

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PARA LA RECUPERACIÓN
PSICOLÓGICA DE ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN
LATINOAMÉRICA 2022

AUTOR:

CAMILO ANDRÉS GÓMEZ MONTOYA

LUIS DAVID SOCARRÁS IGLESIA

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR

2022

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PARA LA RECUPERACIÓN
PSICOLÓGICA DE ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN
LATINOAMÉRICA 2022

AUTOR:

Camilo Andrés Gómez Montoya

Luis David Socarrás Iglesia

Monografía

Directora del trabajo de grado: Melissa Sosa

Psicóloga

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR
2022

Dedicatoria

A nuestros padres y familiares por su apoyo en este proceso de formación de principio a fin.

A la Universidad Popular del Cesar y a nuestros compañeros en ella por ser parte de todo nuestro crecimiento.

Agradecimientos

Un agradecimiento especial, primeramente, a la Universidad Popular del Cesar y al programa de psicología por brindar las herramientas y conocimientos para el desarrollo de esta monografía.

A nuestra asesora, Melissa Sosa, por el acompañamiento y apoyo en la construcción de este documento.

A nuestros compañeros del programa de psicología por el apoyo como parte fundamental de nuestro crecimiento.

A nuestras familias, son la parte principal de este logro.

Tabla de contenidos

Introducción.....	8
Desarrollo temático.....	13
Antecedentes.....	13
Bases teóricas.....	22
Violencia intrafamiliar	22
Tipos de violencia intrafamiliar.....	24
Violencia física.....	25
Violencia psicológica.....	25
Violencia sexual.....	25
Violencia filio parental.....	25
Estilos de crianza.....	26
Interseccionalidad	28
Regulación emocional	28
Modelo de regulación emocional de Gross.....	29
Modelo cibernético de Larsen de regulación del estado de ánimo.....	30
Modelo homeostático de Forgas	31
Modelo dimensional de Ventura	33

Desregulación emocional	34
Intervenciones terapéuticas hacia la violencia intrafamiliar	35
Arteterapia y musicoterapia.....	35
Mindfulness.....	36
Terapia de aceptación y compromiso	37
Terapia de liderazgo para el fortalecimiento de la autoestima	38
Conclusiones.....	38
Referencias.....	40

Tabla de figuras

Figura 1. Triángulo de la violencia de Galtung.....	23
Figura 2. Modelo de regulación emocional de Gross.....	30
Figura 3. Modelo cibernético de Larsen.....	31
Figura 4. Modelo homeostático de Forgas.....	32

Introducción

De acuerdo a Barrios y Romero (2021), la violencia intrafamiliar en Latinoamérica se presenta como una señal de alerta en toda la región, se registran aumentos de casos principalmente relacionados con violencia física en parejas jóvenes, siendo un promedio del 23% de los casos en diversos países. Basado en esta premisa, se crea la concepción y señal de alerta a trabajar por la intervención de dicha problemática desde el lente de la psicología en América Latina; si bien, todas las realidades de los países tienen panoramas diferentes en lo que respecta a este tipo de violencia, comparten similitudes entre sus principales víctimas, datos que se presentarán en esta sección y sirvieron como fundamento para delimitar a la población de adolescentes en la presente monografía.

Para abordar el eje temático seleccionado se tomará como base la línea de investigación de psicología clínica y de la salud, lo anterior debido a las afecciones a nivel de salud mental y bienestar que pueden presentar los adolescentes que ha sufrido casos de violencia intrafamiliar; estas afecciones resultan de gran importancia trabajar desde un enfoque clínico para el desarrollo de herramientas de afrontamiento y prevención de trastornos psicológicos.

Una vez definidos aspectos del enfoque de la investigación, se debe comprender el fenómeno o variable en sí, tanto en diversos contextos como en la población seleccionada. En lo que se refiere a la violencia intrafamiliar, es importante entender que, si bien, las principales víctimas según los registros apuntan a mujeres amas de casa, las cifras presentadas por el órgano de Medicina Legal (2022) entre enero y junio del 2022 se han demostrado más de 1.013 casos de violencia intrafamiliar solo en Bogotá, de los cuales 367 representan víctimas adolescentes de edades comprendidas entre 14-17 años.

Los datos anteriores reafirman la premisa y responsabilidad de la psicología el intervenir por la recuperación de las mujeres víctimas, sin embargo, no se puede obviar el porcentaje de jóvenes afectados por sucesos de violencia en los hogares, los cuales también deben ser un foco relevante en las investigaciones clínicas, esto teniendo en cuenta que la adolescencia representa una etapa tan fundamental para el adecuado desarrollo psicosocial como la infancia, y, el no accionar en situaciones de vulnerabilidad, puede generar consecuencias a nivel psicológico de los individuos.

Antes de comprender y abordar dichas posibles consecuencias, se debe recalcar las principales características de la adolescencia dentro del ciclo vital; es aquí donde los individuos terminan de forjar principalmente el autoconcepto y percepción de la persona, hacia la búsqueda constante de responder “quién soy”; esta necesidad de autodescubrimiento, sumada al desarrollo hormonal en la etapa adolescente, genera un desequilibrio a nivel cognitivo, social y emocional, y, por consiguiente, se muestran más propensos a afectaciones por situaciones o conflictos que generen un impacto psicológico fuerte (Alzuri; et al, 2019).

Bajo concepto de la adolescencia como etapa de principales cambios, se puede inferir que los casos de violencia intrafamiliar corresponden a lo que el autor define como un impacto psicológico fuerte; sin embargo, para lograr definir estrategias y/o herramientas que representen un apoyo a la intervención y recuperación emocional de las víctimas adolescentes. Para ello, es importante conocer, primeramente, los aspectos principalmente afectados en el marco de la violencia intrafamiliar.

De acuerdo a estudios realizados, se ha demostrado que los jóvenes que han presenciado violencia en sus hogares muestran ser más propensos al consumo de sustancias psicoactivas,

consecuencias de deserción escolar o bajo rendimiento académico, así como el desarrollo de afecciones emocionales y trastornos psicológicos como la ansiedad y depresión (Palenque, 2020).

En este orden de ideas, González y colaboradores (2018), plantean que las áreas afectadas, si bien se pueden presentar a nivel físico, social, psicológico, etc., la particularidad de la adolescencia como una etapa de formación de la personalidad, hace propenso a que estos individuos presenten consecuencias primordialmente desde lo emocional; así mismo, los aspectos básicos de la Inteligencia Emocional como lo pueden ser la gestión o regulación emocional, lo cual puede generar deterioro en los demás ámbitos, entre estos las relaciones sociales y habilidades de comunicación de los adolescentes.

Se ha demostrado que la violencia intrafamiliar incide en el desarrollo de conductas inadaptadas en los adolescentes (Espinoza & León, 2017). Estas conductas se entienden como comportamientos generados por factores externos y que dificultan la relación del individuo con su entorno, afectando así las características de la personalidad de la persona y su capacidad para la resolución de conflictos; entre estas conductas se encuentra principalmente la agresividad, la cual se muestra de manera frecuente en adolescentes, aislamiento, manifestaciones repentinas de ira y dificultada para la adaptación o resiliencia.

Entendiendo que estas consecuencias se presentan a nivel conductual y emocional, el potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional resulta relevante para el proceso de readaptación de los adolescentes y minimizar el malestar psicológico que presentan. Mendoza & Pozo (2021), se refieren a este constructo como “la destreza para dominar los propios sentimientos y emociones y la de los otros, de distinguirlos para encaminar ideas propias y actitudes” (p.13). Así mismo, afirman que la implementación de técnicas de gestión emocional y

reconocimiento de pensamientos y emociones, disminuye considerablemente las manifestaciones de agresión en los adolescentes y potencializa su capacidad comunicativa asertiva.

Sin embargo, es importante entender el constructo de Inteligencia Emocional como un conjunto amplio de habilidades que implica procesos intrínsecos y extrínsecos de la persona, entre los cuales encontramos relaciones sociales, autoconcepto, identificación de emociones, etc. (Mendoza; et al, 2021), por lo cual, es relevante que las intervenciones terapéuticas desde la psicología clínica estén enfocadas en cada uno de las dimensiones que componen esta inteligencia.

Con el objetivo de asegurar que esta investigación presente aportes realmente significativos, se centrará en indagar respecto al constructo de regulación emocional, la cual es una dimensión de la Inteligencia Emocional. Espinosa y colaboradores (2020) se refieren a esta como “las maneras de modular, inhibir, intensificar o disminuir la forma de reaccionar ante situaciones elicitoras de la emoción. Estos procesos son internos de manera voluntaria para gestionar los estados emocionales” (p.403). Al analizar la definición anterior, se infiere que impulsar este constructo en adolescentes permitirá regular y modular el afecto teniendo en cuenta el contexto en que se presentan, para así brindar respuestas más racionales y adaptadas y así dar paso a la mejora de relaciones sociales y otros aspectos personales del individuo.

