

**Creencias Irracionales En Mujeres Víctimas De Violencia Sexual De Habitantes Del
Municipio De Florida Valle**

Ángela Ximena Cruz

Código: 20251624531



Universidad Antonio Nariño

Programa de Psicología Facultad de Psicología

Santiago de Cali, Colombia

2023

**Creencias Irracionales En Mujeres Víctimas De Violencia Sexual De Habitantes Del
Municipio De Florida Valle**

Ángela Ximena Cruz

Psicóloga

Director (a): Mg María del Carmen Jiménez Ruiz.

Línea de Investigación:

Convivencia y Equidad de Género

Grupo de Investigación: GRIPSI

Universidad Antonio Nariño

Programa de Psicología Facultad de Psicología Santiago de Cali

Colombia

2023

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado: Creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia sexual de habitantes del Municipio de Florida Valle, Cumple con los requisitos para optar Al título de: Psicóloga.

Firma del Tutor

Firma Jurado

Firma Jurado

Cali, 11 de Noviembre del 2023.

Tabla de Contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción	9
1. Antecedentes.....	10
1.1. Estudios Internacionales.....	10
1.2. Estudios Nacionales.....	12
1.3. Estudios Regionales.....	14
2. Planteamiento del problema	15
2.1. Formulación del Problema	17
3. Objetivos	18
3.1. Objetivo General	18
3.2. Objetivos Específicos.....	18
4. Justificación.....	19
5. Marco Teórico	20
5.1. Marco conceptual	20
5.1.1. Víctima	20
5.1.2. Derechos de las Víctimas.....	20
5.1.3. Abuso Sexual	21
5.1.4. Violencia	21
5.1.5. Violencia de género	21
5.1.6. Violencia Sexual.....	21
5.1.7. Creencias irracionales	22
5.1.8. Terapia Racional Emotiva.....	26
6. Diseño Metodológico.....	28
6.1. Método.....	28
6.1.1. Tipo de investigación	28
6.1.2. Alcance.....	28
6.2. Diseño Metodológico	28

6.3. Fuentes de Información	28
6.3.1. Población.....	28
6.3.2. Muestra	28
6.4. Criterios de inclusión	29
6.5. Criterios de Exclusión.....	29
6.6. Instrumento.....	29
6.7. Aspectos Éticos	30
7. Resultados y Análisis	31
7.1. Identificación de las creencias irracionales presentes en víctimas de violencia sexual.	31
7.2. Percepción de sí mismas	34
7.3. Cuestionario violencia de género	36
8. Discusión	39
9. Conclusiones	44
10. Recomendaciones	47
11. Tabla de Referencias.....	49

Lista de Figuras

Figura 1. <i>Edad</i>	31
Figura 2. <i>Estado civil</i>	31
Figura 3. <i>Tipos de violencia</i>	37

Lista de Tablas

Tabla 1 Creencias irracionales básicas, planteadas por (Ellis, 1968)	23
Tabla 2 Identificación de creencias irracionales.....	32
Tabla 3 Las tres creencias irracionales básicas.....	34

Lista de Anexos

Anexo A. Inventario de creencias irracionales de Ellis	51
Anexo B. Cuestionario de violencia de género	53
Anexo C. Consentimiento informado.....	55
Anexo D. Fotografía	56

“Dedicatoria”

Agradezco al Padre celestial por darme la vida y su amor, que me motiva a completar con gozo lo que inicié con entusiasmo. Dios, te doy gracias por brindarme la fortaleza constante para avanzar y hacer realidad este sueño.

A mi madre, esposo, hijos y hermanos, mis agradecimientos con todo mi amor, porque en las dificultades, en mi cansancio, ellos me motivaron e impulsaron para continuar.

Expreso mi gratitud a la institución académica por proporcionarme valiosos conocimientos a través de sus profesores. Agradezco a mis tutores, Víctor Salgado y María del Carmen Jiménez, por sus acertadas orientaciones y constante apoyo, lo que me ha permitido llevar a cabo este proyecto con éxito.

Gracias al Hospital Benjamín Barney Gasca por abrirme sus puertas, permitirme participar de sus espacios y procesos que ayudaron a obtener una experiencia especial y desarrollar competencias importantes para mi vida profesional.

Resumen

Este estudio indaga sobre las ideas irracionales en mujeres que han vivido violencia sexual en Florida, Valle del Cauca. Dado que la mayoría de las víctimas son mujeres y el impacto psicosocial del delito en curso, se recomienda un análisis bibliográfico de la literatura existente sobre el tema y entrevistas semiestructuradas con cinco voluntarias. Y el interés tampoco es pretencioso. Los tipos psicológicos inadecuados no les ayudan a mejorar su calidad de vida y recuperar el control sobre sus vidas. Se utilizaron como herramientas de recolección de datos el Test de Confianza de Albert Ellis y la Encuesta sobre Violencia de Género.

Para el logro de los objetivos se utiliza un grado de profundidad, investigación exploratoria y descriptiva, por tratarse de un tema poco estudiado y nunca abordado, como es el caso de las creencias irracionales de las víctimas de violencia sexual que viven en Florida, Valle y buscan atención especializada en el Hospital de este municipio.

Los resultados permitieron a los investigadores descubrir creencias irracionales en las mujeres víctimas de abusos sexuales, así como su asociación con la violencia de género. La violencia psicológica, física y sexual son formas de violencia que se manifiestan de manera directa, pero la violencia económica es una forma de violencia que se manifiesta de manera indirecta. Se ha demostrado que las creencias irracionales pueden tener un impacto negativo en la calidad de vida. Estas creencias pueden llevar a una percepción distorsionada de la realidad, lo que puede hacer que las situaciones parezcan más graves de lo que son. La identificación de estas creencias es importante para poder abordarlas y resolver los problemas emocionales que pueden causar.

Palabras claves: Víctimas, Creencias irracionales, Violencia sexual, Atención diferencial, Terapia cognitivo conductual.

Abstract

This study investigates irrational ideas in women who have experienced sexual violence in Florida, Valle del Cauca. Given that most of the victims are women and the psychosocial impact of the ongoing crime, a bibliographic analysis of the existing literature on the subject and semi-structured interviews with five volunteers are recommended. And the interest is not pretentious either. Inappropriate psychological types do not help them to improve their quality of life and regain control over their lives. The Albert Ellis Confidence Test and the Gender Violence Survey were used as data collection tools.

To achieve the objectives, a degree of depth, exploratory and descriptive research was used, because it is a topic that has been little studied and never approached, as is the case of the irrational beliefs of the victims of sexual violence who live in Florida, Valle and seek specialized attention in the Hospital of this municipality.

The results allowed the researchers to discover irrational beliefs in women victims of sexual abuse, as well as their association with gender-based violence. Psychological, physical and sexual violence are forms of violence that manifest themselves directly, but economic violence is a form of violence that manifests itself indirectly. It has been shown that irrational beliefs can have a negative impact on quality of life. These beliefs can lead to a distorted perception of reality, which can make situations appear more serious than they are. Identifying these beliefs is important to address them and resolve the emotional problems they can cause.

Keywords: Victims, Irrational beliefs, Sexual violence, Differential care, Cognitive behavioral therapy, Cognitive-behavioral therapy.

Introducción

Dentro de la cultura y las características de cada ser humano, se ha podido destacar el potencial que este puede construir a partir de su genética y sus rasgos únicos en comparación con otros que también lo poseen. Desde la ciencia, la educación y otras ramas humanas de la salud se han interesado en desmenuzar y visibilizar el sentido del ser y las transformaciones que se generan a nivel cognitivo, físico, entre otros, a partir de la interacción con el medio ambiente, reacciones desde las necesidades básicas y todo aquello que lo moviliza. Por ende, pensar en los factores adversos y desafortunados también promueven el estudio y el análisis de las consecuencias que impactan al ser humano en todas sus dimensiones de desarrollo, en este sentido todo abordaje desde cualquier área de la salud será vital al momento de determinar e identificar bases y antecedentes que exponen factores predisponentes y precipitantes que evidencian de alguna manera como todos interiorizan y afrontan cada una de las experiencias. De este modo, se reconoce la construcción de imaginarios sociales que desprenden realidades que son tan significativas que pareciera no se pueden tramitar por sí solo; sino que se requiere de un acompañamiento profesional y orientado; con bases científicas y éticas que permiten aprender y resignificar la historia de vida.

La violencia sexual, especialmente contra las mujeres, se ha convertido en un símbolo de un desafío social cada vez más visible en la sociedad, y diversas entidades se plantean cómo participar, mejorar y concienciar a través de la denuncia y el rechazo al silencio y la impunidad. En cuanto a Colombia se refiere, (Córdoba & Vallejo, 2012) expresan que “la violación sexual en mujeres debe ser entendida como uno de los síntomas del trauma psicosocial que ha dejado la guerra, que, además, va más allá de simples actos delictivos comunes, por tanto, se constituye en una problemática de tipo estructural”. (pág. 21)

Desde el compromiso psicológico en el abordaje de estas necesidades será fundamental entender quién es el sujeto y reconocer la importancia de un trabajo interdisciplinario donde cada profesional desde su experiencia y conocimientos especializados puedan dar aporte y disponer de alternativas diferenciales, acordes a las víctimas.

1. Antecedentes

La violencia sexual sobre la mujer, en ocasiones, depende del tipo y las circunstancias de ésta, es así como en algunas de ellas las consecuencias pueden aumentar mientras exista más cercanía emocional hacia el agresor, el tiempo que haya transcurrido cuando la afectada no ha tenido el apoyo suficiente de sus redes de contención, como familia, amigos, entre otras. Como resultado, es crucial señalar que la base de la investigación permitirá aumentar la información, el acceso a los estudios, las fuentes de asistencia y las formas de actuar en los requisitos de la sociedad para hacer frente a las creencias y comportamientos ilógicos en las mujeres víctimas de violencia sexual. Por lo tanto, vale la pena considerar que con información previa y la intención de contribuir desde la psicología, las conductas relacionadas con la violencia y especialmente las relacionadas con la sexual podrían identificarse como un interesante foco de estudio, por tratarse de un tema sensible y concurrido. Cuestiones sociales que han dado lugar al sufrimiento colectivo desde lo que se conoce en términos históricos.

1.1. Estudios Internacionales

Los autores (Guevara & Suarez, 2018) examinaron los comportamientos, las convicciones sin fundamento y la conexión emocional dependiente de mujeres que han experimentado agresión sexual en Lima, Perú. Su objetivo era examinar la relación entre los pensamientos irracionales y la adicción emocional. Utilizaron la Escala de Comportamiento y Creencias Irracionales de Albert Ellis y la Encuesta de Dependencia Emocional de Lemos y Rondo con el fin de investigar posibles correlaciones entre varios rasgos de creencias irracionales y la dependencia emocional en mujeres.

