vivir eventos traumáticos, estando siempre con falta de orientación, invasión de las agresiones, conductas compulsivas o de adicciones, afectando todo su entorno cotidiano.

“Entre los factores de riesgo conocidos se encuentra el sexo femenino, los antecedentes psiquiátricos, una alta percepción de riesgo vital durante el trauma y posteriormente al trauma una baja percepción de apoyo social, presencia de secuelas físicas y alta percepción de estrés psicosocial, adicionalmente se han encontrado factores de riesgo relacionados con el bajo nivel socioeconómico, educacional, de salud y de seguridad social” (Beattie, 2013, p.25).

La mujer por naturaleza es un ser débil al cual se le debe de tratar en forma afectiva, pero desgraciadamente la violencia ha provocado diferentes traumas, lo cual repercute en sus sentimientos tomando actitudes negativas e inseguridades en el actuar diario de la vida, provocando estrés, depresión, tristeza, etc., afectándola mentalmente causando incertidumbre prolongada, creando en ella sentimientos fatalistas.

3.5.3 Contexto social previo y posterior al trauma vivido

El trauma vivido por la persona llega a extremos muy grandes que puede ocasionar accidentes, afecta el entorno en el cual se desenvuelve la persona, el lugar de trabajo, estudios, hogar, afectando de igual forma su economía, su salud, provocando depresión, estrés, miedo, necesidad

de protección, huida de los sentimientos, inseguridad, rechazo de sí mismo y por ende ante la sociedad.

Por lo tanto, un contexto social previo y posterior al trauma existen varias formas distintas de maltrato, logrando afectar el entorno social de la mujer maltratada, en el trauma previo los síntomas de estos suelen ser variados, en el trauma posterior aquí se logra identificar una serie de patrones comunes en esas mujeres que han sido maltratadas; la mujer que sufre este tipo de violencia abandona las actividades que realiza, dañando su sesgo cognitivo al no buscar ayuda psicológica se aísla del entorno social en donde vive.

Van der Kolk (2015), comenta:

Las personas que se desarrollan en un contexto de peligro constante, de malos tratos y en sistemas de crianza inadecuados, no están bien tratados en los sistemas actuales de diagnóstico que ponen el acento en el control conductual sin el reconocimiento del trauma interpersonal. Los estudios sobre las secuelas de los traumas en el contexto de abusos demuestran de manera consistente unos problemas crónicos y graves con la regulación de las emociones, el control de los impulsos, la atención y la cognición, la disociación, las relaciones interpersonales, y los esquemas del yo y relacionales. (p.180)

El apoyo social en el entorno de la mujer ya sea en su comunidad y familiar, se consideran recursos de ayuda, esto influye en la valorización de la mujer acerca de la situación vivida, dejando las amenazas, el control, la negación de la situación vivida, cada trauma debe ser tratado con técnicas cognitivas logrando cambiar su entorno en el que se desarrolla.

3.6 Efectos de la aplicación de un tratamiento

En la aplicación de un programa de intervención, este se centra en la ayuda que se le brindara a la mujer violentada, con un tratamiento cognitivo en que se abordaran preguntas, técnicas y se evaluará porque la mujer mantiene una relación de violencia, uno de los efectos inmediatos es el observar como las mujeres salieron fortalecidas a través del tratamiento psicoterapéutico ayudando a la mujer a que vuelva a creer en ella misma.

De acuerdo con Martínez (2014), en este caso es importante, tener al paciente con una dinámica activa, para que pueda estar anuente, consiente y presente de la terapia para poder participar con el terapeuta, ya que tienden a mostrarse distraídos y muchas veces confusos por lo que hay que mentalizarlos y motivarlos a seguir adelante para que logren superar sus problemas.

Zambrano (2018) indica “Entre las intervenciones posibles, los estudios muestran que la psicoterapia puede ser útil en la reducción de síntomas y mejora de calidad de vida de las mujeres” (p.251), por lo tanto, la intervención cognitiva nutre a la mujer violentada de las habilidades necesarias para superar las dificultades emocionales, conductas, trabajando en las características y habilidades utilizando diferentes técnicas conductivas, supera las reacciones disociativas, malestar psicológico expone factores que simbolizan el suceso desencadenante, del trauma.