Es importante apuntar al desarrollo y fortalecimiento de la regulación emocional se muestra como un enfoque fundamental y relevante como variable de este estudio, ya que representa una vía de intervención clínica para la recuperación psicológica de los adolescentes envueltos en casos de violencia intrafamiliar. Con el fin de aportar teórica y estratégicamente a la problemática, se centrará la investigación en conocer a profundidad las dos variables anteriormente mencionadas, a través de una exhaustiva revisión bibliográfica, en la cual se

tomarán en cuenta teóricos y antecedentes recientes que puedan contribuir a analizar la problemática de manera amplia.

Por consiguiente, la metodología implementada para la elaboración de la monografía se realizó bajo el método deductivo, con el fin de obtener datos descriptivos para la recolección y validación de la información. Este tipo de investigaciones resultan relevantes ya que si bien, no se está desarrollando un acercamiento a poblaciones o cualquier otro aspecto experimental, centrarse en la revisión teórica de una variable permite indagar, inferir y analizar de manera crítica para lograr entender el contexto en el que se desenvuelve la problemática para así generar conclusiones que permitan trabajar hacia los puntos de mejora, retos y futuros aportes que se pueden tener en cuenta a nivel de la psicología clínica.

Finalmente, se plantean los objetivos que permitirán trabajar la temática, los cuales se abordarán en orden a lo largo de esta producción escrita. Primeramente, como objetivo general se busca analizar la regulación emocional como estrategia para la recuperación psicológica de adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar en Latinoamérica; los capítulos que componen esta monografía pretenden cumplir a cabalidad esto, dando un abrebocas de los principales puntos a tener en cuenta en la introducción.

Seguidamente, los objetivos específicos corresponden a identificar los aspectos teóricos y autores relevantes respecto al tema; para ello, se tendrán durante el Desarrollo Temático en cuenta fuentes bibliográficas como libros, artículos científicos y demás publicaciones. La interpretación y aporte de cada uno de los autores encontrados se realizará en los apartados de antecedentes y bases teóricas.

Posterior a esto, se detallará la eficiencia de la regulación emocional como herramienta de acuerdo a los resultados encontrados en la revisión biográfica; se contrastarán autores, conceptos y estrategias a lo largo del Desarrollo Temático, lo cual permitirá identificar aspectos relevantes y cuellos de botella a tener en cuenta.

Finalmente, plantear estrategias de acción acordes a la realidad de los adolescentes en América Latina; una vez analizado e interpretado el panorama y sus diversos aportes, se cumplirá con este objetivo por medio de las conclusiones.

Desarrollo Temático

Antecedentes

En esta sección se hace mención a investigaciones y autores que indagaron a cerca de la variable objeto de estudio “regulación emocional” en el contexto de violencia sexual, provenientes de diversos países de Latinoamérica, con el fin de obtener una visión holística de la realidad de la población. Se realizará un análisis de los aportes teóricos que brindarán bases para el desarrollo de la monografía.

En Lima, Perú, Ventura (2020) en su investigación “*Violencia doméstica y dificultad en la regulación emocional en adolescentes de Lima Metropolitana*”, busca establecer la relación existente entre ambas variables a través de un estudio correlacional y transversal, en una población de 313 estudiantes entre los 12- 17 años; se aplicaron un cuestionario de violencia intrafamiliar para reconocer sus vivencias anteriores, la Escala de Regulación Emocional DERS y finalmente una ficha sociodemográfica.

Esta investigación realiza un aporte relevante, ya que profundiza respecto a las diferentes tipologías de violencia que pueden ser ejercidas en el ambiente familiar, demostrando así que un adolescente que vivió violencia sexual está mayormente asociado al rechazo de sus emociones, mientras que la violencia psicológica inhibe las estrategias de regulación y solución de problemas.

Por su parte, López (2021) en Chiclayo, Perú, con el fin de conocer la influencia de la exposición a la violencia sobre la regulación emocional y agresividad, lleva a cabo su investigación correlacional titulada “*Exposición a la Violencia y Regulación Emocional Sobre la Agresividad en Estudiantes de una Institución Educativa – Chiclayo 2021*”, cuya población se compone de 83 estudiantes de 14-16 años, a quienes se les aplicaron el Cuestionario de Exposición a la Violencia CEV, el Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva y la Escala de Dificultades de Regulación Emocional.

Posteriormente, se evidencia que la violencia en televisión está relacionada con el desarrollo de comportamientos agresivos en jóvenes, mientras que la violencia doméstica posee una correlación negativa con la aceptación y apertura emocional y la impulsividad de los sujetos. Se resalta que este estudio demuestra la relevancia de comprender que la deficiencia de regulación emocional tiene consecuencias no solo cognitivas y emocionales, sino también conductuales como la agresividad.

En Quito, Ecuador, Rodríguez (2019) realiza su tesis “*Efectividad de la regulación emocional en disminuir los niveles de ansiedad en niños víctimas de violencia parental de 5 a 11 años en Ecuador*”, en la cual mide la efectividad de un currículo de atención plena, a través de metodología experimental, en una muestra de 55 niños de cuarto grado; dichos sujetos recibieron 16 lecciones de Mindfulness para niños; así mismo, se evaluaron sus niveles de ansiedad,

autoconcepto, autoestima y regulación emocional antes y después de las intervenciones, por medio de tres instrumentos: Screen for Child Anxiety-Related Emotional Disorders (SCARED), Children's Self-Descriptive Questionnaire (SDQ) y Emotion Regulation Checklist (ERC).

Posterior a los ejercicios se mostró una mejora del 40% en la capacidad de reconocimiento de las emociones; al ser un antecedente experimental, muestra que la regulación emocional sí funciona como herramienta psicoterapéutica, sin embargo, el autor resalta la importancia de que debe ser progresivo y de larga duración para obtener resultados a nivel comportamental.

Así mismo, Mendoza, Sutta & Solange (2021) llevan a cabo una investigación experimental titulada "*Programa de regulación emocional "Yo me regulo" para adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar*" con el objetivo de determinar la efectividad del programa en una población de 15 adolescentes de 11-15 años, a quienes se les brindaron sesiones durante dos meses y medio de psicoterapia cognitiva conductual enfocadas a modular las respuestas emocionales y desarrollar nuevas estrategias para enfrentar las situaciones que generen estrés en el organismo.

Con el fin de medir los resultados, se aplicó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) antes y después de finalizado el programa. Finalmente, se evidenció la disminución significativa de los niveles de desregulación emocional, basado en esto, se muestra un nuevo aporte experimental efectivo para la recuperación de víctimas en donde se demuestra la importancia de la regulación emocional como herramienta de intervención.

En Guayaquil, Ecuador, Ramírez (2020) investigó la variable regulación de manera correlacional en su estudio "*La Violencia Intrafamiliar, su afectación en la regulación y gestión emocional en los Adolescentes del Cantón Durán*"; para ello, empleó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y el Cuestionario de Violencia Familiar (VIFA) en 30

adolescentes de 12-15 años. Se demostró el predominio de la violencia física en la muestra, sin embargo, la de tipo psicológica presenta un mayor porcentaje en el nivel muy alto, siendo esto correlacionada con la presencia de comportamientos agresivos.

Con base a los resultados anteriores, se puede inferir que ambas tipologías de violencia pueden presentar consecuencias diferentes en los adolescentes, por lo cual resulta relevante dicha investigación para la presente monografía al aportar resultados reales de cómo puede variar el ejercicio de violencias en los jóvenes para así poder estructurar estrategias terapéuticas acertadas a las necesidades.

En Panamá, Goicoechea (2021) evaluó la eficiencia de un modelo de intervención basado en los estados del Yo en su tesis experimental “*Las emociones como sistema guía: Modelo de intervención psicoterapéutico dirigido a la auto regulación emocional*”. Con una población de 20 adolescentes con antecedentes de violencia intrafamiliar divididos en un grupo experimental, quienes recibieron 3 horas semanales de psicoterapia, y, por otra parte, un grupo neutro a quienes solo se les aplicó en una ocasión una escala de autorregulación emocional, al igual que en el caso del conjunto experimental de sujetos.

En cuanto a los resultados, el primer grupo mostró un aumento porcentual de 4,3% en sus niveles de regulación emocional, sin embargo, la duración del programa no fue lo suficientemente extensa para mostrar cambios significativos, por lo cual, se evidencia nuevamente que no solo los contenidos y técnicas terapéuticas empleadas influyen en los resultados, sino también es relevante la duración de las intervenciones para obtener recuperaciones emocionales exitosas.

En Cajamarca, Perú, Escalante & Quiroz (2020), determinaron la relación entre la violencia y la desregulación emocional en su investigación “*Violencia familiar y desregulación emocional*”

en mujeres del distrito de los Baños del Inca – Cajamarca, 2020". Este estudio correlacional abarcó una población de 50 mujeres de 20-45 años, a quienes se les aplicó una escala de regulación emocional y autoestima llamada Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS) y el Test Rosenberg autoestima; en los resultados mostraron niveles regulares o bajos en su capacidad de generación de estrategias emocionales y solución de conflictos, mostrando así que una baja autoestima puede impactar negativamente en la confianza para resolución de los individuos.

