



UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO”

UNIDAD DE POSTGRADO

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA
FORENSE, CRIMINAL Y PENITENCIARIA**

TRABAJO ACADÉMICO

**Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia
Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I de José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019**

**Para optar la Segunda Especialidad Profesional con mención en Psicología forense,
criminal y penitenciaria**

AUTOR:

Lic. Ronald Enrique Chilón Quiroz

ASESOR:

Mtr. Juan Antonio Seclén Flores

LAMBAYEQUE – PERU

2024



UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO”

UNIDAD DE POSTGRADO

TRABAJO ACADÉMICO

Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I de José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019

Lic. Ronald Enrique Chilón Quiroz
AUTOR

Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
PRESIDENTE(A)

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos
SECRETARIO(A)

Dra. Gloria Betzabet Puicon Cruzalegui
VOCAL

Mtr. Juan Antonio Seclén Flores
ASESOR

Stamp: Mtr. Juan Antonio Seclén Flores, PSICÓLOGO, C. Pac. P. N° 2534, PSICÓLOGO FORENSE

DEDICATORIA

A Isabel y Enrique mis preciados padres, por darme la vida. Con su amor y dedicación me inculcaron valores, además me brindaron la oportunidad de recibir educación y me alentaron siempre a ser mejor día a día. Sobre todo por ser ustedes un excelente ejemplo de vida a seguir.

A mis preciados y amados hijos Enrique Martín y Santiago Emanuel quienes son mi mayor motivo para ser mejor, y así formarlos con el ejemplo. A mi esposa Soila Isela por su comprensión y apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

A Dios quien me acompaña y guía a lo largo de toda mi vida, quien es mi guía y sostén en tiempos adversos y por permitirme la consecución de mis objetivos trazados.

A mis docentes y en especial a mi asesor el Lic. Juan Seclén Flores quien con sus enseñanzas, apoyo y dedicación hicieron realidad la culminación de este informe técnico y así poder cumplir uno de mis objetivos trazados. Gracias por compartir conmigo sus conocimientos.

A la Unidad Médico Legal I José Leonardo Ortiz, quienes me permitieron poner en práctica mis conocimientos y realizar el presente trabajo académico.

INDICE

PRESENTACIÓN	xv
I. MARCO REFERENCIAL	19
1.1 Referencias Teórico – Conceptual	19
1.1.1 Referencia Teórica:	19
– Distorsiones Cognitivas	19
A. La Reestructuración Cognitiva (RC)	20
B. Bases Teóricas De La Reestructuración Cognitiva	21
– <u>Violencia:</u>	22
Teorías explicativas de la Agresión y Violencia:	22
A. Perspectivas Clásicas: Entre las que destacan:	23
1. Teoría clásica del dolor.	23
2. Teoría de la frustración.	23
3. Teorías sociológicas de la agresión.	23
4. Teoría catártica de la agresión.	23
5. Etiología de la agresión.	23
6. Teoría bioquímica o genética.	24
7. Teoría sociocognitiva del aprendizaje (Mc Guire, 2008).	24
8. Teoría de campo o interconductual de Kantor (1980).	24
B. Perspectivas Contemporáneas:	24
1. Teorías sociológicas:	24
a) Teoría sociológica:	24
b) Teoría sistémica:	24
c) Teoría del estrés:	25

d) Teoría feminista:	25
2. Teorías psicológicas:	25
a) Teoría de la indefensión aprendida de WALKER (1979,1984):	25
b) Teoría de la unión traumática:	25
c) Teoría de la trampa psicológica:	25
3. Teorías asociadas a los factores de riesgo:	25
a) Factores de riesgo a nivel individual:	25
b) Factores de riesgo a nivel familiar:	26
c) Factores de riesgo a nivel social:	26
1.1.2 Referencia Conceptual:	26
A.- Violencia Familiar o de Pareja:	26
B.- Distorsiones Cognitivas	26
– <u>Filtraje o Abstracción Selectiva.</u>	26
– <u>Pensamiento Polarizado.</u>	26
– <u>Sobregeneralización.</u>	27
– <u>Interpretación del pensamiento.</u>	27
– <u>Visión Catastrófica.</u>	27
– <u>Personalización.</u>	27
– <u>Falacia de Control.</u>	27
– <u>Falacia de Justicia.</u>	27
– <u>Razonamiento Emocional.</u>	27
– <u>Falacia de Cambio.</u>	28
– <u>Etiquetas Globales.</u>	28
– <u>Culpabilidad.</u>	28

– <u>Los Debería.</u>	28
– <u>Falacia de Razón.</u>	28
– <u>Falacia de Recompensa Divina.</u>	29
1.2 Los Propósitos de la Intervención	29
Objetivo general	29
Objetivos Específicos	30
1.3 La Estrategia de Intervención:	30
1.3.1 Identificación de la muestra.	30
Identificación de la Problemática actual de la Violencia de Género.	30
Reunión informativa con el grupo objetivo.	31
Instrumentos aplicados en el trabajo académico	32
1.3.2 Metodología específica	32
Proceso A: Detección de las Distorsiones Cognitivas (pre test).	32
Proceso B: Elaboración del Plan de Abordaje de Pensamientos Automáticos	33
SESIÓN 1: Presentación y Distorsiones Cognitivas	33
SESIÓN 2: Distorsiones Cognitivas	35
SESIÓN 3: Distorsiones Cognitivas	37
SESIÓN 4: Distorsiones Cognitivas	38
SESIÓN 5: Distorsiones Cognitivas	40
SESIÓN 6: Distorsiones Cognitivas	41
SESIÓN 7: Distorsiones Cognitivas	43
SESIÓN 8: Distorsiones Cognitivas	44
SESIÓN 9: Abordaje De Los Pensamientos Automáticos	46

SESIÓN 10: Abordaje De Los Pensamientos Automáticos	47
SESIÓN 11: Abordaje De Los Pensamientos Automáticos	49
SESIÓN 12: Evaluación Del Programa	50
Proceso C: Fase de elaboración de plan de capacitación.	51
Proceso D: Competencias a desarrollar	51
Proceso E: Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas.	52
Cronograma de Actividades	52
II. CONTENIDO	54
2.1 Diagnóstico Situacional (Pre Test)	54
Tabla N°01	54
Gráfico N° 01	55
2.2. Programa De Intervención	56
2.3. Evaluación Post Intervención (Pos Test)	63
Tabla N° 02	63
Gráfico N° 02	64
2.4 Evaluación Final Del Programa	65
Tabla N° 03	65
Gráfico N° 03	67
III.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
IV.- REFERENCIAS	72
V.- ANEXOS	76

“DETECCIÓN Y ABORDAJE DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS
EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR ATENDIDAS
EN LA UNIDAD MÉDICO LEGAL I DE JOSÉ LEONARDO ORTIZ –
CHICLAYO 2019”

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%	17%	3%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
2	www.psicoencuentro.com Fuente de Internet	2%
3	busquedas.elperuano.pe Fuente de Internet	1%
4	www.cch-orientе.unam.mx Fuente de Internet	1%
5	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	www.repositoriopncvfs.pe Fuente de Internet	1%



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Ronald Enrique Chilón Quiroz Ronald Enrique Chilón Quiroz
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: "DETECCIÓN Y ABORDAJE DE LAS DISTORSIONES COGNITIVA...
Nombre del archivo: TRABAJO_ACAD_MICO_UNPRG-CHILON_QUIROZ RONALD.doc
Tamaño del archivo: 721K
Total páginas: 86
Total de palabras: 18,074
Total de caracteres: 99,573
Fecha de entrega: 28-feb.-2024 11:28a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2307030847



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO ACADÉMICO


Yo, Juan Antonio Seclén Flores, Asesor del Trabajo Académico del estudiante Ronald Enrique Chilón Quiroz.

Titulado:

Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I de José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que el mismo tiene un índice de similitud de 17% verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, 03 de octubre del 2024



Lic. Juan Antonio Seclén Flores
DNI N° 16487200
ASESOR



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO
N° 389-2024

Siendo las 10:00 horas, del día Viernes 27 de setiembre de 2024 en los Ambientes de la FACHSE: Sala de profesores, por mandato de la Resolución N° 1452-2024-D-FACHSE de fecha 23 de setiembre de 2024 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 613-2024-V-D-FACHSE de fecha 25 de marzo de 2024; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a) : Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
Secretario(a) : Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos
Vocal : Dra. Gloria Betzabet Puicón Cruzalegui
Asesor(es) : M. Sc. Juan Antonio Secien Flores



Con la finalidad de evaluar el Trabajo Académico titulada(o): DETECCIÓN Y ABORDAJE DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR ATENDIDAS EN LA UNIDAD MÉDICO LEGAL I DE JOSÉ LEONARDO ORTIZ CHICLAYO 2019, presentado por CHILON QUIROZ RONALD ENRIQUE para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional con Mención en Psicología Forense, Criminal y Penitenciaria.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, obteniendo el calificativo de 19 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de MUY BUENO. Siendo las 11:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.


Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
PRESIDENTE(A)


Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos
SECRETARIO(A)


Dra. Gloria Betzabet Puicón Cruzalegui
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20°, 33°, 46°, 54° o 66° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

RESUMEN

Las distorsiones cognitivas producto de los pensamientos automáticos vienen a ser el procesamiento erróneo de la información, lo cual genera una interpretación negativa de la realidad y por ende genera malestar y sufrimiento en las personas. Esto puede explicar el vínculo que mantiene a la mujer víctima de violencia familiar con su agresor, ya que debido a las distorsiones cognitivas es que se generan muchos conflictos de pareja o peor aún se mantienen tolerando situaciones de violencia. El objetivo fue modificar los pensamientos Automáticos producto de las distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia familiar atendidas en la Unidad Médico Legal I de José Leonardo Ortiz - Chiclayo. La muestra fue evaluada mediante el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan). Los hallazgos luego de aplicar el programa de intervención fueron significativos y no se encontró a ninguna participante de la muestra que tengan distorsiones cognitivas con puntuaciones que las ubiquen en la categoría de riesgo alto (≥ 6). En cuanto a distorsiones cognitivas en riesgo bajo (≥ 2), se obtiene a la Falacia de Recompensa Divina (60%) el único pensamiento automático por encima de la media con lo cual se puede observar una disminución significativa del número de las participantes en riesgo bajo y se demuestra la eficacia del programa.

Palabras Clave

Distorsión, cognitivo, programa y violencia.

ABSTRACT

Cognitive distortions resulting from automatic thoughts are the erroneous processing of information, which generates a negative interpretation of reality and therefore generates discomfort and suffering in people. This may explain the link that maintains the woman victim of domestic violence with her aggressor, since due to cognitive distortions many conflicts are generated in couples or worse, they continue to tolerate situations of violence. The objective was to modify the automatic thoughts resulting from cognitive distortions in women victims of domestic violence treated at the Forensic Medical Unit I of José Leonardo Ortiz - Chiclayo. The sample was evaluated using the Automatic Thoughts Inventory (Ruiz and Luján). The findings after applying the intervention program were significant and no participant in the sample was found to have cognitive distortions with scores that place them in the high risk category (≥ 6). Regarding cognitive distortions at low risk (≥ 2), the Divine Reward Fallacy (60%) is the only automatic thought above average, which shows a significant decrease in the number of participants at low risk and demonstrates the effectiveness of the program.

Keywords

Distortion, cognitive, program and violence.

PRESENTACION

El trabajo académico denominado “Detección y abordaje de las distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia familiar atendidas en la Unidad Médico Legal I de José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019”, el mismo que relata el procedimiento teórico y técnico científico, empleado en un grupo de mujeres atendidas en el servicio de Psicología Forense de la Unidad Médico Legal I José Leonardo Ortiz, por mandato de los operadores de justicia.

El Instituto de Medicina Legal del Perú, como órgano desconcertado del Ministerio Público, a través de La Unidad Médico Legal I José Leonardo Ortiz – Distrito Fiscal Lambayeque, tiene la tarea de realizar informes periciales forenses y orientar a los administradores de justicia en la toma de decisiones al momento de impartir justicia.

Uno de los trabajos del perito forense es realizar informes técnicos – científicos con la finalidad de dar respuesta a las necesidades de los operadores de justicia para que desde su ciencia oriente y permita al administrador de justicia tomar decisiones con equidad y respetando los derechos de las personas.

La Unidad Médico Legal I José Leonardo Ortiz se encuentra ubicada en el distrito de José Leonardo Ortiz – Chiclayo - Lambayeque, donde se desarrolló la presente intervención; siendo una de las nueve (9) Unidades Médicas Legales de Nivel I pertenecientes a la Unidad de Medicina Legal III Lambayeque, seis (06) localizadas en el departamento de Lambayeque (José Leonardo Ortiz, Lambayeque, Ferreñafe, La Victoria, Cayaltí y Motupe), además de tres (3) Dependencias adscritas ubicadas en el departamento de Cajamarca (Jaén, San Ignacio y Cutervo), que por cercanía, accesibilidad y función jurisdiccional se determinó que formen parte del Distrito Fiscal Lambayeque.

Cabe señalar, como argumento situacional para este trabajo académico, que el hecho de ser mujer sugiere una mayor debilidad ante el ensañamiento debido al machismo y la disparidad de género en nuestro contexto actual. El machismo contra las mujeres se relaciona con el dominio masculino y la legitimación de la convicción de que los hombres pueden utilizar la violencia contra las mujeres si éstas no se ajustan a sus necesidades. Teniendo en cuenta esta realidad es que el estado promueve la ley con su reglamento en curso N° 30364 “para prevenir, erradicar y sancionar toda forma de violencia en contra de las mujeres o los integrantes del grupo familiar”.

Dentro de la estructura de este nuevo Reglamento, el Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses ha dispuesto la "Guía para la Evaluación Psicológica Forense; como un instrumento que orienta los procedimientos técnicos – científicos, adaptado a las nuevas necesidades de la Ley con adecuados procedimientos metodológicos, con consideración, respeto de los evaluados y eficacia.

Tanto a nivel internacional como en el medio nacional y local, existen pocos estudios en relación a las distorsiones cognitivas y la violencia hacia las mujeres.

A nivel internacional, Alméciga y Sanabria (2015), Obtiene como resultado en su muestra de estudio de 52 mujeres víctimas de violencia doméstica, que a pesar de vivir relaciones violentas y teniendo en cuenta el daño psíquico y físico no solo hacia ellas si no también hacia sus hijos la relación de pareja se mantiene debido al procesamiento erróneo de la información, haciendo malas interpretaciones de la realidad y justificando estos hechos debido a distorsiones cognitivas.

Erazo y Rivadeneira (2014), en su estudio con mujeres maltratadas, analizaron la autoestima para lo cual aplicaron la reestructuración cognitiva como técnica psicoterapéutica para modificar pensamientos irracionales relacionados con la baja autoestima en la muestra investigada. Los resultados obtenidos antes de la aplicación de la técnica fue el 83,34% de mujeres presentó autoestima baja y el 16,6% presentó autoestima normal y posterior a la aplicación de la técnica (reestructuración cognitiva) a la muestra se tiene que el 66,66% presentó autoestima alta y en lo concerniente a las distorsiones cognitivas tenemos a la falacia de recompensa divina en un 25% que se mantuvo en el esquema mental de varias participantes lo cual puede deberse a la influencia social y religiosa, de igual manera la minimización siguió presente en el mismo porcentaje.

Jaramillo (2011), en su estudio examina las distorsiones cognitivas en mujeres víctimas en el cual establece una correlación positiva moderada entre distorsiones cognitivas y la victimización de la mujer, es decir se advierte que la cognición social cumple un rol importante sobre las actitudes en las mujeres que padecen violencia.