3.6.1 Principales alteraciones emocionales

Las emociones que causa la violencia en una mujer maltratada son diversas, de los cuales se puede mencionar la baja autoestima, miedo, inseguridad, entre otros lo cual conlleva a que la mujer tenga pensamientos negativos, que provoquen en ellas trastornos mentales debido a que vive una intranquilidad que puede provocar el poco interés por la vida llegando al extremo de quererse quitar la vida, ya que la mente maneja las emociones tan drásticas que provoca que la mujer violentada llegue al extremo de matar.

Rivadeneira et al (2014), según la base teórica elaborada por Beck (1993) afirman: “Durante el proceso de intervención efectuado, se considera importante el uso del Termómetro del Estado de Ánimo como técnica, pues permite ayudar y promover el control que debe de llevar a cabo el terapeuta” (p.77).

La mujer violentada sufre alteraciones emocionales y psicológicas adversas que experimenta la mujer, estas afectan sustancialmente la capacidad de manejar los problemas de la vida diaria, esto afecta las dificultades de pensamiento, sentimientos y sus relaciones sociales y familiares, estas alteraciones emocionales se pueden convertir en trastornos mentales, debido a la conducta no funcional que la mujer llega a presentar debido a los cambios emocionales que presenta.

El afrontamiento que debe tomar la mujer violentada, surge de estrategias de afrontamiento cognitivas y conductuales dirigidas a reducir las emociones negativas, logrando cambiar las situaciones sufridas, estas estrategias las ayuda a realizar un proceso terapéutico, este afrontamiento se combina con dinámicas que logren que la mujer maltratada cambie su manera de pensar dándole seguridad, confianza, subir su autoestima teniendo una mentalidad positiva, saludable, y así poder afrontar cada etapa del problema vivido y podrá tomar buenas decisiones.

Lázaro (2016) afirma:

Explican que el bienestar psicológico es el desarrollo de las capacidades de afrontación en distintas situaciones estresoras por lo tanto ayuda a obtener un crecimiento personal ya que pueden llegar a funcionar de forma positiva, este término se utiliza en las investigaciones psicológicas de los seres humanos con respecto a cogniciones y conductas porque es un término multidimensional que consta de varios aspectos 21 como sociales, subjetivas y psicológicas relacionados con el compromiso en los cambios existenciales de la vida. (pp. 20, 21)

El afrontamiento del problema incluye estrategias que se deben trabajar en el tratamiento cognitivo, ayudando al manejo del problema, a disminuir el grado de trastorno emocional que la mujer este viviendo, la intensidad de estos compromisos identifica el grado de vulnerabilidad por la que está pasando la mujer violentada, debido a las estrategias que se realizan en cada terapia.

3.6.2 Relaciones basadas en el dominio y en el control

El dominio y control en una relación es reducir el valor esencial de una persona se considera superior a ella, la mujer maltratada sufre de humillaciones, de discriminación, la intimida, la pareja quiere tener el control sobre ella, dándole responsabilidades que no le corresponden y si no las cumple el agresor la golpea físicamente, la mujer llega al punto de no creer en ella aceptando esa relación de dominio y control que su pareja tiene sobre ella, rechazado toda ayuda de un terapeuta cognitivo.

Sin embargo, son relaciones enfermizas que llevan a destrucciones hogares, matrimonios, familias ya que pueden llegar a convertirse en agresiones físicas por parte de quien ejerce el control y el dominio; además, que con frecuencia no se identifica el problema dentro de una relación violenta donde la pareja se ciega por el afecto y los sentimientos.

De acuerdo con Zapata et al (2016), la persona posee una dependencia emocional, cuando se le presenta un acontecimiento que lo vincula con una acción, este es incapaz de alejarse del deseo que presenta hacia el problema que está viviendo, afectado su forma de pensar, dañando sus emociones y sus sentimientos sintiendo que no vale en la vida, debido a que el agresor desea siempre querer tener el control sobre ella, obligándola a realizar actos que van en contra de la voluntad de la mujer y si no lo cumple la agrede con golpes lastimándola física y emocionalmente.

Toda relación basada en lo antes mencionado tendrá como resultado consecuencias psicológicas para la mujer, estos rasgos son característicos de personas con problemas de violencia, lo que

lleva a tratar a la mujer violentamente para demostrar su dominio sobre ella, puede convertirse en una obsesión si no se controla y trata en el tiempo adecuado.

