

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“EL MANEJO DEL ENOJO COMO UNA HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA
VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN LAS RELACIONES DESIGUALES DE
PODER”**

AURA CAROLINA CUMES ERAZO

MILDRED HAYDEE VALDÉZ MARROQUÍN

GUATEMALA, OCTUBRE 2013

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIDAD DE GRADUACIÓN

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“EL MANEJO DEL ENOJO COMO UNA HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA
VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN LAS RELACIONES DESIGUALES DE
PODER”**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO

DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

AURA CAROLINA CUMES ERAZO

MILDRED HAYDEE VALDÉZ MARROQUÍN

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADAS

GUATEMALA, OCTUBRE 2013

CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Licenciado Abraham Cortez Mejía

DIRECTOR

M.A. María Iliana Godoy Calzia

SECRETARIA

Licenciada Dora Judith López Avendaño

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

María Cristina Garzona Leal

Edgar Alejandro Cordon Osorio

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 24-13
CODIPs. 1781-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

14 de octubre de 2013

Estudiantes
Aura Carolina Cumes Erazo
Mildred Haydee Valdéz Marroquín
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO OCTAVO (28º.) del Acta CUARENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL TRECE (46-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 09 de octubre de 2013, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“EL MANEJO DEL ENOJO COMO HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN LAS RELACIONES DESIGUALES DE PODER”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Aura Carolina Cumes Erazo
Mildred Haydee Valdéz Marroquín

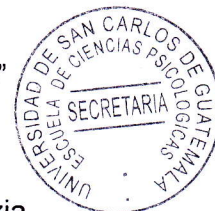
CARNÉ No. 2008-13194
CARNÉ No. 2008-21358

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Alejandra Monterroso Bolaños, y revisado por la Licenciada Iris Janeth Nolasco. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA



/gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC

RECIBIDO
09 OCT 2013

FIRMA:  HORA: 15:00 Registro: 24-13

INFORME FINAL

CIEPs 783-2013
REG: 024-2013
REG: 105-2013

Guatemala 07 de octubre 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Iris Janeth Nolasco Molina ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:


“EL MANEJO DEL ENOJO COMO UNA HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN LAS RELACIONES DESIGUALES DE PODER.”

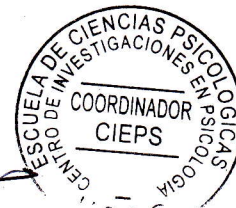
ESTUDIANTE: **Aura Carolina Cumes Erazo** **CARNÉ No. 2008-13194**
Mildred Haydee Valdéz Marroquín **2008-21358**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 03 de octubre del presente año y se recibieron documentos originales completos el 07 de octubre, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA, UNIDAD DE GRADUACIÓN
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Arelis

CIEPs. 784-2013
REG 024-2013
REG 105-2013

Guatemala, 07 de octubre 2013

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“EL MANEJO DEL ENOJO COMO UNA HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN LAS RELACIONES DESIGUALES DE PODER.”

ESTUDIANTE:
Aura Carolina Cumes Erazo
Mildred Haydee Valdéz Marroquín

CARNÉ No.
2008-13194
2008-21358

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 28 de agosto del año en curso, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Iris Janeth Nolasco Molina
DOCENTE REVISORA



Arelis./archivo

Guatemala, 14 de Agosto de 2013

Licenciada

Mayra Luna Álvarez

Coordinadora de la Unidad de Graduación

Centro de Investigación en

Psicología –CIEPs-, “Mayra Gutiérrez”

-CUM-

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informar que he tenido bajo mi cargo la asesoría y aprobación del Informe Final del tema de investigación titulado: **“EL MANEJO DEL ENOJO COMO TÉCNICA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN LAS RELACIONES DESIGUALES DE PODER”**, realizado por las estudiantes:

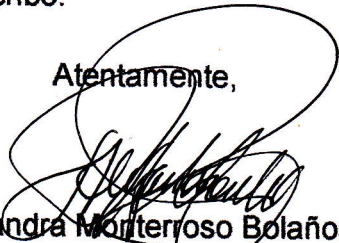
AURA CAROLINA CUMES ERAZO, Carne 200813194

MILDRED HAYDEE VALDEZ MARROQUIN, Carne 200821358

Este trabajo fue realizado a partir del 16 de Abril hasta el 14 de Agosto del presente año. Este Informe Final cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda con los trámites correspondientes.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,



Alejandra Monterroso Bolaños
Licenciada en Psicología
Colegiado No. 432
Asesora de Contenido



**INSTITUTO DE LA DEFENSA PÚBLICA PENAL
GUATEMALA, C.A.
COORDINACION NACIONAL DE ASISTENCIA
LEGAL GRATUITA A LA VICTIMA Y A SUS
FAMILIARES.**



Guatemala, 16 de Julio de 2013

Licenciada
Mayra Luna Álvarez
Coordinadora de la Unidad de Graduación
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPS- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Licenciada Álvarez:

Por este medio hago de su conocimiento que las estudiantes Aura Carolina Cumes Erazo, carné 200813194 y Mildred Haydee Valdez Marroquín, carné 200821358, desarrollaron 9 talleres en esta Institución con un grupo de usuarios y usuarias como parte del trabajo de investigación titulado: **"El Manejo del Enojo como una herramienta para prevenir la Violencia Contra la Mujer en las Relaciones Desiguales de Poder"**; en el período comprendido de Junio y Julio del presente año, en horario de 8:00 a 1:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo indicado y de acuerdo a la información que proporcionan de esa forma fue plasmado su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular me suscribo,

Atentamente,


Licenciada Annalia Mazariegos

Coordinadora Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus
Familiares

Instituto de la Defensa Pública Penal



PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR AURA CAROLINA CUMES ERAZO

NANCY YADIRA VALDEZ VIELMAN

LICENCIADA EN COMUNICACIÓN

COLEGIADO 14390

ALEJANDRA MONTERROSO BOLAÑOS

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 432

POR MILDRED HAYDEÉ VALDEZ MARROQUÍN

ALEJANDRA MONTERROSO BOLAÑOS

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 432

ROLANDO LEMUS RODAS

MÉDICO PSIQUIATRA

COLEGIADO 12134

ACTO QUE DEDICO

Por Aura Cumes

A Dios

Por ser esa fuerza espiritual que me ha acompañado en todo momento, fortaleciendo mi fe en los tiempos difíciles; pero principalmente por haberme hecho parte de una familia a la que amo.

A mis Papás

Pa y Ma, no saben lo agradecida que me siento de tenerlos como mis papás y por todo el apoyo que me han dado durante cada etapa de mi vida, especialmente en ésta. Este logro no lo hubiera alcanzado sin tenerlos a ustedes a mi lado alentándome a seguir adelante. Esto es para ustedes, los quiero.

A mi hermano y mi hermana

Por ser cada uno un ejemplo en mi vida y siempre estar pendientes de mi. Gracias por estar ahí para aguantarme, apoyarme y ayudarme, pero más por tenerlos conmigo en todo momento.

A mi cuñada y mis sobrinos

Por tu ayuda y tus aportes; por ser parte de mi vida, ya que sin mis Sapines mi existencia no sería la misma; gracias por llenarme de una incomparable felicidad y auténtico amor con sus formas de ser.

A mis familiares

Que de distintas maneras han estado conmigo para lograr esta meta.

A mis amigas y amigos

Para los que han estado desde hace mucho conmigo y a los que tuve el gusto de conocer durante la carrera, gracias por llenar mi vida de buenos recuerdos y siempre reanimarme diciendo que todo esfuerzo tiene su recompensa.

A mi compañera de Tesis

Gracias Mili por compartir mi gusto por este tema y que juntas pudiéramos hacer algo que nos enorgulleciera. Me alegra haber atravesado contigo las alegrías, enojos y preocupaciones. Te quiero mucho.

ACTO QUE DEDICO

Por Mildred Valdez

- A DIOS** Por darme Fe, sabiduría y fortaleza en cada momento de mi vida.
- A MIS PADRES** Eusebio y Emma por su amor y apoyo incondicional, este logro es por y para ustedes, los amo.
- A MIS HERMANOS** Por su cariño y motivación en cada paso, estar conmigo y brindarme sus palabras de aliento siempre que los necesito.
- A MIS SOBRINOS** Para los cuales quiero ser un ejemplo de constancia y dedicación para alcanzar metas sin importar lo difícil que parezca.
- A MIS AMIGAS Y AMIGOS** Por todos los momentos tan maravillosos que hemos y seguiremos pasando juntos a lo largo de los años.
- A MI COMPAÑERA DE TESIS** Carolina por ser mi amiga y compartir todos los momentos de preocupación, estrés y alegrías que pasamos. Sin ti esto no hubiera sido posible, te quiero mucho.
- A MIS PADRINOS** Por ser un ejemplo, un gran ejemplo de vida y profesionalismo.

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Por darnos la fortaleza y sabiduría para llevar a cabo todo este proceso, que después de muchos sacrificios y esfuerzos, hoy tenemos la oportunidad de agradecer su guía para alcanzar este logro profesional y personal.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala y la Escuela de Ciencias Psicológicas

Por ser nuestra casa de estudios durante los 5 años en que forjamos nuestra carrera y por formarnos como las profesionales que esperamos ser para la sociedad guatemalteca.

A nuestra Asesora, Alejandra Monterroso

Por todo el apoyo incondicional, la presión y motivación que nos impulsó a trabajar y luchar por alcanzar este éxito personal. Sin su apoyo esto no hubiera sido posible.

A nuestra Revisora, Janeth Nolasco

Por su experiencia, conocimiento y apoyo prestado para guiar el presente trabajo y culminarlo exitosamente.

A la Licenciada Amalia Mazariegos

Por el apoyo brindado al abrirnos las puertas de la Coordinación Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares, del Instituto de la Defensa Pública Penal para realizar nuestra investigación.

A nuestros amigos de Universidad

Por todos los buenos momentos y recuerdos que vivimos, especialmente a Paola, Nidia, Gustavo y Dorian por la amistad, apoyo, cariño y hacer que nuestros años de carrera fueran inolvidables. Los queremos mucho.

ÍNDICE

Contenido	Página
Resumen	
Prólogo	
Capítulo I	
1. Introducción	5
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico	6
1.1.2 Marco teórico	8
1.1.2.1 Revisión de antecedentes	8
1.1.2.2 Violencia	9
1.1.2.3 Relaciones desiguales de poder	14
a. Estereotipos y roles de género	18
1.1.2.4 Enojo	19
a. Manifestaciones	21
b. Causas	23
c. Consecuencias	25
d. Control y Manejo	27
1.2 Delimitación	31
Capítulo II	
2. Técnicas e instrumentos	32
2.1 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
2.2 Técnicas de análisis estadístico de resultados	34
Capítulo III	
3. Presentación, análisis e interpretación de resultados	35
3.1 Características del lugar y la población	35
3.1.1 Características del lugar	35
3.1.2 Características de la población	35
3.2 Análisis e interpretación de resultados	36

Capítulo IV	54
4. Conclusiones y recomendaciones	54
4.1 Conclusiones	55
4.2 Recomendaciones	57
Bibliografía	
Anexos	

RESUMEN

“El manejo del enojo como una herramienta para la prevención de la violencia contra la mujer en las relaciones desiguales de poder”

**Por: Aura Carolina Cumes Erazo
Mildred Haydee Valdez Marroquín**

El objetivo general de ésta investigación consistió en manejar el enojo por medio del uso de técnicas para el control de emociones, como herramienta para la prevención de la violencia contra la mujer en las relaciones desiguales de poder. Se llevó a cabo a través de la operativización de los objetivos específicos de identificar los factores detonantes que influyen en un individuo para activar el enojo; describir las reacciones que manifiesta ante una situación de enojo y utilizar técnicas para el control de emociones, dirigidas al manejo del enojo, para disminuir la incidencia de violencia contra la mujer.

Enfatizando que la violencia contra la mujer ha sido históricamente legitimada desde la sociedad, sus múltiples manifestaciones se han justificado argumentando que se da por la naturaleza violenta de los hombres y la inferioridad natural de la mujer. Considerando la incidencia e incremento de 30 por ciento en el número de denuncias por violencia contra la mujer durante el año 2013; la presente investigación se elaboró con la finalidad de desarrollar e implementar técnicas que permitan controlar y manejar el enojo en hombres y mujeres que asistieron a la Coordinación Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares, del Instituto de la Defensa Pública Penal. A través de este proceso, se responde a una serie de interrogantes, tales como ¿Cuáles son los factores detonantes que influyen en un individuo para activar el enojo?, ¿Cuáles son las reacciones que manifiesta un individuo ante una situación que le provoca enojo?, ¿Qué cambios físicos produce el enojo en el individuo? y ¿Cómo afecta la manifestación del enojo en una relación desigual de pareja?

La población consistió en hombres y mujeres entre el rango de edad de 26 a 67 años; tomando así una muestra de 10 personas. Al inicio del proceso, se aplicó un cuestionario; seguidamente se llevó a cabo el Plan de acción “El enojo: Educando las emociones”¹, basado en propuestas dirigidas al manejo y control del enojo para resolver conflictos y prevenir la violencia. Al finalizar los talleres, se aplicó una escala de apreciación que proporcionó resultados con relación al manejo y control del enojo que los participantes fueron capaces de desarrollar, a través de las técnicas proporcionadas.

¹ALMOÑO de Jenichen, Ligia y BRITES De Vila, Gladys. El enojo: Educando las emociones. Buenos Aires, Argentina: Bonum, 2008. 23 p.

PRÓLOGO

La presente investigación se centró en la experiencia de malestar que genera la emoción básica del enojo y cómo esta puede llevar a los individuos a generar violencia hacia su pareja dentro de las relaciones desiguales de poder y demostrar que si se logran controlar las emociones propias, se puede generar un adecuado manejo de las mismas, que podrá evitar la agresión a otros, esencialmente dentro del hogar, disminuyendo así la violencia. Esta necesidad de prevenir la violencia en contra de la mujer en las relaciones desiguales de poder se detectó durante dos años, en las usuarias y no usuarios que asisten a solicitar ayuda legal y psicológica a la Coordinación Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares, del Instituto de la Defensa Pública Penal.

Teniendo como objetivo general para la investigación, manejar el enojo por medio del uso de técnicas para el control de emociones, como herramienta para la prevención de la violencia contra la mujer en las relaciones desiguales de poder. Alcanzando a través de esta, los objetivos específicos de identificar los factores detonantes que influyen en un individuo para activar el enojo; describir las reacciones que manifiesta el individuo ante una situación de enojo y utilizar técnicas para el control de emociones, dirigidas al manejo del enojo, para disminuir la incidencia de violencia contra la mujer. Se llevó a cabo la investigación en dicha institución, en el período de Junio y Julio del año en curso; con un grupo de 10 personas de los cuales 6 individuos eran de sexo masculino y 4 de sexo femenino, en un rango de 26 a 67 años, de nacionalidad guatemalteca.