A nivel nacional, Cutiri y Montes (2017) buscaron la correlación entre tipo de funcionalidad familiar y los tipos de distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia de pareja (muestra 214 mujeres víctimas). Demostraron la existencia de una correlación significativa

entre ambas variables teniendo con frecuencia alta a las distorsiones de Filtraje, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Razonamiento Emocional y Falacia de Razón, con el nivel de Disfuncionalidad Familiar.

Sánchez et al. (2015), en su estudio busco las diferencias entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas para lo cual comparo dos grupos, uno de 75 mujeres víctimas de violencia de pareja y el otro de 75 mujeres no víctimas, el cual concluye que existen diferencias significativas en cuanto a dependencia emocional y distorsiones cognitivas entre las mujeres víctimas y no víctimas.

A nivel local, Cobeñas y Montenegro (2017) en su estudio de tipo descriptivo – no experimental, buscaron determinar niveles de dependencia emocional y tipos de distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas (60 mujeres entre los 20 y 60 años de edad) concluyeron lo siguiente, en relación a la dependencia emocional en su totalidad se encuentran en un nivel bajo y en cuanto a las distorsiones cognitivas que alcanzaron un nivel alto tenemos a falacia de recompensa divina, abstracción selectiva y los deberías y en cuanto al razonamiento emocional obtuvo un nivel bajo.

Es por ello que el presente trabajo académico se justifica en la necesidad de poder identificar en las mujeres víctimas de violencia familiar cuales son las distorsiones cognitivas (pensamientos automáticos), que la mantendrían en la dinámica de violencia y esto permitirá elaborar un plan de acción que brinde la oportunidad a las mujeres víctimas de violencia familiar; primeramente a identificar los pensamientos automáticos para luego poder reestructurarlos, lo que implicaría cambiar su modo de pensar y por ende su conducta, buscando de esta manera cortar con la dinámica de violencia familiar y que esto sirva como factor protector a las víctimas actuales teniendo en cuenta que muchas de ellas siguen conviviendo con su agresor. Asimismo, permitirá contrarrestar la violencia con posibles víctimas futuras, considerando que los hijos procedentes de un entorno familiar violento podrían ser futuras víctimas o agresores, buscando interferir en la cadena de transmisión intergeneracional y aprendizaje observacional respecto a los hijos. Del mismo modo, la mediación resulta considerablemente más primordial cuando el riesgo de violencia grave es elevado (Pueyo y Redondo, 2007).

En el trabajo académico participaron 15 mujeres quienes fueron evaluadas en la UML I - José Leonardo Ortiz, en el área de Psicología, para lo cual, una vez que se tiene identificada a la

muestra del presente trabajo, se les aplicó el Inventario de Pensamientos Automáticos para determinar cuáles son sus distorsiones cognitivas, posterior a ellos se desarrollaron talleres dónde se aprendió a identificar estos pensamientos automáticos para luego abordarlos mediante técnicas cognitivo – conductuales como la reestructuración cognitiva.

Este trabajo académico se divide en dos secciones; la primera describe las referencias, donde se presentan las bases teóricas y conceptuales, teniendo en cuenta los procesos y significados relacionados concisamente con el trabajo académico. Asimismo, describe los objetivos, así como las estrategias previstas para tratar a las mujeres víctimas de comportamientos agresivos en el hogar, con el fin de lograr que las mujeres de nuestra muestra sean conscientes de las distorsiones cognitivas que presentan y que las están manteniendo dentro del ciclo de la violencia y así evitar futuras recaídas y poder llevar una adecuada calidad de vida. Al terminar de aplicar el programa, se realizará una evaluación final a las participantes; con la finalidad de ver si se ha conseguido cumplir las metas trazadas, y en qué porcentaje. Además servirá de referente para evaluar los puntos donde hay la necesidad de seguir trabajando las estrategias para hacer frente a la violencia familiar un mal que nos acecha en la actualidad.

El autor.

I. MARCO REFERENCIAL

1.1 Referencias Teórico – Conceptual

1.1.1 Referencia Teórica:

– Distorsiones Cognitivas

Son aquellas que se van a expresar por los pensamientos irracionales, automáticos, negativos que vienen a ser interpretaciones erróneas de la realidad que van a causar diversos resultados negativos, sobre todo alterar el estado emocional de la persona debido a los pensamientos automáticos generando muchas veces situaciones conflictivas.

Los pensamientos automáticos se deben a la forma de interpretar la realidad a través de las distorsiones cognitivas lo cual tiene como resultado una serie de conductas y emociones disfuncionales o desadaptativas generando malestar emocional. Para poder detectarlos se sugiere el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan 1999) que es utilizado en investigaciones.

Estos malos hábitos a nivel de pensamiento que tienen que ver con las distorsiones cognitivas son las que interpretan la realidad de forma subjetiva, mellando el amor propio de la persona que lo padece interfiriendo muchas veces en la toma de decisiones en busca del bienestar personal. En relación a las mujeres víctimas de violencia familiar muchas veces estas distorsiones están presentes al mantener el vínculo de violencia es decir que la mujer continúe su convivencia con su agresor con la finalidad de encontrar justificaciones a la conducta de su agresor y esto varía según la cronicidad de los hechos (Vázquez, 2000).

En el caso que la mujer logre la separación, estas distorsiones cognitivas se mantendrán en el tiempo siendo parte de su estilo de vida lo cual seguirá dañando su amor propio produciendo sentimientos negativos y de inferioridad; sin embargo va a depender de las características personales de cada mujer, experiencias de vida, tipo de violencia y cronicidad. Es por ello la importancia de abordarlas para poder lograr un adecuado bienestar emocional en estas personas, evitar futuras recaídas y que sean transmitidas a nivel intergeneracional. Podemos citar como ejemplos de distorsiones cognitivas (Vázquez 2000):

- Mi esposo es muy emocional, y hay ocasiones que le gana la cólera. No tenía intención de agredirme; sólo buscaba que me diera cuenta que él tenía razón (justificación).

- ¡Yo merezco un trato así!». ¡No debo de ser una buena esposa para él! ¡Yo lo provoqué!, ¡Es mi culpa, yo lo elegí! (Sentimientos de culpa).

A. La Reestructuración Cognitiva (RC)

Esta técnica cognitivo-conductual es muy recomendada a la hora de abordar distorsiones cognitivas.

En estas terapias se incluyen la terapia racional-emotivo-conductual de Ellis, la terapia cognitiva de Beck y el entrenamiento autoinstruccional de Meichenbaum (Bados, 2010; Carrasco, 1995; Carrasco y Espinar, 2008). Es necesario tener en cuenta que esta última técnica no se basa en la reestructuración cognitiva y los enfoques de Ellis y Beck son extensos y además incluyen diversas técnicas aparte de la reestructuración cognitiva y que finalmente todas aportan a la hora de trabajar con pensamientos automáticos.

Esta técnica consiste en un inicio con ayuda del profesional la persona logre identificar y cuestionar sus pensamientos automáticos, y de esta manera se los pueda reemplazar por otros que sean más adaptativos y así poder disminuir la tensión emocional y/o respuesta conductual inapropiada. En este modelo de terapia los pensamientos serían hipótesis es por ello que con ayuda del profesional se verificara si son válidas o no. Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente el profesional realiza preguntas y los pacientes cuestionan sus pensamientos automáticos y llegan a una conclusión sobre su utilidad (Clark, 1989 citado por Bados 2010).

La RC, en combinación con otras técnicas cognitivo-conductual han dado resultados favorables en comparación a la ausencia de tratamiento o que otro tipo de tratamientos en los trastornos del estado del ánimo en combinación con la terapia farmacológica, agresión sexual, violencia de pareja, entre otros muchos problemas de salud mental. Sin embargo existen posibles limitaciones en esta técnica las cuales serían déficits intelectuales y problemas de memoria (Butler et al., 2006 citado por Bados 2010).

B. Bases Teóricas De La Restructuración Cognitiva

Según Bados (2010), nos dice que la R C se fundamenta en fundamentos teóricos:

- a) Las interpretaciones que hacemos las personas de las situaciones influyen en la forma como se sienten (emociones) y cómo actúan (conducta), de lo dicho se tiene que la forma como reaccionamos frente a una situación depende de cómo la percibimos e interpretamos, es decir teniendo en cuenta nuestras atribuciones y expectativas.
- b) Es posible identificar nuestros pensamientos (cogniciones) utilizando técnicas como la entrevista, cuestionarios y autorregistros. Y hay que tener en cuenta que muchos de estos pensamientos son conscientes y otros inconscientes, sin embargo podemos lograr evidenciarlos.
- c) Al identificar los pensamientos (cogniciones), se los puede modificar y con ello lograr cambios terapéuticos. La R C utiliza un modelo denominado A-B-C por algunos autores (p.ej., Ellis, 1979^a citado por Bados, 2010). Estas tres letras se refieren a lo siguiente:

A - tiene que ver con la situación que uno atraviesa.

B - tiene que ver con la interpretación que se hace de la situación (cogniciones) y pueden ser positivas o negativas dependiendo de las creencias y expectativas de la persona.

C - tiene que ver con las consecuencias emocionales, conductuales y físicas de B.

En relación a lo descrito por el modelo A-B-C los pensamientos (cogniciones) siempre se encuentran antes que la emoción. Es por ello que la interpretación que hacemos de la situación (cogniciones) se requieren para mantener las emociones en el tiempo.

En resumen, al utilizar la RC tenemos que las cogniciones son fundamentales al explicar la conducta humana. De lo dicho anteriormente podemos afirmar que no son las situaciones las que generan reacciones emocionales y conductuales por sí mismas, sino, la interpretación que se hace de dichas situaciones además de las expectativas y creencias de cada uno.

En la RC el profesional ayuda a la persona a: a) identificar los pensamientos (cogniciones), b) analizar las respuestas emocionales y conductuales, c) considerar los pensamientos (cogniciones) como hipótesis por lo tanto discutibles, d) discutir las cogniciones irracionales, y e) modificar estas cogniciones y cambiarlas por otras más adaptativas y así poder cambiar el estado emocional y comportamental.

La RC no busca tener el control de todas las emociones, se centra en aquellas que generan malestar al individuo. Los individuos reaccionamos de manera adaptativa sin embargo si estas reacciones van por encima de la capacidad de afronte de la persona es que se pierde el equilibrio y se genera la enfermedad.

– **Violencia:**

La Organización Mundial de la salud (OMS) lo caracteriza como la utilización intencionada de poder real, peligros contra uno mismo, otra persona, un grupo de personas cuyo resultado es posible que cause lesiones, daño psicológico, problemas en el desarrollo o fallecimiento" (OMS, 2015 citado por IMLYCF, 2016).

Agresión y Violencia: La agresividad según San Martín (2002, 2004, Murueta y Orozco 2015 citado por IMLYCF, 2016), indica que es una respuesta natural de autoseguridad o de supervivencia; como es una respuesta instintiva, hay reacciones que la reprimen, por ejemplo, el pavor reflejado en el rostro o la conducta del otro. La agresividad es manejada por la amígdala además la corteza pre-frontal, que está conectada a la reflexión, igualmente asume una parte importante.

Dentro de la corteza pre-frontal se encuentran los pensamientos, cogniciones y sentimientos, que no son propios del ser humano si no que se procuran a lo largo de su historia vivida. Dependiendo de cómo estén diseñados, el ser violentos puede deberse a problemas biológicos, sin embargo en la mayoría de los casos se da por factores culturales producto del aprendizaje y será moldeado por diversos elementos tanto individuales como sociales (Murueta y Orozco, 2015 citado por IMLYCF, 2016).

Teorías explicativas de la Agresión y Violencia:

Según Murueta y Orozco (2015) citados por IMLYCF (2016), plantean diversas teorías que buscan explicar las conductas agresivas:

A. Perspectivas Clásicas: Entre las que destacan:

1. Teoría clásica del dolor.

Postula que ante una situación hostil actuamos de forma agresiva. El ser humano busca lo que le genere placer y se opone a lo que no debido al miedo al dolor. Por lo que el dolor por sí mismo puede activar una conducta agresiva.

2. Teoría de la frustración.

Frente a un deseo, una necesidad que no se puede satisfacer se presenta un malestar por lo tanto esta teoría postula que una respuesta violenta es el resultado de la necesidad insatisfecha. Podemos interpretar la frustración desde dos perspectivas diferentes:

- a) como una limitación externa que niega la posibilidad de lograr la meta propuesta dando como resultado la agresión, y
- b) como respuesta emocional que surge ante la interpretación de una situación como peligrosa.

3. Teorías sociológicas de la agresión.

El fundamento de esta teoría es la sociedad y no la persona, debido a ello la respuesta agresiva tendrá como fin el beneficio del grupo a costa de lo que signifique para un individuo o u otro. Tenemos dos postulados en relación a la agresividad social:

- a) Cuando lo que se busca conseguir es de corte material, individualista (enfrenta a una persona con los demás interesados), y
- b) En relación al grupo organizado (el conflicto o agresión socializada).

4. Teoría catártica de la agresión.

El psicoanálisis plantea la catarsis, que implica la expresión de afectos guardados (reprimidos) cuya liberación es oportuna para lograr el estado de bienestar deseado, dando solución a la agresividad humana.

5. Etiología de la agresión.

Acá tenemos todos los postulados que consideran a la agresión como algo impulsivo o innato, con base inconsciente. Estas teorías indican que la agresión es una respuesta involuntaria y no existe motivación alguna. Freud habla de dos tipos de instintos: el sexual y el agresivo, teniendo como objetivo la continuidad de la especie.

6. Teoría bioquímica o genética.

Postula que las hormonas cumplen un papel fundamental al tener en cuenta procesos bioquímicos en relación a la conducta agresiva. Está demostrado en relación a la noradrenalina que es una causa de la agresión.

7. Teoría sociocognitiva del aprendizaje (Mc Guire, 2008).

Tiene en cuenta el ambiente y el proceso de socialización en relación a que la conducta agresiva tenga una connotación aprendida dejando de lado lo innato, por lo que el proceso de adaptación del individuo a su ambiente, juega un factor importante.

8. Teoría de campo o interconductual de Kantor (1980).

Postula que existen varios elementos, es decir el campo psicológico tiene que ver con la continua relación del individuo con el entorno donde se desarrolla.

B. Perspectivas Contemporáneas:

Que tienen sus fundamentos en las teorías clásicas (OPCION, 2004 citado por IMLYCF, 2016):

1. Teorías sociológicas:

a) Teoría sociológica:

Postula que la violencia familiar se da debido a situaciones estresantes o debido a los acelerados cambios sociales y culturales que estamos viviendo en la actualidad.

b) Teoría sistémica:

Postula un efecto de corresponsabilidad es decir que la violencia como conducta debe ser entendida no solo desde el lado del agresor sino también desde el lado de la víctima entendiendo la dinámica de ambos por lo que no sería una situación lineal (causa - efecto) sino más bien cíclica (ciclo de la violencia Lenore Walker - 1942).

c) Teoría del estrés:

Postula que elevados niveles de estrés dan como resultado conductas violentas debido a que el individuo no cuenta con los mecanismos de afrontes requeridos para disminuir las consecuencias.

d) Teoría feminista:

Postula que dentro de una relación de pareja el hombre hace uso de conductas violentas hacia la mujer como un mecanismo de control.

