

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

CARRERA: PSICOLOGÍA

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: PSICÓLOGA

TEMA:

**ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS PARA MODIFICAR
DISTORSIONES COGNITIVAS EN MUJERES MALTRATADAS POR SU
PAREJA CON EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 18-35 AÑOS DE
EDAD, QUE ACUDEN AL CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA
QUITUMBE, DURANTE LOS MESES DE MAYO A SEPTIEMBRE DE 2015**

AUTORA:

EVELYN ELIZABETH CAIZA ORTIZ

TUTOR:

MARIO ARTURO MÁRQUEZ TAPIA

Quito, marzo del 2016

Cesión de derechos de autor

Cesión de derechos de autor

Yo EVELYN ELIZABETH CAIZA ORTIZ con documento de identificación N° 171904908-0, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de grado/titulación intitulado: ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS PARA MODIFICAR DISTORSIONES COGNITIVAS EN MUJERES MALTRATADAS POR SU PAREJA CON EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 18-35 AÑOS DE EDAD, QUE ACUDEN AL CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA QUITUMBE, DURANTE LOS MESES DE MAYO A SEPTIEMBRE DE 2015, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: PSICÓLOGA en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



Evelyn Elizabeth Caiza Ortiz
1719049080
Quito, Marzo del 2016

Declaratoria coautoría del docente tutor

Declaratoria de coautoría del docente tutor

Yo, declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS PARA MODIFICAR DISTORSIONES COGNITIVAS EN MUJERES MALTRATADAS POR SU PAREJA CON EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 18-35 AÑOS DE EDAD, QUE ACUDEN AL CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA QUITUMBE, DURANTE LOS MESES DE MAYO A SEPTIEMBRE DE 2015, realizado por EVELYN ELIZABETH CAIZA ORTIZ, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, Marzo del 2016



Mario Arturo Márquez Tapia

170821930-6

Carta de autorización de la institución



Quito, diciembre 01 de 2015

Señorita
EVELYN ELIZABETH CAIZA ORTIZ

Presente.

De mi consideración.

En atención a la solicitud presentada el día 01 de diciembre de 2015, por medio del presente AUTORIZO que la información inherente al proyecto "ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS PARA MODIFICAR DISTORSIONES COGNITIVAS EN MUJERES MALTRATADAS POR SU PAREJA CON EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 18 – 35 AÑOS DE EDAD, QUE ACUDEN AL CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA QUITUMBE, DURANTE LOS MESES DE MAYO A SEPTIEMBRE DE 2015" sea utilizada por Usted con fines investigativos.

Atentamente.

Tncl. Marjorie Mera
Directora metropolitana de gestión
de servicios de apoyo a víctimas VIF-MI-VG-VS..

Elaborado por	Cristian Goyes Coordinador Área Técnica	
---------------	--	--

Dedicatoria

Este trabajo lo dedico a:

Dios padre celestial por ser mi guía en el camino por el cual transito día a día. A mis amados padres que con su inmenso amor y paciencia supieron brindarme su apoyo incondicional. A mí querida tía Sara, quien con su ejemplo me demostró que el esfuerzo es la base de toda recompensa. A mis mejores amigas que siempre estuvieron a mi lado.

Evelyn Elizabeth Caiza Ortiz

Agradecimiento

Al finalizar el presente trabajo debo mi reconocimiento a la Universidad Politécnica Salesiana por brindarme la oportunidad de adquirir conocimientos sólidos en psicología, a mis estimados profesores y profesoras por su desinteresada y generosa labor de transmitir el invaluable saber científico. A mi tutor Dr. Mg. Mario Márquez por su dirección y acompañamiento en el proyecto.

Evelyn Elizabeth Caiza Ortiz

Índice

Introducción	1
Primera parte	3
1. Datos informativos del proyecto	3
2. Objetivo de la sistematización	4
3. Eje de la sistematización	5
4. Objeto de la sistematización.....	5
5. Metodología de la sistematización	5
6. Preguntas clave.....	13
7. Organización y procesamiento de la información.....	14
8. Análisis de la información	22
Segunda parte	24
1. Justificación.....	24
2. Caracterización de los beneficiarios.....	26
3. Interpretación	29
4. Principales logros del aprendizaje.....	44
Conclusiones.....	48
Recomendaciones.....	50
Referencias	52

Índice de tablas

Tabla 1. Reconstrucción cronológica de la experiencia: “Entrenamiento en estrategias para modificar distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas por su pareja con edades comprendidas entre los 18-35 años de edad, que acuden al centro de equidad y justicia Quitumbe, durante los meses de mayo a septiembre de 2015”. Fecha y hora de los talleres, número de actividades realizadas y documentos de fundamentación de la información.....	14-21
Tabla 2. Resultados de la prueba t de Student en las Distorsiones Cognitivas posterior a la realización de los talleres de Entrenamiento en Estrategias de Modificación de Distorsiones Cognitivas.....	43

Índice de figuras

Figura 1. Media de los puntajes de las Distorsiones Cognitivas previo-post a la participación en los Talleres de Entrenamiento en Estrategias de Modificación de Distorsiones Cognitivas. Fuente: Media de los puntajes obtenidos en el Inventario de Ruiz y Lujan que fueron elaborados en Excel, por Caiza E. Distorsiones cognitivas: Abstracción Selectiva, Pensamiento Dicotómico, Lectura de Pensamiento, Falacia de Control, Falacia de Justicia, Falacia de Cambio, Culpabilización, Debería, Falacia de Recompensa.	42
Figura 2 Fórmula de cálculo de una prueba t intrasujetos	43

Índice de anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado.....	54
Anexo 2 Planificación semanal de talleres	54
Anexo 3 Diario de campo individual	55
Anexo 4 Autoregistro de pensamientos y creencias irracionales	55
Anexo 5 Registro de asistencia del CEJ- Quitumbe	55

Resumen

El presente trabajo consiste en la elaboración de un modelo de intervención psicológico en mujeres maltratadas por su pareja a través de la modificación de sus distorsiones cognitivas. El surgimiento de estos pensamientos erróneos provoca una distorsión en la percepción del mundo, de los otros y de ellas mismas. El objetivo de este estudio fue la reestructuración cognitiva de pensamientos erróneos surgidos en las participantes del grupo disminuyendo su malestar emocional y mejorando sus aspectos emocional, psicológico, social y laboral. El grupo estuvo conformado por mujeres que participaron voluntariamente en el proyecto, las cuales asistieron de manera permanente durante todo el proceso. Se realizaron un total de quince talleres una vez por semana, utilizando distintas herramientas y actividades en cada uno de ellos. La evaluación posterior a la terminación del proyecto mostró cambios estadísticamente significativos en la modificación de nueve distorsiones cognitivas, lo cual contribuyó a la reafirmación de su autoestima y a la reducción significativa de su malestar emocional, aprendiendo de manera complementaria a solucionar los problemas y tomar decisiones asertivamente. Al finalizar el proyecto se muestra la eficiencia en la aplicación de este modelo de intervención psicológico recomendando su uso en el futuro.

Palabras clave: reestructuración cognitiva, malestar emocional, Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan, reafirmación de la autoestima.

Abstract

This research project is about psychological intervention for female victims of violence by their intimate partner through the modification of cognitive distortions. The emergence of these erroneous thoughts causes a distortion in their perception of others and themselves. The objective of this study was cognitive restructuring of erroneous thoughts arising in the group of participants in order to reduce their emotional distress and improve their emotional, psychological, social and employment aspects. This group was made up of women who participated voluntarily in this project throughout the process. A total of fifteen workshops were made once a week. In each of them different tools and activities were used. After finishing the project an evaluation was made. The evaluation showed statistically significant changes in modifying nine cognitive distortions, which contributed to the reaffirmation of their self-confidence and a significant reduction in emotional distress, and demonstrated that they had learned in a complementary way to solve problems and make assertive decisions. When the project was finished, it showed efficiency in the application of this model of psychological intervention, recommending its use in the future.

Key words: cognitive restructuring, emotional distress, Inventory and automatic thoughts Ruiz Lujan, self- confidence reaffirmation.

Introducción

El presente trabajo muestra un modelo de intervención psicológica para trabajar con mujeres. El tema es entrenamiento en estrategias para modificar distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas por su pareja con edades comprendidas entre los 18-35 años de edad, que acuden al centro de equidad y justicia Quitumbe, durante los meses de mayo a septiembre de 2015. El objetivo principal es entrenar a las mujeres en el reconocimiento de formas de pensamientos erróneos y la importancia de modificarlos para reducir el malestar emocional.

Modificación de las distorsiones cognitivas significa la utilización de varias herramientas que permiten cambiar los pensamientos erróneos por otros más realistas. La metodología utilizada en el trabajo fueron test psicológicos, auto registros de pensamientos irracionales, tablas de debate de las distorsiones cognitivas, técnicas específicas de reestructuración cognitiva; cada una de estas herramientas pertenecientes al enfoque psicológico cognitivo-conductual.

Las fuentes bibliográficas provienen de diversos textos y trabajos de investigación científica ceñidos a modelos de intervención psicológica relacionada con la reestructuración cognitiva aplicada a varias problemáticas en común con la del presente trabajo.

El trabajo está constituido de la siguiente manera:

Primera Parte

1. Datos informativos del proyecto
2. Objetivo de la sistematización

3. Eje de la sistematización
4. Objeto de la sistematización
5. Metodología de la sistematización
6. Preguntas clave
7. Organización y procesamiento de la información
8. Análisis de la información

Segunda parte

1. Justificación
2. Caracterización de los beneficiarios
3. Interpretación Cualitativa e Interpretación Estadística Inferencial
4. Principales logros del aprendizaje
5. Conclusiones y Recomendaciones
6. Bibliografía
7. Anexos

Primera parte

1. Datos informativos del proyecto

a) Nombre del proyecto

ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS PARA MODIFICAR DISTORSIONES COGNITIVAS EN MUJERES MALTRATADAS POR SU PAREJA CON EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 18-35 AÑOS DE EDAD, QUE ACUDEN AL CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA QUITUMBE, DURANTE LOS MESES DE MAYO A SEPTIEMBRE DE 2015.

b) Nombre de la institución

Centro de Equidad y Justicia Quitumbe.

c) Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial)

Experiencia de entrenamiento en modificación de distorsiones cognitivas que presentaban las mujeres víctimas de maltrato por parte de sus respectivas parejas, dicha violencia se extendía hacia los hijos (violencia intrafamiliar).

d) Localización

El Centro de Equidad y Justicia Quitumbe está ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, administración zonal Quitumbe, parroquia La Ecuatoriana, barrio Auxiliares de Enfermería, en la calle Lorenzo Meza (ingresando por la Calle Emilio Uzcategui hasta la Francisco Atahualpa) y Mariscal Sucre. Sector sur de Quito.

El CEJ-Quitumbe presta su servicio a las personas que habitan en las parroquias de Chillogallo, La Ecuatoriana, Quitumbe, Turubamba y Guamaní. La experiencia que se está sistematizando se la llevó a cabo en una

sala dentro de la misma institución, la cual está adecuada y es utilizada también para la realización de otros talleres en otros días y horarios.

2. Objetivo de la sistematización

- La sistematización tendrá como primer objetivo aprender de la experiencia mediante un análisis de una serie de acciones que surgieron dentro de algunos talleres de entrenamiento en modificación de distorsiones cognitivas que se realizaron dentro del Centro de Equidad y Justicia Quitumbe, así como los aciertos o errores, las dificultades y facilidades que surgieron tras las acciones en el entrenamiento efectuado en el grupo de mujeres víctimas de maltrato por su pareja, describiendo la forma como fueron solucionadas o aprovechadas (respectivamente), para lograr de esta manera generar un aprendizaje que pueda ser usado para optimizar la experiencia en futuras intervenciones.
- Uno de los objetivos específicos de la Institución donde se realizaron los talleres Centro de Equidad y Justicia Quitumbe (CEJ), es “promover la prevención, garantía y restitución de los derechos de las personas que han sufrido violencia” (Guarderas, 2011, pág. 18) y mencionarlo aquí es útil para plantearse a su vez un segundo objetivo de esta sistematización de experiencias y será la utilización de la información que se sistematizará como un aporte hacia el fortalecimiento de la política institucional en el futuro en mujeres que se encuentran en situación de violencia por su pareja y que acuden al Centro de Equidad y Justicia.