La violencia se ha instalado en Guatemala y como todo proceso social, tiene un componente histórico que contemplar. La concepción social del hombre como cabeza de familia dentro de una cultura patriarcal en nuestro país, es un

importante factor contribuyente en la violencia contra la mujer. La violencia física contra la mujer o violencia doméstica masculina contra la pareja, es una relación socialmente instituida, es un continuo y no son situaciones episódicas; por lo que es necesario reconstruir las trayectorias de las relaciones entre los sujetos para saber cómo se llega a la violencia. La relación afectiva que establece una pareja, puede estar formada por la sujeción, el control y la dominación de la mujer por el hombre, y esta haberse aceptado y legitimado social e históricamente; lo cual es solo una evidencia de la subordinación femenina que remite a una desigualdad de género o *conflicto de roles de género*¹.

La conducta de un individuo se ve influenciada por la familia y los patrones empleados dentro de la misma, la relación que establece con sus pares y el ámbito cultural; esto crea un escenario propicio, en donde las relaciones interpersonales se basan en un estereotipo de lo que los hombres y las mujeres hacen o deben hacer, siendo este un supuesto prescriptivo de los géneros, la sociedad lo sigue, reproduce, representa y le da vida, claramente la sociedad guatemalteca no es la excepción.

Tomando en cuenta la existencia de estas relaciones desiguales de poder, conllevaron a la vulneración de derechos y al aumento de denuncias por violencia contra la mujer; por tal razón en el año 2008 bajo el Decreto número 22-2008 se crea la Ley de Prevención y Penalización de la Violencia en Contra de la Mujer; esta tiene como objeto garantizar la vida, la protección y la igualdad de todas las mujeres ante la ley, particularmente por condición de género, en las relaciones de poder.

Es así como en Guatemala, la Ley Contra el Femicidio y otras formas de violencia contra la mujer, en el Capítulo II, Artículo 3; Inciso j; define la Violencia contra la Mujer como *Toda acción u omisión basada en la pertenencia al sexo*

¹ RAMÍREZ, Juan Carlos. *Madejas entreveradas: Violencia, Masculinidad y Poder*. México: Plaza y Valdés, 2005. 27 p.

femenino que tenga como resultado el daño inmediato o ulterior, sufrimiento físico, sexual, económico o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en el ámbito público como en el ámbito privado.

Este es un flagelo que actualmente se ha tornado en una situación de gravedad en Guatemala, afectando al núcleo familiar, el cual constituye la base de la sociedad; y repercute en la violencia generalizada que se da en el país. Los sucesos que ocurren constantemente en contra de las mujeres, en cualquiera de los tipos de violencia, se denota la crisis en la que se encuentra la sociedad. Conscientes de esa agresividad que un individuo puede llegar a ocasionar o causar, es de vital importancia canalizar esas conductas en forma positiva, de modo que el impacto que puedan producir esas acciones no se conviertan en violencia y con ello construir un escenario donde cada individuo pueda desarrollarse dignamente, modificando las imposiciones sociales que se han asignado a hombres y mujeres, como un *rol* que únicamente sirve para continuar reproduciendo una relación desigual de poder.

Esta problemática psicosocial que aqueja al país es uno de los hechos que la Universidad de San Carlos de Guatemala toma en cuenta para su intervención desde distintos enfoques profesionales; una de ellas es la Escuela de Ciencias Psicológicas, que es la encargada principal de formar profesionales que promuevan la salud mental en la población y crear espacios de atención psicológica y psicosocial a las personas en diversas áreas del país. En este proceso de investigación se intervino a través de la implementación de talleres que fueran útiles como herramienta para el manejo del enojo; y prevenir de esta manera la violencia contra la mujer, siendo necesario involucrarse desde un punto de vista proactivo y no únicamente de manera reactiva ante los hechos.

CAPÍTULO I

“Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto y de la manera correcta... eso no es fácil”

Aristóteles

1. INTRODUCCIÓN

La ejecución de esta investigación acerca del Manejo del Enojo como una herramienta para prevenir la Violencia Contra la Mujer en las Relaciones Desiguales de Poder, se realizó en la Coordinación Nacional de Atención Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares, durante los meses de junio y julio del presente año. Esta planteó como objetivo principal, manejar el enojo por medio del uso de técnicas para el control de emociones, como herramienta para la prevención de la violencia contra la mujer en las relaciones desiguales de poder. A través del modelo de Investigación cuanti-cualitativo, se examinó un fenómeno sin necesidad de una hipótesis y obtener información estructurada que buscara las causas del mismo a través del respaldo de datos numéricos o estadísticos y del análisis cualitativo.

El estudio se basó en la sociedad guatemalteca la cual es una más en la que se ha impuesto el modelo patriarcal, los hombres son los principales beneficiarios de este sistema y como tal, sus fieles defensores. Mientras las mujeres, perjudicadas por el mismo, se han convertido en el sujeto social que histórica y actualmente está promoviendo su transformación. Estas acciones solamente afirman la desigualdad real que existe entre hombres y mujeres, tomando en cuenta esto, la legitimación de la violencia contra la mujer en nuestro país se ha convertido en cotidiana, siendo cada vez menor la capacidad de percibirla, de identificarla o al menos de visibilizar y aceptar su existencia en la sociedad machista.

Debido a esto surgió el interés de trabajar con hombres y mujeres, implementando, con la población muestra, diversas estrategias y técnicas que pudieran ser utilizadas para el control y manejo de las emociones, específicamente del enojo; esto como forma de prevenir las explosiones violentas que pueden ocasionar daño a otros -la pareja-, principalmente en las relaciones desiguales de poder que muchas veces sin darnos cuenta, establecemos en las relaciones afectivas e interpersonales.

La población muestra participó en una serie de 9 talleres previamente planificados y estructurados; cada taller se dividía en exposición teórica y en desarrollo práctico de técnicas y propuestas para el manejo y control del enojo; estas propuestas se le proporcionaron a cada participante como parte del material de apoyo. Paralelo a los talleres, se aplicó cada instrumento a los participantes, para obtener información y datos relevantes con respecto a la investigación; los resultados obtenidos, posteriormente se analizaron de forma cualitativa y cuantitativa.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

En Guatemala actualmente, la violencia contra la mujer es uno de los hechos que ocupan el segundo lugar en los diez flagelos que afectan a la población, según la *Procuraduría de los Derechos Humanos -PDH*², lo que posiciona esta problemática en un lugar prioritario para su investigación, debido a que el índice de violencia en contra de la mujer por parte de los agresores aumenta con rapidez. Esto revela la necesidad de trabajar con hombres y mujeres, para entender los factores que motivan a ejercer este tipo de violencia ; así como poder emplear técnicas desde una perspectiva de la psicología clínica, que posibiliten la reestructuración conductual, para prevenir este problema.

² MAPA DE RIESGO PARA EL 2013 PUBLINEWS :4, Junio 2012.

La violencia contra la mujer o violencia doméstica lejos de ser un fenómeno nuevo, ha estado vigente durante siglos, sin embargo hasta hoy se entiende que acarrea altos daños en la seguridad social y emocional, que pueden ser disminuidos al estudiar el trasfondo inicial de los estallidos de violencia; como podría ser “la falta de control de las emociones, específicamente el *enojo*”³. A través del control de emociones, se puede lograr que los individuos reconozcan y expresen sus emociones, volviéndolos más razonables y evitando así la extrema tensión que produce ira. Aunque estas alteraciones emocionales son aprendidas a través de las experiencias, no son incorregibles y la psicología cuenta con herramientas para conocerlas a fondo.

La prevención de la violencia debería estar encaminada a instruir al individuo a controlar las emociones que forman parte de su equipamiento básico emocional y que están arraigadas biológicamente en la naturaleza humana. El modo en que se maneje cada comportamiento está en las manos de cada individuo, ya que posee la libertad de sopesar las diferentes posibilidades de actuación y decidir de acuerdo con sus propios motivos y criterios como actúa frente al otro. Cabe resaltar, que primero se debe dotar al individuo con ciertas herramientas y técnicas psicológicas para manejar y controlar esas emociones.

Es así como esta investigación da respuesta a una serie de interrogantes como: ¿Cuáles son los factores detonantes que influyen en un individuo, para activar el enojo?, ¿Cuáles son las reacciones que manifiesta un individuo ante una situación que le provoca enojo?, ¿Qué cambios físicos produce el enojo en el individuo? y ¿Cómo afecta la manifestación del enojo en una relación desigual de pareja?.

³ ALMOÑO de Jenichen, Ligia y BRITES De Vila, Gladys. El enojo: Educando las emociones. Buenos Aires, Argentina Editorial Bonum, 2008. 27 p.

**Enojo*: Movimiento intenso que surge como reacción a una ofensa.

Responder a éstas interrogantes ayudó al individuo a interpretar y manifestar de forma adecuada las emociones, especialmente la del enojo. Enfatizando que por control emocional no se entiende ahogar o reprimir las emociones, sino, regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos, sentimientos o su manifestación inmediata, llegando a conocerse a sí mismo y auto controlar los impulsos agresivos que lo llevan a la violencia y en conjunto lograr relaciones de igualdad y la disminución en consecuencia de la violencia hacia la mujer dentro de sus relaciones de pareja, la familia e incluso dentro de la sociedad completa.

Esta investigación se realizó en la Coordinación Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares, del Instituto de la Defensa Pública Penal. En el periodo de Junio y Julio del año en curso; con 6 personas de sexo masculino y 4 de sexo femenino, en un rango de 26 a 67 años, de nacionalidad guatemalteca. La población muestra participó en una serie de 9 talleres, los cuales evidenciaron a través de la aplicación de un cuestionario y una escala de apreciación, un cambio significativo en la reestructuración conductual del individuo con respecto no solo a reeducar sus emociones, sino también a la percepción de los roles y estereotipos de género que la sociedad ha impuesto a hombres y mujeres.

1.1.2 MARCO TEÓRICO

1.1.2.1 REVISIÓN DE ANTECEDENTES

Con respecto a este tema de investigación, ya existen al menos dos estudios relacionados. La investigación desarrollada por Rosa Jeannette Córdova Morataya, con respecto a una “Propuesta metodológica de capacitación para facilitadoras que trabajan en los grupos de autoayuda orientados a erradicar la violencia intrafamiliar”, ejecutado en el año 2004. Este tenía como objetivo,

proporcionar una propuesta metodológica al grupo de mujeres facilitadoras en los grupos de autoayuda para mujeres sobrevivientes de violencia intrafamiliar.

El instrumento utilizado consistió en un cuestionario de validación para cada modulo de la Propuesta Metodológica; así como visitas personales en 6 localidades donde han funcionado grupos de autoayuda. Este estudio la llevó a concluir que la violencia intrafamiliar en contra de las mujeres, es una construcción patriarcal de carácter histórico, sistemático y estructural en la cual las mujeres han internalizado y justificado la violencia. Recomendando así el desarrollo de programas de prevención, orientación y atención para el fenómeno de violencia intrafamiliar.

Otro estudio, realizado por Vilma Eloísa Aragón Granados y Maura Candelaria Pérez Carcamo, acerca de la “Desintegración familiar y las manifestaciones agresivas”, realizado en el año de 1991. Este tenía como objetivo determinar si el control de impulsos agresivos es mayor en hogares integrados y se heredan a los niños mayor pasividad ya que no se valen de conductas agresivas para resolver conflictos. Se hizo uso de la observación y la escala de control evaluativo de la conducta, como instrumentos de la investigación. Concluyendo a través de estos en un análisis estadístico que las manifestaciones agresivas se dan en la mayor incidencia en hogares desintegrados transmitiendo por generaciones al niño en no poder resolver conflictos de otra forma.

1.1.2.2 VIOLENCIA

Historia y antecedentes

¿Qué es violencia? esta puede ser concebida como un proceso; pero un planteamiento reiterado para entender la violencia masculina es el de la

socialización, se aprende un comportamiento que ha sido reforzado por castigo o recompensa en donde intervienen tres elementos que son -“*la experiencia del sujeto en sus relaciones previas y que residen en la memoria, sus habilidades para desarrollar ciertas conductas y la sanción de la sociedad que califica positiva o negativamente una conducta violenta*”-⁴ tienen peso en la adopción de la violencia como un comportamiento deseable y modelan la autorregulación y la autoeficacia desarrolladas por las creencias y la evaluación de los efectos de la práctica. De esta forma, las personas que ven en la agresión o en la violencia una fuente de premio o autoestima pueden actuar violentamente para experimentar autosatisfacción.

El modelo de socialización, promueve que las niñas y los niños imiten el comportamiento de su mismo sexo, siendo este un modelo sexual de identidad. Existe dos aspectos cognitivos que pueden llevar a un niño a emplear la violencia: la percepción de su habilidad para ejecutar la acción y su eficacia en los resultados. Al evaluar los efectos de la conducta, refuerza sus creencias; está es una de las explicaciones de porque los niños agresivos tienen intenciones más hostiles que aquellos que no lo son e interpretan la agresión como positiva. Estos niños no tienen habilidades para resolver diferencias interpersonales de otra forma, de igual manera no la tienen muchos adultos.

La reproducción de papeles violentos es entendida como la actuación de un libreto; ya que el supuesto es que las mujeres actúan de una manera y los hombres de otra, cada quien tiene un guión y debe limitarse a él. Esto se relaciona con la acción de definir estereotipos de lo que las mujeres y los hombres hacen como un supuesto de género; es la norma, y por tanto lo que queda es seguirla, representarla y darle vida. Una de las orientaciones dominantes, se funda en que la violencia masculina contra la mujer está

⁴ RAMÍREZ, Juan Carlos. *Madejas entreveradas: Violencia, Masculinidad y Poder*. México: Plaza y Valdés, 2005. 28 p.

asociada al “conflicto de roles de género” y se traduce como un *abuso de poder*. Los roles de género se caracterizan por su rigidez y sexismo, que dan como resultado conductas restrictivas, devaluatorias o violatorias del individuo, puestas en práctica por la persona misma o por terceros; la expectativa debe ser, que cada individuo desempeñe un papel que no afecte la integridad del otro, para que la relación se caracterice por la armonía, negociación y acuerdo. Opuesto a esto, las dinámicas del poder refieren al flujo del poder entre individuos y la forma como ello afecta actitudes, comportamientos y decisiones. Los conflictos de poder y el ejercicio del poder del hombre no se dan solamente en la familia, sino que se legitiman socialmente. “*El poder simbólico, el concreto, el económico, el psicológico que tienen los hombres deriva de la posición de superioridad sobre las mujeres, dentro y fuera de la familia*”⁵.