2. Teorías psicológicas:

a) Teoría de la indefensión aprendida de WALKER (1979,1984):

Postula que mujeres expuestas al maltrato recurrente generara en ellas una percepción cognitivas de no poder afrontar dicha situación por lo que generalizaría esta idea y además la transmitiría a nivel intergeneracional.

b) Teoría de la unión traumática de Dutton y Painter (1981):

Postula el vínculo emocional entre dos partes, en la cual una de ellas es quien agrede a la otra de manera no continua con lo que la otra parte (víctima) muestra actitudes de afecto hacia su agresor.

c) Teoría de la trampa psicológica de Strube (1988):

Postula al autoengaño, es decir la idea que tiene la mujer de que a mayor esfuerzo invertido buscando que su pareja cambie de actitud violenta para con ella, más difícil será romper este vínculo esperando conseguir su objetivo.

3. Teorías asociadas a los factores de riesgo:

Postula diversos factores:

a) Factores de riesgo a nivel individual:

Tiene que ver con las carencias de uno mismo (Ej. Autoestima baja, rasgos de personalidad, carencia en habilidades de contacto así como estados emocionales, etc.).

b) Factores de riesgo a nivel familiar:

Tiene que ver con las carencias dentro de la relación, es decir aquellos factores que generen y mantengan los conflictos.

c) Factores de riesgo a nivel social:

Tiene que ver con los agentes de socialización, es decir factores externos a la familia, los que tienen que ver en la comunidad.

1.1.2 Referencia Conceptual:

En el presente trabajo académico se ha tenido en consideración las siguientes definiciones:

A.- Violencia Familiar o de Pareja: La Organización Mundial de la Salud (1998) citado por el Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses (IMLYCF 2016) define como violencia familiar a “toda conducta o negligencia que se comete dentro de la familia por alguno de sus miembros que la conforman necesariamente en relación de poder, sin tener en cuenta el espacio físico donde ocurra, sin embargo altera el bienestar, causa daños físicos, psicológicos o interfiere en la libertad personal interfiriendo en el desarrollo de otro integrante de la familia”.

B.- Distorsiones Cognitivas: Teniendo en cuenta al Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) de Ruiz y Lujan (1991) el cual evalúa 15 distorsiones cognitivas:

- Filtraje o Abstracción Selectiva. Se da cuando una persona selecciona la información en forma de “visión de túnel” es decir enfocándose en un solo aspecto de una situación, con lo cual deja de lado otras alternativas de interpretación. En conclusión se escoge lo negativo no permitiéndose ver lo positivo. Palabras claves en esta distorsión: “ya no puedo más”, “esto me pasa solo a mí”, “esa persona está en mi contra”.

- Pensamiento Polarizado. Se interpreta una situación de forma rígida y extrema es decir bueno o malo, negro o blanco sin tener en cuenta aspectos intermedios. Palabras claves en esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones. Ejemplos: “Soy un fracasado”, “Soy un cobarde”, “Soy un inútil”, etc.
- Sobregeneralización. Esta distorsión del pensamiento se da cuando se saca una conclusión general de un solo hecho particular sin ningún criterio que lo respalde lo suficiente. Palabras claves: “Todo, Nadie, Nunca, Siempre, Todos, Ninguno”.
- Interpretación del pensamiento. Se da cuando uno tiende a interpretar las intenciones, las emociones de una persona sin base alguna. Esta distorsión se fundamenta en la proyección que es inconsciente y consiste en trasladar nuestros sentimientos y motivaciones a los demás. Palabras claves: “Eso es porque”, “Eso se debe a”, “Sé que eso es por”.
- Visión Catastrófica. Esta distorsión se da cuando uno interpreta una situación de modo catastrofista para sí mismo y sin tener algún sustento real de que eso sea así. La palabra clave: “¿y si me sucede a mí, tal cosa?”.
- Personalización. Esta distorsión cognitiva consiste en el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. Palabras claves son: “Lo dice por mí”, “Lo hago mejor (o peor) que tal o cual”.
- Falacia de Control. Esta distorsión cognitiva consiste en como la persona se ve a sí misma, sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. O bien cuando la persona se ve como responsable de lo que ocurre en su entorno, o en el otro extremo, siente impotencia de no tener control sobre los acontecimientos de su vida. Palabras claves: “No puedo hacer nada por”, “Solo me sentiré bien si tal persona cambia tal”, “Yo soy el responsable de todo”.
- Falacia de Justicia. Esta distorsión cognitiva se da cuando la persona tiende a valorar lo ocurrido dándole un sentido de justicia. Palabras claves: “Es injusto que”, “Si es verdad que, entonces cual”.

- Razonamiento Emocional. Cuando las emociones que uno experimenta se asumen como ciertas y objetivas y no como producto de la interpretación personal. Es decir consiste en tener la seguridad de que los sentimientos son necesariamente ciertos. Las palabras claves son: “Si me siento así porque soy / o a ocurrido”.
- Falacia de Cambio. Cuando uno interpreta que su bienestar depende directamente de los demás. Es decir para sentirse bien es necesario que los demás cambien u hagan tal o cual cosa, ya que están convencidos que dependen de ellos. Las palabras claves: “Si ella cambiara, entonces yo sería”.
- Etiquetas Globales. Como su nombre lo indica son etiquetas con las que se designa una cualidad o un defecto. Al etiquetar a alguien estamos generalizando todos los aspectos de una persona o situación bajo la óptica del ser. Esto conduce a una visión del mundo y las personas de modo sesgado. Las palabras claves son: “Soy un”, “Es un”, “Son unos”.
- Culpabilidad. Cuando uno atribuye la responsabilidad de las situaciones o bien a uno mismo o al otro, sin tener la base suficiente además de no considerar otros factores predisponentes a dichos acontecimientos. Las palabras claves: “Mi culpa”, “Su culpa”, “Culpa de”.
- Los Debería. Consiste en tener parámetros rígidos y exigentes sobre cómo deberían ser las cosas. Es por ello que cuando algo sale de esos parámetros es generador de estrés y conduce a una alteración emocional. Algunos especialistas consideran a esta distorsión como la responsable de la mayoría de los trastornos emocionales. Las palabras claves: “Debería de”, “No debería de”. A este hábito se denomina “Afirmaciones Irracionales” y se las contraponen a las “Afirmaciones Racionales”, las creencias irracionales tiene que ver con los deseos personales con respecto a sus objetivos o metas y cuando no se los consigue genera emociones intensas y conllevan a trastornos, y los deseos personales derivados de las creencias racionales podrían generar malestar al no conseguirlos, pero no tan intensas como las exigencias de los “Deberías”, que además nos aparta de nuestros objetivos marcando un camino inflexible.

- Falacia de Razón. Cuando una persona está convencida que ante un desacuerdo con otra persona este tiene la razón, por lo tanto su opinión es la correcta. No se tiene en cuenta los argumentos del otro, solo se deja de lado. Las palabras claves: “Yo llevo razón”, “Sé que estoy en lo cierto él/ella está equivocado (a)”.
- Falacia de Recompensa Divina. Cuando una persona no busca solución alguna ante las adversidades, dejando la solución de sus problemas de una manera que esta llegará mágicamente en un futuro como una recompensa propia a su paciencia. El resultado de esto es simplemente la acumulación de malestar, tensión, de manera innecesaria en vez de buscar soluciones apropiadas. Las palabras claves: “El día de mañana tendré mi recompensa”, “Las cosas mejorarán en un futuro”.

1.2 Los Propósitos de la Intervención

El presente trabajo académico expresa el nivel de especialización alcanzado luego de haber llevado la segunda especialidad en Psicología Forense, Criminal y Penitenciaria. Esto me ha permitido comprender la gran importancia de la Psicología al aplicarse en los procesos judiciales para aportar los conocimientos científicos sobre el comportamiento humano que ayuden a la toma de decisiones de los administradores de justicia y de esta manera poder resolver los casos impartiendo justicia; así como la gran responsabilidad que asume el psicólogo forense en la labor pericial por lo que necesariamente debe tener una adecuada formación académica y la actualización de los conocimientos de forma constante.

El presente trabajo académico denominado “Detección Y Abordaje De Las Distorsiones Cognitivas En Mujeres Víctimas De Violencia Familiar Atendidas En La Unidad Médico Legal I José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019”, el mismo que tuvo como muestra mujeres víctimas de violencia familiar que han sido atendidas en la Unidad Médico Legal I de José Leonardo Ortiz, solicitado mediante oficio de la autoridad competente.

Objetivo general

- Modificar los pensamientos Automáticos producto de las distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia familiar atendidas en la Unidad Médico Legal I de José Leonardo Ortiz - Chiclayo.

Objetivos Específicos

- Valorar cada uno de los quince pensamientos automáticos prevalentes en cada una de las participantes.
- Aplicar un Programa de abordaje psicológico efectivo, bajo los parámetros de la psicoterapia Cognitivo – Conductual utilizando la técnica de la reestructuración cognitiva, con la finalidad de abordar las distorsiones cognitivas que mantienen y/o generan el vínculo de violencia que se tiene con su agresor.

1.3 La Estrategia de Intervención:

1.3.1 Identificación de la muestra.

Identificación de la Problemática actual de la Violencia de Género.

El Ministerio Público como organismo del Estado el cual se encarga de defender la legalidad, velar por los derechos de las personas así como de los bienes públicos; es quien representa a la sociedad en juicio, defiende los derechos de la familia, de los menores y del interés social, además vela por el decoro público; persigue al que transgrede la norma y se encarga de la reparación civil.

Teniendo en cuenta al feminicidio como acto de violencia extrema contra las mujeres por su condición de tal, en el periodo de enero del 2009 a junio del 2018, el Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público ha registrado 1 129 víctimas de feminicidio. El 90% de las víctimas fueron asesinadas por su pareja, ex pareja o familiar (feminicidio íntimo) y el 10% fueron asesinadas por un conocido o desconocido (feminicidio no íntimo).

De enero a junio del 2018 se han registrado 56 víctimas de feminicidio, comparando el año anterior en el mismo periodo esta tendencia se mantiene, no existe una diferencia significativa.

Considerando estas cifras en el Perú, cada mes un promedio de 10 mujeres fueron asesinadas en un contexto de feminicidio. Teniendo en cuenta la realidad nacional en este sentido es que el Ministerio Público ha creado las Fiscalías Provinciales Especializadas en Delitos y Agresiones en contra de las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar, las cuales tienen competencia para sancionar todo acto violento en contra de la mujer por su condición de tal y las personas que conforman el grupo familiar; en la sede del Ministerio Público del Distrito de José Leonardo Ortiz se cuenta con una Fiscalía Especializada en este tipo de delitos debido al número extenso de casos que existen en dicho distrito.

En la Unidad Médico Legal I de José Leonardo Ortiz en el año 2019 del 01 de enero al 30 de setiembre se han realizado 2028 atenciones de las cuales 1345 son reconocimientos médicos legales de los cuales 1285 son casos de violencia familiar y 683 son peritajes psicológicos de los cuales 485 peritajes psicológicos son casos de violencia familiar, según los reportes del sistema DICEMEL del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses.

Reunión informativa con el grupo objetivo.

Para contar con la participación del grupo objetivo, se dio a conocer a cada participante sobre el desarrollo del programa, el cual tiene como finalidad abordar las “Distorsiones Cognitivas En Mujeres Víctimas De Violencia Familiar Atendidas En La Unidad Médico Legal I José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019”. Indicándoles que su participación es de manera anónima, brindándoles la información necesaria y la posibilidad de hacer las preguntas que consideren pertinentes con la finalidad de que su participación sea de forma voluntaria, la cual será expresada con su firma en el Consentimiento Informado.

Los instrumentos aplicados para la selección, monitoreo y evaluación de las mujeres víctimas que participan del trabajo académico.

Para la selección de las participantes se realizó primero el peritaje psicológico a las mujeres que son derivadas a la Unidad Médico Legal I - José Leonardo Ortiz en calidad de Víctima de Violencia Familiar (denunciante de violencia física y/o psicológica infligida por la pareja), teniendo en cuenta los parámetros técnicos de la

Guía de evaluación Psicológica Forense en Casos de Violencia Contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar; y en otros Casos de Violencia del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses 2016; una vez identificada a la víctima, es decir en la cual se evidencian indicadores de afectación emocional compatibles a violencia familiar es que se va a delimitar la muestra teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: mujeres de 20 a 45 años, convivientes, que tengan como mínimo un nivel de instrucción de secundaria incompleta (primer año aprobado) y que no presenten déficit sensorial o cognitivo significativo. Por lo tanto los criterios de exclusión serían: mujeres menores de 20 años y mayores de 40 años, que no sean víctimas de maltrato físico o psicológico infligido por su pareja y que no evidencien indicadores de afectación emocional.

Una vez que se tiene a la persona objetivo se le indica que más adelante se le estará informando mediante llamada telefónica acerca de la realización del programa psicológico denominado abordaje de las Distorsiones Cognitivas para poder contar con su participación; recalcándole que su participación es de manera voluntaria, anónima y que de ninguna manera cambiara su situación legal.

Cuando ya se tiene a las participantes seleccionadas, el proceso de evaluación y monitoreo acompaña toda la intervención. El monitoreo se dirige a saber cómo, cuándo y dónde tienen lugar las actividades, quién las ejecuta y a cuántas personas está dirigido. Por su parte, la evaluación inicia con la aplicación del Inventario de Pensamientos Automáticos. Posterior a ello se desarrolla el programa de abordaje el cual se concentra en los logros esperados y alcanzados, y finalmente se aplica el re-test para valorar el impacto del programa.

Instrumentos aplicados en el trabajo académico

- Consentimiento informado. (Anexo 12)
- Inventario de Pensamientos Automáticos IPA (Ruiz y Lujan, 1991). Adaptado a nuestra realidad por Riofrio y Villegas (Perú, 2015). (Anexo 13)

1.3.2 Metodología específica

Proceso A: Detección de las Distorsiones Cognitivas (pre test).

En cuanto a la identificación, se logró mediante una herramienta de valoración que evalúa los pensamientos automáticos (distorsiones cognitivas) en el grupo objetivo, mediante el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan).

En ese sentido, participaron 15 mujeres víctimas de violencia familiar, quienes fueron seleccionadas al evidenciar indicadores de afectación emocional por hechos de violencia familiar.

Proceso B: Elaboración del Plan de Abordaje de Pensamientos Automáticos

Para el abordaje de los pensamientos automáticos se utilizó técnicas cognitivo conductual mediante la Reestructuración Cognitiva, lo cual permitió a las participantes identificar los pensamientos automáticos, para luego poder reestructurarlos y para ello se utilizó el siguiente programa de intervención:

SESIÓN 1: Presentación y Distorsiones Cognitivas

Presentación

Denominación de la dinámica	“Acordándose de los anteriores”.
Objetivos	Memorizar los nombres de los demás.
Tiempo aproximado	20 minutos
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	Ambiente amplio con sillas dispuestas en semicírculo.
Desarrollo de la actividad	Las participantes se sientan en círculo y se van presentando una a una. Por ejemplo, la primera dice: "Soy Lucía, tengo 25 años y lo que más me gusta es bailar". La siguiente se presenta y además tiene que repetir lo que ha dicho la anterior participante. Y así sucesivamente. La tercera se presentará y además tendrá que repetir lo que dijeron la primera y la segunda. Es una forma de desarrollar su memoria, lograr su atención y conocer a las demás participantes de una manera

	divertida generando la adecuada integración de cada una de las participantes al grupo.
--	--

Distorsiones Cognitivas

Denominación de la actividad:	“Los pensamientos automáticos”.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definir que son los pensamientos automáticos. 2. Conocer los pensamientos automáticos: filtraje y pensamiento polarizado. 3. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.
Tiempo aproximado	01 H 40 M
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo. 2. Hojas de papel en blanco. 3. Lapiceros. 4. Pizarra acrílica y plumones.
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador expone los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras. 2. El facilitador introduce el concepto de pensamientos automáticos a través de la narración de un caso. 3. Luego de que las participantes conocen que son los pensamientos automáticos el facilitador explica la existencia de 15 tipos de pensamientos

	<p>automáticos que van a conllevar a distorsiones cognitivas para lo cual en la presente sesión se van a identificar a dos tipos, para lo cual se requiere la participación activa de todas las participantes. (Desarrollo del tema – Anexo N° 1).</p>
Conclusiones y Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a las participantes que formen tres grupos, luego se distribuye un pensamiento automático por grupo y se les pide que formulen un caso de la vida diaria y lo representen. Lo cual nos permitirá afianzar sus conocimientos en cuanto a los tipos de pensamientos automáticos y su identificación. 2. Luego de la participación de los tres grupos el facilitador concluye el tema con las ideas principales de lo trabajado en la sesión y cierra instándoles poner en práctica lo aprendido e invitándoles a participar de la siguiente sesión.

