



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA LA RECUPERACIÓN EMOCIONAL EN
LAS ESPOSAS DEL PERSONAL DE VOLUNTARIOS QUE ACUDEN A LA
SECCIÓN DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA DE LA DIRECCIÓN DE
BIENESTAR DE PERSONAL DEL EJÉRCITO ECUATORIANO POR
DEPENDENCIA EMOCIONAL EN EL PERIODO 2021-2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciado en Psicología

AUTOR: BRYAN ISMAEL IZA CHASE

TUTOR/A: YAIMA AGUILA RIBALTA

Quito-Ecuador

2022

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Bryan Ismael Iza Chase con documento de identificación N° 1718572181 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 25 de Julio del 2022

Atentamente,



Bryan Ismael Iza Chase

1718572181

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Bryan Ismael Iza Chase con documento de identificación No. 1718572181, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la sistematización de experiencias prácticas de intervención: “ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA LA RECUPERACIÓN EMOCIONAL EN LAS ESPOSAS DEL PERSONAL DE VOLUNTARIOS QUE ACUDEN A LA SECCIÓN DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA DE LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DE PERSONAL DEL EJÉRCITO ECUATORIANO POR DEPENDENCIA EMOCIONAL EN EL PERIODO 2021-2022”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad PolitécnicaSalesiana.

Quito, 25 de julio del 2022

Atentamente,



Bryan Ismael Iza Chase
1718572181

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Yaima Aguila Ribalta con documento de identificación N° 1756661003, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: “ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA LA RECUPERACIÓN EMOCIONAL EN LAS ESPOSAS DEL PERSONAL DE VOLUNTARIOS QUE ACUDEN A LA SECCIÓN DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA DE LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DE PERSONAL DEL EJÉRCITO ECUATORIANO POR DEPENDENCIA EMOCIONAL EN EL PERIODO 2021-2022”, realizado por Bryan Ismael Iza Chase con documento de identificación N° 171857218-1, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 25 de julio del 2022

Atentamente,



Yaima Aguila Ribalta
1756661003




EJÉRCITO ECUATORIANO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR DE PERSONAL
SECCIÓN ASISTENCIA PSICOLÓGICA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

El suscrito MGs. Juan Pablo Márquez Cadena, Dr. Psicólogo Clínico de la DBPE, con cédula de ciudadanía Nro.170821821-7; con registro del Ministerio de Salud Pública Nro. 148, con registro del SENESCYT Nro.1005-03-34-4902.; autorizo al señor PASANTE **BRYAN ISMAEL IZA CHASE**, de nacionalidad ecuatoriana con cédula de ciudadanía No. **171857218-1**, estudiante de Octavo nivel de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, para que realice su trabajo de Titulación con el tema "Estrategias cognitivas para la recuperación emocional en las esposas del personal de Voluntarios que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército ecuatoriano que presentan dependencia emocional durante el periodo 2021-2022.", de igual forma autorizo el uso y divulgación de información, además de la publicación de su trabajo de Titulación que realizará en la Sección de Asistencia Clínica Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad haciendo el peticionario uso del presente según lo creyere conveniente dentro del marco legal.

D.M. Quito, a 01 de julio del 2021


MGs. JUAN MÁRQUEZ CADENA
DR. PSICÓLOGO CLÍNICO DE LA D.B.P.E.
ESPECIALISTA EN PSICOTERAPIA
EMDR- BRAINSPOTTING
Matri. Prof. M.S.P. 148
COLEPSCLIP 245



Resumen

El presente trabajo de titulación aborda el proceso de sistematización de la experiencia de intervención psicológica grupal, destinado a un grupo de esposas del personal de Voluntarios que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército ecuatoriano por dependencia emocional, entre los meses de abril, mayo y junio del 2022. Este proceso permitió organizar, clasificar y llevar un registro de los datos relevantes con respecto a la influencia que tienen las estrategias cognitivas para la recuperación emocional en esta población de mujeres, obteniendo información importante para la reconstrucción del proceso de la práctica vivida.

La metodología usada para el proceso de sistematización, parte de un enfoque cualitativo, a través del análisis documental, para la recapitulación de los resultados obtenidos en los diarios de campo, a los que se aplicó el análisis de contenido y la triangulación de datos. Las categorías planteadas fueron: estrategias cognitivas y recuperación emocional.

Al final se arriban a conclusiones y recomendaciones, abarcando los temas principales llevados a cabo en la sistematización del proyecto, esclareciendo soluciones evidentes ante las propuestas acerca del uso de las diferentes estrategias cognitivas para el abordaje de la dependencia emocional.

Palabras claves: sistematización de experiencias, dependencia emocional, estrategias cognitivas, pensamientos dependientes, emociones, recuperación emocional.

Abstract

The present degree work deals with the process of systematization of the experience of group psychological intervention, aimed at a group of wives of Volunteer personnel who come to the Psychological Assistance Section of the Ecuadorian Army Personnel Welfare Directorate for emotional dependency, between the months of April, May and June 2022. This process allowed us to organize, classify and keep a record of relevant data regarding the influence of cognitive strategies for emotional recovery in this population of women, obtaining important information for the reconstruction of the process of the lived practice.

The methodology used for the systematization process is based on a qualitative approach, through documentary analysis, for the recapitulation of the results obtained in the field diaries, to which content analysis and data triangulation were applied. The categories proposed were: cognitive strategies and emotional recovery.

At the end, conclusions and recommendations are reached, covering the main topics carried out in the systematization of the project, clarifying evident solutions to the proposals about the use of different cognitive strategies for the approach of emotional dependence.

Keywords: systematize experiences, emotional dependency, cognitive strategies, thoughts, emotions, emotional recovery.

Índice de contenido

PRIMERA PARTE.....	1
1 Datos informativos del proyecto.	1
1.1 Nombre del proyecto de intervención.....	1
1.2 Delimitación del tema.	1
2 Objetivo	2
2.1 Objetivo General.	2
2.2 Objetivos específicos.	2
3 Eje de la intervención	3
4 Objeto de la intervención.....	7
5 Metodología de la investigación.....	8
6 Preguntas clave.....	12
6.1 Preguntas de inicio.....	12
6.2 Preguntas interpretativas.....	12
6.3 Preguntas de cierre.....	12
7 Organización y procesamiento de la información.....	13
8 Análisis de la información.....	21
SEGUNDA PARTE	23
9 Justificación.....	23
10 Caracterización de los beneficiarios.....	25
11 Interpretación.....	27
12 Principales logros del aprendizaje.....	32
Conclusiones y recomendaciones.....	35
Conclusiones.....	35
Recomendaciones.....	36
Referencias Bibliográficas.....	37
Anexos.....	40

PRIMERA PARTE

1 Datos informativos del proyecto.

1.1 Nombre del proyecto de intervención.

Estrategias cognitivas para la recuperación emocional en las esposas del personal de Voluntarios que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército ecuatoriano por dependencia emocional en el periodo 2021-2022.

1.2 Delimitación del tema.

El presente trabajo está enfocado en el proceso de sistematizar la experiencia de intervención, comprendido desde la psicología clínica, en la cual se trabajó en el empleo de las estrategias cognitivas, destinado a un grupo de mujeres que se encuentran en un estado vulnerable, causado por la dependencia emocional.

El desorden de personalidad dependiente afecta a este grupo de mujeres por medio de pensamientos irracionales que se encuentran arraigados en su modo de actuar, y se refleja a través de su comportamiento, entendiéndose que la dependencia emocional parte como una necesidad extremista de tipo afectivo excesivo, que en este caso el individuo puede expresar a su pareja, su grupo familiar o en su entorno social (Blasco, C., y del concepto, J. A. 2005). Por lo cual es necesario el empleo de las estrategias cognitivas que forman parte de una orientación flexible y reflexiva en el alcance de lograr objetivos, para el proceso de enseñanza, dirigidos a enfrentar (situaciones-problema) de manera global o específica a través del aprendizaje (Muria, 1994). Para la recuperación emocional en este grupo con el que se realizó la intervención psicológica grupal.

2 Objetivo

2.1 Objetivo General.

Comprender la influencia de las estrategias cognitivas para la recuperación emocional en un grupo de esposas del personal de Voluntarios que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército ecuatoriano por dependencia emocional en el periodo 2021-2022.

2.2 Objetivos específicos.

- Reconstruir ordenadamente la experiencia vivida durante el proceso de intervención psicológica grupal.
- Analizar críticamente las estrategias cognitivas para la recuperación emocional en el grupo de estudio.
- Extraer los aprendizajes obtenidos que surgieron durante la experiencia vivida con respecto a la intervención.

3 Eje de la intervención

El proceso de sistematización se refiere primordialmente a clasificar, registrar, organizar o catalogar apuntes e informes relevantes, para colocarlos en el sistema (Jara Holliday, O, 2020). Esto, con el fin de adquirir aprendizajes precisos sobre el proceso de la experiencia vivida al momento de haber ejecutado la intervención.

Para Jara Holliday, O. (2020), sistematizar una experiencia que se ha vivido, permite la comprensión profunda de las experiencias vividas con el fin de alcanzar una mejora, intercambiar información y poder compartir los aprendizajes con otras prácticas que se han realizado con anterioridad. Contribuyendo a una reflexión teórica de sabiduría que surge claramente de las experiencias realizadas, para repercutir en las políticas y planes, partiendo de las enseñanzas concretas que proceden de experiencias existentes. De aquí la importancia de sistematizar la experiencia que nos dejó nuestro proyecto de intervención ejecutado con un grupo de mujeres, a través de las sesiones grupales, a partir del empleo de las estrategias cognitivas, con el fin de comprender su influencia en el proceso de su recuperación emocional.

El eje de la intervención con el que se trabajó parte desde el enfoque cognitivo. Según Rico, D. G. (2005), el modelo cognitivo refiere al aprendizaje como un proceso activo, lo cual implica construir una estructura mental o convertir la estructura existente a partir de la actividad mental que realiza la persona, con respecto a la activación y aprovechamiento de nuestros conocimientos previos, para resolver una situación.

Esto implica que al momento de aplicar las estrategias cognitivas, el individuo debe tener una orientación constante para participar en los procesos de cambio, creando así un aumento en sus esquemas mentales, las estrategias de pensamiento y la probabilidad de agravamiento de interacción entre él y el entorno; además que en cada individuo se debe establecer la capacidad de autorregular los procesos, esto quiere decir que se produce por interferencia cognitiva y los cambios efectuados en el individuo se conservan en su función y necesidades.

El empleo de las estrategias de aprendizaje permite que la persona identifique, analice y sea capaz de reconocer los pensamientos dependientes y generar conciencia ante los problemas que causa la dependencia emocional, para su posterior recuperación,

afrentando estos pensamientos y el manejo de las emociones. Es aquí donde nace la idea de emplear dichas estrategias destinadas a las esposas que se encuentran en un estado vulnerable.

El paradigma cognitivo:

Bruner (1991) señala que el paradigma cognitivo realiza esfuerzos denodados para indagar en los procesos de creación, construcción de significados y producciones simbólicas, empleados por el individuo para conocer la realidad que lo envuelve. Sin embargo, Gardner (1987) y Pozo (1989) el enfoque cognitivo se interesa en el estudio de las representaciones mentales, considerándolo como un espacio de problemas propio, cercano al nivel sociológico o cultural por medio del aprendizaje. La base del modelo cognitivo siempre se va a centrar en la adquisición de nuevos conocimientos a través del propio aprendizaje del sujeto, para suplir deficiencias y moldear los pensamientos del ser humano. Para Ertmer, P., y Newby, T. (1993), el proceso de aprendizaje es un cambio perdurable en la conducta o en la capacidad de comportarse de una manera determinada, la cual resulta de la práctica o de alguna otra forma de experiencia.

La actividad cognoscitiva es una forma de interpretación por parte del actuar humano, el sujeto interpreta desde su estructura cognoscitiva transformando su significado y las formas de significar en su espacio cultural, por lo tanto, el proceso de interpretación al irse incorporando a dicha estructura van transformándose a su vez, teniendo entonces un aprendizaje significativo. Ausubel, Novak y Hanesian (1990) consideran que la organización del conocimiento en estructuras ocurre a través de una reestructuración continua como resultado de la interacción entre las estructuras de conocimiento existentes y del distinto material que se requiere aprender, para el estudio que es fundamental. Por lo tanto, se puede comprender que a través del enfoque cognitivo se puede cambiar los conocimientos previamente adquiridos por nuevos aprendizajes para producir cambios en la mente del individuo (Badillo, R. G. 1999).

En la actualidad, la estructura cognoscitiva no se reduce únicamente a lo conceptual, sino que se ha hecho más complejo (Furió Mas, C., 1996). De esta forma, se entiende que el modelo cognitivo centra su atención en los procesos de aprendizaje que el individuo adquiere durante toda su vida, ya sea de manera consciente o inconsciente, encaminado por aprender nuevos contenidos y generar cambios en su conducta.

La dependencia emocional:

El desorden de personalidad dependiente, es un patrón comportamental o conductual semejante al comportamiento que expresa el individuo, en el que se ven implicados aspectos como: la motivación, las emociones y la conducta que conducen a la persona que sienta satisfacción personal y seguridad, la persona empieza a tener opiniones erradas sobre el amor, relaciones de pareja y para uno mismo (Aiquipa, 2015). Por lo tanto, este esquema se manifiesta de carácter persistente e intolerante, comenzando a iniciarse en la adolescencia o adultez temprana (Castelló, 2005).

Aunque para Schaeffer, (1998) la dependencia emocional puede estar situado desde la infancia, a causa de las relaciones familiares por el que atraviesa el infante, pues es debido por la necesidad insatisfecha de carácter afectivo. Además, que es consecuente el porvenir de hogares disfuncionales, producto de una inadecuada crianza o educación, en el cual no se satisfacen las necesidades del niño o niña que desencadenan este patrón psicológico en la adultez (Bowlby J, 1989).

Este tipo de variable, es el resultado de un comportamiento límite desproporcionado, lo que conduce a un mayor riesgo de exposición a trastornos de diferente naturaleza (Lemos Hoyos et al., 2012). El sujeto no podrá estar tranquilo si está lejos de su objeto de adicción, en donde primara su proyección de apego, aquí ocurrirá un auto sacrificio de manera voluntaria, por esa necesidad de soportar la relación en donde el individuo experimenta bienestar. Al momento de emparejarse, los dependientes emocionales se dirigen a personas con ciertas características, buscan personas que se muestren seguras de sí mismas, egocéntricas, poco afectuosas y dominantes, opuestos en autoestima y valoración de sí mismos.

La dependencia emocional es un desorden severo, debido a que el individuo no desea desvincular su relación afectiva de pareja, por lo cual la persona con dependencia acepta desprecio, la burla, la humillación, el maltrato, la infidelidad, la agresión, etc., porque en todos los casos, aparecen pensamientos dependientes con tal de no soltar a la persona con quien tiene apego, acompañados de un miedo frenético de ser abandonado (Castelló, 2020).

El desorden de personalidad dependiente y las conductas depresivas, son

comportamientos de carácter psicopatológico en el que se muestran patrones cognitivos de carácter disfuncional, asimismo muestran un proceso de información distinto, lo que pone en evidencia este proceso distorsión cognitiva que causa angustia de tipo emocional hacia quien lo padece, lo que influyen en el desarrollo de la personalidad del individuo y la relación en su ambiente social y personal (Beck et al., 2010).

En función de lo planteado, Roldan (2020) explica que la dependencia es un ciclo de repetición constante, cuando se es vulnerable al abuso. Así, en la mayoría de los casos que son reportados, las mujeres no se distancian de esta condición, sino que les genera malestar, daño, angustia, resultados desfavorables en sus aspectos emocionales, consecuencias dañinas en su apariencia física, malas relaciones de interacción y reacciones negativas hacia otras personas o sobre sí mismo.

Entonces podemos entender que la dependencia emocional o desorden de personalidad dependiente (Asociación Psiquiátrica Americana, 2014), parte como una necesidad extremista de tipo afectivo excesivo, que en este caso el individuo puede expresar a su pareja, su grupo familiar o en su entorno social (Blasco, C., y del concepto, J. A. 2005). En el que la persona dependiente comparte algún tipo de relación afectiva agrandada. Podemos decir que este patrón psicológico de carácter dependiente aqueja la salud mental de la persona y la manera de ser, por lo que perturba la forma de pensar del individuo, desencadenando en pensamientos dependientes hacia las personas con quien mantienen un vínculo afectivo. Luego de lo antes mencionado, este patrón psicológico incluye la necesidad de que un individuo asuma la responsabilidad de la vida del otro. Es común que estas personas con apego emocional no reflexionen en sus necesidades y tienden a ser muy sensibles ante la aprobación de sus actos por parte de sus semejantes.

Por tales motivos, es necesario trabajar en dos categorías como lo son: estrategias cognitivas y recuperación emocional, ante esta problemática que desencadena la dependencia emocional.

Las estrategias cognitivas:

Las estrategias cognitivas o estrategias de aprendizaje se han definido como patrones de comportamientos planificados que seleccionan y regulan mecanismos cognitivos, emocionales y motores, dirigidos a enfrentar (situaciones-problema) de manera global o

específica a través del aprendizaje (Muria, 1994).

Se entiende que las estrategias cognitivas están conformadas por medio de un patrón de conductas y pensamientos que una persona puede utilizar en el instante que se requiere aprender, con la finalidad de intervenir en el asunto de codificar su comportamiento (Weinstein y Mayer, 1986).

Estas estrategias incluyen una serie de actividades, procedimientos o métodos dirigidos a lograr objetivos de aprendizaje, de manera consciente e intencional del que forman parte la toma de decisiones para conseguir un objetivo establecido para alcanzar metas planificadas.

Recuperación emocional.

El proceso de recuperación es considerado como parte de un asunto individual, debido a que incluyen tareas que fomentan la ilusión, la seguridad y el raciocinio que posee la persona sobre sí mismo, los lazos de soporte, el empoderamiento, la inserción social y las habilidades de afrontamiento.

Para (Anthony, W. A, 1993) la recuperación es un proceso fundamentalmente personal y profundamente único que tiene como objetivo cambiar las cualidades, valores, emociones, logros, destrezas y/o roles del individuo hacia sí mismo, viéndose como una oportunidad para vivir una vida mejor, con ilusión y tributo a la vida, inclusive adentro de las restricciones causadas por alguna perturbación que puede afectar al individuo. El proceso de recuperación está destinado a personas que se encuentran en un estado vulnerable o han sido víctimas, producto de algún conflicto en el que implique algún tipo de abuso, con el fin de que estas personas se presten deseosas de generar un cambio positivo en su vida.

4 Objeto de la intervención.

La práctica de intervención fue dirigida a un grupo conformado por las esposas del personal de Voluntarios que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército ecuatoriano por dependencia emocional, para su recuperación emocional por medio del empleo de las estrategias cognitivas.