La sujeción, el control y la dominación de la mujer por el hombre, ha sido aceptada y legitimada social e históricamente, sometimientos que muchas veces se reproducen por falta de control sobre los propios sentimientos y emociones, manifestándolos de forma agresiva o violenta. Tal sometimiento se reproduce en todas las actividades humanas e instituciones, con diferentes formas de manifestación. La violencia contra la mujer es solo una evidencia más de la subordinación femenina que remite a una desigualdad intergénero. Los hombres que maltratan a sus mujeres viven en base a prescripciones culturales que son apreciadas por la sociedad, como agresividad, dominio masculino y subordinación femenina, usan la fuerza física como medio para imponer tal dominio. Se considera que en esta línea, las normas sociales determinan básicamente quien es el poderoso y quien es el débil de la familia; por lo que la violencia doméstica es una manifestación de las diferencias de poder en una sociedad de orientación patriarcal, dominada por los hombres. “*El hombre puede*

⁵ BATRES Méndez, Gioconda. El lado oculto de la Masculinidad. San José, Costa Rica: ILANUD: Programa Regional de Capacitación contra la Violencia Doméstica, 1999. 14 p.

*ser el miembro dominante de la familia, cuando se da cuenta que la mujer o esposa, depende en gran medida de él”.*⁶

Se dan ciertos factores que pueden influir en los miembros de una familia y las relaciones dentro de la misma, determinando algunas veces la conducta del agresor hacia la víctima con efectos deliberados de hierirla. Así pues, parece que la violencia es violencia independientemente de la gravedad del ataque. Algunos de los factores que pueden favorecer el uso de la violencia, pueden ser un entorno familiar con exposición previa a la violencia, las normas sociales con respecto a roles de género, dominio de la familia y la falta de control en la conducta (enojo, ira, frustración).

La violencia en las relaciones de pareja es un problema de poder y control que se alimenta de las estructuras sociales de opresión en que se vive en la actualidad, basadas en desigualdades de género, clase, edad y etnia, entre otros. Se alimenta también de una historia nacional de guerras y resolución de conflictos políticos y sociales por el uso de la fuerza y la imposición. Hombres y mujeres aprenden y practican esta lógica de relaciones humanas basadas en el poder y control sobre otras personas, sin embargo *en los hombres el ejercicio de este tipo de poder para dominar y obtener privilegios se convierte casi en criterio obligatorio para su identidad como género masculino.*⁷

La concepción social del hombre como cabeza de familia, es un importante factor contribuyente en el maltrato de las mujeres, ya que muchos -sino la mayoría- de los hombres, asumen implícitamente que ellos deberían decir la última palabra en cualquier elección que haga la familia, simplemente porque son hombres. Si un hombre y una mujer no pueden llegar a un acuerdo

⁶ BERKOWITZ, Leonard. Agresión: Causas, Consecuencias y Control. Bilbao, España: Desclee de Brouwer, 1996. 260 p.

⁷ MONTOYA, Oswaldo. Nadando contra la corriente: Buscando pistas para prevenir la violencia masculina en las relaciones de pareja. Managua: Puntos de Encuentro, 1998. 4 p.

en una discusión, el hombre cree que el uso de la fuerza para imponer su autoridad está justificado –asegurándose así- que logrará la última palabra.

Las diferencias desde la perspectiva del poder, mantienen que la agresión ocasionada en la violencia domestica por parte del que llamaríamos “*agresor*”⁸, tiene el poder de forzar a los otros para que hagan su voluntad a consecuencia de las normas sociales y su mayor fuerza física. De este modo, al ver que sus intenciones, deseos o voluntad, han sido frustradas por su pareja, podrían convertirse en factores detonantes que lo lleven a perder el control o manejo sobre sus conductas y acciones, dejándose llevar por el enojo o la ira, de forma negativa. Considerando que puede darse la posibilidad de que la mujer no sea ni psicológica, económica, social o físicamente fuerte para resistirse al hombre, cede el poder hacia el agresor, volviéndose en subordinada y débil.

Alrededor de la construcción del ser hombre y de la violencia ejercida por los hombres, se ha tejido una serie de falsos conceptos que se transmiten como ecuaciones científicas y están presentes en la cultura popular. Estos mitos contribuyen sustancialmente en obstaculizar la comprensión de la violencia masculina, impedir su adecuado tratamiento y culpabilizar a las víctimas de la violencia. Al hombre se le ha asignado un conjunto de atributos o normativas genéricas, para demostrarse a sí mismo y a los demás que él es lo que realmente no es. La violencia no es necesariamente parte del ser humano; sin duda, las hormonas están asociadas a la emoción y la excitación fisiológica puede ser un componente necesario de cualquier respuesta emocional, pero habitualmente no puede, por sí misma, hacer sentir ira; la conciencia cognitiva y la interpretación de un acontecimiento o situación que provoca emoción constituyen un trabajo secundario importante.

⁸BERKOWITZ, Leonard. Agresión: Causas, Consecuencias y Control. Bilbao, España: Desclee de Brouwer, 1996. 262 p.

Existe el mito de que la frustración conduce a la agresión; si bien este precepto es verdadero, esta secuencia no es inevitable. Pueden darse casos en que la persona frustrada no actuará en forma agresiva a no ser que la situación sea apropiada, como en la violencia contra la pareja en donde el hombre la golpea porque puede y porque cree que tiene derecho. Conceptuar que la frustración conduce a la agresión ha apoyado intervenciones inadecuadas con golpeadores, quienes además saben usar muy bien esta racionalización. Una serie de teorías psicológicas han propuesto que la expresión de la ira es saludable; incluso popularmente se cree que *desahogarse* es algo beneficioso. *Quienes trabajan con hombres violentos saben que lo que ellos tienen que aprender es todo lo contrario: expresar menos ira*⁹. Gritar o incluso expresar en voz alta una emoción no la reduce. El hombre violento simpatiza con esta posición, con frecuencia se queja de que no le permiten expresar su enojo, que lo reprimen. Un enfoque terapéutico que defiende la tesis de la catarsis del enojo, podría hacer más daño que producir beneficio y estaría al servicio de las excusas del hombre violento.

1.1.2.3 RELACIONES DESIGUALES DE PODER

Historia y Antecedentes

La dominación masculina y la violencia es el punto de partida para estudiar a los hombres en cuanto al reconocimiento de relaciones desiguales de poder entre los géneros, que ubica a los hombres en posiciones de privilegio y dominación sobre las mujeres. Los privilegios masculinos se manifiestan en el mayor acceso por parte de los hombres a recursos materiales y simbólicos: tales como salarios, propiedades, puestos públicos, credibilidad, y en cómo los hombres son exceptuados de las responsabilidades que la sociedad considera

⁹ BATRES Méndez, Gioconda. El lado oculto de la Masculinidad. San José, Costa Rica: ILANUD: Programa Regional de Capacitación contra la Violencia Doméstica, 1999. 33 p.

fastidiosas y de menor valor, como el trabajo doméstico. La dominación a las mujeres se manifiesta -entre otras cosas- en el control masculino sobre el tiempo, el trabajo, los bienes, la movilidad y los cuerpos mismos de las mujeres.

“*El patriarcado en tanto espacio histórico del poder masculino, es el orden social cultural que institucionaliza y normatiza la dominación y los privilegios masculinos*”¹⁰. Los hombres son los que principalmente se benefician del sistema patriarcal y por lo tanto, son sus fieles defensores; las mujeres son perjudicadas por este sistema, condición que explica por qué es el sujeto social que históricamente ha promovido su transformación.

Se aduce con frecuencia que si la mujer, en lo que respecta a sus realizaciones, no ha dado nada que por asomo sea comparable a los rendimientos que el hombre ha aportado a lo largo de la historia, esto es producto de varias razones entre ellas su falta de acceso a oportunidades de desarrollo personal y que su condición -natural- es distinta a la del hombre, y en consecuencia su rendimiento es diferente. Puede concluirse que la condición *natural* de la mujer respecto del hombre, es la de su inferioridad. Este punto de vista se adopta cada vez que el hombre se ve forzado a mantener ese *statu quo* respecto de la mujer, cuando las pretensiones de ésta, son de *incorporarse a idénticas tareas que hasta ahora han sido propias del hombre*.¹¹

La mujer no es inferior, se dice; sus rendimientos en orden a lo que se llama progreso, han sido ciertamente inferiores, casi nulos. Pero -eso sí-, la maternidad, el cuidado del hogar, son dedicaciones excelsas. Es por eso que la mujer debiera dedicarse y centrar su esfuerzo en el cultivo de las cualidades que encarnan lo que, sin mayores esfuerzos, se denomina su *femineidad*. La mujer

¹⁰MONTOYA, Oswaldo. Nadando contra la corriente: Buscando pistas para prevenir la violencia masculina en las relaciones de pareja. Managua: Puntos de Encuentro, 1998. 13 p.

¹¹ CASTILLA del Pino, Carlos. Cuatro ensayos sobre la mujer. Madrid: Alianza Editorial, 1971. 15 p.

es superior, se concluye, precisamente en eso que se ha estimado su inferioridad. Es interesante hacer ver que para el hombre, ese intento de un proceso de incorporación de la mujer a desempeñar puestos fuera del hogar, hace surgir el temor de que la situación tradicional en esa relación hombre-mujer, se fragmente y disuelva, poniendo así en riesgo la estructura y organización familiar, y por ende a la sociedad. Ya que la mujer en nuestra cultura, constituye un grupo caracterizado por el desempeño primordial de *una función* -el cuidado de los hijos y del hogar- función específica e impuesta a través del condicionamiento social. Esta función precisamente, es la que actualmente lleva a lo que hoy se considera como su “situación” dentro de la cultura y el contexto social. La situación inherente al ejercicio exclusivo de la “función de la mujer” es lo que hoy ha buscado ser modificado, gracias a que existe una consciencia cada vez más lúcida y extensa en el orden colectivo -las mujeres-, acerca de la problemática general que a este grupo social afecta.

Es así que en mayor escala, adquieren consciencia de que esta situación puede estar relacionada con la *frustración*¹²; cuando se daña la capacidad de expresar lo que produce la frustración en un individuo o en un grupo, se está inhibiendo también su capacidad para actuar de manera positiva frente a la adversidad; de esta forma, se genera alguien con una obediencia sumisa o violenta. Tomando en cuenta que desde el aprendizaje inicial de su función, se enfrentan a la asimilación de la pasividad frente a consideraciones implícitas de su debilidad frente al hombre, la delicadeza de las mujeres, la orientación diferenciada de los juegos y actividades, por mencionar algunos. Añadiendo, que desde un principio se inculca tanto su mayor desvalimiento frente al hombre, cuanto la necesidad de protección precisamente por él. Este aprendizaje es exteriorizado de manera concreta en el rol futuro que ejecutará dentro del

¹² Op. Cit. 56 p.

ejercicio social, siendo este el que la separa y diferencia del rol que de manera paralela el hombre realizará.

Dentro de este rol del hombre, se deben tomar en cuenta los privilegios masculinos, como un hecho estructural que ocurre junto al daño humano experimentado por los mismos hombres como consecuencia de la condición masculina patriarcal. Sea que tengan o no consciencia de este tipo de privilegios, sea que los cuestionen o rechacen, los hombres viven en un mundo que los privilegia en relación a las mujeres. Ante esta estructura de desigualdad entre hombres y mujeres, la violencia masculina no resulta casual. Se entiende por violencia masculina como todo acto de agresión física, verbal, psicológica, sexual o económica ejercida por los hombres contra mujeres, niñas, niños y contra otros hombres en un esfuerzo por afirmar poder y dominio sobre los demás. La violencia de los hombres contra las mujeres, ha sido uno de los principales instrumentos de preservación del sistema patriarcal y a su vez es un reflejo de su crisis de legitimidad.

En las distintas estructuras de poder -como clase, raza, edad-, los grupos dominantes ejercen violencia contra el grupo dominado como forma de preservar el sistema y como un reflejo del conflicto de intereses entre grupos en relaciones desiguales de poder. Sin embargo, a veces no es necesario que un grupo domine, sino únicamente un individuo al que se debe tomar en cuenta, el “ofensor”¹³ como suele llamarse a los individuos destructivos que tienen una *vena violenta*, una tendencia a hacer daño a los demás intencionadamente como medio deliberado de obtener lo que quieren o como expresión de ira y enojo descontrolado; presentando un perfil de individuo violento. La forma de tratar al ofensor -también llamado agresor-, se centra en general en su control y disuasión, sin embargo la mente de cada ofensor funciona de manera variable

¹³ BECK, Aaron. Prisioneros del odio. Barcelona, España: Paidós, 2003. 201 p.

por lo que se debe intentar encontrar una intervención apropiada y una buena prevención.

Existe entre cada ofensor y su comportamiento típico, ciertos factores psicológicos comunes como la percepción del ofensor o mala percepción de sí mismo y de los demás, que puede llevar a realizar algo violento cuando este se siente con derecho a hacerlo para reparar la agresión contra su psique, consecuentemente se da permiso a sí mismo de consumir su deseo. Para Beck, (2003, pg. 201) dentro de los incidentes la opinión del agresor, queda deformada y exagerada, presentado a menudo las características de *personalización*, que refieren a que interpreta las acciones de los demás como si estuvieran dirigidas contra él; *selectividad*, centrándose solo en aquellos aspectos de la situación que conducen a sus pensamientos distorsionados y la *negación*, cuando automáticamente responsabiliza a los demás de la violencia quedando el cómo total inocente. El ofensor o agresor, frecuentemente ejerce la violencia contra su pareja, tomando en cuenta que esta no surge de la nada, sino de la acumulación de tensión y frustraciones que no han sido liberados de forma adecuada.

a. Estereotipos y roles de género

Todo estereotipo imprime un modelo de comportamiento para cada situación de acuerdo a principios que nos son impartidos desde que nacemos. Un estereotipo muy fuerte, es el que nos hace sentir mujer u hombre, y que asumimos durante nuestra vida, la mayoría de las veces sin darnos cuenta: es el estereotipo de género, el modelo de cómo ser y comportarnos como hombre o mujer. En esta sociedad, la mujer ideal no es compatible con el modelo del ser humano ideal; si una mujer está dotada de acuerdo al gran canon cultural de gran feminidad, es incompetente, y si es competente no es femenina, y todo cuanto haga tendrá que ser el doble de eficaz para ser reconocida. Salvo lo que la naturaleza establece para su sexo, que es procrear, todo lo demás será

puesto en duda. Entre algunos de los estereotipos tradicionales, cabe mencionar:

<i>Estereotipo Tradicional</i> ¹⁴	
Mujer	Hombre
Emocional	Racional
Sumisa	Dominante
Débil	Fuerte
Ocupaciones domésticas	Trabajo fuera de casa
Asiste a reuniones escolares	Asiste a reuniones de negocios
Cuidado y educación de los hijos	Cabeza del hogar

1.1.2.4 ENOJO

Movimiento intenso que surge como reacción a una ofensa, vivida como una provocación contra la propia dignidad; *“en el núcleo de cada enojo siempre hay una frustración, una necesidad insatisfecha: esperamos algo y en su lugar sucede otra cosa que nos desilusiona, nos decepciona”*.¹⁵ Cuando nos enojamos experimentamos una desarmonía interior, un estado de malestar, dolor, insatisfacción, indignación, por sentirnos menospreciados en lo que somos o quisiéramos ser. Al sentirse agraviado, el individuo adjunta a quien provocó la situación, una intención negativa por que se parte de la idea de que se pudo evitar dicha situación y el otro no lo hizo. Estas actitudes consideradas inmerecidas hacia sí mismo, despiertan como primer impulso un deseo de castigo, venganza o contraataque, cuya finalidad es proteger la propia dignidad, movilizandando una gran cantidad de energía hacia afuera, que tiene costo ya que

¹⁴ KIPEN, Ana y CATERBERG, Mónica. Maltrato, un permiso milenario (La violencia contra la mujer). España: Intermón Oxfam, 2006. 67 p.