(Oregón & Villaverde, 2019) investigaron la conexión entre creencias irracionales y la violencia de género entre mujeres en un centro médico peruano. Un total de 171 mujeres participaron en estudios descriptivos y correlacionales. Se utilizó la Encuesta de Creencias Irracionales de Albert Ellis y la Encuesta de Investigadores sobre Violencia de Género adaptada al contexto social peruano. Los instrumentos fueron probados por expertos y su confiabilidad se evaluó mediante el coeficiente α de Cronbach. Las investigaciones han encontrado que las creencias irracionales están relacionadas con la violencia sexual. Las mujeres que experimentan violencia sexual suelen tener creencias irracionales, como que merecen ser maltratadas o que no pueden controlar su propia vida. Estas creencias pueden hacer que sean más vulnerables a la

violencia sexual.

Por otra parte, en Costa Rica durante el año 1993, se explica que el tema del abuso sexual y el incesto, han permitido a más personas expresar su dolor y buscar algún tipo de apoyo para salir adelante; los estudiantes del Instituto Politécnico de Costa Rica comenzaron a expresar más abiertamente la situación, estas preguntas fueron consideradas en consultas individuales en el Departamento de Gestión y Psicología, donde brindan apoyo psicológico individual, grupal y consejería psicoeducativa a los estudiantes que lo necesitan.

Después de algunas sesiones individuales, algunas mujeres consultantes tienen la oportunidad de unirse a un grupo de apoyo para tratar problemas de abuso sexual. No sucedió lo mismo con los hombres que se opusieron abiertamente al trabajo en grupo. Otro grupo se formó en 1995, y los resultados son también conclusiones y una invitación a profundizar en el tema que nos interesa en su enfoque terapéutico, donde quienes se interesen por el tema en mención deben ser conscientes de que es posible superar las consecuencias del abuso sexual y seguir creciendo.

Los cambios que experimentaron fueron mayor seguridad, mejor análisis situacional, más facilidad, más aceptación, más cordialidad y mejores relaciones. Creen que deben seguir trabajando en mejorar la autoestima, el control de los impulsos, la confianza y autenticidad, y la capacidad de identificar a las personas confiables y recomiendan, mantener el trabajo de este tema en grupos pequeños, realizar un proceso de seguimiento a mediano plazo e incluir jóvenes que no pertenecen al TEC en dichos procesos grupales.

En su trabajo (Pereda, 2011) investigó los factores que ayudan a los niños víctimas de abuso sexual a recuperarse de esta experiencia. Los resultados mostraron que el apoyo del entorno familiar y social es fundamental para la resiliencia de los niños. Este apoyo puede incluir: entornos familiares sociales y de apoyo, medidas para evitar la victimización secundaria, profesionales capacitados y aquellos que saben cómo tratar estas cosas de manera profesional, orienten a que el mentor de resiliencia sea un miembro de la familia, alguien en quien el niño confíe, al ver la realidad de estas situaciones, debe ser asumido por un profesional que el niño pueda abrazar. Cree una conexión emocional que los ayude a comprender su experiencia y cree esperanza de una vida mejor dentro de ellos, los que creen en el potencial de sus hijos, los que están dispuestos a escucharlos y considerarlos, motivándolos a participar y reintegrarse a la sociedad. Los hallazgos alientan nuevas investigaciones que pueden explicar los efectos sobre la salud mental de los niños

víctimas. Una mejor comprensión de las variables mediadoras asociadas con el abuso sexual infantil ayudará a tratar mejor a estas víctimas y a prevenir futuros problemas de salud mental.

(Álvarez, 2011) comparo entre las creencias irracionales y los comportamientos parentales de un conjunto de madres que han enfrentado violencia de pareja y otro conjunto de madres sin exposición a esta violencia. Para la recopilación de datos, se emplearon dos instrumentos: el Inventario de Conducta Racional de Shorkey & Whiteman y el Inventario de Conducta Parental de Lovejo. Entre los hallazgos clave se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las experiencias de frustración, necesidad de aprobación, culpa, inercia y evitación de las madres, y creencias irracionales como pensamientos dañinos y creencias de control de impulsos. También se descubrieron variaciones significativas en la conducta de los padres, con una menor propensión de las madres maltratadas a mostrar un comportamiento hostil/coercitivo y una mayor propensión a mostrar un comportamiento de apoyo/pertenencia hacia sus hijos.

En cuanto la investigación de (Dibujes Merizalde, 2012) se determinaron los factores que pueden ayudar a las mujeres víctimas de violencia sexual a superar el TEPT. Sus hallazgos sugieren que la resiliencia es un factor importante que puede contribuir a la recuperación. En este estudio se incluyeron mujeres que han mostrado resiliencia en la recuperación del trastorno de estrés postraumático o que no lo han superado. Este estudio se basó en las teorías de Albert Ellis y Aaron Beck, quienes sostienen que la cognición y la emoción son factores importantes que influyen en el comportamiento.

La investigación fue de corte cualitativo, cuantitativa mixta, con enfoques diferenciados, es decir, el estrés postraumático y la resiliencia se evaluaron en 28 mujeres de 15 a 36 años con abuso psicosexual. Los resultados revelaron un vínculo entre la resiliencia y el manejo del estrés postraumático, concluyendo que la resiliencia funciona de manera efectiva en el enfrentamiento del estrés postraumático en mujeres abusadas sexualmente; los factores promotores de resiliencia con mayor influencia en la superación del estrés postraumático son la familia y el individuo, ya que contienen las características individuales y personales de la víctima.

1.2. Estudios Nacionales

Aquí, se encuentra el estudio realizado por (Ferrel, Cañas, Barros, & Barros, 2018) cuya finalidad es “identificar la relación entre estilo de vida y estrés postraumático en un grupo de

mujeres desplazadas víctimas de abuso sexual, para esto, se hizo un análisis descriptivo, y para el análisis estadístico, se utilizó la prueba T de Student para la diferencia de medias, y la Rho de Spearman para determinar la fuerza de correlación entre las dos variables estudiadas.”(p5) Como resultado, se pudo concluir que el impacto negativo del TEPT dura más tiempo en las mujeres que han experimentado tanto el trauma como el desplazamiento forzado que en las que simplemente han experimentado el desplazamiento forzado. Esta circunstancia repercute claramente en la salud y el estilo de vida de estas personas, sin embargo, en este estudio no se descubrió ninguna relación entre el estilo de vida y el TEPT. Los autores del estudio también señalan que la violencia cometida por grupos armados ilegales tiene un impacto negativo en la estabilidad de las sociedades y los países. Como resultado, se limita el acceso a necesidades esenciales como alimentos, alojamiento y atención médica, lo que los expone de manera más pronunciada a actos de violencia como ataques armados, desapariciones y violaciones., siendo las mujeres y los niños, los que enfrentan una vulnerabilidad significativa en cuanto a violaciones de derechos humanos, destacando la exposición a la violencia sexual y de género.

SIVELCE, el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, se encarga del sistema de recogida de información relacionada con la práctica médica forense, con la publicación en uno de sus artículos, busca dar a conocer al lector los presuntos delitos sexuales en Colombia, a partir de datos del Centro Nacional de Referencia de Violencia [CRNV], distribución de variables sociodemográficas por espacio, tiempo, patrón y lugar; datos descriptivos diseñados para presentar al lector un fenómeno que pueda ser útil para el desarrollo e implementación de otro tipo de investigaciones a nivel nacional e internacional; y proporciona al lector un panorama general que permite la comparación. (Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2019)

Colombia realizó 210.933 investigaciones medicolegales entre los años 2006 y 2015, por presuntos delitos sexuales, siendo el año 2011 el que registró la tasa más elevada por cada 100,000 habitantes durante ese periodo. Por su parte, (Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2018) propuso establecer directrices para garantizar el respeto a la dignidad de las personas durante el proceso de atención. Estas directrices se basan en los valores institucionales del Instituto, que incluyen la solidaridad, la equidad y la justicia. Un estudio descriptivo realizado a víctimas de violencia sexual permitió establecer una guía única para el abordaje forense integral de este tipo de violencia. Esta guía brinda una atención especializada diferencial que redundan en

el bienestar y la calidad de vida de las víctimas.

1.3. Estudios Regionales

En un estudio realizado por (Cardona & Muñoz, 2017), se reveló que la violencia sexual es una grave realidad que afecta principalmente a niños y mujeres de todas las edades en el Valle del Cauca. Este fenómeno viola los derechos humanos y las libertades fundamentales de las víctimas, por lo que las autoridades deben actuar con diligencia para investigarlo y prevenirlo. El estudio también identificó algunos de los efectos devastadores que la violencia sexual tiene en el desarrollo físico, emocional y cognitivo de las víctimas. La violencia puede acarrear efectos adversos en la salud mental, el comportamiento, el proceso de aprendizaje y las relaciones interpersonales de las personas.

2. Planteamiento del problema

Las diversas afecciones provocadas por los efectos traumáticos de la violencia sexual en las mujeres deben prevenirse e intervenir de manera profesional, con el objetivo de reducir los daños y evitar que la situación caótica percibida por la víctima añada efectos negativos que podrían haberse evitado.

La (Organización Mundial de la Salud, 2021) menciona que la violencia sexual dirigida hacia las mujeres constituye un problema extendido que impacta a una de cada tres mujeres a nivel global. En la mayoría de los casos, el agresor suele ser la pareja, y aproximadamente un tercio de las mujeres entre 15 y 49 años que han estado en una relación de pareja reportan haber experimentado agresiones físicas y/o sexuales por parte de su pareja. La violencia sexual puede tener consecuencias graves en la salud física, mental, sexual y reproductiva de las mujeres. Puede ocasionar problemas físicos, como lesiones, infecciones y complicaciones en la salud reproductiva. Asimismo, puede dar lugar a problemas de salud mental, como depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático (TEPT). Además, la violencia sexual puede aumentar el riesgo de contraer el VIH en ciertos contextos.

Además de brindar servicios de salud integrales a mujeres que han sufrido violencia sexual, el sector de la salud desempeña un papel importante como puerta de entrada para derivarlas a servicios de apoyo adicionales que puedan necesitar, como diversos servicios de apoyo psicológico para tratar en esta situación.

De acuerdo con (Ellis, 1968), uno de los factores que puede propiciar la violencia sexual en las mujeres son las creencias irracionales y preconcebidas, como la errónea convicción de que nunca serán víctimas de tal situación, tal vez porque la violencia sexual “sólo les pasa a las mujeres bonitas o descuidadas”, estas creencias no les permiten reconocer y advertir que pueden ser víctimas de estos hechos en cualquier momento. La violencia sexual puede ser una experiencia traumática, pero el proceso de recuperación puede ser menos doloroso si se cuenta con la orientación y el acompañamiento profesional adecuados. Estos profesionales pueden ayudar a las víctimas a comprender y procesar lo que han experimentado, y a desarrollar estrategias para afrontar los efectos negativos de la violencia. El acompañamiento profesional también puede ayudar a las víctimas a evitar el desarrollo de creencias irracionales sobre sí mismas o sobre el

mundo. Estas creencias pueden empeorar la experiencia de la víctima y hacer que sea más difícil recuperarse.