3. Eje de la sistematización

La sistematización de experiencias en los talleres de entrenamiento en modificación de distorsiones cognitivas, será ordenado secuencialmente alrededor de las acciones realizadas por la autora del trabajo como estudiante de psicología- facilitadora en este proceso. Se sistematizará una serie de acciones que han sido planificadas para realización de las sesiones de intervención clínica terapéutica y además se sistematizará aquellas acciones que han surgido de manera espontánea como respuesta a una situación inesperada. Se ejecutaron quince talleres y se tomará en cuenta las acciones significativas realizadas en ellos.

4. Objeto de la sistematización

El objeto de sistematización será la experiencia de entrenar en estrategias para modificar distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas por su pareja con edades comprendidas entre los 18-35 años, que acuden al centro de Equidad y Justicia Quitumbe a los talleres de reestructuración cognitiva. Estas sesiones fueron realizadas dentro de las instalaciones de la institución mencionada anteriormente, la duración de cada una de estas sesiones fue de dos horas y media y se realizaron con una frecuencia de una vez por semana, específicamente cada día jueves en la mañana.

5. Metodología de la sistematización

Dentro de las fuentes de información con las que se contará para la reconstrucción secuenciada de la experiencia están:

1. Consentimiento Informado

2. Registro de la información bibliográfica sobre la reestructuración Cognitiva.
3. Apuntes manuscritos de las tutorías con el docente Mg. y Dr. Mario Márquez quien supervisó la realización de todo el proceso ejecutado.
4. Registro de documentos de pdf consultados sobre trabajos de investigación psicológica disponibles en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas.
5. Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan (1991)
6. Registro de la información bibliográfica y de internet sobre dinámicas grupales.
7. Planificaciones semanales de los talleres realizados.
8. Diarios de campo sobre los talleres realizados.
9. Auto-registros de pensamientos y creencias irracionales.
10. Portafolio de tareas terapéuticas.
11. Álbum fotográfico de los talleres.
12. Registros de asistencia a los talleres.

A continuación se hará una breve descripción de estas herramientas utilizadas y su aporte al proceso de sistematización.

a) Consentimiento Informado.

El consentimiento informado es un documento de constancia que certifica la participación voluntaria de las mujeres que conformaron el grupo, donde se revalida que fueron informadas sobre los procedimientos que se ejecutarían en el proceso, así como el lugar donde se llevaría a efecto, el día y el tiempo de duración de cada taller. De igual manera las beneficiarias legitimaban que se habían respondido todas sus interrogantes sobre el proceso de manera

satisfactoria. En este documento accedían a que la información relacionada con los datos sobre su participación, pudieran ser utilizados dentro de un trabajo de investigación siempre y cuando se salvaguarde su identidad. Este documento es importante dentro del proceso de sistematización ya que permite recurrir a la información que se obtuvo durante toda la experiencia. (Ver anexo N° 1. Pág. 54)

b) Registro de la información bibliográfica sobre la reestructuración cognitiva

Dentro de la información bibliográfica se puede mencionar al Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de la Conducta de Labrador, Cruzado y López. (2004). La información obtenida en el capítulo veinte y dos de ese texto fue utilizada como respaldo en la sistematización de la experiencia. El nombre del capítulo es Terapia Racional- Emotivo Conductual de Albert Ellis y reestructuración Cognitiva de Aaron Beck. Éste contiene una breve historia de las dos formas de intervención terapéutica, sus bases teóricas, el procedimiento que se debe seguir en cada uno de los modelos mencionados anteriormente; se describen las habilidades y características con las que debe contar el terapeuta, las técnicas que se pueden usar en el tratamiento y los ámbitos de aplicación. Esta información obtenida permitió utilizar la teoría aprendida también como aporte para la reconstrucción de la experiencia en relación con las distorsiones cognitivas que se modificaron por pensamientos más realistas.

c) Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. y Mg. Mario Márquez quien supervisó la realización de todo el proceso ejecutado.

Las explicaciones por parte del tutor durante este proceso de intervención fueron de soporte para la complementación del aprendizaje y para la aplicación de estas técnicas específicas dentro de los talleres. Los apuntes manuscritos cuentan por ejemplo con la definición de diecisiete distorsiones cognitivas, sus efectos negativos sobre el aspecto emocional, psicológico y conductual de la persona, así como las técnicas específicas de reestructuración, los documentos manuscritos cuentan con información sobre el entrenamiento en solución de problemas de manera asertiva y toma de decisiones.

Estos documentos manuscritos permitieron resolver ciertas situaciones que surgieron de manera inesperada dentro de los talleres y fueron provechosamente utilizados en la sistematización como parte de la reconstrucción de la experiencia y su descripción ya que contienen fechas y sucesos descritos cronológicamente.

d) Registro de documentos de pdf consultados sobre trabajos de investigación psicológica encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas.

Estos documentos muestran la definición de las distorsiones cognitivas así como las técnicas específicas que se utilizan en la reestructuración de estos pensamientos erróneos, además indican tablas de debates con diversas preguntas que permiten la contrastación entre los pensamientos erróneos y unos pensamientos más realistas previniendo el sufrimiento de las personas.

Esta información sirvió como apoyo dentro de la secuenciación de hechos facilitando el uso de la teoría y su contraste con la experiencia surgida en la elaboración de los talleres, permitiendo el análisis e interpretación de esta experiencia.

e) Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan (1991)

El Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991), es un test que permite evaluar cuáles distorsiones cognitivas se presentan en mayor frecuencia causando malestar emocional y conductual. Este instrumento está conformado por 45 ítems que reflejan las formas de distorsiones cognitivas más frecuentes que presenta una persona. Consta además de una escala de puntuaciones de 0-3 puntos donde 0 indica que la persona nunca tiene esos pensamientos hasta 3 que indica que los piensa con mucha frecuencia. Este test fue utilizado con el objetivo de evaluar las distorsiones más frecuentes que presentan las participantes que conforman el grupo a intervenir, fue utilizado en la sistematización como parte de la reconstrucción de la experiencia.

f) Registro de la información bibliográfica y de internet sobre dinámicas grupales.

Dentro de la información bibliográfica se puede mencionar el texto llamado Juegos y Dinámicas para grupos, recreación colectiva, auxiliar para profesores de Girón Enma y Silvino José F. (2004). Este texto contribuyó al uso de dinámicas de distensión como por ejemplo “la cesta revuelta” “y me voy de viaje”. (pág. 21) .

En registros de documentos pdf de internet de la autora Gómez María (2007) proporcionó otras dinámicas grupales tales como “La palanca y la cuchilla”,

“Yo tengo un tic”, “El espejo”, “El poema colectivo” etc. (pág. 52). Estas actividades se manejaron como refuerzos de actividad siguiendo el “principio de Premack” y además con ello secundariamente se aportó a la cohesión del grupo. La contribución de esta herramienta dentro del proceso de sistematización, es permitir la confrontación entre una acción y otra de manera secuenciada, refleja además el nivel de participación de las mujeres que conformaron el grupo.

g) Planificaciones semanales de los talleres realizados.

Las planificaciones de cada taller se refieren a documentos que se redactaron previamente a las sesiones en las que se describió de manera secuencial el proceso que se realizaría en los respectivos talleres. Estas planificaciones estaban estructuradas como tablas organizadas de la siguiente manera: en la parte superior se encuentra el nombre del proyecto, a continuación en forma de una tabla se ubican tres columnas donde se especifica la fecha de realización del taller, descripción de cada actividad y su duración, en la parte inferior se redactan los recursos de talento humano, materiales necesarios, el horario en que se realizaría el taller y la responsable a cargo. Estos documentos permitieron la reconstrucción histórica de la sistematización (Ver anexo N°2 en pág. 54)

h) Diarios de campo sobre los talleres realizados

Los diarios de campo son documentos que permiten la recopilación de información posteriormente a la realización de cada taller, se han registrado los aspectos más importantes a juicio de la autora sobre cada sesión, estos documentos están estructurados de la siguiente manera: en la parte superior se escribe el nombre del proyecto, los/las responsables y la zona donde se

realizarán las actividades, a continuación en forma de tabla se encuentran seis columnas las cuales recopilan la fecha de realización de la actividad, descripción del contexto, actores, los objetivos específicos, el desarrollo de las actividades y las reflexiones sobre la experiencia (vivencias, sentimientos, actividades que más agradaron a las beneficiarias y las que menos agradaron, conflictos surgidos.) (Ver anexo N°3 en pág.55)

i) Auto- registro de pensamientos y creencias irracionales.

El auto- registro de pensamientos y creencias irracionales es una de las herramientas que utiliza el modelo cognitivo- conductual con el objetivo de debatir estos pensamientos erróneos, falsos y automáticos. Además permite a las personas entrenarse en atrapar sus pensamientos, reconocer cómo se sienten al respecto y qué es lo que hacen a continuación de sentirse así. Este instrumento está estructurado en forma de tabla, conformado por seis columnas en las cuales se debe describir la emoción y asignarle una puntuación en unidades subjetivas de acuerdo a su intensidad, la situación que ocurrió inmediatamente antes, lo que se pensó, y como se actuó, posteriormente, se debía describir el debate de estos pensamientos para finalmente registrar como se sintió después de haber cambiado esas formas de pensar erróneas. Este autoregistro fue utilizado en la reconstrucción de hechos en la sistematización de la secuenciación dado que contienen fechas y además aporta en el análisis e interpretación de esta experiencia. (Ver anexo N° 4 pág. 55)

j) Portafolio de tareas terapéuticas.

Las tareas terapéuticas son los registros de los pensamientos distorsionados que las beneficiarias debían llenar durante la semana; el objetivo era el

entrenamiento en el reconocimiento de sus pensamientos erróneos y en saber cómo debatirlos. Durante toda la semana debían registrar los pensamientos relevantes que surgieran frente a determinadas situaciones y el día de realización del taller el auto-registro sería revisado en forma grupal e individual. Esta herramienta permitió la reconstrucción sistemática de la experiencia.

k) Álbum fotográfico de los talleres

Durante la realización de los talleres se pudo tomar algunas fotografías de las dinámicas y actividades en las que participaban las mujeres que conformaron el grupo, dentro de estas fotografías se capturaron imágenes que fueron de gran importancia al momento de realizar la sistematización de la experiencia, ya que estas imágenes ayudaron a la rememoración secuenciada de algunos hechos y de igual manera permitieron recordar algunos de los momentos más significativos de cada sesión mencionadas dentro de la sistematización en relación a las acciones realizadas.

l) Registro de Asistencia

En el contenido de este registro constaba en la parte superior el nombre de la Institución, el nombre del taller y el/la responsable. En una matriz se encontraba el número de las participantes, y algunos datos de identificación (Nombres y Apellidos, Barrio donde vivían, sexo, edad, número de teléfono, y su firma); la institución fue quien diseño este registro de asistencia, este documento dentro de la sistematización permitió ver los niveles de participación de las mujeres que conformaban el grupo y ayudó en el análisis e interpretación de la experiencia con la fecha y hora exactas. (Ver anexo N°5 pág. 55)

Procedimiento:

Todos estos instrumentos descritos anteriormente permitirán la reconstrucción sistemática y ordenada de las experiencias y también develarán productivamente diferentes aspectos en la realización de cada uno de estos talleres que permitirán contestar unas preguntas claves que a continuación serán formuladas.

6. Preguntas clave**a) Preguntas de inicio:**

Con el objetivo de facilitar la comprensión de la experiencia se formularon las siguientes interrogantes relacionadas con el surgimiento del proyecto:

- 1) ¿Cómo potenciar la participación o concurrencia de las personas a los talleres de reestructuración cognitiva?
- 2) ¿Cuál fue el impacto inicial del proyecto de reestructuración cognitiva en los familiares de las beneficiarias del proyecto?

b) Preguntas interpretativas:

Las siguientes interrogantes son planteadas con el fin de especificar las situaciones a juicio de la autora más importantes que surgieron durante la experiencia y que permitan aprender de ellas.

- 3) ¿Cuál es la relación entre una mayor participación y atención de las beneficiarias con las dinámicas grupales de inicio?
- 4) ¿De acuerdo al orden de distorsiones a reestructurarse, cuál sería un orden que se asocie con una mayor eficiencia en los cambios significativos a procurar?