¹⁵ ALMOÑO de Jenichen, Ligia y BRITES De Vila, Gladys. El enojo: Educando las emociones. Buenos Aires, Argentina: Bonum, 2008. 23 p.

desconecta al individuo del núcleo interior y se critica y juzga al otro, en lugar de fijar dicha energía en las cosas que se necesitan y no se han podido alcanzar.

Por lo general el enojo, la ira y la furia nacen de juicios y prejuicios acerca de cómo deberían ser o actuar los demás y que se merecen si son y actúan como se espera que se haga (según el propio punto de vista). Es de tomar en cuenta que no siempre enoja lo que tiene que ver únicamente con el individuo directamente, a veces también lo hace situaciones injustas hacia los otros. Existe distinta intensidad en la manera de experimentar el enojo, ya que este va desde la impaciencia, un fastidio pasajero, hasta una furia apasionada; dicha furia muy prolongada puede convertirse en rencor. Con sus distintos matices e intensidades, enojo, rabia, ira, cólera y furia son emociones relacionadas entre el mismo campo de agresividad humana. La ira tiene una *cualidad irracional*, que no va de acuerdo con la provocación ya que es excesiva. Cuando ésta ya no existe, el enojo es la *respuesta racional* a un ataque, una reacción con un objetivo –“quitar una fuerza que está actuando contra la persona”-.¹⁶

Existen formas de medir el nivel de enojo que manejamos, como se muestra en la siguiente tabla:

ME ENOJO	CUANDO ME ENOJO, REGULARMENTE:
Todo el tiempo	Expreso mi enojo rápidamente sin hacer daño
Todos los días	Lo contengo y me causa molestia
Todas las semanas	Exploto y generalmente me causa problemas

¹⁶Op. Cit. 43 p.

1 o 2 veces al mes	Me detengo y pienso antes de hacer cualquier cosa
Casi nunca	

a. Manifestaciones

La expresión inapropiada del enojo tiene inicialmente muchas recompensas aparentes; una recompensa es poder manipular y controlar a los demás a través de la conducta amenazadora o agresiva, otros pueden hacer caso a las demandas de una persona porque temen sus amenazas verbales o su violencia. Otra recompensa es el alivio de la tensión que se produce cuando se pierde el control y se actúa con agresividad. Además de las situaciones que se experimentan aquí y ahora, existe situaciones de nuestro pasado que también pueden provocar nuestro enojo cuando las recordamos, un aspecto importante de la observación del enojo es la identificación de las señales que se manifiestan como respuesta a una situación que provoca el enojo.

Estas señales sirven para advertir que están sintiendo enojo y que el enojo se está intensificando. Es posible clasificar estas señales en cuatro categorías¹⁷:

- **Señales fisiológicas:** se relacionan con la manera en que sus cuerpos responden cuando sienten enojo.
- **Señales conductuales:** se relacionan con las conductas que exhiben, las cuales son observadas por las personas que les rodean.

¹⁷ REILLY, Patrick M. y SHOPSHIRE, Michael. Programa para el manejo del enojo: Manual de psicoterapia cognitiva-conductual. San Francisco, Treatment Research Center. 2006. 45 p.

- **Señales emocionales:** se relacionan con otros sentimientos que pueden ocurrir de manera simultánea con su enojo. Por ejemplo, se puede sentir enojo cuando la persona se siente abandonada, asustada, ignorada.
- **Señales cognitivas:** se relacionan con pensamientos que surgen como respuesta a situaciones que les provocan enojo.

Los individuos muchas veces se enojan con los demás ante las demandas, porque se sienten exigidos a complacerlas, como si se pensara que los deseos del otro son como órdenes para el individuo, repetidas veces es por no decepcionar y otras por el propio deseo de perfección. La manifestación del enojo se percibe de forma inevitable, ya que aunque no se desee todo el cuerpo participa; el rostro encolerizado aparece contraído, enrojecido, con la mirada dura y fija, el entreceño fruncido, maxilares y dientes apretados, labios retraídos en la línea fina, rigidez corporal, tensión en brazos y piernas, puños crispados, aumento de la temperatura, aumento del ritmo respiratorio, mayor bombeo de sangre y preparación para la lucha.

Todos los músculos del cuerpo se involucran. En la espalda a los costados de la columna, entre los omoplatos, está el centro de la ira; y cuando ésta energía que se maneja en situaciones de enojo no fluye con naturalidad, queda atrapada como si se suspendiera y no tuviera contacto con el piso ni con el entorno, y por lo tanto la reacción del cuerpo es elevar los hombros en actitud de miedo para controlar que no irrumpa la violencia. Los tendones se contraen como protección ante un peligro; sin duda alguna, distintas partes del cerebro reaccionan ante situaciones del enojo, así el rinencéfalo -parte primitiva del cerebro-, dispara reacciones instantáneas y el neocortex -la zona evolucionada-, actúa relacionada al recuerdo y experiencias frustradas, permitiendo evaluar o calmarse para dar respuestas funcionales.

Muchas veces el individuo se enoja con los demás cuando proyecta defectos o debilidades propias sobre ellos -proyección-, mecanismo de defensa que consiste en atribuir a los otros elementos inconscientes, no reconocidos.

Mientras que, otras veces se manifiesta en etapas progresivas del enojo que son:

1. En la etapa de irritación, molestan las cosas sin importancia.
2. En la etapa de frustración, molestan cosas sin importancia y los esfuerzos por resolverlas no dan resultado.
3. La etapa de enojo conlleva el sentimiento de querer perder el control como expresión emocional.
4. La etapa de ira implica perder el control y la capacidad para razonar.
5. La etapa de agresión es la expresión constante de enojo en una manera destructiva.

Dichas manifestaciones de nuestro enojo están influenciadas por los demás y absorbemos los sentimientos de otra persona, por lo que hay que aprender a reconocer nuestros propios límites y reconocer hasta qué punto las cosas se están haciendo a gusto o cuando excedemos los límites, situación que nos enoja y agota.

b. Causas

Tomando en cuenta que el enojo es una emoción que se utiliza como una herramienta que responde al instinto de supervivencia, y que fue en los años 60 cuando el filósofo Albert Bandura expuso que las tendencias violentas no son hereditarias, sino aprendidas desde el seno de la familia, que no ha dotado al individuo de herramientas para reconocer sus propios sentimientos, para manejarlos y expresarlos de forma positiva. En este caso, la falta del manejo del enojo se va incrementando con una cultura en la que está permitido reaccionar de forma violenta para expresar el enojo causado por la insatisfacción

de un deseo, siendo esto visto como parte de la cultura y conociéndose este complejo aprendizaje como “*modelado de conducta*”.¹⁸

Algunas de las causas fundamentales:

- **Falta de control de emociones**
- **Influencia de la familia**

Los niños aprenden al observar el comportamiento de los adultos, sobretodo de aquellos que son una figura de poder para él, por lo que si el niño observa conductas violentas como forma aceptable de expresión eso es lo que hará ante los conflictos de su adultez.

- **El aprendizaje de los pares**

Cuando una persona no consigue satisfacer una necesidad, se frustra y esto lo lleva al enojo y probablemente a la violencia. Dicho comportamiento también puede adquirirse a través del trato con compañeros y amigos, por lo que las personas que han vivido una historia familiar sin violencia y terminan golpeando a la pareja, a menudo han pasado cierto tiempo en una relación actual de maltrato (relación de pareja o alguna pandilla).

- **El aprendizaje a través de los medios de comunicación**

La aceptación de la expresión del enojo a través de la violencia se justifica en los medios de comunicación y lamentablemente los niños pasan horas sentados absorbiendo dicho comportamiento y luego reproducen dicha actividad en el colegio y el hogar, siendo este juego un reforzador para fijar estos comportamientos que repetirá en la edad adulta.

¹⁸ PERSICO, Lucrecia. Soy una mujer maltratada. Alcobendas, Madrid: LIBSA, 2003. 256 p.

- **La teoría del apego**

La razón por la que el modelo del apego tiende a mantenerse estable, es porque el individuo en el trato con su primer cuidador aprende de estos modelos básicos, generando diferentes formas de actuar en la edad adulta según el apego que tuvo -como lo puede ser el apego seguro, evasivo, ansioso o ambivalente-; cuando se interactúa estrechamente con otros, los individuos tienden a reproducir aquellos comportamientos que en sus primeros años les fueron dados.

También pueden tomarse en cuenta otras causas, que están relacionadas con el enojo crónico, siendo:

- Tener acumulado una gran cantidad de enojo, resentimiento y deseos de venganza provocados por algún tipo de abuso durante la niñez o adolescencia. Estos sentimientos pueden surgir de forma automática o con la finalidad, consciente o no, de evitar que el individuo vuelva a ser lastimado.
- Cuando un individuo se enoja con frecuencia, se vuelve mucho más sensible a cualquier cosa que le pueda molestar e irritar. Mientras más enojado se este, más difícil es la capacidad de evaluar la situación con objetividad y manejar el coraje, formándose así un círculo vicioso.

c. Consecuencias

Cuando se siente que otras personas son las que hacen enojar al individuo, se les está dando todo el control de la situación, aumentando así la sensación de incapacidad y de coraje. Esto genera una respuesta que provoca sentimientos de vergüenza o culpa, prolongando el malestar; ésta alteración afecta el sistema inmunológico, puede provocar contracturas y dolores

musculares o de cabeza y hace sentir más vulnerables a algunas enfermedades, como *gastritis, colitis, dermatitis, entre otras*.¹⁹

Existe personas que se enojan más fácilmente que otras, esto se da porque algunas personas son más susceptibles y vulnerables a los impactos afectivos, reaccionando con una elevada sensibilidad, como si se les tocara una cuerda vital. Detrás hay siempre un vacío especial, una experiencia de desamor, generando un sí mismo frágil o debilitado desde la primera infancia, dependiendo de opiniones, aprobación y desaprobación extrema y lo más probable es que en la edad adulta la provocación tal vez intrascendente, evoque un antiguo agravio al cual no se pudo responder en su momento y se reconoció como falta de poder. Se habla de una furia narcisista en la adultez, que es la manera intensa de reaccionar frente a los impactos afectivos, afirmando que el deseo de venganza se incrementa al relacionar una situación pasada inconclusa; se muestran enfadados, enojados y frustrados todo el tiempo. De vital importancia recordar que como ya se mencionó anteriormente, las relaciones de apego que el individuo realice en su infancia serán las que determinen la forma de reaccionar en la edad adulta.

Entre las consecuencias del enojo crónico encontramos que éste repercute negativamente en todas las relaciones; las deteriora, provoca desconfianza, resentimiento, miedo y/o agresión, todo esto hacia las personas con las que trate el individuo, a cualquier nivel. Se puede pensar que el miedo es positivo, porque permite lograr aquello que queremos; sin embargo no es así. La persona que tiene miedo o que está resentida con otra, va a buscar la manera de desquitarse, utilizando probablemente la agresión pasiva.

¹⁹ RUSSEK, Silvia. Crecimiento y Bienestar Emocional. UK, 2007. 12 p.

La actitud provoca que las personas se alejen de otras personas, por lo menos emocionalmente; por lo que un individuo puede acabar sintiéndose solo. Asimismo, el coraje afecta de la misma manera que el estrés, física y emocionalmente; por lo tanto se está expuesto a contraer enfermedades con mayor facilidad. En ocasiones, cuando el individuo está consciente de su enojo y de sus resultados finales, puede sentir culpa, por no haberse podido controlar; este sentimiento de culpa por sí solo, no evita que el individuo se enoje, pero aumenta el malestar.

La falta de control del enojo no solo termina afectando al individuo sino a todos los que están involucrados con él, como lo serán las claras secuelas que deja a la víctima dentro de una situación de malos tratos. Entre estas, las diversas somatizaciones, trastornos psicológicos, automedicación, alcoholismo o estrés postraumático.

d. Control y Manejo

No es cuestión de dominar las pasiones y volverse un individuo inmune o indiferente que nada lo conmueve; sino de integrarlas a la totalidad de la vida, ya que lo disociado actúa de manera destructiva en el psiquismo y en las relaciones. En cambio, la pasión integrada potencia y logra dar frutos, en general se cree que es malo sentir enojo pero no se trata de reprimirlo dañándonos, ni expresarlo explosivamente que dañe a otros. Dice a su vez, *“si se expresa una emoción con precisión, esta tendera a desvanecerse o transformarse una vez expresada”*²⁰. Para poder manejarlo, lo primero que se debe decir es ¿Para qué me sirve el enojo en estos momentos?, ¿Qué me estoy diciendo ante esto?, ¿Es bueno para mí y para mi entorno? , ¿Qué consecuencias puede tener si no lo manejo? Alguien pensará esto es imposible, cómo tener la sangre fría de pensar

²⁰ ALMOÑO de Jenichen, Ligia y BRITES De Vila, Gladys. El enojo: Educando las emociones. Buenos Aires, Argentina: Bonum, 2008. 51 p.

así; pues es posible si se quiere y si se está convencido que el enojo descontrolado no sirve y acarrea problemas en la vida, incluso afecta negativamente la salud. Lo que un individuo siente, se manifiesta normalmente por medio de la agitación psicológica y fisiológica, el cuerpo capta, vibra, aparece el sentimiento, el significado personal, la subjetividad.

Para que el individuo logre manejar su enojo antes que llegue una explosión de violencia, debe²¹:

- *Aprender a reconocer cuando se enoja con una auto observación, dar un espacio para que el enojo pueda hacerse presente y sea reconocido, a veces el enojo es una reacción a varios eventos difíciles que se han acumulado con el paso del tiempo, admitiendo que tan lastimados nos sentimos y cuánto nos duele. Luego debemos aprender a leer la información que nos transmite y es importante tener la oportunidad de sentirlo, casi tocarlo y una vez que lo hacemos consciente, encausarlo antes que se llegue a la expresión “la gota que rebalsó el vaso”. Esta expresión significa que hemos acumulado enojo o sentimientos de frustración y probablemente ante un evento sin importancia se pierde el control. Cuando se logra reconocer que el enojo se está acumulando, se podrá reconocer también que necesita algo para aliviarlo.*
- *Detener su primera reacción, establecer que se está enojado y así poder detenerse y pensar antes de tomar alguna medida. Cuando se enoja, se pierde la capacidad de resolver los problemas y de mantener la calma. Tomar alguna medida inmediatamente puede empeorar la situación y generar problemas.*

²¹ PERSICO, Lucrecia. Soy una mujer maltratada. Alcobendas, Madrid: LIBSA, 2003. 257 p.