Según el mismo autor, “las personas tienen innumerables creencias [B] o cogniciones, pensamientos o ideas sobre sus acontecimientos activadores [A], y éstos [B] tienden a ejercer influencias importantes, directas y fuertes sobre sus consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales [C], así como sobre lo que comúnmente se denomina trastornos emocionales”. (Ellis, 1968) El efecto es grande, inmediato y poderoso. Finalmente, el autor añade que “las personas a veces aceptan juicios, conclusiones e inferencias (cogniciones motivadas y creencias irracionales) categóricas de sus padres, maestros u otras personas y concluyen que las personas aprenden y retienen fácilmente estos pensamientos irracionales”. (pág. 94)

Por su parte, (Slaikou, 1996), hablando de las crisis circunstanciales de la vida y específicamente a este rasgo que denomina imprevisibilidad, afirma que “mientras que los individuos y las familias pueden anticipar algunas transiciones de la vida, y así prevenir una crisis, pocos son los que están preparados para una crisis circunstancial o creen que puede ocurrir” (Slaikou, 1996, pág. 36), como en el caso de la violencia sexual.

El municipio de Florida, Valle del Cauca, es una de las poblaciones de Colombia, que, según estadísticas oficiales de la base de datos de mujeres que acuden al Hospital Benjamín Barney Gasca (HBBG) y, según los registros de esta institución, los casos siguen aumentando, en parte debido al subregistro, es decir, a los casos de violencia sexual que no se denuncian, principalmente por miedo a las represalias del agresor, vergüenza o falta de confianza en organismos del Estado, encargados de investigar estos delitos.

Se trata del caso de una mujer de 22 años que fue víctima de violencia sexual por parte de seis hombres que, tras dejarla indefensa e incapaz de oponer resistencia mediante el uso de una sustancia ilegal, la agredieron sexualmente y la hirieron en la cara y otras partes del cuerpo con objetos punzantes, dejándola inconsciente durante varias horas.

De igual manera, contra una mujer de 21 años, por parte de un amigo de la familia. Después de lo sucedido, intentó suicidarse en varias ocasiones. Debido a las implicaciones para la salud física y mental colectiva, estos hallazgos deberían hacer sonar la alarma no sólo para quienes cuidan de la salud de las víctimas, sino también como una cuestión prioritaria de salud pública.

Las agresiones sexuales pueden conducir a la disolución de los vínculos familiares, sociales y laborales; al aislamiento, la desatención y el deterioro importante de la propia salud; y a la adicción al alcohol o a estupefacientes que provocan enajenación mental, entre otras cosas.

La violencia sexual contra las mujeres es una forma de violencia arraigada en la sociedad que tiene un impacto traumático tanto individual como colectivo. Esta violencia nos plantea preguntas difíciles sobre la naturaleza de la violencia, la igualdad de género y los derechos humanos.

2.1. Formulación del Problema

¿Cuáles son las creencias irracionales que suelen tener mujeres que han experimentado violencia sexual?

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

Describir creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia sexual en el municipio de Florida Valle.

3.2. Objetivos Específicos

- Identificar creencias irracionales que están presentes en mujeres que han sido víctimas de violencia sexual en Florida, Valle.
- Determinar cómo se ven a sí mismas las víctimas de violencia sexual.
- Reconocer la correlación entre las ideas irracionales y la autopercepción de un grupo de mujeres víctimas de abuso sexual.

4. Justificación

Dentro de las investigaciones y el rastreo informativo frente al tema abordado traerá beneficios relacionados con la formación académica; pues permitirá reforzar conocimientos, acceder a estudios e indagaciones, fuentes de apoyo y las formas de intervenir en las necesidades de la sociedad frente a la conducta irracional en mujeres víctimas de violencia sexual. Es pertinente considerar que con información previa y la intención de aporte desde la psicología se puede identificar como foco interesante de estudio las conductas asociadas a la violencia y en específico la vinculada a la violencia sexual, pues al ser uno entre muchos temas sensibles y con ruido social que ha generado dolor colectivo desde lo conocido en términos históricos; puede aportar y ser útil ante una evidente necesidad de mejora y oportunidad en el apoyo profesional brindado a las víctimas.

De acuerdo con teóricos como (Ellis, 1968), el pensamiento las conductas y las emociones se superpone e interactúan entre sí. También afirma que: “El pensamiento irracional es inflexible, dogmático y poco funcional, y el individuo se evalúa a sí mismo, a los demás y al mundo de una forma rígida; así los deberes o las exigencias absolutistas tienen un papel importante en el desarrollo de patologías psicológicas al generar emociones y conductas disfuncionales que no le permiten al sujeto alcanzar sus metas ni propósitos”. (pág. 63)

Reconocer las creencias irracionales que representan este conjunto de mujeres puede servir como medio para focalizar la atención psicológica y evitar que se sumen otros factores que puedan agravar aún más la situación que viven actualmente las víctimas.

5. Marco Teórico

Este trabajo de grado fue creado a partir de los intereses de investigación y áreas de investigación de la Universidad Antonio Nariño en las ciencias sociales; estas abarcan campos de investigación como convivencia y equidad de género.

5.1. Marco conceptual

5.1.1. Víctima

Persona que ha sufrido daño físico, mental, emocional o financiero como resultado de las acciones de otra persona, grupo u organización. No obstante, tal como lo tipifica La Ley 906, de 2004, (Colombia), para considerarse víctima a una persona, debe haber sido afectada de manera negativa con un impacto significativo en su vida, y puede incluir traumas, estrés postraumático, depresión, ansiedad, ataques de pánico, entre otros.

5.1.2. Derechos de las Víctimas

Según (Código de Procedimiento Penal colombiano, 2004) (Ley 906 de 2004) define los derechos de todas las personas que se consideren víctimas de cualquier delito penal, que deben ser respetados adecuadamente por todas las autoridades del Estado para evitar la victimización secundaria:

- Derecho a que su vida privada y personal sea respetada y protegida.
- Derecho a vivir sin miedo a la violencia o la inseguridad.
- A ser oído y a prestar testimonio.
- A que se tengan en cuenta sus intereses cuando se adopte una decisión.
- A que se les notifique la decisión final sobre el enjuiciamiento penal.
- A recibir asistencia a lo largo del juicio e incidencia de la reparación integral.
- A recibir ayuda para la recuperación integral.
- A recibir asistencia gratuita de un traductor o intérprete.

- Ser tratado con humanidad y dignidad.

5.1.3. Abuso Sexual

La (Oficina para la salud de la mujer, 2021) lo define como un tipo de actividad o contacto sexual no consentido que incluye la violación y la coacción sexual.

5.1.4. Violencia

La violencia, según la (Organización Panamericana de la Salud, 2023) Es el uso deliberado de fuerza o fuerza física, real o amenazada, contra uno mismo, grupo o comunidad para causar daño psicológico, lesión, muerte, privación o discapacidad. Por estos motivos, la OMS afirma que la violencia afecta a la salud de toda la sociedad y que La violencia puede elevar el riesgo de adquirir hábitos perjudiciales como fumar y consumir sustancias, así como incrementar la probabilidad de desarrollar enfermedades mentales y crónicas, incluyendo problemas cardíacos, diabetes y cáncer. Además, está asociada con enfermedades infecciosas como el VIH, así como con cuestiones sociales como la participación en actividades delictivas y el aumento de la violencia.

5.1.5. Violencia de género

Tal como lo define (Stoppino, 1988, pág. 1628) “se trata del acto efectivo de intervención, con una intención voluntaria de ocasionar daño, perjuicio, o influir en la conducta de otra persona, incluso sobre su psique”. Esta puede materializarse a través de manifestaciones simbólicas, o psicológicas.

5.1.6. Violencia Sexual

Término que también hace parte principal del presente estudio, en este caso, cuando es ejercida por parte del hombre hacia la mujer adulta. De hecho, (Organización Mundial de la Salud; Organización Panamericana de la Salud, 2023) la definen como; “todo acto sexual, la tentativa de llevar a cabo un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las ocupaciones para comercializar o usar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona.”

A partir de esta definición y del marco normativo nacional y universal de derechos humanos, se pueden conceptualizar los siguientes tipos, formas o potenciales casos de violencia sexual incluyen: violación/agresión sexual, abuso sexual, explotación sexual, trata de personas con

finés de explotación sexual, explotación sexual de niños y adolescentes, acoso sexual, así como abuso sexual en el contexto de un conflicto armado.

5.1.7. Creencias irracionales

De acuerdo con (Abrams & Ellis, 1994) las creencias irracionales “son entendidas como aquella convicción o pensamiento que carece de base lógica, y generalmente puede tener un impacto negativo en la vida del individuo que lo tiene arraigado en sus relaciones interpersonales, esta tan naturalizada en la mente de quien la tiene que puede resultar muy difícil cambiarla, cuestionarla o desmentirla, aún con pruebas.”

Además, las creencias irracionales se definen como “derivar de deducciones imprecisas no apoyadas en la realidad; al igual, que, expresarse como demandas, deberes o necesidades; conducir a emociones inadecuadas; e interferir en la obtención y el logro de las metas personales”. (Calvete & Cardeñoso, 2001)

Por su parte, (Ellis & Grieger, 1990) afirman “las creencias irracionales son afirmaciones no empíricas o irreales que uno mismo se plantea y donde influyen aspectos innatos como aprendidos de cada persona.” Estas creencias irracionales, así como cualquier creencia racional que se tenga, pueden estar influenciadas por el contexto educativo, las experiencias vividas o las corrientes culturales a que está expuesto cada individuo.

Vale la pena señalar que las creencias irracionales son una percepción subjetiva de cada individuo, no de todo el grupo, y pueden afectar negativamente a la salud física y mental. Por ejemplo, las creencias irracionales sobre el destino pueden provocar una falta de motivación. A continuación se presenta la Tabla 1, la cual engloba las creencias irracionales que Ellis considera fundamentales para comprender a las mujeres que han sido víctimas de violencia sexual.

