

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

**CARRERA:
PSICOLOGÍA**

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

**TEMA:
ENTRENAMIENTO EN EL USO DE TÉCNICAS COGNITIVO
CONDUCTUALES DE GESTIÓN DE LA IRA EN MADRES QUE ACUDEN
POR PROBLEMAS DE MALTRATO INFANTIL AL CENTRO DE
EQUIDAD Y JUSTICIA LOS CHILLOS, EN EL PERIODO DE ABRIL-
SEPTIEMBRE DEL 2015**

**AUTORA:
VIRGINIA NATALY CASTILLO RUEDA**

**TUTOR:
MARIO ARTURO MÁRQUEZ TAPIA**

Quito, febrero de 2016

Cesión de derechos de autor

Yo Virginia Nataly Castillo Rueda, con documento de identificación N° 060417647-9, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de titulación intitulado: “ENTRENAMIENTO EN EL USO DE TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE GESTIÓN DE LA IRA EN MADRES QUE ACUDEN POR PROBLEMAS DE MALTRATO INFANTIL AL CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA LOS CHILLOS, EN EL PERIODO DE ABRIL-SEPTIEMBRE DEL 2015”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



.....

Nombre: Virginia Nataly Castillo Rueda

Cédula: 060417647-9

Fecha: Febrero de 2016

Declaratoria de coautoría del docente tutor/a

Yo declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación “ENTRENAMIENTO EN EL USO DE TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE GESTIÓN DE LA IRA EN MADRES QUE ACUDEN POR PROBLEMAS DE MALTRATO INFANTIL AL CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA LOS CHILLOS, EN EL PERIODO DE ABRIL-SEPTIEMBRE DEL 2015.” realizado por Virginia Nataly Castillo Rueda, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, enero de 2016


.....
Mario Arturo Márquez Tapia

Cédula de identidad: 170821930-6



Quito, diciembre 01 de 2015

Señorita
VIRGINIA NATALY CASTILLO RUEDA

Presente.

De mi consideración.

En atención a la solicitud presentada el día 01 de diciembre de 2015, por medio del presente AUTORIZO que la información inherente al proyecto "ENTRENAMIENTO EN EL USO DE TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE GESTIÓN DE LA IRA EN MADRES QUE ACUDEN POR PROBLEMAS DE MALTRATO INFANTIL AL CENTRO DE EQUIDAD Y JUSTICIA LOS CHILLOS, EN EL PERIODO DE ABRIL – SEPTIEMBRE DEL 2015" sea utilizada por Usted con fines investigativos.

Atentamente.

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

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



Índice

Introducción	1
Primera parte	2
1. Datos informativos del proyecto	2
2. Objetivo de la sistematización.....	3
3. Eje de la sistematización	3
4. Objeto de la sistematización.....	4
5. Metodología de la sistematización	4
6. Preguntas clave.....	9
7. Organización y procesamiento de la información.....	10
8. Análisis de la información.....	21
Segunda parte	22
1. Justificación.....	22
2. Caracterización de los beneficiarios.....	25
3. Interpretación	26
3.1 Interpretación Cualitativa	26
3.2 Interpretación cuantitativa estadística	37
4. Principales logros del aprendizaje.....	42
Conclusiones	45
Recomendaciones.....	47
Referencias.....	49
Anexos	52

Índice de tablas

Tabla 1. Actividades para la conformación del grupo previo a los talleres	10
Tabla 2. Actividades del Taller 4. Explicación del esquema del ABC	11
Tabla 3. Actividades del Taller 5: Debería o Reglas tácitas	12
Tabla 4. Actividades del Taller 6: Debería o Reglas tácitas	13
Tabla 5. Actividades del Taller 7: Filtro mental	14
Tabla 6. Actividades del Taller 8: Lectura de pensamiento.....	15
Tabla 7. Actividades del Taller 9: Falacia de razón.....	16
Tabla 8. Actividades del Taller 10: Razonamiento emocional	17
Tabla 9. Actividades del Taller 11: Falacia de recompensa.....	18
Tabla 10. Actividades del Taller 12: Falacia de cambio.....	19
Tabla 11. Actividades del Taller 13: Revisión de la reestructuración de las distorsionas cognitivas trabajadas	20
Tabla 12. Aplicaciones de test finales.....	21
Tabla 13. Resultados del análisis de significación estadística con la prueba t de Student para medidas repetidas de las variables del Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991).....	40
Tabla 14. Resultados del análisis de significación estadística con la prueba t de Student para medidas repetidas de las variables del STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo) (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001).....	41

Índice de figuras

Figura 1. Relación de las medias aritméticas Pre y Post-intervención de las variables Intervenidas del Inventario de Pensamientos Automáticos	38
Figura 2. Relación de las medias aritméticas Pre y Post-intervención de las variables trabajadas del STAXI-2.....	39

Índice de anexos

Anexo 1. Consentimiento informado	52
Anexo 2. Registros de Pensamientos Automáticos.....	53
Anexo 3. Ayuda-memoria de las distorsiones reestructuradas	54

Resumen

Se realizó la sistematización de la experiencia del proyecto *Entrenamiento en el uso de técnicas cognitivo conductuales de gestión de la ira en madres que acuden por problemas de maltrato infantil al Centro de Equidad y Justicia Los Chillos, en el periodo de abril-septiembre del 2015*, enfocándose en la experiencia de aprender a hacer reestructuración cognitiva de distorsiones que están asociadas con la producción y mantenimiento de conductas relacionadas con la ira, tomando como eje de sistematización las acciones desarrolladas dentro de las sesiones correspondientes a la realización de reestructuración cognitiva del proyecto de intervención clínica, el cual contuvo también la aplicación de otras técnicas terapéuticas cognitivo conductuales como entrenamiento en relajación autógena de Schultz, entrenamiento en autoreforzamiento contingente, entrenamiento en técnicas de resolución de problemas y toma de decisiones, entre otras. Se utilizó la información obtenida a partir de las acciones para reestructuración cognitiva, secuenciándola y procesándola de tal manera que se puedan comparar elementos para entender la lógica interna del proceso y contestar así varias preguntas claves que aquí se formulan. Adicionalmente se realizó un análisis cuantitativo relacionando la condición pre vs. post intervención de las participantes del proyecto en cuanto a puntuaciones en las variables del “Inventario de Pensamientos Automáticos” (Ruiz y Lujan, 1991) y a los niveles de ira evaluados por medio del test “STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo)” (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001). Se evidenció cambios clínica y estadísticamente significativos en las variables intervenidas.

Palabras claves: Reestructuración cognitiva, ira, acciones, pensamientos automáticos, STAXI-2.

Abstract

It has made the systematization of project experience: *Training in the use of cognitive behavioral techniques for anger management among mothers who come due to problems of child abuse, to the Centro de Equidad y Justicia Los Chillos, in the period April - September 2015*, focusing on the experience of learning to do cognitive restructuring of distortions that are associated with the production and maintenance of behaviors related to anger; taking as a systematization, the actions developed within the corresponding sessions to the realization of the project cognitive restructuring of clinical intervention, which also contains the application of other cognitive behavioral therapy techniques such as autogenic training developed by Schultz, training at contingent reinforcement, training in problem solving techniques and decision making, among others. Information obtained from the actions for cognitive restructuring was used sequencing and processing it, so that their elements could be compared to understand the internal logic of the process and answer as well, several key questions formulated here. Additionally, it has made a quantitative analysis relating the pre vs post intervention of the project participants, in terms of scores on the variables of the “Automatic Thoughts Inventory” (Ruiz and Lujan, 1991) and the anger levels assessed by the test “STAXI-2 (State-Trait Anger Expression Inventory–2)” (Spielberger, Miguel Casado, & Cano, 2001). Clinically and statistically significant changes were evident in the intervened variables.

Keywords: cognitive restructuring, anger, actions, automatic thoughts, STAXI-2.

Introducción

El maltrato infantil fue un malestar clínico identificado en el proceso diagnóstico realizado en el Centro de Equidad y Justicia Los Chillos (Baquero, Calahorano, & Castillo, 2015), por lo que el principal objetivo que se pretendía con el proyecto diseñado (Castillo, 2015) era modificar las manifestaciones cognitivas, afectivas y motoras asociadas a la ira en las madres que participaron del mismo, para lo cual se buscó reestructurar las distorsiones cognitivas más frecuentes en estas personas.

Esta sistematización busca comprender más a fondo la experiencia de la autora de aprender a hacer reestructuración cognitiva de distorsiones cognitivas, que en las pacientes están asociadas con la producción y mantenimiento de conductas relacionadas con la ira, buscando identificar aciertos, errores, obstáculos y cómo enfrentarlos, para poder optimizar esta experiencia en futuras ocasiones y aportar con insumos para comparar aprendizajes con otras experiencias semejantes.

En la primera parte de este trabajo se presentan los datos informativos y tema del proyecto, nombre y localización de la institución, tema que aborda la experiencia, estableciendo el aprender a hacer reestructuración cognitiva, como la experiencia a sistematizar; constan también de los objetivos, eje, objeto y metodología de la sistematización, preguntas claves a las que se ha intentado responder, organización y procesamiento de la información y por último análisis de la información. La segunda parte consta de la justificación, caracterización de los beneficiarios, la interpretación cualitativa y cuantitativa con respecto a la información obtenida para esta sistematización, se establecen también los principales logros del aprendizaje y por último se incluyen las conclusiones, recomendaciones, lista de referencias bibliográfica y anexos.

Primera parte

1. Datos informativos del proyecto

a) Nombre del proyecto

Entrenamiento en el uso de técnicas cognitivo conductuales de gestión de la ira en madres que acuden por problemas de maltrato infantil al Centro de Equidad y Justicia Los Chillos, en el periodo de abril-septiembre del 2015 (Castillo, Diseño de proyecto de intervención , 2015).

b) Nombre de la institución

Centro de Equidad y Justicia Los Chillos

c) Tema que aborda la experiencia

Aprender a hacer reestructuración cognitiva de distorsiones que están asociadas con la producción y mantenimiento de conductas relacionadas con la ira en madres que acuden al Centro de Equidad y Justicia Los Chillos, para lograr un manejo de ira que contribuya a generar soluciones al maltrato infantil.

d) Localización

El Centro de Equidad y Justicia Los Chillos, que se encuentra ubicado en el Tingo, está destinado a brindar atención a las personas que habitan en las parroquias de Alangasí, Amaguaña, Pintag, Conocoto, La Merced y Guangopolo. El Tingo se encuentra ubicado en la Parroquia de Alangasí en el sector Sur Oriente del cantón Quito en la Provincia de Pichincha (Baquero, Calahorano, & Castillo, 2015). Concretamente la experiencia que aquí se sistematiza se la llevó a cabo en la sala de audio-visuales de una escuela del sector, espacio que fue gestionado debido a que en

las instalaciones del CEJ no se contaba con sitios adecuados para el desarrollo de los talleres.

2. Objetivo de la sistematización

Comprender la experiencia realizada durante el proyecto considerando la variable de aprender a hacer reestructuración cognitiva de distorsiones cognitivas, que en las pacientes están asociadas con la producción y mantenimiento de conductas relacionadas con la ira; para identificar aciertos, errores, obstáculos presentados y cómo enfrentar los mismos, para poder optimizar esta experiencia en futuras ocasiones.

Aportar con insumos para, en un futuro posterior a la presentación de esta sistematización, comparar aprendizajes con otras experiencias semejantes dadas con la misma población del Centro Equidad y Justicia Los Chillos en otro periodo de tiempo, o con poblaciones del mismo Centro con características psicológicas distintas, o con experiencias de otros investigadores de la Universidad Politécnica Salesiana interesados en aprender a hacer reestructuración cognitiva.

3. Eje de la sistematización

Como eje de sistematización se tomará un componente de la experiencia: las acciones que la autora ha desarrollado dentro de las sesiones del proyecto de intervención clínica, determinadas para el tema de reestructuración cognitiva; así, a las acciones se las va a considerar como el elemento central que vertebra toda la experiencia a sistematizarse aquí.