3.6.3 Resultados

Los resultados que se obtienen tras aplicar el tratamiento enseñan a la mujer maltratada a utilizar herramientas para manejar conflictos, ayuda a cambiar los pensamientos y las creencias limitadas, ayuda a vivir en armonía consigo misma y con los demás, recupera la confianza en ella misma y la empatía con los demás, y llega a empoderarla frente a la vida, logando superar el trauma vivido.

Cantón et al (2014) indica “Que proponen tácticas de intervención familiar, el contexto emocional, el desarrollo de los problemas emociones provienen de este contexto, al mejorar el escenario familiar, se mejora las habilidades parentales, la promoción de buenas relaciones interpersonales y mejora el proceso psicológico” (p.15).

Objetivos nuevos que la mujer obtiene debido a los resultados de la aplicación del tratamiento, tener seguridad en ella misma, actitud positiva, una mentalidad saludable, compromiso con ella misma, toma buenas decisiones, pone en práctica sus valores logrando enfrentar los daños vividos y mejora su entorno familiar y social.

3.7 Aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas

La mujer que sufre violencia, esto le provoca definitivamente el trauma que conlleva el tener problemas de violencia, por lo que se mantiene muchas veces con los nervios alterados, falta de concentración y por lo regular son personas que son medicadas debido a que les provoca falta de sueño y alteraciones en todo su organismo ya que el reflejo de los pensamientos estimula el agente físico, químico y mecánico motriz de la persona, lo cual desencadena una reacción funcional en el organismo provocando un reflejo negativo en toda actividad que realice.

Bupa (2013) explica:

Que es un tratamiento psicológico a corto plazo que ayuda a modificar los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos, es un tipo de conversación. Es una combinación de la cognición (que estimula los procesos de pensamiento) con lo conductual (que se concentra en la conducta que responde a estos pensamientos). Las técnicas más comunes incluyen: cuestionar las creencias negativas y reemplazarlas con alternativas, resolver problemas y desarrollar capacidades para sobrellevar situaciones difíciles. (p.3)

En la aplicación de la terapia cognitiva se debe a la exposición de algún evento traumático durante la vida, se experimentan cambios del pensamiento, de la conducta, de cierta manera nuestros pensamientos determinan la forma de actuar de cada persona ya que muchas veces tenemos falta de concentración debido a los pensamientos que pululan en nuestra mente y los alrededores de donde se desenvuelven en su entorno social y familia.

La terapia cognitiva para la depresión se utiliza como marco del modelo cognitivo en psicopatología, esta terapia no puede ser aplicada con efectividad si no se tiene un conocimiento de la teoría, las técnicas cognitivas van encaminadas a identificar y modificar las conceptualizaciones distorsionadas y las falsas creencias como los esquemas que subyacen a estas cogniciones; la mujer violentada debe aprender a resolver problemas y situaciones anteriormente ha considerado insuperables, mediante la reevaluación y modificación de sus pensamientos, el terapeuta cognitivo ayuda a la mujer a pensar y actuar de un modo más realista y adaptativo en relaciones con sus problemas psicológicos, reduciendo o incluso eliminando los síntomas.

Ybarra et al (2015), según la base teórica elaborada por Beck (1991) menciona:

Una persona puede ser vulnerable a la depresión debido a que tiene pensamientos disfuncionales, los cuales pueden permanecer latentes por muchos años (previos a, y entre episodios depresivos), pero pueden ser activados por estresores ambientales. Los pensamientos disfuncionales se refieren a sentirse desesperanzado o carente de afecto, insertos en esquemas que la persona emplea para interpretar sus experiencias. Cuando los esquemas se activan, cualquier situación remotamente relacionada auto valía o la aceptación social se interpreta como una prueba de desesperanza o carencia de afecto.
(p.67)

Por lo tanto, la terapia cognitiva para la depresión se centra en una amplia variedad de estrategias y técnicas cognitivas, el objeto de las técnicas cognitivas es delimitar y poner a prueba las falsas creencias y los adaptativos específicos de la mujer que ha sufrido maltrato, el método consiste en experiencias de aprendizaje altamente específicas dirigidas a enseñar a la mujer las siguientes operaciones; se controlan los pensamientos automáticos negativos, se identifican las relaciones entre cognición, conducta y afecto, se examina la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos logrando cambiar su distorsión cognitiva.