Esta tesis aporta datos relacionados a las consecuencias a nivel de regulación en poblaciones adultas, si bien, no es la segmentación sociodemográfica seleccionada en la presente monografía, conocer los efectos en otras etapas del ciclo vital permite comprender consecuencias a futuro de la exposición a la violencia doméstica; así mismo, se muestra teóricamente relevante para futuras investigaciones.

Por otra parte, se halló el estudio de Contreras (2022) en Huancayo, Perú, titulado "*Estilo parental disfuncional y dificultades de regulación emocional en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Mariscal Castilla de El Tambo – Huancayo*", el cual trabajó con 110 familias de clasificaciones funcionales y disfuncionales, para identificar esta característica, se implementó un cuestionario de estilo parental disfuncional y escala de dificultades de regulación emocional.

Se mostró que el estilo disfuncional está altamente asociado con la represión emocional y la dificultad de comunicación; si bien, estos resultados no están directamente asociados con violencias familiares, muestra que estilos de crianza estrictos también pueden afectar el desarrollo emocional de los jóvenes. Por consiguiente, tener acceso y conocimiento a esta información permite segmentar y reconocer de mejor manera poblaciones con padres autoritarios para realizar intervenciones de promoción y prevención.

En Arequipa, Perú, Guevara (2020), estudió los estilos de apego en su tesis “*Estrategias de regulación emocional y estilos de apego en Adolescentes de un centro de atención a víctimas de violencia en la ciudad de Arequipa*” en 85 adolescentes de 14-17 años. Se utilizó como herramienta de medición el Cuestionario del apego adulto CaMir-R y el Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP), cuyos resultados arrojaron que los niveles bajos o regulares de regulación emocional y cognitiva están correlacionados con el apego evitativo e inseguro en los individuos.

La investigación anterior representa un aporte teórico respecto al concepto de apego emocional, el cual desarrollan las víctimas hacia su agresor en los casos de violencia doméstica, debido a ser una figura familiar importante y emocionalmente cercana; este apego puede continuar presentándose en las víctimas incluso posterior a la separación, lo cual dificulta el proceso de intervención.

Por otra parte, en Guayaquil, Ecuador, Hidrovo (2019) desarrolla un programa experimental en su tesis “*Análisis de la reparación emocional integral a las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar*”; para ello, se aplicó el TMMS-24 para medir la inteligencia Emocional a 20 mujeres entre los 17-26 años al inicio y al final de 10 sesiones de psicoterapia humanista. En los últimos resultados de la escala, las participantes mostraron mayor apertura emocional, así como disposición a participar en las actividades y círculos de apoyo.

Teniendo en cuenta que el presente antecedente es de carácter experimental, resulta relevante resaltar que esta investigación muestra la eficacia de una intervención con enfoque diferente al cognitivo conductual, ya que, de acuerdo a los demás autores recopilados, en su mayoría emplean este enfoque para trabajar la regulación emocional debido a su eficacia para trabajar pensamientos intrusivos; sin embargo, se muestra que la terapia humanista puede resultar más efectiva en poblaciones jóvenes.

En Santiago de Chile, Grau, Hernández & Oliveros (2020) emplea la herramienta de arteterapia en su investigación experimental “*Taller de arteterapia para promover la regulación emocional, en Estudiantes de 1° básico, como apoyo frente a la violencia familiar*”; se tomó una muestra de 30 niños entre los 8-10 años, divididos en un grupo que ha presentado violencia intrafamiliar y otro grupo neutro. A ambos grupos poblacionales se les brindó una sesión de intervención por semana, durante 9 semanas, finalizando con la implementación de la Escala de inteligencia emocional (WLEIS) para medir el progreso que pudo generar la arteterapia en la población.

Como parte de los resultados, se demostró que en ambos grupos se generó un incremento de la capacidad de reconocimiento emocional, así como la identificación de pensamientos intrusivos, sin embargo, los estudiantes que habían vivenciado actos de violencia en sus hogares continuaban presentando dificultades para generar estrategias. El estudio anterior muestra la importancia de la implementación del arte y música como parte de las intervenciones terapéuticas para diversificar las metodologías, más allá de las técnicas terapéuticas tradicionales.

En una línea de intervención similar, Mundaca, Salinas & Yupanqui (2020) en Santiago de Chile, resaltaron el uso de la terapia musical en su estudio experimental “*La importancia de la expresión artística en la regulación emocional de niños en contextos de vulnerabilidad en hogares de paso chilenos*”. Su implementación fue de tipo cualitativa con el fin de poder lograr mayor apertura de la muestra de 10 niños residentes del refugio, a quienes se les realizó primeramente una entrevista semiestructurada para conocer sus historias personales; posterior a esto, participaron en 4 módulos de 8 horas semanales de musicoterapia y arteterapia durante 2 meses.

Gracias a la observación participante, se mostró un cambio conductual de los sujetos, debido a que, al iniciar las sesiones, la disposición de estos a formar parte de las actividades era

alta, sin embargo aquellas que implican contacto directo con personas nuevas mostraban baja en participación; al finalizar, mostraron capacidad de establecer relaciones sociales nuevas y expresarse mejor abiertamente; este resultado resulta importante para la presente monografía debido a su característica cualitativa que no se había evidenciado en antecedentes experimentales anteriores.

Seguidamente, Guevara, Monsalve & Cendales (2021) en Bogotá analizó la relación de los comportamientos de los padres y la regulación emocional a través de su investigación correlacional titulada “*Relación entre exposición a violencia psicológica, estilos de crianza y la regulación emocional en niños*”, para la cual se tomó una muestra de 30 niños, quienes respondieron el Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y el Cuestionario de Violencia Familiar (VIFA), así mismo, sus padres se les fue aplicada la Escala de crianza de Steinberg, como resultados se encontró que la violencia psicológica está relacionada con el estilo de crianza autoritario, así como la afección de la autoimagen de los niños. Esta investigación aporta datos a nivel de la infancia emocional y su relación con los estilos de crianza violentos y opresores.

Por otra parte, Gonzáles, Rondán & Cruz (2021) en Girardot indagaron respecto a la violencia sexual en su estudio “*Análisis correlacional de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en mujeres adultas víctimas de violencia sexual del municipio de Girardot*”. Posterior a la selección de una muestra de 323 mujeres del municipio que hayan reportado violencia sexual, se aplicaron dos escalas para la medición de ambas variables, cuyos resultados se ubicaron principalmente en un estilo de apego inseguro y una regulación emocional media; por lo anterior, esta investigación muestra un aporte al nivel de promoción y prevención, ya que resalta el uso de terapias en la infancia y adolescencia que promuevan la regulación emocional como herramienta contra el desarrollo de relaciones de codependencia.

En contraparte, Chavarría (2019) se enfocó en hacia la población adolescente nuevamente en su investigación cualitativa “*Violencia intrafamiliar al interior de diez familias de adolescentes del programa de atención integral en la Institución Zahorí. Oriente Antioqueño*”, en la cual buscaba conocer los factores que inciden en la violencia en 10 familias antioqueñas con al menos un miembro adolescente, cuyo contexto de violencia fue indagado a fondo por medio de una entrevista semiestructurada.

Como parte de los resultados, se mostró primeramente que prevalece la violencia física y sexual, y que estas están relacionadas con factores como el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, la dependencia emocional y desregulación, y por último la presencia de trastornos psiquiátricos; este estudio resalta nuevos factores de riesgo y poblaciones focales a tener en cuenta en aspectos de intervención.

En el municipio Uribia, Colombia, Iguarán & Moreno (2021) investigaron, desde el enfoque cuantitativo correlacional, la variable regulación emocional bajo el título “*Violencia intrafamiliar como factor generador de comportamientos agresivos y desregulación emocional de los estudiantes de secundaria en el municipio de Uribia, La Guajira*”. Para ello, se tomaron como muestra 130 estudiantes de primaria, quienes respondieron un cuestionario para evaluar su contexto familiar y habilidades emocionales; los resultados mostraron que los niños que mostraban tendencias agresivas pertenecían a familias que ejercían violencia física; así mismo, mostraron rasgos de impulsividad y dificultad para mantener la atención. Esta investigación aporta datos sobre la agresividad como un rasgo que puede ser adquirido gracias a entornos violentos y puede afectar otras áreas psicológicas.

Finalmente, en Cartagena, Colombia, Vélez (2019) investigó una nueva población foco en su tesis “*Violencias silenciadas, silencios que legitiman: análisis de la violencia intrafamiliar y*

consecuencias emocionales hacia personas LGBT en el Caribe colombiano". Este estudio fue de tipo cualitativo, con la implementación de entrevistas individuales a 25 personas adultas pertenecientes a la comunidad LGBT, posterior a esto se compararon los casos de vida evidenciando que el momento del ciclo vital más afectado por la violencia fue la adolescencia, así mismo, manifestaron en algún momento signos de depresión; a nivel emocional, los sujetos mostraron pocas estrategias de gestión o regulación emocional. Esta investigación es un aporte relevante al resaltar que las poblaciones afectadas por la violencia son variadas y todas deben ser consideradas desde la psicología.