Con respecto al objeto de la sistematización, nos centraremos en el empleo de las estrategias cognitivas para la recuperación emocional entre los meses de abril, mayo y junio del 2022, empleadas por las participantes de la intervención. Estas estrategias fueron impartidas a través de sesiones grupales, en el cual se implementaron técnicas que contenían las estrategias para el reconocimiento y manejo de pensamientos dependientes, para su posterior recuperación emocional en la gestión de emociones y control de estos pensamientos dependientes. Además de implementarse estos métodos de aprendizaje, también se tuvo en cuenta los conocimientos de las participantes, con el fin de generar un aprendizaje basado en la experiencia.

5 Metodología de la investigación.

El enfoque de la investigación utilizado es el cualitativo y la herramienta que se va a utilizar para la reconstrucción de la experiencia es el análisis documental, ambas serán definidas a continuación.

Metodología cualitativa.

El método de investigación se basa un enfoque cualitativo. Según Bonilla, E. y Rodríguez, P, (2005), está dirigido a profundizar casos concretos, más no generalizarlos, centrándose no en la medición, sino en la evaluación y descripción de los fenómenos sociales a partir de la identificación de características determinantes, desde cómo son percibidos por los propios factores que forman parte de la situación que se estudia. Para Bernal, C (2010) es claro que los investigadores que emplean métodos cualitativos buscan comprender situaciones sociales de manera holística, según sus características y dinámica. En términos generales, la investigación cualitativa parte de la literatura teórica aceptada, al intentar pretender percibir la realidad a partir de la información conseguida de los sujetos objeto de estudio.

El enfoque cualitativo es un proceso metódico que usa herramientas como palabras, argumentos, lectura, escritura, imágenes visuales, imágenes auditivas, dibujos, todo lo relacionado con la extradición de datos cualitativos aplicados, para comprender el entorno social a través de significados. Partiendo de un punto de vista global, podemos que decir que comprende el conjunto de adjetivos que, unidos entre sí, dan lugar a un

determinado fenómeno, además, pueden ser impartidos por medio de sesión de grupo, sesión individual, etc.

Análisis documental.

El análisis documental es un procedimiento que inicia con la selección de las ideas informativas, centrándose en el documento con la finalidad de articular un tema sin tergiversaciones, para rescatar información importante del contenido (Solís Hernández, I. A, 2003). A través del análisis documental podemos recopilar la información que contienen los diarios de campo, obtenidos por medio de las experiencias vividas en las sesiones grupales de intervención psicológica grupal.

Para recopilar la información de la experiencia, se utilizó en el proyecto: la entrevista abierta, que permitió encontrar respuestas amplias por parte de las participantes con relación a su dependencia emocional y el cuestionario de dependencia emocional de (Lemos M. & Londoño, N. H. 2006), que permitió la selección de las participantes y posterior identificación del grado de su dependencia emocional; esto unido a los diarios de campo que nos permitieron recoger información de lo que se trabajó en las sesiones de intervención psicológica grupal.

Sesión grupal.

Partiendo del método cualitativo y como herramienta de investigación, la sesión grupal nos permite trabajar un tema específico conforme a un grupo, entendido como un conjunto de personas en un espacio limitado vinculado por periodos de tiempo y espacio, expresadas explícitamente a través de la imagen interna, explícita o implícita, del desempeño de una tarea, producto de la interacción de complejos mecanismo de asignación y asunción de roles complejos (Pichón, R. 1975), previamente seleccionado, conforme al grupo de trabajo se procedió al empleo de las estrategias cognitivas en conjunto con técnicas dinámicas seleccionadas por parte del coordinador. Para ejercer control y aplicación de cada estrategia dirigida a cada participante en el que se identificaron posibles pensamientos dependientes a través de las verbalizaciones de las mujeres y su posible relación con la dependencia emocional, además de que se observó el lenguaje no verbal, y sus posibles afectaciones la su conducta de cada participante.

Técnica de Observación:

Fabbri, M, (1998) es un procedimiento que nos permite la recopilación de datos e información que involucra el uso de los sentidos para observar eventos y presentar la realidad social presente en la que las personas suelen desarrollar sus actividades. Para lo cual es importante utilizar esta herramienta al momento de obtener datos subjetivos que pueden facilitar las participantes, comprobar el desarrollo de lo que se está aplicando en el grupo de trabajo y verificar el cambio que generan las estrategias cognitivas, además de poder analizar el lenguaje no verbal que transmiten las participantes, como una manera de corroborar las verbalizaciones que cada una expresa de manera consciente o inconsciente.

Para la producción de datos se procederá a utilizar la siguiente herramienta que es el diario de campo como una fuente de contenido importante para el proceso de sistematización del proyecto que se ejecutó:

Diario de campo.

Es un instrumento que se emplea a la hora de recoger información acerca de la práctica que se va a ejecutar, para su posterior análisis, se considera como herramienta de registro de la información que se procesa a una versión específica de la libreta de notas, que es extendido y organizado de forma sistemática en cuanto a la información que se quiere adquirir en cada uno de los informes a partir de los diferentes procesos de recolección de datos (Obando, L. A. V, 1993). Con el fin de averiguar los hechos y profundizar en nuevos hechos en la situación se refiere al proceso de investigación e intervención en la recopilación de datos para un trabajo posterior.

Esta técnica permitió la realización de cuatro diarios de campo de las sesiones grupales en el que se emplearon las estrategias cognitivas, en el cual se detalló lo trabajado durante las sesiones, en esta parte se obtuvieron verbalizaciones por parte de cada participante que conformaron el grupo de trabajo. En las sesiones se trabajó el tema de la dependencia emocional, así como los pensamientos dependientes y la gestión de emociones para su recuperación emocional, con el propósito de que cada una de las participantes puedan hacer conciencia a través de ellas mismo y buscar un cambio ante las consecuencias que genera el “desorden de personalidad dependiente” (Asociación Psiquiátrica Americana, 2014), al estar sometidas hacia un estado vulnerable y que por medio de las estrategias cognitivas puedan generar un cambio positivo.

Consideraciones éticas.

Para el manejo de la información se lo realizó a través de la recaudación de datos informativos de las participantes, en el cual se implementaron las siguientes consideraciones éticas: en temas de confidencialidad se aplicó el consentimiento informado facilitado por parte de la Sección de Asistencia Psicológica de la B.D.P.E., en el cual las participantes prefirieron mantenerse reservadas en el anonimato y accedieron que la información sea usada meramente para fines académicos.

6 Preguntas clave

6.1 Preguntas de inicio

- ¿Cómo alcanzar un mejor empleo de las estrategias cognitivas en las participantes durante las sesiones grupales por la dependencia emocional?
- ¿En qué forma las beneficiarias se involucran al momento de emplear las estrategias cognitivas para el proceso de recuperación emocional por dependencia emocional?

6.2 Preguntas interpretativas.

- ¿Qué situaciones de las áreas interpersonales desencadenan los pensamientos dependientes en las esposas del personal de Voluntarios?
- ¿Cuáles fueron los aprendizajes que se dieron con relación a la dependencia emocional y las estrategias cognitivas frente a esta problemática, para la recuperación emocional?

6.3 Preguntas de cierre.

- ¿Cuáles han sido los beneficios conseguidos a partir de la ejecución del proyecto?
- ¿Cuál es el impacto que generaron las estrategias cognitivas en las esposas del personal de voluntarios?

7 Organización y procesamiento de la información.

En el cuadro de análisis de contenido se concreta la información conseguida de las participantes a partir de las sesiones grupales, las cuales han permitido constituir la información; así como las verbalizaciones de cada participante y el comportamiento de cada una de ellas.

La presente información ha sido recogida por medio de los diarios de campo.

7.1 Tabla 1. Matriz de contenidos.

Matriz de Contenidos.

Categoría 1	Dimensión	Datos obtenidos	
		Verbalizaciones	Observaciones
Estrategias cognitivas	Reconocimiento de pensamientos dependientes.	<p>Las participantes mencionaron lo siguiente con respecto a sus pensamientos:</p> <p>DA: “tengo desánimo por hacer las cosas, con respecto a mi pareja, hay conflictos, por los cuales nos hemos alejado”.</p> <p>DI: “existen momentos en los que no quiero ir al trabajo debido a unos problemas que atravieso con mi esposo, siento que no puedo hacer nada bien y tengo miedo de perder mi trabajo”.</p> <p>FE: “mis conflictos parten con mi familia, siento tristeza, ya que en mi hogar no se encuentran mi esposo ni mi hijo, a veces me siento despreciada por mi esposo”.</p> <p>RO: “mi familia no es una familia, mi esposo es un poco grosero conmigo y con mi hijo, me siento desvalorada, no tengo ánimo para realizar las cosas, siento que he perdido mi esencia”, con mi trabajo “tengo conflictos con mis compañeras, soy un poco agresiva tal vez por los problemas del hogar que presencie en todos mis años de casada, aparte de la pandemia cambio mi manera de ser y que la relación con mi marido es inestable por los conflictos que estamos atravesando”. Por último, verbalizó que “no siento amor en mi corazón, pero estoy con la esperanza de que pueda mejorar las cosas en mi hogar”.</p> <p>De manera llamativa NA: decidió alzar la mano</p>	<p>En este espacio de la sesión, algunas participantes no prendían la cámara, pero en el momento de establecer las normas finalmente accedieron, se presenciaban silencios cortos, sus rasgos faciales emitían seriedad, algunas tenían sonrisas opacadas o se mostraban serias, de las cuales dos participantes que estaban sonrientes.</p> <p>El comportamiento de las esposas mientras verbalizaban su dependencia era acompañado de: miradas un poco apagadas y con unas sonrisas nerviosas, tonos de voces débiles, reservadas y melancólicas, con lentitud de respuestas y expresiones faciales serias.</p> <p>Se pudo notar que algunas participantes prefirieron omitir o no mostrarse sinceras, no sentían esa confianza de poder expresar su dependencia, debido a que se mostraban nerviosas e incluso una de ellas admitió que sentía nerviosismo. Para poder trabajar con estas participantes, el coordinador les brindo un espacio personal en el cual se mostraron más predispuestas a compartir sus ideas y que no quedasen excluidas de las sesiones.</p> <p>Al momento de expresar sus pensamientos</p>

		<p>para poder participar y compartió un poco de su experiencia, aquí verbaliza que “mi proceso de separación me está afectando, no me siento capaz de seguir adelante, veo un futuro desolador y siempre me pregunto ¿Qué haré con mi vida una vez que me separe?”, aunque la participante comenta que se está haciéndose tratar, “tengo fe en Dios y en mi mamá que está en el cielo para que me ayuden a superar este dolor, quiere dejar de pensar tanto y sentirme bien para mis hijos”. A raíz de lo que expresaron estos problemas que están atravesando Nachy y Rossy, fueron detonantes para que Vero y Ruth se sinceraran, aquí las dos participantes expresaron lo siguiente: VE: “me siento en conflicto conmigo misma, tengo demasiadas inseguridades para tomar decisiones, no soy capaz de hacer las cosas sino que es con mi marido, para cualquier trámite pido apoyo a mi pareja, además tengo problemas con mis hijos”. RU: “no puedo aceptar como me siento, estoy inmovilizada para tomar decisiones, tengo sentimientos de culpa por no poder hacer lo que más le gusta”.</p>	<p>negativos, las participantes apagaban sus cámaras para no ser juzgadas, pese a que el coordinador siempre les menciono que es un espacio destinado para que cada participante pueda expresar sus ideas, ya que es un ambiente en el que cada mujer ha vivido momentos similares, algunas las participantes entendieron la situación y decidieron prender las cámaras y empezaron a compartir sus pensamientos, pese a que se mostraban serias y sus respuestas eran tajantes.</p> <p>Una que otra participante se mostraba con deseosa de participar y siempre se sinceraba con el grupo de trabajo, aunque una participante decidió no prender su cámara. Con estos inconvenientes de ansiedad y miedo de hablar o mostrarse al grupo de trabajo, se consiguió que cada una pudiese expresar su pensamiento, con el fin de poder trabajar cada idea que les genera malestar.</p>
--	--	--	--

Una vez que reconocieron estos pensamientos dependientes, se empezó a trabajar en ellos por medio del empleo de las estrategias, en el cual cada participante aprendía a encontrar soluciones posibles sin la necesidad de omitir sus pensamientos:

DA: “siento tristeza, es algo normal, no tengo por qué sentirme desanimada, los conflictos que tengo con mi pareja son normales y se deben solucionar”.

DI: “hay momentos en los que no quiero ir al trabajo, es normal, pero si no trabajo, no puedo comprarme lo que me gusta, así que debo salir a mi trabajo, a veces me siento con la incapacidad de hacer las cosas, pero debo hacerlas si no nadie las hará”.

FE: “sé que tengo conflictos con mi familia, pero debo encontrar soluciones, la tristeza que siento es algo pasajero, me siento querida y eso es lo importante”.

RO: “a pesar de que siento no tener una familia, debo intentar dar el primer paso para acercarme de mejor manera con mi esposo e hijo”, “los conflictos que tengo con mis compañeras es parte del trabajo, así que no me debería importar”. Por último, verbalizó que “es mejor que yo pueda quererme sin la necesidad de que mi esposo me quiera, es menos importante”.

NA: “entiendo que separarme es complicado pero, no puedo estar alado de una persona que no me quiere, es mejor mirar adelante y velar por mis hijos, con la ayuda de Dios y de mi mamá, podre salir adelante”

VE: “a pesar de ser insegura debo tomar decisiones, sean buenas o no es algo que me concierne hacerlo, debería tratar de tener un espacio para mí y no solo salir con mi esposo”.

RU: “debería darme la oportunidad de hacer algo que me guste y dejar de sentir culpa porque de eso se trata vivir”.

En este espacio al momento, de cambiar esos pensamientos dependientes de carácter negativo, cada participante pudo transformar esas ideas, aunque son los mismos pensamientos, hubo nuevas conexiones que permitieron que no se sintieran mal, sino que reconocieran sus ideas y le den un cambio que lograra disminuir el impacto o el peso que les generaban sus pensamientos.

Este momento de la sesión fue vital, cada participante se mostró menos presionada, pudieron ver que siempre existen ideas que pueden ayudarlas a construirlas y no a destruirlas, se mostraron más participativas e incluso prendieron las cámaras, vieron que sus ideas no son tan graves si saben cómo administrarlas.

Por medio de las estrategias de aprendizaje, ellas tomaron conciencia de sus pensamientos, sintieron gran alivio e incluso agradecieron al coordinador por ayudarlas ver de diferente manera sus ideas sin necesidad de omitir lo que verdaderamente sienten.

	<p>Manejo de pensamientos.</p>	<p>Una vez que se reconocieron los pensamientos dependientes, se empezó a trabajar en el manejo de pensamientos positivos que encaminen a las esposas a tener nuevas ideas sobre ellas mismo. Expresaron las siguientes ideas positivas como: MA B: “me gusta conversar”, “Soy capaz de hacer lo que me propongo”. NA: “cuidar de los demás”, “Soy una mujer capaz de lograr grandes cosas”. RO: “ayudar a los demás”, “Soy capaz de aprender”. VE: “soy una madre de familia”, “Soy creativa, valiente y resuelvo mis problemas”. FE “soy valiente”, “Estoy llena de energía porque soy talentosa”. “Soy una persona segura”.</p> <p>Cada mujer reconoció sus virtudes y empezaron a generar ideas positivas con respecto a quien era cada una y de lo que era capaz de hacer si se lo proponían:</p> <p>MA B: “soy una mujer de acero, por todo lo que he vivido”. NA: “me siento en la capacidad de dar apoyo a mi familia, lo considero una bendición que puedo cumplir. RO: “El amor debe ser único y no se debe depender de otra persona, estoy en la capacidad de darme amor y dar amor a quien se lo merece”.</p>	<p>Debido a los pensamientos positivos que cada participante se iba asignando, se mostraron un poco más seguras e incluso existió participación abierta, también gracias a las estrategias cognitivas se pudo generar nuevos aprendizajes en la forma de pensar que tenían las participantes sobre ellas mismas, de esta manera se implementaron técnicas que pudiesen manejar los pensamientos positivos. Para lo cual cada participante empezó a mostrarse más decidida, las participantes prometieron al coordinador que iban a verse de mejor manera sin menospreciarse y que iban a practicar sus nuevos pensamientos que habían creado, la mayor parte del tiempo o al momento de sentirse abrumadas por sus pensamientos.</p> <p>Para poder modificar los pensamientos, las propias ideas que las participantes mencionaron, pueden ayudar a generar cambios si se lo hace de manera constante, y tratando de ver sus virtudes y de lo que son capaces de decirse a sí mismo. En este momento las participantes se mostraron tranquilas y agradecieron el espacio que el coordinador les ha brindado para trabajar.</p>
--	--------------------------------	---	--

		<p>VE: “me considero una mujer valiente, por eso debo valorarme y quererme yo”.</p> <p>FE: “soy buena en la cocina, aparte soy bondadosa con las personas que me quieren y que quiero, eso me hace especial, el poder ayudar a los demás”.</p>	
Categoría 2	Dimensión	Datos obtenidos.	
Recuperación emocional.		Verbalizaciones	Observaciones
	Reconocimiento de emociones.	<p>Cada participante se sintió identificada con una emoción que les estaba generando malestar, de lo cual verbalizaron lo siguiente:</p> <p>RO: “siento irá en mi corazón, siento que la causa mi irá es por culpa de mi esposo.</p> <p>NA: “reconozco mi dependencia, no quiero tratar de mantener un vínculo que se relacione con mi pareja sino con los hijos”.</p> <p>FE: “me siento triste y sola, esto porque mi esposo e hijo no se encuentran conmigo”.</p> <p>DA: “tengo temor a separarme y no saber que me irá a pasar en el futuro”; “siento mucha tristeza conmigo misma”.</p> <p>VE: “me veo envuelta en un gran conflicto conmigo, tengo demasiadas inseguridades para tomar decisiones”.</p> <p>RU: “tengo sentimientos de culpa por no poder hacer lo que más le gusta”.</p>	<p>En este momento de la sesión, algunas participantes no prendían la cámara, se presenciaban silencios cortos, sus rasgos faciales emitían seriedad, algunas tenían sonrisas opacadas o se mostraban serias, de las cuales dos participantes se mostraban con predisposición a cumplir con las actividades.</p> <p>Al momento de reconocer las emociones, algunas participantes se mostraron serias, acompañadas de una mira fija, la entonación de la voz era acorde a como describían su emoción.</p> <p>El coordinar trato de que las participantes sean lo más sinceras posibles con respecto a su emoción, recordándoles que es un espacio destinado para ellas, con el fin de poder hacer cambios en sus estados de ánimo.</p>
		Una vez que las participantes identificaron sus emociones que les generaban malestar, conseguimos que canalicen esas emociones, redirigiéndoles hacia otros objetivos donde	En este espacio el coordinador permitió que cada participante pueda gestionar sus emociones hacia algún objeto que pueda traerle beneficio y no perjuicio.