Tabla 1*Creencias irracionales básicas, planteadas por (Ellis, 1968)*

Nº	Creencias irracionales	¿Por qué son irracionales?
1	"Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad"	La búsqueda de la aprobación universal es una meta inútil. La dependencia excesiva de la aprobación de los demás genera ansiedad y preocupación por el rechazo. Es imposible ser siempre agradable y simpático para todos. Incluso si se pudiera alcanzar la aprobación de todos, requeriría un esfuerzo y energía excesivos.
2	"Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles"	Ninguna persona puede ser completamente competente en todas o la mayoría de las áreas. Es admirable esforzarse por alcanzar logros, pero insistir en el éxito es la forma más fácil de sentirse inepto e inadecuado. El esfuerzo excesivo provoca estrés y enfermedades psicosomáticas. Los individuos que aspiran al logro absoluto se comparan constantemente con los demás, ante los que invariablemente se sienten inferiores. La búsqueda de logros desarrolla el deseo de ser mejor que los demás, lo que en última instancia conduce al conflicto con los demás. La búsqueda de logros desvía la atención del individuo de su objetivo real de ser feliz en la vida.
3	"Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y debe ser seriamente culpabilizada y castigada por su maldad".	Las personas son seres limitados que, en su mayoría, actúan de forma mecánica e inconsciente, sin "maldad consciente" en su corazón. En general, las personas que actúan mal lo hacen por falta de información o por problemas personales. No son conscientes de cómo sus acciones afectan a los demás o a sí mismas. Condenar severamente o culpar a estas personas suele provocar que repitan sus errores. En cambio, una actitud más tolerante y comprensiva al analizar sus errores puede ayudarlas a cambiar. Culparse a uno mismo y provocar desesperación, agonía o ansiedad, así como culpar a los demás y provocar ira y hostilidad, sólo conduce al conflicto personal o social.

4	"Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen".	No es necesario aguardar un cambio en las circunstancias actuales. Lamentarse sobre ellas no contribuye a mejorar la situación, e incluso podría empeorarla. Cuando las cosas no van bien, es crucial esforzarse por modificarlas; sin embargo, si resulta imposible, lo más sensato es aceptarlas. Experimentar gran descontento por no obtener lo que deseamos proviene simplemente de confundir nuestros deseos con necesidades.
5	"La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones"	Las palabras ofensivas de los demás solo nos harán daño si les damos importancia y las interpretamos de forma negativa. La expresión "me duele que mis amigos no me hagan caso" es incorrecta, porque lo que me duele es que me lo diga a mí mismo con un valor terrible o doloroso. Aunque la mayoría de las personas suponen que las malas emociones son inmutables y hay que soportarlas, la experiencia ha demostrado que pueden modificarse.
6	"Si algo es o puede ser peligroso, hay que sentirse terriblemente inquieto por ello y pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra"	Cuando alguien está muy ansioso por una situación peligrosa, su ansiedad le impide evaluarla de forma objetiva. La preocupación por un riesgo potencial puede paralizar a la persona y dificultarle que tome las medidas adecuadas para afrontarlo. La preocupación excesiva no solo no previene los riesgos, sino que puede incluso aumentarlos. La ansiedad por una situación de riesgo puede hacer que la persona sea más propensa a cometer errores o a tomar decisiones impulsivas que pueden empeorar la situación.
7	"Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida"	Eludir las tareas desagradables puede ser tentador, pero a menudo tiene consecuencias negativas, como dejar de crecer, desarrollarnos o ser productivos. Tomar la decisión de no hacer algo difícil pero beneficioso puede ser un proceso largo y doloroso, que suele ser peor que la propia tarea.
8	"Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar"	Aunque es natural confiar en los demás hasta cierto punto, no debemos permitir que los demás tomen decisiones ni tomar decisiones por nosotros mismos. Cuanto más dependas de los demás, menos podrás elegir por ti mismo, y cuanto más actúes por los demás, menos podrás ser tú mismo. Cuantas más decisiones delegues en los demás, menos oportunidades tendrás de aprender. En consecuencia, adoptar este comportamiento conlleva a una mayor dependencia, inseguridad y disminución de la autoestima. Al depender de los demás, nos volvemos vulnerables, ya que la vida se vuelve impredecible al depender de factores externos que pueden desaparecer o fallecer.

9	"La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente"	Aunque el pasado pueda haber condicionado a una persona, no es una excusa para seguir actuando de la misma manera. Si se sigue recurriendo a las soluciones del pasado, se puede perder la oportunidad de encontrar otras más adecuadas al presente. El pasado también puede servir como excusa para no afrontar los cambios necesarios, y por lo tanto, para no crecer como persona.
10	"Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás"	Con frecuencia, los problemas de otras personas tienen escasa o ninguna relación con nosotros, y no hay motivo para preocuparnos por ellos. Incluso cuando las personas adoptan comportamientos que nos irritan, nuestra molestia proviene de nuestras propias interpretaciones internas, no de las acciones de los demás. Debemos comprender que no tenemos poder para cambiar el comportamiento de los demás, por mucho que nos indigne. Involucrarse en los problemas de los demás es una táctica habitual para evitar afrontar nuestros propios problemas.

Fuente: Elaboración propia

5.1.8. Terapia Racional Emotiva

5.1.8.1. Terapia cognitivo-conductual

Las terapias cognitivo-conductuales (TCC) son un tipo de terapia que integra la terapia cognitiva, enfocada en pensamientos y creencias, con la terapia conductual, centrada en el comportamiento. La TCC se fundamenta en la premisa de que los pensamientos, las emociones y las acciones están interconectados y tienen la capacidad de influenciarse mutuamente. Según (Ellis, 1962), las TCC se centran en ayudar a las personas a cambiar los pensamientos y creencias disfuncionales que pueden conducir a emociones y comportamientos problemáticos. “Las TCC pueden utilizarse para tratar una amplia gama de problemas, como la ansiedad, la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y el trastorno de estrés postraumático (TEPT).” (pág. 62)

5.1.8.2. Terapia racional emotivo-conductual (TREC)

(Ellis, 1962) Introdujo inicialmente la Terapia Racional en el Congreso de la Asociación Americana de Psicología en Chicago (Estados Unidos) en 1956, y su fundamento radica en la concepción de que el pensamiento y las emociones están entrelazados, siendo capaces de ejercer influencia mutua. Esta terapia sostiene que las emociones y los comportamientos son el resultado de las interpretaciones que las personas hacen de los acontecimientos. En otras palabras, las personas generan sus propias preocupaciones, culpa, melancolía y rabia como resultado de creencias erróneas que mantienen.

El objetivo de esta terapia es conseguir que las personas dejen de hacer cosas, especialmente comportamientos autodestructivos, y potencien al máximo su forma racional de pensar y creer (Ellis, 1962). El autor continúa diciendo que cuando las personas están profundamente perturbadas, adoptan o fabrican creencias irracionales fuertes, absolutistas e inquietantes.

En consecuencia, los seres humanos aplican un proceso de valoración personal a los acontecimientos y desarrollan conductas en respuesta a los mismos; de igual modo, la generación de estados emocionales excesivos e irracionales, o razonables y angustiosos, dependerá fundamentalmente de las actitudes valorativas (creencias) de ese sujeto. Las personas no reaccionan emocional o conductualmente a los acontecimientos de su vida, sino que producen sus propias emociones en función de cómo entienden o valoran los acontecimientos con los que se

encuentran.

5.1.8.3. Valores y metas de la terapia racional emotiva

Según (Ellis & Grieger, 1990), esta terapia es un método psicoterapéutico destinado para ayudar a las personas a vivir más tiempo, evitar problemas emocionales y hábitos contraproducentes, y autorrealizarse para vivir una existencia más rica y feliz. Esta terapia busca exponer el pensamiento erróneo para reparar los sentimientos desagradables, dramáticos y exagerados causados por esquemas mentales distorsionados.

Ellis parte de la noción de que es la forma en que interpretamos los acontecimientos (B) y no los acontecimientos en sí (A) lo que provoca los estados emocionales (C). Es B, y no A, quien genera C. En consecuencia, si el individuo es capaz de cambiar sus esquemas mentales (D), podrá desarrollar nuevas experiencias emocionales (E) menos dolorosas y más realistas y, por tanto, más racionales y realistas.

6. Diseño Metodológico

6.1. Método

6.1.1. Tipo de investigación

Mixta, se utilizó para realizar mejor comprensión del problema de investigación, donde según (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006) clasificaron el propósito de este estudio como medición y análisis de datos, “implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta para lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.” (pág. 580)

6.1.2. Alcance

Este estudio tiene un alcance descriptivo. Según (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006) se clasifica como descriptivo porque tiene como objetivo describir hechos, situaciones, contextos y eventos, es decir: detallar cuáles son y presentarse.

6.2. Diseño Metodológico

Exploratorio porque de acuerdo con (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006), este tipo de investigación se lleva a cabo cuando el objetivo es investigar un tema o pregunta de investigación que no está suficientemente investigado, tiene mucha ambigüedad o no ha sido abordado previamente, como creencias irracionales sobre las víctimas de violencia sexual en Florida, Valle. Sucede cuando una revisión exhaustiva de la literatura revela únicamente evidencia sin restricciones e ideas que tienen una conexión tenue con el problema bajo estudio, o cuando se busca explorar temas y áreas desde enfoques novedosos.

6.3. Fuentes de Información

6.3.1. Población

Según estadísticas oficiales de la ESE de Florida, Valle, durante el 2022, se presentaron 36 casos de violencia sexual contra mujeres, mientras, que, hasta agosto de 2023, se han registrado 36 casos, frente a 27 del mismo periodo de 2022.

6.3.2. Muestra

Se reclutó una muestra por conveniencia de cinco víctimas de violencia sexual dado que sus características se adaptaban a la metodología de la investigación.

6.4. Criterios de inclusión

La participación es voluntaria, con consentimiento firmado y sin compensación económica; se preserva la identidad. Para evitar la identificación de los participantes, se utilizaron nombres y lugares ficticios.

6.5. Criterios de Exclusión

Pacientes sin historial clínico, casos de violencia sexual diferentes a los elegidos para este estudio, víctimas menores de edad, residentes de otros municipios diferentes a Florida, Valle.

6.6. Instrumento

Para el desarrollo de esta investigación hemos utilizado dos instrumentos: el primero, el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, y el segundo, un cuestionario sobre violencia de género. Respecto al primero, su autor, Albert Ellis, es una recopilación de opiniones basadas en los 10 conceptos ilógicos primarios que producen y mantienen los problemas emocionales, expresados a través de las siguientes categorías o pensamientos irracionales, que se abordan. Sí, estoy de acuerdo/No, no estoy de acuerdo.

- Los adultos necesitan sentir que son aceptados y queridos por sus seres queridos.
- Los adultos deben esforzarse por ser competentes y exitosos en todo lo que hacen.
- Algunas personas son capaces de actos horribles, y deben ser responsables de sus acciones.
- Es natural sentirse decepcionado o frustrado cuando las cosas no salen como se planean.
- La mayoría de los desastres de la humanidad son causados por acontecimientos externos; las personas sólo reaccionan de acuerdo con la forma en que los acontecimientos afectan a sus emociones.
- El miedo o la ansiedad deben experimentarse cuando nos enfrentamos a algo

desconocido, incierto o posiblemente peligroso.

- Es más sencillo escapar de las dificultades y obligaciones de la vida que enfrentarse a ellas.
- Hay que confiar en algo más grande y poderoso que uno mismo.
- El pasado tiene un impacto significativo en el presente.