3.7.1 Fortalezas

Las fortalezas que obtienen las mujeres que son objeto de maltrato psicológico se basan en la intervención psicológica, que brinda el terapeuta cognitivo, para que dichas mujeres superen los obstáculos que les van creando dificultad en su cotidianidad a través de ir generando situaciones donde puedan tomar sus propias decisiones y así continuar con su tratamiento logrando de esta forma reconstruir su vida.

Márquez & Gonzales (2013) aseguran, el desacuerdo al lugar en donde se desenvuelva cada persona así será su comportamiento, puesto que psicológicamente, esto influye en cada persona por lo que hay que evaluarlo para saber qué clase de sentimientos experimenta, para llegar actuar de forma violenta, por lo que se le debe hacer una autoevaluación para reconocer las causas que lo motivan a llevar a cabo tales actos.

La familia es una de las bases importantes de la vida de una persona ya que la vida familiar forja el carácter más que cualquier otro factor, es el molde que determina la estructura de la sociedad; por lo que se debe contar con el apoyo familiar para lograr superar los obstáculos que se presentan en la vida, tener amistades que tiendan la mano cuando se está pasando situaciones difíciles, saber que hay alguien que se preocupa por el individuo he ahí la importancia del entorno ya que el mismo permite seguir adelante; la solidaridad es una condición del ser humano que complementa las actitudes sociales de la persona, la importancia de la solidaridad en el entorno que se desenvuelven.

Sin embargo, el apoyo que recibe la mujer por parte de su círculo familiar y amigos es de vital importancia, refiriéndose a la unidad de los mencionados durante el proceso de tratamiento cognitivo por el maltrato sufrido por la pareja, es muy importante que ella se sienta apoyada y tenga ese sentimiento que la ayude a ganar confianza y seguridad para poder iniciar su vida cotidiana como anteriormente lo era, antes de sufrir los malos tratos.

De acuerdo con Navarro (2014), el hogar es la base de toda sociedad y por ende es la escuela de todo individuo en donde se forman sus valores y principios, la comunicación de los familiares y amigos es importante en la vida, ya que les ayuda a enfrentar los acontecimientos sufridos en la sociedad en la cual se vive, la mujer necesita contar con el apoyo familiar para lograr enfrentar el daño vivido y vital que reciba ayuda psicológica para la superación y la valorización de ella misma.

Por lo tanto se debe tener en cuenta que frente a esta problemática es fundamental que la mujer violentada entienda que necesita ayuda ya que en algunos casos se puede observar lo que se conoce como sesgos cognitivos y esto hace que la mujer se retracte de realizar una denuncia, del apoyo que ella necesita y que no desee seguir adelante por lo que solo queda comprender que se trata de un proceso en el cual se puede intervenir como profesionales pero que no se soluciona el problema; ese papel le corresponde a la mujer violentada por lo que hay que respetar su tiempo de decisión.

3.7.2 Crecimiento emocional

Se refiere al proceso afectivo, que construye la identidad, la autoestima, la seguridad, la confianza en sí misma a través de interacciones que establece significados como el ser única, distinta en la vida, el crecimiento emocional en el caso de mujeres violentas lo llegan a perder debido a que llegan a perder la confianza en sí misma y se llegan desvalorizar como personas dejando atrás todo aquel valor que ellas sentían por sí mismas.

Por otro lado el crecimiento emocional se considera que está implicado en conductas y estados corporales por lo que juntas hacen que las emociones sean subjetivas y diferentes ante un mismo contexto, logrando que cada persona sea libre de demostrar la emoción que crea necesaria en el momento por el cual este viviendo, se puede mencionar que la mujer que sufre violencia expresa emociones como tristeza, miedo, culpa estas la confunden logrando una predisposición cognitiva que le afecta a lo largo de su vida, sin embargo es capaz de tomar otra decisión de buscar ayuda

con un terapeuta cognitivo que la apoye a enfrentar el acontecimiento y de esta forma cambien sus emociones negativas obteniendo otras alegría, felicidad, amor.