5) ¿Cómo se podría potenciar la reestructuración de las distorsiones Falacia de Cambio y Falacia de Recompensa en su modificación para las beneficiarias que participen en los talleres?

c) Preguntas de cierre:

Las siguientes interrogantes pretenden conocer los resultados logrados en la experiencia una vez que se realizaron los talleres de entrenamiento en estrategias de modificación de distorsiones cognitivas a fin de aprender más profundamente de la experiencia que se sistematiza.

6) ¿De las herramientas cognitivas adquiridas por las participantes durante la realización de los talleres, cuáles serían las que tuvieron mejor impacto en la reafirmación de su autoestima?

7) ¿Con qué estrategias se lograría potenciar la reestructuración cognitiva de la distorsión cognitiva llamada Visión Catastrófica?

7. Organización y procesamiento de la información

A continuación se realizará una reconstrucción cronológica de la experiencia sobre las sesiones y que abarque el tiempo en el que se la ha delimitado, utilizando una tabla con los elementos de la experiencia, redactándolos de manera ordenada de acuerdo a como fueron sucediendo, atendiendo al eje de la sistematización que son las actividades aplicadas por la autora.

Tabla 1. Reconstrucción cronológica de la experiencia: “Entrenamiento en estrategias para modificar distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas por su pareja con edades comprendidas entre los 18-35 años de edad, que acuden al centro de equidad y justicia Quitumbe, durante los meses de mayo a septiembre de 2015”. Fecha y hora de los talleres, número de actividades realizadas y documentos de fundamentación de la información.

Fecha y hora de los de Talleres.	Actividades	Documento de fundamentación de la información
18/06/2015 8:00-8:05	1. Presentación a las personas.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados.
18/06/2015 8:06-8-50	2. Charla de inducción sobre los aspectos más importantes que se trabajará en los talleres con las señoras que asistirán a los mismos.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Registro de Asistencia

18/06/2015 8:51-9:00	3. Respuestas a todas las posibles interrogantes que surjan en las beneficiarias potenciales del proyecto.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Consentimiento informado.
18/06/2015 9:01-9:15	4. Aprobación de las participantes sobre el consentimiento informado.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Registro de Asistencia
18/06/2015 9:16-9: 45	5. Aplicación de reactivos psicológicos.	-Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991)
18/06/2015 9:45-10:00	6. Repartición de bocaditos	-Álbum fotográfico
25/06/2015 8:00-8:10	7. Dinámica denominada “Presentación Gestual”, esta consiste en la presentación de cada una de las participantes con un gesto que les caracterice.	- Planificaciones semanales de los talleres realizados -Álbum fotográfico
25/06/2015 8:11-8:20	8. Presentación de Objetivos de los talleres ¿Qué se va a hacer?	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Registro de Asistencia.
25/06/2015 8:21-8:35	9. Explicación de la Mecánica del Procedimiento ¿Cómo se lo va a hacer?	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Registro de Asistencia.
25/06/2015 8:36-8:55	10. Explicación de las reglas del taller Innegociables.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Registro de Asistencia.
25/06/2015 8:56-:10:00	11. Actividad de Exploración de expectativas, compromisos y temores.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Álbum fotográfico sobre los talleres.
25/06/2015 10:00-10:15	12. Dinámica de cierre denominada “El PNI (Positivo, negativo e interesante), se destaca todos estos aspectos sobre las actividades realizadas en el taller.	- Diarios de Campo sobre los talleres realizados. --Registro de Asistencia.
23/07/2015 08:10 -8:20	13. Realización de una dinámica de distensión denominada “la palanca y la cuchilla”, la cual consiste en realizar un tipo de baile moviendo todas las partes del cuerpo de manera progresiva.	-Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales. -Álbum fotográfico de los talleres
23/07/2015 8:21-8:35	14. Se trabajó en la reestructuración de la Abstracción Selectiva o Filtro Mental a través de la definición de esta distorsión y sus efectos negativos.	-Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan. -Documentos de pdf sobre trabajos de investigación psicológica encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas. -Planificaciones semanales de los talleres realizados.
23/07/2015 8:36- 8:50	15. Se utilizó las técnicas específicas de la Abstracción Selectiva tales como: dar cuenta de la existencia del Filtro y se usó varios ejemplos para demostrar la existencia del filtro mental.	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado. - Auto- registro de pensamientos y creencias irracionales.

23/07/2015 8:51-9:00	16. Se enseñó a “ampliar el zoom” de las señoras permitiendo ver el complemento de la realidad a través de preguntas como: ¿Qué más hay aquí que me estoy dejando de lado? ¿Qué me diría la psicóloga que puedo hacer en esta situación?, recalcando que lo positivo existe y hay que buscarlo hasta encontrarlo.	- Documentos de pdf sobre trabajos de investigación psicológica encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas.
23/07/2015 9:11	17. Se envió como tarea el autoregistro de pensamientos que pudieran reflejar la abstracción selectiva y se pidió que realicen el debate del mismo con el fin de modificar este tipo de pensamiento.	-Portafolio de tareas terapéuticas. -Planificaciones semanales de los talleres realizados.
23/07/2015 9:12- 9:20	18. Se trabajó en la modificación del Pensamiento Dicotómico o Pensamiento Todo o Nada definiendo esta distorsión y mencionando sus efectos negativos.	-Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan. -Documentos de pdf sobre trabajos de investigación psicológica encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas. -Planificaciones semanales de los talleres realizados.
23/07/2015 9:21-9:30	19. Se enseñó a revalorizar los centros y aprender a pensar en números “pensamiento escalar”.	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
23/07/2015 9:30-9:45	20. Se entrenó en la utilización de los números infinitesimales, y también a darse cuenta que los extremos son relativos y no absolutos.	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
23/07/2015 9:46-9:55	21. Se trabajó con el ejemplo “El señor X va de viaje en sus vacaciones y al regresar piensa en todo lo mal que le fue en este viaje y se empieza a sentir triste y enojado porque dice que todo le fue mal, afirma que mientras salió a dar un paseo llovió y se mojó, se le dañó el carro y tuvo que llevarlo al mecánico, la reparación le fue muy costosa, etc.	- Registro de Asistencia -Registro de la información Bibliográfica sobre la reestructuración Cognitiva. -Diarios de Campo de los talleres realizados.
23/07/2015 9:56-10:05	22. Se pidió que las señoras encontraran en este ejemplo que distorsiones cognitivas se evidenciaban y también se les preguntó cómo deberían debatirlas.	-Consentimiento informado -Diarios de Campo de los talleres realizados
23/07/2015 10:06	23. Se envió como tarea el auto-registro de este tipo de pensamiento.	-Portafolio de tareas terapéuticas -Planificaciones semanales de los talleres realizados.
23/07/2015 10:07-10:20	24. Se realizó la dinámica de cierre denominada: “Me voy de viaje”, esta dinámica consiste en decir algo nuestro que nos gustaría llevar o algo que nos gustaría dar al compañero.	-Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales. -Planificaciones semanales de los talleres realizados. - Álbum fotográfico de los talleres.

30-07-2015 8:10-8:20	25. Realización de una dinámica de distensión denominada “estira y encoge”, esta consiste en que los participantes deben "encoger" los brazos cuando se diga estire y viceversa.	-Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales. -Álbum fotográfico de los talleres -Planificaciones semanales de los talleres realizados.
30-07-2015 8:21- 8:35	26. Se trabajó en la modificación del Pensamiento Contrafáctico /Contrafactual, se les enseñó que la opción no tomada, pudo haber sido buena-mala-o igual a la elegida. Se utilizó la <u>técnica de Implosión</u> que consiste en exagerar las experiencias, permitiendo el dar cuenta de la existencia de ese pensamiento erróneo.	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado. -Planificaciones semanales de los talleres realizados.
30-07-2015 8: 36-8:55	27. Se utilizó ejemplos comunes y también ejemplos personales de cada una de las señoras que conformaban el grupo.	- Registro de Asistencia -Consentimiento Informado
30-07-2015 8:56-9:15	28. Se entrenó en la modificación de la distorsión denominada Idea Irracional de la Necesidad de Preocuparse. Se utilizó las siguientes técnicas: hacer una lista de cómo muestran la preocupación y en dónde.	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
30-07-2015 9:16-9:35	29. Se instauró la frase de: “Es mejor ocuparse que preocuparse”. Para ejemplificar esta forma de pensar se tomó como ejemplo una escena de una serie estadounidense llamada “Yo amo a Lucy”.	- Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado. -Planificaciones semanales de los talleres realizados.
30-07-2015 9:36-9:45	30. Hicimos una reflexión grupal de cómo estaba reflejado este pensamiento distorsionado y como se podría modificar para cambiar esta forma de pensar.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. - Diarios de campo.
30-07-2015 9:46-9:55	31. Las señoras del grupo compartieron sus propios ejemplos sobre situaciones concretas de su vida en las que habían aparecido estos tipos de pensamientos.	-Consentimiento Informado -Diarios de campo
30-07-2015 9:56-10:10	32. Se explicó la influencia del <u>Pero</u> en su forma de pensar y sus efectos negativos tanto en el estado emocional así como en su forma de actuar.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
30-07-2015 10:11-10:15	33. Se indicó que el Pero es un anulador de lo positivo, que cambia lo positivo por lo negativo y una de las soluciones para modificar este <u>pero</u> sería reintegrar lo positivo con otro <u>pero</u> por ejemplo “La fiesta estuvo buena pero la música no me agradó tanto, <u>pero la fiesta estuvo buena</u> ”.	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.

30-07-2015 10:16-10:30	34. Se realizó la dinámica de cierre denominada “El espejo”, consiste en llevar un cofre que contenga un espejo en su interior, a continuación se describen cualidades positivas sin mencionar el nombre del objeto a las participantes para que ellas traten de adivinar, al final cuando abran el cofre verán que el objeto valioso y con cualidades positivas eran ellas mismas.	-Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales. - Planificaciones semanales de los talleres realizados - Álbum fotográfico de los talleres
06/08/2015 8:10-8:20	35. Se usó dinámica denominada “la cesta revuelta”, esta consiste en formar un círculo, el coordinador del grupo debe mencionar una característica en común de las participantes del grupo, las personas que la tengan se levantan y cambian de puesto.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales -Álbum fotográfico de los talleres
06/08/2015 8:21- 8:35	36. Reestructuración de la distorsión llamada Etiquetado. Se enseñó a transformar los mensajes “Tu” en mensajes “Yo” por ejemplo, cambiar el “Tú eres tonto” por el “Yo me siento molesto por lo que tu hiciste”.	-Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan. -Documentos de pdf encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas.
06/08/2015 8:36-8:45	37. Se enseñó que se debe cambiar el ser por el <u>hacer</u> . “Tú haces” mas no “Tú eres”.	-Documentos de pdf encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas.
06/08/2015 8:46-8:55	38. Se explicó que se debe “ampliar el Zoom”, viendo los aspectos positivos de la persona y no reducirla solo a las cualidades negativas.	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
06/08/2015 8:56-9:10	39. Se entrenó en la reestructuración del Etiquetado en la pizarra, utilizando las formas de pensar de las participantes del grupo; estos fueron algunos ejemplos que mencionaron: “Soy una inútil” “Soy tonta nunca entiendo las cosas”, “Soy sorda nunca se me graban las cosas”.	-Consentimiento Informado -Diarios de Campo - Auto- registro de pensamientos y creencias irracionales.
06/08/2015 9:11-9:35	40. Se trabajó en la modificación de la distorsión denominada Falacia de Cambio. Se usó las siguientes herramientas: Modificar el <u>solo sí</u> ; ya que las personas tienden a reducir su felicidad solo a un evento o el cambio de las otras personas, es decir todos deben cambiar menos ellas. “yo seré feliz solo si mi marido cambia”, “Yo seré feliz solo si mis hijos me dan la atención que merezco”, etc.	-Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan. -Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Documentos de pdf encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas.
06/08/2015 9:36-9:50	41. Se enseñó a hacer una lista sobre otras cosas que les ayudaría a ser felices, a darse cuenta que es lo que están dejando de lado y buscar otras cosas o situaciones que contribuyan en su felicidad.	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
06/08/2015 9:51-10:00	42. Se trabajó a través de la utilización de varios ejemplos que reflejaban la falacia de cambio.	-Diarios de Campo.

