

Retorno a una vida sin violencia: de la atención psicológica grupal centrada en la persona a la prevención del problema

Cynthia Hernández Sánchez ¹

Resumen

Se trata de una investigación de tipo cualitativa y el método es fenomenológico; el objetivo es fundamentar estrategias de prevención de la violencia de género para ser incluidas en el programa de trabajo de Estudios y Atención Psicológica Araucaria A.C., a fin de cumplir con el objeto social de esta asociación civil respecto de la promoción de una vida libre de violencia. Es así que se analiza el testimonio de mujeres sobre la experiencia de haber recibido atención psicológica grupal, centrada en la persona, a través del taller: "Un paso hacia la luz", el cual se diseñó para ser brindado a mujeres que se reconocen víctimas de violencia de género. En el análisis, el discurso de las mujeres se correlaciona con los constructos implicados del enfoque centrado en la persona y los resultados aportan al diseño de estrategias orientadas a la prevención del problema de salud pública que es la violencia.

Palabras clave: género, violencia, prevención, mujeres.

Introducción

La violencia hacia la mujer es considerada un problema de salud pública que se manifiesta a través de agresión psicológica, física, sexual, económica e institucional; es así que se ejerce en distintos ámbitos como lo es en lo doméstico, en lo laboral, en los medios de comunicación, en la vía pública y en las organizaciones prestadoras de servicio (Brites de Vila y Müller, 2001, p. 55).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) señaló que una de cada tres (35%) mujeres en el mundo ha sufrido violencia, lo cual puede afectar negativamente su salud física, mental, sexual y reproductiva. Aunado a ello, en México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) indicó que el 63% de las mujeres mayores de quince años de edad declaró haber sido víctima de violencia y en el 43% de ellas el tipo de violencia que más se presentó es el emocional; además, estima que entre los años 2013 a 2015 fueron asesinadas siete mujeres diariamente en el país (INEGI, 2016).

El problema de violencia de género ha pasado de lo privado a lo público y la complejidad del problema como su gravedad de las manifestaciones de la violencia ha generado la necesidad de crear la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM), misma que publicó la declaratoria de Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres (AVGM) en varios estados de México, entre ellos el estado de Veracruz; esto es un mecanismo único en el mundo que consiste en acciones de emergencia conjuntas del gobierno para enfrentar y erradicar la violencia feminicida y/o la existencia de un agravio comparado (En Veracruz también se declara una segunda alerta por este motivo) y tiene como objetivo "garantizar la seguridad de las mujeres y niñas, el cese de la violencia en su contra y/o eliminar las desigualdades producidas por una legislación o política pública que agravia sus derechos humanos" (CONAVIM, 2018).

Estudios y Atención Psicológica Araucaria A.C. se constituye en el año 2011 y en esta organización de la sociedad civil, dentro de su objeto social incluye la atención a personas víctimas de maltrato y la prevención de esta problemática a través de la promoción de una vida libre de violencia de género; por lo cual, se ha facilitado a mujeres el taller "Un paso hacia luz", propuesta de atención psicológica grupal centrada en la persona que fue diseñada como parte de una investigación aplicada en el año 2009 (Hernández Sánchez, 2009) y sostiene que si la intervención se centra en la persona, implícitamente se

1 Estudios y Atención Psicológica Araucaria AC. Egresada de Maestría en Desarrollo Humano de la Universidad Veracruzana. cynhes@hotmail.com

facilita que la mujer solucione su situación de violencia y a consecuencia se logran resultados favorables en su salud emocional.

Sobre el taller "Un paso hacia la luz", Hernández Sánchez (2009, p.139) recomienda que se realicen investigaciones derivadas de este estudio para lograr mayores y mejores resultados ante esta problemática que requiere ser atendida. Aunado a lo anterior, sostiene que dar solución a la violencia de género de que se es víctima significa que la persona sea capaz de establecer relaciones interpersonales coherentes, de promover su desarrollo personal, así como de tomar consciencia de su poder personal y lo ejerza (p.63). Por tanto, puede entenderse también que el sentido de la solución a la violencia de género conlleva la prevención.