Bases teóricas

Violencia intrafamiliar

De acuerdo a Jaramillo & Cuevas (2020) definen la violencia doméstica o intrafamiliar como un tipo de complejo relacional basado en el poder y el juego entre dos o más miembros de una familia; los autores hacen énfasis en que dicha relación se encuentra influenciada por los niveles de jerarquía, brindando a aquel que ejerce la violencia, el poder para subyugar a la víctima de diversas maneras.

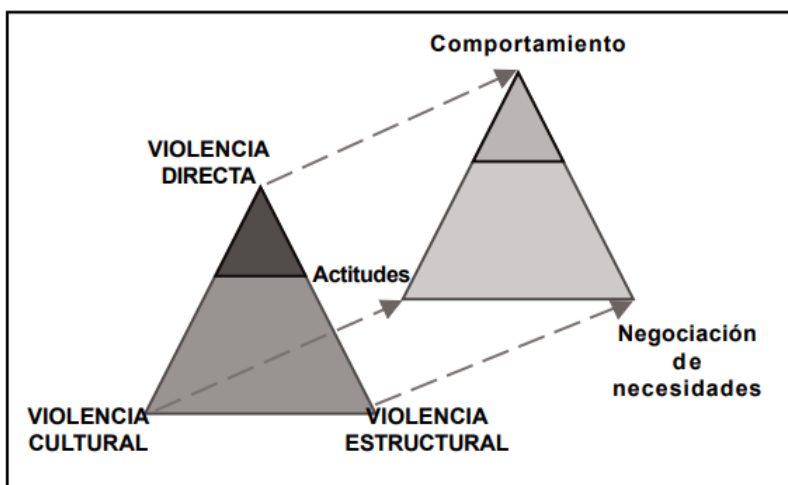
En contraposición, Flores (2020), plantea que la violencia intrafamiliar es ejercida en el núcleo familiar completo, sin incluir solo a un número particular de miembros; esto se sustenta debido a que, al convivir y mantener relaciones de diversas índoles, los conflictos internos afectan de diversas maneras a cada individuo sin exceptuar que estén o no teniendo participación directa en el ejercicio de la violencia.

Por su parte, Galtung (1990) en su teoría del triángulo de la violencia, profundiza y relaciona la violencia doméstica como una consecuencia de la violencia estructural y

discriminación cultural; bajo este concepto, la violencia familiar directa, como lo pueden ser las ofensas o gritos, se encuentran soportadas por la violencia estructural, tal como la normalización de roles de género y la cultura, especificando a nivel Latinoamérica cómo la lengua española invisibiliza a la mujer mediante el uso del masculino genérico. La figura a continuación muestra la teoría de Galtung.

Figura 1.

Triángulo de la violencia de Galtung.



Fuente: Galtung (1990).

En relación a la teoría anterior, Montero y colaboradores (2020) rescatan la relación entre la violencia intrafamiliar y el machismo histórico y cultural de Latinoamérica; estos autores concuerdan por lo propuesto por Galtung, en donde la violencia se encuentra cimentada en la misoginia y discriminación, sin embargo, añadiendo un análisis moderno a dicha teoría, se menciona que, si bien las mujeres son las principales víctimas en el marco doméstico, se debe entender que dicho ejercicio de la violencia tiene repercusión en hijos, abuelos o cualquier otro miembro con quien conviva.

Así mismo, se resalta que la violencia intrafamiliar se debe entender bajo un concepto interseccional, es decir, no afectada únicamente por misoginia histórica, sino también por discriminaciones raciales, de género, de edad y diversos factores que vulneran a una persona en particular que pertenece a un grupo social históricamente marginado; esta vulnerabilidad, en sumatoria con una cultura o contexto que promueva los actos discriminatorios, permite a aquel que violenta potenciar su privilegio y ejercer su poder (Montero; et al, 2020).

Teniendo en cuenta los autores presentados, se concluye que la violencia intrafamiliar involucra a todas las partes de una familia, por lo cual no se reduce a violencia marital o de pareja, sino también hacia los hijos e hijas de estos, abuelos, etc. así mismo, la violencia doméstica se caracteriza por estar direccionada desde un punto de vista cultural, bajo el cual influyen las creencias, el contexto sociales e ideales de la familia en cuestión, por lo cual, no es igual la violencia en Latinoamérica a la vivida en Europa. Debido a que la teoría de Montero y colaboradores presenta una perspectiva reciente y amplia, resulta importante resaltar su influencia en la presente monografía.

Tipos de violencia intrafamiliar. Bajo el concepto amplio de violencia intrafamiliar brindado por Montero y colaboradores (2020), se menciona que esta se presenta como la representación del poder de aquel que ejerce la violencia y esta puede verse reflejada de diversas maneras, por lo cual no debe ser asociada meramente a maltrato físico como golpes, forzamiento de relaciones sexual o cualquier otro acto que implique contacto directo.

Por su parte Orozco, Ruíz y Torres (2020) plantean que un victimario no ejerce un solo tipo de violencia, sino por el contrario, en la mayoría de los casos están presentes más de tres tipologías diferente en los contextos familiares, estando entrelazados unos con otros, es decir, un tipo de violencia genera como consecuencia otro. Bajo ese orden de ideas, se entiende que las

víctimas sufren no solo a nivel físico, sino también consecuencias a nivel emocional, social, psicológico, etc., debido al empleo de la violencia doméstica en diferentes tipologías.

Violencia física. Se entiende como el uso de la fuerza física para causar daño intencionado a miembros de la familiar; esta tipología de violencia tiende a ser empleada por los hombres o figuras paternas del hogar, debido a la condición de mayor masa muscular al ser hombres adultos, así mismo, autores mencionan que suele ejercerse sobre sus esposas principalmente, así como sus hijos (Orozco; et al, 2020).

Violencia psicológica. Por su parte, la violencia psicológica está relacionada con el uso del lenguaje con el objetivo de causar daño emocional a la víctima, esto se refleja normalmente en gritos, insultos, palabras de odio, etc. Resulta importante resaltar que Montero y colaboradores (2020) plantean en su investigación que este tipo de violencia es ejercida principalmente hacia infantes y adolescentes, teniendo consecuencias a nivel de autoestima baja, desmotivación o desarrollo de trastornos.

Violencia sexual. Se entiende como el abuso de poder con el fin de forzar actos sexuales sin consentimiento, incluyendo aquí los tocamientos, manipulación, penetración, entre otras. Este se presenta como el tipo de violencia empleado principalmente en niños y niñas, sin embargo, se rescata que el vivir situaciones de violencia sexual puede generar consecuencias de disfunciones sexuales en la adolescencia y adultez (Huertas, 2020).

Violencia filio parental. Esta tipología de violencia se caracteriza por ser ejercida únicamente por parte de los hijos, principalmente a nivel psicológico por medio de la manipulación, con el fin de obtener aquello que el sujeto en cuestión desea obtener de los padres; Montolio y colaboradores (2012) afirman que la violencia filio parental se encuentra

fundamentada en la teoría del aprendizaje social, bajo la cual los niños aprenden el ejercicio de la violencia como un reflejo positivo gracias a su contexto social, sin necesidad de que esto implique directamente vivir en un ambiente familiar violento.

Montolio y colaboradores (2012) afirman también que, dentro del marco de este tipo de violencia, si bien el rol de poder se encuentra en el niño, es importante tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, puede tener comorbilidad con trastornos sociales o emocionales. Los infantes que ejercen manipulación sobre sus tutores, además de buscar su atención, pueden desarrollar tendencias disociativas debido al presenciar que pueden conseguir sus objetivos a través de engaños.

Posterior al análisis de los tipos de violencia propuestos por diversos autores, se concluye que cada tipología presenta tendencia a ser ejercida por miembros de la familia en específico, así como afectar principalmente a otros, por lo cual, entender las violencias que vivió una víctima ayuda a comprender las consecuencias que presenta y cómo intervenir correctamente. Así mismo, es importante resaltar que Orozco y colaboradores (2020) muestran una visión amplia de las diversas tipologías, por lo cual es relevante su aporte teórico.

Estilos de crianza. Machahuay (2020), plantea que un factor asociado a la violencia intrafamiliar es el estilo de crianza ejercido por los padres, el cual influencia a su vez en la personalidad de los hijos, habilidades sociales, afectivas y gestión emocional. En ese orden, la teoría plantea que los estilos de crianza que promuevan la comunicación efectiva y valoración de la palabra del otro, son más efectivos en el sano desarrollo de la relación padre-hijo.