El segundo dispositivo, denominado cuestionario sobre violencia de género, comprende un total de 29 elementos y se administra a mujeres a partir de los 14 años. Desarrollado por Villaverde Dionicio, Emily Oregón Condezo y Lita, se basa en la clasificación de la ONU (citado por Castro, 2015, pp. 51-54) y examina cuatro dimensiones de la violencia de género:

Psicológica: 1al 11
Económica: 12 al 16
Física: 17 al 25
Sexual: 26 al 29

6.7. Aspectos Éticos

Responsabilidad hacia las mujeres víctimas de violencia sexual en Florida, Valle, el tratamiento de sus datos y su privacidad, al preservar su identidad en el anonimato, para esto se usarán nombres y lugares ficticios, lo que no afecta el resultado de la investigación y las protege.

Libertad de elección en la participación, al asegurarse que cada uno de los sujetos den su consentimiento de manera escrita y firmada, de forma libre y sin coerción.

Respeto por la intención de cada sujeto de participar en el estudio voluntariamente y sin compensación.

7. Resultados y Análisis

En un primer momento se caracteriza la muestra:

Figura 1.

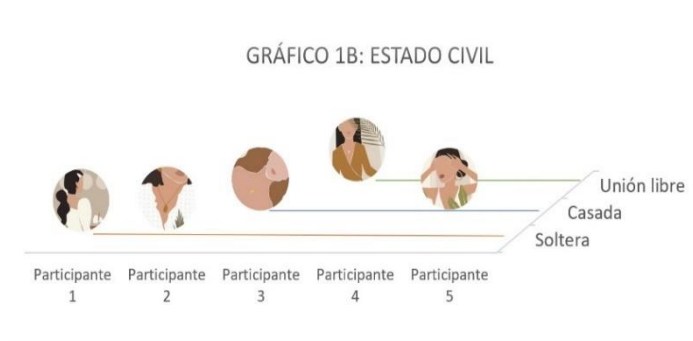
Edad.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 2.

Estado civil.



Fuente: Elaboración propia.

7.1. Identificación de las creencias irracionales presentes en víctimas de violencia sexual.

Tabla 2
Identificación de creencias irracionales.

	5-12	8-12	4-11	7-11	6-10
Participante # 1	“El sufrimiento humano se origina por causas externas y la gente tiene poca o ninguna capacidad, de controlar sus penas y perturbaciones”.	“Se debe depender de los/as demás y es necesario alguien más fuerte en quien confiar”.	“Es horrible y catastrófico que las cosas no vayan por el camino que nos gustaría que fuesen”.	“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida”.	“Si algo es o puede ser peligroso o temible, me debo sentir muy inquieto/a por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que esto suceda”.
Interpretación					
	Infelicidad y una ansiedad crónica	Autoridad superior	Irritación e intenso estrés	Eludir las responsabilidades	Miedo o ansiedad
	7-10	8-10	6-9	10-9	1-8
Participante # 2	“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida”.	“Se debe depender de los/as demás y es necesario alguien más fuerte en quien confiar”.	“Si algo es o puede ser peligroso o temible, me debo sentir muy inquieto/a por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que esto suceda”.	“Uno/a debe sentirse muy preocupado/a por los problemas de los/as demás”.	“Es una necesidad indispensable para toda persona ser amada y aprobada por la mayoría de personas significativas de la sociedad”.
Interpretación					
	Eludir las responsabilidades	Autoridad superior	Miedo o ansiedad	Perturbación y angustia	Infelicidad
	4-15	5-13	8-11	7-10	1-9
Participante # 3	“Es horrible y catastrófico que las cosas no vayan por el camino que nos gustaría que fuesen”.	“El sufrimiento humano se origina por causas externas y la gente tiene poca o ninguna capacidad, de controlar sus	“Se debe depender de los/as demás y es necesario alguien más fuerte en quien confiar”.	“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida”.	“Es una necesidad indispensable para toda persona ser amada y aprobada por la mayoría de las personas

		penas y perturbaciones”.		significativas de la sociedad”.	
	Interpretación				
	Irritación e intenso estrés	Infelicidad y una ansiedad crónica	Autoridad superior	Eludir las responsabilidades	Infelicidad
	4-12	8-11	1-9	10-8	
Participante # 4	“Es horrible y catastrófico que las cosas no vayan por el camino que nos gustaría que fuesen”.	“Se debe depender de los/as demás y es necesario alguien más fuerte en quien confiar”.	“Es una necesidad indispensable para toda persona ser amada y aprobada por la mayoría de las personas significativas de la sociedad”.	“Uno/a debe sentirse muy preocupado/a por los problemas de los/as demás”.	
	Interpretación				
	Irritación e intenso estrés	Autoridad superior	Infelicidad	Perturbación y angustia.	
	4-14	5-13	8-12	3-9	7-9
Participante # 5	“Es horrible y catastrófico que las cosas no vayan por el camino que nos gustaría que fuesen”.	“El sufrimiento humano se origina por causas externas y la gente tiene poca o ninguna capacidad, de controlar sus penas y perturbaciones”.	“Se debe depender de los/as demás y es necesario alguien más fuerte en quien confiar”.	“Ciertas personas son malvadas y deben ser culpadas y castigadas duramente por su maldad”.	“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida”.
	Interpretación				
	Irritación e intenso estrés	Infelicidad y una ansiedad crónica	Autoridad superior	Aberraciones	Eludir las responsabilidades

Fuente: Elaboración propia.

Teniendo en cuenta los objetivos específicos de este estudio, la tabla anterior identifica las creencias ilógicas que tienen las mujeres de la muestra de población que han sido víctimas de violencia sexual. Estos resultados demuestran que todas las participantes valoran la fe en los demás y el hecho de confiar en alguien más grande y más fuerte que ellas mismas. Esto se apoya en (Ellis

& Grieger, 1990), quien cree que, si bien es natural depender de los demás, no se debe llegar al extremo de permitir que otros tomen decisiones por ellos.

Igualmente, los resultados generales señalan, que cuatro mujeres, viven sentimientos de impotencia, irritación y estrés, y no se encuentra salida a las situaciones que vivieron en juventud relacionadas a la violencia sexual, por ello, puede resultar más fácil eludir las responsabilidades y no controlarlas, esto representado en la creencia siete, “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”. Evitar las responsabilidades y dificultades de la vida puede tener consecuencias graves. Por ejemplo, puede llevar a abandonar los estudios, el trabajo o cualquier actividad que requiera esfuerzo físico o mental. También puede dificultar la comunicación y el afrontamiento de los problemas.

Se destaca que el autor, agrupó estas diez creencias irracionales en tres creencias irracionales básicas, que están rígidamente establecidas, son deberes y exigencias que dificultan la adaptación y generan insatisfacción y sufrimiento.

Tabla 3

Las tres creencias irracionales básicas.

Respecto a:	Idea irracional
Uno mismo: 1,4,5,6,7,8,10	"Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones".
Los demás: 2, 3	"Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa"
La vida o el mundo: 9	"La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad"

Fuente. Elaboración propia.

Posteriormente, se presentan un análisis de las respuestas dadas por las mujeres participantes sobre estas creencias básicas.

7.2. Percepción de sí mismas

En cuanto a las creencias irracionales 1,4,6,7,8,10, halladas en las mujeres de la muestra (Ellis, 1968), afirma que estos conceptos provocan ansiedad perturbadora, la tensión emocional

que surge cuando las personas creen que están en peligro o que necesitan algo con urgencia puede ser muy fuerte. Si no consiguen lo que quieren, pueden sentirse desesperadas o incluso abrumadas. Ellis también afirma que son propensos a generalizar en uno mismo sentimientos perturbadores, como la preocupación, la desesperación y la humillación. Estos individuos creen que, para ser valorados, deben ser altamente competentes, autosuficientes y capaces de lograr cualquier cosa en todas las áreas imaginables, sin tener en cuenta que ninguna persona puede ser completamente competente en todos o en la mayoría de los aspectos. Intentar tener éxito es bueno, pero presionarse para conseguirlo es la mejor manera de sentirse inepto e inadecuado. Ellis añade que presionarse demasiado provoca estrés y trastornos psicosomáticos. Además, cree que los seres humanos maduros tienen un enorme deseo de ser queridos y aprobados por prácticamente todas las personas destacadas de la sociedad, y que esperar la aprobación de todo el mundo es un objetivo poco realista. Para todo ser humano, o para la gran mayoría, es muy importante ser aceptado y aprobado, pero cuando esto se exige de forma extrema, siempre se genera aprensión sobre cuánto te aceptarán, lo que no permite creer que sea imposible ser siempre agradable o simpático con los demás. Aunque lograr la aprobación de los demás fuera posible, demandaría una gran cantidad de tiempo y esfuerzo. Según (Ellis, 1968) intentar obtener la aprobación de los demás desembocaría en servilismo, lo que le obligaría a uno a renunciar a sus propios deseos.

También se presenta en las mujeres de la muestra, la creencia irracional consistente en que las personas creen, que “es tremendo y catastrófico, el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen”. ellas piensan que las cosas deberían ser diferentes a lo que realmente son. Deprimirse por la situación no ayudará a mejorarla, y es probable que empeore. Es importante luchar por cambiar las cosas que no nos gustan, pero si no es posible, debemos aceptar la realidad e intentar adaptarnos a ella.

Los resultados también indican que las personas creen que es más sencillo eludir algunas obligaciones y retos de la vida. En este punto, y haciendo referencia a (Ellis, 1962), aunque a veces es cómodo abandonar ciertas actividades porque se consideran desagradables o requieren un gran esfuerzo, tiene consecuencias negativas de largo alcance; por ejemplo, abandonar los estudios, el trabajo o cualquier actividad que requiera esfuerzo físico o mental, así como evitar hablar sobre lo sucedido. La elección de evitar algo percibido como desafiante pero beneficioso tiende a ser extensa y laboriosa, a menudo resultando en más dificultades que enfrentar directamente la tarea

desagradable. Según la teoría del autor, sólo se puede ganar confianza en uno mismo comprometiéndose con las cosas en lugar de evitarlas. Si se evitan, la vida parece volverse más fácil; sin embargo, el nivel de inseguridad y de duda en uno mismo aumenta. Creer que es mejor esconderse y huir de los problemas; cuando se tiene la noción de una solución aparente, la mayoría de las veces es transitoria, y acaban enfrentándose a ella bruscamente, cuando ven que huyendo se enfrentarían a ella.

Percepción de los demás.