06/08/2015 10:01-10:10	43. Se pidió que pasaran cada una de las participantes del grupo a llenar el autoregistro que se encontraba en la pizarra y trataran de debatir esta forma de pensar errada.	-Registro de Asistencia - Auto- registro de pensamientos y creencias irracionales. -Álbum fotográfico de los talleres.
06/08/2015 10:11-10:20	44. Realización de la dinámica de cierre denominada: “El poema colectivo” ésta consiste en que cada una de las participantes va diciendo frases sobre lo que les pareció el taller, qué les gusto, como se sintieron, que aprendieron, etc. Estas ideas son registradas en la pizarra, finalmente se combinan todos estos versos y se lee realizando una retroalimentación sobre el taller.	-Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales. -Registro de Asistencia -Álbum fotográfico de los talleres
13/08/2015 8:10-8:20	45. Se ejecutó la dinámica de distensión denominada “Yo tengo un Tic” esta dinámica consistía en mover las partes del cuerpo de manera progresiva mientras entonaban un canción, se repitió dos veces.	-Álbum fotográfico de los talleres -Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales. -Álbum fotográfico de los talleres
13/08/2015 8:36-8:45	46. Se entrenó en la reestructuración de la distorsión cognitiva denominada Visión Catastrófica. Enseñando a Distinguir entre realidad virtual que es (lo que está en la mente y no es real por ejemplo un sueño) y la realidad fáctica o física. Se utilizó el ejemplo del “del oso en el zoológico”	-Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan -Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización del proceso ejecutado.
	47. Se enseñó a hablar de los futuros Posibles o Futuribles. Entrenándoles a pensar en plural: utilizando la pregunta ¿Qué otros futuros son pensables en relación a esta situación?	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
13/08/2015 8:46-9:00	48. Se pidió a las participantes que verbalicen algunas formas que reflejasen este tipo de pensamiento erróneo, para poder debatirlo. Además se les pidió que creen un futuro demasiado positivo casi irreal, un futuro negativo desastroso y un futuro realista y que traten de buscar las acciones adecuadas para alcanzar dicho futuro.	- Auto- registro de pensamientos y creencias irracionales. - Registro de Asistencia. -Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
13/08/2015 9:01-9:35	49. Entrenamiento de la reestructuración falacia de Control Interno: se enseñó el entrenamiento en re- atribución; el cual consiste en aprender a repartir responsabilidades. Se enseñó a hacer un pastel estadístico y reforzar en la utilización de los números infinitesimales. Se enseñó a diferenciar entre culpa y responsabilidad afirmando que la culpa denigra a la otra persona y la responsabilidad no.	- Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan - Documentos de pdf sobre trabajos de investigación psicológica encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas.

13/08/2015 9:36-9:45	50. Se entrenó en la modificación de la distorsión cognitiva denominada Falacia de Justicia. Se utilizó las siguientes técnicas específicas: Entrenamiento asertivo, el cual consistía en enseñar que algunos NO son positivos, ya que en algunos casos indican que son más amorosos que el SÍ para salvaguardar la integridad de la persona.	-Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan -Planificaciones semanales de los talleres realizados. -Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
13/08/2015 9:46-10:00	51. Se enseñó que el NO, no las destroza solo incomoda, aprendiendo a diferenciar lo insoportable de lo incómodo.	-Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
13/08/2015 10:01-10:05	52. Se mencionaron algunos ejemplos sobre la falacia de justicia y se realizó el debate de la misma. Se realizó a manera complementaria el reforzamiento de la Falacia de cambio.	Registro de la información Bibliográfica sobre la reestructuración Cognitiva. - Auto- registro de pensamientos y creencias irracionales. - Registro de Asistencia
13/08/2015 10:06-10:15	53. Se trabajó a través de ejemplos concretos s de culpabilización. De igual manera se planteó que en lugar de buscar culpables, lo que debe es buscar soluciones, de esa manera se evitará que el problema se maximice	Registro de Asistencia - Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado. -Consentimiento Informado
13/08/2015 10:16-10:30	54. Se realizó la dinámica de cierre llamada “la mirada reconstructiva” esta dinámica permitía evaluar cuál fue la experiencia vivida de las participantes. Esta consistió en hacer preguntas tales como: ¿Me gustó el taller? ¿No me gustó? ¿Qué aprendí? ¿Cómo me la pase? ¿Cómo me sentí? En primer nivel se realiza a nivel individual y posteriormente se comparte todas sus repuestas a nivel grupal.	-Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales. - Planificaciones semanales de los talleres realizados - Álbum fotográfico de los talleres
20/08/2015 8:10-8:20	55. Realización de la dinámica “sube y baja”, esta consiste en formar parejas en las que mientras la una participante baja la otra debe sostenerla y viceversa, favoreciendo la confianza y empatía.	-Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales. - Álbum fotográfico de los talleres. - Planificaciones semanales de los talleres realizados.
20/08/2015 8:21-8:35	56. Reestructuración la distorsión cognitiva lectura del pensamiento. Las técnicas que se utilizaron fueron: Diferenciar entre saber y suponer, suponer es igual que (creer) y saber significa que (tiene evidencias concretas). Solo se puede suponer lo que los demás piensan basándose en los gestos que realicen.	-Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan - Documentos de pdf sobre trabajos de investigación psicológica encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas.
20/08/2015 8:36-8:55	57. Se utilizó la técnica llamada <u>Confrontación</u> con ejemplos que reflejaban este tipo de distorsión “Sé que está enojado conmigo” “Debe pensar que soy una mala persona”, confrontándolas con la facultad de la cual carecen los seres humanos de leer la mente.	- Documentos de pdf sobre trabajos de investigación psicológica encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas.

20/08/2015 8:56-9:25	58. Se entrenó en la modificación de la falacia de recompensa. -Se denunció y definió a la distorsión y sus efectos negativos.	-Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan - Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
20/08/2015 9:26-9:35	59. Se enseñó a reconocer la recompensa implícita de sus actos para trabajar la reestructuración cognitiva de la falacia de recompensa.	- Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
20/08/2015 9:36-9:45	60. Se entrenó en que antes de esperar una recompensa se debe realizar una negociación previa, ya que el malestar emocional surge de una recompensa que no llega por que nunca fue negociada, en el caso de que se espere una recompensa externa.	-Documentos de pdf sobre trabajos de investigación psicológica encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas. - Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
20/08/2015 9:46-9:55	61. Se reforzó el entrenamiento en habilidades asertivas “perder el miedo a que le digan que no”, se utilizó la <u>estrategia de intención paradójica</u> , la cual consiste en hacer comprender que el PEDIR Y NO OBTENER, NO ES PEOR QUE NO PEDIR ya que si no pide igual no obtiene lo que quería y ese es el miedo que ya tenía al principio.	--Documentos de pdf sobre trabajos de investigación psicológica encontrados en internet sobre las Distorsiones Cognitivas y sus herramientas para modificarlas. - Apuntes manuscritos de las tutorías a cargo del docente Dr. Mario Márquez que supervisa la realización de todo el proceso ejecutado.
20/08/2015 9:56-10:05	62. Se mencionaron algunos de los derechos asertivos con el objetivo de demostrar que las personas pueden aceptar o negarse a hacer algo y que ellas no están obligadas a reprochar a los otros por ello, por ejemplo “El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir” “NO”.	- Planificaciones semanales de los talleres realizados. - Diarios de Campo de los talleres realizados
20/08/2015 10:06-10:15	63. Se registraron en la pizarra algunos ejemplos de la distorsión falacia de recompensa, donde se fue debatiendo estos pensamientos irracionales con otros más adecuados.	-Registro de Asistencia - Auto- registro de pensamientos y creencias irracionales
20/08/2015 10:16	64. Se envió de tarea llenar los autoregistro de manera frecuente en sus hogares.	- Portafolio de tareas terapéuticas.
20/08/2015 10:17-10:30	65. Se realizó la dinámica de cierre llamada “frases incompletas” tenía como objetivo: reconocer las interpretaciones y reacciones de cada participante con respecto al taller realizado.	-Registro de la información bibliográfica y linkográfica de dinámicas grupales. - Álbum fotográfico de los talleres.

Nota: Matriz de secuenciación de la experiencia, por Caiza E.

8. Análisis de la información

Tras la secuenciación se procederá a una comparación entre las acciones relevantes para detectar “tensiones productivas” que están alineadas con las preguntas clave y los objetivos de la sistematización; y que permitirán hacer surgir la pregunta ¿Por qué sucedió así y no de otro modo? se indagará sobre la lógica interna de la experiencia que procurará ser contestada en un tercer momento comprensivo o interpretativo; finalmente la sistematización se completará con un estudio estadístico descriptivo e inferencial de los resultados cuantitativos pre y post intervención en las variables intervenidas.

Para la contestación de las preguntas clave se realizará una confrontación entre las distintas acciones que fueron ejecutadas en los talleres, por ejemplo aquellas que al parecer favorecieron a una reestructuración cognitiva produciendo cambios significativos clínicamente.

Después de realizar esta y otras confrontaciones se plantearán posibles hipótesis que permitan la interpretación y dar respuestas aunque fuesen tentativas a las preguntas clave, se mencionaran cuáles se consideran a juicio de la autora las hipótesis más plausibles que proporcionen las respuestas posiblemente más adecuadas a las diversas tensiones productivas surgidas dentro de la sistematización de la experiencia. Este proceso corresponde al Análisis interpretativo de la Información.

Posteriormente se realizará una descripción estadística e inferencial de la información recolectada y de los resultados cuantitativos conseguidos en las beneficiarias como consecuencia de su participación dentro del grupo de entrenamiento en estrategias para modificar distorsiones cognitivas, además se

indicará si los resultados obtenidos fueron estadísticamente significativos con una probabilidad de error de $p < 0,05$ y 3 grados de libertad. Estos procesos corresponden al análisis cuantitativo estadístico descriptivo e inferencial.

Los documentos que se utilizarán en la interpretación de la información serán los mismos que permitieron la reconstrucción de la experiencia. Además permitirán la comprensión e interpretación de la información a través de la vinculación de la teoría con la práctica y la vinculación de aspectos particulares juzgados como importantes por la autora con otros sucesos particulares de la experiencia. Se utilizará datos y gráficos cuantitativos estadísticos que reflejen de manera concreta, observable y medible la información recolectada y sus cambios respecto a dos momentos de medición pre y post intervención.

Segunda parte

1. Justificación

El proyecto desarrollado, cuyo objetivo general fue: “Enseñar estrategias que permitan la modificación de las distorsiones cognitivas en las mujeres maltratadas por su pareja para disminuir el malestar emocional”; y cuyos objetivos específicos fueron: “1. Instruir a las mujeres maltratadas en el reconocimiento de sus distorsiones cognitivas más frecuentes para facilitar su modificación. 2. Reconocer cuales han sido las consecuencias de las distorsiones cognitivas y el beneficio de modificarlas.3. Aprender nuevas estrategias que permitan a las mujeres maltratadas modificar estas distorsiones cognitivas ayudando a la resolución de problemas de manera asertiva”; se enfocó en el entrenamiento de la modificación de distorsiones cognitivas que presentaban las beneficiarias de los talleres, que eran mujeres víctimas de maltrato por su respectiva pareja, tratando así de cambiar las formas inadecuadas de pensar por otras más realistas modificando el estado emocional y los comportamientos surgidos como consecuencia de las distorsiones cognitivas, promoviendo la reafirmación de la autoestima y facilitando la toma de decisiones con respecto a su situación de violencia. Se utilizó el enfoque cognitivo-conductual como modelo de intervención debido a que las herramientas y técnicas utilizadas según la bibliografía consultada muestran la eficacia de este modelo en la disminución del malestar emocional.