Mingote y Requena (2013) definen

Que el bienestar psicológico es el resultado de todo sentimiento positivo sobre las personas estos se encuentran: felicidad, amor, fe, entusiasmo y serenidad estos sentimientos hacen que predomine sobre todo sentimiento negativo que puede ser: tristeza, amargura, cólera y odio. Todo lo negativo conlleva un impedimento hacia el bienestar del individuo en cambio con los sentimientos positivos fomentan un crecimiento personal satisfactorio, relaciones sociales y afectivas. El individuo con una perspectiva positiva crea en él una capacidad de confianza y serenidad que le son de gran ayuda para poder auto realizarse en todas las actividades de una manera adecuada y en relación a todos los valores morales que este ejerce. (p.78)

Por lo tanto cuando la mujer violentada recupera el desarrollo emocional que ha perdido a través del maltrato, la terapia cognitiva ayuda a la mujer violentada en su proceso terapéutico a realizar estrategias de intervención de tiempo limitado, estructurando herramientas que logren que la mujer aprenda a identificar y contrastar sus pensamientos disfuncionales, promover la realización de conductas mediante técnicas cognitivas y de esta manera la mujer se centre en el problema externo relacionado a su acontecimiento, la mujer violentada debe aprender a resolver problemas y situaciones que anteriormente ha considerado insuperables.

Por tal motivo es importante que dichas mujeres violentadas, busquen ayuda psicológica para fortalecer su autoestima y de esta manera fomentar la confianza y seguridad en ellas mismas, así como el potencial que tienen para enfrentarse a el diario vivir, generando hábitos que determinen un nuevo estilo de vida y así lograr desarrollar su propósito de existir.

3.7.3 Factores que influyen en el impacto psicológico

Un trauma se da por un acontecimiento fuerte que la persona está o ha vivido, el trauma por maltrato es una de las situaciones más difíciles para una mujer, se sabe que sufre de varios tipos de violencia por lo que daña su autoestima, tiene sentimientos de estrés, ansiedad, sus emociones son negativas como el miedo, culpa, vergüenza, en ocasiones el maltrato desarrolla adicciones a diferentes sustancias, el maltrato deja secuelas afectando su prejuicio cognitivo, condicionando de manera decisiva la vida de la mujer que está siendo víctima de violencia.

Figuroa y Cortes (2016) del artículo especial trauma psicológico en la atención al trauma indica “Durante los primeros días o semanas después de una situación traumática la mayoría de las personas experimentan reacciones emocionales intensas y perturbadoras, como insomnio, labilidad emocional, irritabilidad, recuerdos intrusivos sobre el evento o aversión a claves que recuerden el trauma”. (p.64)

Por lo tanto los factores que influyen en una experiencia traumática, en el caso de una mujer maltratada se puede mencionar que es una situación prolongada esta llega a durar por mucho tiempo, otro factor que es frecuente suele ser cuando lo realiza el conyugue, hijo, padre, etc., esto provoca que el nivel de angustia de la mujer sea mucho mayor, cuando la agresión proviene de donde debería estar protegida y segura se convierte en un entorno de violencia, logrando una distorsión cognitiva que afecta su vida diría y su entorno social.

3.8 Tratamiento cognitivo a corto plazo para mujeres que sufren violencia por su pareja

Este tratamiento ayuda a modificar los pensamientos, sentimientos, las conductas del trauma que ha vivido la mujer violentada, se trabaja con las emociones debido a que son dañadas por su pareja al momento de sufrir violencia, la mujer deja de sentir interés por ella misma, siente que no vale, siente tristeza, culpa, ansiedad, miedo, ira, baja autoestima, negación de sus sentimientos y emociones, inseguridad y frustración, el tratamiento a corto plazo la ayuda cambiar los pensamientos y las percepciones y evaluar como estos pueden afectar en su comportamiento.

Soto (2015) comenta “Que, durante el tratamiento, se emplearán las técnicas más propicias para desaparecer las quejas y alcanzar las demandas, es decir, se deberán elegir aquellas que faciliten la erradicación de aquellos comportamientos inadecuados” (p.11); por lo tanto, el tratamiento a corto plazo ayuda al crecimiento emocional de la mujer maltratada, logra reconocer sus miedos, enfrentarlos debido a que identifica la violencia que está viviendo y al agresor, tomando la decisión de dejar todo atrás para alcanzar sus objetivos que deberá cumplir al finalizar la terapia.