		<p>requieran de emociones eufóricas, mencionaron lo siguiente:</p> <p>RO: “al momento de sentir irá, trataré de salir a caminar, eso me ayudará a sentirme mejor”.</p> <p>NA: “debo tener dependencia en cuidar de mis plantitas, ya que me gustan mucho y son bonitas”.</p> <p>FE: “debería sentirme triste cuando le suceda algo a mi esposo o a mi hijo, en mis momentos de soledad, debo ir a una vuelta con mi mascota”.</p> <p>DA: “mi temor debo enfocarlo cuando me suceda algo que me perjudique, mientras tanto debo hacer lo que me gusta”.</p> <p>VE: “mi inseguridad me ha hecho tomar malas decisiones, pero no es excusa para dejarme vencer”.</p> <p>RU: “siento que mi culpa debe aparecer cuando cometa algún delito, mientras tanto debo seguir haciendo mis quehaceres de forma tranquila”.</p>	<p>Las mujeres se mostraron, tranquila, su euforia iba disminuyendo conforme hablaban de cómo iban a canalizar sus emociones.</p> <p>Reconocer emociones es un proceso importante como lo son los pensamientos, debido a que la mente y los sentimientos influyen negativamente en las participantes, una vez tratado sus emociones, se puede dar paso a que puedan aprender a canalizar estos sentimientos.</p> <p>El coordinar en conjunto con las participantes consiguió reconocer y modificar sus emociones, por medio de las estrategias de aprendizaje que permite que cada una pueda aprender a tratar sus sentimientos en momentos relevantes.</p>
	<p>Gestión de emociones positivas.</p>	<p>Para gestionar las emociones las participantes mencionaron lo siguiente:</p> <p>Cada una identifico una emoción que puedan manejar en al momento de sentirse presionadas como:</p> <p>FE: “me identifico con la palabra paz, cuándo vaya a presenciar algún problema, lo trataré de evadir, haciendo que no me perjudiquen esos problemas, siento que la paz lo reflejo conmigo misma y siento calma en mi corazón”.</p> <p>RO: “me identifico con la palabra felicidad, pesé a tener problemas en mi hogar, me mostraré alegre y sonriente, lo veré como una manera para no</p>	<p>La técnica que nos permitió lograr adecuar la gestión de emociones fue la relajación autógena, que nos permito que cada una de las participantes puedan apaciguar sus estados de ánimo, para que lograsen estabilizarse y canalizar estos sentimientos.</p> <p>Cada una se acopló a una fortaleza que le sirviese para poner marcha ante las emociones que presenten. Y se comprometieron a poner en práctica sus fortalezas.</p> <p>Las participantes reconocieron que en algún momento son sumisas, tranquilas o dominantes,</p>

		<p>sentirme mal, además pienso que la vida es corta y debo tratar de ser alegre la mayor parte del tiempo”. NA: “me identifico con la palabra felicidad, creo todos debemos ser felices a pesar de las situaciones por las que podemos atravesar, aunque me limito a decir más palabras”. MA B: “me identifico con la palabra amor propio, todos somos diferentes y únicos, siento que tengo el poder como mujer para lograr grandes cosas y no tener miedo”. VE: “la idea del amor propio, ya que en un momento dado no he puesto límites en mi vida y eso me ha hecho pasar por momentos que me han perjudicado, además creo que los problemas de la infancia no resueltos han influido en mi vida, a pesar de sentirme perjudicada” pero con la sesión de este día comprendo que “debo quererme a mí misma si deseo hacer algún cambio conmigo”.</p>	<p>pero pueden ser mejores si son capaces de gestionar sus emociones antes las problemáticas que se pudiesen presentar, pero en este caso fue dirigido a la dependencia emocional.</p> <p>En este momento las participantes se mostraron tranquilas, estuvieron dispuestas a trabajar y agradecieron por el espacio que el coordinador les ha brindado para trabajar. Para poder modificar los pensamientos, las propias ideas que las participantes mencionaron, pueden ayudar a generar cambios si se lo hace de manera constante, y tratando de ver sus virtudes y de lo que son capaces de decirse a sí mismo.</p>
--	--	---	--

8 Análisis de la información.

El análisis de la información permite identificar e interpretar información importante, con el fin de conseguir aprendizajes e intereses útiles para el investigador, para interpretar la experiencia se realizó mediante la aplicación de las siguientes técnicas:

Análisis de contenido.

El análisis de contenido es un método de investigación enfocado a describir de manera objetiva, de forma sistemática y cuantitativa que parte del contenido manifiesto de lo que se comunica (Berelson, B, 1952), se lo ha realizado a partir de 2 categorías analizadas del proyecto como lo son: estrategias cognitivas y recuperación emocional.

Triangulación de datos.

Esta técnica nos permite argumentar y señalar la fuente de información, por medio del análisis documental y los diarios de campo. Con el fin de obtener información verídica para utilizar en el proceso de sistematizar los contenidos.

Consentimiento informado. (Anexo 1).

Facilitado por la D.B.P.E., el consentimiento informado es un documento vital para resguardar la información de las participantes y como puente para llevar a cabo el proceso de intervención, por medio del consentimiento se pretende resguardar la información de las participantes y los datos cualitativos serán usados para fines educativos.

Entrevista. (Anexo 2).

La entrevista es un instrumento técnico que contiene preguntas que han sido cuidadosamente estructuradas para recolectar datos necesarios, la información que se recolecta es específica, mediante la participación de las mujeres y la conversa que surge entre el coordinador con cada una de ellas, con el fin de emplear las estrategias cognitivas de manera meticulosa en su proceso de recuperación.

Cuestionario de dependencia emocional de (Lemos M. & Londoño, N. H. 2006).

(Anexo 3).

Este cuestionario nos permite hacer un análisis del grado de dependencia que cada mujer puede estar presentando con relación a la dependencia emocional, esto con el fin

de identificar a las participantes y poder seleccionarlas para el proceso de la intervención psicológica.

Sesión grupal. (Anexo 4).

Esta herramienta permite emplear las estrategias cognitivas para la recuperación emocional de las esposas, además que permite realizar la intervención psicológica con relación a las participantes sin que ninguna quede excluida, lo cual permite recolectar datos importantes para sistematizar las experiencias vividas.

Técnicas de intervención en conjunto con las estrategias cognitivas.

Las técnicas de intervención han sido previamente seleccionadas por el coordinador y adaptándolas con las estrategias cognitivas, de esta forma podemos obtener información crucial para obtener datos cualitativos y proceder con el análisis de las verbalizaciones en conjunto con el comportamiento que presentan las participantes durante la intervención psicológica grupal.

Intervención psicológica grupal.

El proceso de la intervención psicológica grupal contó con cuatro sesiones en donde se trabajó la dependencia emocional, centrados en el reconocimiento de pensamientos dependientes, el manejo de pensamientos, la identificación de emociones negativas y la gestión de emociones para su respectiva recuperación. A través del empleo de las estrategias cognitivas, la impartición de las sesiones grupales se llevó a cabo en un escenario virtual a través de la plataforma Zoom. Esta herramienta está enfocada hacia las necesidades de las esposas con respecto a la dependencia emocional, a través de la intervención psicológica podemos emplear las estrategias cognitivas para la recuperación emocional de las participantes, con el fin de poder trabajar los pensamientos dependientes y el manejo de los pensamientos; la identificación de emociones y la gestión de emociones para la recuperación emocional.

Diarios de campo. (Anexo 5).

Los diarios de campo contienen información importante para poder sistematizar las experiencias que se vivieron durante las sesiones grupales, por medio de esta herramienta se obtienen datos que son verídicos para validar hechos que se aplicaron durante la intervención psicológica grupal y los cambios que obtuvieron por parte de las participantes que asistieron durante la realización de las sesiones.

SEGUNDA PARTE

9 Justificación.

En Ecuador no se han realizado estudios frecuentes sobre la dependencia emocional, principalmente en mujeres que se encuentran vulnerables, aplicando estrategias cognitivas para su recuperación. Específicamente, la dependencia emocional que presentan las esposas vulnerables del personal de voluntarios del Ejército, que al estar posiblemente sometidas a los diferentes tipos de violencia. Como consecuencia, estas mujeres desarrollan dependencia emocional que la paciente y su familia, en este caso los hijos por aspectos socioculturales; como el machismo al ser un estereotipo asociado con la cultura latina Moral, J. & Ramos B, S. (2016), es un conjunto de creencias discriminatorias y humillantes en contra de la mujer, sumada a la convivencia y a las exigencias propias de la vida militar del esposo.

Particularmente el hecho de que los militares tienen que ser reubicados o cambiados de una región a otra, por medio de los pases, creando cierta inestabilidad emocional en los componentes de la familia, tornándose vulnerables a problemas y conflictos personales, conyugales, familiares, laborales e inclusive en los diferentes tipos de violencia, principalmente con relación al maltrato de sus esposas, quienes acuden en busca de atención a la Sección de Asistencia Psicológica. Para una disminución con respecto a sus problemas, siendo que llegan con una gran carga de dependencia emocional respecto a sus maridos y a sus dificultades emocionales por resolver.

Las estrategias cognitivas constituyen un grupo de estrategias de aprendizaje en las que constan de actividades y procesos mentales que los aprendientes, en este caso las esposas realizan de manera consciente o inconsciente. La implementación de las mismas permite que las personas comprendan el mundo que les rodea, y aprendan de sus experiencias para resolver sus problemas. R. Oxford, (1990) señala que las estrategias cognitivas, siendo muy diversas, comparten todas una misma función: la manipulación de la lengua meta, o su transformación, por parte del aprendiente. Esto permite poner en evidencia la necesidad de utilizarlas para disminuir los niveles de dependencia emocional en las esposas “vulnerables”, lo que permitirá brindar grandes logros y beneficios en su aplicación, como son: reducir los niveles de dependencia, aumentar el autocontrol y mejorar la calidad de vida de las esposas.

El beneficio institucional, en la aplicación de estrategias cognitivas, lo podemos describir de la siguiente manera: un adecuado desarrollo emocional en el manejo y control de la dependencia en las esposas en situación de vulnerabilidad; en cuanto se les brindará herramientas para gestionar y autorregular los niveles de dependencia, ayudando en su recuperación, para modificar las bases de un concepto positivo y poseer una adecuada toma de decisiones; el proceso estratégico brindaría mejores condiciones afectivas, emocionales e insuperables oportunidades de recuperarse a nivel emocional.

El proyecto busca probar estrategias que pudieran ser eficientes para la recuperación, independientemente del nivel sociocultural que en este caso está representado por el grado de instrucción familiar. Este proyecto de intervención es de vital importancia, debido a que la dependencia emocional afecta a este grupo de mujeres. Es importante que se empleen las estrategias cognitivas, lo cual ha permitido reconocer pensamientos dependientes y el respectivo manejo estos, para la posterior recuperación emocional.

El proceso de intervención se ha visto contribuido para el ámbito de la salud mental, ya que se ha demostrado que las estrategias cognitivas pueden generar nuevos aprendizajes con respecto a los pensamientos dependientes y contribuir a la recuperación emocional de las mujeres que se encuentran vulnerables a causa de la dependencia emocional.

Los objetivos para el proyecto de intervención fueron:

Objetivo general.

Disminuir la dependencia emocional en las esposas del personal de Voluntarios, que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército ecuatoriano durante el periodo 2021-2022.

Objetivo específicos.

- Identificar el grado de dependencia emocional, de las esposas que conforman el grupo de estudio.
- Emplear estrategias cognitivas para el reconocimiento y manejo de pensamientos dependientes.
- Favorecer la recuperación emocional mediante la gestión de emociones y control de pensamientos dependientes.

10 Caracterización de los beneficiarios.

Las beneficiarias directas de este proyecto son 8 esposas que se encuentran entre los 25 a los 45 años, con dependencia emocional del personal de voluntarios que asisten a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército ecuatoriano, mediante la intervención y aplicación de estrategias cognitivas que se implementaron, están pensadas para que las mujeres puedan manejar y controlar de mejor manera sus emociones.

El grado de participación de las esposas fue elevado, se presentaron abiertas a recibir información que el coordinador les brindó sobre la dependencia emocional, el empleo de las estrategias cognitivas en todo lo que tenía relación a los pensamientos dependientes y al manejo de emociones, aunque en un primer momento se presentaron nerviosas y tímidas, se logró que cada una exponga sin miedo o recelo acerca de sus anécdotas o experiencias que han vivido a lo largo de su vida con todo lo relacionado con la dependencia emocional, sus pensamientos dependientes y sus emociones negativas.

Con respecto a los aprendizajes que han obtenido las beneficiarias, fue de suma importancia para que reconocieran la dependencia emocional, los pensamientos dependientes que implica, el manejo de cada pensamiento y la identificación de las emociones negativas para su manejo adecuado, de esta manera cada participante ha tomado conciencia de todo lo que implica este apego tóxico en sus áreas interpersonales. El proceso de intervención psicológica fue de gran importancia porque ayudó en gran parte a trabajar en las dimensiones que se han mencionado, una vez que se trabajó con cada esposa, estas han podido concientizar el impacto negativo que generan en su vida, lo cual ha hecho que tomen en cuenta las consecuencias negativas y busquen soluciones posibles con respecto a su recuperación.

Los beneficiarios indirectos en primera instancia han sido los hijos de la pareja, puesto que presencian las consecuencias que se suscitan en el hogar por parte de los padres, para que también sean capaces de manejar sus emociones y no padecer del “desorden de personalidad dependiente” (Asociación Psiquiátrica Americana, 2014).

Los esposos también se han visto beneficiados del proceso de intervención con sus

esposas, puesto que son los posibles causantes de afectar la personalidad de las esposas y generar dependencia emocional de manera consciente o inconsciente.

Otros beneficiarios han sido el psicólogo y el pasante o coordinador de la Sección de Asistencia Psicológica de la D.B.P.E., se beneficiarán del presente proyecto, debido a que forman parte de la solución al problema respecto a la dependencia emocional.

11 Interpretación

En el periodo del desarrollo y planificación de las sesiones de intervención psicológica grupal, encaminado a un grupo de esposas con el fin de trabajar la dependencia emocional, se usaron actividades grupales en el escenario virtual que permitieron generar un aprendizaje de los temas relacionados con la dependencia emocional. Las beneficiarias accedieron a participar en la entrevista y a responder el cuestionario en la fase de diagnóstico del proyecto y, posteriormente, se realizaron las sesiones grupales, corroborándose una actitud favorable por parte de las participantes durante todo el proceso de intervención psicológica grupal.

A continuación, se procederá a interpretar los datos recopilados en función de las categorías y dimensiones que se trabajaron durante dicha intervención:

Categoría 1: estrategias cognitivas.

En esta categoría se trabajaron el reconocimiento y manejo de pensamientos dependientes, lo que permitió generar nuevos aprendizajes respecto a estos contenidos.

Reconocimiento de pensamientos dependientes.

Las participantes tenían un alto índice de afirmaciones irracionales con respecto a sus ideas afectivas, puesto que estos pensamientos se evidenciaban en la intervención psicológica. Estas creencias se fundamentaron en que la pareja es el sostén emocional de la relación, pero con las que mantienen conflicto (*“tengo desánimo por hacer las cosas, con respecto a mi pareja, hay conflictos, por los cuales nos hemos alejado”*), también se evidencia que estos problemas de pareja repercuten en sus responsabilidades laborales (*“existen momentos en los que no quiero ir al trabajo debido a unos problemas que atravieso con mi esposo, siento que no puedo hacer nada bien y tengo miedo de perder mi trabajo”*). Por otra parte también perciben que son subvaloradas por sus parejas (*“...a veces me siento despreciada por mi esposo”*), evidenciando que existe una desestructuración del grupo familiar, acompañado de desvalorizaciones (*“mi familia no es una familia, mi esposo es un poco grosero conmigo y con mi hijo, me siento desvalorada....”*).

Hay afectaciones a nivel intrapsíquico en las que repercuten directamente a la autoestima de estas mujeres (*“me siento en conflicto conmigo misma...”; “no puedo aceptar como me siento....”*), además existen problemas al momento de elegir alternativas o encontrar respuestas ante situaciones que demande la autoridad de estas

mujeres (*“....tengo demasiadas inseguridades para tomar decisiones, no soy capaz de hacer las cosas si no es con mi marido, para cualquier trámite pido apoyo a mi pareja, además tengo problemas con mis hijos”; “....estoy inmovilizada para tomar decisiones, tengo sentimientos de culpa por no poder hacer lo que más le gusta”*). Estas verbalizaciones se vieron reflejadas al momento de trabajar en los pensamientos dependientes, consiguiendo que las participantes identificaran y reconocieran dichas creencias ideológicas con respecto a lo que piensan sobre ellas en relación a sus diferentes áreas interpersonales.

Luego de haber empleado las estrategias cognitivas, las mujeres aceptaron que sus pensamientos dependientes eran creencias que se pueden cambiar, una vez que las esposas asimilaron estas afirmaciones, empezaron a modificar estas ideas sin la necesidad de reprimirlas u omitirlas (*“siento tristeza es algo normal, no tengo por qué sentirme desanimada, los conflictos que tengo con mi pareja son normales y se deben solucionar”*), consiguiendo que si redirigen su manera de pensar pueden alcanzar metas sin la necesidad del acompañamiento de otra persona (*“hay momentos en los que no quiero ir al trabajo, es normal, pero sino trabajo no puedo comprarme lo que me gusta, así que debo salir a mi trabajo....”*; *“entiendo que separarme es complicado, pero no puedo estar alado de una persona que no me quiere....”*). Haciendo que estas mujeres pudiesen encontrar acuerdos posibles ante situaciones que lo ameriten (*“sé que tengo conflictos con mi familia, pero debo encontrar soluciones, la tristeza que siento es algo pasajero....”*; *“a pesar de que siento no tener una familia, debo intentar dar el primer paso para acercarme de mejor manera con mi esposo e hijo”*), además de que a nivel intrapsíquico empiecen a sentirse valoradas, recuperando su autoestima, su confianza y la autonomía, en sus áreas personales y familiares (*“me siento querida y eso es lo importante....”*; *“a pesar de ser insegura debo tomar decisiones, sean buenas o no es algo que me concierne hacerlo, debería tratar de tener un espacio para mí y no solo salir con mi esposo”*; *“debería darme la oportunidad de hacer algo que me guste y dejar de sentir culpa porque de eso se trata vivir”*).

Evidenciando la efectividad del empleo de las estrategias de aprendizaje en las esposas, encontrando soluciones posibles o nuevas ideas sin la necesidad de descartar sus pensamientos dependientes, sino transformándolos y adaptándolos a nuevas creencias en la mentalidad que tienen estas mujeres.