4. Objeto de la sistematización

La experiencia específica a la que se hará referencia en esta sistematización es la experiencia de la autora de aprender a hacer reestructuración cognitiva, para esto se va a considerar las sesiones planteadas y desarrolladas del 23 de julio al 25 de agosto del 2015 (un total de 10 sesiones), desarrolladas con una frecuencia de dos veces por semana (Castillo, Informe de ejecución y monitoreo , 2015).

5. Metodología de la sistematización

Para el proceso de reconstruir la experiencia se utilizarán las siguientes fuentes:

- a) Tests aplicados: STAXI-2 Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991)
 - b) Materiales para la convocatoria e inicio de los talleres
 - c) Registros de Pensamientos Automáticos
 - d) Folios de tareas terapéuticas
 - e) Fichas de Preparación para los talleres
 - f) Apuntes manuscritos de las tutorías en la Universidad Politécnica Salesiana
 - g) Ayuda-memoria de las distorsiones reestructuradas
 - h) Lista de textos utilizados
 - i) Lista de referencias electrónicas
- a) Tests aplicados: Los tests fueron aplicados al inicio y al final de toda la intervención y servirán para hacer referencia a los resultados, que fueron el producto de las acciones realizadas a lo largo de los talleres, éstos tests son:
- STAXI-2 Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001): Consta de 44 ítems agrupados en tres partes, los 10 primeros hacen

referencia a la ira como estado y reflejan cómo se siente la persona en ese momento y se responden en una escala de 4 puntos donde: 1. No en absoluto, 2. Algo, 3. Moderadamente y 4. Mucho. Los siguientes 10 ítems evalúan los niveles de ira como rasgo y a éstos se responde en base a cómo se siente normalmente la persona, los 24 ítems siguientes se refieren a la expresión de ira y se responde de acuerdo a cómo reaccionan o a su comportamiento cuando se enojan, estos ítems se puntúan también en una escala de 4 puntos donde: 1. Casi nunca, 2. Algunas veces, 3. A menudo, 4. Casi siempre. (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001)

Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991): Permite identificar los principales Pensamientos Automáticos agrupados en un total de 15 distorsiones cognitivas: 1. Filtro mental, 2. Todo/nada, 3. Sobregeneralización, 4. Lectura del pensamiento, 5. Visión catastrófica, 6. Personalización, 7. Falacia de control, 8. Falacia de justicia, 9. Razonamiento emocional, 10. Falacia de cambio, 11. Etiquetado, 12. Culpabilización, 13. Debería o Reglas tácitas, 14. Falacia de razón, 15. Falacia de recompensa. El inventario cuenta con un total de 45 ítems que evalúan la frecuencia con que una persona tiene estos pensamientos, se los valora en una escala de 0 a 3 donde: 0. Nunca, 1. Casi nunca, 2. A veces y 3. Siempre. (Moyano, Furlan, & Piemontesi, 2011)

b) Materiales para la convocatoria e inicio de los talleres: Estos materiales hacen referencia a los afiches y volantes realizados y colocados de manera previa a la realización de los talleres, los mismos que indicaban de manera general de que se trataban los talleres e invitaban a una charla de inducción para conocer y responder dudas a personas interesadas en participar de los mismos. Así también se refieren a la hoja de Consentimiento Informado (anexo 1), en las que las beneficiarias firmaron su acuerdo en estar informadas y participar de los talleres, esto de manera previa al inicio

de la intervención. Este tipo de materiales nos van a ayudar en la sistematización debido a que contienen fechas de su realización y por tal motivo ayudarán a dar una secuencia cronológica para la experiencia que aquí se sistematiza.

c) **Registros de Pensamientos Automáticos:** Estos registros fueron elaborados por la autora y consisten en tablas con un encabezado que indica lo que se debía llenar en cada columna, los registros fueron entregados a las participantes para que puedan identificar y atrapar estos pensamientos, los mismos que servían de ejemplos para llevar a cabo los talleres con respecto a reestructurar estos pensamientos. En el encabezado de los registros se pedía anotar por ejemplo:

- Situación: ¿Dónde estoy? ¿Con quién estoy? ¿Qué pasa ahí?
- ¿Qué sentí?: Escribiendo el sentimiento y dándole una calificación sobre 100 con respecto a la intensidad del mismo, donde 100 será la máxima intensidad de este sentimiento y 0 será la mínima intensidad.
- ¿Qué hice?: Estableciendo cuál fue la consecuencia conductual
- ¿Qué pensé?: Qué pensaron o creyeron sobre la situación para sentir lo que sintieron y hacer lo que hicieron (anexo 2A).

Adicional a esto también se incluyó una casilla denominada Debate (anexo 2B), donde se anotaban los cuestionamientos con respecto a los Pensamientos Automáticos, esto en relación a pensamientos más adaptativos discutidos en los talleres y que podrían establecerse en lugar de los Pensamientos Automáticos. Estos registros aportan a la sistematización debido a que contienen fechas, tanto de realización como de revisión de los mismos, siendo llenado primero un registro simple para posteriormente llenar uno que incluía el Debate.

d) **Folios de tareas terapéuticas:** Se utilizaron también los folios, donde constan tareas terapéuticas realizadas durante los talleres, como también las enviadas para ser

realizadas en casa, las mismas que se utilizaron como parte de las técnicas para la reestructuración cognitiva. Las tareas consistieron en la construcción de listas de distintos aspectos relacionados con los pensamientos a reestructurar, por ejemplo: *Listas de debería*, se pidió construir una lista con todas las exigencias que las beneficiarias tienen con respecto a los otros y a ellas mismas para posteriormente revisar y clasificar los ítems de esta lista en una nueva *Lista de deseos y debería*, se les asigna como tarea pasar de la lista inicial de “deberías” a la nueva lista y colocar bajo la columna de “deseos” todo aquellos que quieren pero no lo pueden establecer como exigencias y que coloquen bajo la columna de “debería” aquellas cosas que son derechos y por ende pueden ser exigidos. Así se han realizado también tareas como: *Lista de personas con las que más me enoja y lista de cosas positivas de las personas con las que más me enoja*, *Lista secreta de cosas en las que me equivoqué y no lo reconocí*, *Lista de objetivos pospuestos, ¿con qué recursos y falencias cuento?*, *Contratos para negociación de recompensas*. Estos folios aportan para la sistematización debido a que siguen un orden cronológico de acuerdo a las acciones que se realizaron a lo largo de los talleres.

e) Fichas de preparación para los talleres: Se van a considerar también las fichas de preparación sobre lo que se iba a abordar cada taller, fichas que constaban de la fecha en que se iban a realizar determinadas actividades, el tiempo estimado para cada actividad, las actividades desarrolladas, los objetivos que se pretendían alcanzar y los recursos y materiales necesarios para cada actividad.

f) Apuntes manuscritos de las tutorías en la Universidad Politécnica Salesiana: Donde constan las explicaciones por parte del tutor, acerca de qué consistían las distorsiones a reestructurar, así como también las técnicas, debates y tareas que se podían utilizar para esta reestructuración. Explicaciones que eran dadas a manera de clases y de las

que se tomaba apuntes, estas tutorías eran semanales, por lo que contienen fechas que permiten reconstruir cronológicamente la experiencia, y tenían una duración de aproximadamente una hora.

g) Ayuda-memoria de las distorsiones reestructuradas: Se utilizaron también diagramas con las ideas básicas de lo explicado en los talleres, los mismos que eran una especie de resumen sobre los puntos trabajados al respecto de qué consiste cada distorsión y los debates y discusiones para reestructurarlas (anexo 3). Se los entregaban a quienes participaban en los talleres y al inicio de los mismos para poder ser trabajados y ampliados con apuntes de las beneficiarias a lo largo del taller, aportando a la sistematización con las fechas en que se abordaba cada tema.

h) Lista de textos utilizados: Esto hace referencia a los textos o capítulos de los mismos relacionados con el tema de reestructuración cognitiva que han sido utilizados para reforzar teóricamente lo tratado en las tutorías, así mismo sirvieron para la preparación previa a los talleres. El orden de consulta a estos textos indica una secuenciación en el tiempo y por tal motivo contribuyen en esta sistematización.

i) Lista de referencias electrónicas: Consiste en las referencias electrónicas que también fueron utilizadas para la preparación de los talleres, y que por estar relacionadas con los temas específicos de los talleres tienen un orden cronológico con respecto a su utilización.

Esto ayudará en cuanto forma parte de los registros documentales referentes a las acciones emprendidas para abordar el tema correspondiente a la reestructuración, así como también darán cuenta de los resultados que se obtuvieron como consecuencia de esas acciones, además permitirán conocer el orden en que se llevó a cabo el proceso y cómo se desarrollaron las distintas actividades referentes a la reestructuración cognitiva.

Es decir que estos documentos van a permitir, ordenar los eventos en función del tiempo; comparar los eventos ordenados buscando “tensiones productivas”, intentar una comprensión de por qué se dieron tales tensiones.

6. Preguntas clave

En este trabajo intentaremos responder las interrogantes siguientes:

Preguntas de inicio:

1. ¿Cuál de las estrategias utilizadas para la difusión mostró mayor acogida por la población?
2. ¿Cómo se conformó el grupo de trabajo y cuál es su relación con el Aprendizaje de Reestructuración Cognitiva?

Preguntas interpretativas:

3. ¿En la experiencia de Aprender Reestructuración Cognitiva fue más importante la búsqueda de información en documentos impresos y electrónicos o las tutorías recibidas en la Universidad Politécnica Salesiana?
4. ¿Qué pudiera haber ocurrido si se daba una variación en el orden de ciertas distorsiones aprendidas a reestructurar y reestructuradas en los talleres?
5. ¿Cómo se relaciona el rol directivo tomado por la autora en el desarrollo de las acciones con el rol desempeñado por las beneficiarias?

Preguntas de cierre:

6. ¿Cuáles fueron los errores identificados en las acciones realizadas para la reestructuración de la distorsión Falacia de control, en la cual no se lograron cambios significativos, con relación a las otras variables y con qué acciones alternativas se podrían corregir?

7. ¿Cómo se pudo haber mejorado la participación, entendida como las intervenciones, opiniones y cuestionamientos de las madres beneficiarias del proyecto en el desarrollo de los talleres?

7. Organización y procesamiento de la información

Actividades del proceso realizado que engloba la experiencia:

Tabla 1.

Actividades para la conformación del grupo previo a los talleres

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
11 de junio del 2015 10:00	Actividad 1	Colocación de afiches con información sobre los talleres en el CEJ	Materiales para la convocatoria e inicio de los talleres: Afiches
19 de junio del 2015 12:00	Actividad 2	Entrega de volantes a madres de familia que acuden al CEJ y en lugares cercanos al mismo	Materiales para la convocatoria e inicio de los talleres: Volantes
25 de junio del 2015 09:00	Actividad 3	Socialización del taller con las madres por medio de una charla de inducción	Fichas de preparación para los talleres Apuntes de tutorías Diseño del proyecto ejecutado
25 de junio del 2015 09:50	Actividad 4	Firma de consentimiento informado	Materiales para la convocatoria e inicio de los talleres: Consentimiento informado
25 de junio del 2015 10:00	Actividad 5	Aplicación de test	STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo) Inventario de Pensamientos Automáticos

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 2.

Actividades del Taller 4. Explicación del esquema del ABC¹

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
23 de julio del 2015 09:00	Actividad 6	Dinámica de inicio: El marciano	Fichas de preparación para los talleres
23 de julio del 2015 09:10	Actividad 7	¿Qué pienso de mi emoción? Establecimiento de cogniciones secundarias con respecto a la ira.	Ayuda-memoria de las distorsiones reestructuradas Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados
23 de julio del 2015 09:25	Actividad 8	Estrategias para sacar la ira de manera que no haga daño a los demás	Apuntes de la tutorías
23 de julio del 2015 09:40	Actividad 9	Explicación del esquema AC ² y ABC	Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
23 de julio del 2015 10:00	Actividad 10	Entrega y ejemplo de llenado del Registro de Pensamientos Automáticos para atrapar los pensamientos automáticos de las beneficiarias	Registros de Pensamientos Automáticos Apuntes de la tutorías
23 de julio del 2015 10:15	Actividad 11	Explicación de la tarea para reforzar lo aprendido	Registro de Pensamientos Automáticos
23 de julio del 2015 10:25	Actividad 12	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

¹ Esquema ABC: A= Acontecimiento activador; B= Sistema de creencias; C= Consecuencias emocionales y conductuales (Mainieri, 2016).