3.8.1 Programa cognitivo para mujeres víctimas de violencia

Un programa cognitivo conlleva un tratamiento con el que se trabajan diferentes técnicas para el trato de una mujer violentada, reforzando su autoestima, sus mecanismos de negación, desarrollo de sus relaciones sociales, fortaleciendo la toma de decisiones, reconoce aquello de lo que es responsable y aquello de lo que no lo es, rompiendo la creencia de que la violencia es parte de su vida.

Suarez (2015) afirma, que en nuestra sociedad la violencia a la mujer es muy común ya que los valores que perfeccionan al hombre en lo más íntimamente humano ha quedado fuera del entorno social, por lo cual los derechos humanos deben actuar a favor de la persona violentada, ya que el agresor muchas veces no es castigado y queda impune los actos de violencia, por lo que es muy

importante que se lleven a cabo las sanciones civiles y penales en contra del individuo que ejerce dicho acto.

El programa aporta técnicas cognitivas, que ayuda a la mujer a la superación de los daños sufridos, logra trabajar con el tratamiento a corto plazo identificando los factores de riesgos vividos, forma la seguridad en ella misma, enfrentándose a la vida con buena actitud emocional, recuperando su entorno familiar y social con empatía.

4. Discusión de resultados

Las investigaciones realizadas, establecieron como resultado que, el presente artículo científico alcanzó los objetivos propuestos, sobre la efectividad que tiene la terapia cognitiva en la aplicación del tratamiento en mujeres violentadas, ya que se investigaron y analizaron el procedimiento que utiliza dicho modelo en lo relacionado a las técnicas de relajación, pensamientos automáticos, de reflexión, entre otras, para minimizar los tipos de violencia física, verbal y sexual, así como los pensamientos negativos y positivos que las mujeres víctimas padecen y así encaminarlas al desarrollo de una mejor vida, superando el daño provocado.

Las diferencias consideradas encontradas en los estudios que sirvieron para fundamentar el artículo científico se basaron en que varios autores defieren en la forma de afrontar los traumas que enfrentan las mujeres maltratadas, dichos tratamientos están en discrepancia de lo establecido por la terapia cognitiva, que sustenta que cada táctica para tratar las distintas alteraciones que sufren las mujeres violentadas, lo realizan a través de aplicar el procedimiento activo, directivo y estructurado.

Las fortalezas encontradas en el presente trabajo se visualizaron a través de investigar la temática desarrollada en diversos estudios de publicaciones recientes lo cual brinda insumos actualizados, otro aporte que fortaleció la investigación fue la aplicación de la terapia cognitiva en las mujeres violentadas, trabajada a través de técnicas y herramientas que el terapeuta cognitivo les brinda para lograr la superación y así alcanzar sus metas dejando atrás todo el sufrimiento emocional y físico que ha vivido.

Otra contribución que fortalece la investigación presente es la de la autora Judith Beck lo cual fortaleció el estudio, porque establece los focos cognitivos y materiales que apoyan durante la intervención a que la mujer violentada obtenga sus propios criterios para alcanzar sus metas.

Durante la investigación del tema de aplicación de la terapia cognitiva en mujeres violentadas se encontraron las siguientes debilidades las cuales consisten en que varias autorías que trabajan el modelo cognitivo no unifican dentro de sus aportes el problema de las mujeres maltratadas, se tuvo que acudir a integrar criterios para fortalecer el presente estudio, además se encontró que en las plataformas virtuales se registran blogs relacionados con el tema pero por no tener un soporte científico no fueron utilizados como apoyo para el estudio realizado.

El aporte de Bentivegna sirvió para identificar que la violencia de la mujer es un problema generalizado en la sociedad, ya que no importa la clase social en la que se vive, los valores humanos que desafortunadamente carecen en la sociedad, esto surge a través de un patrón de habitualidad, violentando a la mujer física verbal, sexual y psicológicamente, afectando la mentalmente; exteriorizando miedo, sentimientos de culpa y rechazo a la sociedad.