Marco teórico

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es una teoría de carácter fenomenológico, basada en el concepto de sí mismo en el que el desarrollo de la personalidad se relaciona con la congruencia entre el campo fenoménico de la experiencia y la estructura conceptual del sí mismo, liberándose así de la tensión y ansiedad externas, logrando la adaptación y el establecimiento de un sistema de valores de acuerdo con esa adaptación (Rogers,1981, p. 450). Para Corey (2000, p. 321), el ECP se basa en que los seres humanos tienden a moverse hacia la totalidad y la autorrealización, es así como la persona puede hallar su propia dirección a través de las actitudes de empatía, aceptación positiva e incondicional y autenticidad del terapeuta.

Uno de los constructos del ECP es la *Tendencia Actualizante* que de acuerdo con Rogers (1985, pp. 24 - 25), es la inclinación de la persona para desarrollar sus potencialidades, lograr la autonomía y busca reducir las necesidades, las tensiones y los impulsos, también motivar el crecimiento y la creatividad. Cuando la mujer busca ayuda psicológica es precisamente por su tendencia actualizante, ya que la persona al acudir a un servicio psicológico tiene presente que existe la posibilidad de dar solución a sus problemas y ser mejor persona.

Un segundo constructo del ECP descrito se denomina *Sí mismo* y se trata de la percepción que la persona tiene de sí misma, de sus características, de las relaciones que tiene con otros, con los diversos aspectos de la vida, así como el valor que asigna a estas percepciones (Rogers, 1985, p. 30). La autoestima es una necesidad humana que depende del conocimiento de sí mismo (Perea, 2004, p.11). De Gasperín (1999, p. 23), menciona que los componentes de la autoestima son el concepto de sí mismo y el autorrespeto. De acuerdo con Branden (1995, pp.21-45), la autoestima es indispensable para un desarrollo normal y saludable e involucra la confianza que tiene la persona de sí misma y el sentimiento de ser respetable.

Otro concepto fundamental del ECP es el *Poder personal* al cual Rogers (1980, p. 9) refiere tratarse del que posee la persona de ser dueña de sí misma. Este constructo es el que hace que la persona escoja su propia manera de comportarse (p. 34), de ser responsable de sí misma y a sentirse dueña de sus propios pensamientos y hacerse responsable de su crecimiento (p. 76); es decir, hacer a un lado los estereotipos de género. Gurrola (en Delgadillo y Gurrola, 2001) señala que si las mujeres reciben el apoyo adecuado incrementan sus posibilidades de romper la violencia. Por lo que la intervención psicológica debe facilitar el descubrimiento de su poder personal a través de estrategias que promuevan el valor hacia sí mismas, hacia sus derechos como seres humanos, que promuevan relaciones interpersonales basadas en el respeto y se convierta en gestora de su vida; es decir, como lo señala Venegas (2005, pp. 28-29), se trata de ejercer un poder desde dentro que hace conseguir a la mujer el desarrollo de la confianza, la autoestima, el sentido para generar cambios, superando la opresión internalizada.

La *Relación interpersonal* para el ECP es otro concepto fundamental del cual Rogers enuncia una ley general de las relaciones interpersonales en la que especifica que: si entre dos personas existe una vo-

luntad mínima de contacto, que ambas son capaces de recibir mensajes de la otra aunque su deseo de hacerlo sea mínimo y que el contacto se prolonga durante cierto período, entonces se verificará una relación en la que cuanto mayor sea la coherencia entre experiencia, conciencia y comunicación por parte del individuo, mayores serán las posibilidades de que la relación que establece con el otro presente una tendencia a una comunicación recíproca de coherencia cada vez mayor y determine una comprensión mutua más precisa de los mensajes, mejor adaptación y funcionamiento psicológico de ambas partes y más satisfacción mutua en la relación. (Rogers, 1964, p. 299). Por lo que este constructo está relacionado con la comunicación asertiva que establece la mujer con otras personas, sobre todo con aquellas que son significativas.