² Esquema AC: A= Acontecimiento activador; C= Consecuencias emocionales y conductuales. (Mainieri, 2016)

Tabla 3.

Actividades del Taller 5: Debería o Reglas tácitas

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
28 de julio del 2015 09:00	Actividad 13	Dinámica de inicio: El cuento vivo	Fichas de preparación para los talleres
28 de julio del 2015 09:15	Actividad 14	Revisión de la tarea sobre el Registro de Pensamientos Automáticos para identificar las dificultades con respecto a la tarea	Registro de Pensamientos Automáticos
28 de julio del 2015 09:25	Actividad 15	Explicación de Deberías o Reglas tácitas, identificando qué son los y cómo influyen en nuestras vidas	Ayuda-memoria de las distorsiones reestructuradas Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
28 de julio del 2015 09:45	Actividad 16	“Cambio exigencias por deseos” Diferenciando: Derecho-deseo, Exigir-pedir, Necesario-deseable, Desagradable-Horroroso	Apuntes de la tutorías Lista de referencias electrónicas
28 de julio del 2015 10:00	Actividad 17	Reconocimiento del uso de los deberías en los registros	Registro de Pensamientos Automáticos
28 de julio del 2015 10:15	Actividad 18	Explicación de la tarea: Lista de deberías y llenar Registro de Pensamientos Automático	Folios de tareas terapéuticas Registro de Pensamientos Automáticos
28 de julio del 2015 10:25	Actividad 19	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 4.

Actividades del Taller 6: Debería o Reglas tácitas

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
30 de julio del 2015 09:00	Actividad 20	Dinámica de inicio: Mar adentro, mar afuera	Fichas de preparación para los talleres
30 de julio del 2015 09:10	Actividad 21	Revisión de la tarea sobre el Registro de Pensamientos Automáticos y lista de deberías	Registro de Pensamientos Automáticos Folios de tareas terapéuticas: Lista de deberías
30 de julio del 2015 09:15	Actividad 22	Se trabaja sobre derechos asertivos para diferenciar qué cosas de la lista que realizaron son parte los derechos asertivos y cuales son exigencias personales	Folios de tareas terapéuticas: Lista de deberías Lista de derechos asertivos
30 de julio del 2015 09:30	Actividad 23	Tarea en el taller: Debería y Deseos, clasificar las cosas de la lista inicial en deseos y deberías	Folios de tareas terapéuticas: Lista de deberías Lista de Deberías y Deseos
30 de julio del 2015 09:45	Actividad 24	Auto-correr hablar, corregir el uso de deberías cuando estén hablando cambiando el verbo “deber” por: “Me gustaría”, “desearía”.	Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados
30 de julio del 2015 10:05	Actividad 25	Explicación de la tarea: llenar Registro de Pensamientos Automático, incluyendo ahora una casilla de debate	Registro de Pensamientos Automático
30 de julio del 2015 10:15	Actividad 26	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 5.

Actividades del Taller 7: Filtro mental

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
04 de agosto de 2015 09:00	Actividad 27	Dinámica de inicio: El pueblo manda	Fichas de preparación para los talleres
04 de agosto de 2015 09:10	Actividad 28	Revisión de la tarea sobre el Registro de Pensamientos Automáticos para corregir y aclarar dificultades sobre todo con respecto la casilla de Debate	Registro de Pensamientos Automáticos
04 de agosto de 2015 09:20	Actividad 29	Explicación sobre en lo que consiste el filtro mental	Ayuda-memoria de distorsiones reestructuradas Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
04 de agosto de 2015 09:40	Actividad 30	Mostrar los pasos para cambiar este pensamiento automático	Apuntes de la tutorías
04 de agosto de 2015 09:55	Actividad 31	Tarea en el taller: Lista de personas con las que más me enojo y lista de cosas positivas que estas personas tienen	Folios de tareas terapéuticas: Lista de personas con las que más me enojo Lista de cosas positivas de las personas con las que más me enojo
04 de agosto de 2015 10:10	Actividad 32	Explicación de la tarea: llenar Registro de Pensamientos Automático	Registro de Pensamientos Automático
04 de agosto de 2015 10:15	Actividad 33	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 6.

Actividades del Taller 8: Lectura de pensamiento

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
06 de agosto de 2015 09:00	Actividad 34	Dinámica de inicio: El correo	Fichas de preparación para los talleres
06 de agosto de 2015 09:15	Actividad 35	Revisión de la tarea para aclarar dificultades con respecto a la misma	Registro de Pensamientos Automático
06 de agosto de 2015 09:25	Actividad 36	Se explica en que consiste la Lectura de Pensamiento para aprender a identificarla	Ayuda-memoria de distorsiones reestructuradas Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
06 de agosto de 2015 09:50	Actividad 37	Mostrar los pasos para cambiar este pensamiento automático, debatiendo con respecto a las intenciones de los otros y las suposiciones que se hacen con respecto a las mismas	Apuntes de la tutorías Lista de referencias electrónicas
06 de agosto de 2015 10:10	Actividad 38	Explicación de la tarea: llenar Registro de Pensamientos Automático	Registro de Pensamientos Automático
06 de agosto de 2015 10:15	Actividad 39	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 7.

Actividades del Taller 9: Falacia de razón

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
11 de agosto de 2015 09:00	Actividad 41	Dinámica de inicio: Alambre pelado	Fichas de preparación para los talleres
11 de agosto de 2015 09:10	Actividad 42	Revisión de la tarea para aclarar dificultades sobre esta.	Registro de Pensamientos Automáticos
11 de agosto de 2015 09:20	Actividad 43	Se explica en que consiste la Falacia de Razón para identificar esta distorsión y aprender en que consiste	Ayuda-memoria de distorsiones reestructuradas Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
11 de agosto de 2015 09:40	Actividad 44	Debate sobre “el error” ¿qué es y qué piensan sobre él?, para reconocerlo como algo está presente en nuestras vidas.	Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
11 de agosto de 2015 10:05	Actividad 45	Tarea en el taller: construir una lista secreta de cosas en las que se han equivocaron y no lo reconocieron	Folios de tareas terapéuticas: Lista secreta de cosas en las que me equivoqué y no lo reconocí
11 de agosto de 2015 10:20	Actividad 46	Explicación de la tarea: llenar Registro de Pensamientos Automático	Registro de Pensamientos Automático
11 de agosto de 2015 10:25	Actividad 47	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 8.

Actividades del Taller 10: Razonamiento emocional

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
13 de agosto de 2015 09:00	Actividad 48	Dinámica de inicio: La papa caliente	Fichas de preparación para los talleres
13 de agosto de 2015 09:10	Actividad 49	Revisión de la tarea para corregir y aclarar dificultades	Registro de Pensamientos Automático
13 de agosto de 2015 09:20	Actividad 50	Se explica en que consiste el Razonamiento Emocional para entender cómo interviene en sus vidas	Ayuda-memoria de distorsiones reestructuradas Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
13 de agosto de 2015 09:40	Actividad 51	Debate: Son pensamientos o son sentimientos, buscando reconocer a los sentimientos como una fuente de información más y no como verdad absoluta	Apuntes de la tutorías Lista de referencias electrónicas
13 de agosto de 2015 09:55	Actividad 52	Buscar información de referencia con respecto a los sentimientos para identificar que los que sentimos no es la realidad, sino una interpretación de la misma	Lista de referencias electrónicas
13 de agosto de 2015 10:10	Actividad 53	Explicación de la tarea: llenar Registro de Pensamientos Automático	Registro de Pensamientos Automático
13 de agosto de 2015 10:20	Actividad 54	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 9.

Actividades del Taller 11: Falacia de recompensa

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
18 de agosto de 2015 09:00	Actividad 55	Dinámica de inicio: Esto me recuerda	Fichas de preparación para los talleres
18 de agosto de 2015 09:15	Actividad 56	Revisión de la tarea para aclarar dificultades y retroalimentar lo aprendido en el taller anterior	Registro de Pensamientos Automático
18 de agosto de 2015 09:25	Actividad 57	Se explica en que consiste la Falacia de recompensa para aprender en que consiste y cómo influye.	Ayuda-memoria de distorsiones reestructuradas Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
18 de agosto de 2015 09:45	Actividad 58	Distinguir actividades que tienen Recompensa intrínseca de las que tiene Recompensa extrínseca y aprender a negociar la recompensa para las actividades con recompensa extrínseca	Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
18 de agosto de 2015 10:00	Actividad 59	Negociación de recompensas para aprender a negociarlas explicitándolas o haciendo un contrato donde se especifique lo que harán y la recompensa que obtendrán	Folios de tareas terapéuticas: Contratos para negociación de recompensas
18 de agosto de 2015 10:15	Actividad 60	Explicación de la tarea: llenar Registro de Pensamientos Automático y negociar recompensas para reforzar lo aprendido en el taller	Registro de Pensamientos Automático Folios de tareas terapéuticas: Contratos para negociación de recompensas
18 de agosto de 2015 10:25	Actividad 61	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 10.

Actividades del Taller 12: Falacia de cambio

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
20 de agosto de 2015 09:00	Actividad 62	Dinámica de inicio: Cara a cara	Fichas de preparación para los talleres
20 de agosto de 2015 09:10	Actividad 63	Revisión de la tarea para corregir y aclarar dificultades con respecto a la misma y para obtener ejemplos para el desarrollo del taller	Registro de Pensamientos Automático
20 de agosto de 2015 09:20	Actividad 64	Se explica en que consiste la Falacia de cambio para conocerla y determinar cómo esta distorsión las puede estar afectando	Ayuda-memoria de distorsiones reestructuradas Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
20 de agosto de 2015 09:40	Actividad 65	Diferencias entre: sería feliz “solo” sí y sería feliz “también” sí. Para enseñar a fijarse y atender a objetivos propios que se han descuidado por esperar cosas y cambios de los otros	Apuntes de la tutorías Lista de referencias electrónicas
20 de agosto de 2015 09:55	Actividad 66	Se realiza una lista de los objetivos pospuesto, con los recursos y falencias que tienen para reconocer que falencias son urgentes de corregir	Folios de tareas terapéuticas: Lista de objetivos pospuestos, ¿con qué recursos y falencias cuento?
20 de agosto de 2015 10:10	Actividad 67	Explicación de la tarea: llenar Registro de Pensamientos Automático y terminar la lista de objetivos que se estaba realizado en el taller	Registro de Pensamientos Automático Folios de tareas terapéuticas: Lista de objetivos pospuestos, ¿con qué recursos y falencias cuento?
20 de agosto de 2015 10:20	Actividad 68	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 11.

Actividades del Taller 13: Revisión de la reestructuración de las distorsiones cognitivas trabajadas

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
25 de agosto de 2015 09:00	Actividad 69	Dinámica de inicio: La risa	Fichas de preparación para los talleres
25 de agosto de 2015 09:10	Actividad 70	Revisión de la tarea para retroalimentar lo aprendido en el taller anterior	Registro de Pensamientos Automático
25 de agosto de 2015 09:20	Actividad 71	Se interroga sobre las dudas o inquietudes con respecto al Registro de Pensamientos Automáticos en general sobre lo visto en los talleres	Registro de Pensamientos Automático Folios de tareas terapéuticas
25 de agosto de 2015 09:40	Actividad 72	Revisión y corrección de los registros para aclarar las dudas que han quedado o se han ido generando a lo largo de estos talleres	Registro de Pensamientos Automático Folios de tareas terapéuticas Apuntes de la tutorías Lista de textos utilizados Lista de referencias electrónicas
25 de agosto de 2015 10:10	Actividad 73	Aclaración por medio de ejemplos buscando reforzar lo visto en talleres anteriores y que continúen con los registros de manera adecuada	Registro de Pensamientos Automático
25 de agosto de 2015 10:30	Actividad 74	Explicación de la tarea: continuar registrando sus pensamientos y realizar una lista de problemas irresueltos	Registro de Pensamientos Automático Folios de tareas terapéuticas
25 de agosto de 2015 10:35	Actividad 75	Cierre: ¿qué opino sobre lo que aprendí en el taller?	Fichas de preparación para los talleres

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

Tabla 12.