Como un complemento a la teoría anterior, Meza & Candela (2021) concluyeron en su estudio que el estilo de crianza mayormente asociado a la violencia es el autoritario; este se

caracteriza por ser represivo hacia el niño, estableciendo límites no consensuados y sin presencia o escasa de comunicación; así mismo, la crianza autoritaria es unidireccional, siendo relevante únicamente lo que la figura de autoridad considere viable o correcto.

Por otro lado, el estilo de crianza democrático se muestra como un factor protector ante la violencia doméstica, debido a que este promueve el entendimiento mutuo y el establecimiento de reglas en comunicación bilateral, involucrando a todos los miembros de la familia; en ese orden de ideas, la crianza democrática fortalece lazos emocionales individuales y colectivos (Meza; et al, 2002).

Adicionalmente, Machahuay (2020), concuerda con la premisa anterior, mencionando que el estilo de crianza negligente, el cual se caracteriza por la presencia escasa de las figuras parentales y el abandono de sus responsabilidades, está ligeramente asociado a la violencia filio parental debido a la necesidad del niño de obtener la atención paterna. Por su parte, el estilo permisivo tiene consecuencias a nivel socioafectivo de los individuos, ya que si bien, también incluye una figura parental poco presente, en este caso tiende a ceder fácilmente a los deseos de su hijo, causando que se disuelva los lazos afectivos.

Basado en los dos autores anteriores, se entiende que los estilos de crianza influyen o crean un ambiente propicio para el desarrollo de situaciones de violencia familiar, esto debido a que, dependiendo a su tipo, pueden potenciar o debilitar la comunicación y los lazos afectivos. Por consiguiente, un adolescente criado en un contexto donde se invaliden sus opiniones o emociones, desarrollará consecuencias a nivel de confianza con sus padres, así como afectación en su autoestima y deterioro de su relación padre-hijo.

Interseccionalidad. Dentro del marco de la violencia y discriminación, la interseccionalidad representa un concepto de vital relevancia para entender los tipos de violencia y el nivel o intensidad en que es ejercida dependiendo a factores sociales, culturales, económicos, de género, etc., en los cuales está inmersa la persona; de acuerdo a esto, la realidad social de los grupos discriminados se encuentran relacionadas, es decir, la sumatoria de etiquetas culturalmente marginadas puede influenciar más como un factor asociado a la violencia intra familiar o de cualquier otro tipo (Mendieta; et al,2020).

Así mismo, De Sousa y colaboradoras (2020) establecen que el conocimiento de este concepto permite entender que el abordaje de víctimas de violencia que pertenezcan a colectivos racializados tales como afrodescendientes o indígenas, no puede ser igual a una intervención brindada a mujeres habitantes de capitales y ciudades urbanizadas, ya que la realidad de ambas poblaciones está influenciada por diversas problemáticas que afectan sus emociones, pensamientos y conductas.

A manera de conclusión, ambas definiciones concuerdan en la importancia de comprender los contextos socioculturales de las víctimas para un abordaje multidimensional, por ello, es importante tener en cuenta las características sociodemográficas de las poblaciones vulneradas, así como un análisis a profundidad de la realidad familiar y sus dinámicas previo a una intervención.

Regulación emocional

Gross (1999) define la regulación emocional como “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (p.275). Se entiende así que la regulación

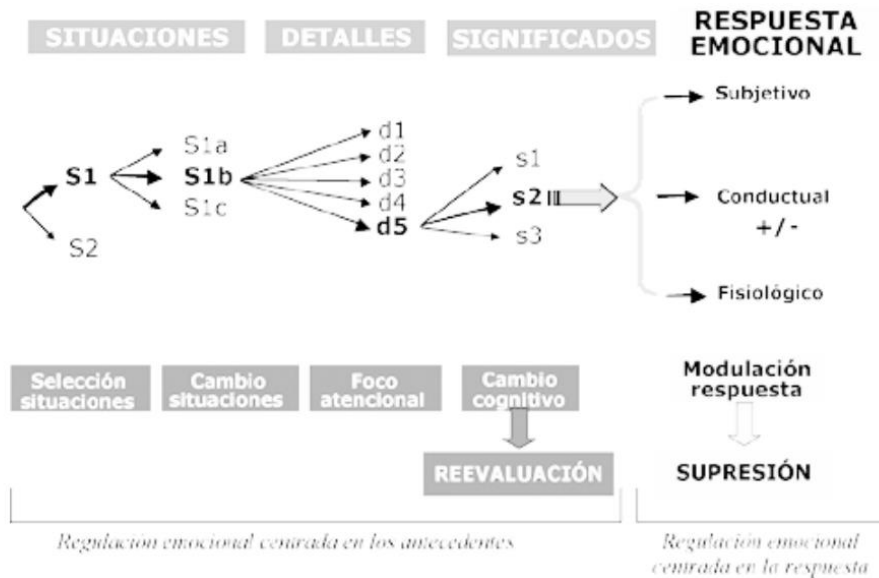
emocional implica la identificación de las propias emociones para su posterior análisis y comprensión y, de esta manera, una vez estén gestionadas, puedan expresarse a terceros de manera asertiva. Con el fin de comprender dicho concepto a profundidad se mencionan a continuación diferentes modelos de regulación emocional por parte de diversos autores.

Modelo de regulación emocional de Gross. El modelo de Gross (1999) plantea la regulación emocional como una estrategia dividida en dos grandes macro procesos que permiten el funcionamiento cognitivo de las emociones. El primero de estos es nombrado regulación centrada en los antecedentes de la emoción, en donde el sujeto accede a recuerdos o información almacenada que pueda ser de utilidad para la toma de decisiones, basado en esto, la persona puede elegir comportamientos de acuerdo a sus experiencias previas o evadir las situaciones según se muestre conveniente.

El segundo proceso es llamado regulación de la respuesta emocional, donde se actúa sobre cada componente de la emoción para generar una reevaluación cognitiva que permita gestionar la comprensión emocional, expresión y activación fisiológica que pueda tener el organismo; en caso de que dicha respuesta no suceda, se le conoce como supresión de la expresión emocional, al acto opuesto (Gross, 1999). La figura 2 muestra la representación gráfica del modelo.

Figura 2.

Modelo de regulación emocional de Gross.



Fuente: Gross (1999).

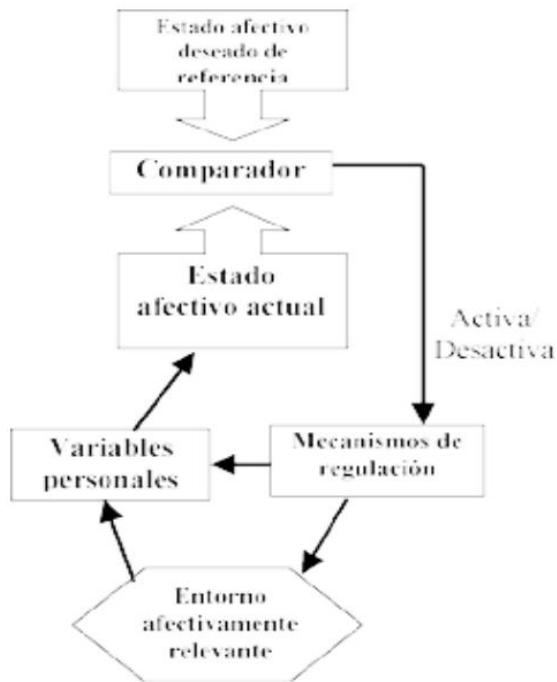
Al realizar un análisis del modelo de Gross, se concluye que este entiende la regulación emocional como una respuesta del organismo ante las emociones, conectado éstas con posibles estrategias de acción obtenidas de manera empírica, sin embargo, este modelo no tiene en cuenta aspectos como procesos neuropsicológicos implicados, así como aspectos innatos del ser humano como lo pueden ser respuestas instintivas ante ciertos estímulos.

Modelo cibernético de Larsen de regulación del estado de ánimo. Larsen (2000) compara la capacidad humana de regular emociones con el auto control, concluyendo así que la persona debe control aquello que lo aleja de su estado emocional deseado; en ese orden de ideas, el autor plantea que es similar al modelo cibernético de control, en donde al detectar una virus o estímulo negativo, se procederá a generar estrategias de regulación almacenadas en nuestra base de datos (cambio de actividad, distracción, solución de problemas o comparación social) , esto con

el fin de lograr que el organismo vuelva a su estado de homeostasis como se muestra en la figura 3.

Figura 3.

Modelo cibernético de Larsen.



Fuente: Larsen (2000).