El *Estado de congruencia* es otro constructo descrito por Rogers (1985, p. 38) y refiere que se presenta cuando las experiencias relativas al yo son simbolizadas e integradas al yo de manera adecuada. Para Mancillas (2002, p. 16), este estado se presenta en las mujeres cuando tienen un conocimiento de sí mismas, que les permite estar en contacto consigo mismas y con el mundo. La mujer congruente, en su relación con el mundo externo, puede percibir y comprenderlo, interactuar con la realidad y expresar de manera directa sus pensamientos y afectos; es una persona asertiva consigo misma y con los demás; lo anterior involucra seguridad en sí misma, respetando además los valores y derechos de los demás, contribuyendo así a la propia satisfacción como a la claridad de las relaciones interpersonales.

Rogers (1985, p. 44) define el constructo *Valoración organísmica* como un proceso en continua evolución en el cual los valores nunca son fijos o rígidos, en el que la persona simboliza las experiencias adecuadamente y se valoran de manera constante y renovada en función de las satisfacciones organísmicamente experimentadas en los estímulos o comportamientos que mantienen y enriquecen a la persona en su presente y futuro. De acuerdo con Rosa et al. (2004, p. 69), la valoración organísmica permite a la persona identificar sus experiencias como positivas o negativas según sean congruentes o no con la tendencia actualizante y esta valoración puede llegar a depender de los juicios de la persona misma o puede depender de los juicios de valor de los demás; sin embargo, cuanto mayor sea la autoconfianza de la persona y más se acepte a sí misma, menos se dejará influir por las valoraciones de los demás. Mancillas (2002, p. 17) menciona que se presenta la valoración organísmica en la mujer cuando parte de sí misma como centro de valoración de sus experiencias internas y externas, ejerce su capacidad de elección de los estímulos que mantienen o enriquecen su persona, formando su autonomía y libertad. Es decir a través de la valoración organísmica la mujer decide ser ella misma, tal como ella desea ser, asumiendo la responsabilidad de su decisión.

El *Funcionamiento pleno* es un constructo del ECP que está implicado cuando la estructura del yo permite la integración simbólica de la totalidad de la experiencia (Rogers, 1985, p. 39). Este funcionamiento pleno existe cuando todas las experiencias perceptuales (la experiencia de actitudes, impulsos, habilidades y faltas de habilidad, la experienciación de otros y de la realidad), son asimiladas libremente en un sistema organizado, consistente y accesible a la conciencia (Rogers, en Lafarga y Gómez del Campo, 1989, p. 74). Cuando la mujer toma conciencia de sí misma como persona y muestra apertura a sus experiencias internas y externas, cuando acepta y expresa sus pensamientos y emociones, expresa su tendencia actualizante y su concepto de sí misma de manera productiva y creativa, cuando confía en su valoración organísmica, cuando muestra relaciones interpersonales amorosas, libres y dignas, cuando asume la conducción de su propia vida con libertad e independencia y cuando participa de manera activa en la sociedad, entonces tiene un funcionamiento pleno.

Una mujer que pone fin a la violencia de la que ha sido víctima busca el funcionamiento pleno de su persona; es decir, empieza a tomar consciencia de sí misma, muestra apertura a sus experiencias internas y externas, se acepta tal cual es, confía en sí misma y establece relaciones interpersonales respetuosas, dignas y libres.

Metodología

Se trata de una investigación de tipo cualitativa y el método es fenomenológico. Se analiza el testimonio escrito de mujeres sobre la experiencia de haber recibido atención psicológica grupal, centrada en la persona, a través del taller: "Un paso hacia la luz". El taller se brindó a tres grupos de 5 mujeres usuarias de Estudios y Atención Psicológica Araucaria AC. El objetivo es fundamentar estrategias de prevención de la violencia de género, para ser incluidas en el programa de trabajo de esta asociación civil respecto a la promoción de una vida libre de violencia. El instrumento es un cuestionario de tres preguntas en el que responden: Una vez que terminó el taller Un paso hacia la luz, ¿Qué aprendizaje obtengo del mismo?, ¿Qué cambios en mi persona promovió este taller? y ¿Qué sugiero como medida de prevención de la violencia hacia las mujeres?