Aplicaciones de test finales

Fechas y horas	No. de actividad	Actividades	Fuente documental
31 de agosto del 2015 10:00	Actividad 76	Aplicación de los test finales, para conocer el estado de las madres y los cambios producidos después de los talleres.	STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo) Inventario de Pensamientos Automáticos

Nota: Elaborado por V. Castillo, 2016

8. Análisis de la información

La información recolectada de las distintas fuentes se someterá a un análisis cualitativo y a uno cuantitativo. Desde el punto de vista cualitativo se busca, que luego de haber procedido a secuenciar la experiencia en el tiempo, tomar elementos particulares de la experiencia (por ejemplo contrastando dos actividades emprendidas), para encontrar tensiones productivas y tratar de comprender estas tensiones, es decir, responder a una pregunta que averigüe la lógica interna del proceso: ¿Por qué sucedió así y no de otro modo? Esto se lo hará en base al análisis crítico de las acciones realizadas respecto a, cómo éstas han contribuido con la experiencia de aprender reestructuración cognitiva, esto también en base a la comparación entre elementos particulares en relación al conjunto de la experiencia. En este sentido se tomará en cuenta, de qué forma el aprendizaje de estas técnicas ha servido para el desarrollo de las actividades; así como también para la solución o corrección de errores que pudieron surgir a lo largo de los talleres.

En el análisis cuantitativo se utilizará estadística descriptiva e inferencial, para mostrar características matemáticas de grupo intervenido y establecer diferencias pre vs. post intervención, considerando el trabajo en base a los resultados psicométricos para

establecer una conclusión sobre la influencia de las acciones llevadas a cabo en la obtención de resultados. Para el análisis estadístico inferencial, específicamente se utilizará la prueba estadística t de Student intrasujetos (Kantowitz, Roediger III, & Elmes, 2011), una prueba paramétrica para el análisis de la significación de los resultados obtenidos con un nivel de error de $p < 0,05$; desde este análisis se establecerá, si la experiencia del aprendizaje de reestructuración cognitiva contribuyó de manera significativa, a la obtención de resultados eficaces cuantitativos en las variables medidas por los tests o si por el contrario el tamaño de la diferencia hace a este trabajo terapéutico indistinguible del simple paso del tiempo y de los resultados logrados por azar.

Segunda parte

1. Justificación

El proyecto desarrollado estuvo dirigido a cambiar las manifestaciones de ira inadecuada por comportamientos más adaptativos. Se intervino sobre distorsiones cognitivas, buscando mejorar cogniciones, afectos y finalmente las relaciones interpersonales de las madres, en particular con sus hijos, facilitando el afrontamiento de problemas, desde maneras que no sean violentas.

Se consideró el uso del enfoque cognitivo-conductual, debido a que múltiples investigaciones muestran la eficacia de este modelo para el manejo de la ira y para reducir aspectos relacionados con la agresividad. Desde este enfoque se considera que el sujeto posee en su repertorio los estilos de respuesta que han de ejecutarse (Beck, 2003) y de este repertorio escoge la agresión, como la estrategia más eficaz que dispone para el logro de objetivos específicos (obediencia, prisa y otros). Para que esto se produzca existen varias causas, teniendo como base las distorsiones cognitivas

relacionadas con la ira, desde donde se interpretan los actos de los demás como actos en contra del interpretante y se convierten en un motivo “justificado” para conductas violentas y terminando, en este caso, en episodios de agresión para con los niños (Beck, 2003). Así mismo, se pudo conocer que en estas personas no predominaban conductas alternativas de afrontamiento que no sean la agresión.

Se parte de la idea de que la hostilidad sigue una secuencia: “se inicia con la percepción (de la transgresión), sigue con la preparación, pasa a la movilización y termina con el ataque real” (Beck, 2003, pág. 52). Pero se considera además, que la ira surge, porque existen vulnerabilidades específicas, que predisponen a una reacción inadecuada o desproporcionada ante situaciones específicas. El significado personalizado y la relevancia que el hecho tiene sobre los problemas de autoestima son los que determinan la reacción, y en este caso las conductas agresivas. Se considera también que existen muchas personas agresivas, que tienen una imagen pobre de sí mismas y por esto tratan de compensarla intimidando a los demás y ganando algo de poder con las conductas agresivas y con los resultados que obtienen de las mismas (Beck, 2003, pág. 67).

Teniendo en cuenta lo anterior el principal logro que pretendía este proyecto es modificar las manifestaciones cognitivas, afectivas y motoras asociadas a la ira en madres, que se encuentran recibiendo atención psicológica, por casos de maltrato infantil en el Centro de Equidad y Justicia Los Chillos, en el periodo de abril-agosto del 2015 (Castillo, Diseño de proyecto de intervención , 2015). Para lo cual se establecieron actividades que permiten una disminución y control, en primer lugar, de sentimientos de dolor y ansiedad, que podrían estar funcionando, como antecedentes al surgimiento de la ira.

Se propuso también modificar las distorsiones cognitivas asociadas a la ira, que motivan la agresividad en estas madres, para lo que se llevaron a cabo talleres encaminados a explicar el modelo cognitivo para entender, cómo influyen las cogniciones en las emociones, identificación de pensamientos automáticos en relación a detonantes situacionales, es decir a cómo influyen éstos para tener una interpretación de los acontecimientos y para entender la generación de respuestas asociadas a la ira. De esta manera se pudieron identificar los errores o distorsiones cognitivas más frecuentes en estas personas, para proceder a sustituirlas por unas cogniciones más adaptativas.

Se puede considerar que los propósitos expuestos anteriormente fueron alcanzados, logrando controlar y disminuir estados de dolor y ansiedad asociados al desencadenamiento de la ira, reestructurar distorsiones cognitivas más frecuentes en estas personas y de esta manera logrando que empiecen a establecer relaciones más adaptativas, especialmente con sus hijos, contribuyendo a aliviar un malestar clínico relacionado directamente con el hecho del maltrato infantil identificado en el proceso diagnóstico. Así también el proyecto contribuyó en el ámbito educativo, logrando mejoras en las calificaciones y en la manera de relacionarse de los hijos de algunas madres beneficiarias del proyecto, las mismas beneficiarias reportaron haber tenido menos incidentes agresivos y haber mejorado su rendimiento en el ámbito laboral, así como también mejoró en general su manera de interactuar, estableciendo relaciones menos agresivas con quienes los rodean, lo que las motivó a participar más en eventos sociales y comunitarios.

2. Caracterización de los beneficiarios

El proyecto estuvo dirigido a las madres de familia implicadas en los casos de maltrato infantil, motivo por el cual estas madres asisten al Centro de Equidad y Justicia Los Chillos. A pesar de que el proyecto estaba propuesto para toda esta población se contó con la participación de quienes voluntariamente estuvieron dispuestas a asistir. El grupo con el que se trabajó es de cinco mujeres, que tienen edades comprendidas entre 22 y 48 años. Para la conformación del grupo no se tomó como requisito una edad determinada, sino el hecho de que estén involucradas en casos de maltrato infantil.

Si bien la convocatoria y difusión sobre los talleres fue desarrollada, las madres no asistieron en la manera y número esperado, firmaron el consentimiento informado las diez personas, que asistieron a la convocatoria, pero sin embargo no todas iniciaron el proceso, manteniéndose un grupo de cinco personas que asistieron de manera constante y regular a los talleres.

El cambio de las distorsiones cognitivas asociadas a la ira, planteándose conductas alternativas a la agresión, se lo consiguió por medio de la aplicación de técnicas de reestructuración cognitiva, dirigida a cumplir este fin. De esta manera se pudo conseguir que las beneficiarias adquirieran habilidades cognitivas, como dejar de pensar en exigencias, para pensar en deseos o preferencias, considerar la intencionalidad de los otros como suposiciones y no como afirmaciones, dejar de fijarse en los errores o fallas de los otros para incluir pensamientos positivos sobre los mismos, entender que no tienen la razón sobre todo lo que piensan y a aceptar que también se pueden equivocar, aprendieron a negociar, cuando desean obtener recompensas y empezaron a realizar cambios en ellas para lograr su bienestar en vez de esperar el cambio únicamente en los otros.

El principal resultado del proyecto gira en torno a la disminución de los niveles de ira. Para este resultado se toman en cuenta como indicadores los puntaje en el test STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo) (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001), para poder constatar esos cambios y por ende los resultados obtenidos por medio del trabajo de reestructuración cognitiva.

3. Interpretación

3.1 Interpretación Cualitativa

Acerca de las estrategias utilizadas para la difusión:

Para la ejecución del proyecto se inició con la conformación del grupo de beneficiarias con las que se llevaría a cabo el trabajo, para esto se realizó un proceso de difusión que consistió en dos momentos.

En un primer momento se elaboraron afiches, referentes a la propuesta de talleres que se pretendía llevar a cabo, que fueron colocados en el CEJ, sin embargo esto no dio los resultados esperados, consiguiendo únicamente la asistencia de dos personas interesadas en participar de los talleres. En un segundo momento se realizaron volantes con la información referente a los talleres, invitando a una charla de inducción para una socialización acerca de los mismos. Estos volantes fueron entregados a las usuarias del CEJ y repartidos en algunos lugares aledaños al mismo, consiguiendo una mayor acogida, teniendo a diez madres como asistentes a la charla de inducción.

En este sentido se puede considerar que la entrega de volantes fue más efectiva que la colocación de afiches, esta estrategia permitió tomar relación de manera directa con algunas personas que luego participaron en el proyecto, y permitió conseguir una mayor respuesta por parte de la población con la que se trabajó. Considero además que el proceso de difusión se hubiera podido mejorar si se realizaba de manera conjunta la

colocación de afiches y la entrega de volantes, así como también si se consideraba el tiempo estimado de dos semanas o más para estas actividades y no una semana como en principio estuvo considerado, ya que de esta manera tal vez se hubiera podido conseguir la participación de más cantidad de personas.

Acerca de la conformación del grupo de trabajo:

La convocatoria previa buscaba tener un grupo de personas interesadas en participar en el proyecto, para de entre estas personas escoger a aquellas que tenían puntajes significativos en las puntuaciones del test STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo) (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001). Sin embargo en la actividad 3 realizada el 25 de junio se contó con la participación de diez madres interesadas por conocer, en qué consistían los talleres, las mismas que firmaron el consentimiento informado y a las que se les aplicó los tests iniciales, por lo que se decidió trabajar con toda esta población.

En la actividad 9 llevada a cabo el 23 de julio, que consistía en la explicación acerca del esquema ABC, para iniciar así el trabajo sobre la reestructuración cognitiva se contó con la participación de cinco beneficiarias, mismas que ya venían asistiendo de manera regular a los talleres previos y que continuaron asistiendo hasta el final de la intervención y a quienes en la actividad 76 del 31 de agosto se aplicaron los tests finales.

De esta manera el grupo de trabajo se conformó con madres usuarias de los servicios del Centro de Equidad y Justicias Los Chillos, que estaban involucradas en casos de maltrato infantil y que decidieron de manera voluntaria formar parte del proyecto, así para el desarrollo de esta experiencia fue de gran importancia la participación de las

beneficiarias del proyecto, con quienes se pudieron compartir los conocimientos adquiridos, logrando en ellas ciertos resultados como producto de esas actividades.