Aaron Beck menciona que *“La forma en que se sienten las personas está asociada a la forma en que interpretan y piensan sobre una situación. La situación por sí misma no determina directamente cómo se sienten; su*

respuesta emocional está mediada por su percepción de la situación” (Beck, 2002, pág. 19)

Lo que significaría que estas formas de pensar erróneas han distorsionado la percepción de la realidad interfiriendo en la conducta y en el ámbito emocional

El proyecto ejecutado se realizó a nivel de la prevención secundaria y terciaria, en primera instancia se identificó las distorsiones cognitivas para planificar cada taller con diferentes métodos y técnicas que permitan la modificación de estas distorsiones cognitivas reduciendo el malestar emocional y evitando que estas formas de pensar erróneas provoquen nuevamente sentimientos negativos en las beneficiarias que conformaron el grupo.

La ejecución del proyecto contribuyó en el ámbito de la salud mental y en las áreas: clínica, educativa, organizacional, social y comunitaria.

La Organización Panamericana de la Salud menciona que “Las distorsiones cognitivas que aparecen como consecuencia del maltrato surgen como respuestas defensivas normales frente situaciones anormales”, (Claramunt, 1999, pág. 12) lo que significaría que frente a la situación de maltrato las distorsiones cognitivas aparecen como formas de enfrentar su realidad provocando así agravamiento del dolor emocional y conducta disfuncional. .

El proyecto permitió la modificación de ciertas distorsiones cognitivas como la minimización, racionalización o negación del abuso. Se previno el surgimiento de futuros cuadros depresivos tomando en cuenta el supuesto teórico que menciona Aaron Beck “los efectos y la conducta de un individuo

están determinados en gran medida por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo” (Beck, 2002, pág. 19).

El proyecto contribuyó con el aprendizaje de nuevas estrategias que permitan a las participantes romper con el patrón de violencia, realizando entrenamientos en resolución de problemas y toma de decisiones asertivas.

Permitió el fortalecimiento de la autoestima de las beneficiarias que conformaban el grupo, facilitando el tener mayor seguridad en sí mismas y proveyendo el cumplimiento de sus objetivos, además contribuyó al establecimiento de un clima modificador para sus realidades, evitando la repetición de nuevos episodios de violencia hacia ellas y contra sus hijos. Debido al impacto de la violencia generado en las madres de familia que conformaron el grupo, con cierta seguridad afirmaron que se ha prevenido el surgimiento de trastornos de conducta y de algunos aprendizajes mal adaptivos en los hijos de ellas.

El proyecto proporcionó varias herramientas a las beneficiarias que les permitan buscar trabajo remunerado aportando a su independencia económica, también favoreció a la creación de una red social de apoyo entre las participantes que conformaron el grupo.

2. Caracterización de los beneficiarios

El proyecto estuvo dirigido a mujeres usuarias del Centro de Equidad y Justicia Quitumbe que acudían víctimas de violencia por parte de sus respectivas parejas. El grupo con el que se trabajó estuvo conformado por mujeres que tienen edades comprendidas preferentemente entre 18 y 45 años. A pesar de que la convocatoria y difusión sobre los talleres fue desarrollada, la concurrencia de mujeres no fue en el número esperado. En la sesión de

inducción ocho personas fueron quienes firmaron el consentimiento informado pero no todas iniciaron el proceso de intervención, finalmente el grupo continuó con cuatro participantes cuya asistencia fue constante a todos los talleres. Dentro de las habilidades que adquirieron durante la participación en las sesiones de intervención de entrenamiento en modificación de distorsiones cognitivas fueron; el “ampliar el zoom” y ver el complemento de una experiencia para salir de la distorsión cognitiva denominada abstracción selectiva o filtro mental identificando la existencia de aspectos positivos, especialmente de las no relacionadas concretamente al maltrato.

Las beneficiarias solían pensar solo en extremos o que todo era bueno o todo era malo, aprendieron a pensar de manera escalar utilizando por ejemplo el concepto de los números infinitesimales y las valoraciones cuantificadas en escalas que les permitan salir de los extremos y aceptar los aspectos intermedios. Las participantes inicialmente no podían diferenciar entre lo que suponían sobre el pensamiento de otras personas y atribuían las suposiciones como conocimiento objetivo: “el piensa que yo soy...”, “sé que está pensando que...”, “sé que cree que...”, etc. sin suficiente evidencia ni respaldo. Aprendieron a diferenciar entre saber y suponer acerca de lo que piensa otra persona. Las beneficiarias lograron realizar una re atribución de responsabilidades, en las cuales ellas reconocían su parte de responsabilidad y también la de los otros disminuyendo significativamente los sentimientos de culpa, tristeza o ira contra sí mismas.

Inicialmente las participantes tenían formas de pensar en las que percibían al mundo como injusto, creían firmemente que ellas no eran las que tenían que cambiar tales injusticias sino los otros; además, atribuían su felicidad solo a tal cambio externo y era incompatible para ellas. Se logró cambiar estas formas de pensar defendiendo sus pensamientos y sentimientos, también reconociendo que ellas no podían delegar su felicidad al cambio efectuado por otros.

Las beneficiarias tenían formas de pensar en las que esperaban recibir recompensas no acordadas por las acciones que realizaban voluntariamente y al no obtenerlas aparecían sentimientos de tristeza, ira, desesperanza, aprendieron a reconocer la recompensa implícita de sus acciones y en caso de que esperen una recompensa externa aprendieron habilidades cognitivas y conductuales para negociarlas precisamente de modo asertivo muy cuidadoso reduciendo el malestar emocional.

Las participantes tenían dificultad para expresar sus sentimientos y aprendieron otras habilidades asertivas para expresarlos, incrementando su nivel de participación y se disminuyendo el temor a manifestar lo que piensan especialmente en ambientes no violentos o al menos a hacer aserciones encubiertas, fomentando la seguridad en sí mismas y entrenándose en habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones.

Se modificó algunas de las creencias que se habían formado sobre sí mismas, sobre los otros y también sobre el mundo, consiguiendo un cambio a nivel emocional y conductual, alcanzaron además a discernir las consecuencias o efectos que tenían estos patrones de pensamiento no solo en el aspecto emocional sino también en el ámbito social y laboral.

Se fortaleció los sentimientos de valía de las beneficiarias permitiendo su reconocimiento y aceptación como seres humanos dignos de consideración y aprecio. La eliminación de todos los temores que las forzaban a permanecer junto a la pareja. Afirmaban que ya no permitirían ningún tipo de maltrato, habían reafirmado su autoestima y estaban en la capacidad de tomar las mejores decisiones para ellas y sus hijos. Se previno además el surgimiento de algunos trastornos afectivos como cuadros depresivos e ideas suicidas así como el apareamiento de trastornos ansiosos.

A más de entrenarse conjuntamente en la toma de decisiones con respecto a su situación de maltrato, aprendieron estrategias en resolución de problemas, que les permitió a las participantes resolver algunos de sus conflictos y cambiar su situación de violencia modificando las relaciones disfuncionales dentro de la familia, cambiando la forma violenta de resolver los problemas por otras más adecuadas. Se crearon espacios de contención que promovieron la intervención dentro del grupo, además se incentivó a que hablen de sus conflictos forjando la cohesión del grupo.

3. Interpretación

Interpretación Cualitativa

Fase Comparativa

En la fase comparativa se realizará una confrontación entre las distintas situaciones surgidas alrededor de las acciones realizadas, se persigue contestar las preguntas clave y cumplir los objetivos planteados en la sistematización de la experiencia.

- 1) Acerca de cómo potenciar la participación o concurrencia de las personas a los talleres de reestructuración cognitiva.**

Previamente a la ejecución de los talleres se realizó una charla de inducción como se especifica en la actividad 2 elaborada el 18-06-2015 desde las 8:06 hasta las 8:50 am. El objetivo era lograr la concurrencia de un número considerable de participantes al menos 20 mujeres, a las cuáles a través de la evaluación de distorsiones cognitivas utilizando el Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan (Londoño Arredondo Nora, 2005) (1991) en el caso de que hubieran obtenido puntajes significativos, dichas participantes pasarían a conformar el grupo de reestructuración cognitiva. En esta sesión de inducción como se muestra en la actividad 3 realizada el 18-06-2015 desde las 8:51 hasta las 9:00, se respondieron a todas las interrogantes que surgieron en las beneficiarias con respecto a la ejecución de los talleres. A esta sesión asistieron un total de 8 mujeres. Las mismas que se mostraron interesadas sobre la temática que se abordarían en las diferentes sesiones así como las diversas actividades que se realizarían. Las participantes firmaron el consentimiento informado certificando que asistirían de manera voluntaria a los talleres.

Sin embargo en la siguiente sesión el grupo se redujo a 5 mujeres, en este taller como se muestra en la actividad 7 realizada el 25-06-2015 desde las 8:00 hasta las 8:10 se mostró que el número de participantes disminuyó, a pesar de ello la asistencia de las beneficiarias fue constante en las siguientes sesiones. Como se indica en la actividad 11 realizada el 25-06-2015 desde las 8:56 hasta las 10:00 se evidenció mayor interés y motivación en las participantes, muestra de ello son algunas verbalizaciones por parte de las participantes tales como “Yo ya estoy cansada de mi situación, espero que aquí me puedan ayudar”, “Sé que si asisto a estas reuniones ya no me sentiré

tan triste”, “Yo estoy harta de vivir así por eso estoy aquí para que me ayuden” en relación con la actividad 2 elaborada el 18-06-2015 desde las 8:06 hasta las 8-50 am.

Lo que se podría establecer entre las comparaciones anteriores es el que la concurrencia o participación de las beneficiarias estaría mediada por una sesión más completa y directiva, con la realización de una dinámica inicial y también con el rol directivo y personalizado con el que cumplió la autora de esta sistematización. De igual manera la actividad 11 realizada el 25-06/2015 desde las 8:56 hasta las 10:00 consiguió un mayor interés y motivación en las participantes lo que permitió la asistencia constante de las mimas en las siguientes sesiones.

2) Acerca de cuál fue el impacto inicial del proyecto de reestructuración cognitiva en los familiares de las beneficiarias del proyecto.

La ejecución de la actividad 2 elaborada el 18-06-2015 desde las 8:06 hasta las 8-50 mostró las diversas reacciones en las hijas de las participantes que habían asistido a esta charla de inducción mostrando el interés sobre el abordaje en cada uno de los talleres. Las primeras reacciones parecían ser de desconcierto debido a que todavía no sabían de qué tratarían las sesiones de reestructuración cognitiva. Algunas de la verbalizaciones de las hijas de las señoras fueron “La verdad no sabemos porque estamos aquí, venimos a denunciar el maltrato y nos dijeron que vengamos acá”, “No sabemos de qué trata esta reunión”, “Si esto ha durado desde hace mucho tiempo”, “Tengo miedo si él se entera de que estoy aquí” etc. Posteriormente a su explicación y aclaración como se muestra en la actividad 3 realizada el 18-06-2015 desde las 8:51 hasta las 9:00 se suscitaron sentimientos más positivos de

esperanza, tranquilidad y alivio. Las hijas de las participantes se mostraron más convencidas sobre el impacto positivo que tendría esta intervención psicológica en la vida de sus madres y cómo facilitarían la resolución de su situación de violencia. En la actividad 12 realizada el 25-06-2015 desde las 10:00 hasta las 10:15 las beneficiarias comentaron que las reacciones de sus familiares parecían ser más positivas y sentían que ellos las alentaban en la participación dentro de este proceso. Muestra de ello son verbalizaciones tales como “No le hagas caso a papá sigue yendo al curso es por tu bien”, “Nosotros te apoyamos, ahí te van a ayudar” “Vas a ver que cuando acabes el curso ya no vas a estar triste”, etc. Las reacciones positivas provenían desde sus hijos/as primordialmente. Las beneficiarias relataron también que sus hijos/as se sentían menos angustiados y tristes. Aunque dentro de esta actividad también se mencionó que sus respectivas parejas no consentían que ellas participen en las sesiones, sin embargo continuaron durante todo el proceso de intervención.

En relación a las contrastaciones anteriores lo que se puede interpretar es que las primeras reacciones de los familiares de las participantes con respecto a las actividades que se realizarían dentro de los talleres, así como los cambios que se pretendían conseguir en las beneficiarias no fueron tan positivas al principio. Se podría mencionar la presencia de sentimientos de inseguridad y escepticismo con respecto a todo lo mencionado. Al contrario, en el siguiente taller por referencia de las participantes en la actividad 12 realizada el 25-06-2015 desde las 10:00 hasta las 10:15 se conoció que las reacciones de sus respectivos familiares fueron más positivas, presentándose sentimientos de esperanza, felicidad y alivio. También se pudo constatar que mientras sus

respectivos hijos/as las apoyaban durante todo el proceso, sus respectivas parejas se mostraron más reticentes al cambio de las participantes durante la ejecución de los siguientes talleres.