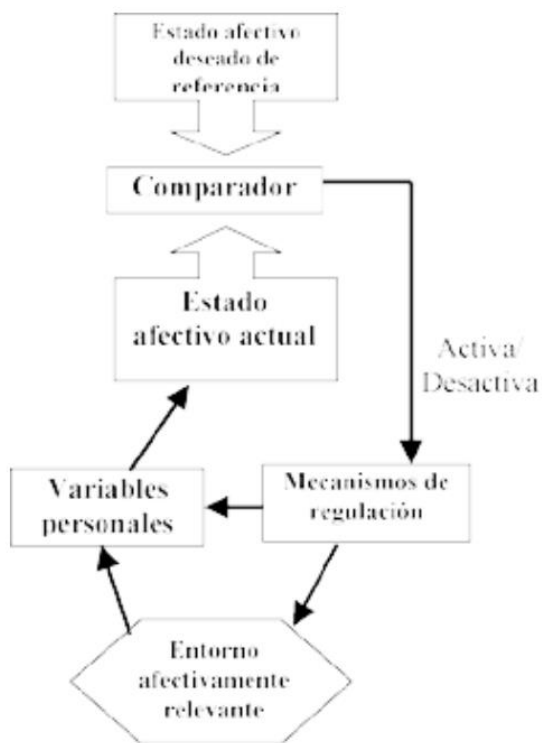
De acuerdo a lo propuesto por Larsen, se entiende que propone un modelo preestablecido de toma de decisiones, que, al igual que la teoría de Gross, está basado en la información recolectada gracias a experiencias previas; sin embargo, ambos autores excluyen los procesos instintivos y automáticos de regulación emocional que no requieren de un análisis estructurado previo. De igual manera, Larsen realiza una analogía entre los virus cibernéticos y los estímulos negativos, obviando la regulación para estados de ánimo como la felicidad o júbilo.

Modelo homeostático de Forgas. Dentro de esta teoría, Forgas y Ciarrochi (2002) proponen que el organismo trabaja en función de devolver a su estado ideal perturbado por un

estímulo, el cual puede estar relacionado con emociones positivas o negativas y reguladas a través de procesos de carácter inconsciente o conscientes. De esta manera, los autores plantean que, dependiendo al análisis de la tarea a realizar, la situación en cuestión y la personalidad, se procederá a clasificar la respuesta cognitiva entre un procedimiento ordinario, en el cual se es más vulnerable al estado de ánimo y se amplifica el mismo, o, por el contrario, se opta por un procesamiento motivado en el que se reducen la emoción en situaciones estresores. La figura 4 muestra el funcionamiento de dicho modelo.

Figura 4.

Modelo homeostático de Forgas.



Fuente: Forgas & Ciarrochi (2002).

El modelo anterior, si bien comparte similitudes con la teoría de Larsen, este permite ampliar el conocimiento relacionado a respuestas emocionales automáticas o innatas, así como la

necesidad de gestionar estados emocionales positivos y negativos por igual; sin embargo, en el marco de emociones, el modelo promueve la represión emocional como método de adaptabilidad ante situaciones de estrés o ansiedad, lo cual no permite la comprensión y análisis a cabalidad de los hechos que generaron dicho contexto estresor.

Modelo dimensional de Ventura. Dentro de su investigación, Ventura (2020), toma como base el modelo de Gross que comprende la regulación emocional como respuesta a estímulos; con el fin de profundizar aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales de este proceso, así como la adaptación de una escala que permita medir el constructo, el autor propone dimensiones o áreas que abarca la regulación emocional.

En primera medida, se menciona la conciencia, el cual refiere a la capacidad o no capacidad de reconocimiento emocional, para esta dimensión se enmarca que no solo está asociado a conocimiento previo de la emoción, sino también a la activación de zonas del cerebro y neurotransmisores. En segundo lugar, la dimensión de rechazo, entendiéndose como la aceptación emocional; este proceso puede estar influido por situaciones emocionales fuertes que llevan a la represión, así como factores relacionados a la personalidad del sujeto (Ventura, 2020).

Seguidamente, el acceso a las estrategias de regulación emocional se indica como tercera dimensión, las cuales pueden ser clasificadas en respuestas automáticas o planeadas dependiendo al contexto. Finalmente, la dimensión de metas hace referencia a la capacidad de dirigir dichas estrategias y comportamientos hacia un objetivo en específico, estando relacionado directamente con la resolución de conflictos y adaptabilidad (Ventura, 2020). Esta teoría resulta relevante en aporte teórico debido a que no solo es una investigación reciente, sino que también profundiza en aspectos relacionados con diversas áreas de la regulación emocional; así mismo, permite una visión amplia al establecer dimensiones del proceso.

Desregulación emocional. Rodríguez (2019), menciona que la exposición a situaciones de violencia ocasiona lo que se conoce como desregulación emocional, la cual define como una herida de por vida que inhibe los procesos racionales de comprensión de las emociones. Dicha autora menciona que si bien, existen diversas metodologías y terapias para trabajar la regulación emocional, la intervención tardía en los sujetos puede generar consecuencias graves en su comportamiento y cognición.

Por su parte, Gross (1999), hace referencia a esto bajo el nombre de supresión emocional, proceso por el cual el sujeto al desviar emociones por experiencias subjetivas, causa un aumento de la activación fisiológica ante el estímulo y reducción de la capacidad de memoria, por lo cual, al enfrentarnos a situaciones que nos desequilibran emocionalmente generamos respuestas de bloqueos mentales, o, en algunos casos, evitar repetir el suceso a través del bloqueo de recuerdos.

Sin embargo, respecto a lo anterior Rodríguez (2019) establece que no en todos los casos la desregulación emocional se refleja de maneras similares, por lo cual resulta importante conocer consecuencias a nivel de las diferentes esferas del ser humano. A nivel psicológico se encuentra que la afección en la regulación emocional está relacionada con el desarrollo de patologías o trastornos psicológicos como la depresión, ansiedad generalizada, trastornos de personalidad o alexitimia, esto debido al desequilibrio y respuestas desadaptativas; en menor medida, se mencionan consecuencias como distorsión del autoconcepto o autoestima y dificulta los procesos de atención y memoria.

Por otra parte, a nivel fisiológico, estudios apuntan que la desregulación emocional puede estar correlacionada con la aparición de enfermedades digestivas como el síndrome de colon irritable, o bien, enfermedades cardíacas como la hipertensión o infartos. Desde la esfera conductual, se evidencian alteraciones o aparición de comportamientos agresivos, así como

dificultad para controlar reacciones impulsivas, apuntando que puede llegar a inhibir la influencia del córtex prefrontal sobre el sistema límbico. Finalmente, a nivel social, se evidencian consecuencias relacionadas a trastornos de ansiedad o fobia social, deterioro de las habilidades sociales y comunicativas o aislamiento social (Rodríguez, 2019).

Intervenciones terapéuticas hacia la violencia intrafamiliar

Hervás & Vázquez (2002), plantean que las intervenciones a nivel terapéutico se ejecutan en el marco de tres niveles fundamentales dependiendo a las características y estado psicológico de los pacientes. En primer lugar, la intervención de nivel primario se limita a campañas de promoción y prevención en poblaciones que pueden o no ser propensas a situaciones de violencia intrafamiliar, esto con el fin de brindar herramientas y conocimientos para identificar casos violencia doméstica y sus protocolos de acción.

Por su parte, el nivel secundario se lleva a cabo con sujetos pertenecientes a poblaciones vulnerables o con antecedentes de violencia, como lo pueden ser las madres cabeza de hogar, en donde se bajan estrategias más enfocadas a la acción individual. Finalmente, las víctimas recientes se clasifican en el nivel terciario, durante el cual las terapias están enfocadas a la recuperación total de la persona en sus diversas áreas afectadas y su reincorporación a la sociedad (Hervás & Vázquez, 2002). Se entiende bajo dichos conceptos la importancia de profundizar en terapias de intervención terciaria para las víctimas de violencia intrafamiliar, con el fin de poder comprender a totalidad su funcionamiento, propósitos y formas de ejecución.

Arteterapia y musicoterapia. Estas metodologías son modalidades de psicoterapia a través de las cuales se emplean expresiones artísticas como la pintura y la música, a manera de lenguaje de expresión para la recuperación emocional y la mejora de la salud mental, facilitando la

exploración del mundo interior. Si bien, ambos estilos de terapia pueden abarcar diversos temas dependiendo de su enfoque, estudios afirman que el arte en sí mismo mejora la capacidad de relacionarse socialmente, comprensión de las emociones y comunicación (Céspedes, 2021).

Desde el enfoque de la violencia intrafamiliar, Graus, Hernández y Oliveros (2020), mostraron en su investigación la efectividad de la arteterapia para el desarrollo de la autoestima y autoconcepto, que a su vez está relacionado con habilidades sociales y de expresión personal; así mismo, se evidenció que dicho tipo de psicoterapia puede emplearse como medio para desarrollar la creatividad y solución de problemas de los individuos.

Basado en los autores anteriores, se entienden el arte y musicoterapia como una estrategia terapéutica lúdica y alternativa a las estrategias tradicionales, que fomenta aspectos de la regulación emocional relacionados con la identificación y expresión de las emociones, además, genera consecuencias secundarias que son beneficiosas para el desarrollo integral de infantes y adolescentes.