Al tratar las creencias irracionales 2 y 3, que se descubrieron en este estudio con los participantes, afirma que estas creencias llevan a las personas a realizar comportamientos que le molestan, pero su enfado proviene de lo que se dicen a sí mismas, no de su comportamiento. Por mucho que a una persona le disguste el comportamiento de los demás, debe reconocer que no tiene autoridad para cambiarlo. Las expresiones verbales negativas de otras personas solo impactan a cada individuo en la medida en que reaccione ante ellas según sus propios juicios e interpretaciones. Estas afirmaciones pueden conducir a involucrarse en los problemas de los demás, a menudo utilizándose como una justificación encubierta para eludir los propios desafíos. (Ellis, 1968) Aunque la mayoría de las personas asumen que las malas emociones son inmutables y deben soportarse, la experiencia ha demostrado que pueden alterarse.

Percepción de la vida o el mundo.

Los resultados muestran que ninguna de las mujeres de la muestra identificó creencias irracionales sobre la vida o el mundo, lo que, según (Ellis, 1968), puede ayudar a diagnosticar problemas psicológicos y predecir mejores resultados, ya que se centra en identificar y modificar los pensamientos y creencias irracionales que causan emociones negativas. Cuantas menos ideas ilógicas tengan los individuos, más se puede utilizar para que se den cuenta de que depende totalmente de ellos que éstas se implanten o no, es decir, por qué se presentan unas creencias y otras, como en este caso.

7.3. Cuestionario violencia de género

En lo relativo a la violencia de género, se encontró que las 5 mujeres presentan experiencias relacionadas con violencia sexual, entre ellas:

Física: La violencia física contra las mujeres tiene un impacto directo en su cuerpo, causando lesiones externas e internas.

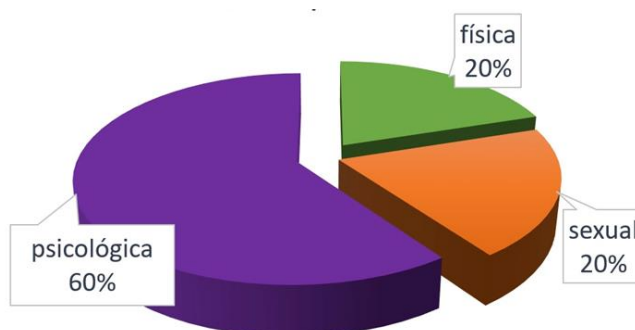
Psicológica: La violencia psicológica contra las mujeres también puede ser muy dañina, ya que puede causar problemas emocionales y psicológicos.

Sexual: Forzándola a tener algún tipo de relaciones sin su consentimiento.

De acuerdo con los resultados del cuestionario de violencia de género, aplicado a las víctimas, se encuentro que en cinco mujeres alguna vez su pareja o expareja las asustó o intimidó. En cuatro de ellas en algún momento pasaron a ser insultadas, las hicieron sentir mal, fueron objeto de menosprecio, les amenazaron con hacerles daño a sus seres queridos, vigilándoles su ubicación, tratándolas con indiferencia sin darles importancia, en cierto instante, les controlaron el acceso a servicios de salud, educación y trabajo, no permitieron que recibieran alguna herencia, que hicieran compras de forma independiente, o tener propiedades y bienes, ni participación en las toma de decisiones.

A tres de ellas les impidieron que sus amigos o familiares las visitaran, se enfadaban cuando hablaban con otros hombres, acusándolas sin fundamentos de infidelidad, obligándolas a que le dieran las contraseñas de sus redes sociales, las cachetearon, patearon, mordieron o arrastraron. A dos de ellas su pareja les jalo el cabello, las golpeo con algún objeto o con sus manos y, por último, solo una de ellas fue víctima de golpes con objeto contundente e intento de asfixia.

Figura 3.
Tipos de violencia.



Fuente: Elaboración propia.

En anterior figura se reconoce que en relación con la violencia de género: el 60% de las mujeres de la muestra han sufrido violencia psicológica; por su parte el 20% ha sido víctima de violencia física y se determina que el 20% restante ha sufrido violencia sexual. De acuerdo con los resultados, ninguna de las mujeres de la muestra ha experimentado violencia de género en la dimensión económica, por parte de su pareja o expareja.

8. Discusión

De acuerdo con las creencias irracionales identificadas en este estudio, permiten determinar la manera en que las víctimas de violencia sexual se perciben así mismos y que existe una relación entre estas y su autopercepción. Por esta razón, (Ellis, 1968) define las creencias irracionales como aquellas que carecen de lógica, no se basan en evidencia empírica y obstaculizan el logro de metas. Estas creencias no indican que la persona carezca de razonamiento, sino que lo realiza de manera incorrecta, llegando a conclusiones que no se ajustan a la realidad. Una creencia irracional se caracteriza por pensamientos exigentes y absolutistas. Estas personas no tienen tolerancia a la frustración y no se adaptan a los cambios del entorno, por tanto, sus conductas son invariables y poco eficaces.

Es así, que, tres mujeres en la muestra opinan que es esencial para un adulto ser amado y recibir aprobación de la mayoría de las personas significativas en su entorno social. En la mujer de 22 años se presenta una puntuación de 8, en la mujer de 25 años un puntaje de 9 y la mujer de 51 años, 9 puntos. Es decir, creen que siempre deben estar protegidas o depender de alguien con mayores capacidades que ellas, haciendo que se pueda crear una dependencia, servilismo y permitir abusos con tal de no perder esa protección.

Respecto a la creencia irracional que se refiere a que es "Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen", se encontró en 4 mujeres de la muestra. En la mujer de 18 años se presenta un puntaje de 14, en la de 21 se obtiene un puntaje de 11, en la mujer de 25 años, 12 puntos y en la mujer de 51 años, 15 puntos. Es decir, según las puntuaciones obtenidas en estas cuatro mujeres, la creencia es autolimitante, lo que Ellis atribuye al hecho de que no hay razón para creer que las cosas deban ser diferentes de lo que son, nos guste o no. La tristeza por las circunstancias no es un buen motor para el cambio. De hecho, puede impedirlo. Si las personas se concentran en lamentarse de lo que no pueden cambiar, es menos probable que hagan algo para mejorar su situación.

Referente a las creencias irracionales acerca de los demás, "Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar" se encontró en todas las mujeres de la muestra, con un puntaje en las mujeres de 18 y 21 años, de 12, en la mujer de 25 y 51, 11 puntos y en la mujer de 22, 10 puntos.

“La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones”, se encontró en tres de las mujeres de la muestra, así; en las mujeres de 18 y 25 se obtuvo una puntuación de 13 y en la mujer de 21, presentó 12 puntos. Es decir, existe una creencia autolimitante en los tres, que no es razonable porque las causas externas de los demás sólo tendrán efecto en la medida en que se obedezcan sus propias valoraciones e interpretaciones.

El hecho de que las personas que cometen errores merecen lo que les ocurre se observó en todas las personas de la muestra.

El total de la muestra cree, que “ciertas personas son malvadas y deben ser culpadas y castigadas duramente por su maldad”.

De acuerdo con las creencias irracionales acerca de la vida o el mundo, todas las personas, creen que “la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”. Esta mentalidad impide que las personas reconozcan que, aunque hayan experimentado el exceso y la influencia de otros, como ser excesivamente complacientes con sus parejas, no desean continuar así de manera indefinida. Por lo tanto, es crucial reconocer la importancia del pasado y su gran influencia en el presente, esforzándose por transformarlo para lograr un mañana diferente, más pleno y feliz.

Las mujeres que han sufrido abusos sexuales y que participaron en este estudio se culpan a sí mismas por no haber podido evitar la situación. Según (Ellis, 1968), las creencias irracionales pueden provocar ansiedad perturbadora. Esta ansiedad se produce cuando las personas creen que algo malo va a suceder, que deben conseguir algo a toda costa, y que no conseguir lo que quieren es un desastre.

Estas ideas provocan ansiedad perturbadora, que Ellis define como "la tensión emocional que se produce cuando las personas sienten que su comodidad o su vida están amenazadas, que deben o tienen que conseguir lo que quieren (y no deben o no tienen que conseguir lo que no quieren), y que no conseguir lo que se supone que deben conseguir es horroroso y catastrófico."

Ellis también afirma que los individuos son propensos a generalizar sentimientos preocupantes sobre uno mismo, como la preocupación, la desesperación y la humillación. Estas

personas sostienen la creencia de que deben ser altamente competentes, autosuficientes y capaces de lograr cualquier cosa de todas las maneras imaginables para ser consideradas valiosas. Estas personas no estaban informadas de que ningún ser humano es capaz de llegar a ser totalmente competente en todas o en la mayoría de las áreas. Intentar conseguir logros es maravilloso, pero insistir en el éxito es la mejor manera de hacerse sentir inepto e inadecuado.

El exceso de esfuerzo conlleva a la aparición de estrés y trastornos psicosomáticos. Además, sostienen la creencia de que los adultos deben recibir amor y aprobación de la mayoría de las personas clave en la sociedad.

Exigir la aprobación de todo el mundo es un objetivo poco realista. Es muy importante para todo ser humano o para la gran mayoría ser aceptado y aprobado, pero cuando esto se exige de forma extrema, siempre generará aprensión sobre cuánto te aceptarán, lo que no permite creer que es imposible caer siempre bien o gustar a los demás. Incluso si uno pudiera conseguir la aprobación de los demás, le llevaría una enorme cantidad de tiempo y energía. Según Ellis, intentar obtener la aprobación de los demás desembocaría en servilismo, lo que obligaría a renunciar a los propios deseos.

La confianza en uno mismo sólo puede adquirirse participando en actividades en lugar de evitándolas. Si se evitan, la vida parece volverse más fácil, pero al mismo tiempo se desarrollan el desasosiego y la desconfianza personal.

Las personas que tienen creencias irracionales pueden creer que es más seguro evitar los problemas. Sin embargo, esta estrategia suele ser ineficaz, ya que los problemas suelen volver, a menudo de forma más grave.

En última instancia, la conexión entre las creencias irracionales y la autoimagen de un grupo de mujeres que han sufrido violencia sexual sugiere que la violencia de género está directamente relacionada con estas creencias. Estas mujeres exhiben pensamientos absolutistas restrictivos que las hacen propensas a la violencia perpetrada por su pareja o expareja, y las mantienen en un entorno sistémico que refuerza este comportamiento violento. Las mujeres que mantienen creencias ilógicas tienen una mayor propensión a experimentar violencia de género. Esto se debe a que estas creencias irracionales limitan su capacidad para percibir la realidad en toda su complejidad, lo que a su vez las hace más propensas a tolerar abusos por parte de sus

parejas o exparejas. Cuando las creencias irracionales no permiten darse cuenta de que ese aprendizaje anterior e irracional, en la actualidad les está produciendo consecuencias desadaptativas, por tanto, malestar y mientras no desaprenda lo aprendido, incorporando nuevas experiencias de aprendizaje, no se logrará pensamientos y conductas, más adaptativas.