Esto tiene relación con la experiencia a sistematizar debido a que se volvió de gran importancia aprender a reestructurar las distorsiones cognitivas, que las beneficiarias del proyecto tenían y que estaban jugando un papel determinante, en cuanto a las interpretaciones que les daban a los distintos acontecimientos y por ende influían directamente en el hecho de que ellas tengan sentimientos exacerbados de ira y conductas violentas y agresivas con los demás, específicamente con sus hijos.

Acerca de la relación entre la búsqueda de información en documentos impresos y electrónicos y las tutorías recibidas:

En la actividad 30 llevada a cabo el 04 de agosto a las 09:40, que consistió en la explicación paso a paso sobre cómo reestructurar la distorsión cognitiva denominada filtro mental, se contó con una amplia asesoría previa, como resultado de la tutoría acerca de esta distorsión, a la vez que se realizó lectura de fuentes bibliográficas referente a este tema. Esta amplia asesoría posibilitó que en esta actividad se pudiera trabajar por medio de puntos clave expuestos en la pizarra, donde se enseñaba a las beneficiarias a mirar, si se están centrando solo en cosas negativas con respecto al comportamientos de los otros, para posteriormente establecer que cosas positivas tienen o hacen estas personas e integrar estas cosas positivas para fijarse también en ellas y no únicamente en lo negativo. Se hizo énfasis en el debate mostrando la manera en la que pueden ampliar su visión, incorporando cosas positivas acerca de quienes las rodean, pidiendo la participación de las beneficiarias y a la vez respondiendo preguntas de las mismas. La asesoría se volvió importante, en cuanto permitió la realización de la actividad 31, desarrollada en la misma fecha, que consistió en la tarea

Lista de personas con las que más me enojo y Lista de cosas positivas de las personas con las que más me enojo desarrollada en el taller, ya que la propuesta de estas tareas eran enseñadas en las tutorías, por esta razón se las podía proponer a las beneficiarias y también se conocía como llevarlas a cabo debido al entrenamiento previo.

Para el desarrollo de la actividad 51 realizada el 13 de agosto a las 09:40 que consistió en el debate para reestructurar el pensamiento automático razonamiento emocional se contó con una amplia lectura previa de distintas fuentes, pero a su vez con poca asesoría personalizada, la información adquirida permitió dar explicaciones para generar debate, pero ocasionó que estas no sean precisas, que se pudo ver en las dudas expuestas por las beneficiarias y si bien se pudo desarrollar el debate, no tuvo la profundidad esperada. Además no se pudo desarrollar una actividad relacionada con una tarea específica en el taller, lo que no permitió el refuerzo de lo explicado.

En este sentido considero importante contar con el conocimiento y aporte de la teórico, los libros y textos, para tener el conocimiento acerca de las distorsiones cognitivas y cómo afectan a las personas, pero además de esto fue de gran importancia la asesoría y las tutorías, las mismas que sirvieron para aclarar y profundizar en estos aspectos permitiendo un mayor entendimiento con respecto a lo que trata cada distorsión, además en este espacio se pudo hacer hincapié sobre cómo reestructurar las cogniciones, especialmente los debates que se pueden establecer para que las beneficiarias comprendan, que existen pensamientos más adaptativos que pueden usar en lugar de los pensamientos automáticos, así como también las propuestas en cuanto a las tareas a llevarse a cabo, ya que estos son puntos, que tanto en los libros como en las referencias electrónicas no se los podían profundizar.

De esta manera considero que, tanto las tutorías recibidas como la información adquiridas por medio de documentos escritos y electrónicos sirvieron para de manera

conjunta potenciar y profundizar el aprendizaje de reestructuración cognitiva, pero fueron las tutorías las que permitieron consolidar el conocimiento adquirido y profundizar en temas, técnicas y estrategias para la reestructuración.

Acerca del orden de las distorsiones aprendidas a reestructurar:

El orden que se les asignó a las distintas distorsiones cognitivas para ser trabajadas fue el siguiente: Debería o Reglas tácitas, Filtro mental, Lectura de pensamiento, Falacia de razón, Razonamiento emocional, Falacia de recompensa, Falacia de cambio. Se escoge este orden considerando que estas son las distorsiones que suelen estar presentes en personas con la característica de tener problemas en el manejo de la ira, al respecto se considera que “En las experiencias de ira operan las cogniciones y distorsiones disfuncionales que implican culpar a los demás, así como sentimientos de injusticia y suspicacia.” (Nezu, Nezu, & Lombardo, 2006, pág. 256), de la misma manera se toma en cuenta el hecho de que “los estándares extremos para juzgar a los demás, la suspicacia referente al intento de insultar o dañar por parte de otras personas, las ideas rígidas y puritanas acerca de la manera como los demás “deben” actuar, la generalización y la personalización” (Nezu, Nezu, & Lombardo, 2006, pág. 257) contribuyen para que se produzca y para el mantenimiento de conductas relacionadas con la ira, desde lo que se justifica el trabajo en las distorsiones mencionadas.

En este sentido este fue el orden del que la mayoría de las beneficiarias participaron, sin embargo una de estas madres realizó la reestructuración de estas distorsiones en un orden distinto, esto se debía a que se incorporó de manera tardía a los talleres por lo que se la debió igualar de manera individual, de esta manera esta beneficiaria aprendió la reestructuración de Debería o Reglas tácitas el 05 de agosto luego de haber aprendido la de Filtro mental, es decir luego del 04 de agosto, así mismo debido a una

inasistencia de esta beneficiaria aprendió la reestructuración de Lectura de pensamiento de manera posterior a la de Falacia de razón aprendida por el resto de beneficiarias el 11 de agosto. Los resultados obtenidos por esta beneficiaria fueron significativos para estas variables que se reestructuraron siguiendo un orden distinto al seguido por el resto de beneficiarias.

Considerando lo anterior, si tal vez se hubiera dado una modificación en el orden de los pensamientos a reestructurar para todas las beneficiarias esta modificación no hubiera ocasionado problema, es decir que se hubiera conseguido reestructurar las distorsiones planteadas y esto hubiera permitido cumplir con los objetivos del proyecto. Creo que se hubiera presentado una dificultad, si se cambiaban los pensamientos automáticos a reestructurar, en este sentido dejar por fuera del trabajo a los Deberías o Reglas tácitas o al Filtro mental, para incluir en su lugar otra distorsión posiblemente hubiera generado que los cambios producidos en las beneficiarias no cumplan con los objetivos planteados en el proyecto, es decir que tal vez en el Inventario de Pensamiento Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991) los resultados hubieran sido favorables con respecto a otras distorsiones que se hubieran decidido incluir, pero en el test STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo) (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001) tal vez los resultados sí hubieran variado de forma desfavorable con respecto a lo que se esperaba conseguir por medio del proyecto ejecutado.

Acerca del rol directivo de la autora:

El rol tomado por la autora en la mayoría de las sesiones fue un rol activo, por ejemplo en la sesión dedicada a Falacia de razón llevada a cabo el 11 de agosto, donde las actividades fueron explicarlas por medio de ejemplos y aclaraciones de manera didáctica, por medio de explicaciones en la pizarra y de brindar los conocimientos para

que las beneficiarias pudieran entender con claridad de qué trata esta distorsión para posteriormente reestructurarla, además se impulsaba y animaba a la participación de las beneficiarias, tanto por medio de la realización de la tarea *Lista secreta de cosas en las que me equivoqué y no lo reconocí* ejecutada dentro del taller, como con la participación para realizar ejemplos sobre lo que se estaba trabajando, permitiendo de esta manera que las beneficiarias vayan teniendo un papel activo en el desarrollo de estas actividades.

En la sesión realizada el 06 de agosto correspondiente al tema de Lectura de pensamiento, el rol tomado no fue tan directivo, como en los casos anteriores, en el sentido de que se dio a las beneficiarias la oportunidad de, posterior a la explicación de esta distorsión, ser ellas quienes establezcan opiniones y conclusiones acerca de la distorsión, lo que se vio limitado y llevó más tiempo del estimado debido a que la participación de las beneficiarias fue limitada y giraba en torno a la justificación con respecto al por qué interpretan de esa manera las intenciones de los demás, esto ocasionó que se invierta más tiempo en la actividad 37 estableciendo aclaraciones y pautas para llegar a conclusiones con respecto a esta distorsión.

Se considera que en el enfoque cognitivo conductual, dentro del que es propia la reestructuración cognitiva, el terapeuta tiene un papel directivo en cuanto comparte su conocimiento y aprendizajes con los pacientes, enseñándoles a detectar y escribir sus pensamientos negativos e imágenes mentales para que puedan reconocer cómo estas ideas afectan su conducta, sus emociones y su manera de relacionarse (R&A Psicólogos de México, 2015).

Considero que el rol directivo tomado fue de mayor utilidad, por lo que se trató de mantener este rol a lo largo de las sesiones, debido a que este pudo a su vez impulsar un rol activo por parte de las beneficiarias, lo que sirvió para que contando con el

aprendizaje sobre las distorsiones, que las afectan sean ellas quienes tomen parte activa para procurar los cambios que buscaban. Si el papel ejercido no hubiera sido tan directivo y a la vez tan didáctico, posiblemente se hubiera dado mayor lugar a la reflexión y reconocimiento de estos factores por parte de las propias beneficiarias, pero tal vez esto hubiera llevado más tiempo del que estuvo destinado para la ejecución del proyecto; mientras que hacerlo de la manera en que se lo hizo permitió entregar conocimientos que las beneficiarias pudieron comprender, con los que a su vez empezaron a buscar mejoras en su manera de pensar y consecuentemente de relacionarse.

Acerca de los errores identificados en las acciones realizadas para la reestructuración de la distorsión falacia de cambio:

Si bien las puntuaciones para la distorsión falacia de cambio disminuyeron en la comparación pre y post intervención, el cambio no fue suficiente para considerarse como significativo según la *prueba t* de significancia (ver más adelante, pág. 40).

En la actividad 65 realizada el 20 de agosto de 2015 en el taller dedicado a la distorsión Falacia de cambio, donde se buscó establecer diferencias entre “sería feliz solo si” y “sería feliz también sí”, tomando como base lo explicado con respecto a esta distorsión se procuró que las beneficiarias establezcan que los cambios que buscaban dependían primordialmente del cambio de ellas, esta actividad generó resistencia debido a que las beneficiarias no lograban establecer con claridad que el cumplimiento de sus metas y objetivos dependían de ellas, por lo que se enfatizó en poner ejemplos para que se entendiera con claridad este puntos, lo que llevó a dedicar a esta actividad más tiempo del estimado y esto a su vez impidió que se concluya la posterior actividad 66, que consistía en la realización de la tarea “Lista de objetivos propuestos ¿con qué recursos

y falencias cuento?”, en la que surgieron dudas y se llevaron a terminar esta tarea como tarea para la casa.

Para el trabajo con la distorsión Debería o Reglas tácitas se tomaron dos sesiones, la primera de estas sesiones el 28 de julio de 2015, donde se hizo hincapié en la actividad 17, que consistía en revisar los registros elaborados por las beneficiarias para encontrar ejemplos de esta distorsión, esto se lo hacía revisando cada uno de los registros y pidiendo que ellas mismas reconozcan el uso de esta distorsión, actividad que se la realizó debido a que las explicaciones efectuadas en las actividades 15 y 16 aún no estaban lo suficientemente claras, por lo que en esta actividad se continuaron respondiendo preguntas y resolviendo dudas con respecto a lo explicado. La siguiente sesión se la realizó el 30 de julio de 2015, donde la actividad 23 realizada a las 09:30 fue fundamental para reforzar lo visto previamente con respecto a esta distorsión, esta actividad consistía en una tarea realizada en el taller, en donde a partir de una lista previa enviada como tarea para las casas se clasificaban los deseos y los “debería” o exigencias imperativas, esto como resultado final de las explicaciones dadas y permitiendo evaluar y corregir donde aún se presentaban dudas y errores.

Las actividades de la segunda sesión en este caso se realizaron debido a que se pudo evidenciar que, aún quedaron puntos por reforzar y las madres aún no lograban una buena comprensión de cómo esta distorsión las estaba afectando, así en el siguiente taller se continuó sobre el mismo tema y se pudo reforzarlo por medio de tareas realizadas en el taller.