Manejo de pensamientos.

El manejo de pensamientos positivos permitió que las esposas creasen nuevas ideas con respecto a sí mismas. Para el manejo de estas creencias, las participantes trabajaron en nuevos aprendizajes que les permitiesen generar cambios positivos, reforzando estas enseñanzas y el manejo de dichos postulados con relación a sus áreas interpersonales.

Luego de haber realizado la intervención psicológica grupal, podemos interpretar que las esposas reconocen sus virtudes (*“me siento en la capacidad de dar apoyo a mi familia, lo considero una bendición que puedo cumplir”*), empezaron a generar ideas positivas sobre ellas mismo (*“el amor debe ser único y no se debe depender de otra persona”*). Las mujeres identificaron sus fortalezas (*“me considero una mujer valiente, por eso debo valorarme y quererme yo”*; *“soy buena en la cocina, aparte soy bondadosa con las personas que me quieren y que quiero, eso me hace especial, el poder ayudar a los demás”*). Por otra parte, son más conscientes de cómo las experiencias de vida determinan sus afrontamientos a los conflictos (*“soy una mujer de acero, por todo lo que he vivido”*), además que identifican sus capacidades, lo cual influye en su autoconcepto (*“...estoy en la capacidad de darme amor y dar amor a quien se lo merece”*). Evidenciando la capacidad de generar nuevos contenidos de aprendizajes significativos en las esposas, encontrando palabras sutiles para su proceso de recuperación.

Categoría 2: recuperación emocional.

En esta categoría se trabajaron en el reconocimiento y gestión de emociones, en el que consistió en que cada mujer reconociese sus estados afectivos que les estaban generando malestar y puedan controlar estos sentimientos, en su proceso de recuperación.

Reconocimiento de emociones.

Durante el proceso de la intervención psicológica, cada participante reconoció la emoción que le estaba generando malestar, luego de haber trabajado con estas mujeres, se puede interpretar que existen sentimientos negativos, acompañado de resentimiento hacia su pareja (*“siento ira en mi corazón, siento que la causa de mi ira es por culpa de mi esposo”*; *“reconozco mi dependencia, no quiero tratar de mantener un vínculo que se relacione con mi pareja....”*), con respecto a su nivel afectivo han demostrado cierto grado de vulnerabilidad (*“me siento triste y sola,....”*; *“tengo temor a separarme,....”*;

“siento mucha tristeza conmigo misma”; “me veo envuelta en un gran conflicto conmigo....”). Estas verbalizaciones ponen en evidencia que estas emociones han estado dificultando el proceso de sanación de las esposas, por lo tanto, fue importante trabajar en el control de estos estados afectivos, debido a que son sentimientos negativos causantes del estado emocional en el que se encuentran las mujeres, además de que se presentan de manera frecuente en las esposas.

Después de que las participantes identificaron sus estados emocionales que les causaban malestar, una vez que entendieron los perjuicios que causaban estos sentimientos, las mujeres empezaron a centrarse en actividades que les pudiesen redirigir sus estados afectivos (*“al momento de sentir ira, trataré de salir a caminar, eso me ayudara a sentirme mejor”; “debo tener dependencia en cuidar de mis plantitas, ya que me gustan mucho y son bonitas”; “...., en mis momentos de soledad, debo ir a dar una vuelta con mi mascota”*), entendieron que sus emociones pueden perjudicarles y empezaron a dejar de preocuparse por lo que puede pasar y centrarse en lo que pueden controlar (*“mi temor debo enfocarlo cuando me suceda algo que me perjudique, mientras tanto debo hacer lo que me gusta”; “siento que mi culpa debe aparecer cuando cometa algún delito, mientras tanto debo seguir haciendo mis quehaceres de forma tranquila”*). Evidenciando que los presentes estados afectivos han sido redirigidas y controladas para su proceso de recuperación. Permitiendo que comprendiesen la influencia que tienen sus estados emociones negativos en su vida, consiguiendo que las esposas tengan nuevas ideas con respecto a sus sentimientos.

Gestión de emociones positivas.

Para la gestión de estos sentimientos, las participantes identificaron emociones que pudiesen manejar al momento de sentirse presionadas o vulneradas. Lo cual hace posible que las esposas generen nuevas emociones ante situaciones que les causen dificultades (*“me identifico con la palabra paz, cuándo vaya a presenciar algún problema lo trataré de evadir,....”*; *“me relaciono con la palabra felicidad pese a tener problemas en mi hogar, me mostraré alegre y sonriente,.....”*; *“me identifico con la palabra felicidad, creo todos debemos ser felices a pesar de las situaciones por las que podemos atravesar,....”*; *“me identifico con la palabra amor propio....”*), las esposas entendieron que sus estados afectivos pueden ser controlados sin esa necesidad de recurrir a estados negativos (*“...., siento que la paz lo reflejo conmigo misma y siento*

calma en mi corazón”; “...., pienso que la vida es corta y debo tratar de ser alegre la mayor parte del tiempo”; “.... , todos somos diferentes y únicos,...”), además ellas reconocen sus propias capacidades, mediante el control de sus sentimientos (“...., siento que tengo el poder como mujer para lograr grandes cosas y no tener miedo”). Estas manifestaciones afectivas que las participantes expresaron dan a entender que pueden existir nuevos cambios en su proceso de recuperación, lo que se puede evidenciar que crearon aprendizajes al momento de gestionar sus emociones, ya sea en sus áreas interpersonales o en el área personal en el que más tenían dificultad para expresar sus sentimientos.

El empleo de las estrategias cognitivas para la recuperación emocional que se aplicaron en el proceso de intervención psicológica grupal, permitió que las esposas puedan generar cambios ante estas problemáticas que les causó malestar con respecto a la dependencia emocional. Se ha podido evidenciar los cambios en los pensamientos y las emociones de las esposas con las que se intervino, además que los indicadores se vieron beneficiados al momento de trabajarlos, lo cual es favorable para el proceso de recuperación de las esposas en todos las áreas interpersonales en las que presentaron dificultad.

12 Principales logros del aprendizaje.

El proyecto de intervención dejó varias lecciones, lo cual fue de vital importancia para generar conocimientos sobre lo que implica realizar una intervención grupal, la selección de técnicas y estrategias adecuadas para trabajar en las sesiones grupales. Por consiguiente, la experiencia adquirida en este proceso contribuye al conocimiento tanto en el área académica como en la formación profesional.

Los aprendizajes adquiridos durante toda la formación académica permitieron que el proyecto de intervención se lo trabajó desde un enfoque clínico, comprendiendo las bases fundamentales para poder diseñar un plan de intervención acorde al problema que surge con respecto a la dependencia emocional. Por otra parte, el proyecto se vio favorecido al seleccionar herramientas adecuadas para llevar una intervención grupal, lo cual es factible al momento de trabajar con personas que requieran atención en salud mental y en su proceso de recuperación emocional.

El proceso de intervención tuvo sus partes positivas y negativas, como experiencia positiva se notaron pequeños cambios en los pensamientos de las personas con las que se trabajó en las sesiones grupales, hubo predisposición en las participantes para llevarse a cabo las sesiones grupales; en lo negativo existieron problemas en el uso de la plataforma, algunas esposas asistieron de manera irregular a las sesiones, lo cual complicó el proceso de intervención. Sin embargo, de manera eficaz se pudo trabajar con las personas que realmente estuvieron dispuestas a participar desde el primer momento.

Se propone que el empleo de las estrategias cognitivas no solo permite trabajar en la dependencia emocional, sino también que se puede emplear en los diferentes tipos de trastornos de personalidad, debido a que se centra en generar nuevos aprendizajes o modificar los ya existentes en el individuo que se encuentre en una etapa vulnerable. Lo cual puede ayudar a crear nuevos esquemas y conseguir un cambio en su mentalidad, lo único que se cambiaría sería en buscar técnicas claves que permitan entrelazarse con las estrategias cognitivas para conseguir metas y alcanzar logros.

La intervención psicológica grupal por medio del empleo de las estrategias cognitivas permitió generar conocimientos clave sobre lo trabajado con las participantes. Lo cual

ayudó a que cada una de las mujeres haga conciencia sobre sus pensamientos irracionales, como consecuencia de la dependencia emocional y la derivación negativa de sus emociones a la hora de comportarse en sus diferentes áreas interpersonales, de esta forma se precauteló el bienestar en las participantes.

Los objetivos propuestos en la sistematización se cumplieron factiblemente, principalmente a la hora de generar nuevos conocimientos en las participantes con respecto a su dependencia, en donde primero se procedió con la selección del grupo de trabajo, el empleo de las estrategias cognitivas y su proceso de recuperación fueron los objetivos clave para trabajar la dependencia emocional. Pese a que el objetivo principal como lo es disminuir el desorden de personalidad dependiente fue ambicioso y por consiguiente no se lo pudo cumplir en su totalidad, además que los factores externos perjudicaron en pequeña medida al proyecto. Se cumplió el objetivo de la sistematización con relación a las estrategias cognitivas que permitieron cumplir con las expectativas de lograr cambios en los pensamientos de las esposas.

El empleo de las estrategias cognitivas en el área clínica es novedoso e innovador, además que en el país aún no se han elaborado proyectos con esta temática, lo cual permite que el trabajo sea de vital importancia y pionero en futuros procesos de intervención. Para llevar a cabo las estrategias de aprendizaje se necesitó correlacionarlas con técnicas dinámicas eficaces que permitiesen cautivar a las participantes en las sesiones grupales, lo cual es algo ingenioso al momento de intervenir con el grupo, además de que por temas de pandemia no se lo pudo impartir de forma presencial, el proyecto se lo impartió por la plataforma virtual (Zoom) y la plataforma de interacción (Genially), para presentar el material de trabajo con el cual se intervino. Estos elementos innovadores que se han mencionado generaron un gran impacto para llevar a cabo el proceso de intervención psicológico grupal, gracias al avance de la tecnología se pudo concretar con la planificación estructurada y dirigida a las participantes sin excluirlas y poder crear un ambiente único para el proceso de intervención.

En el ámbito de de salud mental, el emplear las estrategias cognitivas favorecieron en la recuperación emocional de las esposas, puesto que en cierta medida los pensamientos dependientes y la gestión de emociones son consecuencias de la dependencia

emocional, entiendo que es un desorden de personalidad y por lo cual refiere a temas de salud mental dictado por la Asociación Psiquiátrica Americana y por la Organización Mundial de la Salud, dando a entender que se brindó atención primaria para precautelar que este desorden complique a las mujeres, ayudando a prevenir posibles consecuencias a futuro con respecto a las participantes, consiguiendo mejorías en el ámbito clínico.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Las estrategias cognitivas aportaron en el desarrollo de habilidades de aprendizaje y resolución de problemas, unido a la mejora de procesos mentales, potenciando las destrezas y las percepciones de las mujeres como estructuras flexibles que se pueden cambiar y expandir.
- Las estrategias de aprendizaje permitieron obtener una visión integral sobre la dependencia emocional, sus consecuencias y sus posibles soluciones, permitiendo la reconstrucción de la información por medio de los diarios de campo que se extrajeron durante la intervención.
- Las estrategias cognitivas ayudaron a la reestructuración y al manejo de los pensamientos dependientes, favorecieron un adecuado desarrollo emocional en el empleo y control de las emociones, en este caso el miedo, ira, rencor, entre otras.
- Finalmente, las estrategias de aprendizaje son métodos innovadores y prácticos que permiten procesar, comprender y aprender lógicamente la información, en este caso, relacionado con la dependencia emocional del grupo de mujeres participantes de la experiencia de intervención psicológica grupal.

Recomendaciones

- Es primordial seguir trabajando con las esposas para disminuir la dependencia emocional de manera significativa y sin ninguna contravención que complique el proceso de sanación.
- Se recomienda seguir empleando las estrategias cognitivas con las que se puedan generar nuevos aprendizajes, es importante aumentar el número de sesiones para llevar a cabo una óptima intervención psicológica grupal con el grupo de trabajo.
- De igual manera, es importante que la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal siga brindando acompañamiento psicológico a las esposas con las que se intervino, con la finalidad de que se pueda reforzar lo aprendido y hacer un seguimiento en las mujeres que estén asistiendo con el psicólogo clínico.

Referencias Bibliográficas

- Aiquipa, J. J. (2015). Dependencia emocional en víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 412- 437.
- Anthony, W. A. (1993) Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16 (4), 11-23.
- Asociación Psiquiátrica Americana (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, DSM-5 (5ª ed.). Madrid: Médica Panamericana.
- Badillo, R. G. (1999). *Competencias cognoscitivas: un enfoque epistemológico, pedagógico y didáctico*. COOP. EDITORIAL MAGISTERIO.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Berelson, B. (1952). *Content Analysis in Communication Research*, Free Press, Glencoe.
- Bernal, C (2010) Metodología de la Investigación, (3ª ed.) Bogotá, Colombia: Pearson.
- Blasco, C., y del concepto, J. A. (2005). Dependencia emocional. In *I Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero-15 de Marzo 2000 [citado: *]; Conferencia 6 CIA: [52pantallas]. Disponible en:*
http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm.
- Bonilla, E. y Rodriguez, P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá, Colombia: Nomos.
- Bowlby, J. (1989). Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. *Ibérica. Paidós*.
- Bruner, J. (1991). *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona: Gedisa.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Castelló, J. (12 de Agosto de 2020). *Dependencia emocional*. Obtenido de La

dependencia emocional como un trastorno de la personalidad.

<http://www.dependenciaemocional.org/>.

- Ertmer, P., y Newby, T. (1993). Conductismo, cognitivismo y constructivismo: una comparación de los aspectos críticos desde la perspectiva del diseño de instrucción. *Performance improvement quarterly*, 6(4), 50-72.
- Furió Más, C. J. (1996). Las concepciones alternativas del alumnado en ciencias: dos décadas de investigación: resultados y tendencias. *Alambique: Didáctica de las ciencias experimentales*.
- Gardner, H. (1987). *La nueva ciencia de la mente: historia de la psicología cognitiva*. Barcelona: Piados.
- Jara Holliday, O. (2020). Orientaciones teórico prácticas para la sistematización de experiencias.
- Lemos Hoyos, M., Jaller Jaramillo, C., González Calle, A., Diaz León, Z., & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios de Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 396.
- Lemos, M., y Londoño, N. (2006). *Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población Colombiana*. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Redalyc, 9(2), 127-140. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>.
- Moral de la Rubia, J., y Ramos Basurto, S. (2016). *Machismo, victimización y perpetración en mujeres y hombres mexicanos*. Estudios sobre las culturas contemporáneas, 21(43).
- Muria, I. (1994). La enseñanza de las estrategias de aprendizaje y las habilidades metacognitivas. *Perfiles Educativos*, Julio-septiembre, número 65, Universidad Nacional Autónoma de México, México D.C.
- Obando, L. A. V. (1993). El diario de campo. *Revista Trabajo Social*, 18(39), 308-319.
- Oxford, Rebecca (1990). *Language Learning Strategies. What Every Teacher Should*

Know. Nueva York: Newbury House.

Pichón, R. (1975). *El proceso grupal: Del psicoanálisis a la psicología social (I)*. Argentina: Ediciones Nueva Visión.

Pozo, J. I. (1989). *Teorías cognitivas del aprendizaje*, Madrid: Morata.

Rico, D. G. (2005). Fundamentos teóricos para el estudio de las estrategias cognitivas y metacognitivas. *Investigación educativa duranguense*, (4), 3.

Roldan, V. D. R. S. (2020). Dependencia emocional, depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia. *Delectus*, 3(3), 1-13.

Schaeffer, B. *¿Es amor o es adicción?*. Barcelona: Apóstrofe; 1998.

Solís Hernández, I. A. (2003). El análisis documental como eslabón para la recuperación de información y los servicios. *Recuperado de <http://eprints.rclis.org/17138/1/ICS16%20p55-82dos.pdf>*.

Weinstein, C. E. y Mayer, R. E. (1986). The teaching of learning strategies. En M. C. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching*. New York: McMillan.

Anexos.

Anexo 1. Consentimiento informado.



FUERZA TERRESTRE

COMANDO DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA MILITAR TERRESTRE

PSICOLOGÍA CLÍNICA

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO..... con
CÉDULA DE CIUDADANÍA No. De forma libre y
voluntaria acepto participar en el desarrollo de las sesiones terapéuticas y todo lo que conlleve el
trabajo a realizarse (cuestionario y entrevista), pero que mi identidad y todo lo que me represente
como persona sea tratado de manera anónima y confidencial con respecto a la Valoración de Salud
Mental por dependencia emocional que se lleva a cabo la Sección de Asistencia Psicológica de la
Dirección de Bienestar de Personal.

El área de psicología clínica; a fin de mejorar su comprensión sobre la evaluación a realizarse,
brinda la información respectiva sobre el mismo:

- El cuestionario se llenará a mano; es un reactivo psicológico para prevenir e identificar posibles actitudes de riesgos psicosociales. Encontrará una serie de preguntas que se relacionan con su vida personal, laboral, familiar y social; ante lo cual es importante su honestidad, caso contrario

su test se invalidará; sus respuestas serán respetadas y mantenidas con ABSOLUTA CONFIDENCIALIDAD y solo serán utilizadas en asuntos académicos.

- La Entrevista psicológica determinará antecedentes, síndromes o trastornos psicológicos que presenten al momento de la evaluación clínica, como también consolidará la información de las áreas de evaluación psicosocial y de personalidad para determinar si se encuentran en condiciones de salud mental.

En general, el cuestionario de dependencia emocional tiene como objetivo conocer sus emociones, cogniciones, estilo de personalidad y patrón psicosocial que predomina en usted, pudiendo determinar psicopatología y seleccionar al personal con el perfil idóneo al proceso para su integración en las sesiones grupales que se van a trabajar en caso de aceptar participar.

YO..... con CÉDULA DE CIUDADANÍA No. he facilitado la información completa que conozco, y me ha sido solicitada, sobre mis antecedentes personales, familiares y de mi estado actual. Soy consciente que omitir o distorsionar estos datos pueden interferir en las valoraciones. Estoy de acuerdo con el proceso de valoración a realizarse (aplicación de reactivos psicológicos, entrevista y participación de sesiones grupales terapéuticas). He sido informado sobre el mismo. Además, he escuchado, comprendido y leído la información recibida y se me ha dado la oportunidad de preguntar sobre el proceso que se encuentra realizando el área de psicología clínica, con el fin de precautelar mi bienestar.

Es importante señalar que de encontrarse psicopatología se realizara los procedimientos de salud pertinentes.

Lugar y fecha:20....

FIRMA:.....

C.C.:.....

Anexo 2. Entrevista clínica psicológica.