3) Acerca de cuál es la relación entre una mayor participación y atención de las beneficiarias con las dinámicas grupales de inicio.

Antes de trabajar la temática central del taller se realizaba una dinámica grupal inicial para lograr un mayor nivel de atención y participación en las beneficiarias. Por ejemplo en las actividades 25 realizada el 30-07-2015 desde las 8:10 hasta 8:20 así como en la actividad 45 realizada el 20-08-2015 desde las 8:10 hasta 8:20, las beneficiarias no mostraron el mismo nivel de participación ni motivación que habían indicado en anteriores talleres en los cuáles se realizaron diferentes dinámicas grupales. En esta ocasión fueron dos participantes las que se mostraron más espontáneas e interesadas por el tema a tratarse. Al momento de registrar los pensamientos distorsionados en la pizarra la participante 2 y la participante 3 respectivamente pasaron a realizar este ejercicio de manera voluntaria. Mientras que el resto de beneficiarias se colocaron en un rol más pasivo. Cabe recalcar que estas dos actividades no implicaban el movimiento holístico del cuerpo más bien fueron realizadas en el mismo lugar donde se encontraban las participantes sin mostrar movimientos dinámicos.

Al contrario en las actividades 13 realizada el 23-07-2015 desde las 08:10 hasta 8:20, y la actividad 45 ejecutada el 13-08-2015 desde las 8:10 hasta 8:20 se evidenció que las participantes se mostraron muy atentas y motivadas. Las mujeres tenían que mover las partes de su cuerpo de manera progresiva mientras entonaban una canción específica, logrando que en la ejecución del

taller se mostrasen más espontáneas y activas en relación a la participación en las acciones realizadas en las sesiones. En esta ocasión todas las beneficiarias se manifestaron más dinámicas y participaron positivamente dentro de los mismos. Refirieron además ejemplos personales e indicaron su receptividad en relación al conocimiento que iban adquiriendo. En relación a la confrontación anterior se podría mencionar que las dinámicas lúdicas podrían tener mayor influencia en el nivel de atención y participación de las beneficiarias del grupo. Permitiendo así mayor receptividad en el aprendizaje así como también facilitando la comprensión en la necesidad de modificar sus pensamientos distorsionados. También se podría mencionar la importancia de elegir una dinámica que implique coordinación grupal y movimiento corporal en lugar de dinámicas que impliquen permanecer en el mismo lugar y que no motiven a un mayor dinamismo y movimiento de las participantes.

4) Acerca del orden de distorsiones a reestructurarse y sobre cuál sería un orden que se asocie con una mayor eficiencia en los cambios significativos a procurar.

La actividad 14 que fue realizada el 23-07-2015 desde las 8:21 hasta las 9:11, muestra que la modificación de la distorsión denominada abstracción selectiva obtuvo cambios estadísticamente significativos con una probabilidad de error de $p < 0,05$ y 3 grados de libertad, indicando que el cambio puede ser atribuible a con la realización de los talleres y no a otros factores del azar o del paso del tiempo. De igual manera en la actividad 18 realizada el 23-07-2015 desde las 9:12 hasta 10:20 que fue el entrenamiento en la modificación del pensamiento dicotómico o pensamiento todo o nada también indica que hubo cambios estadísticamente significativos con una

probabilidad de error de $p < 0,05$ y 3 grados de libertad, encajando en el mismo criterio que fue mencionado en relación con la eficiencia de los talleres. Tanto la abstracción selectiva como el pensamiento dicotómico de acuerdo a la evaluación del Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991) constan como las dos primeras distorsiones a ser evaluadas, presentando así un orden en la modificación de 17 distorsiones. Sin embargo en los siguientes talleres el orden determinado no se siguió de manera rígida. Por ejemplo como se muestra en la actividad 26 realizada el 30-07-2015 desde las 8:21 hasta las 8:55 la distorsión en la cual se entrenó en su modificación fue el pensamiento Contrafáctico o Contrafactual. Esta cognición errónea se encontraba en el lugar diecisiete a modificarse a pesar de ello tomando en cuenta la necesidad de las participantes de cambiar esta forma de pensar, y observando que en las anteriores sesiones era común escuchar verbalizaciones tales como “si hubiera hecho esto no...”, “Si no hubiera hablado con ella mi marido no...”, “Si no hubiera salido no habría...”, etc. De igual manera en la actividad 40 realizada el 06-08-2015 desde las 9:11 hasta 10:10 el entrenamiento en la modificación de la Falacia de Cambio a pesar de no seguir el orden indicado a reestructurarse también mostró cambios estadísticamente significativos con una probabilidad de error de $p < 0,05$ y 3 grados de libertad, indicando que el cambio puede ser asimismo atribuible a la realización de los talleres y no a otros factores del azar o del paso del tiempo.

Tomando en cuenta las contrastaciones realizadas de acuerdo al orden utilizado en el entrenamiento de la modificación de distorsiones cognitivas, se podría suponer que el factor importante para lograr cambios significativos y

prolongados en las formas de pensar de las participantes, no habría sido en sí un orden preestablecido sino más bien el manejo teórico sobre las bases del enfoque cognitivo- conductual, la teoría sobre las distorsiones cognitivas y herramientas específicas a utilizarse destacando como esencial el reconocimiento del tipo de distorsiones cognitivas que aparecían en los distintos talleres y que eran verbalizadas por las propias beneficiarias, reflejando así la necesidad de ser modificados. Además de ello se debe enfatizar en el reforzamiento y motivación a las beneficiarias en la importancia de la modificación de los pensamientos erróneos para aliviar su malestar emocional.

5) Acerca de cómo se podría potenciar la reestructuración de las distorsiones Falacia de Cambio y Falacia de Recompensa en su modificación para las beneficiarias que participaron en los talleres.

Las participantes mostraron algunas dificultades en el momento del entrenamiento en la modificación de la Falacia de Cambio y Falacia de Recompensa respectivamente. Por ello se utilizaron algunas técnicas que potenciaron la modificación de ambas cogniciones erróneas.

Por ejemplo en la actividad 40 realizada el 06-08-2015 desde las 9:11 hasta las 9:35 las participantes verbalizaron pensamientos como “Yo seré feliz solo si mi marido cambia”, “Yo seré feliz solo si mis hijos me dan la atención que merezco”, “Cómo puedo ser feliz si el...”, etc. En esta actividad las mujeres parecían inseguras y mostraron cierta ira con respecto a tener que cambiar estas formas de pensar, ya que en la mayor parte de su vida habían determinado su felicidad en base a anhelar los cambios de las otras personas.

La actividad 41 realizada el 06-08-2015 desde las 9:36 hasta las 9:50, permitió a las participantes “ampliar el zoom”, la actividad realizada ayudó a reconocer y encontrar más situaciones que podrían ayudarlas a ser felices sin esperar el cambio del otro. Posteriormente a la realización de esta actividad las verbalizaciones fueron distintas “Yo me siento bien cuando tejo, lo hago porque me gusta”, “a mi marido no le gusta que yo salga a caminar las mañanas, pero igual lo hago porque eso me ayuda a sentirme bien”, etc.

Posteriormente la actividad 48 realizada el 13-08-2015 desde las 8:46 hasta las 9:00 contribuyó en el reforzamiento de la reestructuración de la falacia de cambio permitiendo a las participantes cambiar su situación a pesar de que la otra persona no lo haga, además de ello esta actividad sirvió como complemento en la reestructuración de otra distorsión cognitiva denominada Falacia de Justicia, ya que enseñó a las participantes a que si no son felices con las cosas que les ocurren, si miran el mundo como injusto podrían mostrarse más proactivas tratando de cambiar estas situaciones negativas para ellas.

La actividad 58 realizada el 20-08-2015 desde las 8:56 hasta las 9:25 parecía causar sentimientos de ira en relación con lo que estaban aprendiendo, ellas verbalizaban por ejemplo “Algún día mi situación cambiará”, “Merezco siquiera recibir un gracias por lo que hago”, etc. Posteriormente se utilizaron las actividades 59 y 60 realizadas el 20-08-2015 desde las 9:26 hasta las 9:45, dichas acciones favorecieron al aprendizaje de las beneficiarias, además sus sentimientos de ira cambiaron por otros de seguridad y felicidad. Evidenciaron cambios en su forma en relación con el recibir una recompensa por todas las cosas que realizan, además pudieron reconocer la recompensa

implícita en cada una de estas acciones, sintiéndose felices solo por el hecho de hacer algo porque les gusta sin esperar nada a cambio. Otra actividad que permitió potenciar la reestructuración fue la realizada en la acción 61 el 20-08-2015 desde las 9:46 hasta las 9:55, aquí se demostró que las participantes aprendieron que el decir **No** es su derecho así como también el de la otra persona, además gracias a la aplicación del Inventario de Depresión de Beck posteriormente a la realización de los talleres se encontró que los sentimientos de culpa de las beneficiarias habían disminuido. De acuerdo a la confrontación realizada se podría suponer que mientras más herramientas y técnicas de reestructuración cognitiva se conozcan y se utilicen más amplio va a ser el modo de intervención. La reestructuración cognitiva maneja un modelo directivo, sin embargo dependerá de la habilidad de el/ la entrenador/a para no convertirlo en un procedimiento mecánico y tedioso, además los varios métodos que sugiere el enfoque cognitivo- conductual y sus técnicas de debate han probado ser un espectro amplio y eficiente de intervención, que si se lo sabe utilizar adecuadamente y con destreza permite superar todas las variadas situaciones inesperadas que surjan.

6) Acerca de las herramientas cognitivas adquiridas por las participantes durante la realización de los talleres y cuáles serían las que tuvieron mejor impacto en la reafirmación de su autoestima.

Las participantes que conformaron el grupo mostraban una percepción errónea sobre sí mismas, así como una autocrítica constante con autoevaluaciones negativas. Por ejemplo en la actividad 14 realizada el 23-07-2015 desde las 8:21 hasta las 9:11, las beneficiarias aún se mostraban inseguras e indicaban cierto miedo de expresarse, inclusive se reflejaba en su

aspecto desalineado y despreocupado la afectación de su auto concepto. Aun parecerían existir sentimientos de culpa e inferioridad. Mientras que en las actividades 32 y 33 realizadas el 30-07-2015 desde las 9:56 hasta las 10:15 las participantes se mostraron más seguras y confiadas al expresar sus pensamientos y sentimientos. Afirmaban que antes tenían una visión negativa sobre ellas mismas y sobre su futuro, además se sentían juzgadas y criticadas, comentaban que estas situaciones habían mermado sus relaciones interpersonales. Esta percepción también había afectado su forma de actuar surgiendo sentimientos de tristeza, ira, culpa y vergüenza. Estas actividades habrían permitido la adquisición de nuevos aprendizajes enseñándoles a encontrar un balance y equilibrio en las situaciones que ocurren en el diario vivir y cómo afrontarlas. El entrenamiento en reestructuración cognitiva permitió a las participantes modificar la percepción que tenían sobre el mundo, sobre los demás y fundamentalmente modificó la percepción sobre sí mismas. En la actividad 34 realizada el 30-07-2015 desde las 10:16 hasta las 10:30 las participantes se mostraron conscientes del valor que tenían por el hecho de ser personas con dignidad y valía. Afirmaron que todas las metas que se propongan tratarían de conseguirlas sin temor a su dificultad. Además parecería que sus sentimientos negativos se habrían reducido paulatinamente y cambiándose por otros más saludables para ellas.

En la actividad 39 realizada el 06-08-2015 desde las 8:56 hasta las 9:10 se mostró que las participantes ya no usaban etiquetas o adjetivos descalificativos hacia ellas, y cuando surgieron estos pensamientos erróneos sabían cómo debatirlos y modificarlos, comprendieron además que aunque esas etiquetas eran dichas por las otras personas éstas eran falsas.