Considerando este hecho pienso que hubiera sido adecuado realizar actividades como tareas, tanto para las casas como realizadas en el taller que permitieron reforzar las explicaciones establecidas previamente, en este sentido hubiera sido adecuado tomar una sesión más para realizar este refuerzo sobre la Falacia de cambio, brindando así el

tiempo suficiente para continuar con este tema y poder reforzarlo, es decir que hubiera sido adecuado trabajar esta distorsión en dos talleres.

Acerca de la participación de las beneficiarias en cuanto a intervenciones, opiniones y cuestionamientos:

Para el desarrollo de los talleres fue importante la participación de las madres beneficiarias, esto en cuanto a las intervenciones, preguntas u opiniones que ellas pudieron tener con respecto a las explicaciones que se establecían, ya que esto permitió ir profundizando en aspectos que para las beneficiarias resultaron importantes. En este sentido en la actividad 59, realizada el 18 de agosto de 2015 a las 10:00 que consistía en ir distinguiendo las actividades con recompensa extrínseca de las actividades con recompensa intrínseca, establecer recompensas negociándolas, para reestructurar la distorsión denominada Falacia de recompensa. La intervención de las madres por medio de opiniones desde sus experiencias, desde ejemplos en cuanto a las actividades que cotidianamente realizan y las que les gusta realizar se pudo lograr profundizar en este tema, las madres comprendieron e identificaron cuando estaban utilizando esta distorsión, esperando recompensas para actividades por las que no habían negociada nada y cómo se sentían al hacer esto, se estableció además un debate donde las beneficiarias comparaban situaciones en las que utilizaron esta distorsión y las consecuencias de las mismas, sintiéndose tristes cuando solo esperaban recompensas, las cuales no llegaban y ahora conocían la razón.

En la actividad 44 llevada a cabo el 11 de agosto de 2015 a las 09:40 se realizó un debate referente a la opinión que las beneficiarias tienen sobre “el error”, para reconocer al error como algo que está presente en la vida y que está bien aceptarlo, esto para poder reestructurar la distorsión denominada Falacia de razón, este debate se

estancado debido a la escasa intervención por parte de las beneficiarias, por lo que se estimuló su participación haciendo preguntas específicas y pidiendo la intervención a cada una de las beneficiarias, como consecuencia esta actividad llevó más tiempo del estimado, pudiendo al final lograr que las beneficiarias establezcan algunas conclusiones sobre las opiniones emitidas en el debate.

Por esta razón creo que un aspecto a mejorar fue el de motivar más la participación de las beneficiarias, debido a que en ocasiones se las hacía participar a todas pero sin que nadie se ofreciera a participar de manera voluntaria, si bien esto no ocurría con frecuencia tal vez una mayor participación hubiera quizá permitido tener aún mejores resultados. En este sentido se hubiera podido mejorar la participación implementando un “registro de participación”, en el que cuál se hubiera considerado la participación de las beneficiarias por cada taller y por cada actividad dentro del mismo, lo que hubiera permitido incentivar a quienes no habían participado y reforzar positivamente a quienes lo hacían con mayor frecuencia.

Tal vez el hecho de la poca participación estuvo relacionado a que se trabajó con un grupo que se constituyó con el fin de llevar a cabo estos talleres, por lo que el nivel de participación tal vez hubiera sido mejor si se trabajaba con un grupo preexistente donde las personas ya se conocían entre ellas. Esto se considera porque para futuras intervenciones relacionadas con la que ahora se sistematiza en este trabajo se puede contar con las beneficiarias de este proyecto, desde aquí también se podrían considerar si el trabajar con personas que ya se conocen y han trabajado juntas mejora la participación de ellas en los procesos y si a su vez esta participación contribuye con la obtención de mejores resultados.

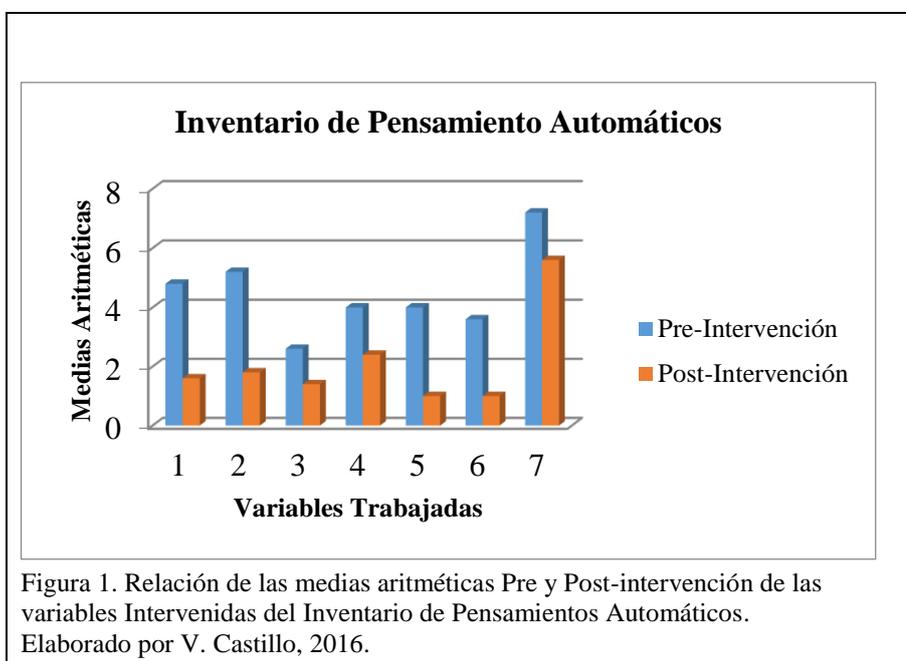
3.2 Interpretación cuantitativa estadística

Es importante la consideración de si las acciones realizadas han influido en los resultados o cambios producidos en las personas beneficiarias, para generar un cambio medible, que sea superior al esperable por azar, en este sentido se destaca el análisis de los resultados obtenidos para constatar si las actividades realizadas han contribuido de manera favorable a lo que se esperaba con respecto al cumplimiento de los objetivos planteados en el proyecto, en cuanto se esperaba modificar las manifestaciones cognitivas, afectivas y motoras asociadas a la ira en madres que se encuentran recibiendo atención psicológica por casos de maltrato infantil en el Centro de Equidad y Justicia Los Chillos, en el periodo de abril-agosto del 2015, se considera que los logros alcanzados son el resultado del trabajo realizado a lo largo de la ejecución del proyecto, específicamente al trabajo en cuanto a la reestructuración cognitiva de pensamientos que estaban asociados con la producción y el mantenimiento de conductas relacionadas con la ira. Además es importante mencionar que si bien la reestructuración se la hizo sobre las distorsiones diana planificadas se dieron cambios también en algunas de las otras distorsiones que el test empleado evalúa. Sin embargo para este análisis se van a tener en cuenta únicamente los resultados obtenidos de las variables que se trabajaron en los talleres.

Los resultados obtenidos se someterán a un análisis estadístico descriptivo desde el que se mostrarán características matemáticas del grupo, así como también a un análisis con la ayuda de la estadística inferencial, la que permitirá saber si los resultados son significativamente mejores.

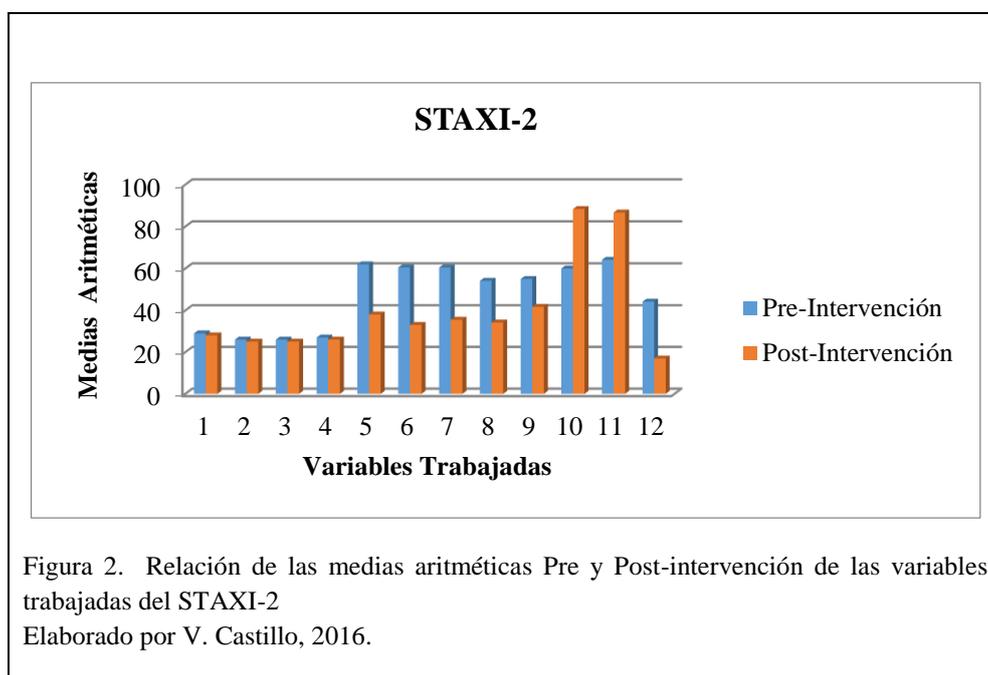
A continuación se muestran las gráficas con relación a los cambios producidos en las medias aritméticas de las variables trabajadas en los talleres, esto con respecto a los resultados obtenidos pre y post intervención:

En la siguiente figura se muestra, de manera gráfica los datos con respecto a la relación de las medias aritméticas en la comparación Pre y Post-intervención, como se puede observar las medias post-intervención son menores que las medias de las variables pre-intervención, lo que indica una disminución de los puntajes obtenidos en las variables trabajadas que el Inventario de Pensamientos automáticos evalúa.



La figura 2 nos indica de manera gráfica los datos con respecto a la relación que existe entre las medias aritméticas de las variables que el test evalúa, esto en una comparación Pre y Post-intervención, como se puede observar para las variables de Estado, Rasgo, Expresión interna, Expresión externa y el Índice de expresión de ira las medias aritméticas post-intervención son menores que las pre-intervención, mientras que para las variables de Control interno y Control externo las medias aritméticas post-

intervención son mayores, indicando un aumento en las puntuaciones para estas variables.



Los datos que se han presentado fueron sometidos a un análisis estadístico inferencial para constatar si los cambios producidos fueron suficientes para considerarse como significativos con un tamaño de grupo medido en grados de libertad de $gl=4$ y probabilidad de error de $p<0,05$. De esta manera la tabla que se muestra a continuación permite evidenciar como las distorsiones trabajadas mostraron cambios estadísticamente significativos según la prueba t de Student para medidas repetidas:

En la tabla 13 se muestra la significación de los cambios producidos en las medias aritméticas de las variables trabajadas con respecto en los resultados de las variables del Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991) en su aplicación pre y post intervención, con 4 grados de libertad los valores t empíricos deben superar el valor crítico de $t = 2,776$, con una probabilidad de error de $p<0,05$. Así se puede considerar que los cambios en las variables de Filtro Mental, Lectura de Pensamiento,

Debería, Falacia de Razón y Falacia de Recompensa son estadísticamente significativos; mientras que los resultados de Razonamiento Emocional y Falacia de Cambio no alcanzan los niveles de significación.

Tabla 13.

Resultados del análisis de significación estadística con la prueba t de Student para medidas repetidas de las variables del Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991).