FUERZA TERRESTRE

COMANDO DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA MILITAR

TERRESTRE

PSICOLOGÍA CLÍNICA

Entrevista

La presente entrevista contiene preguntas debidamente elaboradas para obtener toda la información necesaria para identificar posibles respuestas ante el problema de la dependencia emocional y poder seleccionar al grupo de trabajo con el fin de realizar la intervención psicológica grupal.

1. ¿Cuántos años tiene y cuál es el motivo de su asistencia a la Sección de Asistencia Psicológica?

2. Describame el problema por el que asiste a consulta.

3. ¿Cómo reconoció que padecía de este problema?

4. ¿Cuándo empezó a ser un problema?

5. ¿Cuándo se dio cuenta que su problema se fue agravando?

6. En el momento de presentarse este problema, ¿Han existido situaciones en que las cosas fueron mejorando o empeorando?

7. ¿Qué condiciones atribuyen a la aparición de este problema?

8. ¿Cómo le ha afectado este problema en su vida? específicamente en su área (personal, familiar, trabajo o amigos, relación de pareja).

9. ¿Cómo se ven afectadas las personas que se relacionan con usted?

10. ¿Está dispuesta a solucionar este problema?

Anexo 3 Cuestionario de dependencia emocional de (Lemos M. & Londoño, N. H. 2006).

Cuestionario de Dependencia Emocional

Datos informativos.

Seudónimo: _____

Edad: _____

Celular: _____

Elaborado por: MARIANTONIA LEMOS HOYOS, NORA HELENA LONDOÑO ARREDONDO LEMOS M. & LONDOÑO, N. H. (2006).

Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

El resultado es orientativo y que nunca debería utilizarse como autodiagnóstico clínico.

Elija el puntaje de 1 a 6 que mejor la describa según la siguiente escala:

Muy bajo	Bajo	Desajustado	Elevado	Alto	Muy alto
1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí.	La mayor parte falso de mí.	Ligeramente más verdadero que falso.	Moderadamente verdadero de mí.	La mayor parte verdadero de m.	Me describe perfectamente.

1. *Me siento desamparada cuando estoy sola.*

Muy bajo	Bajo	Desajustado	Elevado	Alto	Muy alto
1	2	3	4	5	6

2. *Me preocupa la idea de ser abandonada por mi pareja.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

3. *Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

4. *Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

5. *Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

6. *Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojado conmigo.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

7. *Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento nerviosa y angustiada.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
-----------------	-------------	--------------------	----------------	-------------	-----------------

1	2	3	4	5	6

8. *Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

9. *He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

10. *Soy alguien necesitada y débil.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

11. *Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva y detallista conmigo.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

12. *Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacía.

Muy bajo	Bajo	Desajustado	Elevado	Alto	Muy alto
1	2	3	4	5	6

14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente su afecto.

Muy bajo	Bajo	Desajustado	Elevado	Alto	Muy alto
1	2	3	4	5	6

15. Siento temor a que mi pareja me abandone.

Muy bajo	Bajo	Desajustado	Elevado	Alto	Muy alto
1	2	3	4	5	6

16. Si mi pareja me invita a salir a un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con él.

Muy bajo	Bajo	Desajustado	Elevado	Alto	Muy alto
1	2	3	4	5	6

17. Si desconozco donde está mi pareja me siento angustiada e intranquila.

Muy bajo	Bajo	Desajustado	Elevado	Alto	Muy alto
1	2	3	4	5	6

18. *Siento una fuerte sensación de vacío emocional cuando estoy sola.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

19. *No tolero la soledad.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

20. *Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de mi pareja.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

21. *Si tengo planes y mi pareja realiza cambios de última hora; yo los acepto sólo por estar con él.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

22. *Me alejo y me olvido demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

23. *Me siento feliz y divertido solo cuando estoy con mi pareja.*

<i>Muy bajo</i>	<i>Bajo</i>	<i>Desajustado</i>	<i>Elevado</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>
1	2	3	4	5	6

A mayor puntaje mayor dependencia emocional.

Escala	Promedio	Resultados
<i>Baja dependencia Emocional</i>	23-69	
<i>Mediana Dependencia Emocional</i>	70- 92	
<i>Dependencia Emocional</i>	93- 138	

Anexo 4. Sesiones grupal.

Primera sesión

Encuadre:

Tema: La dependencia emocional y reconocimiento de mis pensamientos dependientes.

Objetivos:

- Presentar a las participantes en el grupo de trabajo.
- Fomentar la confianza y participación grupal.
- Identificar la dependencia emocional en las participantes.
- Reconocer los pensamientos dependientes.

Duración: 90 minutos.

Normas: Son establecidas entre el coordinador y las participantes.

Expectativas: Son dadas por las participantes.

Caldeamiento:

Inespecífico:

- **Técnica:** Presentarse a través de objetos representativos.
- **Objetivo:**
 - Permitir que los miembros del grupo se conozcan.
 - Propiciar la integración grupal.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Materiales:** objetos de los participantes.
- **Consigna:** El coordinador elige a una persona que posee un objeto que le represente y a continuación dirá su nombre, ocupación, pasatiempo, expectativas del grupo y porque eligió su objeto, al finalizar la participación, el participante elegirá a otra persona que le llame su atención para que realice el mismo proceso. La presentación terminará hasta que todos puedan presentarse.

Inespecífico:

- **Técnica:** Construcción de una mujer que represente al grupo.
- **Objetivo:**
 - Compartir rasgos similares que presentan las participantes en el grupo.
 - Favorecer la confianza del grupo.
- **Duración:** 15 minutos.

- **Materiales:** Hoja de papel, lápiz y borrador.
- **Consigna:** El coordinador pide a las participantes dibujar a una mujer que represente el estado actual en el que se encuentran, una vez terminado cada participante irá compartiendo su dibujo y procederá a describir a la mujer dibujada como por ejemplo su estado de ánimo, situación actual, etc., mientras se va ejecutando esta actividad el coordinador identificara posibles similitudes entre los dibujos de cada participante, para proceder a crear un dibujo general que va a representar a todas las mujeres del grupo.

Específico:

Estrategias de interacción: presentación de la información.

Estrategias de organización: ordenar la información.

- **Técnica:** Selección de imágenes dependientes.
- **Objetivo:**
 - Visualizar el nivel de dependencia con relación a la persona.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Imágenes dependientes.
- **Consigna:** El coordinador mostrará una serie de imágenes que representan los diferentes niveles de dependencia emocional, cada participante tendrán la oportunidad de elegir de manera voluntaria la imagen que más le llame la atención o que más le represente, una vez seleccionada la imagen el coordinador hará las siguientes preguntas: ¿Por qué eligió la imagen? ¿Qué es lo que más le llamo la atención?, una vez terminadas las preguntas la participante dará una breve descripción de lo que posiblemente significa esa imagen para todo el grupo.

Desarrollo:

Estrategias de elaboración: generar unión entre lo nuevo (reconocer) y lo familiar lo que ya saben (identificar).

Estrategias de debate: compartir ideas.

Estrategias de comprensión: lograr seguir la pista de la estrategia que se está usando y del éxito logrado por ellas y adaptarla a la conducta.

- **Técnica:** Análisis de caso.
- **Objetivo:**

- Descubrir elementos claves que desencadenan la dependencia.
- Reconocer pensamientos dependientes.
- Asimilar el problema y sobrellevarlo.
- **Duración:** 40 minutos.
- **Materiales:** Pizarrón virtual, hojas, lápiz o esfero.
- **Consigna:** El coordinador comparte una historia de caso que se relacione a la dependencia emocional y pedirá a cada participante leer el caso que se mostrará en pantalla. Una vez analizado se pedirá a cada participante que identifique y reconozca posibles similitudes que tengan en relación con su vida. El coordinador pedirá que cada mujer construya su historia de vida como en el ejemplo que se mostró en pantalla, concluido la historia de cada participante se procederá a dividir en pequeños grupos de 2 a 3 personas e irán intercambiando su información para que puedan concienciar esta problemática y puedan relacionarse entre ellas; con el fin de compartir sus similitudes, aquí podrán reconocer e identificar sus problemas. Para finalizar, los pequeños grupos volverán a la sala general en donde las propias participantes ya conscientes de su estilo de vida, brindarán consejos o ayudas para saber, sobrellevar y mejorar como mujeres, además de saber lo que deben y no deben hacer en conjunto con el coordinador que ira supervisando cada grupo.

Cierre:

- **Técnica:** Diseño de frases.
- **Objetivo:**
 - Elaborar un sistema de frases que permita la toma de conciencia problema.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Materiales:** Pizarrón virtual.
- **Consigna:** Las participantes en conjunto con el coordinador crearán frases que pueden ayudar a entender y sobrellevar la dependencia emocional, esto con el fin de brindar una herramienta que pueda ser utilizada por las mujeres en caso de recordatorio, además de crear una conclusión general con cada frase que se dicte.

Segunda sesión

Encuadre:

Tema: Manejo de mis pensamientos dependientes.

Objetivos:

- Disminuir las tensiones para el trabajo en grupo.
- Estimular sus ideas dependientes para ser tratadas.
- Enfrentar los pensamientos que desencadenan la dependencia.
- Concientizar el problema.
- Control de pensamientos dependientes y negativos.

Duración: 90 minutos.

Normas: Son recordadas por el coordinador hacia las participantes.

Caldeamiento:

Inespecífico:

- **Técnica:** Presentando a mi compañera.
- **Objetivo:**
 - Favorecer la integración del grupo.
 - Crear confianza en las participantes.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Pizarrón virtual.
- **Consigna:** El coordinador menciona a las participantes que las va a dividir en grupos de entre dos a tres personas, al momento de formar los grupos cada participante se presentará con la otra persona a la que fue asignada, en este instante las participantes se presentaran con su seudónimo y un aspecto positivo que cada participante creó sobre sí mismas, también se dará ese tiempo para que puedan preguntar algunos datos a sus compañeras como: su ocupación o algún pasatiempo que les guste, su talento, su personalidad, etc., esto con el fin de crear confianza en el equipo de trabajo, una vez terminado de presentarse, se procederá a llamarlas al grupo general en él cada una irá presentando a su compañera con la que coincidieron en los grupos pequeños.

Específico:

Estrategias de organización: ordenar la información.

- **Técnica:** Cordón de medición.
- **Objetivo:**
 - Medir la dependencia que presentan las participantes.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Un cordón sea de zapato, hilo, lana, etc.
- **Consigna:** El coordinador pedirá a cada participante que ate el cordón a su dedo índice y elija la longitud en la que cree que se encuentra con su dependencia emocional, una vez hecho esto, el coordinador ira viendo a cada participante la longitud del cordón y le pedirá que describa del por qué cree que signifique esa medición. Esto con el fin de verificar si la dependencia emocional sigue persistiendo en las participantes y poder trabajarlo en la sesión.

Desarrollo:

Estrategias de comprensión: lograr seguir la pista de la estrategia que se está usando y del éxito logrado por ellas y adaptarla a la conducta.

Estrategias de apoyo: mejorar la eficacia de las estrategias de aprendizaje, mejorando las condiciones en las que se van produciendo.

Estrategias de ensayo: utilizar tácticas de repetición como recordatorio.

- **Técnica:** Marcado límites en las relaciones de pareja, amistad, laborales, familiares.
- **Objetivo:**
 - Tomar conciencia del cómo tiene que ser un tipo de relación de pareja, amistad, familiar y trabajo saludable y los límites que marcan su comportamiento o no sean los mismos en cada una de ellas.
- **Duración:** 45 minutos
- **Materiales:** Hojas de papel, lápiz, borrador.
- **Consigna:** El coordinador primero pide a las participantes que definan que es para ellas una relación de pareja, una relación de amistad, una relación con los compañeros de trabajo, y la relación familiar. Segundo, el coordinador pedirá que describe cómo se comporta en cada una de ellas. En el grupo general se pedirá que cada una analice cada relación interpersonal y comparar cada respuesta una por una con cada participante y generar entre todas un prototipo saludable de cómo deben actuar en cada relación. Al final, el coordinador en

conjunto con las participantes marcarán límites en cómo deben comportarse con cada relación que conlleven.

Cierre:

- **Técnica:** Aceptarnos como somos para vivir un cambio.
- **Objetivo:**
 - Tomar conciencia de las cualidades de la persona.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Pizarrón virtual.
- **Consigna:** las participantes van a elaborar aspectos que tienen sobre sí mismas que resulten positivos, sea de su físico, su personalidad, rendimiento académico, talentos o destrezas, etc., y a medio de conclusión se elaborara una lista general para que cada una tenga su lista y la del grupo. Para que puedan seleccionar esos aspectos positivos y se comprometan a cumplir con cada indicación que establecimos en el grupo.

Técnica de ayuda. Para la sesión 2.

- **Técnica:** Debate dirigido.
- **Objetivo:**
 - Ejercitar la habilidad para criticar y elaborar juicios sobre un argumento determinado.
 - Desarrollar la habilidad de escuchar y hablar en una atmosfera de participación igualitaria.
- **Duración:** 45 minutos.
- **Materiales:** Pizarrón virtual.
- **Consigna:** El coordinador hace una breve introducción para encuadrar el tema, dar instrucciones generales y ubicar al grupo mentalmente en el debate. Formula la primera pregunta e invita a participar. En el caso de que nadie hablara, el coordinador puede estimular las respuestas por medio del recurso de la “respuesta anticipada”, que consiste en contestar uno mismo insinuando algunas alternativas posibles. Esto da pie para que los presentes adhieran o rechacen las sugerencias, con lo cual comienza el debate.
 - 1) Una vez en marcha el debate, el coordinador lo guía prudentemente cuidando de no ejercer presiones, intimidaciones o sometimientos. Lo

que importa más no es obtener la respuesta que se desea, sino la elaboración mental y las respuestas propias del grupo, que servirán al director para conducir los razonamientos hacia los objetivos buscados.

- 2) Es probable que en ocasiones el debate se desvíe del objetivo central. En estos casos es responsabilidad del director hacer un breve resumen de lo tratado y reencausar la actividad hacia el tema central mediante alguna nueva pregunta secundaria.
- 3) Si el tema lo permite, en un momento dado puede hacerse uso de ayudas audiovisuales, en carácter de información, ilustración, sugerencia, motivo de nuevas preguntas, etc.
- 4) El coordinador prestará atención no solo al desarrollo del contenido que se debate, sino también a las actitudes de los miembros y detalles del desarrollo del proceso de grupo. Distribuirá convenientemente el uso de la palabra alentando a los tímidos o remisos. Observará las posibles inhibiciones o dificultades que se presenten, y si lo cree conveniente para la marcha del debate las hará manifiestas al grupo.
- 5) El coordinador no debe “entrar” en el debate del tema; su función es la de conducir, guiar, estimular. Podrá sugerir, aportar elementos de información, esclarecer confusiones y contradicciones, pero sin comprometerse en los puntos de vista. Mantendrá siempre una actitud cordial, serena y segura que servirá de apoyo, sobre todo en eventuales momentos de acaloramiento de quienes sí están intelectual y emocionalmente entregados a la discusión. Admitirá todas las opiniones, pues ninguno debe sentirse rechazado, burlado o menospreciado. Su función es la de conducir al grupo hacia ideas correctas y valiosas.
- 6) Antes de dar por terminado el debate debe llegarse a alguna conclusión o a un cierto acuerdo sobre todo lo discutido. No puede cortarse el debate sin más ni más, sin antes resumir las argumentaciones y extraer lo positivo de las diversas aportaciones. En colaboración con el grupo, el director hará, pues, una síntesis que en ciertos casos podrá ser registrada por todos los participantes.

Elaboración:

- Elegir el tema y preparar las preguntas.

- El coordinador del debate debe hacer previamente un plan de preguntas que indicara en el pizarrón virtual. Como por ejemplo:
 - ¿De quién heredamos la dependencia?
 - ¿De quién aprendemos la dependencia?
 - ¿Eligen dependencia o amor por su pareja?
 - ¿Creen que relaciones de pareja son necesarias?
 - ¿Beneficia estar en pareja o en solitario?
 - ¿Necesitan de otra persona para sentirse completas?
- Controlar los tiempos, aproximadamente, 7 minutos destinados por pregunta central y los últimos 10 minutos para hacer la conclusión.

Tercera sesión

Encuadre:

Tema: Reconocimiento de mis emociones.

Objetivos:

- Identificar la influencia de emociones negativas.
- Autorregular las emociones negativas por positivas.
- Control de las emociones negativas.
- Motivar al cambio de las participantes.

Duración: 90 minutos.

Normas: Son recordadas por el coordinador hacia las participantes.

Caldeamiento:

Inespecífico:

- **Técnica:** Relajación autógena.
- **Objetivo:**
 - Disminuir los estados de tensión psíquica en las participantes.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Imágenes audiovisuales de relajación.
- **Consigna:** El coordinador comparte imágenes de mujeres que se encuentren en un estado de paz, acompañados de sonidos suaves, a continuación el coordinador repite palabras o recomendaciones que puedan ayudar a relajar y reducir la

tensión muscular que puede presentarse. Las participantes son libres de ver las imágenes o pueden imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarse en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.

Específico:

- **Técnica:** Afirmaciones positivas.
- **Objetivo:**
 - Aceptar las afirmaciones en la vida diaria de la persona.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Hojas, lápiz, borrador.
- **Consigna:** Una vez hecho las afirmaciones positivas, el coordinador pide a las esposas que cada una complete 5 afirmaciones y como lo van a poner en práctica en su vida diaria, pero antes el coordinador pedirá a las participantes que dibujen a una mujer alegre y feliz en un área interpersonal sea en lo personal, la familia, en el trabajo o con la pareja. Solo escogerán un área y se les pedirá que guarden ese dibujo con esas afirmaciones y lo vayan practicando de manera constante cada día y si es posible en cada situación en las que se sientan vulnerable. Esto con el fin de precautelar sus pensamientos y mejorar su autoestima.

Desarrollo:

Técnica: Tres estilos de comportarse.

- **Objetivo:**
 - Analizar los distintos tipos de personalidad y como se asocia en las participantes.
- **Duración:** 45 minutos.
- **Materiales:** Imágenes y pizarrón virtual.
- **Consigna:** El coordinador propiciará unas imágenes a las participantes en el que reflejan tres tipos de personalidades en tres distintos personajes como los siguientes:
 - 1). Un ratón (Comportamiento) como sumisión (Característica).
 - 2). Un monstruo grande (Comportamiento) como dominante. (Característica).
 - 3). Una reina (Comportamiento) como asertiva (Característica).

El coordinador presenta cada imagen con una breve historia de cómo se comporta cada

personaje y los rasgos característicos que presenta cada uno conforme a su personalidad. En conjunto con las participantes se tratará de analizar cada personalidad e identificar si poseen alguna relación con los personajes, una vez hecho esto se procederá a centrarse en el personaje de la reina, se trabajará a fondo a este personaje y todos los beneficios que conlleva ser asertivo ante diversas situaciones que se presenten.