Es muy difícil caer bien a todo el mundo. Incluso las personas que te quieren y te aprueban discreparán contigo en algunos de tus comportamientos y características. Lo más probable es que esta noción sea la fuente de tu desdicha, porque te obligarás constantemente a ajustarte a las expectativas de los demás para obtener su favor. El autor sugiere que ser sincero con los demás puede reducir el riesgo de rechazo. Si las personas te aceptan tal como eres, no tendrás que preocuparte de que te rechacen en el futuro.

Exigir la aprobación de todo el mundo es un objetivo poco realista. Es muy importante para todo ser humano o para la gran mayoría ser aceptado y aprobado, pero cuando esto se exige de forma extrema, siempre generará aprensión sobre cuánto te aceptarán, lo que no nos permite creer que sea imposible ser siempre agradable o simpático con los demás. Incluso logrando obtener la aprobación de los demás, requeriría una considerable inversión de tiempo y energía. Según Ellis, buscar la aprobación de los demás resultaría en un comportamiento servil que implicaría renunciar a las propias aspiraciones.

Cuando las situaciones no se desarrollan de manera favorable, es crucial esforzarse por cambiarlas; sin embargo, en casos en que esto resulta imposible, lo más aconsejable es aceptarlas tal como son. Frente a esto, Ellis propone opciones racionales, como evaluar si las circunstancias son genuinamente adversas o si se están exagerando sus características frustrantes; además, el sentido catastrófico lo aporta la propia persona a través de sus propias interpretaciones: “Es terrible”, “Dios mío”, “No lo soporto”. En consecuencia, hay que aprender a sustituir estos términos por otros más sensatos y realistas, como “Es negativo, pero no catastrófico” o “Confío en poder soportarlo”.

La Terapia Racional Emotiva sostiene que las creencias irracionales sobre los demás pueden inducir a la persona a llevar a cabo conductas que la incomodan, pero la fuente de su malestar no radica en sus acciones, sino en sus pensamientos. Por lo tanto, la persona debe aprender a aceptar que no puede controlar la conducta de los demás, y que si quiere sentirse mejor, debe cambiar sus propios pensamientos.

La concepción sostiene que es necesario depositar confianza en los demás y contar con alguien más fuerte en quien respaldarse. Aunque es natural depender de los demás, (Ellis, 1962) subraya que "no debemos llegar al punto de que los demás elijan o piensen por nosotros". Cuanto más dependes de los demás, menos control tienes sobre tus decisiones y más actúas para los demás, perdiendo tu capacidad de ser tú mismo. Cuantas más decisiones delegues, menos posibilidades tendrás de aprender. Como resultado de actuar de esta manera, aumentas la dependencia, la inseguridad y la autoestima. Según (Ellis, 1962) en esta área, esto puede ser una fuente de problemas porque es probable que resulte en ambas cosas.

9. Conclusiones

Se derivan las siguientes conclusiones a partir de los resultados en cinco mujeres que han experimentado violencia sexual y buscaron apoyo en los servicios de psicología del Hospital ESE Benjamín Barney Gasca.

La ESE Hospital Benjamín Barney Gasca reporta los siguientes hallazgos del proceso de investigación:

- El abuso psicológico, físico y sexual son todas formas de violencia.
- Todas las mujeres de la muestra, sin importar su rango de edad, presentan violencia de género y creencias irracionales.

Las percepciones erróneas de las víctimas les llevan a menudo a culpar a los demás, creyendo que podrían haber colaborado para evitar los abusos sexuales. Creen que personas cercanas a ellas, familiares y vecinos, podrían haber avisado a las autoridades y evitar así la violencia sexual, y que familiares y vecinos podrían haber alertado a las autoridades y evitar así que se produjera. Como consecuencia, pueden romperse las relaciones familiares, de amistad y laborales.

El estudio busca averiguar si las creencias erróneas que tienen las personas que han sufrido violencia sexual afectan negativamente a su calidad de vida. Estas creencias pueden ser absolutas e irracionales, y pueden hacer que el trauma parezca más terrible de lo que es. Identificar estas creencias puede ayudar a las personas a entender sus dificultades emocionales y a recibir el tratamiento adecuado.

En cuanto a las ideas irracionales sobre los demás, la implicación en los problemas de los demás se emplea frecuentemente como una sutil disculpa en los sujetos de la presente investigación. Respecto a las creencias irracionales acerca de los demás, el involucramiento en los problemas ajenos suele ser utilizado con frecuencia como una excusa velada para evitar abordar los propios problemas, creyendo que es más fácil evitarlos que afrontar la propia responsabilidad y las dificultades en todos los aspectos de la vida. Se enfrentan a retos y obstáculos en todos los aspectos de su existencia.

La idea establece que es necesario depender de los demás y contar con alguien más fuerte

en quien se pueda confiar. Se fijan más en lo que los familiares o conocidos quizá opinen de ellos, que en lo que realmente está pasando. El grupo objeto de estudio experimenta influencia en función de las opiniones y expresiones de los demás acerca de ellos, o incluso por la ausencia de estas; tienen la convicción de que las personas deberían mostrar gran preocupación por los problemas que han enfrentado. Pero (Ellis, 1962), señala que “los problemas de los demás con frecuencia nada o poco tienen que ver con los propios y no hay ninguna razón por la que se deba estar preocupados por ellos”.

No son conscientes de que su desdén por el comportamiento de los demás no repercutirá en su impresión del suceso. Deben modificar su percepción del suceso. A las víctimas de este estudio les costó entender que carecen de capacidad para influir en los demás. Aceptar que carecen de capacidad para influir en los demás. Y si tienen éxito, es a un alto precio por su perturbación. Pagan un alto precio por su perturbación. Los sujetos de este estudio creen que son supervivientes porque no existe una respuesta exacta, correcta o ideal a los problemas humanos.

Cuando sus familiares y amigos vuelven a su vida habitual y esperan que las víctimas hagan lo mismo, hay una búsqueda en su interior de una salida. Hay un anhelo de seguridad que sólo provoca ansiedad y falsas expectativas, y que espera que los afectados vuelvan a su vida habitual. Esto solo genera ansiedad y expectativas falsas, ya que implica la creencia errónea de que siempre es necesario depender de alguien más fuerte para lograr que las cosas funcionen.

Para que las cosas vayan bien, siempre hay que contar con alguien más fuerte. Lo mismo puede decirse de creer que otras personas deben estar realmente preocupadas por sus inquietudes. Sobre las creencias irracionales acerca de la vida o del mundo, la Terapia Racional Emotiva sostiene que, si algo es o podría ser peligroso o amenazante, la persona debería experimentar una profunda inquietud por ello y pensar de manera constante en la posibilidad de que suceda. Es decir, creen que debido a que ya fueron víctimas de violencia sexual, esto puede ocurrir nuevamente, lo que puede hacer que por protegerse de los demás, se aíslen y pierdan esa confianza necesaria hacia determinadas personas y en el entorno. Según Ellis, estas ideas pueden provocar miedo, ansiedad, trastornos del sueño, inseguridad e hipervigilancia. Sin embargo, es posible que la inquietud generalizada del comportamiento al salir a la calle se deba a la percepción de que les están siguiendo y de que se repetirá la terrible experiencia.

Las personas que están demasiado preocupadas por una situación potencialmente peligrosa

pueden no ser capaces de evaluar adecuadamente la situación. Su ansiedad puede impedirles ver los riesgos reales y tomar las medidas necesarias para protegerse.

Las mujeres que han sufrido violencia de género pueden desarrollar creencias irracionales sobre el peligro. Estas creencias pueden hacer que sientan que la violencia va a repetirse y que no son seguras fuera de casa. Esto puede llevar a que eviten salir de casa o reanudar sus actividades diarias.

10. Recomendaciones

Para profesionales y estudiantes interesados en la salud mental y en utilizar sus conocimientos científicos para llevar a cabo nuevos proyectos de investigación e intervención que afecten a la calidad de vida de las personas que sufren o han sufrido abusos sexuales.

Esta investigación demuestra la necesidad de que la ESE brinde atención integral y diferenciada a las víctimas de violencia sexual para que puedan recibir orientación profesional y adecuada que les permita comprender el proceso, con el fin de gestionar la situación de manera apropiada y prevenir que recurran a comportamientos irracionales que puedan tener consecuencias graves.

Desde la perspectiva de la autora de este estudio, comenzar un tratamiento terapéutico con estas personas que han sufrido violencia sexual, permitiéndoles modificar creencias irracionales por creencias más positivas, permitiéndoles tomar decisiones asertivas, permitiéndoles vivir más tiempo, minimizando sus problemas emocionales y conductas contraproducentes, a la vez que se autorrealizan para vivir una existencia más plena y feliz.

Realizar una propuesta de acompañamiento dirigido a las mujeres participantes, con el objetivo de trabajar aquellas creencias irracionales, que obstaculizan la toma de decisiones de manera asertiva, fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Desde las ESE, fomentar la participación activa de las mujeres en diversos programas orientados a la educación, prevención y control de la violencia de género. Esto contribuirá al bienestar tanto individual como colectivo, mejorando la salud mental en general.

Crear alianzas entre universidades, colegios, empresas, encaminadas a la promoción y prevención de la violencia, permitiendo sensibilizar a la comunidad en general sobre las consecuencias físicas, económicas y psicológicas de la violencia sexual contra la mujer.

Sería interesante que las mujeres lograran continuar con el apoyo psicológico, para el lograr modificar sus creencias irracionales por creencias más positivas, permitiéndoles tomar decisiones de manera asertiva.

Se recomienda no normalizar, justificar o sentirse culpables cuando sean víctimas de violencia sexual y que siempre que sea víctima de este delito, denunciar ante las autoridades de ley, para que de esta manera se le brinde una atención adecuada que permita una restitución de sus derechos y garantizar la no repetición de conductas que ponen en riesgo la integridad sexual.

Los profesionales y estudiantes de la salud mental deben ser conscientes de que la resistencia a la asesoría psicológica es una realidad que pueden encontrar en sus pacientes. Es esencial que adquieran las habilidades necesarias para gestionarla de manera efectiva, lo que permitirá brindar un tratamiento eficaz a las víctimas de violencia sexual y a sus familiares.

Capacitar a los funcionarios del Hospital Benjamín Barney Gasca, sobre la comprensión y las consecuencias de las diferentes creencias y comportamientos irracionales que las víctimas de agresión sexual pueden exhibir en un momento dado ayudará a que la atención de la salud mental sea más humana para prevenir la revictimización. Decidieron buscar apoyo para solucionar el problema.