SESIÓN 2: Distorsiones Cognitivas

Denominación de la actividad:	“Los pensamientos automáticos”.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los pensamientos automáticos: sobregeneralización e interpretación del pensamiento. 2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.
Tiempo aproximado	02 horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Hojas de papel en blanco. 3. Lapiceros. 4. Pizarra acrílica y plumones.
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador expone los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras. 2. El facilitador pregunta a las participantes sobre el tema aprendido en la sesión anterior (¿qué son los pensamientos automáticos? y ¿cuáles son los pensamientos automáticos que han aprendido?); luego de recordar lo aprendido en la sesión anterior el facilitador introduce los dos tipos de pensamientos automáticos que se van a desarrollar en esta sesión a partir de la narración de un caso. (Desarrollo del tema – Anexo N° 2).
Conclusiones y Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a las participantes que formen tres grupos, luego se distribuye un pensamiento automático por grupo y se les pide que formulen un caso de la vida diaria y lo representen. Lo cual nos permitirá afianzar sus conocimientos en cuanto a los tipos de pensamientos automáticos y su identificación. 2. Luego de la participación de los tres grupos el facilitador concluye el tema con las ideas principales de lo trabajado en la sesión y cierra instándoles poner en práctica lo aprendido e invitándoles a participar de la siguiente sesión.

SESIÓN 3: Distorsiones Cognitivas

Denominación de la actividad:	“Los pensamientos automáticos”.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los pensamientos automáticos: Visión catastrófica y personalización. 2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.
Tiempo aproximado	02 horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo. 2. Hojas de papel en blanco. 3. Lapiceros. 4. Pizarra acrílica y plumones.
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador expondrá los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras. 2. El facilitador pregunta a las participantes sobre el tema aprendido en la sesión anterior (¿qué son los pensamientos automáticos? y ¿cuáles son los pensamientos automáticos que han aprendido?); luego de recordar lo aprendido en la sesión anterior el facilitador introduce los dos tipos de pensamientos

	automáticos que se van a desarrollar en esta sesión a partir de la narración de un caso. (Desarrollo del tema – Anexo N° 3).
Conclusiones y Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a las participantes que formen tres grupos, luego se distribuye un pensamiento automático por grupo y se les pide que formulen un caso de la vida diaria y lo representen. Lo cual nos permitirá afianzar sus conocimientos en cuanto a los tipos de pensamientos automáticos y su identificación. 2. Luego de la participación de los tres grupos el facilitador concluye el tema con las ideas principales de lo trabajado en la sesión y cierra instándoles poner en práctica lo aprendido e invitándoles a participar de la siguiente sesión.

SESIÓN 4: Distorsiones Cognitivas

Denominación de la actividad:	“Los pensamientos automáticos”.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los pensamientos automáticos: Falacia de control y Falacia de justicia. 2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.
Tiempo aproximado	02 horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Hojas de papel en blanco. 3. Lapiceros. 4. Pizarra acrílica y plumones.
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador expone los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras. 2. El facilitador pregunta a las participantes sobre el tema aprendido en la sesión anterior (¿qué son los pensamientos automáticos? y ¿cuáles son los pensamientos automáticos que han aprendido?); luego de recordar lo aprendido en la sesión anterior el facilitador introduce los dos tipos de pensamientos automáticos que se van a desarrollar en esta sesión a partir de la narración de un caso. (Desarrollo del tema – Anexo N° 4).
Conclusiones y Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a las participantes que formen tres grupos, luego se distribuye un pensamiento automático por grupo y se les pide que formulen un caso de la vida diaria y lo representen. Lo cual nos permitirá afianzar sus conocimientos en cuanto a los tipos de pensamientos automáticos y su identificación. 2. Luego de la participación de los tres grupos el facilitador concluye el tema con las ideas principales de lo trabajado en la sesión y cierra instándoles poner en práctica lo aprendido e invitándoles a

	participar de la siguiente sesión.
--	------------------------------------

SESIÓN 5: Distorsiones Cognitivas

Denominación de la actividad:	“Los pensamientos automáticos”.
Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los pensamientos automáticos: Razonamiento emocional y Falacia de cambio. 2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.
Tiempo aproximado	02 horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo. 2. Hojas de papel en blanco. 3. Lapiceros. 4. Pizarra acrílica y plumones.
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador expondrá los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras. 2. El facilitador pregunta a las participantes sobre el tema aprendido en las sesiones anteriores (¿qué son los pensamientos automáticos? y ¿cuáles son los

	<p>pensamientos automáticos que han aprendido?); luego de recordar lo aprendido en la sesión anterior el facilitador introduce los dos tipos de pensamientos automáticos que se van a desarrollar en esta sesión a partir de la narración de un caso. (Desarrollo del tema – Anexo N° 5).</p>
Conclusiones y Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a las participantes que formen tres grupos, luego se distribuye un pensamiento automático por grupo y se les pide que formulen un caso de la vida diaria y lo representen. Lo cual nos permitirá afianzar sus conocimientos en cuanto a los tipos de pensamientos automáticos y su identificación. 2. Luego de la participación de los tres grupos el facilitador concluye el tema con las ideas principales de lo trabajado en la sesión y cierra instándoles poner en práctica lo aprendido e invitándoles a participar de la siguiente sesión.

SESIÓN 6: Distorsiones Cognitivas

Denominación de la actividad:	“Los pensamientos automáticos”.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los pensamientos automáticos: Etiquetas globales y Culpabilidad. 2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.
Tiempo	02 horas

aproximado	
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo. 2. Hojas de papel en blanco. 3. Lapiceros. 4. Pizarra acrílica y plumones.
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador expone los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras. 2. El facilitador pregunta a las participantes sobre el tema aprendido en las sesiones anteriores (¿qué son los pensamientos automáticos? y ¿cuáles son los pensamientos automáticos que han aprendido?); luego de recordar lo aprendido en la sesión anterior el facilitador introduce los dos tipos de pensamientos automáticos que se van a desarrollar en esta sesión a partir de la narración de un caso. (Desarrollo del tema – Anexo N° 6).
Conclusiones y Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a las participantes que formen tres grupos, luego se distribuye un pensamiento automático por grupo y se les pide que formulen un caso de la vida diaria y lo representen. Lo cual nos permitirá afianzar sus conocimientos en cuanto a los tipos de pensamientos automáticos y su

	<p>identificación.</p> <p>2. Luego de la participación de los tres grupos el facilitador concluye el tema con las ideas principales de lo trabajado en la sesión y cierra instándoles poner en práctica lo aprendido e invitándoles a participar de la siguiente sesión.</p>
--	--

SESIÓN 7: Distorsiones Cognitivas

Denominación de la actividad:	“Los pensamientos automáticos”.
Objetivos	<p>1. Conocer los pensamientos automáticos: Los deberías y Falacia de control.</p> <p>2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.</p>
Tiempo aproximado	02 horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<p>1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo.</p> <p>2. Hojas de papel en blanco.</p> <p>3. Lapiceros.</p> <p>4. Pizarra acrílica y plumones.</p>
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos:</p> <p>1. El facilitador expone los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir</p>

	<p>ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras.</p> <p>2. El facilitador pregunta a las participantes sobre el tema aprendido en las sesiones anteriores (¿qué son los pensamientos automáticos? y ¿cuáles son los pensamientos automáticos que han aprendido?); luego de recordar lo aprendido en la sesión anterior el facilitador introduce los dos tipos de pensamientos automáticos que se van a desarrollar en esta sesión a partir de la narración de un caso. (Desarrollo del tema – Anexo N° 7).</p>
Conclusiones y Cierre	<p>1. El facilitador pide a las participantes que formen tres grupos, luego se distribuye un pensamiento automático por grupo y se les pide que formulen un caso de la vida diaria y lo representen. Lo cual nos permitirá afianzar sus conocimientos en cuanto a los tipos de pensamientos automáticos y su identificación.</p> <p>2. Luego de la participación de los tres grupos el facilitador concluye el tema con las ideas principales de lo trabajado en la sesión y cierra instándoles poner en práctica lo aprendido e invitándoles a participar de la siguiente sesión.</p>

SESIÓN 8: Distorsiones Cognitivas

Denominación de la actividad:	“Los pensamientos automáticos”.
Objetivos	1. Conocer los pensamientos automáticos: Falacia de recompensa

	<p>divina.</p> <p>2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.</p>
Tiempo aproximado	02 horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<p>1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo.</p> <p>2. Hojas de papel en blanco.</p> <p>3. Lapiceros.</p> <p>4. Pizarra acrílica y plumones.</p>
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos:</p> <p>1. El facilitador expone los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras.</p> <p>2. El facilitador pregunta a las participantes sobre el tema aprendido en las sesiones anteriores (¿qué son los pensamientos automáticos? y ¿cuáles son los pensamientos automáticos que han aprendido?); luego de recordar lo aprendido en la sesión anterior el facilitador introduce el tipo de pensamiento automático que se van a desarrollar en esta sesión a partir de la narración de un caso. (Desarrollo del tema – Anexo N° 8).</p>

Conclusiones y Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a las participantes que formen tres grupos, luego se distribuye un pensamiento automático por grupo y se les pide que formulen un caso de la vida diaria y lo representen. Lo cual nos permitirá afianzar sus conocimientos en cuanto a los tipos de pensamientos automáticos y su identificación. 2. Luego de la participación de los tres grupos el facilitador concluye el tema con las ideas principales de lo trabajado en la sesión y cierra instándoles poner en práctica lo aprendido e invitándoles a participar de la siguiente sesión.
-----------------------	---

SESIÓN 9: Abordaje de los Pensamientos Automáticos

Denominación de la actividad:	Reestructuración Cognitiva
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reemplazar los pensamientos automáticos (distorsiones cognitivas) que producen malestar emocional, por pensamientos adaptativos que se fundamenten en la razón. 2. Al tener la posibilidad de cuestionar los pensamientos automáticos, nos brinda la posibilidad de modificarlos, por lo que dejen de provocar malestar emocional.
Tiempo aproximado	2 Horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo.

	<p>2. Hojas de papel en blanco.</p> <p>3. Lapiceros.</p>
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador expone los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras. 2. Ejercicio: El facilitador pide a las participantes imaginar una escena que será narrada por el facilitador, lo cual servirá como introducción al tema. 3. Una vez realizado el ejercicio, el facilitador desarrolla el tema. (Desarrollo del tema – Anexo N°9).
Conclusiones y Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador realiza una retroalimentación de todo lo realizado en la sesión y les insta a poner en práctica lo aprendido en su vida diaria y les invita para la siguiente sesión.

SESIÓN 10: Abordaje de los Pensamientos Automáticos

Denominación de la actividad:	Reestructuración Cognitiva
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reemplazar los pensamientos automáticos (distorsiones cognitivas) que producen malestar emocional, por pensamientos adaptativos que se fundamenten en la razón. 2. Al tener la posibilidad de cuestionar los

	<p>pensamientos automáticos, nos brinda la posibilidad de modificarlos, por lo que dejaran de provocar malestar emocional.</p>
Tiempo aproximado	2 Horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo. 2. Hojas de papel en blanco. 3. Lapiceros.
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador expone los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras. 2. Ejercicio: El facilitador pide a las participantes imaginar una escena que será narrada por el facilitador, lo cual servirá como introducción al tema. 3. Una vez realizado el ejercicio, el facilitador desarrolla el tema. (Desarrollo del tema – Anexo N°10).
Conclusiones y Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador realiza una retroalimentación de todo lo realizado en la sesión. 2. El facilitador realiza una retroalimentación de todo lo realizado en la sesión y les insta a poner en práctica lo aprendido en su vida diaria y les invita

	para la siguiente sesión.
--	---------------------------

SESIÓN 11: Abordaje de los Pensamientos Automáticos

Denominación de la actividad:	Reestructuración Cognitiva
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reemplazar los pensamientos automáticos (distorsiones cognitivas) que producen malestar emocional, por pensamientos adaptativos que se fundamenten en la razón. 2. Al tener la posibilidad de cuestionar los pensamientos automáticos, nos brinda la posibilidad de modificarlos, por lo que dejaran de provocar malestar emocional.
Tiempo aproximado	2 Horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambiente amplio con sillas colocadas en semicírculo. 2. Hojas de papel en blanco. 3. Lapiceros.
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador expondrá los objetivos de la sesión y detalla la forma de trabajo a las participantes precisando que este será un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para poder aprender unas de otras. 2. Ejercicio: El facilitador pide a las participantes imaginar una escena que será narrada por el

	<p>facilitador, lo cual servirá como introducción al tema.</p> <p>3. Una vez realizado el ejercicio, el facilitador desarrolla el tema. (Desarrollo del tema – Anexo N°11).</p>
Conclusiones y Cierre	<p>1. El facilitador realiza una retroalimentación de todo lo realizado en la sesión.</p> <p>2. El facilitador realiza una retroalimentación de todo lo realizado en la sesión y les insta a poner en práctica lo aprendido en su vida diaria y les invita para la siguiente sesión.</p>

SESIÓN 12: Evaluación Del Programa

Denominación de la actividad:	Demostrando lo Aprendido
Objetivos	1. Valorar la eficacia del programa mediante la aplicación del Inventario de Pensamientos Automáticos. (Anexo 14)
Tiempo aproximado	2 Horas
Tipo	Grupal
Recursos y materiales	<p>1. Ambiente amplio con sillas colocadas en columnas.</p> <p>2. Hojas de papel en blanco.</p> <p>3. Lapiceros.</p>
Desarrollo de la actividad.	<p>Pasos</p> <p>1. El facilitador distribuirá a cada participante el Inventario de Pensamientos Automáticos,</p>

	solicitando que cada participante conteste todas las preguntas de forma personal.
Conclusiones y Cierre	1. El facilitador agradece la valiosa participación de cada una de las integrantes, solicitándoles poner en práctica lo aprendido en su vida diaria.

Proceso C: Fase de elaboración de plan de capacitación.

Fase en la cual tuvo como objetivo elaborar un programa de intervención el cual se denominó “Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar”. La estructuración y aplicación del programa de intervención, estuvo bajo la responsabilidad del autor del presente trabajo académico, quien se encargó de la organización, logística actuando como facilitador y guía en los trabajos prácticos.

El programa está dispuesto para realizarse en doce semanas, aplicando una sesión por semana, con una duración de 02 horas aproximadamente por cada sesión.

Proceso D: Competencias a desarrollar

1. Conocer e identificar cuáles son los pensamientos automáticos que generan distorsiones cognitivas.
2. Abordaje de las distorsiones cognitivas mediante la técnica de la reestructuración cognitiva.
3. Realizar actividades en grupo con las participantes lo cual va a permitir desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto y la comunicación en los diferentes ámbitos de relación.
4. Aplicar lo aprendido en sus vidas diarias lo cual les va a permitir recuperar el control de sus vidas, como mecanismo protector ante la dinámica de violencia.