Resultados

En el análisis, el discurso de las mujeres se correlaciona con los constructos implicados del enfoque centrado en la persona; mismos que se presentan a continuación:

En el periodo de octubre 2011 a noviembre 2013 se facilitó el taller Un paso hacia la luz a tres grupos de mujeres, siendo en cada uno, cinco sus integrantes.

- a) Integración de respuestas a la pregunta 1: "a valorarme"(la misma respuesta dieron dos integrantes), "saber que soy importante", "a ser yo misma", "a amarme", "a decir no (la misma respuesta expresaron dos integrantes)", "a ser leal a mí misma", "a expresar mis desacuerdos", "a prestar atención a mis necesidades", "que las mujeres no somos iguales", "a llevarme mejor con mi esposo", "a expresar mis sentimientos", "a llevarme mejor con mis hijos", "a no repetir la violencia".

Constructos implicados en el discurso: sí mismo, poder personal, valoración orgánica, tendencia actualizante, congruencia.

- b) Integración de respuestas a la pregunta 2: "me visto a mi gusto", "cuido mi salud" (la misma respuesta dieron dos integrantes); "tomo decisiones pensando en lo que es conveniente para mi bienestar", "pongo atención a lo que piensan y necesitan mis hijos", "busqué empleo", "entré a estudiar el bachillerato", "estudio una licenciatura", "cuido mi salud", "ya no insulto", "sonríe", "me caigo bien", "tengo una mejor organización de mis actividades al no hacer lo que le toca a los demás", "digo lo que pienso y siento sin ofender", "me defiendo, ya no me quedo callada".

Constructos implicados en el discurso: sí mismo, poder personal, valoración orgánica, tendencia actualizante, congruencia, relaciones interpersonales.

- c) Integración de respuestas a la pregunta 3: "que las mujeres y hombres mejoren su autoestima"; "que las niñas sean educadas con los mismos derechos que los niños"; "que los padres no sean violentos al educar a los hijos"; "que los hombres reciban atención psicológica" (esta respuesta la dieron dos integrantes), "que haya escuela para padres donde enseñen a no educar con violencia", "que en las escuelas los maestros atiendan la violencia que los alumnos expresan o reciben", "que las parejas reciban terapia", "enseñar a los hijos a expresar sus desacuerdos, sus necesidades y lo que desean sin ser castigados", "que los hijos de padres violentos reciban terapia psicológica"; "que el gobierno atienda los niños y jóvenes para que no sean violentos", "curso sobre relaciones humanas en el ambiente laboral", "que se rechacen las canciones con contenido violento", "que existan leyes que sean a favor de las mujeres acosadas en su trabajo", "que se realicen campañas a favor de los valores y la paz".

Constructos implicados en el discurso: búsqueda de funcionamiento pleno, promoción de: poder personal, congruencia, relaciones interpersonales, sí mismo, valoración orgánica.

Ante la expresión de las mujeres respecto a la percepción de sí mismas y de su búsqueda por ser mejor

personas con ellas mismas y con los demás, se da seguimiento a las sugerencias que hacen para prevenir la violencia, de lo cual se diseñan las siguientes estrategias para ser cumplidas en el periodo 2014-2017:

1. Brindar pláticas de prevención de la violencia a padres, maestros y alumnos en escuelas de todos los niveles educativos: concretado.
2. Detección de necesidad de atención psicológica a integrantes de la comunidad educativa y ofertar el servicio de la asociación civil: se ha incrementado el número de usuarios.
3. Capacitación a maestros sobre abordaje de problemas conductuales en los alumnos a través de la promoción de convivencia respetuosa entre los integrantes de la comunidad educativa. Para esto es fundamental sensibilizar y concientizar la atención a la persona que es el docente: apertura de seminarios, talleres y diplomado sobre habilidades docentes.
4. Convocar a otras asociaciones civiles para desarrollar en conjunto una campaña a favor de la paz en la comunidad: concretado en el año 2016 y como resultado se creó una red de asociaciones civiles.
5. Participación activa con instancias gubernamentales a fin de coadyuvar en la prevención de la violencia: Comisión Estatal de Derechos Humanos, DIF, SIPPINA, Secretaría de Salud, Instituto Veracruzano de las Mujeres, SEV: concretado.
6. Brindar talleres sobre solución de conflictos en el ambiente laboral dirigido a empleados de empresas públicas como privadas: concretado.
7. Abrir espacios de atención psicológica: población infantil, adolescentes, adultos. Servicio de atención individual y grupal, terapia de pareja y familiar (atención a población de zona urbana como rural): El equipo de profesionistas se conforma por 14 integrantes.
8. Fomentar el estudio, capacitación e investigación orientada a la prevención de la violencia: concretado.
9. Administración del recurso económico que permita la sustentabilidad de la asociación civil: concretado.