- *Comprensión;* se debe tener habilidad para comprender el propio sentimiento de lo que se está experimentando y qué significado le damos. Reconocer el diagnóstico, es como darle un nombre y apellido a lo que pasa.
- *Identificar cuál es la causa de su enojo;* es fácil pensar que el enojo se debe a las actitudes de otras personas. Si se hace, se tiende a culpar a otros por provocar las emociones. Debe determinar si es por sentirse excluido, culpado de algo, rechazado o burlado; identificar también que pensamientos surgen, ya que cuando nos enojamos, perdemos el control de la situación y se debe reconocer cuales situaciones del pasado le hicieron sentir igual. Esta observación permite tal vez una respuesta alternativa y cambiar el significado de lo que antes se le atribuía al enojo y así modificar la reacción aprendida.
- *Recuperar la calma,* es comunicarle a la persona con la que nos sentimos enojados, cómo nos sentimos y qué necesitamos. En este aspecto, la claridad en la exposición es fundamental para no ofender, ni que se sienta como un ataque al otro. Si no se pudiera comunicar directamente con la persona, el solo reconocimiento interior ayuda a recuperar la calma.
- *Volver a evaluar la situación,* una vez que se dé cuenta que tiene el control de sus emociones, podrá realizar algunos cambios en cuanto a la manera de controlar el enojo. Cuando comprenda cuáles son los factores desencadenantes de su enojo, tendrá una nueva capacidad para controlar sus reacciones.

- *Elegir qué hacer*; el último paso incluye cuidarse a uno mismo. Al utilizar técnicas de relajación y de tranquilidad para equilibrar sus sentimientos y las emociones que experimenta, las soluciones a un problema se pueden ver con mayor facilidad, ya que cuando se presta atención a los diálogos internos sin reaccionar exclusivamente por un detonante, se toma conciencia del propio enojo.

Otra de las formas en que el individuo puede manejar su enojo sin reprimirlo y sin expresarlo como una bomba de tiempo que estalla con los incidentes menos relevantes²², se trata de resolver el desacuerdo entre las partes; que sea aceptable para ambas la empatía -uno de los mayores recursos para este fin- y la capacidad de negociar ayudaran a resolver conflictos. Para hacer esto es necesario en primer lugar, acompasar gestos, relajando la postura y la respiración, modulando el tono de voz, para luego ser capaz de:

- *Comprender los pensamientos ajenos*

interpretar sus palabras, su punto de vista, suspendiendo un momento nuestro juicio para dar lugar al otro interpretando así adecuadamente el mensaje.

- *Ser un buen y real negociador*

es crear un espacio común de intercambio donde cada parte pueda expresar sus necesidades respetando los intereses del otro.

- *Definir el problema*

un problema bien planteado es un problema casi solucionado, cada uno expresa con claridad que necesita personalmente o los intereses que están interfiriendo por la actitud del otro.

²² ALMOÑO de Jenichen, Ligia y BRITES De Vila, Gladys. El enojo: Educando las emociones. Buenos Aires, Argentina: Bonum, 2008. 60 p.

- *Crear posibles soluciones*

toda idea es bienvenida sin juicios ni prejuicios anticipados.

- *Evaluar las soluciones*

analizar críticamente cuales son las más apropiadas y satisfacen las necesidades de ambos.

- *Implementar la solución*

consensuar un acuerdo para llevar a cabo las soluciones encontradas.

1.2 DELIMITACIÓN

En la Coordinación Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares, del Instituto de la Defensa Pública Penal, ubicada en la 11 calle 9-38 de la zona uno capitalina, se llevó a cabo esta investigación. El proceso se inició con la fase de observación, la cual sirvió como punto de partida para la divulgación de los talleres y la ubicación de espacios apropiados para el desarrollo de los mismos. Este proceso abarcó un periodo de tiempo de Mayo a Julio del año en curso, ejecutando así los 9 talleres con la muestra de 10 personas, incluyendo hombres y mujeres. Estos se encontraron en un rango de edad de 26 a 67 años, de nacionalidad guatemalteca.

Los instrumentos utilizados para esta investigación consistieron en un cuestionario que se aplicó previo el inicio de los talleres y una escala de apreciación que se aplicó al culminar los mismos. Ambos instrumentos al finalizar el proceso, evidenciaron un cambio significativo en la reestructuración conductual de los hombres y mujeres con respecto a la percepción de los roles y estereotipos de género que la sociedad ha impuesto.

CAPÍTULO II

“Si se expresa una emoción con precisión, esta tendera a desvanecerse, puesta está en la naturaleza de la emoción desaparecer o transformarse una vez expresada”.

Jean Monbourquette

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En la investigación se seleccionaron y participaron 10 personas, entre hombres y mujeres, que asistieron a la Coordinación Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares, del Instituto de la Defensa Pública Penal. En un rango de edad de 26 a 67 años y nacidos en la ciudad de Guatemala. Se seleccionaron a través de la técnica de muestreo de tipo No aleatoria.

En la presente investigación no se planteó una hipótesis, por lo que se procedió a operativizar cada uno de los objetivos específicos planteados para la investigación, a manera de establecer las categorías concretas que se evaluaron. La operativización de los objetivos específicos es la siguiente:

- Identificar los factores detonantes que influyen en un individuo para activar el enojo.
- Describir las reacciones que manifiesta el individuo ante una situación de enojo.
- Utilizar técnicas para el control de emociones, dirigidas al manejo del enojo, para disminuir la incidencia de violencia contra la mujer.

Estos se evidenciaron a través de la aplicación del cuestionario, en las preguntas abiertas del mismo.

2.1 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

2.1.1 OBSERVACIÓN

Se utilizó fundamentalmente para conocer hechos, conductas y comportamientos en las personas participantes del proceso de investigación, durante el desarrollo de los talleres.

2.1.2 CUESTIONARIO

Este instrumento se aplicó de forma escrita a cada participante previo al inicio de los talleres. El instrumento cuenta con 12 ítems, que están divididos en 6 preguntas cerradas y 6 preguntas abiertas, con relación al enojo y su control, así como a manifestaciones de violencia contra la pareja. Los datos obtenidos en el cuestionario sirvieron para obtener información enriquecedora con respecto a la percepción y subjetividad de cada participante con respecto a las preguntas formuladas. A través de este se respondió a las preguntas de investigación planteadas al inicio del proceso, siendo las siguientes: ¿Qué cambios físicos produce el enojo en el individuo? y ¿Cuáles son las reacciones que manifiesta un individuo ante una situación que le provoca enojo? (Ver Cuestionario Anexo).

2.1.3 ESCALA DE APRECIACIÓN

Esta se basó en un conjunto de características, aspectos o cualidades que fueron juzgadas de acuerdo a una escala que permitió identificar con qué frecuencia se presentó cada cualidad o característica. El instrumento contó con 10 ítems y fue aplicado al finalizar los 9 talleres de “El enojo: Educando las emociones”. A través de este se buscó cuantificar el grado o intensidad en que ciertas conductas fueron modificadas en el individuo, por medio de los talleres. (Ver Escala de Apreciación Anexa).

2.1.4 TALLERES “EL ENOJO: EDUCANDO LAS EMOCIONES”

Los 9 talleres se realizaron en la Coordinación Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares, del Instituto de la Defensa Pública Penal. Estos se desarrollaron con los participantes de la investigación, respecto a propuestas del manejo y control del enojo, para resolver conflictos y prevenir la violencia. Por medio de los talleres se buscó alcanzar el objetivo general de la investigación, que consistió en manejar el enojo por medio del uso de técnicas para el control de emociones, como herramienta para la prevención de la violencia contra la mujer en las relaciones desiguales de poder. Así mismo, alcanzar los objetivos específicos de identificar los factores detonantes que influyen en un individuo para activar el enojo, describir las reacciones que manifiesta el individuo ante una situación de enojo y utilizar técnicas para el control de emociones; dirigidas al manejo del enojo para disminuir la incidencia de violencia contra la mujer. (Ver Planificación “El Enojo: Educando las Emociones” Anexo).

2.2 TÉCNICA DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE RESULTADOS

Consistió en analizar los resultados obtenidos durante la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, para establecer el fenómeno del problema de investigación y sus posibles causas. Se realizó a través de la tabulación en cuadros y gráficas de los resultados obtenidos en el cuestionario y la escala de apreciación aplicados a los participantes.

CAPÍTULO III

“Descubrir los aspectos ocultos e integrarlos en nuestra totalidad, nos centra”

Gladys Brites de Vila & Ligia Almoño de Jenichen

3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR Y DE LA POBLACIÓN

3.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR

Esta investigación se llevó a cabo en la Coordinación Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares, extensión del Instituto de la Defensa Pública Penal de Guatemala. Esta institución se encuentra en la ciudad capital, ubicada en 11 Calle, 9-38 zona 1, sede central del área metropolitana. Pertenece a la Red de Derivación Multidisciplinaria de Atención a la Víctima en el país, para proporcionar atención integral a los casos de violencia en todos sus tipos. Esta institución proporcionó el espacio físico para el desarrollo del trabajo de campo, así como de la participación de las usuarias y los usuarios que asistían a la institución. En el salón de reuniones se realizaron los talleres con la muestra de la investigación.

3.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

La selección de la muestra se hizo de forma No aleatoria, se eligió a cada uno de los miembros a través de parámetros solicitados por las investigadoras. La muestra consistió en 10 personas, de los cuales 6 individuos eran de sexo masculino y 4 de sexo femenino; el rango planteado y establecido era de 25 a 35 años, sin embargo tomando en cuenta la falta de participantes para el proceso y el deseo de participación de personas que no se encontraban dentro del rango inicialmente planteado, la muestra final se clasificó en un rango de edad de 26 a 67 años; nacidos en la ciudad de Guatemala. Asistían a la institución para recibir asesoría legal y psicológica, lo que facilitó su participación en la investigación. A continuación se presentan los resultados obtenidos.

3.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.2.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO

**Tabla No. 1
CUESTIONARIO**

PREGUNTA	Porcentaje SI	Porcentaje NO	Porcentaje A VECES	Porcentaje NUNCA
¿Cree que su pareja le tiene miedo cuando usted se enoja?	10%	70%	10%	10%
¿Considera aceptable el uso de amenazas contra su pareja durante discusiones?	0%	50%	20%	30%
¿Alguna vez ha lanzado o roto objetos en medio de una discusión con su pareja?	50%	30%	0%	20%
¿Cuándo se ha sentido enojado (a) ha golpeado o empujado a su pareja?	20%	40%	10%	30%
¿Cree que su pareja en ocasiones lo (la) provoca para que usted reaccione violentamente?	30%	30%	20%	20%
¿En alguna ocasión, su pareja le ha prohibido relacionarse con otras personas o se enoja si lo hace?	30%	30%	40%	0%

Fuente: Cuestionario (Trabajo de campo) Año 2013

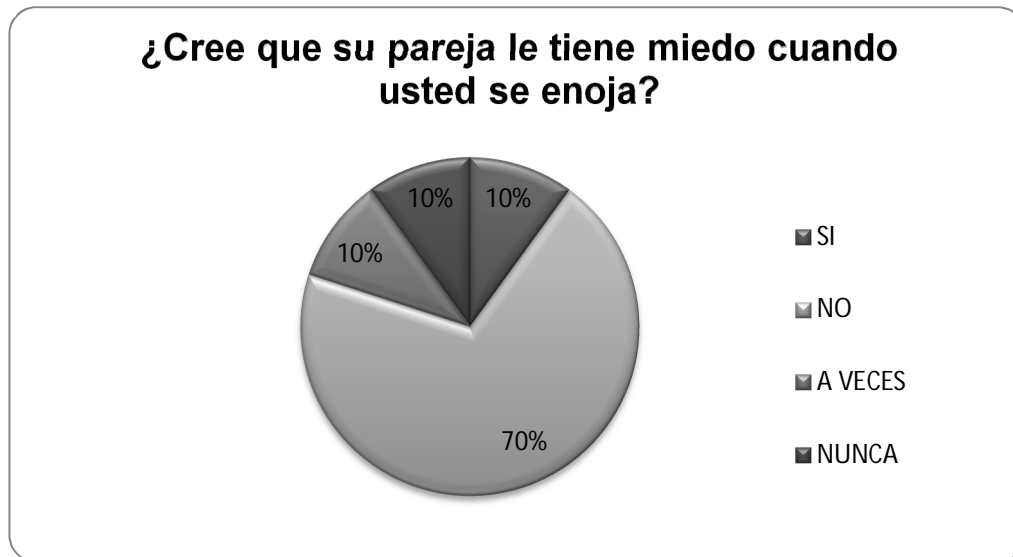
Tabla No. 2
ESCALA DE APRECIACIÓN

INDICADOR	Porcentaje SI	Porcentaje NO	Porcentaje A VECES	Porcentaje NUNCA
He amenazado a mi pareja durante una discusión en el último mes.	20%	50%	0%	30%
He tenido reacciones violentas para manifestar mi enojo en el último mes.	40%	30%	10%	20%
He sido capaz de controlar mi enojo ante alguna situación en el último mes.	60%	0%	40%	0%
Me he enojado por cosas insignificantes en el último mes.	40%	50%	10%	0%
He podido pasar de manifestaciones violentas al uso de palabras como manera de descarga del enojo.	80%	20%	0%	0%
He sido capaz de reconocer mis sentimientos de enojo en el último mes.	80%	10%	10%	0%
Puedo manifestar o expresar mi enojo sin dañar a mi pareja.	80%	0%	20%	0%

Considero que las actitudes y acciones de otras personas son la causa de mi enojo.	70%	10%	20%	0%
Puedo recuperar la calma y estabilizarme después de una situación de enojo, sin dañar a otros.	80%	0%	20%	0%
Si mi pareja provoca mi enojo, tengo derecho a reaccionar de forma violenta.	0%	80%	10%	10%

Fuente: Escala de Apreciación (Trabajo de campo) Año 2013

GRÁFICA NO. 1

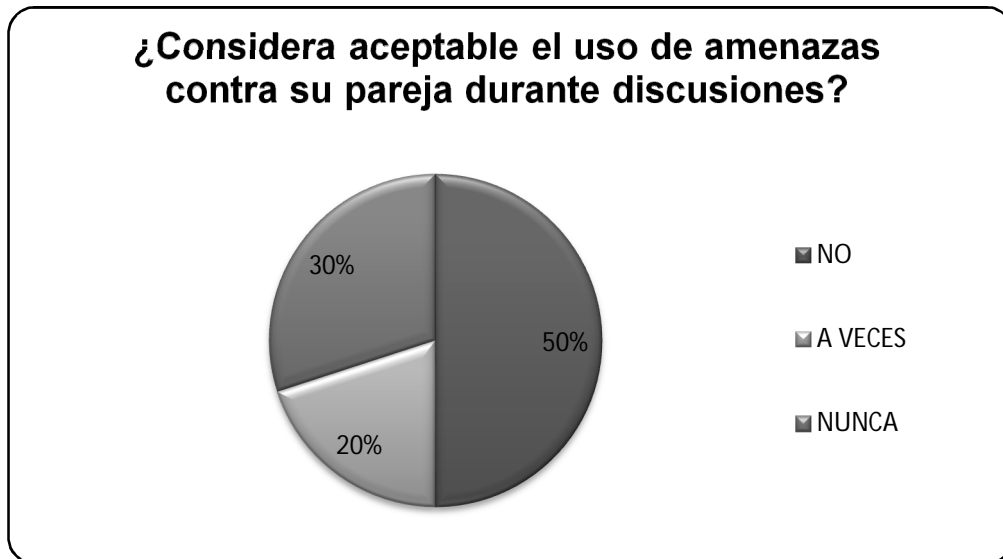


Fuente: Cuestionario (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 1 del Cuestionario aplicado a los participantes de la investigación refleja que el 70% de la muestra considera que su pareja no le tiene miedo cuando se enoja. Un 10% considera que su pareja sí le tiene miedo cuando se enoja; otro 10% considera que a veces su pareja le ha tenido miedo cuando se enoja, mientras el último 10% considera que su pareja nunca le ha tenido miedo cuando se enoja.