Inventario de Pensamiento Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991)	Valor t empírico	Valor crítico t	Significancia	Nivel de Significancia
Filtro mental	2,99707	2,776	SI	p<0,05
Lectura del pensamiento	2,81386	2,776	SI	p<0,05
Razonamiento emocional	1	2,776	NO	p<0,05
Falacia de cambio	2,2563	2,776	NO	p<0,05
Debería	2,8639	2,776	SI	p<0,05
Falacia de razones	2,9824	2,776	SI	p<0,05
Falacia de recompensa	3,13786	2,776	SI	p<0,05

Nota: Valor t empírico: valores de los puntajes obtenidos; Valor crítico t: valor t a superar con $g=4$ y $p<0.05$. Elaborado por V. Castillo 2016

Relacionado con los resultados anteriores y como consecuencia de los mismos se debe considerar los cambios de los niveles de las variables de ira de las beneficiarias, resultados que están directamente relacionados con los objetivos que el proyecto ejecutado pretendía, así el análisis estadístico de los resultados obtenidos se muestra en la siguiente tabla:

En la tabla 14 se puede ver la significación estadística según la prueba t de Student con respecto a las diferencias entre la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en los resultados del STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo) (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001) en su aplicación pre y post intervención,

con 4 grados de libertad, los valores t empíricos deben superar el valor crítico de $t = 2,776$, con un nivel de significancia de $p < 0,05$ para las variables de Rasgo de ira y dentro de esta la variable de Reacción, y con un nivel de significancia de $p < 0,005$ para Control Externo de la ira, $p < 0,002$ para Control Interno de la ira y $p < 0,01$ para Índice de Expresión de la Ira. Con respecto a las otras variables evaluadas cabe indicar que los valores para las variables de ira como Estado los valores de los test pre no daban valores significativos por lo que éstos se mantuvieron en los test post intervención. Con respecto a la Expresión de ira los valores han disminuido, el cambio con respecto al Índice de Expresión de ira muestra significación en cuanto al control de ira lo que puede indicar que las beneficiarias controlan la expresión de sus sentimientos de ira y que cuando los expresan lo hacen de una manera más adaptativa.

Tabla 14.

Resultados del análisis de significación estadística con la prueba t de Student para medidas repetidas de las variables del STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo) (Spielberger, Miguel, Casado, & Cano, 2001).

Inventario de expresión de ira Estado-Rasgo STAXI-2	Valor t empírico	Valor crítico t (0,05)	Significancia	Nivel se Significancia
Sentimiento de ira	0,343	2,776	NO	$p < 0,05$
Expresión Física de ira	1	2,776	NO	$p < 0,05$
Expresión Verbal de la ira	1	2,776	NO	$p < 0,05$
Estado de ira	0,6493	2,776	NO	$p < 0,05$
Temperamento	2,3489	2,776	NO	$p < 0,05$
Reacción	2,7841	2,776	SI	$p < 0,05$
Rasgo de ira	2,8398	2,776	SI	$p < 0,05$
Expresión Externa de ira	1,9686	2,776	NO	$p < 0,05$
Expresión Interna de ira	1,1974	2,776	NO	$p < 0,05$
Control Externo de la ira	6,6657	2,776	SI	$p < 0,005$
Control Interno de la ira	7,9615	2,776	SI	$p < 0,002$
Índice de Expresión de la Ira	4,573	2,776	SI	$p < 0,01$

Nota: Valor t empírico: valores de los puntajes obtenidos; Valor crítico t: valor t a superar con $g=4$ y $p < 0.05$. Elaborado por: V. Castillo, 2016.

Estos resultados y lo expuesto anteriormente nos permiten establecer que se lograron los objetivos planteados para el proyecto ejecutado, así como también nos permiten constatar que las actividades realizadas, en cuanto a la aplicación de la Reestructuración Cognitiva aprendida, contribuyó de manera favorable en la obtención de dichos objetivos.

4. Principales logros del aprendizaje

Para la ejecución del proyecto se contó con apoyo por parte de la institución, la cual mostró su colaboración para el proceso de difusión del proyecto y aportó a gestionar el espacio adecuado, para llevar a cabo los talleres, además se mostró interesada por el desarrollo de los talleres indagando constantemente sobre cómo se estaba dando los mismos. Se contó con el compromiso de las madres, que asistían de manera regular a los talleres y el reconocimiento, por parte de la institución hacia las madres que participaron en el proyecto. Se encontraron también algunas dificultades, especialmente la de conformar un grupo de trabajo, la convocatoria no fue acogida de la manera esperada y a pesar de que la misma estaba dirigida para la población involucrada en casos de maltrato infantil nada más una minoría de la misma se vio interesada por mejorar o cambiar esta condición. La participación de las beneficiarias en los talleres, en cuanto tiene que ver con la asistencia a los mismos, también causó dificultad especialmente al inicio de éstos, lo que ocasionó que se llevara más tiempo del estimado para la ejecución del proyecto. Por esta razón algo a tomarse en cuenta es mejorar la fase de difusión y socialización de los talleres dedicándoles más tiempo a estas fases, tal vez eso podría ayudar a captar más gente interesada para participar en proyectos futuros. Como ya se propuso sería bueno incentivar la participación de las

beneficiarias dentro de los talleres y considerar a este factor para estudiar si los resultados serían mejores.

El proyecto ejecutado deja varios aprendizajes sobre todo en cuanto al conocimiento mismo sobre cómo hacer reestructuración cognitiva relacionando el aspecto teórico con el práctico. El aprendizaje y aplicación de técnicas cognitivas conductuales encaminadas a cambiar las conductas agresivas de las beneficiarias por otras más adaptativas. Además del uso de la reestructuración cognitiva se tomaron en cuenta técnicas de relajación, reforzamiento contingente y de solución de problemas y toma de decisiones, dicho uso implicó también un auto aprendizaje y aplicación de las técnicas para poder ser compartidas con las beneficiarias.

El manejo de situaciones como la inasistencia y el incumplimiento de tareas, tomar decisiones o realizar intervenciones de acuerdo a las problemáticas que surgían, a pesar de que no estaban relacionadas con la temática que se estaba trabajando fueron aspectos que se pudieron manejar gracias a los conocimientos y a la formación adquirida, sobre todo en cuanto tiene que ver con el aprendizaje de Reestructuración cognitiva, donde se establecían los debates que podrían servir para reestructurar las distorsiones, así como también se aprendió a establecer acuerdos con respecto a las tareas y a generar debates para conocer lo que motivaba la inasistencia y el incumplimiento de tareas para buscar soluciones ante estos acontecimientos.

El objetivo que se pretendía con el proyecto de intervención consistía en modificar las manifestaciones cognitivas, afectivas y motoras asociadas a la ira en madres que se encuentran recibiendo atención psicológica por casos de maltrato infantil en el Centro de Equidad y Justicia Los Chillos, en el periodo de abril-agosto del 2015, este es un objetivo que se pudo lograr, considerando los resultados obtenidos en los test, donde los niveles de expresión inadecuada de ira de las beneficiarias disminuyeron mientras

que los niveles de control de la misma aumentaron. El lograr este objetivo implica además que se hayan podido reducir los niveles de ira y como consecuencia los episodios de maltrato con respecto a sus hijos.

Como se muestra también en los resultados obtenidos en cuanto a la reestructuración cognitiva se pudieron modificar las distorsiones cognitivas asociadas a la ira que motivan la agresividad en estas madres, las mismas que son la consecuencia directa de las acciones que se llevaron a cabo durante la experiencia de aprender reestructuración cognitiva.

Como elemento innovador dentro de esta experiencia se puede considerar el uso de diagramas o ayuda-memoria de las distorsiones reestructuradas (anexo 3), entregados a las beneficiarias y que contenían los puntos básicos de las discusiones y debates para cuestionar esas distorsiones, así como también les daba espacio para que puedan tomar notas y hacer sus propios debates. Pienso que esto contribuyó de forma positiva en el proceso debido a que para el aprendizaje de reestructuración cognitiva de la autora los apuntes tomados fueron de gran importancia para revisarlos y preparar cada uno de los talleres, de esta misma manera estos diagramas y los apuntes de las beneficiarias les sirvieron para que constantemente recurran a ellos cuando detectaban que estaban teniendo pensamientos automáticos.

Considero que un elemento de riesgo detectado a lo largo de la ejecución del proyecto fue el hecho de que se encontraban participando en el proyecto beneficiarias que son víctimas de violencia intrafamiliar, éste puede ser un factor que dificulte mantener los logros alcanzados por medio del proyecto, debido a que ciertos pensamientos que fueron reestructurados pueden estar siendo reforzados nuevamente por quienes las agreden, además la situación de agresión de la que son víctimas podría colocarlas en

nuevas situaciones de dolor, depresión o ansiedad de las que podrían intentar salir recurriendo nuevamente a la agresión como forma de ganar poder.

Al trabajar con madres involucradas en casos de maltrato infantil por medio del proyecto de intervención se puede evidenciar como consecuencia el haber contribuido de alguna manera a mejorar y hacer algo por cambiar la condición del maltrato infantil, problemática que fue detectada en esta zona en el proceso de diagnóstico, de la misma manera ha contribuido a la prevención de condiciones graves de culpa, depresión y ansiedad debido a que se trabajó de manera directa para evitar y mejorar éstas condiciones, además por el hecho de que el trabajo de reestructuración de pensamientos distorsionados ha contribuido de manera directa en mejorar la condición personal de cada beneficiaria mejorando sus cogniciones, estado de ánimo y relaciones.

Como producto del proyecto ejecutado se puede contar con el material didáctico elaborado, como los registros y esquemas realizados, así como también con el portafolio de tareas realizadas, además se cuenta con el presente formato escrito que consiste en la sistematización de la experiencia, el mismo que puede servir de referencia para proyectos futuros y también para ser socializado con la institución que permitió la ejecución del mismo.

Conclusiones

Se ha podido conocer más a fondo la experiencia de aprender reestructuración cognitiva, identificando como obstáculos para el desarrollo de la misma la dificultad para la conformación del grupo de trabajo y la participación inicial por parte de las beneficiarias, dificultades que fueron superadas pero no de una manera esperada,

trabajando con un número reducido de personas y motivando continuamente la participación.

La experiencia de aprender reestructuración cognitiva ha influido de manera significativa en la formación de la autora debido a que se ha podido conocer más a fondo sobre esta técnica contando con la información obtenida de documentos escritos y electrónicos, así como también con la explicada en las tutorías de las que la autora participó, tutorías que fueron indispensables para una mejor comprensión y manejo de información con respecto a las distorsiones a reestructurar.

Se puede considerar como acierto la planificación en cuanto a las variables a reestructurar, donde lo más importante fue el establecer cuáles fueron las variables sobre las que se trabajaría antes que el orden en que se daría la intervención sobre las mismas.

El rol directivo de la autora en cuanto al desarrollo de los talleres fue de importancia debido a que el mismo que permitió explicar y entregar conocimientos a las beneficiarias, motivando la participación de ellas y logrando que tomen un rol activo en cuanto a buscar su propio cambio.

En las acciones emprendidas para la reestructuración de la distorsión Falacia de cambio, en la cual no se consiguieron cambios estadísticamente significativos se pudo identificar como error el no dedicarle el tiempo necesario para las actividades.

El desarrollo de las actividades se vio beneficiado por la participación de las madres en cuanto a intervenciones, cuestionamientos y opiniones lo que permitió profundizar y aclarar dudas presentadas, desarrollando las actividades de manera activa; mientras que cuando esta participación no se daba las actividades se veían estancadas.

El proyecto ejecutado da cuenta de que existen cambios estadísticamente significativos en los siguientes pensamientos automáticos: Filtro mental, Lectura del pensamiento,

Debería, Falacia de razón; y, Falacia de recompensa. Mientras que para las distorsiones de Razonamiento emocional y Falacia de cambio si bien hubo un cambio clínico y psicométrico éste no fue suficientemente grande como para ser también estadísticamente significativo.

En cuanto a los resultados obtenidos en el test STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo) hay un cambio estadísticamente significativo en la ira como rasgo y en la variable de expresión de ira se notan cambios en cuanto a una disminución de la expresión y consecuentemente un aumento en el control de la misma, lo que permite entender que las beneficiarias ahora se relacionan de una forma más adaptativa al igual que expresan los sentimientos relacionados con la ira de una forma más adecuada.