Mindfulness. La atención plena o mindfulness, de acuerdo a Rodríguez (2019) es una técnica terapéutica empleada con el fin de desarrollar la capacidad de conectar a las personas con su presente, logrando ser capaces de reconocer situaciones y estímulos a su alrededor sin un juicio previo. El ejercicio de la atención plena tiene beneficios a nivel de la regulación emocional debido a que permite reconocer y comprender las emociones en el momento exacto que ocurren, así como facilitar la adaptabilidad para cambiar la forma de respuesta ante estas.

En relación a las situaciones de violencia doméstica, Rodríguez (2019), demostró la eficacia de la terapia de atención plena para la mejora de la regulación emocional en víctimas de violencia, mostrando resultados positivos a niveles de reconocimiento emocional y disminución de reacciones

impulsivas y tendencias de agresividad, lo cual resulta beneficioso en poblaciones adolescentes que se encuentran en un proceso de autodescubrimiento personal.

La atención plena gracias a estar basada en la concentración en la respiración y el entorno, tiene consecuencias beneficiosas a en la disminución de los niveles de ansiedad y estrés, la mejora de las capacidades adaptativas y de resiliencia, así como la calma y conexión entre la mente y cuerpo para lograr generar conciencia de cómo este reacciona a los estímulos del entorno (Pinazo; et al, 2020).

Los autores anteriores permiten concluir que la terapia de la atención plena es una herramienta que trabaja aspectos de conexión con las emociones al instante, en contraposición con otros estilos terapéuticos que trabajan basados en recuerdos, el mindfulness permite vivir y sentir las emociones en el día a día además de tener consecuencias a nivel de procesos psicológicos, mejorando la atención de los individuos y la conexión entre sus pensamientos y emociones.

Terapia de aceptación y compromiso. Bermúdez y Amaya (2020) plantean que esta psicoterapia se muestra como una alternativa a la metodología tradicional que busca evitar las situaciones estresantes, por el contrario, esta terapia plantea que el deseo de control excesivo es el causante de la desregulación emocional. Esta tiene como objetivo generar la aceptación de la realidad del individuo y el compromiso con sus valores personales como base para enfrentar sus problemas personales.

Adicionalmente, Montero y Quevedo (2019) mencionan que esta terapia resulta eficaz para la intervención de pacientes con trastornos de ansiedad generalizada o depresión, así como manejo del estrés en ambientes diversos; teniendo en cuenta que los trastornos abarcan parte de las

consecuencias de la violencia doméstica en adolescentes, resulta una herramienta importante para implementar con víctimas con diagnósticos previos.

Terapia de liderazgo para el fortalecimiento de la autoestima. El papel del liderazgo se encuentra asociado a la autoestima de los individuos debido a que, dentro de las características de un líder, se encuentra la capacidad de resolución de conflictos, autoconfianza y habilidades sociales que están ligados al fortalecimiento del autoestima; así mismo, el auto conocimiento en sí mismo se muestra como un factor protector y que soporta la recuperación emocional de las víctimas de violencia intrafamiliar según estudios, ya que promueve la deconstrucción de las creencias que se tienen sobre sí mismos, al tiempo que permite tener una visión más clara de aspectos personales, fortalezas, puntos de mejora y visiones para el futuro (Bermúdez; et al, 2020).

Teniendo en cuenta la información proporcionada anteriormente, la cual especifica diversas terapias empleadas para la intervención en víctimas de violencia intrafamiliar, es importante rescatar la implementación de terapias de la tercera generación, debido a que estas trabajan en no modificar las situaciones externas, sino por el contrario, concentrar los esfuerzos en aquello que puede gestionarse, como lo pueden ser las emociones y pensamientos.

Conclusiones

Partiendo de los objetivos planteados inicialmente y los resultados obtenidos en la presente monografía, posterior al cumplimiento a cabalidad de cada uno de estos gracias a una revisión sistemática de la literatura, se pueden generar las siguientes conclusiones:

En cuanto al objetivo de identificar los aspectos teóricos y autores relevantes que abordan la temática de regulación emocional en víctimas de violencia intrafamiliar, se demostró que la investigación de dichas variables a nivel de Latinoamérica es amplia y diversas, resaltando la

participación de revistas investigativas y universidades peruanas; así mismo, se evidenció que principalmente se emplean metodologías cuantitativas para la evaluación de la regulación emocional a través de instrumentos psicométricos. De igual manera, se obtuvieron aportes teóricos desde modelos de la regulación emocional y sus componentes, que permitió comprender conceptos básicos de su funcionamiento.

Así mismo, el objetivo segundo consistía en detallar la eficiencia de la regulación emocional como herramienta de acuerdo a los resultados encontrados, para ello, se contrastaron los conceptos hallados en el objetivo anterior. De este modo, se rescata que si bien, la información no está centrada en su totalidad en población adolescente, existen investigaciones experimentales que concluyen resultados exitosos de intervención, empleando principalmente técnicas terapéuticas cognitivo conductuales y de la tercera generación. Gracias a la comparativa realizada, se pudo concluir que es importante incluir no solo aspectos relacionados a las dimensiones y procesos de la regulación emocional, sino también otros factores protectores como el fortalecimiento de la autoestima y la atención. Lo anterior ayuda a desarrollar habilidades para la recuperación emocional de las víctimas.

Finalmente, en lo que se refiere a plantear estrategias de acción acordes a la realidad de los adolescentes en América Latina, se concluye que es de vital importancia realizar primeramente un estudio sociodemográfico de las poblaciones a intervenir, teniendo en cuenta el contexto cultural del país o ciudad en cuestión, para así determinar un orden de prioridad de acuerdo a los resultados, y, así mismo, adaptar las estrategias de intervención a las necesidades evidenciadas. Se resalta también el papel de las terapias de tercera generación, que fomentan espacios de introspección, autoconciencia y autoconocimiento, así como priorizar los espacios de intervención de carácter grupal.

Referencias

Alzuri, M. I., López, L.M., Hernández, M., Calzada, Y., Hernández, N., Consuegra, F. (2019).

Salud mental en adolescentes de 14 años testigos de violencia intrafamiliar. *Revista Psicoespacios*, 13(22), 55-66.

<https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1234/1458>

Barrios, J.C., Romero, M. C. (2021). *Factores intervinientes en el incremento de la violencia intrafamiliar en Latinoamérica 2021*. [tesis de pregrado, Universidad Simón Bolívar]

Repositorio Unisimon. <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/9442>

Bermúdez, G. P., Amaya, S. M. (2020). *Revisión sistemática: Regulación emocional mediante terapias de tercera generación entre los años 2014 a 2019* [tesis de pregrado, Universidad Antonio Nariño] Repositorio UAN.

<http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2093/4/2020ShyrleyMaryuryAmayaDiazGinaPaolaBermudezAcosta.pdf>

Cespedes, J. P. (2021). *Influencia de la arteterapia en la salud mental de estudiantes niños y adolescentes* [tesis de pregrado, Universidad de Lima] Repositorio Ulima.

<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/13198>

Chavarría, M. C. (2019). *Violencia intrafamiliar al interior de diez familias de adolescentes del programa de atención integral en la Institución Zahorí. Oriente Antioqueño* [tesis de pregrado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano] Repositorio Poligran.

<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1478/Violencia%20intrafamiliar%20al%20interior%20de%20diez%20familias%20de%20adolescentes%20del%20programa%20de%20atenci%C3%B3n%20integral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Contreras, N. C. (2022). *Estilo parental disfuncional y dificultades de regulación emocional en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Mariscal Castilla de El Tambo – Huancayo* [tesis de maestría, Universidad Nacional del Centro de Perú] Repositorio UNCP.

https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8092/T010_20071936_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y

De Sousa, I., Ferreira, L., Pereira, J. P. (2020). Interseccionalidad, femi genocidio y necro política: muertes de mujeres en las dinámicas de la violencia en Ceará. *Psicología Política*, 20(48), 370-384. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpp/v20n48/v20n48a09.pdf>

Escalante, G., Quiroz, M. (2021). *Violencia familiar y desregulación emocional en mujeres del distrito de los Baños del Inca – Cajamarca, 2020*

Espinosa, A. E., Mendoza, M.A., Villalba, H.V. (2020). Prácticas parentales en la regulación emocional de adolescentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(1), 401-417. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol23num1/Vol23No1Art19.pdf>

Espinoza, K. A. (2017). Incidencia de la violencia intrafamiliar en las conductas inadaptadas de adolescentes de bachillerato. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 5(1), 71-80. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/7858/1/UPSE-RCP-2017-Vol.5-No.1-009.pdf>

Flores, J.J. (2020). Aportes teóricos a la violencia intrafamiliar. *Cultura*, 34(13), 179-198. <https://www.researchgate.net/profile/Juan-Flores->

[62/publication/354657393_Aportes-teoricos-a-la-violencia-intrafamiliar/links/62a9756dc660ab61f87dc7ac/Aportes-teoricos-a-la-violencia-intrafamiliar.pdf](https://www.researchgate.net/publication/354657393_Aportes-teoricos-a-la-violencia-intrafamiliar/links/62a9756dc660ab61f87dc7ac/Aportes-teoricos-a-la-violencia-intrafamiliar.pdf)

Forgas, J. P., Ciarrochi, J. V. (2002). Hacia el manejo de las emociones: evidencia del papel de la homeostasis cognitiva para las estrategias de regulación emocional. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(13), 336-345.

https://www.researchgate.net/publication/223996483_On_Managing_Moods_Evidence_for_the_Role_of_Homeostatic_Cognitive_Strategies_in_Affect_Regulation

Galtung, J. (1990). La violencia cultural, estructural y directa. *Journal of Peace Research*, 27(3), 291-305. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5832797.pdf>

Goicoechea, L. (2021). *Las emociones como sistema guía: Modelo de intervención psicoterapéutico dirigido a la auto regulación emocional* [tesis de doctorado, Universidad Especializada de las Américas] Repositorio UdelasAC.