11. Tabla de Referencias

- Abrams, M., & Ellis, A. (1994). Rational emotive behaviour therapy in the treatment of stress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 22(1), 39-50.
doi:<https://doi.org/10.1080/03069889408253664>
- Álvarez, A. (2011). Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas de violencia infligida por la pareja. *Revista Psicológica Herediana*, 6(1), págs. 1-1.
doi:<https://doi.org/10.20453/rph.v6i1-2.2064>
- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (2001). Creencias, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos. *Psicothema*, 31(1), 96-100.
- Cardona, S., & Muñoz, V. (2017). *Violencia sexual en personas residentes en el Valle del Cauca*. Obtenido de <https://www.valledelcauca.gov.co/loader.php?lServicio=Tools2&lTipo=viewpdf&id=26029>
- Código de Procedimiento Penal colombiano. (2004). *Ley 906 de 2004*. Obtenido de https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_col_Ley_906_2004.pdf
- Córdoba, M. A., & Vallejo, A. S. (2012). Abuso sexual: tratamientos y atención. *Revista de Psicología*, 30(1), págs. 19-46. Obtenido de Chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v30n1/a02v30n1>
- Dibujes Merizalde, S. J. (2012). *Análisis de los factores que promueven la resiliencia para favorecer la superación del estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia sexual*. Quito: UCE. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/2520>
- Ellis, A. (1962). *Razón y Emoción en la Psicoterapia*. New York: NY: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1968). La esencia de la psicoterapia racional: Un enfoque integral para el tratamiento. *Revista de Psicología Consultiva y Clínica*, 32(1), págs. 94-97.
- Ellis, A., & Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva. 2*. Obtenido de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>
- Ferrel, F., Cañas, L., Barros, M., & Barros, H. (2018). Estilo de vida y estrés postraumático en mujeres desplazadas víctimas de abuso sexual en Santa Marta, Colombia. *Revista Cubana Salud Pública*, 46(1). Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46n1/e1363/#https://www.medicinalegal.gov.co>
- Guevara, P., & Suarez, Y. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán*. Tesis de título profesional, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2018). *Guía para el abordaje forense integral en la investigación de la violencia sexual*. Obtenido de [https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/40473/Gu%C3%](https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/40473/Gu%C3%9a-para-el-abordaje-forense-integral-en-la-investigaci%C3%B3n-de-la-violencia-sexual.pdf)
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2019). *Exámenes medicolegales por*

- presunto delito sexual. Colombia*. Obtenido de <https://www.medicinalegal.gov.co/cifrasestadisticas/forensis> [Links]
- Oficina para la salud de la mujer. (2021). *Otros tipos de violencia y abuso contra la mujer*. Obtenido de <https://espanol.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types>
- Oregón, L., & Villaverde, E. (2019). *Creencias Irracionales y Violencia de Género en las Usuarías de un Centro de Salud de Huancayo - 2018*. Tesis, Universidad Peruana de los Andes, Huancayo, Perú.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Una de cada tres mujeres en el mundo sufre violencia física o sexual desde que es muy joven*. Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2021/03/1489292>
- Organización Mundial de la Salud; Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Informe Mundial sobre la violencia y la salud. Publicación Científico Técnica No. 588. Washington, D.C., Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de http://www.paho.org/Spanish/DD/PUB/Violencia_2003.htm
- Pereda, N. (2011). Resiliencia en niños víctimas de abuso sexual: el papel del entorno familiar y social. Educación social. *Revista de intervención socioeducativa*, 49(1), págs. 103-114. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11162/29244>
- Slaikue, K. A. (1996). Contingencia y crisis: una visión de la terapia breve.
- Stoppino, M. (1988). "Violencia", en Norberto Bobbio (coord.), *Diccionario de política*. México: Siglo XXI Editores.

Anexo A.

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ELLIS

Responda la prueba ahora, no es necesario que piense mucho en algún apartado. Marque su respuesta rápidamente y continúe con la próxima oración.

Asegúrese de marcar cómo usted piensa en el momento presente acerca de la declaración o pregunta y no en la manera en que usted cree que debería pensar.		
De acuerdo En desacuerdo		
()	()	1.- Es importante para mí que otras personas me aprueben.
()	()	2.- Odio el fallar en cualquier cosa.
()	()	3.- Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede.
()	()	4.- Usualmente acepto filosóficamente lo que sucede.
()	()	5.- Si una persona quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia.
()	()	6.- Tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.
()	()	7.- Usualmente hago a un lado decisiones importantes.
()	()	8.- Todo el mundo necesita a alguien en quien pueda depender para ayuda y consejo.
()	()	9.- ^u Una cebra no puede cambiar sus rayas ^u
()	()	10.- Prefiero la tranquilidad del ocio por sobre todas las cosas.
()	()	11.- Me gusta tener el respeto de los demás, pero no es imprescindible para mí.
()	()	12.- Evito las cosas que no hago bien.
()	()	13.- Muchas personas malvadas escapan al castigo que ellas merecen.
()	()	14.- Las frustraciones no me perturban.
()	()	15.- Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.

()	()	16.- Siento poca ansiedad respecto de peligros no esperados o eventos Futuros
()	()	17.- Trato de salir adelante y hago las tareas molestas cuando ellas surgen.
()	()	18.- Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.
()	()	19.- Es casi imposible el vencer las influencias del pasado.
()	()	20.- Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.
()	()	21.- Quiero agradecerle a todo el mundo.
()	()	22.- No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.
()	()	23.- Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados.
()	()	24.- Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son.
()	()	25.- Soy responsable de mis propias emociones.
()	()	26.- Frecuentemente no puedo apartar mi mente de alguna preocupación.
()	()	27.- Evito el enfrentar mis problemas.
()	()	28.- Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de si mismas.
()	()	29.- Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente tu vida eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro.
()	()	30.- Estoy más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer.
()	()	31.- Puede agradarme cómo soy aun cuando a otras personas no les agrade.
()	()	32.- Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no me siento necesariamente obligado (a) a tenerlo.
()	()	33.- La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.
()	()	34.- Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan
()	()	35.- Las personas que son miserables usualmente se han hecho así mismas de esa manera.

Anexo B.
Cuestionario

DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Nombre y apellidos en iniciales:

Edad:

Fecha de nacimiento:

INSTRUCCIONES

Para contestar en las preguntas utilice un LAPIZ blando que escriba en color NEGRO y disponga de un borrador para hacer las correcciones, cuando sea necesario.

El cuestionario contiene una serie de preguntas que pueden describir un evento y/o situación de la vida. SEA LO MÁS SINCERA POSIBLE.

Si se equivoca o quiere cambiar alguna respuesta, borre primero la respuesta equivocada y luego rellene el otro espacio.

No hay límite de tiempo para contestar todas las preguntas, pero lo mejor es hacerlo con rapidez.

N°	PREGUNTA	SI	NO
01	Alguna vez tu pareja o ex pareja te insultó o hizo que te sintieras mal.		
02	Alguna vez tu pareja o ex pareja te menospreció o humilló delante de otras personas (dejarte en ridículo, burlarse, etc).		
03	Alguna vez tu pareja o ex pareja te asustó o intimidó (gritandote, con la mirada, etc).		
04	Alguna vez tu pareja o ex pareja te amenazó con hacerte daño o a otras personas que te importen.		
05	Alguna vez tu pareja o ex pareja impidió que tus amigos o familiares te visiten (Aislarte).		
06	Alguna vez tu pareja o ex pareja controló tu ubicación (lugar donde, con quién estabas, que hacías).		
07	Alguna vez tu pareja te trató con indiferencia o no te tomó importancia.		
08	Alguna vez tu pareja o ex pareja se enfadó contigo cuando hablabas con otros hombres.		
09	Alguna vez tu pareja o ex pareja te acusó sin fundamentos de infidelidad.		
10	Alguna vez tu pareja o ex pareja te controló tu acceso de servicios de salud, educación y trabajo.		

11	Alguna vez tu pareja o ex pareja te obligo a darle la contraseña de tus redes sociales.		
12	Alguna vez tu pareja o ex pareja se nego a que trabajes o recibas una herencia		
13	Alguna vez tu pareja o ex pareja impidio que hagas compras de forma independiente.		
14	Alguna vez tu pareja o ex pareja te nego el acceso a propiedades o bienes (casa, tienda, negocio).		
15	Alguna vez tu pareja o ex pareja no cumplio sus responsabilidades economicas (pension alimenticia, apoyo economico).		
16	Alguna vez tu pareja o ex pareja nego tu participacion en la toma de decisiones (sobre el dinero, vienes posesiones, etc).		
17	Alguna vez tu pareja o ex pareja te cacheteo /abofetear		
18	Alguna vez tu pareja te o ex pareja lanzo algun objeto contundente (fierro, palo, piedra, correa silla, etc).		
19	Alguna vez tu pareja te jaló del cabello.		
20	Alguna vez tu pareja o ex pareja te golpeo con algun objeto.		
21	Tu pareja o ex pareja en ocasiones te agrede con sus manos.		
22	Alguna vez tu pareja o ex pareja te pateo, mordio o te arrastro		
23	Alguna vez tu pareja o ex pareja te asfixio o ahorco.		
24	Alguna vez tu pareja o ex pareja te quemó (aceite, agua caliente, con fuego).		
25	Alguna vez tu pareja o ex pareja te amenazó con un cuchillo u otra arma		
26	Alguna vez tu pareja o ex pareja te forzó a tener relaciones sexuales, amenazandote con mostrar o publicar fotos o videos intimos.		
27	Alguna vez tu pareja o ex pareja te hizo tocamientos indebidos sin consentimiento.		
28	Alguna vez tu pareja o ex pareja te obligo a tener actos sexuales degradantes humillantes (sexo anal, oral, poses incomodas, tríos).		
29	Alguna vez tu pareja o ex pareja te obligo a tener relaciones sexuales con otra persona.		

Anexo C.

Consentimiento informado

**ANEXO A. Consentimiento informado**

Yo, ----- Identificada con C.C () CE () No. -----
 Con residencia en _____ teléfono _____ de _____ años de edad
 manifiesto que he sido informada del estudio que la Facultad de Psicología de la Universidad
 Antonio Nariño, sobre **CREENCIAS Y CONDUCTAS IRRACIONALES EN MUJERES
 VÍCTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL EN EL MUNICIPIO DE FLORIDA VALLE DEL
 CAUCA**, llevada a cabo por la estudiante Angela Ximena Cruz Potes y por lo tanto tengo
 conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en
 el proyecto.

Fui informada y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos.

Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al
 respecto. Estoy informada que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria, y puedo
 desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los
 avances de la investigación.

Conozco los objetivos generales y específicos del proyecto, así mismo entiendo que los
 datos aquí consignados son confidenciales.

Entiendo que no recibiré ninguna remuneración económica como producto de mi
 participación en esta investigación.

Acepto participar libre y voluntariamente en el estudio mencionado.

Firma _____
 Nombre(s), Apellido(s) del participante
 C.C o CE

Firma _____
 Nombre(s), Apellido(s)
 Investigador principal. CC

Huella

Firma _____
 Nombre (s), Apellido(s) Testigo. CC
 Dirección
 Teléfono
 Parentesco:

Anexo D.
Fotografía



Instrucciones para el desarrollo del inventario de “creencias irracionales de Albert Ellis” y el “cuestionario de violencia de género” de forma individual.