Cierre:

- **Técnica:** Torbellino de ideas con stop de pensamientos.
- **Objetivo:**
 - Identificar los pensamientos negativos.
 - Crear pensamientos positivos sustitutivos.
 - Elegir un estímulo de parada (físico-palabra).
 - Cambiar el foco de atención.
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Hojas de papel, lápiz, borrador, pizarrón virtual.
- **Consigna:** El coordinador solicita a las participantes elaborar una lista de 3 pensamientos negativos que surgen a partir de la mente de las participantes con relación a cada una de sus esferas interpersonales (personal, familiar, trabajo, relación de pareja). Una vez hecho la lista, las participantes dictarán todas sus ideas al coordinador que se encargara de elaborar una ficha general y en conjunto con el grupo sacarán los pensamientos negativos más relevantes de cada esfera. A partir de aquí se realizará un breve debate con el grupo de trabajo en el cual el tema a trabajar son los pensamientos dependientes negativos principales que se han elegido, el coordinador preguntara de manera general si están de acuerdo con cada idea planteada o existe alguna objeción, de ser así cada participante dará su punto de vista de los pros y contras de cada idea, mientras esto ocurre el coordinador puede acompañar con imágenes representativas o características de lo perjudicial que son los pensamientos negativos y su dependencia, para hacer conciencia de lo que puede ocurrir si se siguen manteniendo arraigados estos pensamientos.
Una vez terminado el breve debate, el coordinador da herramientas de stop de pensamientos a las participantes para hacer frente a estos pensamientos intrusos como son los siguientes:

- ✓ Tiene que saber a qué ellas se enfrentan, por eso para comenzar deben estar unos días atentos a los pensamientos negativos intrusivos más frecuentes.
- ✓ Necesitan identificarlos y concretarlos, apuntándolos en un cuaderno o en el teléfono. Sí nos es posible describiendo brevemente su contenido.

Dado estas herramientas, el coordinador creará grupos pequeños de 2 a 3 personas en el que las participantes por cada uno de los pensamientos negativos dados necesitaran crear afirmaciones positivas. La idea es que cada idea negativa tenga una contraparte positiva de igual fuerza para combatirla. Por ejemplo: *“He cometido un error, ¿qué van a pensar de mí?”* podemos utilizar diferentes alternativas como *“He cometido un error, la próxima vez lo haré mejor”*, *“He cometido un error, por suerte me he dado cuenta”* o *“He cometido un error, todos nos equivocamos lo aprovecharé para aprender”*.

Una vez realizado cada afirmación positiva se regresará al grupo general y se comentara cada afirmación en conjunto con el coordinador. El coordinador dará herramientas para detener pensamientos negativos y estimular las afirmaciones positivas. como lo son las siguientes:

Las participantes deben elegir un estímulo que les permita cortar con el pensamiento negativo y sustituirlo con el positivo.

Este estímulo de corte debe ser breve, tener cierta intensidad y permitirnos emplearlo voluntariamente.

Algunos ejemplos son:

- Presionarnos la palma de una mano con el pulgar de la otra
- Una palmada
- Un pellizco
- Un ligero golpe contra algún objeto
- Tirar una goma elástica y soltarla

Este estímulo físico debe estar acompañado de una palabra como *“¡Stop!”*, *“¡Basta!”* o *“¡Suficiente!”*. Si quieren que tenga más fuerza se puede acompañar con el nombre, por ejemplo *“¡Dennys basta!”*, *“¡Dennys no!”* o *“¡Dennys para!”*.

Una vez elegido el estímulo de corte y la palabra, conviene que utilicen siempre

la misma para que se asocie a la respuesta deseada.

Para lograr una mayor eficacia de esta técnica se puede compaginarla con técnicas de relajación en respiración para reforzar los pensamientos positivos o como actividad distractora. Aquí se pueden encontrar algunas técnicas de relajación como la autógena o el mindfulness, fáciles y eficaces.

El coordinador debe explicar a las participantes que cuando nos invade un pensamiento negativo debemos interrumpirlo con la palabra elegida más el estímulo físico de parada y automáticamente cambiar hacia un pensamiento positivo alternativo.

Para finalizar el coordinador sugiere a las participantes realizar el stop de pensamientos diariamente aunque sientan que no puede ser efectivo, con el tiempo la técnica ira tomando peso en el pensamiento y mejorar la autoestima del grupo de trabajo.

Cuarta sesión

Encuadre:

Tema: Gestión mis emociones y cierre de la sesión.

Objetivos:

- Identificar características positivas.
- Reconocer las fortalezas que posee cada participante.
- Comprender sus habilidades.
- Desarrollar un pensamiento positivo en las participantes.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Favorecer la autonomía de las participantes.

Duración: 90 minutos.

Normas: Son recordadas por el coordinador hacia las participantes.

Caldeamiento:

Inespecífico:

- **Técnica:** Relajación autógena.
- **Objetivo:**
 - Disminuir los estados de tensión psíquica en las participantes.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Imágenes audiovisuales de relajación.

- **Consigna:** El coordinar comparte imágenes de mujeres que se encuentren en un estado de paz, acompañados de sonidos suaves, a continuación el coordinar repite palabras o recomendaciones que puedan ayudar a relajar y reducir la tensión muscular que puede presentarse. Las participantes son libres de ver las imágenes o pueden imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarse en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.

Específico:

- **Técnica:** Clima motivacional.
- **Objetivo:**
 - Identificar rasgos positivos a través de imágenes.
 - Promover la participación activa de todas las participantes.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Imágenes con frases motivadoras, pizarrón virtual, papel y lápiz.
- **Consigna:** El coordinar a manera de ejemplo comparte al grupo una imagen positiva con una frase motivadora, como por ejemplo: imagen (Perdón) + frase “Perdónate una y otra vez tantas veces como necesites para sentir paz”: posteriormente el coordinador indicará imágenes de emociones positivas que representen: alegría, felicidad, gratitud, serenidad, diversión, inspiración, amor, para lo cual las participantes en conjunto con el coordinador y de manera grupal irán creando sus propias frases motivadoras para cada emoción.

Desarrollo:

- **Técnica:** Conociendo mis fortalezas en un espacio (individual, familiar, de pareja y de amistad).
- **Objetivo:**
 - Generar autonomía e independencia.
 - Centrar el foco de atención en sus esferas interpersonales.
 - Concientizar a las participantes acerca de sus capacidades.
 - Gestionar sus emociones en cada situación que presenten.
- **Duración:** 35 minutos.
- **Materiales:** Hojas de papel, lápiz, borrador, pizarrón virtual.

- **Consigna:** El coordinador presenta un listado de las 8 debilidades más importantes que pueden darse en una persona con dependencia, de este listado las participantes van a elegir 4 debilidades. Para crear pequeñas historias acompañadas de un dibujo de cada debilidad con relación a cada área interpersonal y lo perjudicial que pueden ser en la vida diaria si se las implementan, una vez terminado se creará un pequeño debate en el que se abordarán estas debilidades y si presentan alguna relación en su vida.

Terminado la primera parte del trabajo, el coordinador presenta 8 fortalezas que pueden hacer frente a esas debilidades, pedirá que cada participante se relacione con cada fortaleza que más le represente y volverán hacer pequeñas historias con un dibujo en las diferentes áreas interpersonales trabajadas.

Al finalizar las historias, el coordinador pedirá a las participantes que hagan una comparación entre las debilidades y fortalezas que han generado, esto con fin de que sean conscientes las consecuencias de que esas emociones son perjudiciales, pero que pueden hacerles frente a través de las fortalezas que han elegido y los beneficios que tienen estas en cada esfera interpersonal.

Por último cada participante hablará de las fortalezas que han elegido y se procederá a enlistarlas, para luego definir de manera general y corto en que consiste cada fortaleza, una vez hecho esto el coordinador hará las siguientes preguntas: ¿Cuánto tiempo van a dedicar a cada fortaleza?, ¿Cómo van a trabajar sus fortalezas en sus espacios, personal, familiar, pareja y amistad?,. Una vez respondido a estas preguntas, el grupo se comprometerá a trabajar sus fortalezas el tiempo que sea necesario.

Cierre:

- **Técnica:** Mi relación conmigo y con los demás.
- **Objetivo:**
 - Planificar actividades para ser trabajadas en soledad, en pareja y en grupo.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Hojas, lápiz, borrador.
- **Consigna:** El coordinador pide a las participantes elaborar una lista de 4 cosas que le gustaría hacer en cada área interpersonal (individual, familiar, de pareja y de

amistad), una vez hecho la lista con las actividades, el coordinador pide que las participantes asignen un valor numérico del 1 al 5 en donde 1 es (no factible) y 5 es (factible) de llevar a cabo cada actividad, en cuanto asignen el valor a la actividad, van a proceder a ordenar las actividades que son más factibles hacerlas y se llevarán a cabo el día en el que dispongan de tiempo.

Cierre de la sesión:

- **Técnica:** Retroalimentación.
- **Objetivo:**
 - Realizar un análisis de todo lo visto y aprendido durante las sesiones grupales.
 - Procesar la enseñanza y aprendizaje experimentado durante las sesiones grupales.
 - Recibir información sobre el desempeño de las participantes.
 - Identificar logros y aspectos que permitan mejorar las intervenciones.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Consigna:** El coordinador realiza una síntesis de todo lo visto con las participantes, cada participante irá describiendo las técnicas que más les fueron útiles en su proceso de aprendizaje y lo más significativo que experimentaron durante las sesiones grupales. Con el fin de que el coordinador pueda obtener información importante sobre el beneficio de las estrategias de aprendizaje con relación a todo lo vivido durante el proceso de intervención psicológica grupal.

Anexo 5. Diarios de campo. (Sesiones).

Sesión 1.

FECHA:	4 de mayo del 2022
LUGAR:	Reunión realizada vía Zoom
HORA:	19:00-20:30
COMUNIDAD DE REFERENCIA:	Esposas del personal militar
EVENTO:	La dependencia emocional y reconocimiento de mis pensamientos dependientes.
N° DE SESIÓN:	1
OBSERVADOR/ERS	Bryan Ismael Iza Chase
REGISTRO DE INTERVENCIÓN	APRENDIZAJES
<p>El día miércoles 4 de mayo se desarrolló la primera sesión grupal en el horario de 19:00 a 20:30, con una duración de 90 minutos, se trabajó con las esposas del personal militar brindado por parte de la Sección de Asistencia Psicológica de la D.B.P.E., con aproximadamente 8 participantes.</p> <p>Previo a la realización del taller, el coordinador brindó información sobre el uso de la plataforma Zoom a las participantes, para que no existiesen problemas al momento de entrar a las sesiones y pudiesen manejar de la mejor forma cada herramienta que brinda la plataforma.</p> <p>En los primeros minutos de la sesión se llevó a cabo el encuadre, que consistió en dar la bienvenida al grupo de trabajo, en ese instante el coordinador procedió a presentarse ante las participantes, también se procedió a realizar la presentación del tema en conjunto con la duración de la reunión, además se establecieron las normas que fueron dictadas por las participantes y las expectativas que cada una tenía con respecto al proceso de las sesiones.</p> <p>En el primer momento de la sesión se desarrolló el caldeamiento inespecífico en el que se empleó la técnica llamada “Presentarse a través de objetos representativos” en el cual cada participante se presentó a través de un objeto con el que se sentían identificadas o se sentían representadas, esto con el fin de que cada una pudiese conocerse y generando una buena integración grupal.</p>	<p>Para llevar a cabo las sesiones grupales se procedió a seleccionar 12 participantes que conformarían el grupo de trabajo, de lo cual solo 8 mujeres estuvieron presentes en esta primera sesión en el que se mostraron predispuestos a participar.</p> <p>Durante los primeros minutos de la sesión algunas participantes no prendían la cámara, pero en el momento de establecer las normas finalmente accedieron, se presenciaban silencios cortos, sus rasgos faciales emitían seriedad, algunas tenían una sonrisa opacada o se mostraban serias, había dos participantes que estaban sonrientes.</p> <p>En el momento de encuadre se establecieron las siguientes normas en el que las participantes aportaron con algunas importantes como lo son: “mantener orden entre cada una”, “tener respeto entre nosotras y el coordinador”, “ser confidentes de todo lo que se va a compartir en el grupo”,</p>

<p>Como fue la primera sesión se empleó otro caldeamiento inespecífico para poder romper con las resistencias y pudiesen integrarse al grupo de trabajo, la técnica que se empleó fue “Construcción de una mujer que represente al grupo”, en el cual las participantes en conjunto con el coordinador crearon a una mujer que contenía los rasgos característicos de cada participante, esto con el fin de cada una relacione sus rasgos y favorecer la confianza para poder llevar a cabo las siguientes técnicas y consecuente las siguientes sesiones.</p> <p>Continuando con la sesión se procedió con el uso del caldeamiento específico con la técnica llamada “Selección de imágenes dependientes” en el cual las participantes visualizaron imágenes que contenían ilustraciones con niveles de dependencia emocional, esto con el fin de que puedan identificarse con el grado de dependencia por el que están atravesando, una vez aplicado la técnica se procedió a hacer las siguientes preguntas: ¿Por qué eligió la imagen? ¿Qué es lo que más le llamo la atención?, en el que las participantes dieron una descripción de lo que significaba para ellas las imágenes que habían elegido. En este momento de la sesión se aplicaron las estrategias cognitivas que fueron las de interacción que nos brindaba, esa facilidad de presentar toda la información que se va a trabajar y la estrategia de organización en el que consistió de ordenar todas las actividades que nos ayudaron a trabajar en el uso de las técnicas.</p> <p>En el segundo momento de la sesión se llevó a cabo el desarrollo que consistió en la técnica de un “Análisis de caso”, en el que el coordinador expuso un caso de una persona x que padece dependencia emocional, aquí las participantes identificaron y reconocieron posibles similitudes que compartían en relación con su vida.</p> <p>Después de esto se pidió a las participantes que construyan su propia historia de vida, una vez que terminaron se formó grupos pequeños de 2 personas en el que compartieron su historia de vida, al final se brindó un espacio para conversar sobre sus historias de vida; aquí las participantes hablaron sobre lo que deben hacer ahora en adelante con relación a la dependencia y se procedió a compartir consejos que cada una aportó para que pudiesen sobrellevar la dependencia de manera grupal y unidas. En este</p>	<p>“ser honestas consigo mismas y con el grupo de trabajo”, “ser responsables entre todas”, “si tenemos dudas levantar la mano”, “apagar los micrófonos para que no se interrumpa la sesión”, “ser puntuales entre nosotras”, “debemos cumplir con lo que dicte el coordinador.”</p> <p>También se compartieron las expectativas del grupo, las participantes manifestaron lo siguiente: “todas debemos ser unidas”, “debemos ayudarnos para mejorar nuestros problemas”, “ser colaborativas entre todas”, “tener compromiso con mis compañeras”, “llevarnos bien entre todas”, “lograr un cambio en nosotras”, “permanecer unidas hasta el final”.</p> <p>Una vez terminado de establecer las normas y las expectativas se pidió a cada participante que se identificaran con su seudónimo, cada una respondió al nombre de: NA, FE, DI, VE, DA, RO, MA B, RU.</p> <p>Durante el primer momento de caldeamiento inespecífico cada mujer se presentó con un objeto con el que más se identificaron, en ese instante se presentaron objetos como: una diadema, unos audífonos, un diario, una foto de sus hijos, unos lentes, una plantita, una mascota, un reloj.</p> <p>Durante el segundo momento de caldeamiento inespecífico, cada participante realizó su</p>
---	---

momento de la sesión se implementó las estrategias elaboración en el que consistió en que las participantes crearan su propia historia de vida identificando lo que ya sabían sobre el tema y reconociendo la historia de vida la participante, aquí también se empleó las estrategias de debate en el que se brindó un tiempo en el cual cada participante pudo dar su punto de vista con respecto a lo que se presentó en la historia de vida, por último se empleó la estrategia de comprensión en el cual cada participante entendiendo lo que significa tener dependencia emocional, conociendo acerca de que otras personas también lo han pasado y como lo superaron, esto con el fin de medir como las sesiones estuvieron acorde a las estrategias de aprendizaje para poder moldear el pensamiento de cada participante a través de la lectura y escritura que ellas han realizado.

En el momento de cierre se empleó la actividad de “Diseño de frases”, aquí las participantes generaron frases en el que se tomó conciencia de lo que significaba la dependencia emocional, cada mujer aporoto con una frase única y se acordó que puedan utilizar las frases en caso de sentirse vulnerables, esto como un método de ayuda para cambiar los pensamientos dependientes que se van a trabajar en la siguiente sesión.

Este último momento de la sesión se empleó las estrategias de apoyo en el cual a través de lo que las participantes elaboraron con sus propias frases hagan conciencia de que pueden existir cambios solo si están dispuestas, aquí también se empleó la técnica de ensayo en el cual el coordinador pidió a cada participante anotar las frases de sus compañeras y lo practicasen todos los días en un aproximado de 10 minutos, esto como un medio de apoyo en caso de que empiecen a sentirse vulnerables con el fin de que esta táctica de repetición ayude como recordatorio.

dibujo representativo en el procedió a dar una explicación del estado actual en el que se encontraba, las participantes verbalización lo siguiente:

MA B: “me gusta conversar”.

NA: “cuidar de los demás”.

RO: “ayudar a los demás”.

VE: “soy una madre de familia”.

FE “soy valiente” a pesar de decirlo con un tono de voz de nerviosismo.

DA: “me encuentro triste por la situación que estoy atravesando”.

RU: “soy madre de familia, actualmente retomé mis estudios”.

DI: “soy tranquila, pero tengo problemas al momento de socializar”.

En este espacio trabajamos esas cualidades que cada una empezó a describir sobre ellas mismos y la relación que poseen con respecto a la dependencia emocional.

En el momento de caldeamiento específico, cada participante se identificó con las imágenes mostradas y mencionaron lo siguiente:

RU: “tengo apego hacia mi pareja, existen momentos en el que me olvido de hacer lo que me gusta por estar con mi esposo”, refleja una mirada un poco apagada y con una sonrisa nerviosa.

VE: “estoy distanciada de mi esposo, pero siento que mis hijos son los que nos mantienen juntos”.

FE: “estoy apegada a mi esposo, cuando él tiene que viajar me siento triste y sola”.