Esto significaría que el proceso de intervención psicológica que fue el entrenamiento en estrategias para modificar los pensamientos erróneos actuó de manera complementaria y completa en la reafirmación de la autoestima. Los cambios logrados en su valía surgieron de manera progresiva; todas las acciones utilizadas permitieron reafirmar la autoestima de las participantes. Además de ello la forma en cómo se abordó la reafirmación de la autoestima permitió rescatar las habilidades y capacidades con las que contaban las participantes en lugar de sus defectos. Proporcionándoles nuevas herramientas que les permitiese resolver sus problemas y sobrellevar las críticas sin que esto provoque malestar emocional.

7) Acerca de las estrategias con las que se lograría potenciar la reestructuración cognitiva de la distorsión cognitiva llamada Visión Catastrófica.

La Visión catastrófica fue una de las distorsiones cognitivas que se presentó con mayor frecuencia en las participantes, ellas verbalizaban pensamientos tales como “Siempre fui infeliz en mi vida, ya es muy tarde para que las cosas cambien”, “Nunca voy a poder salir de esta situación”, “Y si la situación nunca mejora”, etc. En contra de estas formas de pensar se utilizaron varias acciones por ejemplo en la actividad 46 realizada el 13-08-2015 desde las 8:21 hasta las 8:35 se evidenció que las señoras habían modificado sus perspectivas en relación con su futuro, logrando reconocer que lo más importante sería concentrarse en el presente y en hacer todo lo posible por mejorar su vida. Otra actividad que ayudó a potenciar la modificación de la visión catastrófica fue la que se muestra en la actividad 47 realizada el 13-08-2015 desde las 8:36 hasta las 8:45, las participantes lograron también

“ampliar el zoom” en relación con su futuro, se mostraron más decididas a realizar acciones que les permitan alcanzar los objetivos que se han propuesto, aprendiendo a centrarse en futuros más realistas para ellas. Estas actividades habrían permitido cambiar la percepción sobre el mundo y también la forma de pensar errónea en la que se cree que no se puede hacer nada para modificar el ambiente, que simplemente deben ser espectadoras pasivas de todo lo que les ocurre y deben sentirse tristes porque jamás podrán resolver sus problemas.

Considerando lo anterior las actividades que se realizaron para potenciar la modificación de la visión catastrófica fueron técnicas eficientes, sin embargo, quizá hubiera sido necesario trabajar una sesión de refuerzo sobre esta distorsión para lograr cambios más significativos en las participantes. La modificación de esta distorsión podría prevenir el surgimiento de sentimientos de desesperanza y ansiedad. También podría evitar la reaparición de pensamientos todo o nada en la que solo se vuelva a centrar en los aspectos negativos generándole nuevamente malestar emocional.

Interpretación Cuantitativa

3.3. Análisis Cuantitativo Descriptivo

En el siguiente gráfico de barras se mostrarán los puntajes que obtuvieron las participantes que conformaban el grupo en el test denominado Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991) que fue aplicado previamente a la realización de los talleres. El gráfico muestra en barras de color azul las distorsiones cognitivas con mayor puntaje previamente a la participación de las beneficiarias en las sesiones de entrenamiento en estrategias para modificar distorsiones cognitivas. También se muestra en

barras de color rojo la disminución de estos puntajes en las mismas distorsiones cognitivas posteriormente a la realización de los talleres.

Media de los puntajes de las Distorsiones Cognitivas previo-post a la participación en los Talleres de Entrenamiento en Estrategias de Modificación de Distorsiones Cognitivas.

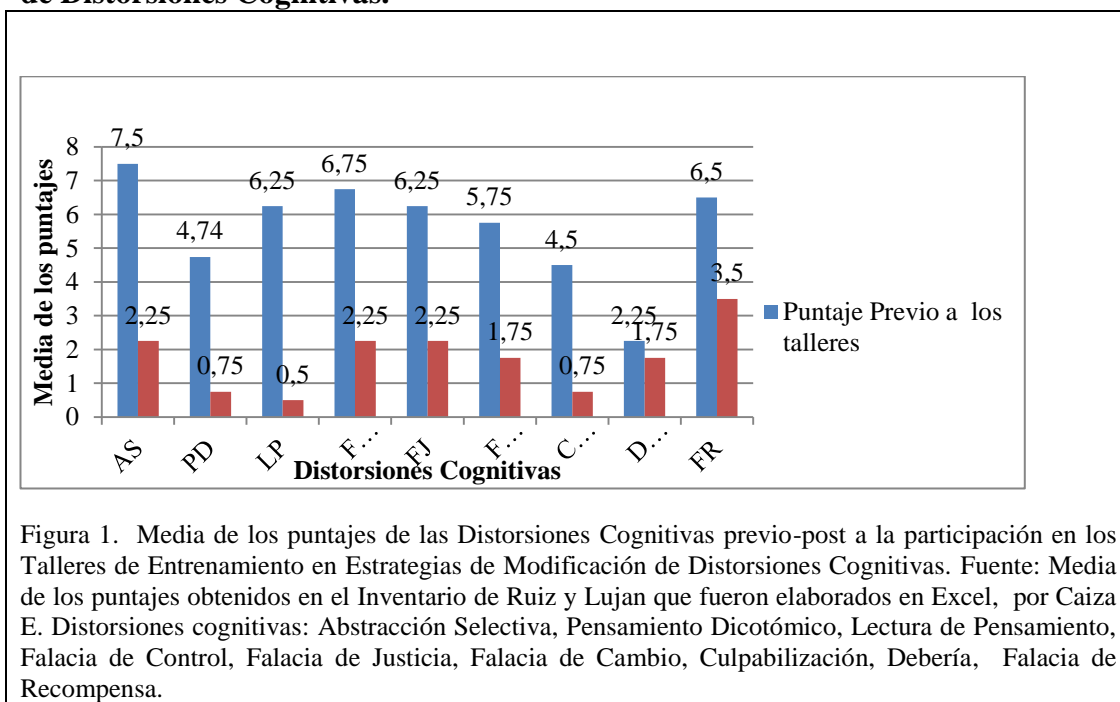


Figura 1. Media de los puntajes de las Distorsiones Cognitivas previo-post a la participación en los Talleres de Entrenamiento en Estrategias de Modificación de Distorsiones Cognitivas. Fuente: Media de los puntajes obtenidos en el Inventario de Ruiz y Lujan que fueron elaborados en Excel, por Caiza E. Distorsiones cognitivas: Abstracción Selectiva, Pensamiento Dicotómico, Lectura de Pensamiento, Falacia de Control, Falacia de Justicia, Falacia de Cambio, Culpabilización, Debería, Falacia de Recompensa.

El figura N°1 demuestra reducciones importantes en los valores de las variables medidas, lo cual es comparable con beneficios clínicos y terapéuticos para las participantes cuyas distorsiones fueron intervenidas.

3.4. Análisis Inferencial

En el punto anterior claramente se puede observar que hubo un cambio y una disminución en relación con la presencia de distorsiones cognitivas en los momentos previo y posterior a la realización de los talleres de entrenamiento en modificación de distorsiones cognitivas. Es relevante estudiar si este cambio fue significativo estadísticamente con una probabilidad de error de $p < 0,05$ y 3 grados de libertad, es decir si el cambio puede ser confiablemente atribuido a la realización de los talleres y no a otros factores del azar o del paso del tiempo. Para probar esta significación se utilizó la prueba estadística paramétrica

denominada t de student de medidas repetidas con su respectiva fórmula que se encuentra en la figura n°2 que se muestra a continuación:

Fórmula de cálculo de una prueba t intrasujetos

$$t = \sqrt{\frac{N - 1}{[N\Sigma D^2 / (\Sigma D)^2] - 1}}$$

Figura 2 Fórmula de cálculo de una prueba t intrasujetos

Fuente: Texto de Psicología Experimental, KANTOWITZ Barry H. pág. 511

La tabla 2. Muestra las distorsiones cognitivas en las que se ha logrado un cambio significativo con alta probabilidad ser debido a los talleres de entrenamiento en modificación de distorsiones cognitivas. El saber si el cambio es estadísticamente significativo o no se muestra través de los valores empíricos (te) calculados para la diferencia de medias pre vs post que son mayores a los valores críticos (tc).

Tabla 2. Resultados de la prueba t de Student en las Distorsiones Cognitivas posterior a la realización de los talleres de Entrenamiento en Estrategias de Modificación de Distorsiones Cognitivas.

Distorsiones Cognitivas	te	tc	Razonamiento	Nivel de Significancia
1. Abstracción Selectiva	8.35	3.182	Significativo	p<0,05
2. Pensamiento Dicotómico	3.43	3.182	Significativo	p<0,05
3. Sobre generalización	1,42	3.182	No significativo	p<0,05
4. Lectura del Pensamiento	8.35	3.182	Significativo	p<0,05
5. Visión Catastrófica	2.65	3.182	No significativo	p<0,05
6. Personalización	1.59	3.182	No significativo	p<0,05
7. Falacia de control	4,73	3.182	Significativo	p<0,05
8. Falacia de Justicia	3,76	3.182	Significativo	p<0,05
9. Razonamiento Emocional	1,06	3.182	No Significativo	p<0,05
10. Falacia de Cambio	3,43	3.182	Significativo	p<0,05
11. Etiquetado	1,42	3.182	No significativo	p<0,05
12. Culpabilización	3,43	3.182	Significativo	p<0,05
13. Deberías	5,86	3.182	Significativo	p<0,05
14. Falacia de Razón	0,90	3.182	No significativo	p<0,05
15. Falacia de Recompensa	3,99	3.182	Significativo	p<0,05

Nota: Resultados. Fuente: La información requerida para la realización de esta prueba se encontró en el texto de Psicología Experimental de Kantowitz utilizando la Tabla E de valores críticos de t pág.: 538

Nota: te: valor empírico; tc: valor crítico; p<0,05

4. Principales logros del aprendizaje

En relación a la ejecución del proyecto hubo varios aprendizajes destacables que a continuación se describirán:

4.1. Es de suma importancia la promoción y difusión de un proyecto, en el que se debe contemplar el tiempo y las estrategias a emplearse a fin de obtener el cumplimiento del objetivo perseguido. Cabe destacar que el conocimiento y aplicación de técnicas específicas de reestructuración cognitiva (que dentro de la carrera no habían sido estudiadas a profundidad, dada la orientación preferente en ella por otros enfoques) fueron un gran logro, evidenciando la eficacia del enfoque cognitivo-conductual en las distintas problemáticas.

4.2. Gracias a la ejecución del proyecto se estudió técnicas cognitivo conductuales de psicoterapia de manera más completa y los ámbitos de aplicación de este enfoque psicológico. La autora del trabajo durante el entrenamiento en solución de problemas y toma de decisiones de manera asertiva habría comprendido la influencia directa que tienen los pensamientos automáticos y otras cogniciones erróneas de las personas en la forma de interpretar a la realidad, a los otros, a ellas mismas.

4.3. Se entendió la relación causal de estos pensamientos con los sentimientos inadecuados que luego repercuten en la forma de actuar.

4.5. En base a esta experiencia adquirida en los talleres de reestructuración la autora habría combatido algunos mitos acerca de postulaciones que establecen que el método cognitivo- conductual a pesar de proporcionar resultados breves supuestamente habría el riesgo de recaídas, gracias a las explicaciones del Dr. Msc. Márquez, tutor de éste trabajo y a las referencias bibliográficas se conoce que si se realiza el entrenamiento en mantenimiento de ganancias terapéuticas o prevención de

recaídas conjuntamente con la evaluación, seguimiento o monitorización posterior a cada una de las beneficiarias sobre su estado emocional, psíquico y social en el caso de detectar nuevamente un problema, permite su intervención inmediata y la prolongación de beneficios terapéuticos por largo tiempo.

4.6. La formación dentro de la carrera habría concedido la oportunidad de utilizar herramientas psicológicas en relación al manejo de grupos que se ha entretreído con los aprendizajes adquiridos ahora en este proyecto permitiendo trabajar adecuadamente sobre el manejo de conflictos o tensiones que podrían producirse dentro del mismo.

4.7. La realización de actividades específicas, dinámicas que promuevan la cohesión del grupo y la aceptación de las actividades desarrolladas fue un beneficio importante de la formación de la universidad en la carrera profesional. Al mismo tiempo habría permitido aportar al cambio terapéutico en las beneficiarias dado que todas las actividades lúdicas incluidas operan siguiendo el “principio de Premack” (la conducta- lúdica en este caso funciona como refuerzo) y por eso se incrementa por ejemplo la decisión del estado de ánimo.