El enojo va acompañado de la participación de todo el cuerpo, el rostro se encoleriza y aparece contraído, los músculos involucrados se preparan para atacar y protegerse. Estas manifestaciones, en ocasiones visibles para otros, podrían generar miedo, ya que una reacción violenta no estaría lejos de la realidad. Sin embargo, no todas las personas son capaces de detectar estas manifestaciones, por lo que no sentirían miedo. Tomando esto en cuenta, la mayoría de participantes –según sus propias percepciones–, afirmaron que su pareja no le tiene miedo cuando se enoja. Caso contrario, con los individuos que aseveran que su pareja sí ha sentido miedo cuando él o ella se enoja.

GRÁFICA NO. 2

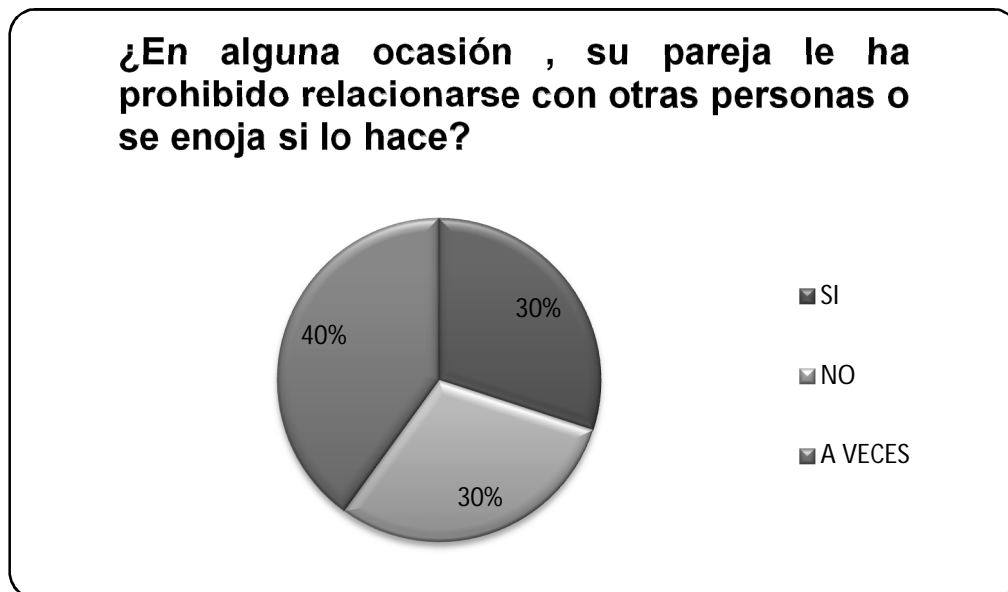


Fuente: Cuestionario (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 2 del Cuestionario aplicado a los participantes de la investigación refleja que el 50% de la muestra considera que no es aceptable el uso de amenazas contra su pareja durante discusiones. Hay un 30% que considera que nunca es aceptable el uso de amenazas contra su pareja durante discusiones, mientras un 20% considera que a veces es aceptable el uso de amenazas contra su pareja durante discusiones. Ninguno de los participantes respondió *Sí* a esta pregunta.

Enfocados en la respuestas obtenidas se establece que la mayoría de la población que participó, considera que el uso de las amenazas hacia su pareja durante las discusiones no son aceptables; sin embargo en algunas ocasiones o circunstancias, se hace uso de ellas como medio de sujeción, control y dominación de la mujer por el hombre, manifestación que ha sido aceptada y legitimada social e históricamente.

GRÁFICA NO. 3

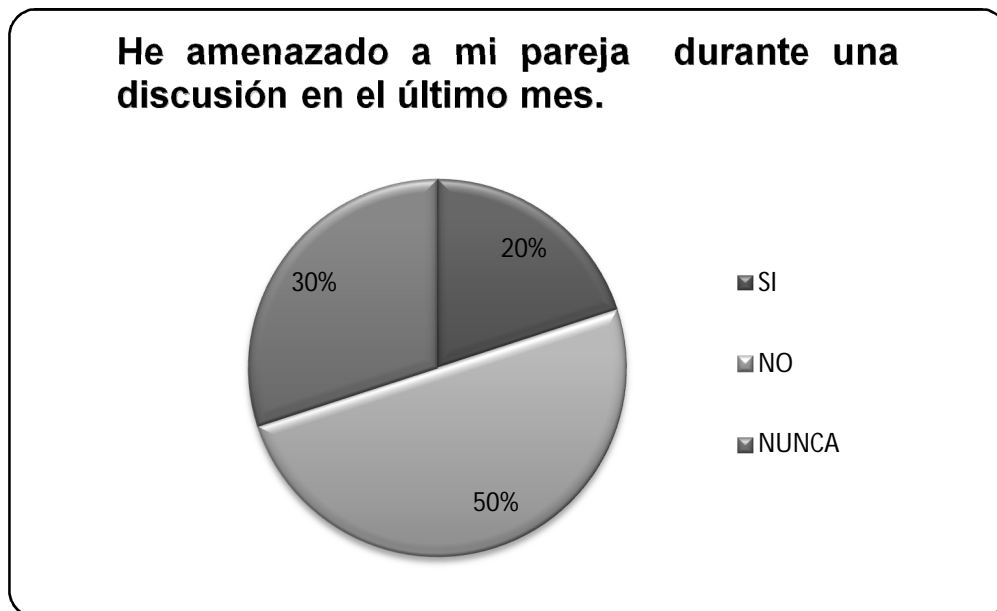


Fuente: Cuestionario (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 6 del Cuestionario aplicado a los participantes de la investigación refleja que el 40% de la muestra respondieron que a veces su pareja le ha prohibido relacionarse con otras personas o se enoja si lo hace. Hay un 30% que respondió que su pareja sí le ha prohibido relacionarse con otras personas o se enoja si lo hace y de igual manera un 30% respondió que no a la pregunta planteada. Ninguno respondió *Nunca* a esta pregunta.

Es importante destacar que ante este ítem, la población de sexo masculino afirma que su pareja le ha prohibido relacionarse con otras personas o se enoja si lo hace. Esto puede llevarnos a establecer que debido a esa *función o rol* que la mujer debe cumplir dentro del hogar se encuentra en desventaja ante el hombre en el ámbito público; empleando así como estrategia el intento de control emocional sobre su pareja para no fragmentar o disolver la relación, poniendo en riesgo la estructura familiar o de pareja. Paradójicamente la opinión de la muestra del sexo femenino, se divide en que su pareja no le ha hecho prohibición al respecto o únicamente a veces lo ha hecho.

GRÁFICA NO. 4



Fuente: Escala de Apreciación (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 1 de la escala de apreciación aplicada a los participantes de la investigación, refleja que el 50% de la muestra respondieron que nunca han amenazado a su pareja durante el último mes. El 30% respondió *No* y solo el 20% restante respondió que *Sí* ha amenazado a su pareja durante el último mes.

Cabe destacar que al finalizar los talleres, la mayoría de la muestra afirmó no haber amenazado a su pareja durante una discusión en el último mes, tiempo durante el cual se les proporcionaron estrategias y propuestas para majear el enojo.

GRÁFICA NO. 5



Fuente: Escala de Apreciación (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 3 de la escala de apreciación aplicada a los participantes de la investigación refleja que el 60% de la muestra respondió a veces a la interrogante de haber sido capaz de controlar su enojo ante alguna situación en el último mes. Mientras el 40% restante contestó que sí ha podido controlar su enojo durante el último mes.

A través de la implementación de estrategias y propuestas para el manejo y control del enojo durante los talleres, la totalidad de la muestra afirma haber sido capaz de controlar su enojo ante alguna situación en el último mes. Previniendo de esta manera, manifestaciones o reacciones violentas o agresivas hacia su pareja durante un conflicto.

GRÁFICA NO. 6

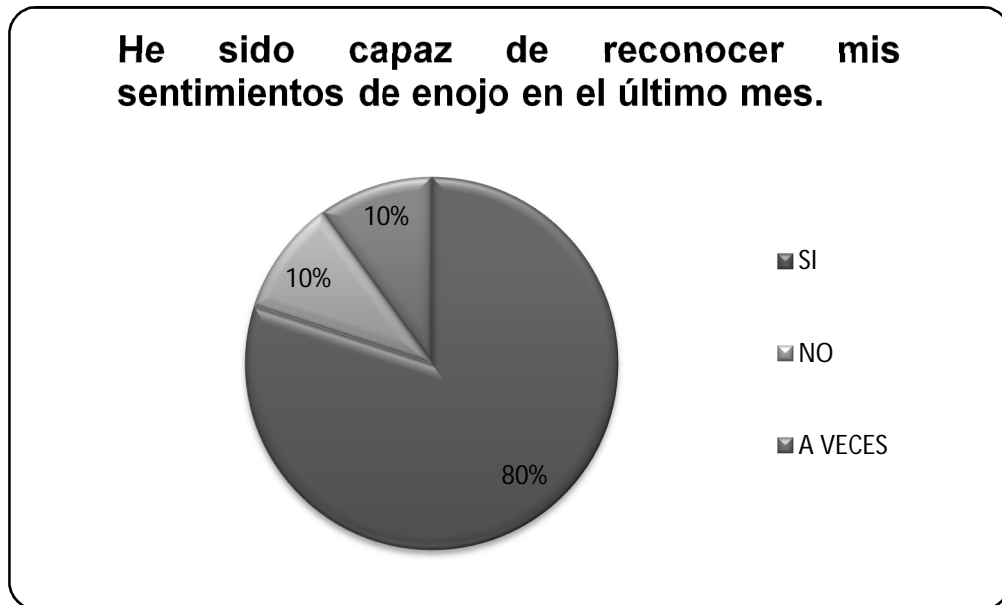


Fuente: Escala de Apreciación (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 5 de la escala de apreciación aplicada a los participantes de la investigación, refleja que el 80% de la muestra ha podido pasar de manifestaciones violentas al uso de palabras como manera de descargar el enojo. Únicamente el 20% restante de la muestra, respondió que no ha podido pasar de manifestaciones violentas al uso de palabras como manera de descargar el enojo.

Los resultados en esta gráfica nos denotan desde una perspectiva de la psicología clínica, que a través del empleo de técnicas y estrategias para el manejo y control del enojo, la población afirma que fue capaz de pasar de manifestaciones violentas al uso de palabras como manera de descarga del enojo. Tomando esto en cuenta, inferimos que es posible la reestructuración conductual, para prevenir la violencia.

GRÁFICA NO. 7



Fuente: Escala de Apreciación (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 6 de la escala de apreciación aplicada a los participantes de la investigación, refleja que el 80% de la muestra respondió de forma positiva a la interrogante planteada. Hay un 10% que respondió a veces ha sido capaz de reconocer sus sentimientos de enojo en el último mes y el 10% restante respondió que no al indicador planteado.

Durante el desarrollo de los talleres, se estableció la necesidad de reconocer los propios sentimientos de enojo como parte del proceso en la Elaboración del Enojo. Este es un factor positivo que promueve la reestructuración de la desarmonía emocional interior, lo cual se ve reflejado positivamente en el ochenta por ciento de la muestra que participó y concluyó los talleres de la investigación.

GRÁFICA NO. 8



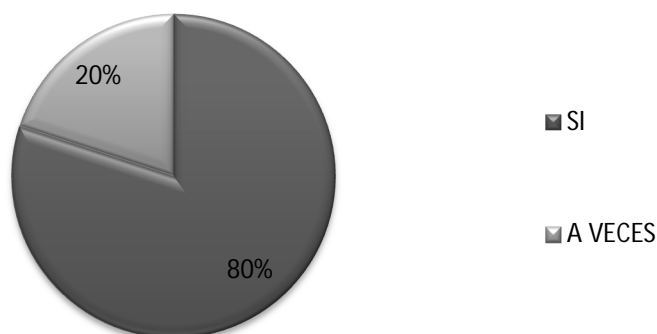
Fuente: Escala de Apreciación (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 7 de la escala de apreciación aplicada a los participantes de la investigación, refleja que el 80% de la muestra respondieron que sí han podido manifestar o expresar su enojo sin dañar a su pareja. Siendo únicamente el 20% restante, los que respondieron que a veces han podido manifestar o expresar su enojo sin dañar a su pareja. Ningún participante respondió *No* o *Nunca* al indicador.

A pesar de vivir en una cultura patriarcal en la cual se han reforzado las conductas del agresor u ofensor, éstas no son incorregibles. Al expresar una emoción con precisión, esta tendera a desvanecerse, canalizándola de manera positiva. Es así que la mayoría de la muestra afirma que al utilizar técnicas y estrategias de autocontrol para el enojo, se tiene la capacidad de encontrar respuestas alternativas. Esto posibilita manifestar o expresar el enojo, sin dañar a la pareja.

GRÁFICA NO. 9

Puedo recuperar la calma y estabilizarme después de una situación de enojo, sin dañar a otros.