Proceso E: Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas.

Los contenidos se estructuraron y organizaron teniendo en cuenta las necesidades a fortalecer de la muestra de estudio, los cuales estuvieron al servicio de las competencias a trabajar, en

ese sentido el plan de entrenamiento tuvo 12 sesiones. Las sesiones fueron de manera presencial y se realizaron los días martes en el horario siguiente, de 15:00 a 17:00 horas. Con una duración de dos horas por cada sesión con un total de veinticuatro horas en las doce sesiones. En cuanto a la evaluación final, está a cargo del autor quien actúa como facilitador. Así mismo para la ejecución del programa se tuvo que elaborar el presupuesto y cronograma, siendo asumido por el autor en su totalidad.

Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	Meses Febrero a Diciembre del 2019										
	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
FASE DE PLANEAMIENTO											
Revisión Bibliográfica	X	X	X								
Elaboración del informe				X	X						
Presentación del informe						X					
Aprobación del informe						X					
Implementación del informe						X					
FASE DE EJECUCIÓN											
Recolección (aplicación test)	X	X	X								
Aplicación del programa							X	X	X		
Registro de Datos										X	
Análisis de datos										X	
FASE DE COMUNICACIÓN											
Análisis e Interpretación											X
Elaboración del Informe											X
Presentación del Informe											X

II. CONTENIDO

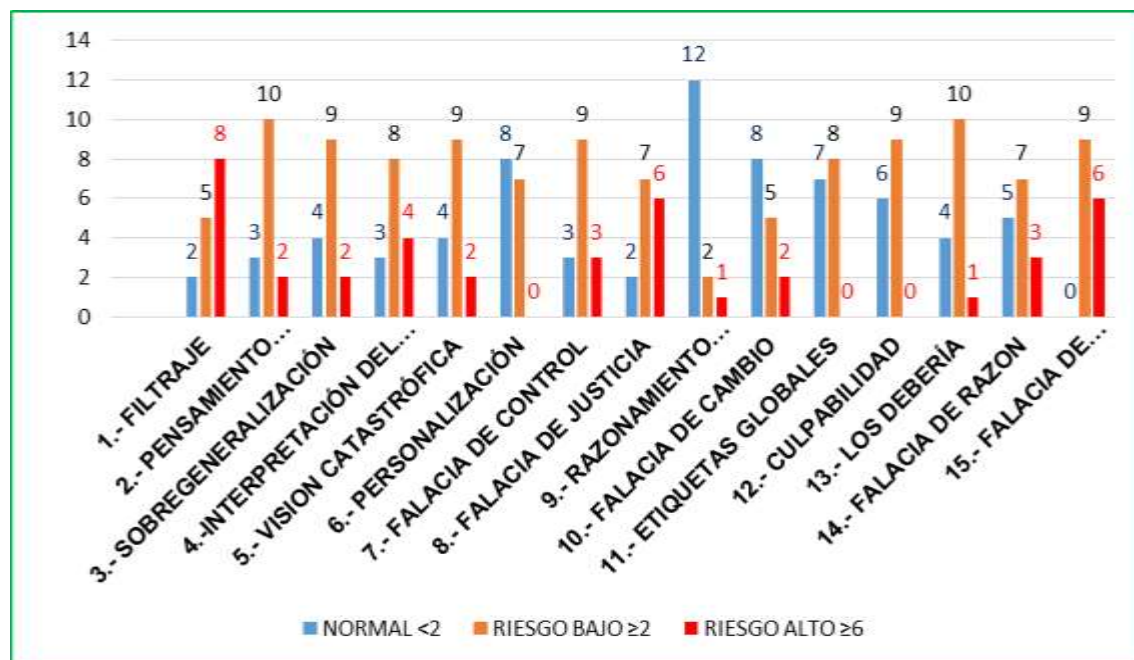
2.1 Diagnóstico Situacional (Pre Test)

Tabla N°01: Análisis de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la División Médico Legal de José Leonardo Ortiz.

Distorsiones Cognitivas (Pensamientos Automáticos)	Normal < 2		Riesgo Bajo ≥2		Riesgo Alto ≥6	
1.- Filtraje	2	13.3%	5	33.3%	8	53.3%
2.- Pensamiento polarizado	3	20 %	10	66.7%	2	13.3%
3.- Sobregeneralización	4	26.7%	9	60%	2	13.3%
4.- Interpretación del pensamiento	3	20%	8	53.3%	4	26.7%
5.- Visión catastrófica	4	26.7%	9	60%	2	13.3
6.- Personalización	8	53.3%	7	46.7%	0	0%
7.- Falacia de control	3	20%	9	60%	3	20%
8.- Falacia de justicia	2	13.3%	7	46.7%	6	40%
9.- Razonamiento emocional	12	80%	2	13.3%	1	6.7%
10.- Falacia de cambio	8	53.3%	5	33.3%	2	13.3%
11.- Etiquetas globales	7	46.7%	8	53.3%	0	0%
12.- Culpabilidad	6	40%	9	60%	0	0%
13.- Los debería	4	26.7%	10	66.7%	1	6.7%
14.- Falacia de razón	5	33.3%	7	46.7%	3	20%
15.- Falacia de recompensa divina	0	0%	9	60%	6	40%

Fuente: “Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I De José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019”.

Gráfico N° 01: Análisis de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal de José Leonardo Ortiz.



Fuente: “Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I De José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019”.

Según el gráfico N°01, se puede apreciar que antes de aplicar el programa, el mayor puntaje que obtienen las participantes en cuanto a pensamientos automáticos en la categoría de riesgo alto (puntuación ≥ 6), lo que indica que hay tendencia a padecer por determinada forma de interpretar los hechos de su vida (distorsiones cognitivas), lo obtiene el pensamiento de tipo Filtraje con 8 participantes que equivale al 53.3%; seguido de Falacia de Justicia y Falacia de Recompensa Divina con 6 participantes que equivale al 40%; luego Interpretación del Pensamiento con 4 participantes que equivale al 26.7%; de allí tenemos Falacia de Control y Falacia de Razón con 3 participantes que equivale al 20%; luego Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Visión Catastrófica y Falacia de cambio con 2 participantes que equivale al 13.3% y finalmente Razonamiento Emocional y Los Deberías con 1 participante que equivale al 6.7%.

En cuanto a pensamientos automáticos en riesgo bajo lo que equivale a una puntuación de ≥ 2 , lo que suele indicar que este tipo de pensamientos le está afectando de alguna manera su estilo

de vida, tenemos a Pensamiento Polarizado y Los Debería con 10 participantes equivalente al 66.7%; Sobregeneralización, Visión Catastrófica, Falacia de Control, Culpabilidad y Falacia de Recompensa Divina con 9 participantes que equivale al 60%; seguimos con Interpretación del Pensamiento y Etiquetas Globales con 8 participantes que equivale al 53.3%; luego Personalización, Falacia de Justicia y Falacia de Razón con 7 participantes que equivale al 46.7%; Filtraje y Falacia de Cambio con 5 participantes que equivale al 33.3% y por último Razonamiento Emocional con 2 participantes equivalente al 13.3%.

Finalmente en cuanto a la categoría Normal lo que equivale a una puntuación de < 2 , cuyas distorsiones cognitivas no están generando ningún riesgo, tenemos Razonamiento Emocional a 12 participantes que equivale al 80%; luego Personalización y Falacia de Cambio a 8 participantes que equivale al 53.3%; seguido de Etiquetas Globales con 7 participantes que equivale al 46.7%; Culpabilidad 6 participantes que equivale al 40%; Falacia de Razón 5 participantes que equivale al 33.3%; Sobregeneralización, Visión Catastrófica y Los Debería con 4 participantes que equivale al 26.7%; Pensamiento Polarizado, Interpretación del Pensamiento y Falacia de Control con 3 participantes que equivale al 20%; Filtraje y Falacia de Justicia con 2 participantes que equivale al 13.3%; finalmente a Falacia de Recompensa Divina con ninguna participante.

2.2. Programa De Intervención

Datos generales

Institución:	Unidad Médico Legal I - José Leonardo Ortiz.
Dirección:	Lambayeque – Chiclayo – José Leonardo Ortiz.
Nivel Académico:	Mínimo 1er año de Secundaria.
Número de Participantes:	15 Participantes.
Número de Sesiones:	12 Sesiones
Fechas:	Agosto (6,13, 20 y 27), Setiembre (3, 10, 17 y 24) y Octubre (1, 8, 15 y 22) del 2019
Modalidad de Trabajo:	1 vez por semana (grupal).
Duración:	3 Meses.
Responsable:	Lic. Ronald Enrique Chilón Quiroz.

Población objetivo: El autor convocó la participación de mujeres víctimas de violencia familiar al programa “Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I de José Leonardo Ortiz”.

SESIONES	OBJETIVO	TÉCNICAS	TIEMPO
Sesión 1: Distorsiones Cognitivas.	1. Definir que son los pensamientos automáticos. 2. Conocer los pensamientos automáticos: filtraje y pensamiento polarizado. 3. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.	Exposición. Participación activa de las participantes. Trabajo en Equipo.	120´
Sesión 2: Distorsiones Cognitivas.	1. Conocer los pensamientos automáticos: sobregeneralización e interpretación del pensamientos. 2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos	Exposición. Participación activa de las participantes. Trabajo en Equipo.	120´

		automáticos que predominan en el día a día de las participantes.		
Sesión 3: Distorsiones Cognitivas.	1. Conocer los pensamientos automáticos: Visión catastrófica y personalización. 2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.	Exposición. Participación activa de las participantes. Trabajo en Equipo.	120´	
Sesión 4: Distorsiones Cognitivas.	1. Conocer los pensamientos automáticos: Falacia de control y Falacia de justicia. 2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.	Exposición. Participación activa de las participantes. Trabajo en Equipo.	120´	
Sesión 5: Distorsiones	1. Conocer los pensamientos	Exposición. Participación activa	120´	

Cognitivas.		<p>automáticos: Razonamiento emocional y Falacia de cambio.</p> <p>2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.</p>	<p>de las participantes.</p> <p>Trabajo en Equipo.</p>	
Sesión 6: Distorsiones Cognitivas.		<p>1. Conocer los pensamientos automáticos: Etiquetas globales y Culpabilidad.</p> <p>2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.</p>	<p>Exposición.</p> <p>Participación activa de las participantes.</p> <p>Trabajo en Equipo.</p>	120´
Sesión 7: Distorsiones Cognitivas.		<p>1. Conocer los pensamientos automáticos: Los deberías y Falacia de control.</p> <p>2. Identificar adecuadamente cuales son los</p>	<p>Exposición.</p> <p>Participación activa de las participantes.</p> <p>Trabajo en Equipo.</p>	120´

	<p>pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.</p>		
<p>Sesión 8: Distorsiones Cognitivas.</p>	<p>1. Conocer los pensamientos automáticos: Falacia de recompensa divina.</p> <p>2. Identificar adecuadamente cuales son los pensamientos automáticos que predominan en el día a día de las participantes.</p>	<p>Exposición.</p> <p>Participación activa de las participantes.</p> <p>Trabajo en Equipo.</p>	120´
<p>Sesión 9: Reestructuración Cognitivas.</p>	<p>1. Reemplazar los pensamientos automáticos (distorsiones cognitivas) que producen malestar emocional, por pensamientos adaptativos que se fundamenten en la razón.</p> <p>2. Al tener la posibilidad de cuestionar los</p>	<p>Psicoeducación.</p> <p>Exposición.</p> <p>Participación activa de las participantes.</p>	120´

	<p>pensamientos automáticos, nos brinda la posibilidad de modificarlos, por lo que dejaran de provocar malestar emocional.</p>		
<p>Sesión 10: Reestructuración Cognitivas.</p>	<p>1. Reemplazar los pensamientos automáticos (distorsiones cognitivas) que producen malestar emocional, por pensamientos adaptativos que se fundamenten en la razón.</p> <p>2. Al tener la posibilidad de cuestionar los pensamientos automáticos, nos brinda la posibilidad de modificarlos, por lo que dejaran de provocar malestar emocional.</p>	<p>Psicoeducación. Exposición. Participación activa de las participantes.</p>	120´
<p>Sesión 11: Reestructuración</p>	<p>1. Reemplazar los pensamientos automáticos</p>	<p>Psicoeducación. Expos</p>	120´

Cognitivas.	<p>(distorsiones cognitivas) que producen malestar emocional, por pensamientos adaptativos que se fundamenten en la razón.</p> <p>2. Al tener la posibilidad de cuestionar los pensamientos automáticos, nos brinda la posibilidad de modificarlos, por lo que dejaran de provocar malestar emocional.</p>	<p>ición.</p> <p>Participación activa de las participantes.</p>	
<p>Sesión 12:</p> <p>Evaluación del Programa – Demostrando lo Aprendido.</p>	<p>Valorar la eficacia del programa mediante la aplicación del Inventario de Pensamientos Automáticos.</p>	<p>Aplicación del Inventario.</p>	<p>120'</p>

2.2.4 El programa de actividades

Metodología (estrategia)

La estrategia metodológica fue seleccionada de acuerdo al interés del investigador. El desarrollo de la presente intervención tuvo tres momentos:

1. Pre-test: Se aplicó el Inventario de Pensamientos Automáticos (RUIZ Y LUJAN, 1991). Adaptado a nuestra realidad por Riofrio y Villegas (Perú, 2015). La aplicación fue de manera individual a las 15 participantes.
2. Aplicación del programa para la identificación y abordaje de las distorsiones cognitivas presentes en mujeres víctimas de violencia familiar.
3. Post-test: Se aplicó a las 15 participantes el Inventario de Pensamientos Automáticos (RUIZ Y LUJAN, 1991). Adaptado a nuestra realidad por Riofrio y Villegas (Perú, 2015), para valorar la eficacia del programa.

2.3 Evaluación Post Intervención (Pos Test)

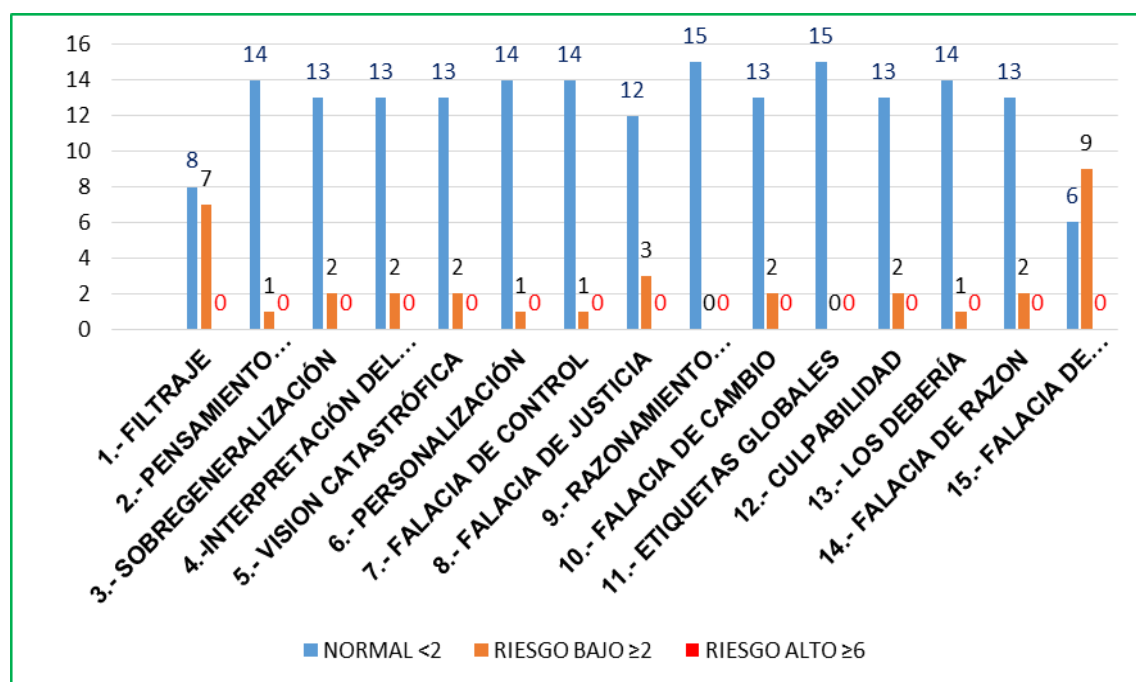
Tabla N° 02: Análisis de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I - José Leonardo Ortiz, posterior al programa de intervención.