DA: “estoy obligada a estar

	<p>con mi marido, tengo temor a separarme y no saber que me irá a pasar en el futuro”.</p> <p>NA: “me encuentro pasando por un momento de separación, existe indiferencia con mi marido, siento que no nos complementamos y estamos más alejados”, “he ido a terapia con el psicólogo y con el psiquiatra por problemas depresivos”, acompañada de un tono de voz que es débil, reservada, temblorosa, pensativa y melancólica, con lentitud de palabras por cada respuesta que comparte.</p> <p>RO: “tengo dependencia por mi esposo”.</p> <p>MA B: “siento dependencia hacia mi esposo y un profundo apego por mis hijos”, esto lo menciono con un tono de voz fuerte acompañada de seriedad.</p> <p>DI: “existe un distanciamiento con mi pareja y eso me está afectando en mis estados de ánimo, pienso que en algún momento él se va a aburrir o me va a dejar por otra persona”, acompañada una voz débil, se muestra seria, pero con esa disposición de hablar.</p> <p>En el momento de desarrollo, cuando se presentó la historia de vida, ciertas participantes se sintieron identificadas a tal punto en que algunas de ellas se pusieron en el papel protagónico y otras prefirieron omitir o no mostrarse sinceras, las siguientes participantes se sintieron identificados y verbalizaron lo siguiente:</p> <p>NA: “pase por un momento de tal magnitud”, su respuesta fue corto y lento.</p> <p>FE: “vengo de una familia</p>
--	---

	<p>disfuncional en el que presencie violencia intrafamiliar, siento que estoy enseñando a ser dependientes a mis hijos”, se mostró seria, su sonrisa se ocultó y se mostró triste debido a que empezó a mostrar un ligero llanto a través de sus ojos.</p> <p>RU: “soy bastante insegura, siento que aún puedo avanzar en mi proceso, poder soltar a mi pareja para estar un poco más tranquila y mejorar mi estado de ánimo”.</p> <p>MA B: “vengo de un lugar por el que vivió cosas que le han marcado, se identificó con la historia de vida, pero al igual cree que es posible un cambio a través de uno mismo y acompañada de un profesional de salud mental o en los grupos terapéuticos”.</p> <p>RO: con un tono de voz un poco fuerte, “vengo de un hogar disfuncional, pienso haber heredado mis problemas a mi hijo, aparte estoy un poco desanimada”.</p> <p>VE, DI y DA, no se sintieron en condiciones de expresar lo que habían leído, prefirieron omitirse esta parte, pero comentaron que “habían venido de hogares disfuncionales” y que también lo aprendieron de manera externa “sin venir de un hogar disfuncional”.</p> <p>En todo el momento del desarrollo se logró mantener la comunicación con las participantes, cada una identificó su dependencia, lo reconoció, pese a que algunas mostraron indiferencia o expresaron su situación de</p>
--	---

	<p>vida, se mostraron sorprendidas con la historia que se había compartido. En todo el momento del desarrollo se aplicaron las estrategias cognitivas o de aprendizaje, aquí se logró que cada una identifique y reconozca lo que ha sucedido en su vida.</p> <p>Antes de empezar el momento de cierre algunas participantes se mostraron con predisposición a cambiar y admitir en lo que estaban fallando, incluso mencionaron que “este espacio de trabajo es importante para generar un cambio”. Para el momento de cierre se pidió que cada participante diseñara una frase que les permitiera recordar en caso de que se sientan vulnerables o que los pensamientos negativos influyan en su ser, aquí se verbalizaron las siguientes frases: “Mujer de acero”, “Pedir ayuda a tiempo nos puede salvar la vida”, “El amor es único y no dependemos de nadie”, “Mujer valiente, valorarnos y querernos”. En este ejercicio se pidió que cada participante vaya tomando nota de las frases que dictaron sus compañeras, una vez tomada nota crearían su propia lista y le dedicarían un tiempo para ir leyendo cada frase, de esta manera hacemos que la repetición de frases ayuden a cambiar los pensamientos negativos.</p> <p>Para finalizar, las participantes se mostraron tranquilas y “agradecieron el espacio que el coordinador les ha brindado para trabajar”.</p>
--	---

Sesión 2.

FECHA:	11 de mayo del 2022
LUGAR:	Reunión realizada vía Zoom
HORA:	19:00-20:30
COMUNIDAD DE REFERENCIA:	Esposas del personal militar
EVENTO:	Manejo de mis pensamientos dependientes.
N° DE SESIÓN:	2
OBSERVADOR/ERS	Bryan Ismael Iza Chase
REGISTRO DE INTERVENCIÓN	APRENDIZAJES
<p>El día miércoles 11 de mayo se desarrolló la segunda sesión grupal en el horario de 19:00 a 20:30, con una duración de 90 minutos, se trabajó con las esposas del personal militar brindado por parte de la Sección de Asistencia Psicológica de la D.B.P.E., con aproximadamente 8 participantes.</p> <p>Previo a la realización del taller, el coordinador brindó información sobre el uso de la plataforma Zoom a las participantes, para que no existiesen problemas al momento de entrar a las sesiones y pudiesen manejar de la mejor forma cada herramienta que brinda la plataforma.</p> <p>En los primeros minutos de la sesión se llevó a cabo el encuadre, que consistió en dar la bienvenida al grupo de trabajo, en ese instante el coordinador procedió a presentarse ante las participantes, también procedió a realizar la presentación del tema en conjunto con la duración de la reunión, además se recordaron las normas que fueron dictadas por las participantes.</p> <p>En el primer momento de la sesión se desarrolló el caldeamiento inespecífico en el que se empleó la técnica llamada “Relajación autógena” en el cual se brindó un espacio para relajar a las participantes, el coordinador compartió imágenes referenciales de personas en un estado de armonía y paz, se sugirió a las participantes que crearan escenarios similares a los que se les presentó en la pantalla, esto acompañado de una melodía musical y armoniosa, mientras imaginaban sus propios escenarios, el coordinador pidió que cada una vaya cerrando lentamente sus ojos centrándose en algún lugar con el que se sientan tranquilas, también se pide que vayan haciendo pequeñas respiraciones profundas para aliviar</p>	<p>Para esta sesión se contó con la presencia de las 8 participantes que estuvieron presentes en la primera sesión.</p> <p>En los primeros minutos de la sesión algunas participantes no prendieron sus cámaras, pero se recordó que es una norma fundamental para proceder con la sesión, algunas participantes comentaron que “tenían problemas y solo prendían cuando se les daba la palabra”.</p> <p>En este primer momento de encuadre se les recordó a las participantes las normas que se habían creado en la primera sesión, como lo fueron: “prender la cámara” “ser ordenadas”, “respetarse unas a otras”, “mantener la confidencialidad por parte de cada una”, “responsables con la hora de ingreso”, aunque algunas participantes decidieron aumentar nuevas normas como lo fueron: “Poner en practica lo que se está aprendiendo”, “Ser atentas a todo lo que estamos diciendo”.</p> <p>Durante el primer momento de</p>

cualquier tensión que tengan presentes, una vez procedido, el coordinador pide que abran lentamente sus ojos y compartan en que parte de su cuerpo sintieron alivio o si se sintieron relajadas, esto con el fin de disminuir alguna tensión y puedan trabajar en el grupo.

Continuando con la sesión se procedió con el uso del caldeamiento específico con la técnica llamada “Cordón de medición” en el cual el coordinador pidió que cada participante tenga a la mano un trozo de cordón, hilo o algún objeto con el que sea posible representar una longitud, aquí se procedió a explicar que aten un extremo del cordón al dedo índice de su mano el cual será representado por ellas, en el otro extremo del cordón se les pide que representen a su pareja, una vez explicado qué extremo representa a la persona, se explicó que una longitud lejana representa poca dependencia emocional, una longitud media representa un apego normal y una longitud cercana representa extrema dependencia, una vez dada la explicación se procedió a dar un tiempo para que cada participante pueda definir su grado de dependencia, esto con el fin de verificar que tan presente se encuentra la dependencia en las participantes. En este momento de la sesión se implementó la estrategia de organización en el cual consistió ordenar la información con respecto al grado de apego que tiene cada participante.

En el segundo momento de la sesión se llevó a cabo el desarrollo que consistió en la técnica de “Marcando límites en las relaciones de pareja, amistad, laboral, familiar”, en el que el coordinador pidió a cada participante definir que era para ellas una relación de pareja, amistad, con los compañeros, y su relación familiar, acompañado de cada definición se pidió que cada participante describa como era su comportamiento en estas áreas, al final cada participante expuso su relación en estas áreas interpersonales y se brindó un espacio para buscar soluciones ante los comportamientos negativos que surgen por parte de ellas, esto con el fin de marcar límites y poner orden al momento de que se relacionen con los demás.

Este momento de la sesión también se pidió que cada participante compartiera su historia de vida que se les pidió realizar en la sesión anterior para poder verificar

caldeamiento inespecífico cada participante realizó el ejercicio de relajación, una vez que se les pidió hablar si se sentían relajadas cada una verbalizo lo siguiente:

DA: “la parte mi cuerpo que más me relaje fue de los hombros”, esto acompañada de una voz suave y alegre.

MA B: “me había imaginado estar en la playa acompañada de mi esposo”, en este espacio ella sintió alivio en todo su cuerpo.

NA: “presencie un lugar verdoso, me relaje la parte de mi espalda”, acompañada de una voz aliviada.

VE: “me imagine un sitio tranquilo en el que podía gritar y sentirme libre”, acompañada de una voz neutral y alta.

RO: “me imaginé estar en un campo frutal e incluso lo comparo con el hogar vivía cuando era niña, aquí también nos comenta que recién llegaba del trabajo y se sintió desestresada y un gran alivio.

DI: se imaginó un sitio lleno de nieve, lo comparó con la paz y la tranquila que me proporcionó esta actividad”.

FE: “me situé en un punto de la selva debido al sonido que escuche sobre la naturaleza selvática”, sentí un gran alivio en sus brazos y hombros.

RU: “me encuentro nerviosa, pero si me relaje”, acompañada de una voz tajante y rápida.

Para el momento de caldeamiento específico a la hora de que las participantes comentaran sobre el nivel de apego que tienen hacia su pareja, mencionaron lo

como era en verdad su relación hacia sus seres queridos, también se pidió hacer un recuerdo de las afirmaciones positivas que habían creado en caso de que se sientan vulnerables y la constancia con las que estaban practicando las afirmaciones. En esta parte se implementaron las estrategias de comprensión en el que cada participante sea consciente de sus pensamientos, los reconozca y pueda acceder a un cambio, la estrategia de apoyo en el cual se pidió que practiquen las afirmaciones positivas que suscitamos en la primera sesión para tratar estos pensamientos dependientes y la estrategia de ensayo en que consistió que cada participante dicte unas palabras de motivación ante las situaciones que han atravesado las participantes.

En el momento de cierre se empleó la actividad de “Aceptarnos como somos para vivir un cambio”, aquí las participantes elaboraron aspectos positivos que tenían sobre sí mismas ya sea en su físico, su personalidad, rendimiento académico, talentos o destrezas, con el fin de que ellas se sientan orgullosas por sí mismas y de todos los méritos que han conseguido en su vida antes de haber estado con su pareja o que han logrado de manera individual sin la necesidad de que alguien se encuentre presente, esto con el fin de que cada participante sea consciente de sus cualidades y de las capacidades que posee como un ser único y especial.

Este último momento de la sesión de elaboración, en el cual cada participante relacionaron lo que ya saben sobre sí mismas e identificaron que pueden hacer un cambio, también se implementó la estrategia de debate en el cual cada una compartió sus fortalezas e hicieron hincapié a que van a usar la estrategia de ensayo al momento de repasar sus afirmaciones positivas en conjunto con las cualidades que cada una posee, esto con el fin de que no se sientan incapaces y puedan mejorar su estado de ánimo.

siguiente:

RO: “me siento apegada a mi esposo”, acompañada de una voz seria y apagada.

MA B: “me siento apegada hacia mi pareja e hijos, no deseo alejarme de ninguno de ellos, en especial de mi hija mayor”.

NA: “estoy muy apegada a mi esposo, pese a que me encuentro en un proceso de separación, me he refugiado mis hijos, ellos son mi fortaleza en este momento muy complicado, pero mis hijos se encuentran apegados a mi marido, aparte de que lo extrañan”.

FE: “me siento apegada a mi esposo y desanimo cuando mi marido tiene que viajar por cuestiones de trabajo”.

RU: “siento apego con mi esposo, pero también con mis padres a pesar de que no tengo hijos, esto me ha dificultado alejarme de mis padres y de la relación que tengo con su marido”.

DI: “por cuestiones de trabajo se me ha complicado mantener una buena relación de pareja”.

VE: “me encuentro medianamente apegada a mi esposo, esto porque él trabaja y no pasa en el hogar conmigo, lo que ha hecho que no tengamos una buena comunicación, esto me causa tristeza y a veces pienso que no estoy casada con mi marido”.

DA: “me encuentro muy apegada a mi esposo, reconozco que este apego me produce malestar debido a que cuando mi marido no se encuentra, no me siento motivada para hacer las cosas”.

	<p>En este primer momento hemos visto como cada participante se siente apegada a su esposo y algunas mujeres también demuestran apego a sus hijos, se vivió un espacio silencioso y cada participante mostraba rasgos de nerviosismo.</p> <p>En el momento de desarrollo se llevó a cabo la marcación de límites en las áreas de cada participante, aquí se identificaron los pensamientos dependientes que son relevantes en las participantes.</p> <p>Cada participante destacó el área con el que tienen conflicto. Verbalizaron lo siguiente:</p> <p>DA: “siento mucha tristeza conmigo misma, también tengo desánimo por hacer las cosas, con respecto a mi pareja hay conflictos, por lo cual no hemos alejado”.</p> <p>DI: “existen momentos en los que no quiero ir al trabajo debido a unos problemas que atravieso con mi esposo, siento que no puedo hacer nada bien y tengo miedo de perder mi trabajo”.</p> <p>MA B: “tengo problemas con mi familia, ya que se me voy a ir de viaje con mi marido por cuestiones de trabajo, voy a tener que dejarle a mi hija en el país”, se mostró con profunda tristeza mientras lo iba comentando.</p> <p>FE: “mis conflictos parten con mi familia, siento tristeza porque en mi hogar no se encuentran mi esposo ni mi hijo, a veces me siento despreciada por mi esposo”.</p>
--	---

	<p>RO: “mi familia no es una familia, mi esposo es un poco grosero conmigo y con mi hijo, me siento desvalorada, no tengo ánimo para realizar las cosas, siento que he perdido mi esencia”, con mi trabajo “tengo conflictos con mis compañeras, soy un poco agresiva tal vez por los problemas del hogar que presencie en todos mis años de casada, aparte de la pandemia cambio mi manera de ser y que la relación con mi marido es inestable por los conflictos que estamos atravesando”. Por último, verbalizó que “no siento amor en mi corazón, pero estoy con la esperanza de que pueda mejorar las cosas en mi hogar”. De manera llamativa NA: decidió alzar la mano para poder participar y compartió un poco de su experiencia, aquí verbaliza que “mi proceso de separación me está afectando, no me siento capaz de seguir adelante, veo un futuro desolador y siempre me pregunto ¿Qué haré con mi vida una vez que me separe?”, aunque la participante comenta que se está haciéndose tratar, “tengo fe en Dios y en mi mamá que está en el cielo para que me ayuden a superar este dolor, quiere dejar de pensar tanto y sentirme bien para mis hijos”.</p> <p>A raíz de lo que expresaron estos problemas que están atravesando NA y RO, fueron detonantes para que Vero y Ruth se sinceraran, aquí las dos participantes expresaron lo siguiente:</p> <p>VE: “me siento en conflicto conmigo misma, tengo</p>
--	---

	<p>demasiadas inseguridades para tomar decisiones, no soy capaz de hacer las cosas si no es con mi marido, para cualquier trámite pido apoyo a mi pareja, además tengo problemas con mis hijos”. “Estos problemas con mi marido están afectando el comportamiento de mis hijos, pero los estoy haciendo atender en la D.B.P.E., con el psicólogo encargado”.</p> <p>RU: “no puede aceptar como me siento, estoy inmovilizada para tomar decisiones, tengo sentimientos de culpa por no poder hacer lo que más le gusta”.</p> <p>En este momento de la sesión nos ayudó bastante para que cada participante reconociera en que ámbitos familiares se encontraban y pudiesen reconocer esos pensamientos que están arraigados en su mente.</p> <p>Para el momento de cierre se trató que cada participante reconociese que aspectos positivos tienen sobre sí mismas y pudiesen tomar conciencia de lo que son capaces de lograr de manera solitaria, aquí verbalizaron algunas cualidades positivas que fueron: “Soy buena en la cocina”, “Deseo aprender el ukelele”, “Soy empática con mis amigas”, “Me considero bondadosa con mis allegados”, de esta manera tratamos de que cada una sea capaz de reconocer sus cualidades y puedan hacer frente a esos pensamientos que las están limitando.</p>
--	--

	<p>Por ultimo, cada participante agradeció haber brindado el espacio para compartir y se comprometieron a trabajar las afirmaciones positivas, adicional se les pidió que siguiesen creando su historia de vida para trabajar en la sesión 3 del próximo miércoles.</p>
--	---

Sesión 3.