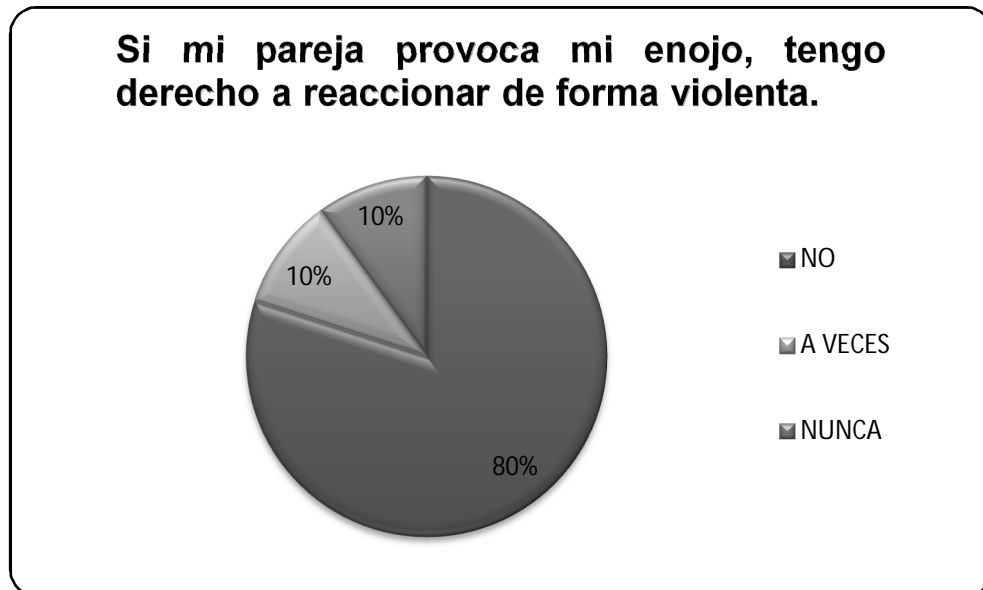


Fuente: Escala de Apreciación (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 9 de la escala de apreciación aplicada a los participantes de la investigación, refleja que el 80% de la muestra ha podido recuperar la calma y estabilizarse después de una situación de enojo. Mientras el 20% restante manifiesta que a veces ha podido hacerlo. Ningún participante respondió *No* a este indicador.

Durante el proceso de elaboración de enojo, la persona debe ser capaz de identificar el sentimiento que experimenta y el significado que le da; desencadenando la elaboración de una respuesta. Es bueno enojarse, pero no conviene reaccionar inmediatamente, lo importante es la forma que elegimos para expresarlo, sin hostilidad y sin dañar a otros o a sí mismo. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede establecer que una persona es capaz de recuperar la calma y estabilizarse después de una situación de enojo, sin dañar a otros, luego de haber participado en un proceso planificado de talleres que estén enfocados al control y manejo del enojo.

GRÁFICA NO. 10



Fuente: Escala de Apreciación (Trabajo de campo) Año 2013

Los datos obtenidos en el ítem número 10 de la escala de apreciación aplicada a los participantes de la investigación, refleja que el 80% de la muestra respondió que no tiene derecho a reaccionar de forma violenta si su pareja provoca su enojo. Un 10% respondió a veces a este indicador, mientras el 10% restante respondió que nunca se tiene derecho a reaccionar de manera violenta, si su pareja provoca su enojo.

Desde una perspectiva de poder se cree que si un hombre y una mujer no pueden llegar a un acuerdo durante un conflicto, el hombre supone que el uso de la fuerza para imponer autoridad está justificado, teniendo derecho a reaccionar de forma violenta hacia su pareja por creer que ésta lo provocó. Este falso concepto no fue respaldado por la muestra, ya que la mayoría afirmó lo contrario al concluir los talleres de control y manejo del enojo.

3.2.2 ANÁLISIS CUALITATIVO

El primer acercamiento que se tuvo con los sujetos de investigación se realizó a través de una socialización, en la que se conoció las percepciones que manejaban con respecto al tema planteado; esto se llevó a cabo por medio de la aplicación de un cuestionario utilizado como instrumento para resaltar la relación que existe entre la violencia y el enojo, y como esto afecta las relaciones de pareja. Durante esta socialización, los participantes manifestaron que este problema es vigente en la actualidad de nuestro país y coincidieron en la necesidad de involucrarse como agentes de cambio.

El interés y disposición por aprender a manejar el enojo, fueron algunas de las reacciones iniciales de los participantes al saber sobre los temas a tratar durante los talleres. Estos abarcaban desde reconocer que como seres humanos somos seres necesitados hasta la implementación de técnicas para el control de emociones, dirigidas al manejo del enojo, para disminuir la incidencia de violencia; poniendo estas en práctica en sus vidas cotidianas.

La retroalimentación por parte de los sujetos de estudio en los talleres fue valiosa y contribuyó al buen desarrollo de los mismos. La información generada por este medio puso de manifiesto que aunque la concepción cultural bajo la cual nos hemos regido, que lo materno anida y nutre, mientras lo paterno nos ordena con sus normas y leyes, insertándonos en la cultura, es solamente un reflejo de los roles que la sociedad busca que cumplamos. Al reconocer las limitaciones de este precepto, los sujetos de estudio expresaron su comprensión ante lo valioso de establecer una igualdad de roles en hombres y mujeres dentro de la sociedad, empezando desde el hogar.

Durante el desarrollo de los talleres, se detectó la importancia de reafirmar el valor personal, la libertad y el respeto como parte de las prácticas cotidianas, reproduciéndolo en los ámbitos en que el individuo se desenvuelva y establezca vínculos significativos; centrándose principalmente en la familia.

Después de las intervenciones realizadas, los resultados muestran que la creencia de los hombres es que su pareja –mujer-, es responsable y provocadora de sus reacciones violentas; considerando esto, como un factor detonante del enojo, también afirmaron que no se valen de su fuerza física para hacerle daño, pero sí utilizan otros medios (como lanzar o romper objetos) para reafirmar su superioridad y dominio. Por lo que en el desarrollo del taller este tema se trató para modificar esta percepción.

Otra fuente de análisis es la manifestación de la muestra a través de las preguntas abiertas del cuestionario aplicado, que revelan los principales factores que influyen en ellos para detonar el enojo, entre los mencionados están los ataques que otras personas puedan llegar a ocasionarle a sí mismo o su familia, poniendo en riesgo vínculos significativos para la persona, al igual que las críticas las cuales pueden sentirse como una humillación y falta de poder ante los juicios negativos de otros; mientras las burlas pueden generar u ocasionar inseguridad a nivel, físico, emocional o personal. Por último la falta de atención, es vista como una desvalorización, minimización personal, rechazo e indiferencia. Considerando entonces, que estos atentan a la propia dignidad, generando frustración y experimentando una desarmonía interior.

Se estableció que como seres humanos, actuamos en consecuencia de cómo interpretamos los hechos. Es así como los diversos factores que sirven como detonantes para nuestras reacciones, están relacionados a nuestras experiencias personales y en ocasiones evocan el recuerdo de un antiguo

agravio ante el cual no se pudo responder y significó para el sentido de nosotros mismos, una herida y una falta de poder. Estas huellas que se quedan en nosotros como un impacto profundo, hacen surgir sentimientos de dolor, tristeza y frustración, que conllevan al enojo y pueden desencadenar manifestaciones violentas.

Parte fundamental de los talleres fue la concientización de los sujetos de estudio acerca de sus propios sentimientos y emociones, a través de la auto observación, esto conlleva a dejar de responsabilizar a otros de ser los causantes de su enojo, tomando en cuenta que en cada enojo existe dos o más partes que uniéndolas forman la totalidad. Se comparte la responsabilidad, promoviendo así la equidad, cuando cada uno reconoce su parte, es más fácil desenojarse sobre todo si son vínculos significativos, como lo es una relación de pareja o las relaciones interpersonales.

En distintos matices e intensidades, se entiende que la violencia es consecuencia de la acumulación de enojo, rabia, ira, cólera y furia, debido a que estas son emociones relacionadas entre sí, como tal, están dentro del campo de la agresividad humana. En relación a ello, junto a los sujetos de estudio se logró reconocer la importancia de dejar emerger lo que sentimos y expresarlo adecuadamente, evitando acumular pequeños enojos que pueden traducirse en reacciones más violentas.

A través de las exposiciones teóricas y la retroalimentación durante los talleres, una cantidad significativa de los sujetos de estudio manifestó una reestructuración conductual ante una situación de enojo en la que ocupaba una posición superior de poder, tuvieron la capacidad de pasar de manifestaciones violentas -lo habitual-, al uso de palabras para resolver la situación. Refiriendo así, el uso de las propuestas para procesar el enojo y restaurar la unidad que se

proporcionaron como material de apoyo, constituyéndose este en un logro sustancial de esta actividad.

El material que se proporcionó a los sujetos de estudio durante cada taller, incluía estrategias y propuestas para procesar el enojo y restaurar la unidad. Estas consistían en dinámicas expresivas a través de la acción, incluyendo las descargas físicas, catarsis y liberación. Conjuntamente se incluyeron dinámicas de elaboración y reconciliación, las cuales fueron bien acogidas por los sujetos, quienes a su vez mostraron interés real por conocer su contenido.

Dentro de los contenidos, entre los que tuvieron mayor grado de identificación con la muestra, está El berrinche, -dinámica expresiva-, ésta consistía en la coordinación alterna de movimientos de manos, brazos, piernas y cabeza, como técnica para la descarga de energía. De la misma forma, Personajes en pugna, -dinámica de elaboración y reconciliación-, que consistía en vivenciar de manera individual, lo que siente cada uno de los personajes (la persona y la pareja) en una situación de conflicto, conciliando posiciones y promoviendo la restauración del vínculo.

La concientización de los roles impuestos por la sociedad con los sujetos de estudio, estableció que estos han influido en los vínculos y relaciones que un individuo establece a lo largo de su vida. Estos a su vez facilitan las relaciones desiguales de poder, en donde la sujeción, dominación, desvalorización y objetivación de la mujer es algo considerado como normal en nuestra sociedad machista. Sin embargo, este precepto no fue respaldado por la muestra, ya que a través de su participación activa en los talleres y la implementación gradual de las propuestas que se adecuaban a la persona, se logró la disminución de conflictos con la pareja, equilibrando los roles en su cotidianidad.

Esa cotidianidad que para la finalización de los talleres, tuvo cambios como lo indican los sujetos de estudio afirmando no haber hecho uso de amenazas en contra de su pareja durante una discusión en el último mes, tiempo durante el cual se les proporcionaron estrategias y propuestas para auto controlar sus emociones. Esta modificación conductual, que antes era considerada como adecuada o normal, fue replanteada a través de conocer las posibles sanciones y consecuencias que generan, entre ellas que toda acción basada en la pertenencia al sexo femenino que tenga como resultado el daño inmediato o ulterior para la mujer, así como las amenazas de tales actos, tanto si se produce en el ámbito público como en el ámbito privado, es sancionado según la Ley contra el Femicidio y otras formas de violencia contra la mujer, en el Decreto 22-2008.

Esto a su vez contribuyó a establecer una relación de igualdad entre hombre y mujer, evitando así la dominación por parte de los hombres sujetos de estudio, hacia sus parejas. Estos cambios conductuales, no solo repercuten en la relación de pareja, sino también en las diversas relaciones que el individuo establece dentro del ámbito familiar (hacia los hijos e hijas), laboral, de convivencia social, entre otros. Formando de tal manera, sujetos multiplicadores de cambios generacionales.

Tomando en cuenta que la violencia contra la mujer es una problemática estructural, debe intervenir a través de acciones que vayan modificando de manera gradual y progresiva las conductas y patrones que social y culturalmente se han aprendido y legitimado. Estos se han arraigado en la sociedad, por lo que las medidas a tomar deben estar encaminadas a modificar los sistemas, las instituciones y la cultura de violencia en la que estamos inmersos en acciones de largo plazo, ya que se alcanzaría una reestructuración conductual en futuras generaciones.

CAPÍTULO IV

“Todo lo que nos aleja de nuestra verdadera esencia, sin permitirnos ser quienes somos, es fuente de insatisfacción, frustración y enojo”.

Gladys Brites de Vila & Ligia Almoño de Jenichen

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- El desarrollo de los talleres control y manejo del enojo, cumplió las expectativas planteadas, logrando obtenerse la información necesaria para el estudio, validándose la problemática relativa al tema.
- Con la experiencia del taller se confirma que los ataques (críticas, burlas y falta de atención) que la persona o su familia reciben de otras personas, son considerados los principales factores que influyen en los sujetos de estudio para detonar el enojo, generando frustración y experimentando una desarmonía interior.
- Conocer las posibles sanciones y consecuencias que genera toda acción que tenga como resultado el daño para la mujer, así como las amenazas de tales actos, tanto en el ámbito público como en el privado, contribuyó a fortificar una relación de igualdad entre hombre y mujer, evitando así la dominación por parte de los hombres sujetos de estudio, hacia sus parejas.
- Se alcanzó el sustituir las manifestaciones violentas, por el uso de una comunicación adecuada como manera de descargar el enojo, a través del empleo de técnicas y estrategias que posibilitaron la prevención de la violencia en la relación de pareja.

- Esta investigación evidencia que a través de la participación en los Talleres Control y Manejo del Enojo, se concibió un cambio significativo en la reestructuración conductual de los hombres y mujeres con respecto no solo a reeducar sus emociones, sino también a la percepción de los roles y estereotipos de género que la sociedad ha impuesto a hombres y mujeres.
- Se concluye que la participación, apertura, aceptación y retroalimentación de los sujetos fue determinante para el logro de los objetivos y desarrollo de la investigación.

4.2 RECOMENDACIONES

- Realizar otras investigaciones complementarias a ésta, que identifiquen cuales son las causas por las que las mujeres toleran la violencia, proporcionando un abordamiento multidisciplinario a las víctimas.
- Promover la participación de hombres y mujeres en actividades que potencien el autocontrol, para que sean individuos capaces de integrar aspectos positivos y negativos a la totalidad de su vida, fortaleciendo las relaciones interpersonales.
- Debe definirse e implementarse estrategias de comunicación dirigidas a la población en general para dar a conocer las sanciones legales establecidas en la Ley contra el Femicidio y otras formas de violencia contra la mujer, orientadas a la concientización del problema en los diferentes actores de la sociedad y la erradicación de cualquier tipo de violencia en contra de la mujer.

- Brindar asesoría especializada en género, para reformar gradualmente los patrones sociales y culturales que se han aprendido y legitimado, erradicando la desigualdad intergénero.
- Crear espacios de atención psicológica y psicosocial para las personas de diversas áreas del país, implementando talleres que sirvan como una herramienta para el manejo del enojo y prevenir de esta manera la violencia contra la mujer.
- Promover la investigación de problemas psicosociales que aquejan a la población que busca y solicita ayuda Psicológica en los Centros de Práctica, a través del Departamento de Investigación de la Escuela de Ciencias Psicológicas, valiéndose de la aceptación y apertura de los hombres y mujeres a participar.

BIBLIOGRAFÍA

ALMOÑO de Jenichen, Ligia y BRITES De Vila, Gladys. El enojo: Educando las emociones. Buenos Aires, Argentina: Bonum, 2008. 23, 27, 43, 51 p.

BATRES Méndez, Gioconda. El lado oculto de la Masculinidad. San José, Costa Rica: ILANUD: Programa Regional de Capacitación contra la Violencia Doméstica, 1999. 14, 31, 33 p.