Por tal motivo se consideran pertinente tomar los insumos de Márquez y Gonzales ya que se utilizaron para establecer la efectividad que tiene la terapia cognitiva en la aplicación de mujeres maltratadas dichos estudios evidenciaron las fortalezas que cada una de ellas obtuvieron cuando se enfrentaron al diario vivir, lo cual les generó hábitos que determinaron un nuevo estilo de vida para lograr desarrollar su propósito de existir.

Se exhorta a los profesionales en salud mental aplicar el enfoque cognitivo en el tratamiento a mujeres maltratadas para ir las direccionando en cada una de las sesiones y estructurando la historia de vida de estas y así integrarlas dentro del núcleo familiar, ámbito laboral y social logrando superar el daño vivido.

Conclusiones

Las mujeres que viven violencia pueden sufrir del síndrome de la mujer maltratada, porque reviven de forma repetida los episodios de maltrato, estrés, frustración y de ansiedad por lo que pierden la capacidad de decidir por sí mismas llegando a justificar la conducta de su pareja y se desvalorizan.

Un trauma se da por un acontecimiento fuerte que la persona ha vivido, el trauma por maltrato es una de las situaciones más difíciles para una mujer que sufre de varios tipos de violencia, daña su autoestima, tiene sentimientos de estrés, ansiedad, sus emociones son negativas y el maltrato desarrolla adicciones a diferentes sustancias, el maltrato deja secuelas afectando su prejuicio cognitivo, condicionando de manera decisiva la vida de la mujer que está siendo víctima de violencia.

La falta de apoyo de los familiares de mujeres que sufren violencia daña el comportamiento habitual de cada una de ellas porque las vulnera ante cualquier situación de violencia, así como los pensamientos negativos y emoción como la culpa, frustración, inseguridad, por lo cual las lleva a tener comportamientos inadecuados.

La aplicación de la terapia cognitiva es efectiva en mujeres violentadas, porque cuenta con las técnicas de relajación, pensamientos automáticos, de reflexión, entre otras, lo cuales ayudan a minimizar los tipos de violencia física, verbal y sexual, así como los pensamientos negativos y positivos que las mujeres víctimas padecen y así encaminarlas al desarrollo de una mejor vida, superando el daño provocado.

Referencias

- American Psychological Association. (2013). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. (5ª. ed.). México: Manual Moderno.
- Aldana Alfaro, J. (2012). *Análisis interdisciplinario de las diversas formas de violencia contra la mujer* (1ª. ed.). Guatemala: Editorial Cara Parens.
- Beattie, M. (2013). *La nueva codependencia*. (3ª. ed.). México: Grupo editorial patria, S.A
- Beck, J. (2013). *Terapia Cognitiva: conceptos básicos y profundización*. (2ª. ed.). Barcelona: Gedisa
- Bentivegna, S.A. (2016). *La gran telaraña. Violencia contra la mujer. Con una mirada de género*. (1ª. ed.). España: Pallejá.
- Bupa, (2013). *Terapia Cognitivo-Conductual*. Salud, EE.UU. Recuperado de <http://www.bupalud.com/salud-bienestar/vida-bupa/terapia-cognitivo-conductualtc>
- Cantón, D, J., & Cortes, A, M., & Díaz, J, M., & Cantón, C, D. (2014). *Violencia doméstica, divorcio y adaptación psicológica*. (1ª. ed.). Editorial Pirámide.
- Cantón, J., Cortés, M. y Cantón, D. (2014). *Desarrollo socioafectivo y de la personalidad*. Madrid: Alianza, S.A. Páginas 112-114.
- Chávez B, M., Gutiérrez, C, O., & Ortiz, V, M. (2014). *Afrontamiento y depresión: su relación con el pensamiento constructivo y no constructivo en universitarios*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 16(2), 31-49. <http://www.redalyc.org/pdf/802/80231541003>