DISTORSIONES COGNITIVAS (PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS)	NORMAL <2		RIESGO BAJO ≥ 2		RIESGO ALTO ≥ 6	
1.- FILTRAJE	8	53.3%	7	46.7%	0	0%
2.- PENSAMIENTO POLARIZADO	14	93.3%	1	6.7%	0	0%
3.- SOBREGENERALIZACIÓN	13	86.7%	2	13.3%	0	0%
4.-INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO	13	86.7%	2	13.3%	0	0%
5.- VISION CATASTRÓFICA	13	86.7%	2	13.3%	0	0%
6.- PERSONALIZACIÓN	14	93.3%	1	6.7%	0	0%
7.- FALACIA DE CONTROL	14	93.3%	1	6.7%	0	0%
8.- FALACIA DE JUSTICIA	12	80%	3	20%	0	0%
9.- RAZONAMIENTO EMOCIONAL	15	100%	0	0%	0	0%
10.- FALACIA DE CAMBIO	13	86.7%	2	13.3%	0	0%
11.- ETIQUETAS GLOBALES	15	100%	0	0%	0	0%

12.- CULPABILIDAD	13	86.7%	2	13.3%	0	0%
13.- LOS DEBERÍA	14	93.3%	1	6.7%	0	0%
14.- FALACIA DE RAZON	13	86.7%	2	13.3%	0	0%
15.- FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA	6	40%	9	60%	0	0%

Fuente: “Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I De José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019”.

Gráfico N° 02: Análisis de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la División Médico Legal de José Leonardo Ortiz.



Fuente: “Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I De José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019”.

Según el gráfico N°02, se puede apreciar que después de aplicar el programa, no encontramos participantes en cuanto a pensamientos automáticos en riesgo alto lo que equivale a una puntuación de ≥ 6 , lo cual indica que no hay tendencia a padecer por determinada forma de interpretar los hechos de su vida (distorsiones cognitivas).

En cuanto a pensamientos automáticos en riesgo bajo lo que equivale a una puntuación de ≥ 2 , lo que indica que este tipo de pensamientos (distorsiones cognitivas) le está afectando de alguna manera a la persona, tenemos al pensamiento Falacia de Recompensa Divina con 9 participantes que equivale al 60%; Filtraje con 7 participantes que equivale al 46.7%; Falacia de Justicia con 3 participantes que equivale al 20%; Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Falacia de Cambio, Culpabilidad y Falacia de Razón con 2 participantes que equivale al 13.3%; Pensamiento Polarizado, Personalización, Falacia de Control y Los Debería con 1 participante que equivale al 6.7%; y Razonamiento Emocional y Etiquetas Globales ninguna participante.

Finalmente en cuanto a la categoría Normal lo que equivale a una puntuación de < 2 , cuyas distorsiones cognitivas no están generando ningún riesgo, tenemos al pensamiento de tipo Razonamiento Emocional y Etiquetas Globales al total de participantes (15) que equivale al 100%; Pensamiento Polarizado, Personalización, Falacia de Control y Los Debería con 14 participantes que equivale al 93.3%; Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Falacia de Cambio, Culpabilidad y Falacia de Razón con 13 participantes que equivale al 86.7%; Falacia de Justicia 12 participantes que equivale al 80%; Filtraje 8 participantes que equivale al 53.3%; finalmente Falacia de Recompensa Divina con 6 participantes que equivale al 40%.

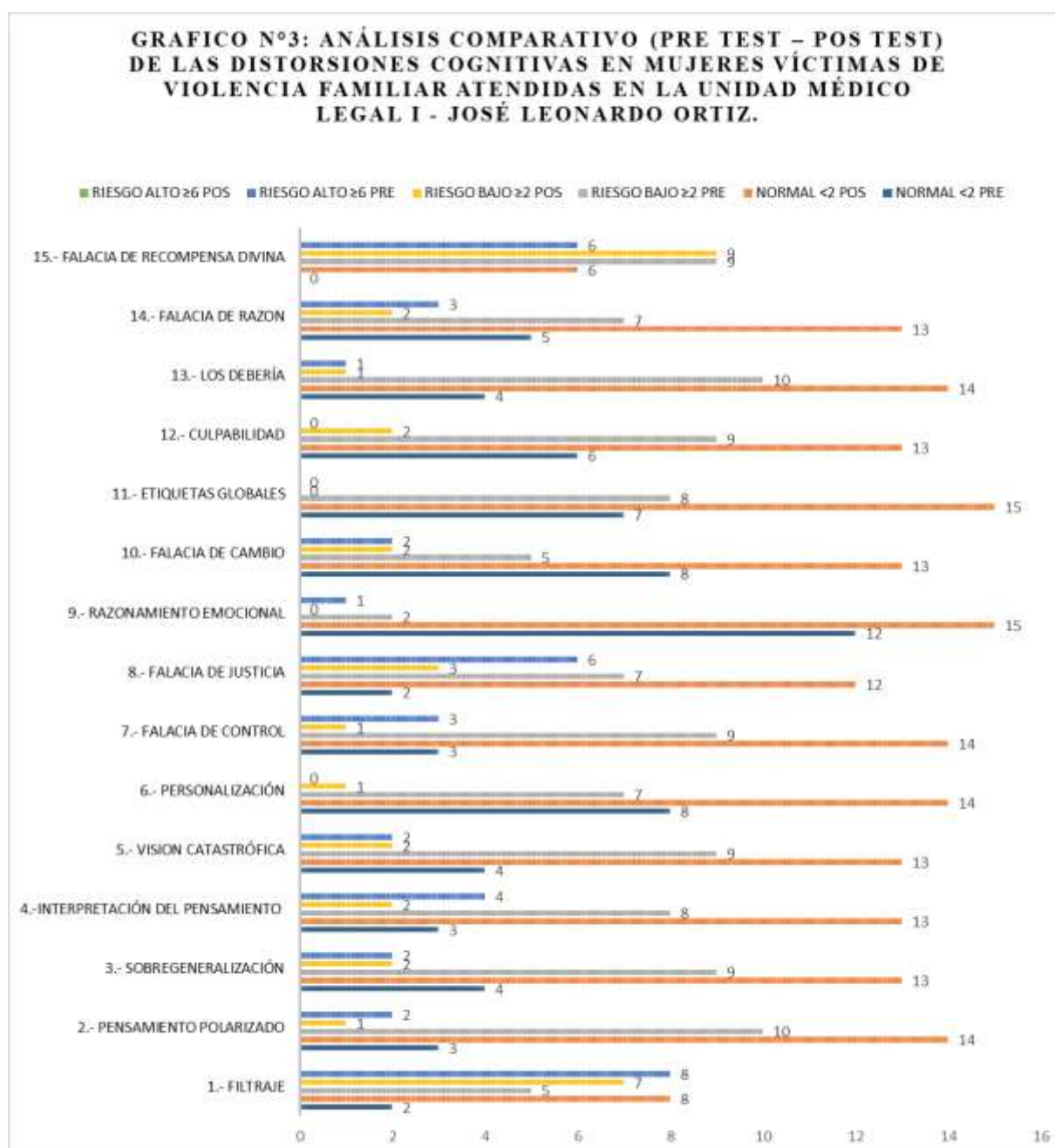
2.4 Evaluación Final Del Programa

Tabla N° 03: Análisis Comparativo (Pre Test – Pos Test) de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I - José Leonardo Ortiz.

DISTORSIONES COGNITIVAS (PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS)	NORMAL < 2		RIESGO BAJO ≥ 2		RIESGO ALTO ≥ 6	
	P R E	P O S	P R E	P O S	P R E	P O S
1.- FILTRAJE	2	8	5	7	8	0

2.- PENSAMIENTO POLARIZADO	3	14	10	1	2	0
3.- SOBREGENERALIZACIÓN	4	13	9	2	2	0
4.-INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO	3	13	8	2	4	0
5.- VISION CATASTRÓFICA	4	13	9	2	2	0
6.- PERSONALIZACIÓN	8	14	7	1	0	0
7.- FALACIA DE CONTROL	3	14	9	1	3	0
8.- FALACIA DE JUSTICIA	2	12	7	3	6	0
9.- RAZONAMIENTO EMOCIONAL	12	15	2	0	1	0
10.- FALACIA DE CAMBIO	8	13	5	2	2	0
11.- ETIQUETAS GLOBALES	7	15	8	0	0	0
12.- CULPABILIDAD	6	13	9	2	0	0
13.- LOS DEBERÍA	4	14	10	1	1	0
14.- FALACIA DE RAZON	5	13	7	2	3	0
15.- FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA	0	6	9	9	6	0

Fuente: “Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I De José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019”.



Fuente: “Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar Atendidas en la Unidad Médico Legal I De José Leonardo Ortiz – Chiclayo 2019”.

Al comparar los resultados del pre y post test luego de aplicar el programa de Detección y Abordaje de las Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar, podemos afirmar que, antes de aplicar el programa los resultados señalan al filtraje (53.3%), la falacia de justicia y la falacia de recompensa divina (40%), como las distorsiones cognitivas con mayor

puntaje en cuanto a riesgo alto (≥ 6). Dichos resultados concuerdan con los resultados obtenidos por Jaramillo et al. (2011) en su investigación denominada “Distorsiones cognitivas en víctimas de violencia intrafamiliar y sexual” realizada en Ecuador, cuyos resultados señalan a la falacia de recompensa (80%), filtrado o visión de túnel (60%) y falacia de justicia (45%) como las distorsiones cognitivas con mayor puntaje.

Luego de aplicar el programa de abordaje de las distorsiones cognitivas mediante la técnica psicoterapéutica reestructuración cognitiva, no se encontró a ninguna participante de la muestra del presente estudio que tengan distorsiones cognitivas con puntuaciones que las ubiquen en la categoría de riesgo alto (≥ 6), lo cual significa que ya no hay tendencia en las participantes a padecer por determinadas formas de interpretar los hechos de su vida (distorsiones cognitivas) generando una visión más objetiva de su realidad y demostrando la eficacia del programa de abordaje. Lo cual concuerda con Erazo y Rivadeneira (2014), quienes en su estudio con mujeres maltratadas por sus parejas concluyeron después de haber aplicado la técnica psicoterapéutica reestructuración cognitiva, que todas las distorsiones cognitivas presentes en un primer momento (pre test) disminuyeron, lo que significó la eficacia de la técnica permitiendo a la muestra instaurar nuevos esquemas cognitivos y de esta manera contribuir a mejorar la autoestima de las mujeres maltratadas.

En cuanto a distorsiones cognitivas en riesgo bajo lo que equivale a una puntuación de ≥ 2 , lo que significa que este tipo de distorsiones cognitivas le está afectando de alguna manera a la persona; se obtiene lo siguiente, antes de aplicar el programa teníamos al mayor número de participantes con la distorsión en cuanto a Pensamiento Polarizado y Los Debería (66.7%); Sobregeneralización, Visión Catastrófica, Falacia de Control, Culpabilidad y Falacia de Recompensa Divina (60%); Interpretación del Pensamiento y Etiquetas Globales (53.3%); Personalización, Falacia de Justicia y Falacia de Razón (46.7%); Filtraje y Falacia de Cambio (33.3%) por último Razonamiento Emocional (13.3 %). No se obtuvo en ninguna de las participantes en relación a distorsiones cognitivas en esta categoría el 0%.

Luego de aplicar el programa hemos obtenido: Falacia de Recompensa Divina (60%); Filtraje (46.7%); Falacia de Justicia (20%); Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Falacia de Cambio, Culpabilidad y Falacia de Razón (13.3%); Pensamiento Polarizado, Personalización, Falacia de Control, y Los Debería (6.7%); y Razonamiento Emocional y Etiquetas Globales ninguna participante (0%). Con lo cual se puede observar una disminución significativa del número de las participantes en riesgo bajo.

Finalmente en cuanto a la categoría Normal lo que equivale a una puntuación de < 2 , cuyas distorsiones cognitivas no están generando ningún riesgo ni malestar en la persona; antes de haber aplicado el programa teníamos a Razonamiento Emocional (80%); luego Personalización y Falacia de Cambio (53.3%); seguido de Etiquetas Globales (46.7%); Culpabilidad (40%); Falacia de Razón (33.3%); Sobregeneralización, Visión Catastrófica y Los Debería (26.7%); Pensamiento Polarizado, Interpretación del Pensamiento y Falacia de Control (20%); Filtraje y Falacia de Justicia (13.3 %); Falacia de Recompensa Divina a ninguna participante.

Luego de haber aplicado el programa en cuanto a la categoría Normal obtenemos los siguientes resultados: Razonamiento Emocional y Etiquetas Globales al total de participantes (100%); Pensamiento Polarizado, Personalización, Falacia de Control y Los Debería (93.3%); Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Falacia de Cambio, Culpabilidad y Falacia de Razón (86.7%); Falacia de Justicia (80%); Filtraje (53.3%); finalmente Falacia de Recompensa Divina (40%). Esto muestra una disminución significativa en cuanto a las distorsiones cognitivas de las participantes, teniendo en cuenta que el único pensamiento automático que se encuentra por debajo de la media en la categoría normal es a Falacia de Recompensa Divina y esto puede deberse a la cronicidad del maltrato además de la influencia cultural y religiosa de nuestro contexto social, lo cual concuerda con el estudio de Erazo y Rivadeneira (2014), que en lo concerniente a las distorsiones cognitivas luego de aplicar la técnica de la reestructuración cognitiva obtiene en cuanto a la falacia de recompensa divina un 25% el cual se mantuvo en el esquema mental de varias participantes lo cual se debe a la influencia social y religiosa.

Por lo tanto podemos decir que el programa ha sido efectivo en cuanto al abordaje de los pensamientos automáticos mediante la técnica de la reestructuración cognitiva lo que va a permitir a las participantes (mujeres víctimas de violencia familiar) poder contar con factores protectores para evitar recaer en la dinámica de violencia familiar y/o evitar situaciones conflictivas que incrementen los maltratos en su entorno, ya que teniendo en cuenta a Alméciga y Sanabria (2015) la consolidación de relaciones malsanas donde en muchos de los casos, pese al daño psicológico y físico a las mujeres y sus hijos, la relación de pareja se mantiene por el erróneo procesamiento de la información, generando interpretaciones erróneas sobre su realidad y justificando los hechos, con creencias y distorsiones cognitivas. Además concuerda con Sánchez et al. (2015), quienes concluyen que las distorsiones cognitivas y dependencia emocional son diferentes entre las mujeres víctimas y no víctimas de violencia conyugal

III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Las mujeres víctimas de violencia familiar presentan distorsiones cognitivas muy marcadas y entre los puntajes más altos tenemos al filtraje, la falacia de justicia y la falacia de recompensa divina, estos pensamientos automáticos hacen que la mujer se mantenga pasiva y subordinada a las necesidades y deseos del varón. Además teniendo en cuenta el factor cultural en relación al machismo imperante de nuestra sociedad, la mujer asume que si cumple con todas las demandas del varón en algún momento obtendrá el mejor trato que anhela, perdurando mucho tiempo justificando los hechos e interpretando sus sentimientos de dolor o vergüenza, como una responsabilidad de ella mediante sentimientos de culpabilidad, lo cual no le permite tener una interpretación objetiva de su realidad y le dificulta obtener una solución adecuada para su situación.