Recomendaciones

Para los interesados en ejecutar proyectos futuros con la población que acude al Centro de Equidad y Justicia Los Chillos se recomienda mejorar las fases de difusión y socialización del proyecto dedicándole más tiempo a estas fases, considerando la dificultad para conformar el grupo.

Se recomienda a interesados en la experiencia de aprender reestructuración cognitiva considerar las actividades realizadas en cuanto explicación, debates y tareas de refuerzo para las variables reestructuradas, y dar mayor importancia a la selección de las variables consideradas para intervenir, que al orden en que se den las intervenciones.

Para futuras intervenciones en cuanto a reestructuración cognitiva sobre grupos similares se recomienda a los investigadores tomar un rol directivo en el desarrollo de estas técnicas para conseguir un rol activo de las beneficiarias y que posibilite la obtención los resultados esperados desde la teoría, como en el caso de esta experiencia.

A lectores interesados en la experiencia de aprender reestructuración cognitiva se sugiere repetir lo procedido en este trabajo, en cuanto a complementar la información que la bibliografía aporta con la información que se puede obtener en las tutorías de un experto para aclarar dudas y a profundizar en aspectos sobre el debate y discusión de las distorsiones a reestructurar.

Considero de importancia que los interesados en la experiencia de aprender reestructuración cognitiva tomen en cuenta la propuesta de dedicar más tiempo a las actividades realizando dos sesiones, de ser posible, en casos de distorsiones que no quedan del todo comprendidas o cuya reestructuración podría ser reforzada por más actividades.

Se propone a futuros investigadores interesados en la experiencia que aquí se sistematiza tomar acciones como implementar registros de participación para incentivar y reforzar las intervenciones, opiniones y cuestionamientos en los beneficiarios y conseguir un desarrollo rico y dinámico en las sesiones.

Es recomendable que las beneficiarias del proyecto sigan recibiendo asistencia psicológica individual o grupal con el fin de mantener y potenciar aún los resultados obtenidos sobre los que se ha intervenido.

Referencias

- Baquero, J., Calahorano, S., & Castillo, V. (Febrero de 2015). Diagnóstico Centro de Equidad y Justicia Los Chillos. Quito.
- Beck, A. (2003). *Prisioneros del odio*. Barcelona : Editorial Paidós.
- Carrasco, M. Á., & González, M. J. (2006). Aspectos Conceptuales de la Agresión: Definición y Modelos Explicativos. *Acción Psicológica*, 9.
- Castillo, V. (Mayo de 2015). Diseño de proyecto de intervención . *Entrenamiento en el uso de técnicas cognitivo conductuales de gestión de la ira en madres con hábitos disciplinarios punitivos que actualmente se encuentran recibiendo atención psicológica por casos de maltrato infantil en el Centro de Equidad y Justicia* . Quito.
- Castillo, V. (Agosto de 2015). Informe de ejecución y monitoreo . *Entrenamiento en el uso de técnicas cognitivo conductuales de gestión de la ira en madres con hábitos disciplinarios punitivos que actualmente se encuentran recibiendo atención psicológica por casos de maltrato infantil en el Centro de Equidad y Justicia* . Quito.
- Chertok, A. (Abril de 2015). *Desarrollo y Tratamiento de los Comportamientos Agresivos Enfoque cognitivo - conductual*. Obtenido de <http://www.spu.org.uy/DesarrolloyTratamientodeComportamientosAgresivos.pdf>
- Diariodeltoc*. (18 de Marzo de 2008). Obtenido de Los Pensamientos Automáticos y las Distorsiones Cognitivas: <https://diariodeltoc.wordpress.com/2008/03/18/los-pensamientos-automaticos-y-las-distorsiones-cognitivas/>

- Fajardo Vargas, V., & Hernández Guzmán, L. (Diciembre de 2008). *Revista mexicana de análisis de la conducta*. Obtenido de Tratamiento cognitivo–conductual de la conducta agresiva infantil: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-45342008000200014&script=sci_arttext.
- Gómez, B. (Octubre de 2015). *Revista de Apra*. Obtenido de La relación terapéutica en Terapia Cognitiva: http://apra.org.ar/revistadeapra/pdf/_Gomez.pdf
- Guarderas, P. (Junio de 2011). Actualización metodológica del Área de violencia intrafamiliar, violencia de género, maltrato infantil y delitos sexuales. Quito, Pichincha .
- Kantowitz, B., Roediger III, H., & Elmes, D. (2011). *Psicología Experimental*. México D.F.: Cengage Learning Editores.
- Luzuriaga, D. (2010). *dspace.uazuay*. Obtenido de Estudio comparativo de las distorsiones cognitivas entre sujetos que ingresan por primera vez al Centro de Rehabilitación Social de Varones de Cuenca y los sujetos que están internos por el periodo de un año máximo de dos: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1298/1/07758.pdf>
- Mainieri, R. (2016). *Modelo de terapia Cognitivo conductual*. Obtenido de Cognitiva Panamá: http://cognitivapanama.bravehost.com/modelo_tcc.pdf
- Moyano, M., Furlan, L., & Piemontesi, S. (2011). *academica*. Obtenido de Análisis Factorial Exploratorio del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA): <http://www.academica.com/000-052/928.pdf>

- Nezu, A., Nezu, C. M., & Lombardo, E. (2006). *Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo-conductuales. Un enfoque basado en problemas*. México: El Manual Moderno.
- PAICABÍ Centro de Promoción y Apoyo a la Infancia. (Marzo de 1998). MALTRATO INFANTIL: Elementos Básicos para su Comprensión. Viña del Mar, Chile.
- R&A Psicólogos de México. (Septiembre de 2015). *Ryapsicologos*. Obtenido de ¿Qué es la terapia cognitivo conductual?: <http://www.ryapsicologos.net/terapia-cognitivo-conductual.html>
- Red Sanar. (Octubre de 2015). *Los fundadores de la Psicoterapia Cognitiva: Ellis y Beck*. Obtenido de La Terapia Cognitiva de Beck: <http://www.redsanar.org/drfofia/Terapias/manual2b.htm>
- Rojas, M. E. (2013). *eprints*. Obtenido de Distorsiones Cognitivas y Conducta Agresiva en Jóvenes y Adoelscentes: Analisis en muestras comunitarias de delincuentes: <http://eprints.ucm.es/23510/1/T34887.pdf>
- Spielberger, C., Miguel, J. J., Casado, I., & Cano, A. (2001). *Manual STAXI-2 Inventario de Expresión de Ira Estado- Rasgo*. Madrid: TEA Ediciones.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Los abajo firmantes declaramos que hemos asistido a una charla informativa y clara de la Srta. Virginia Nataly Castillo Rueda acerca del taller: "Entrenamiento en el uso de técnicas cognitivo conductuales de gestión de la ira". De tal forma que estamos informados y decidimos de manera voluntaria participar en todo este proceso.

NOMBRES	APELLIDOS	CI	FIRMA	FECHA

Anexo 2. Registros de Pensamientos Automáticos

Anexo 2A. Registro de Pensamientos Automáticos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Situación: ¿Dónde estoy? ¿Con quién estoy? ¿Qué pasa ahí?	¿Qué pensé?	¿Qué sentí?/ 100	¿Qué hice?

Anexo 2B. Registro de Pensamientos Automáticos (influido Debate)

REGISTRO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Situación: ¿Dónde estoy? ¿Con quién estoy? ¿Qué pasa ahí?	¿Qué pensé?	¿Qué sentí?/ 100	¿Qué hice?	Debate

Anexo 3. Ayuda-memoria de las distorsiones reestructuradas

AYUDA-MEMORIA

DEBERÍA O REGLAS TÁSITAS

Son exigencias, órdenes y obligaciones para otros o para nosotros mismos. No admiten un NO como respuesta, cuando me dicen que no o no cumplen con esta orden me ENOJO.

Se las debe transformar en deseos, los deseos admiten un SI, NO y OTRAS OPCIONES como respuestas.

Cuando exijo y me dicen que no siento horrible, horripilante, horroroso, horrendo y que es lo peor. Cuando pido ("me gustaría", "quisiera", "podrías") me parece desagradable e incómodo pero no me enoja tanto porque sé que es posible que me den un no como respuesta

Diferenciar:

1. Derecho-deseo
2. Exigir-pedir
3. Necesario-deseable
4. Desagradable, incómodo-Horroroso, catastrófico, mortal

Obligaciones: cuando quiero exigir algo que es una obligación debo tener en cuenta que no toda obligación es gritando ni con enojo.

FILTRO MENTAL:

Cerrar el zoom y centrarnos solo en pequeñas cosas. Nos enojamos cuando solo vemos la falta, el error, el rompimiento de la regla y nos olvidamos del resto de la realidad.

1. Fijarme en sí me estoy centrando en un punto, solo en lo que me hizo enojar (me calmo a mí misma cuando amplío este panorama)
2. Pensar qué de positivo tiene esa persona con la que me enoja
3. Integrar estas cosas positivas para pensar en las cosas buenas que tiene o que ha hecho últimamente y no solo en eso que me hizo enojar.

LECTURA DE PENSAMIENTO

Pensar que el otro tiene una intención negativa. Pesar que los demás hacen cosas para lastimarnos o para molestarnos o hacernos enojar. No estoy obligado a quedarme con lo que creo ni con lo primero que me viene a la mente, puede haber otras cosas.

1. Debatirse a sí misma: yo no puedo ver las intenciones del otro, las intenciones son internas y yo no las conozco. No tengo pruebas de la intención negativa.
2. Cambiar seguridad por suposición
3. ¿Qué otras intenciones pueden tener?
4. Cuanta ira siento cuanto me doy cuenta de que no fue con una intención negativa

FALACIA DE RAZÓN

Yo tengo TODA la razón y los otros se equivocan totalmente. Sentir miedo por el error y verlo como un enemigo que puede cortarme la cabeza.

Ver al error como un profesor que enseña.

El error va a estar conmigo en el viaje de mi vida, lo puedo ver en una parada y en otras no

¿Qué prefiero tener toda la razón o ser feliz?

La persona que piensa que tiene toda la razón se termina quedando solo, porque los otros también tiene la razón.

El cometer errores nos hace humanos, es incómodo pero es parte de nuestro derecho a ser personas.

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Percibir el mundo en base a los sentimientos. Se consideran a los sentimientos y a las emociones como hechos y en realidad se trata de interpretaciones que están relacionados con lo que pensamos sobre los hechos.

Debatir:

Los sentimientos son solo una fuente de información más, y nos pueden engañar
Buscar información para descartar que lo que sentimos es la realidad, es solo una interpretación

FALACIA DE RECOMPENSA

Consiste en exigir o pensar que uno tiene derecho a cierto premio por las cosas que hace, pero la trampa es que no negoció esa recompensa sino que pienso que automáticamente viene el premio.

Primero siento ilusión y esperanza por el premio pero cuando este no llega siento dolor, enojo, decepción.

Distinguir actividades que tienen:

- Recompensa intrínseca: el gusto o el premio ya viene junto con la acción
- Recompensa extrínseca: esperamos una recompensa externa por la actividad que hacemos, para que esta actividad sea más bonita

Buscar cuales son las actividades con recompensa intrínseca y saber que la única premio ya está en hacerlas. Si hay actividades que no tienes recompensa intrínseca se debe aprender a negociar la recompensa. Si hago algo sin negociarlo antes lo hago gratis, sin esperar nada a cambio, ni siquiera las gracias.

FALACIA DE CAMBIO

Creer que la felicidad depende del cambio del otro, vivir en la esperanza de que los otros cambien para estar mejor. Creer que seríamos felices solo si hubiera un cambio externo.

El pensar "SOLO SÍ" tiene una trampa: quedarnos sin nada porque el cambio no depende de uno, porque nos ponemos objetivos que no dependen de uno.

Cambiar: sería feliz SOLO sí

Por: sería feliz TAMBIÉN sí.

Fijarse y atender a objetivos propios que he descuidado por mucho tiempo.

Si he descuidado mis propios objetivos por miedo al fracaso debo ver que recursos tengo para poder hacer frente a la vida.