- Christiansen J. (2015). *Baja Autoestima: Cómo encontrar la tuya cuando no la tienes*. USA: Babelcube Books.
- Fernández de Juan, T. (2015). *Los rostros de la violencia*. (1ª. ed.). México: El colegio de la frontera norte, A.C.
- Figuroa, R. A., Cortés, P. F. (2016). *Trauma psicológico en la atención primaria: orientaciones de manejo*. Departamento de Psiquiatría, Escuela de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile. Rev. méd. Chile vol.144 no.5 Santiago. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034>
- Gil, F. & León Rubio, J.M. (2015). *Habilidades sociales teoría, investigación e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Gomes F.P.M., & Maciel, Z.L. (2019). *Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples*. Ciencias Psicológicas, 13(2), 149 – 264. doi: 10.22235/cp.v13i2.1882
- INE, (2018). *Instituto Nacional de Estadística Guatemala*. <http://ine.gob.gt/ine/>
- Lázaro Gavino, A. (2016). *Guía de ayuda al terapeuta cognitivo- conductual*. España: Ediciones Pirámide.
- Lídice, R. (2019). *Violencia contra la mujer y maltrato familiar*. España: Bosch Editor.
- Lorenzini & Fonagy, (2014). *Apego y trastornos de la personalidad. Mentalización*. Revista de Psicoanálisis y Psicoterapia, 2.
- Marroquín, A. (2016). *Patrones de crianza inadecuados*. Centro Educativo San Judas Tadeo, Guatemala.

- Márquez, L., & González, P. (2013). *Las víctimas invisibles de la violencia de género*. Revista Clínica de Medicina de familia, 5(1), 30-36. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v5n1/especial>
- Martínez, M. (2014). *Bienestar psicológico de guardias de seguridad de una empresa privada de Santa Lucia*, Cotzumalguapa, Escuintla. Universidad Rafael Landívar campus de Guatemala, Guatemala
- Mingote, C. & Requena, M. (2013). *El bienestar-malestar de los jóvenes*. Díaz de Santos. Madrid, España.
- Navarro Vega, E. A. & Albán Torres, R. (2014). *Relación entre “mujer víctima de violencia doméstica” y “síndrome de la Mujer Maltratada en Trujillo, Perú*. Ciencia y tecnología, 10(3), 159-169.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres*.04/10/2016 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/98821/1/WHO_RHR_12.37_spa.pdf.
- Patterson, D. (2019). *Terapia cognitivo – conductual: la guía complete para usar la TCC para combatir la ansiedad, la depresión y recuperar el control sobre la ira, el pánico y la preocupación*. Estados Unidos. Independently Published.
- Rivadeneira (2014) en el artículo *Formulación de objetivos y dirección del tratamiento en terapia cognitiva conductual*, publicado en la revista de terapia cognitivo conductual del mes de febrero.
- Reyes, M.M., & Guzmán, O.M. (2015). *Psicología de la violencia: causas, prevención y afrontamiento*. (2ª. ed.). México: Manual Moderno.

- Salguero, k. (2016). *Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de psicología clínica y psicología industrial*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Silenzi, M. I. (2018). *Análisis de los diversos usos de evidencia empírica para apoyar o atacar posiciones filosóficas*. Departamento de Humanidades Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales del Sur Universidad Nacional del Sur-CONICET Bahía Blanca, Argentina.
- Soto, G.G., & Viedma, R.C. (2015). *Violencias contra las mujeres: desafíos y aprendizajes*. Santiago de Chile: FLACSO – Chile.
- Suarez, V., I. (2015). *Violencia familiar y violencia contra la mujer*. Consultado el 26 de setiembre de 2016, <http://l.exam-10.com/pravo/12470/index.html>
- Suárez, C.N., & Hernández, G.C. (2019). *Manual de intervenciones cognitivo-aplicadas a enfermedades crónicas*. México: Manual Moderno.
- Van der Kolk, B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta*. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.
- Ybarra, J. & Orozco, L. & Valencia, A. (2015). *Intervención con apoyo empírico, herramienta fundamental para el psicólogo clínico de la salud*. El manual moderno S.A.de C.
- Zambrano Ibarra, M.V. (2018). *La violencia de puertas para adentro: testimonios, análisis y reflexión sobre el abuso sexual infantil y la violencia intrafamiliar*. (1ª. ed.). Colombia: Mundo Historial.

Zapata, L. F., Parra de la Rosa, K., Barrios, D., & Rojas, S. M. (2016). *Efecto de la Violencia y Esquemas Cognitivos en el Cortisol de Mujeres Violentadas por sus Parejas*. *Universitas Psychologica*, 15(5). [http:// dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-5.evec](http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-5.evec)