El abordar las distorsiones cognitivas mediante la técnica de la re-estructuración cognitiva le va permitir a la mujer víctima de violencia familiar identificar sus pensamientos automáticos, cuestionarlos y re-estructurarlos por pensamientos más adaptativos sujetos por la razón, lo cual en base a los resultados obtenidos podemos decir que el programa ha sido efectivo dado que luego de aplicarlo no hemos encontrado a ninguna participantes con puntajes que la ubican en la categoría de riesgo alto (≥ 6) y por el contrario, hemos obtenido mayores puntajes en la categoría normal (< 2).

Aún se han obtenido puntajes que ubican a mujeres víctimas de violencia familiar dentro de la categoría de riesgo bajo (≥ 2), teniendo a la Falacia de Recompensa Divina con un puntaje superior a la media esto puede deberse a la cronicidad de la violencia y a la influencia cultural y religiosa de nuestro medio.

Finalmente, teniendo en cuenta los resultados se justifica la elaboración del programa propuesto el cual se denomina “Detección y abordaje de las distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia familiar”, lo cual va a servir como un factor protector en cuanto a evitar tolerar hechos de violencia familiar y/o mejorar las relaciones intrafamiliares, además de cortar la dinámica de violencia teniendo en cuenta el factor intergeneracional.

Recomendaciones

Se recomienda a futuro la aplicación del programa propuesto, donde refleja las estrategias, técnicas y metodología para identificar y abordar las distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia familiar, además de incluir sesiones de habilidades sociales, autoestima y auto-concepto ya que teniendo en cuenta la cronicidad de la violencia esto va a permitir obtener mejores resultados a la hora de fragmentar con el ciclo de la violencia familiar.

IV.- REFERENCIAS

- Alméciga, M. y Sanabria, P. (2015) Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en un Grupo de Mujeres Víctimas de Violencia Doméstica [Tesis para optar el título profesional, Fundación Universitaria los Libertadores – Bogotá - Colombia] Repositorio.
- https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2310/Almeciga_Mileydi_Sanabria_Lizeth_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arana, I., Hernández, M. y Rodríguez, E. (2016). Manual para el Manejo de Pensamientos Irracionales.
- <https://es.slideshare.net/BLACKTIGER123456/manual-para-el-manejo-de-pensamientos-irracionales>
- Bados, A. y García, E. (2010). La Técnica de la Reestructuración Cognitiva. Universidad de Barcelona – España.
- Caballo V. 1998. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Siglo XXI de España Editores, S. A. España.
- Caro, I. (2007). Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas España: Desclée de Brouwer, pp. 447.
- <https://www.academia.edu/download/70267295/139013586011.pdf>
- Cobeñas, J y Montenegro, J. (2017) Distorsiones Cognitivas en Mujeres Maltratadas de un Hospital Nivel II-1 del Distrito de Ferreñafe [Tesis para optar el título profesional, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo – Chiclayo - Perú] Repositorio.
- <https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/1572?locale-attribute=fr>
- Cutiri, Y. y Montes, E. (2017) Funcionalidad Familiar y Distorsiones Cognitivas en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja en el Pueblo Joven de Ciudad de Dios [Tesis para optar el título profesional, Universidad Católica de Santa María – Arequipa - Perú] Repositorio.
- <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/893ff372-cd64-487f-a5f3-e51d00487757>

- Congreso de la República, (2015). Ley 30364 para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, Perú.
- Díaz, M., Ruiz, A. y Villalobos, A. (2017). Manual de Técnicas y Terapias Cognitivo Conductuales.
<https://www.edescllee.com/img/cms/pdfs/9788433029508.pdf>
- Echeburúa, E., Corral, P., Fernández-Montalvo, J. y Amor, P. (2004). ¿Se puede y debe tratar psicológicamente a los hombres violentos contra la mujer? .Papeles del Psicólogo, 88, 10 - 18.
- Erazo, G. y Rivadeneira, A. (2014) La Reestructuración Cognitiva En La Autoestima De Las Mujeres Maltratadas Atendidas En El Sub Centro De Salud “San Andrés” Riobamba, Período Febrero - Julio 2014 [Tesis para optar el título profesional, Universidad Nacional de Chimborazo – Riobamba - Ecuador] Repositorio.
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1189/1/UNACH-EC-PSC.CLIN-2014-0007.pdf>
- Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses [IMLYCF]. (2016). Guía de Evaluación Psicológica Forense en Casos de Violencia Contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar; y en otros Casos de Violencia. Perú
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2016). Encuesta Nacional sobre relaciones sociales ENARES 2013 y 2015. Lima.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2017). Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. ENDES 2016. Lima.
- Jaramillo, J. (2011). Distorsiones cognitivas en víctimas de violencia intrafamiliar y sexual. [Tesis de Licenciatura, Universidad Central de Ecuador] Repositorio.
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2783584>
- Ley 30364 de 2015. Congreso de la República. Diario Oficial El Peruano. Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar. Perú.
- Méndez, F., Olivares, J. y Moreno, P. (1998). Técnicas de reestructuración cognitiva. En J. Olivares y F.X. Méndez (Eds.). Técnicas de modificación de conducta. Madrid: Biblioteca Nueva

- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2014). Marco Normativo Contra la Violencia Familiar y de Género. Lima.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2016). Decreto Supremo N° 009-2016-MIMP que aprueba el Reglamento de la Ley No 30364 Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, Perú. Available at: <http://busquedas.elperuano.com.pe/download/url/decreto-supremo-queaprueba-el-reglamento-de-la-ley-n-30364-decreto-supremo-n-009-2016-mimp-1409577-10>.
- Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud [OPS/OMS]. (2000). La ruta crítica de las mujeres afectadas por la violencia intrafamiliar en América Latina.
- Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual [PNCVFS]. (2013). Guía de Atención Integral de los Centros Emergencia Mujer. Available at: http://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/stapas/GUIA-DE-ATENCION-DE-LOS-CEM.pdf.
- Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual [PNCVFS]. (2017). Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Boletines y resúmenes estadísticos. Available at: <http://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigoarticulos.php?codigo=33> [Accessed agosto, 2018].
- Pueyo, A. y Redondo, S. (2007). Predicción de la violencia: entre la peligrosidad y la valoración del riesgo de violencia. Papeles del Psicólogo, 28, 157-173.
- Ramírez, S. (2001), en su estudio sobre “Perfil de Personalidad de un grupo de Mujeres Víctimas de Violencia Familiar”.
- Ruiz, J. y Luján, J. (1991). Manual de psicoterapia cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos. Recuperado de <https://serproductivo.org/wpcontent/uploads/2018/03/inventario-de-pensamientos-automaticos.pdf>

Sánchez, V., Alva, M., Sosa, L., Farfan, W., y Pizarro, E. (2015) Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia Infligida por la Pareja. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Pedro – Chimbote - Perú] Repositorio.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57465302/INFORME_DE_INVESTIGACION_FINAL_PSICOLOGIA

Sarasua, B. y Zubizarreta, I. (2000). Violencia en la pareja. Málaga. Aljibe

Valega, C., 2015. Avanzamos contra la indiferencia: Comentarios a la nueva Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar. Instituto de Democracia y Derechos Humanos. Available at: <http://idehpucp.pucp.edu.pe/comunicaciones/opinion/avanzamos-contra-la-indiferencia-comentarios-a-la-nueva-ley-para-prevenir-sancionar-y-erradicarla-violencia-contra-las-mujeres-y-los-integrantes-del-grupo-familiar/> [Accessed Agosto , 2018]

Vázquez, B. (2000). El papel del psicólogo forense ante casos de malos tratos. Personalidad de la víctima y el agresor y su relación con el sistema penal. En A.C. Rodríguez y S. Valmaña (Eds.).

V.- ANEXOS

ANEXO 1

SESIÓN 1: DISTORSIONES COGNITIVAS

Caso: Mi pareja es muy pasional y a veces se deja llevar por la cólera. Su intención no era golpearme; sólo quería hacerme ver que tenía la razón: Justificación de la conducta violenta.

- ¡Me lo tengo merecido!». ¡Seguramente no soy todo lo buena esposa que debiera! ¡Alguna vez me ha dicho que lo provoqué!, ¿será cierto? ¡La culpa es mía por haberme casado con él!
→ Sentimientos de culpa

Pensamientos Automáticos:

En general se dice que el pensamiento se relaciona con el fluir de la conciencia y que tiene tres elementos:

La direccionalidad: hacia donde está dirigido dicho pensamiento.

El curso: o la velocidad del pensamiento.

El contenido: es lo que se piensa concretamente.

En el caso de los pensamientos automáticos, estos se definen por su carácter impuesto, son pensamientos que aparecen en el fluir del pensamiento normal y condicionan su dirección o curso; se les atribuye una certeza absoluta, por eso no son cuestionados y condicionan la conducta y el afecto. En general son breves, pueden ser verbales o aparecer en forma de imágenes, a la persona se le imponen, por eso son automáticos. Los pensamientos automáticos son fugaces, conscientes, pueden entenderse como la expresión o manifestación clínica de las creencias. Ya que en general las personas no son plenamente conscientes de sus creencias, pero sí lo son o lo pueden llegar a ser de sus pensamientos automáticos.

Filtraje o Abstracción Selectiva. Se da cuando una persona selecciona la información en forma de “visión de túnel” es decir enfocándose en un solo aspecto de una situación, con lo cual deja de lado otras alternativas de interpretación. Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación.

Caso: Una pareja hablan de muchos temas agradables, comparten un grato momento y en medio de la conversación surge el tema de las amistades de uno de ellos, motivo por el cual la plática se pone tensa, existen intercambios de palabras lo que genera que se irriten pensando

en el mal momento que están atravesando debido a esta situación, dejando de lado el momento agradable que venían compartiendo. Es decir, uno se enfrasca en lo negativo, dejando de lado lo positivo. Palabras claves para detectar esta distorsión son: “por qué tenemos que terminar así”, “siempre él o ella con lo mismo”, “ya no soporto más”.

Pensamiento Polarizado. Se interpreta una situación de forma rígida y extrema es decir bueno o malo, negro o blanco sin tener en cuenta aspectos intermedios. Palabras claves en esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones. Ejemplos: “Soy un fracasado”, “Soy un cobarde”, “Soy un inútil”, etc.

Caso: Por ejemplo en el caso de una pareja en donde la mujer espera que debido al amor que su pareja siente por ella le traiga flores sin ser una fecha especial, tan solo para reafirmar su interés y al no ver cumplido su deseo piensa: “no le intereso”. Una persona luego de enterarse de la infidelidad de su pareja piensa: “soy un fracasado”.

ANEXO 2

SESIÓN 2: DISTORSIONES COGNITIVAS

Sobregeneralización. Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente.

Caso: Una persona que busca trabajo y no lo encuentra y concluye: "Nunca conseguiré un empleo". Otra persona que se siente triste y piensa: "Siempre estaré así". Palabras claves que indican que una persona está sobregeneralizando todo son: "Todo, Nadie, Nunca, Siempre, Todos, Ninguno".

Interpretación del pensamiento. Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo.

Caso: Una persona nota como la miran unos extraños y piensa: "Sé que piensan mal de mí". Otra persona está esperando a otra en una cita y esta tarda cinco minutos y sin mediar prueba alguna, se le viene a su cabeza: "Sé que me está mintiendo y engañando". Palabras claves de esta distorsión son: "Eso es porque", "Eso se debe a", "Sé que eso es por".

ANEXO 3

SESIÓN 3: DISTORSIONES COGNITIVAS

Visión Catastrófica. Esta distorsión se da cuando uno interpreta una situación de modo catastrofista para sí mismo y sin tener algún sustento real de que eso sea así. La palabra clave: “¿y si me sucede a mí, tal cosa?”.

Caso: Una persona se encuentra con una amiga quien le cuenta sobre las tragedias ocurridas en su vida teniendo como base una supuesta infidelidad por parte de su pareja y luego de terminar la conversación esta persona piensa: “Y si me sucede eso a mí”. Otra persona escucha una noticia sobre un feminicidio y piensa: “¿Y si me ocurre a mí igual?”.

Personalización. Esta distorsión cognitiva consiste en el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. Palabras claves son: “Lo dice por mí”, “Lo hago mejor (o peor) que tal o cual”.

Caso: Una persona que escucha decir a su vecina que hay mujeres malas y mentirosas y esta persona piensa: “Sé que lo dice por mí”. Una mujer hablando con su pareja, este le dice que hay situaciones en las que se pone muy aburrido y ella piensa: “Seguro lo dice por mí, piensa que soy aburrida”. También la personalización se da cuando uno se compara con otra persona de forma constante: “Soy menos atractiva que ella”, “solo le hace caso a su mamá pero no a mí”.

ANEXO 4

SESIÓN 4: DISTORSIONES COGNITIVAS

Falacia de Control. Esta distorsión cognitiva consiste en como la persona se ve a sí misma, sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. O bien cuando la persona se ve como responsable de lo que ocurre en su entorno, o en el otro extremo, siente impotencia de no tener control sobre los acontecimientos de su vida. Palabras claves: “No puedo hacer nada por”, “Solo me sentiré bien si tal persona cambia tal”, “Yo soy el responsable de todo”.

Caso: “Cuando mi pareja deje de ser desordenada yo seré feliz”, “Si mis hijos sufren debe de ser por culpa mía”.

Falacia de Justicia. Esta distorsión cognitiva se da cuando la persona tiende a valorar lo ocurrido dándole un sentido de justicia. Palabras claves: “Es injusto que”, “Si es verdad que, entonces cual”.

Caso: Una persona que siente haberse equivocado con su pareja y piensa: “es injusto que me suceda esto a mí”. Otra persona piensa en relación a su pareja: “si de verdad me amara pues me diera de todo”.

ANEXO 5

SESIÓN 5: DISTORSIONES COGNITIVAS

Razonamiento Emocional. Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente.

Caso: Si una persona se siente irritada es porque alguien ha hecho algo para alterarle, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc. Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos. Las palabras claves en este caso son: “Si me siento así porque soy / o a ocurrido”.

Falacia de Cambio. Consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen solo de aquellos.

Caso: Un hombre piensa: “La relación de mi matrimonio solo mejorará si cambia mi mujer”. Las palabras claves son: “Si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa”.

ANEXO 6

SESIÓN 6: DISTORSIONES COGNITIVAS

Etiquetas Globales. Consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos o a los demás casi siempre designándoles con el verbo “Ser”. Cuando etiquetamos globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser, conduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y las personas estereotipada e inflexible.

Caso: Una persona piensa de los negros: “Los negros son unos gandules”. Un paciente piensa de manera idealizada de su terapeuta: “Es una persona estupenda”. Es el efecto de englobar bajo una etiqueta hechos distintos y particulares de modo inadecuado. Por ejemplo: Un hombre cada vez que tenía ciertas dificultades para hablar con una mujer que le agradaba, se decía, “soy tímido, por eso me pasa esto”. Las palabras claves son: “Soy un”, “Es un”, “Son unos”.

Culpabilidad. Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos bien totalmente a uno mismo, bien a otros, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos.