En el informe de actividades del periodo 2014-2017 se identifica el cumplimiento de todas las estrategias, mismas que continúan y se incrementan para el periodo 2018-2021.

Conclusiones

Los resultados de la investigación permiten mostrar que el sentido de solucionar la violencia no se limita a la atención de las víctimas, sino también a la prevención. Retornar a una vida libre de violencia involucra una responsabilidad personal y también social. La violencia de género no sólo implica consultar a quienes han sido víctimas de ella para conocer esta problemática, sino también a quienes han recibido atención, a fin de aportar desde su experiencia personal a la solución de lo que ha impactado en la salud pública; se trata de una solución que invita a participar de forma activa no sólo en los ambientes familiares, sino en otros sectores de la sociedad, a fin de que sea una promoción que fomente relaciones saludables, desde el sentido de la responsabilidad que cada persona tiene con su comunidad, sea víctima o no de violencia. La teoría de las relaciones interpersonales de Carl Rogers facilita conocer la problemática que es la violencia pero también, desde una mirada centrada en la persona, comprender la experiencia vivida después de la atención por ser víctimas de ella y como resultado aportar a la solución del problema como sociedad. Retornar a una vida libre de violencia no es integrar a una persona que fue víctima para que sea ella quien la prevenga, significa asumir una corresponsabilidad en comunidad.

Referencias

- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Brites de Vila, G. & Müller, M. (2001). *Violencia social, familiar y escolar*. Buenos Aires: Bonum.
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (2018). *¿Cuáles son las Alertas de Violencia de Género contra las Mujeres declaradas en México?* Disponible en: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/cuales-son-las-alertas-de-violencia-de-genero-contra-las-mujeres-declaradas-en-mexico?idiom=es> (Consultado el: 08 de mayo de 2018)
- Corey, G. (2000). *Teoría y Práctica de la terapia grupal*. España: Desclee De Brouwer.
- De Gasperin, R. (1999). *Manual de autoestima y relaciones humanas*. Xalapa: Universidad Veracruzana.
- Delgadillo, L.G. y Gurrola, G.M. (2001). *Entre la violencia y el amor*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Hernández Sánchez, C. (2009) *Mujeres víctimas de violencia: una propuesta de atención psicológica centrada en la persona* (Tesis de Maestría en Desarrollo Humano). Universidad Veracruzana: Xalapa.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016) *Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer*. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/violencia2016_0.pdf
- Lafarga, J. & Gómez del Campo, J. F. (1989). *Desarrollo del Potencial Humano*. Vol. 2 México: Trillas.
- Mancillas, C. (2002). La actualización de las mujeres: un modelo centrado en la persona. En *Psicología Iberoamericana*, 10(4).
- Organización Mundial de la Salud (2017) *Violencia contra la mujer*. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Perea, R. (2004). *Educación para la salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Rogers, C.R. (1964). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Rogers, C.R. (1980) *El poder de la persona*. México: Manual Moderno.
- Rogers, C.R. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C.R. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rosa, A. I., Olivares Rodríguez, J. & Méndez, F.X. (2004). *Introducción a las técnicas de intervención y tratamiento psicológico*. Madrid: Pirámide.
- Venegas, P. (2005) El empoderamiento de las mujeres: una estrategia para la mejora de su salud reproductiva. En *Género y Cifras*. 3 (1).