BECK, Aaron. Prisioneros del odio. Barcelona, España: Paidós, 2003. 201-210 p.

BERKOWITZ, Leonard. Agresión: Causas, Consecuencias y Control. Bilbao, España: Desclee de Brouwer, 1996. 260-263 p.

CASTILLA del Pino, Carlos. Cuatro ensayos sobre la mujer. Madrid: Alianza Editorial, 1971. 15, 56 p.

KIPEN, Ana y CATERBERG, Mónica. Maltrato, un permiso milenario (La violencia contra la mujer). España: Intermón Oxfam, 2006. 67 p.

MONTOYA, Oswaldo. Nadando contra la corriente: Buscando pistas para prevenir la violencia masculina en las relaciones de pareja. Managua: Puntos de Encuentro, 1998. 4,13 p.

PERSICO, Lucrecia. Soy una mujer maltratada. Alcobendas, Madrid: LIBSA, 2003. 256-257 p.

RAMÍREZ, Juan Carlos. Madejas entreveradas: Violencia, Masculinidad y Poder. México: Plaza y Valdés, 2005. 27-32 p.

REILLY, Patrick M. y SHOPSHIRE, Michael. Programa para el manejo del enojo: Manual de psicoterapia cognitiva-conductual. San Francisco, Treatment Research Center. 2006. 45 p.

RUSSEK, Silvia. Crecimiento y Bienestar Emocional. UK, 2007. 12 p.

Decreto 22-2008. LEY CONTRA EL FEMICIDIO Y OTRAS FORMAS DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER, Guatemala 2008

MAPA DE RIESGO PARA EL 2013 PUBLINEWS :4, Junio 2012

ANEXOS

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Coordinación Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares
Instituto de la Defensa Pública Penal

CUESTIONARIO ²³

Sexo: **Edad:** **Estado civil:**

Fecha de aplicación:

Instrucciones: Lea cuidadosamente los siguientes enunciados y elija la respuesta que más se adecue a su experiencia, no existen respuestas correctas ni incorrectas. Responda de manera individual según la escala siguiente, marcando con una **X** el número de su respuesta o respondiendo libremente si fuere el caso.

1. SI	2. NO	3. A VECES	4. NUNCA
-----------------	-----------------	----------------------	--------------------

1. ¿Cree que su pareja le tiene miedo cuando usted se enoja?

1 2 3 4

2. ¿Considera aceptable el uso de amenazas contra su pareja durante discusiones?

1 2 3 4

²³ **Elaborado por:** Aura Carolina Cumes Erazo y Mildred Haydee Valdez Marroquín.
Validado por: Grupo de estudiantes de Licenciatura en Psicología de la Universidad de San Carlos

3. ¿Alguna vez ha lanzado o roto objetos en medio de una discusión con su pareja?

1	2	3	4
---	---	---	---

4. ¿Cuándo se ha sentido enojado (a) ha golpeado o empujado a su pareja?

1	2	3	4
---	---	---	---

5. ¿Cree que su pareja en ocasiones lo (la) provoca para que usted reaccione violentamente?

1	2	3	4
---	---	---	---

6. En alguna ocasión, su pareja le ha prohibido relacionarse con otras personas o se enoja si lo hace.

1	2	3	4
---	---	---	---

7. ¿Qué es lo que más le enoja de los demás?

8. ¿Qué situaciones son las que más le enojan?

Elaborado por: Aura Carolina Cumes Erazo y Mildred Haydee Valdez Marroquín.

Validado por: Grupo de estudiantes de Licenciatura en Psicología de la Universidad de San Carlos

9. ¿Qué cambios físicos observa o siente en su cuerpo cuando se enoja?

10. ¿Cuándo fue la última vez que se enojó?

11. ¿Cuál fue la reacción espontánea que tuvo ante la situación que lo (la) enojó?

12. Cuando se enoja, a usted le dan ganas de... (Completar)

Elaborado por: Aura Carolina Cumes Erazo y Mildred Haydee Valdez Marroquín.

Validado por: Grupo de estudiantes de Licenciatura en Psicología de la Universidad de San Carlos

ESCALA DE APRECIACIÓN²⁴

Nombre de la problemática: <i>El manejo del enojo como herramienta para prevenir la violencia contra la mujer en las relaciones desiguales de poder</i>		
Sexo:	Edad:	Fecha:

Instrucciones: A continuación se le presentaran una serie de preguntas las cuales debe contestar marcando con una **X** la respuesta seleccionada.

INDICADORES	SI	NO	A VECES	NUNCA
1. He amenazado a mi pareja durante una discusión en el último mes.				
2. He tenido reacciones violentas para manifestar mi enojo en el último mes.				
3. He sido capaz de controlar mi enojo ante alguna situación en el último mes.				
4. Me he enojado por cosas insignificantes en el último mes.				

²⁴ **Elaborado por:** Aura Carolina Cumes Erazo y Mildred Haydee Valdez Marroquín.

Validado por: Grupo de estudiantes de Licenciatura en Psicología de la Universidad de San Carlos

5. He podido pasar de manifestaciones violentas al uso de palabras como manera de descarga del enojo.				
6. He sido capaz de reconocer mis sentimientos de enojo en el último mes.				
7. Puedo manifestar o expresar mi enojo sin dañar a mi pareja.				
8. Considero que las actitudes y acciones de otras personas son la causa de mi enojo.				
9. Puedo recuperar la calma y estabilizarme después de una situación de enojo, sin dañar a otros.				
10. Si mi pareja provoca mi enojo, tengo derecho a reaccionar de forma violenta.				

Elaborado por: Aura Carolina Cumes Erazo y Mildred Haydee Valdez Marroquín.

Validado por: Grupo de estudiantes de Licenciatura en Psicología de la Universidad de San Carlos

PLANIFICACIÓN
“EL ENOJO: EDUCANDO LAS EMOCIONES”

Objetivo General

Manejar el enojo por medio del uso de técnicas para el control de emociones, como herramienta para la prevención de la violencia contra la mujer en las relaciones desiguales de poder.

Objetivos específicos

Identificar los factores detonantes que influyen en un individuo para activar el enojo.

Describir las reacciones que manifiesta el individuo ante una situación de enojo.

Utilizar técnicas para el control de emociones, dirigidas al manejo del enojo, para disminuir la incidencia de violencia contra la mujer.

No. de Taller	Contenido	Metodología	Descripción de Actividades	Tiempo y Responsables
Taller No. 1	Presentación Cuestionario Seres necesitados	Explicación oral Dinámica de grupo Presentación PowerPoint Material de apoyo	Presentación de las investigadoras y de cada uno de los participantes. Actividad rompehielos. Explicación y normas respecto al desarrollo de los Talleres.	Aura Cumes y Mildred Valdez 9:30-11:00 am

			<p>Desarrollo Teórico: Aplicación del Cuestionario. Explicación del tema: <i>Seres necesitados.</i></p> <p>Refacción a los participantes.</p>	
Taller No. 2	<p>Ser o parecer</p> <p>¿Qué es el enojo?</p>	<p>Explicación oral</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Presentación PowerPoint</p> <p>Material de apoyo</p>	<p>Actividad inicial grupal.</p> <p>Desarrollo Teórico: Explicación de los temas: <i>Ser o parecer; ¿Qué es el enojo?</i></p> <p>Desarrollo Práctico: Dramatización e Interpretación de 2 propuestas para el manejo y control del enojo.</p> <p>Refacción a los participantes.</p>	<p>Aura Cumes y Mildred Valdez</p> <p>9:30-11:00 am</p>
Taller No. 3	<p>El enojo y su relación con otras emociones</p> <p>Significado personal del enojo</p>	<p>Explicación oral</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Presentación PowerPoint</p>	<p>Actividad inicial grupal.</p> <p>Desarrollo Teórico: Explicación de los temas: <i>El enojo y su relación con otras emociones y el significado personal del enojo.</i></p>	<p>Aura Cumes y Mildred Valdez</p> <p>9:30-11:00 am</p>

		Material de apoyo	<p>Desarrollo Práctico: Dramatización e Interpretación de 2 propuestas para el manejo y control del enojo.</p> <p>Refacción a los participantes.</p>	
Taller No. 4	El enojo en el cuerpo y las diversas formas de reaccionar	<p>Explicación oral</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Presentación PowerPoint</p> <p>Material de apoyo</p>	<p>Actividad inicial grupal.</p> <p>Desarrollo Teórico: Explicación del tema: <i>El enojo en el cuerpo y las diversas formas de reaccionar</i></p> <p>Desarrollo Práctico: Dramatización e Interpretación de 2 propuestas para el manejo y control del enojo.</p> <p>Refacción a los participantes.</p>	<p>Aura Cumes y Mildred Valdez</p> <p>9:30-11:00 am</p>
Taller No. 5	Niveles de expresión del enojo y su valoración positiva	<p>Explicación oral</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Presentación PowerPoint</p>	<p>Actividad inicial grupal.</p> <p>Desarrollo Teórico: Explicación del tema: <i>Los niveles de expresión del enojo y su posible valoración positiva.</i></p>	<p>Aura Cumes y Mildred Valdez</p> <p>9:30-11:00 am</p>

		Material de apoyo	<p>Desarrollo Práctico: Dramatización/Interpretación de 2 propuestas para el manejo y control del enojo.</p> <p>Refacción a los participantes.</p>	
Taller No. 6	Disposición al enojo y sus límites	<p>Explicación oral</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Presentación PowerPoint</p> <p>Material de apoyo</p>	<p>Actividad inicial grupal.</p> <p>Desarrollo Teórico: Explicación del tema: <i>Disposición al enojo y los límites del mismo.</i></p> <p>Desarrollo Práctico: Dramatización e Interpretación de 2 propuestas para el manejo y control del enojo.</p> <p>Refacción a los participantes</p>	<p>Aura Cumes y Mildred Valdez</p> <p>9:30-11:00 am</p>
Taller No. 7	Elaboración del enojo Transformación interna (Proceso de Liberación)	<p>Explicación oral</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Presentación PowerPoint</p>	<p>Actividad inicial grupal.</p> <p>Desarrollo Teórico: Explicación del tema: <i>La elaboración del enojo. La transformación interna (Proceso de liberación).</i></p>	<p>Aura Cumes y Mildred Valdez</p> <p>9:30-11:00 am</p>

		Material de apoyo	<p>Desarrollo Práctico: Dramatización e Interpretación de 2 propuestas para el manejo y control del enojo.</p> <p>Refacción a los participantes.</p>	
Taller No. 8	<p>Transformación externa (Proceso de resolución)</p> <p>El amor como unidad</p>	<p>Explicación oral</p> <p>Dinámica de grupo</p> <p>Presentación PowerPoint</p> <p>Material de apoyo</p>	<p>Actividad inicial grupal.</p> <p>Desarrollo Teórico: Explicación del tema: <i>La transformación externa (Proceso de resolución). El amor como unidad.</i></p> <p>Desarrollo Práctico: Dramatización e Interpretación de 2 propuestas para el manejo y control del enojo.</p> <p>Refacción a los participantes.</p>	<p>Aura Cumes y Mildred Valdez</p> <p>9:30-11:00 am</p>
Taller No. 9	<p>Propuestas para procesar el enojo y restaurar la unidad</p>	<p>Explicación oral</p> <p>Dinámica de grupo</p>	<p>Desarrollo Teórico: Explicación del tema: <i>Propuestas para procesar el enojo y restaurar la unidad</i> Aplicación de la Escala de Apreciación</p>	<p>Aura Cumes y Mildred Valdez</p> <p>9:30-11:00 am</p>

	<p>Escala de Apreciación</p> <p>Entrega de diplomas</p> <p>Cierre</p>	<p>Material de apoyo</p>	<p>Desarrollo Práctico: Interpretación de las propuestas para el manejo y control del enojo proporcionadas.</p> <p>Entrega de diplomas a los participantes de los 9 Talleres.</p> <p>Actividad de cierre y clausura de Talleres, con un refrigerio para los participantes.</p>	
--	--	------------------------------	---	--

GLOSARIO

1. *Agraviado*

Perjudicar y hacer que una persona se sienta ofendida, humillada o despreciada.

2. *Autorregulación*

Se refiere a cómo una persona ejerce control sobre sus propias respuestas para perseguir metas y vivir de acuerdo con normas. Estas respuestas incluyen pensamientos, emociones, impulsos, actuaciones, y otros comportamientos.

3. *Cognitivo*

Aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento; este a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o experiencia.

4. *Desigualdad Intergenérica*

Referente a los rasgos que cada sociedad asigna a los hombres y mujeres, es decir, el papel que desempeña cada uno en la sociedad.

5. *Desvalimiento*

Situación en que puede encontrarse una persona que no recibe ayuda o protección y que la necesita.

6. *Disociado*

Separarse una cosa de otra con la que estaba unida.

7. *Distorsionado*

Interpretación equivocada en los esquemas mentales, ante hechos que generan múltiples consecuencias negativas.

8. *Disuasión*

Inducir, mover a uno a desistir de una idea o propósito de hacer algo.

9. *Encolerizado*

Enojo, irritación, enfurecimiento, enfado extremo.

10. *Estereotipo*

Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o por una sociedad y que puede considerarse de carácter fijo e inmutable.

11. *Excelsas*

Muy elevado en importancia, dignidad o categoría.

12. *Frustración*

Vinculado a la desintegración emocional que se vive en diferentes niveles y con múltiples causas y consecuencias, cuando no se alcanza lo deseado.

13. *Incidencia*

Es una magnitud que cuantifica la dinámica de ocurrencia de determinado evento, en una población dada.

14. *Inherente*

El concepto se utiliza para nombrar a aquello que, debido a sus condiciones naturales, resulta imposible separarlo de algo ya que está unido de una manera indivisible a eso.

15. *Inhibiendo*

Impedir las manifestaciones de estados emocionales como el miedo, la alegría, el enojo, etc. a una persona.

16. *Irracional*

Carece de la facultad de razonar.

17. *Legitimación*

Cualidad de ser conforme a un mandato aprobado social e históricamente.

18. *Negación*

Mecanismo que consiste en enfrentarse a los conflictos negando su existencia, su relación o relevancia con el sujeto.

19. Neocortex

Porción de la corteza cerebral formada por seis capas celulares superpuestas y cuyo origen evolutivo es muy reciente. Es el responsable de las funciones de relación.

20. Opresión

Sometimiento de una persona o de un grupo a la voluntad de otro.

21. Patriarcal

Referente a la distribución desigual del poder entre hombres y mujeres; siendo el hombre el de mayor ventaja en uno o varios aspectos dentro de la sociedad y la familia.

22. Secuelas

Consecuencia generalmente negativa, tras una lesión o trauma grave.

23. Selectividad

Proceso de elegir una cosa sobre otra según sea el beneficio.

24. Somatización

Proceso en que una afección psíquica se convierte en física.

25. Sujeción

Acción de coger o agarrar con fuerza a una persona o cosa, para mantener el control o dominio sobre la misma.