4.8. La adquisición de las habilidades que maneja el psicólogo en relación al trabajo con personas, proporcionando un clima de empatía y aceptación, promoviendo la participación grupal y realizando interpretaciones en base a la evidencia con respecto a las situaciones que aparecen en unos casos y otros no.

4.9. El proyecto de intervención habría permitido y coadyuvado al cumplimiento de uno de los objetivos de la Institución resarcando los derechos de las mujeres víctimas de maltrato desde el ámbito de la psicología clínica proporcionando las herramientas cognitivas adecuadas para que puedan salir del círculo de violencia en

el cual se veían inmersas, el trabajo psicológico reforzaba a los demás ámbitos de intervención de ésta institución (legal, trabajo social, promoción de derechos).

4.10. Una de las experiencias positivas en la ejecución del proyecto es el cambio paulatino que se iba evidenciando en las mujeres desde el primer hasta el último taller. En las primeras sesiones una de las participantes del grupo no podía expresar sus sentimientos sin llorar, sin embargo con el transcurso de las sesiones este llanto desapareció, las beneficiarias iban motivadas y cada vez mostraban más seguridad en sí mismas para decir lo que sentían y pensaban.

4.11. Otro cambio se reflejó en la apariencia de las participantes que conformaban el grupo, en los encuentros iniciales su aspecto era un tanto descuidado, sus expresiones faciales mostraban sentimientos de tristeza, enojo, miedo, desesperanza. El cambio fue notorio en el transcurso de los talleres; la apariencia y la facilidad de expresar lo que sentían se podían percibir sin dificultad.

4.12. Para la experiencia cabe mencionar un problema inesperado que se generó cuando ingresó una nueva participante a la octava sesión sin conocimiento del tutor. Esto luego ocasionó incomodidad entre una de las participantes que había conformado el grupo con la nueva integrante. Lo que cabía haber hecho es remitir a la participante a intervención psicológica individual, nivelarla previamente antes de ingresar al grupo, siempre y cuando se haya establecido un consenso entre las beneficiarias que ya conformaban el grupo o, también se podía incluirla en un nuevo grupo con otras participantes, cuando un proceso así se inicie nuevamente.

4.13. Las herramientas utilizadas para la modificación de las distorsiones cognitivas fueron eficientes en cuanto a los objetivos que se establecieron, los cuales eran lograr la identificación de estas distorsiones conociendo el impacto negativo que había tenido en las usuarias y la importancia de modificar estos patrones de pensamiento.

Las técnicas que se usaron para la modificación de las distorsiones cognitivas demostraron ser eficientes, por lo cual en futuras intervenciones sería necesario tomarlas en cuenta.

Todos los objetivos clínicos (el primero de tipo general y los restantes específicos) planteados en el proyecto fueron cumplidos cabalmente y son:

1. Enseñar estrategias que permitan la modificación de las distorsiones cognitivas en las mujeres maltratadas por su pareja para disminuir el malestar emocional.
2. Instruir a las mujeres maltratadas en el reconocimiento de sus distorsiones cognitivas más frecuentes para facilitar su modificación.
3. Reconocer cuales han sido las consecuencias de las distorsiones cognitivas y el beneficio de modificarlas.
4. Aprender nuevas estrategias que permitan a las mujeres maltratadas modificar estas distorsiones cognitivas ayudando a la resolución de problemas de manera asertiva.

La eficiencia de este proyecto radica en su aplicación a un número reducido de beneficiarias a quienes se atendió de forma bastante personalizada y se trabajó en la reestructuración de sus distorsiones. El elemento de riesgo que se identificó fue el mencionado anteriormente como un problema inesperado, la entrada de una integrante nueva al grupo que se asoció a conflictos provocando que ella no regrese a los talleres y que la asistencia de una participante que había conformado el grupo desde un comienzo se pusiera en riesgo.

Conclusiones

1. Es posible que el ámbito de aplicación y la cobertura de los beneficios de este proyecto pudo haber sido más amplio si el trabajo de difusión y promoción hubiese contado con mayor tiempo de realización y un trabajo conjunto con la institución.

2. Las técnicas utilizadas en el entrenamiento de modificación de distorsiones cognitivas cambiaron los hábitos erróneos en las formas de pensar de las usuarias que conformaron el grupo, contribuyendo a disminuir los sentimientos negativos de tristeza, temor, culpa, e ira y permitieron un comportamiento asertivo en relación a la resolución de sus problemas y en la toma de decisiones con respecto a su pareja.

3. La utilización del auto-registro de los pensamientos y creencias irracionales dentro de los talleres, la verbalización de ejemplos personales que reflejaban formas de pensar erróneas y su debate, así como las tareas terapéuticas reforzaron el aprendizaje y permitieron el mantenimiento de formas de pensar más realistas.

4. En la realización de la reestructuración cognitiva de las beneficiarias fue más importante el conocimiento sobre las bases teóricas del enfoque cognitivo-conductual y las distintas técnicas que deben ser empleadas para la modificación de los pensamientos automáticos que el orden de las distorsiones a reestructurarse.

5. El proceso de reestructuración cognitiva es un modelo de intervención eficiente en cuanto a la reafirmación de la autoestima de una persona pues permite la modificación de su auto concepto erróneo, cambiando así su autocrítica, sus autovaloraciones negativas y los sentimientos de inferioridad. Al mejorar la autoestima de las personas se les permite avanzar en el cumplimiento de sus metas, así como en el desarrollo de un comportamiento asertivo en relación con los problemas cotidianos que les puedan surgir.

6. Los talleres de entrenamiento en estrategias para modificar distorsiones cognitivas, pueden ser utilizados como un modelo de intervención eficiente dentro de la institución en la resolución de la misma problemática (maltrato a la mujer por su respectiva pareja) obteniendo resultados social, clínica y estadísticamente significativos.

Recomendaciones

1. Realización de aplicaciones de este proyecto en forma conjunta con la institución favoreciendo a una mayor participación y concurrencia de personas que permitiría la conformación de un grupo con mayor número de integrantes incrementando el número de beneficiarios.

2. Podría considerarse la extensión del número de sesiones a trabajar con el grupo, ya que mientras mayor sea el número de sesiones se pueda realizar habrá posibilidad para un mayor aprendizaje, retroalimentación y reforzamiento de cada una de las técnicas utilizadas e inclusive se podría modificar otras distorsiones cognitivas de manera significativa a más de aquellas que se pudo modificar en el tiempo de este proyecto.

3. Es recomendable realizar la reestructuración cognitiva en mujeres víctimas de violencia por su respectiva pareja con el fin de crear hábitos de pensamientos más realistas y fomentando la reafirmación de su autoestima, ayudándolas a sentirse bien consigo mismas y con los otros.

4. En el caso de que se presente el interés de otra participante en los talleres de reestructuración, lo que es recomendable realizar es remitir a la persona al psicólogo de la institución para que reciba terapia individual, también se la puede nivelar antes de que se incorpore en los talleres que se estén realizando o por otro lado conformar un nuevo grupo con nuevas integrantes iniciando nuevamente todo el proceso.

5. Esta experiencia podría ser optimizada a través de la realización de dos talleres por semana en vez de uno, trabajando así 1 hora y media por taller, haciendo que las participantes mantengan su completa atención y concentración durante las dos sesiones semanales.

Referencias

- Beck, A. (2002). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Claramunt, M. C. (mayo de 1999). *Serie Género y Salud Publica*. Recuperado el 20 de mayo de 2015, de Programa Mujer, Salud y Desarrollo- PAHO/WHO: genero.bvsalud.org/lildbi/docsonline/get.php?id=028
- Girón, E., & Fritzen, S. (2004). *Juegos y Dinámicas para Grupos, recreación colectiva, auxiliar para profesores*. Quito, Pichincha, Ecuador: Ediciones JAFER.
- Gómez Hernández, M. (agosto de 2007). *El Sistema de Información Científica y tecnológica en línea para la investigación y la formación de los recursos humanos del estado de Tabasco*. Recuperado el 20 de mayo de 2015, de <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>
- Guarderas, P. (2011). *Actualización metodológica del Área de violencia intrafamiliar, violencia de género, maltrato infantil y delitos sexuales. Centros de Equidad y Justicia*. Quito, Pichincha, Ecuador: Municipio del Distrito Metropolitano de Quito.
- Labrador, F., Cruzado, J., & López, M. (2004). *Manual de Técnicas de modificación y terapia de la conducta*. Madrid, España: Piramide.
- Londoño Arredondo Nora, Á. V. (Enero de 2005). *Distorsiones Cognitivas asociadas al Trastorno de Ansiedad Generalizada*. Recuperado el 20 de Mayo de 2015, de

http://www.upb.edu.co/pls/portal/docs/PAGE/GPV2_UPB_MEDELLIN/PGV2_M030_PREGRADOS/PGV2_M030040020_PSICOLOGIA/PGV2_M030040020110_REVISTA/PGV2_M030040020110010_REVISTA7/ARTICULO%20N7A07.PDF

Anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
Carrera de Psicología mención Clínica

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotras certificamos que hemos sido informadas con claridad sobre la participación de los talleres desde el área de Psicología: Talleres Grupales para mujeres: **Si Pienso positivo me siento fuerte, tranquila, competente y valiosa**, "Entrenamiento en estrategias para modificar distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas por su pareja con edades comprendidas entre los 18-35 años de edad, que acuden al Centro de Equidad y Justicia Quitumbe, durante los meses de Mayo a Septiembre de 2015". Mis talleres serán ejecutados por la estudiante de último año de la carrera de Psicología mención Clínica de la Universidad Politécnica Salesiana **EVELYN ELIZABETH CAIZA ORTIZ CON CI. 17190490**. Los talleres serán realizados todos los días jueves a partir de las 8:00 de la mañana hasta las 10:30 de las instalaciones del Centro de Equidad y Justicia Quitumbe.

Talleres en los que se nos ha ofrecido participar, en calidad de beneficiarias hemos tenido la oportunidad de preguntar sobre los temas que se han de tratar en los mismos así como las actividades que se realizarán. Aseveramos que se nos ha contestado satisfactoriamente a todas las preguntas que hemos realizado. Consentimos voluntariamente en asistir a los talleres y entendemos de manera individual que tenemos el derecho de retirarnos de los mismos en cualquier momento sin que nos afecte en ninguna manera nuestros beneficios como usuarias de esta Institución.

No.	Nombre de la Participante	Número de Cédula	Firma

Anexo 2 Planificación semanal de talleres

PLANIFICACIÓN SEMANAL TALLER

PROYECTO:

FECHA	ACTIVIDAD	DURACIÓN

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

RECURSOS:

Humanos	Materiales

HORARIOS:

DÍAS DE LA REALIZACIÓN DEL TALLER	HORA DE INGRESO Y SALIDA

RESPONSABLE:

Anexo 3 Diario de campo individual

DIARIO DE CAMPO INDIVIDUAL

PROYECTO: _____

RESPONSABLES DEL DIARIO DE CAMPO: _____

ZONA DE GESTIÓN: _____


FECHA Y HORA	DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO	ACTORES	OBJETIVO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Reflexiones sobre la experiencia (vivencias, sentimientos, análisis de implicaciones, etc.)

Anexo 4 Autoregistro de pensamientos y creencias irracionales

Autoregistro de Pensamientos y Creencias Irracionales

SITUACIÓN (A)	¿Qué pensó? (B)	¿Qué sintió? (CE) /100	¿Qué hizo? (CC)	Debate (D)	Efecto Emocional (E)

Anexo 5 Registro de asistencia del CEJ- Quitumbe



SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y ECONOMÍA SOCIAL
CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA

CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA

TALLER DE: _____ RESPONSABLES: _____

FECHA: _____

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	ORGANIZACIÓN/BARRIO	SEXO	EDAD	NÚM. DE TLF.	FIRMA
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Oficina Auxiliares de Enfermería • Lorenzo Meza y Av. Mariscal Sucre • Sector La Ecuatoriana | Telfs.: 3652-435 / 3654-306 / 3653-101 / 3653-006 | www.QUITO.gob.ec