FECHA:	18 de mayo del 2022
LUGAR:	Reunión realizada vía Zoom
HORA:	19:00-20:30
COMUNIDAD DE REFERENCIA:	Esposas del personal militar
EVENTO:	Reconocimiento de mis emociones.
N° DE SESIÓN:	3
OBSERVADOR/ERS	Bryan Ismael Iza Chase
REGISTRO DE INTERVENCIÓN	APRENDIZAJES
<p>El día miércoles 18 de mayo se desarrolló la tercera sesión grupal en el horario de 19:00 a 20:30, con una duración de 90 minutos, se trabajó con las esposas del personal militar brindado por parte de la Sección de Asistencia Psicológica de la D.B.P.E., con aproximadamente 6 participantes.</p> <p>Previo a la realización del taller, el coordinador brindó información sobre el uso de la plataforma Zoom a las participantes, para que no existiesen problemas al momento de entrar a las sesiones y pudiesen manejar de la mejor forma cada herramienta que brinda la plataforma.</p> <p>En los primeros minutos de la sesión se llevó a cabo el encuadre, que consistió en dar la bienvenida al grupo de trabajo, en ese instante el coordinador procedió a presentarse ante las participantes, también procedió a realizar la presentación del tema en conjunto con la duración de la reunión, además se recordaron las normas que fueron dictadas por las participantes.</p> <p>En el primer momento de caldeamiento se llevó a</p>	<p>Para esta sesión se contó con la presencia de las 6 participantes que estuvieron presentes en las primeras sesiones.</p> <p>En los primeros minutos de la sesión algunas participantes no prendieron sus cámaras, pero se recordó que es una norma fundamental para proceder con la sesión, algunas participantes comentaron que tenían problemas y solo prendían cuando se les daba la palabra.</p> <p>En este primer momento de encuadre se les recordó a las participantes las normas que se habían creado en la primera sesión, como lo fueron: “prender la cámara” “ser ordenadas”, “respetarse unas a otras”, “mantener la</p>

<p>cabo la actividad “Presentando a mi compañera”, en el cual se procedió a dividir a las participantes en pequeños grupos de 2 personas, en esta actividad cada una se presentó con su seudónimo y describió un aspecto positivo que cada una posee, al igual se pidió que cada participante pregunte a su compañera algunos datos como por ejemplo: su ocupación o algún pasatiempo que les guste, una vez obtenido los datos, las participantes regresaron a la sala principal en el que fueron presentando a su compañera a partir de los datos que ellas recogieron, esto con el fin de que cada participante pueda conocer a su grupo de trabajo y afianzar la confianza que no se ha podido establecer en las primeras sesiones.</p> <p>Para el momento de caldeamiento específico se empleó el uso de la técnica “Afirmaciones positivas”, en el que cada participante diseñó un listado con 5 afirmaciones positivas, al momento de terminar todas las afirmaciones, cada participante tuvo la oportunidad de elegir una sola afirmación con cuál se sentían identificadas, en conjunto con el grupo cada una aportó con una afirmación importante y consiguiente todas las participantes copiaron las frases dichas por sus compañeras, esto con el fin de que las afirmaciones positivas puedan ser trabajadas en la actividad que será llevada en el momento de cierre.</p> <p>En este momento se aplicaron las estrategias de comprensión en el que cada participante sea consciente de sus pensamientos, los reconozca y pueda acceder a un cambio, estrategia de apoyo en el cual las afirmaciones que crean las participantes sirven de ayuda al momento de generar aprendizajes, estrategia de elaboración en el que por medio de elaborar sus afirmaciones puedan generar nuevas perspectivas sobre lo que piensan al respecto.</p> <p>En el momento de desarrollo se llevó a cabo la actividad llamada “tres estilos de comportarse”, en el que mostraron 3 imágenes que correspondían a 3 personajes que fueron los siguientes: un ratón, un monstruo, una reina; cada personaje contenía un rasgo distintivo como por ejemplo: ratón (sumisión), monstruo (dominancia), reina (Asertivo), se brindó un tiempo en el que cada participante se identificó con uno de estos personajes e incluso se pidió que al momento de elegir su personaje identifiquen las ventajas y desventajas que tiene el personaje elegido,</p>	<p>confidencialidad por parte de cada una”, “responsables con la hora de ingreso”, aunque algunas participantes decidieron aumentar nuevas normas como lo fueron: “Poner en práctica lo que se está aprendiendo”, “Ser atentas a todo lo que estamos diciendo”.</p> <p>Para el momento de caldeamiento inespecífico, cada participante procedió a presentar a su compañera.</p> <p>Para el momento de caldeamiento específico se pidió que cada una elaborase 5 afirmaciones positivas, de las cuales iban a elegir 1 y se procedió a compartirlas, aquí verbalizaron las siguientes frases: “Soy capaz de hacer lo que me propongo”, “Soy una mujer capaz de lograr grandes cosas”, “Soy capaz de aprender”, “Soy creativa, valiente y resuelvo mis problemas”, “Estoy llena de energía porque soy talentosa”, “Soy una persona segura”.</p> <p>Estas afirmaciones que crearon las participantes fueron de gran ayuda para proceder hacer la actividad del stop de pensamientos, además de que estimulamos sus cualidades y lo magnificas que son para que no se dejen influenciar por los pensamientos negativos.</p> <p>Para el momento de desarrollo se pidió a cada participante que nos comente con qué personaje se sintieron más identificadas, en un inicio se mostraron más apegadas a la persona de sumisión e incluso</p>
---	---

<p>una vez identificado todo este tipo de rasgos se procedió a compartir una pequeña historia que contenía cada personaje, aquí cada participante comprendió la importancia de relacionarse con su personaje, una vez que cada una se relacionó con cada personaje, se procedió a trabajar con la reina quien era el personaje más importante en el que se trabajó la comunicación asertiva, aquí compartió una imagen y las características importantes que posee una reina, en este espacio cada participante tuvo la oportunidad de crear un título a su propia reina y dieron sus propias características que poseía su personaje, esto con el fin de cada una vaya relacionándose con este personaje y entendieran lo importante que son y cómo deben actuar en función a las características que designaron.</p> <p>Aquí se emplearon las siguientes estrategias como lo son: estrategias de apoyo en el cual a través de las imágenes puedan reconocer y generar nuevos aprendizajes.</p> <p>Para el momento de cierre se trabajó la actividad “Stop de pensamientos negativos”, en el que consistió que cada participante saque a relucir sus pensamientos negativos que más piensan en su diario vivir, aquí cada participante tuvo la oportunidad de compartir un pensamiento negativo que más le estaba afectando, algunas participantes no tuvieron ese recelo de compartir sus pensamientos ligados a su dependencia, pero si hubo participantes que prefirieron compartir pensamientos genéricos, esto con el fin de que cada participante pudiera conocer esta técnica de parada de pensamientos negativos y lo puedan usar en caso de que surjan estas ideas y no les permitan avanzar en su proceso de recuperación.</p>	<p>mencionaron que desean evadir los problemas debido a que es una manera inteligente de hacerlo, al igual que también mencionaron que al personaje del ratón lo consideran débil y vulnerable por lo cual se sienten más identificadas, también hablaron del personaje dominante y “lo compararon con sus maridos debido a que se siente presentes a una figura de autoridad por lo que son militares”, aquí se mostraron un tanto “rígidas y temerosas por sus actitudes”, además del tipo de entonación en sus cuerdas vocales que fueron bajos, por último se sintieron más seguras e incluso dieron cualidades positivas al personaje de la reina, comentaron lo siguiente: “Reina es valiente”, “Reina es inteligente”, “Reina que resuelve los problemas”, “Reina empática y compasiva”, “Reina que resuelve sus problemas”. Al final después de haber analizado a los 3 personajes cada participante dio una reflexión sobre con que personaje se sintieron identificadas, aquí todas consideran que “los 3 personajes son parte de ellas debido a que en el algún momento son sumisas o tranquilas, son dominantes o autoritarias con sus hijos y asertivas con las personas que necesitan de ellas”, esto permitió que cada una sea consciente de las personalidades de la dependencia y sepan cómo actúa frente a ellas, de mejor forma supieron reconocer y se</p>
---	--

	<p>llegó a la conclusión que cada personalidad forma parte de ellas, pero se enfocan e incluso idealizaron a la figura de la reina como un modelo a seguir de ahora en adelante.</p> <p>Para el momento de cierre se trabajaron los pensamientos negativos, aquí cada participante verbalizo sus pensamientos, pero los que más destacaron fueron con relación a sus esposos, vamos a mencionar a las participantes que fueron más honestas con sus pensamientos y que comentaron lo siguiente:</p> <p>RO: “siento que mi esposo está en contra mía debido a la manera en cómo se comporta y por los problemas que ha habido”.</p> <p>MA: “tengo pensamientos un poco fuertes, siento que mi esposo es muy mosiento, esto hace que tengamos una mala relación de pareja, me siento mal al momento de pensar en esta situación”.</p> <p>NA: “Soy catastrófica, tengo ideas sobre mi futuro, no veo un futuro prometedor en cuanto me separe de mi esposo, creo que todo me va a ir mal y no voy a lograr hacer las cosas que tengo en mente”.</p> <p>Las otras participantes como, lo son FE, RU, DI se limitaron a mencionar sus pensamientos negativos, solo verbalizaron lo siguiente: “siento que están hablando a mis espaldas”, “me autoculpo si algo no me sale bien o supongo que las otras esposas de los compañeros de sus maridos hablan por detrás diciendo que soy creída”,</p>
--	---

	<p>aunque también son pensamientos negativos, se hizo importante entender que también se dé por esos sentimientos de vacío que nos mencionaron en las sesiones pasadas y la baja autoestima que posee cada participante.</p> <p>Una vez cada una dicto sus pensamientos negativos dependientes, se decidió enseñarles a decir basta y poner en alto en cuanto surjan todo pensamiento que las descalifiquen y opinen en sus afirmaciones positivas, en todo lo que trabajamos en las sesiones anteriores como el diseño de frases positivas y se centren en su personaje de la reina y de todas esas cualidades positivas que le dieron, se pongan en ese papel y actúen en consecuencia a lo que haría ese personaje tan inteligente.</p> <p>Como recomendación, todas las participantes sugirieron que se emplee la actividad de relajación autógena debido a que vienen del trabajo o porque se encuentran en sus hogares muy estresadas y fue la técnica que más les “llamo la atención para sentirse relajadas” y preparadas para las sesiones, una sugerencia importante que se implementarán en las siguientes sesiones.</p>
--	---

Sesión 4.

FECHA:	25 de mayo del 2022
LUGAR:	Reunión realizada vía Zoom
HORA:	19:00-20:30
COMUNIDAD DE REFERENCIA:	Esposas del personal militar
6 EVENTO:	Gestión mis emociones y cierre de la sesión.
N° DE SESIÓN:	4
OBSERVADOR/ERS	Bryan Ismael Iza Chase
REGISTRO DE INTERVENCIÓN	APRENDIZAJES
<p>El día miércoles 25 de mayo se desarrolló la tercera sesión grupal en el horario de 19:00 a 20:30, con una duración de 90 minutos, se trabajó con las esposas del personal militar brindado por parte de la Sección de Asistencia Psicológica de la D.B.P.E., con aproximadamente 5 participantes.</p> <p>Previo a la realización del taller, el coordinador brindó información sobre el uso de la plataforma Zoom a las participantes, para que no existiesen problemas al momento de entrar a las sesiones y pudiesen manejar de la mejor forma cada herramienta que brinda la plataforma.</p> <p>En los primeros minutos de la sesión se llevó a cabo el encuadre, que consistió en dar la bienvenida al grupo de trabajo, en ese instante el coordinador procedió a presentarse ante las participantes, también procedió a realizar la presentación del tema en conjunto con la duración de la reunión, además se recordaron las normas que fueron dictadas por las participantes.</p> <p>En el primer momento de la sesión se desarrolló el caldeamiento inespecífico en el que se empleó la técnica llamada “Relajación autógena” en el cual se brindó un espacio para relajar a las participantes, el coordinador compartió imágenes referenciales de personas en un estado de armonía y paz, le sugirió a las participantes que crearan escenarios similares a los que se les presentó en la pantalla, esto acompañado de una melodía musical y armoniosa, mientras imaginaban sus propios escenarios el coordinador pidió que cada una vaya cerrando lentamente sus ojos centrándose en algún lugar con el que se sientan tranquilas, también se pide que vayan haciendo</p>	<p>Para esta sesión se contó con la presencia de las 5 participantes que estuvieron presentes en las primeras sesiones.</p> <p>En los primeros minutos de la sesión algunas participantes no prendieron sus cámaras, pero se recordó que es una norma fundamental para proceder con la sesión, algunas participantes comentaron que “tenían problemas y solo prendían cuando se les daba la palabra”.</p> <p>En este primer momento de encuadre se les recordó a las participantes las normas que se habían creado en la primera sesión, como lo fueron: “prender la cámara” “ser ordenadas”, “respetarse unas a otras”, “mantener la confidencialidad por parte de cada una”, “responsables con la hora de ingreso”, aunque algunas participantes decidieron aumentar nuevas normas como lo fueron: “Poner en practica lo que se está aprendiendo”, “Ser atentas a todo lo que estamos diciendo”.</p> <p>Durante el primer momento de caldeamiento inespecífico cada</p>

pequeñas respiraciones profundas para aliviar cualquier tensión que tengan presentes, una vez ejecutado la actividad, el coordinador pide que abran lentamente sus ojos y compartan en que parte de su cuerpo sintieron alivio o si se sintieron relajadas, esto con el fin de disminuir alguna tensión y puedan trabajar en el grupo.

En el segundo momento de caldeamiento específico se desarrolló la técnica llamada “Clima motivacional” en el cual las participantes visualizaron una serie de imágenes que contenían una palabra emotiva como: alegría, felicidad, gratitud, serenidad, diversión, inspiración, amor, en este espacio cada participante eligió la imagen con la palabra con la que se sentían más identificadas y se procedió a dar un momento para que cada una vaya diseñando una frase que describa a la imagen con la palabra que habían seleccionado, una vez creadas sus frases el coordinador pidió que cada una vaya describiendo lo que significaba, en este momento cada participante interactuó de la mejor manera y afianzaron un clima unido.

Para el momento del desarrollo se empleó la actividad denominada “Conociendo mis fortalezas” en lo cual el coordinador mostró un listado con 8 debilidades, de lo cual se pidió a cada participante elegir 4 debilidades con el que se sintiesen relacionadas y procedan a escoger 1 debilidad que era la cual se asemejaba con su personalidad, una vez elegido la debilidad se procedió a que realicen una historia sobre cómo está influenciando esa emoción negativa acompañada de un dibujo que determine una expresión de la emoción negativa, una vez terminado de hacer la historia, el coordinador pidió que cada participante comente el grupo la debilidad que había eligió y que se sintiesen en confianza de expresarlo, cuando cada participante expuso su debilidad el coordinador procedió a dar un listado con 8 fortalezas en el cual se pidió que cada participante elija 4 fortalezas con las que pueden ayudarles a contrarrestar esas emociones negativas, y expliquen del porqué es importante esas fortalezas y del cómo lo van a poner en práctica, esto con el fin de que cada participante pueda afrontar esas debilidades y gestionen sus emociones de manera conscientes y con herramientas que puedan darles seguridad, para finalizar se procedió a hacerles las siguientes preguntas: Cuánto tiempo van a dedicar a cada

participante realizó el ejercicio de relajación, una vez que se les pidió hablar si se sentían relajadas cada una verbalizó lo siguiente:

MA B: “la parte de mi cuerpo que más se sintió relajada fue de los hombros”, esto acompañada de una voz suave y alegre.

NA: “se situó en un lugar verdoso, aquí ella menciona que se relajó la parte su espalda”, acompañada de una voz aliviada.

VE: “me imagine en un sitio tranquilo en el que podía gritar y sentirme libre”, acompañada de una voz neutral y alta.

RO: “me imaginé en un campo frutal e incluso me siento identificada con mi hogar que ella habitaba cuando era niña”, “recién llegaba del trabajo y me siento des estresada y con gran alivio”.

FE: “me situó en lugar de la selva debido a que asimilo el sonido que escucho con la naturaleza selvática”, aquí ella indicó un gran alivio en sus brazos y hombros.

En el momento de caldeamiento específico, se brindó un espacio para que cada participante hable sobre la palabra que más les gusto y compartiesen su frase emotiva, para lo cual verbalizaron lo siguiente:

FE: “me identifico con la palabra paz ella, cuando presencio algún problema lo trata de evadir, haciendo que no me perjudiquen esos problemas, siento que la paz lo reflejo conmigo misma y

fortaleza?, ¿Cómo van a trabajar sus fortalezas en sus espacios, personal, familiar, pareja y amistad?, esto con una manera abierta a que sean conscientes de sus fortalezas y las puedan llevar a cabo los momentos que sean necesarios y poder mejorar su autoestima.

Para la sesión de cierre se desarrolló la actividad llamada “Mi relación conmigo y con los demás” en el cual el coordinador pidió a las participantes elaborar una lista de 4 cosas que le gustaría hacer en cada área interpersonal (individual, familiar, de pareja y de amistad), una vez terminado de hacer la lista con las actividades, el coordinador pidió a cada participante que asigne un valor numérico del 1 al 5 en donde 1 es (no factible) y 5 es (factible) de llevar a cabo cada actividad, en cuanto asignen el valor a la actividad, se procedió a ordenar las actividades que son más factibles hacerlas y se sugirió que cada actividad que puede ser realizada la puedan hacer durante esta semana hasta la siguiente sesión en la que podrán compartir las actividades que lograron desarrollarlas y en la que se van a trabajar la autoestima.

siento calma en mi corazón.

RO: “me identifico con la palabra felicidad, pesé a tener problemas en mi hogar, siempre me muestro alegre y sonriente, lo veo como una manera de no sentirme mal, además pienso que la vida es corta y se debe ser alegre la mayor parte del tiempo”.

NA: “me identifico con la palabra felicidad, todos debemos ser felices a pesar de las situaciones por las que podemos atravesar, aunque me limito a decir más palabras”, se vio en su tono de voz un poco bajo y tembloroso.

MA B: “me identifico con la palabra amor propio, todos somos diferentes y únicos, el poder que tengo como mujer me hace especial”.

VE: “la idea del amor propio, ya que en un momento dado no he puesto límites en mi vida y eso me ha hecho pasar por momentos que me han perjudicado, además creo que los problemas de la infancia no resueltos han influido en mi vida, a pesar de sentirme perjudicada” pero con la sesión de este día comprendió que “debo quererme a mí misma si deseo hacer algún cambio en mi vida”.

En el momento del desarrollo fue muy crucial para trabajar con las emociones de las participantes, en este espacio cada una verbalizo las siguientes emociones negativas que fueron:

RO: “siento ira en mi corazón, a raíz de esta emoción negativa he tenido conflictos con mis amistades, siento que la causa

	<p>mi irá es por culpa de mi esposo”.</p> <p>NA: “mi emoción negativa es la dependencia, pero cada día lo refleja en mis hijos, por los problemas de separación con mi esposo, no quiero tratar de mantener un vínculo que se relacione con mi pareja sino con los hijos”.</p> <p>FE: comparte el sentimiento de Rossy, “mi irá es causado por mi marido”.</p> <p>Ante estas debilidades, cada una reconoció una fortaleza que le sirviese poner marcha cuanto se sientan perjudicadas por las emociones negativas. Y se comprometieron a poner en práctica sus fortalezas.</p> <p>Para el cierre cada una compartió su relación con las personas más allegadas de cada participante y verbalizaron lo siguiente:</p> <p>RO: “quiero hacer una salida con mi familia, pero no lo ve posible por parte del esposo que lo cataloga como amargado”.</p> <p>NA: “deseo salir a cenar con sus hijos debido a que ella quiere centrarse en ellos”.</p> <p>FE: “deseo irme de viaje con mi esposo e hijo, pero debido a que no se encuentran en casa lo veo imposible realizar esa lista”.</p> <p>En el momento de cierre, las participantes dijeron que la mayor parte de las técnicas empleadas son de utilidad, también refirieron a que van a aplicar cada una de los aprendizajes que se vieron durante las sesiones grupales y</p>
--	--

	<p>que van a seguir asistiendo a terapia con el psicólogo clínico de la D.B.P.E., para afianzar todo lo aprendido.</p> <p>Debido a problemas de conexión 2 participantes no estar presentes en la sesión de cierre, pero se trabajó con ellas en la plataforma de WhatsApp, de esta manera culminamos la sesión 4, algunas participantes sugirieron hacer actividades de estiramiento o relajación debido a que se sienten presionadas.</p>
--	---