<http://repositorio2.udelas.ac.pa/bitstream/handle/123456789/540/Lourdes%20GOICOECHEA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, H. A., Rondán, J. M., Cruz, Y. M. (2021). *Análisis correlacional de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en mujeres adultas víctimas de violencia sexual del municipio de Girardot* [tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios] Repositorio Uniminuto.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12300/1/UVDT.P_CruzYineth-GonzalezHarold-RondanJohana_2021.pdf

González, M. J., Loy, H. B., Viera, T., Lugo, B.R., Rodríguez, C., Carvajal, E. (2018) Violencia Intrafamiliar. Una mirada desde la adolescencia. *Revista Acta Médica del Centro*, 12(3), 237-285. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicadelcentro/mec-2018/mec183d.pdf>

Grau, F., Hernández, V., Oliveros, V. (2020). *Taller de arteterapia para promover la regulación emocional, en Estudiantes de 1º básico, como apoyo frente a la violencia familiar* [tesis de maestría, Universidad Finis Terrae] Repositorio UFT. https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1880/Grau_Hernandez_Oliveros_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gross, J. J. (1999). Emoción y regulación emocional, pasado, presente y futuro, *Emotion & Cognition*, 13(5), 551-600. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1160308>

Guevara, M. L. (2022). *Estrategias de regulación emocional y estilos de apego en Adolescentes de un centro de atención a víctimas de violencia en la ciudad de Arequipa* [tesis de pregrado, Universidad Católica San Pablo] Repositorio UCSP. http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/17195/1/GUEVARA_YUCRA_ML_REG.pdf

Guevara, A. P., Monsalve, R. C., Cendales, F. (2021). *Relación entre exposición a violencia psicológica, estilos de crianza y la regulación emocional en niños* [tesis de pregrado, Universidad del Bosque] Repositorio UNBosque. https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/8958/Monsalve_Buitrago_Angie_Paola_2021.

- Hervás, G., Vázquez, C. (2002). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada*, 59(1), 9-36.
https://www.researchgate.net/profile/Carmelo-Vazquez/publication/235428353_La_regulacion_afectiva_Modelos_investigacion_e_implicaciones_para_la_salud_mental_y_fisica/links/608bb82b458515d315e6e0ab/La-regulacion-afectiva-Modelos-investigacion-e-implicaciones-para-la-salud-mental-y-fisica.pdf
- Hidrovo, F. G. (2019). *Análisis de la reparación emocional integral a las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar* [tesis de pregrado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. Repositorio UCG. <http://201.159.223.180/bitstream/3317/13803/1/T-UCSG-PRE-JUR-DER-MD-252.pdf>
- Iguarán, M., Moreno, M. P. (2021). *Violencia intrafamiliar como factor generador de comportamientos agresivos y desregulación emocional de los estudiantes de secundaria en el municipio de Uribia, La Guajira* [tesis de maestría, Universidad de la Guajira] Repositorio Uniguajira.
<https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/bitstream/handle/uniguajira/339/VIOLENCIA%20DE%20URIBIA%2c%20LA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jaramillo, R. A., Cuevas, C. A. (2020). Panorama científico de la relación entre la violencia intrafamiliar y de género y la resiliencia familiar: posibilidades, retos y límites. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 16(1), 113-130.
<http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v16n1/1794-9998-dpp-16-01-113.pdf>

Larsen, R. L. (2000). Hacia una Ciencia para el Estado Emocional. *Psychological Inquire*, 11(8), 129-141.

https://www.researchgate.net/publication/233457056_Toward_a_Science_of_Mood_Regulation#:~:text=In%20his%20control%20theory%20model%20of%20mood%20regulation%2C,discrepancies%20occur%2C%20individuals%20engage%20in%20mood%20regulatory%20behavior.

López, K. E. (2021). *Exposición a la violencia y regulación emocional sobre la agresividad en estudiantes de una Institución Educativa – Chiclayo 2021* [tesis de doctorado, Universidad César Vallejo] Repositorio UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69965/L%c3%b3pez_NKE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Machahuay, Y. R. (2021). *Estilos de crianza y agresividad en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una IE de Tinguíña- Ica, 2021*. [tesis de pregrado, Universidad César Vallejo] Repositorio UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74223/Machahuay_GYR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Medicina Legal (2022). *Información preliminar de lecciones no fatales de causa externa en Colombia. Enero a junio 2022*. Observatorio de violencia.

<https://www.policia.gov.co/contenido/violencia-intrafamiliar-2022-0>

Mendieta, L., Almeida, C, R. (2022). Una aproximación desde la interseccionalidad a la violencia intrafamiliar. *Feminismo Digital*, 3(8), 235-245.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8569392>

Mendoza, L. S., Pozo, L. M. (2021). *Violencia familiar e inteligencia emocional en adolescentes*.

[tesis de pregrado, Universidad César Vallejo] Repositorio UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72605/Mendoza_NLS-Polzo_NLDLM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mendoza, L. I., Sutta, K, S. (2021). *Programa de regulación emocional “Yo me regulo” para adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar* [tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín Arequipa] Repositorio UNA.

http://190.119.145.154/bitstream/handle/20.500.12773/12862/PStimeli_zasuks.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Montero, D. C., Bolivar, M. O., Aguirre, L. M., Moreno, A. M. (2020). Violencia intrafamiliar en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19. *Ciencia Americana*, 9(2), 17-20.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746453>

Montero, P., Quevedo, R. (2019). Una revisión de la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso con niños y adolescentes. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 19(2), 173-188.

<https://web.p.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=15777057&AN=137065530&h=UnQBzL60NYzrcy6mbUIPI5mdeZvdOFs00jpV%2bmcFTOBpoT1thWdnqy9dlHeqaPaBqmQt%2f2ob9wC6dpw7dCGBkA%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d15777057%26AN%3d137065530>

- Montolio, C. A., Bellver, M. C., Alba, J. L. (2012). La teoría del aprendizaje social como modelo explicativo de la violencia filo-parental. *Revista Complutense de Educación*, 23(2), 487-511. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/123329/40039-51293-3-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mundaca, C. A., Salinas, M. A., Yupanqui, A. C. (2020). *La importancia de la expresión artística en la regulación emocional de niños en contextos de vulnerabilidad en hogares de paso chilenos* [tesis de especialización, Universidad Académica de Humanismo Cristiano] Repositorio UAHC.
<http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/handle/123456789/5989>
- Orozco, K., Jiménez, L. K., Cudris, L. (2020). Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el norte de Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 16(2), 56-68.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7500743>
- Palenque, J.I. (2020). *Consecuencias que ocasionan la violencia intrafamiliar en el desarrollo de niños, niñas y adolescentes*. [tesis de postgrado, Universidad Mayor de San Simón] Repositorio UMSS. <http://ddigital.umss.edu.bo:8080/jspui/handle/123456789/17468>
- Pinazo, D., García, L. T., García, R. (2020). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. *Revista Psicodidáctica*, 25(1), 30-35. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103419300231>
- Ramírez, A. F. (2020). *La Violencia Intrafamiliar, su afectación en la regulación y gestión emocional en los Adolescentes del Cantón Durán* [tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil] Repositorio UG.

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/50370/1/Andr%c3%a9s%20Ram%c3%adrez%20BDER-TPrG%20004-2020.pdf>

Rodríguez, D. A. (2019). *Efectividad de la regulación emocional en disminuir los niveles de ansiedad en niños víctimas de violencia parental de 5 a 11 años en Ecuador* [tesis de pregrado, Universidad San Francisco de Quito USFQ] Repositorio USFQ.

<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8209/1/142570.pdf>

Vélez, M. (2019). *Violencias silenciadas, silencios que legitiman: análisis de la violencia intrafamiliar y consecuencias emocionales hacia personas LGBT en el Caribe Colombiano* [tesis de doctorado, Universidad de Cartagena] Repositorio Unicartagena.

<https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/9442/TESIS%20MARIA%20VELEZ%20MARRUGO%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ventura, A. F. (2020). *Violencia doméstica y dificultad en la regulación emocional en adolescentes de Lima Metropolitana* [tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]

Repositorio UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51301/Ventura_CHAF-SD.pdf?sequence=1&