Caso: Una madre cada vez que sus hijos alborotaban o lloraban tendía a irritarse con ellos y consigo misma echándose la culpa de no saber educarlos mejor. Otra persona que estaba engordando culpa a su conyugue por ponerle alimentos demasiado grasos. Otra característica de la culpa es que a menudo no lleva a la persona a cambiar de conducta si no solo a darme vueltas a los malos actos. En este caso las palabras claves aparecen en torno a: “Mi culpa”, “Su culpa”, “Culpa de”.

ANEXO 7

SESIÓN 7: DISTORSIONES COGNITIVAS

Los Debería. Consiste en tener parámetros rígidos y exigentes sobre cómo deberían ser las cosas. Es por ello que cuando algo sale de esos parámetros es generador de estrés y conduce a una alteración emocional. Algunos especialistas consideran a esta distorsión como la responsable de la mayoría de los trastornos emocionales. Las palabras claves: “Debería de”, “No debería de”. A este hábito se denomina “Afirmaciones Irracionales” y se las contraponen a las “Afirmaciones Racionales”, las creencias irracionales tienen que ver con los deseos personales con respecto a sus objetivos o metas y cuando no se los consigue genera emociones intensas y conllevan a trastornos, y los deseos personales derivados de las creencias racionales podrían generar malestar al no conseguirlos, pero no tan intensos como las exigencias de los “Deberías”, que además nos aparta de nuestros objetivos marcando un camino inflexible.

Caso: En una pareja de esposos, siendo él quien salía a trabajar se irritaba constantemente al llegar a casa al ver que su pareja no dejaba todo por salir a atenderlo y pensaba: “debería de atenderme siendo yo quien llega de trabajar”, eso no le permitía analizar su conducta y ver qué factores estaba generando este malestar en su persona. Una persona que muestra preocupación excesiva por supuestos errores que podría cometer en su trabajo y pensaba “debería ser más cuidadoso y competente dado que soy profesional, y no debería de tener errores en lo que hago”.

Falacia de Razón. Cuando una persona está convencida que ante un desacuerdo con otra persona este tiene la razón, por lo tanto su opinión es la correcta. No se tiene en cuenta los argumentos del otro, solo se deja de lado. Las palabras claves: “Yo llevo razón”, “Sé que estoy en lo cierto él/ella está equivocado (a)”.

Caso: Una pareja al tener discrepancias de opinión en relación a los cuidados que deben de tener los hijos por lo cual discutían continuamente y cada uno se decía: “Yo tengo razón, él/ella se equivoca, y lo único que generaba esto era que el conflicto se mantenga en el tiempo y que cada vez se haga más grande conduciéndoles a una lucha interminable por poder, con el único motivo de querer tener la razón.

ANEXO 8

SESIÓN 8: DISTORSIONES COGNITIVAS

Falacia de Recompensa Divina. Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará “mágicamente” en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. El efecto suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad.

Caso: Una mujer toleraba que su marido llegara bebido a altas horas y diera voces. Ella se decía: “Si aguanto el día de mañana se dará cuenta de lo que hago por él”. Sin embargo iba acumulando gran ira y respondía de manera indirecta a su malestar cuando su pareja le solicitaba tener relaciones sexuales y ella se oponía por “estar cansada y con dolor de cabeza”. En este caso las palabras claves que indican esta distorsión son: “El día de mañana tendré mi recompensa”, “Las cosas mejorarán en un futuro”.

ANEXO 9

SESIÓN 9: ABORDAJE DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

La Reestructuración Cognitiva (RC) como técnica psicoterapéutica se sustenta en fundamentos teóricos:

a) Las interpretaciones que hacemos las personas de las situaciones influyen en la forma como se sienten (emociones) y cómo actúan (conducta), de lo dicho se tiene que la forma como reaccionamos frente a una situación depende de cómo la percibimos e interpretamos, es decir teniendo en cuenta nuestras atribuciones y expectativas.

b) Es posible identificar nuestros pensamientos (cogniciones) utilizando técnicas como la entrevista, cuestionarios y autorregistros. Y hay que tener en cuenta que muchos de estos pensamientos son conscientes y otros inconscientes, sin embargo podemos lograr evidenciarlos.

c) Al identificar los pensamientos (cogniciones), se los puede modificar y con ello lograr cambios terapéuticos. La RC utiliza un modelo denominado A-B-C y se refieren a lo siguiente:

A - tiene que ver con la situación que uno atraviesa.

B - tiene que ver con la interpretación que se hace de la situación (cogniciones) y pueden ser positivas o negativas dependiendo de las creencias y expectativas de la persona.

C - tiene que ver con las consecuencias emocionales, conductuales y físicas de B.

En relación a lo descrito por el modelo A-B-C los pensamientos (cogniciones) siempre se encuentran antes que la emoción. Es por ello que la interpretación que hacemos de la situación (cogniciones) se requieren para mantener las emociones en el tiempo.

En resumen, al utilizar la RC tenemos que las cogniciones son fundamentales al explicar la conducta humana. De lo dicho anteriormente podemos afirmar que no son las situaciones las que generan reacciones emocionales y conductuales por sí mismas, sino, la interpretación que se hace de dichas situaciones además de las expectativas y creencias de cada uno.

En la RC el profesional ayuda a la persona a: a) identificar los pensamientos (cogniciones), b) analizar las respuestas emocionales y conductuales, c) considerar los pensamientos (cogniciones) como hipótesis por lo tanto discutibles, d) discutir las cogniciones irracionales,

y e) modificar estas cogniciones y cambiarlas por otras más adaptativas y así poder cambiar el estado emocional y comportamental.

La RC no busca tener el control de todas las emociones, se centra en aquellas que generan malestar al individuo. Los individuos reaccionamos de manera adaptativa sin embargo si estas reacciones van por encima de la capacidad de afronte de la persona es que se pierde el equilibrio y se genera la enfermedad.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA PASO A PASO

Caso: Imagina que hoy es tu aniversario por lo tanto esperas que tu pareja te haga algo especial, sin embargo por motivos de trabajo se encuentra fuera de la ciudad. Al transcurrir las horas piensas y dices ¿Por qué no me ha llamado? ¿No le intereso? Y pensando de esa manera te empiezas a sentir mal en un inicio posterior a ello empiezas a sentir cólera.

¿Por qué las emociones negativas? No es el aniversario, no es el hecho de la llamada en sí la que ha causado tu malestar, es la manera de como uno está interpretando la situación es decir son tus propios pensamientos.

Si en lugar de interpretar la situación de esa manera hubieras pensado: “Si está en el trabajo tal vez le surgió algún contratiempo, esperare pacientemente ya en cualquier momento se comunica conmigo”, tus emociones hubieran sido diferentes.

Esto nos demuestra la importancia de los pensamientos en nuestras emociones, es decir, si los pensamientos son negativos nuestras emociones serán negativas y si nuestros pensamientos son positivos, nuestras emociones serán positivas.

ANEXO 10

SESIÓN 10: ABORDAJE DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Al aplicar la reestructuración cognitiva primero tenemos que identificar los pensamientos que generan malestar emocional (distorsiones cognitivas). Lo difícil es que los pensamientos automáticos se dan de manera inconsciente.

Para poder identificar las distorsiones cognitivas propias, es necesario seguir los siguientes pasos:

1.- Psicoeducación

Consiste primero en conocer sobre los pensamientos automáticos y para ello es necesario saber sobre ellos, entenderlos y así poder identificarlos, para luego tener la seguridad y ser conscientes que estos pensamientos automáticos conllevan a distorsiones cognitivas, las cuales influyen directamente en las emociones y por ende en la conducta.

Es por ello la importancia que cobra la psicoeducación y para ello es necesario enseñar utilizando ejemplos prácticos de casos de la vida diaria, con lo cual podamos conectar a la persona con sus vivencias personales.

2. Tener conocimiento sobre la existencia de esos pensamientos

Al conocer el modelo cognitivo – conductual en relación a la identificación de los pensamientos automáticos que conllevan a las distorsiones cognitivas, para lo cual se necesita práctica. No es espontáneo detenerse en una situación de estrés, cólera detenerse para preguntarse: “¿Qué interpretación me conllevó a esta situación?”.

Un buen comienzo para lograr identificar las distorsiones cognitivas es buscar las emociones negativas. Si nos cuesta trabajo identificar estas emociones lo que tenemos que hacer es empezar a valorar las conductas. Debemos tener en cuenta que tanto las emociones así como las conductas negativas nos sirven de señales de alarma al momento de advertir distorsiones cognitivas.

3. El auto-registro

Se emplea para registrar situaciones, analizando las cogniciones (interpretación), sentimientos y conductas que se dan en respuesta a una situación determinada. En ocasiones también se pueden incluir algunos pensamientos alternativos.

Esta herramienta queda como tarea y ayuda a las personas a identificar sus pensamientos automáticos y así poder ser conscientes, las cuales antes al no tomarlas en cuenta pasaban desapercibidas, por lo tanto, no se las cuestionaba. Al ir practicando permitirá identificar las distorsiones cognitivas cuando estas aparecen, para luego poder cuestionarlas y poder enfrentarlas de inmediato.

En muchos casos, el conocer una distorsión cognitiva es suficiente para afrontarla y que desaparezca. Sin embargo, hay distorsiones cognitivas que están profundamente enraizadas, y necesitan un abordaje profesional. En estos casos es necesario utilizar técnicas de reestructuración cognitiva.

Técnicas de Reestructuración Cognitiva

Podría resultarnos fácil percibir las distorsiones cognitivas en otras personas y confrontarlas, pero al tratarse de nosotros es muy difícil confrontarlas, es por ello que se mantienen y pareciera por el contrario que nos aferramos a ellas.

En ese sentido es necesario utilizar técnicas que nos permitan enfrentar distorsiones cognitivas difíciles de manejar y para ello es conveniente utilizarlas de manera recurrente con la finalidad de extinguirlas y poder reemplazarlas por pensamientos razonables. Tenemos las técnicas siguientes:

Cuestionamiento Socrático

Sócrates, postuló el valor de debatir ideas complejas. Esto ha sido utilizado por la psicología científica de tal manera enfrentar las distorsiones cognitivas.

Primero es necesario identificar la distorsión cognitiva, luego se los cuestiona mediante una serie de preguntas y tenemos como ejemplo: ¿Este pensamiento es real? ¿Estoy basando mis pensamientos en hechos o en sentimientos? ¿Existe alguna evidencia que apoye esta idea? ¿Podría estar malinterpretando una posible evidencia?

En resumen, podríamos decir que las distorsiones cognitivas son una visión exagerada de la realidad y por ello podremos hacer dos preguntas simples: “¿Qué pasaría sí?” o “¿Qué es lo peor que me podría pasar?”. Con estas preguntas reduciremos el nivel de ansiedad generada por las distorsiones cognitivas. Es necesario recalcar que cualquier situación por difícil que sea se puede asumir.

Enjuiciar los pensamientos

En esta técnica la persona en relación a sus distorsiones cognitivas tendrá que ponerse en el papel de abogado defensor, fiscal y juez. Al inicio se plantearán argumentos en defensa de las distorsiones cognitivas como si fuera un abogado defensor, luego se presentarán las pruebas necesarias en contra del pensamiento negativo asemejando la labor fiscal y finalmente se deberá revisar todas las evidencias aportadas por cada una de las partes y se tendrá que dar un veredicto a modo de un juez.

ANEXO 11

SESIÓN 11: ABORDAJE DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

CASO PRÁCTICO:

Creencia Irracional: Filtraje (o atención selectiva)

Es irracional porque centra su atención en lo negativo ya sea de una mismo, de una situación o de los demás, por ejemplo una mujer que ha conseguido éxito profesional, es considerada una buena madre por sus hijos, tiene una estabilidad laboral que le permite vivir tranquila, sin embargo siente que ha fracasado porque su pareja no le demuestra amor y la trata de manera violenta, sin embargo no hace nada para cambiar esta situación por el miedo a que este la abandone.

- Los depresivos filtran situaciones que suponen la posibilidad de pérdida o abandono.
- Los ansiosos filtran las situaciones que suponen riesgo o peligro.
- Los coléricos filtran las situaciones que suponen injusticias o agravios.

Las expresiones características en el filtraje son: “es terrible... tremendo... desagradable...horroroso...no puedo resistirlo...no puedo más”.

Alternativas racionales:

Cambia el foco de atención:

- Si son motivos de pérdida o abandono, centra tu atención en todos aquellos que suponen atención, afecto o valoración.
- Si son de miedo o peligro, céntrate en todo lo que en tu vida supone comodidad, seguridad o despreocupación.
- Sí son de injusticia observa aquellos comportamientos de los demás que te suponen aprobación.
- Cambia las expresiones negativas por otras como “no exageres”, “no es para tanto”, “tú puedes”, “seguro que tienes capacidad para afrontarlo”, “tómame tiempo antes de sacar conclusiones”, etc.

EJERCICIO PRÁCTICO

La máquina de lavar se ha parado. La madre, que tiene unos mellizos que todavía usan pañales, dice: “siempre sucede lo mismo. No lo soporto más, ya me ha fastidiado el resto del día”.

Sobregeneralización

Razonamiento emocional.

Falacia de control.

Filtraje.

ANEXO 12

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, (solo iniciales)....., identificada con DNI N°..... doy mi consentimiento para participar en el presente trabajo académico titulado “DETECCIÓN Y ABORDAJE DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR ATENDIDAS EN LA UNIDAD MÉDICO LEGAL I DE JOSÉ LEONARDO ORTIZ – CHICLAYO 2019”, la cual estará a cargo del Lic. Ronald Enrique Chilón Quiroz, y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria. He recibido información en forma verbal sobre el estudio mencionado, además he tenido la oportunidad de hacer las preguntas que considero necesarias.

Al firmar la presente estoy de acuerdo en participar en dicho trabajo académico, teniendo en cuenta que mi información personal es de carácter confidencial por lo que no se vulnerará por ningún motivo mi identificación, manteniéndome en total anonimato.

Como señal de conformidad firmo el presente CONSENTIMIENTO INFORMADO.

José Leonardo Ortiz, ____de _____ del año 2019

Firma

DNI N° _____

ANEXO 13

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991).
ADAPTADO A NUESTRA REALIDAD POR RIOFRIO Y VILLEGAS (PERÚ, 2015).

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS “IPA”

Ficha Técnica

Nombre original: Inventario de pensamientos automáticos “IPA”. Autores: Ruiz y Lujan (1991).

Administración: Individual, colectiva, autoaplicable. Duración: 40-45 minutos aproximadamente.

Aplicación: Adolescentes y Adultos.

Significación: Distorsiones cognitivas presentes en la persona. Baremación: Tabla de baremos para el inventario y cada factor. Material: Manual, hoja de respuestas.

FECHA

0= Nunca pienso eso 1= Algunas veces lo pienso 2= Bastante veces lo pienso 3= Con mucha frecuencia lo pienso

- [illegible]

RESULTADOS		NORMAL	RIESGO BAJO	RIESGO ALTO
		<2	>=2	>=6
1.-FILTRAJE	0			
2.-PENSAMIENTO POLARIZADO	0			
3.-SOBREGENERALIZACION	0			
4.-INTERPRETACION DEL PENSAMIENTO	0			
5.-VISION CATASTROFICA	0			
6.-PERSONALIZACION	0			
7.-FALACIA DE CONTROL	0			
8.-FALACIA DE JUSTICIA	0			
9.-RAZONAMIENTO EMOCIONAL	0			
10.-FALACIA DE CAMBIO	0			
11.-ETIQUETAS GLOBALES	0			
12.-CULPABILIDAD	0			
13.-LOS DEBERIA	0			
14.-FALACIA DE RAZON	0			
15.-FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA	0			

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS (INFORMATIZADO)