



UNIVERSIDAD OPARIN S.C.

CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 8794
PLAN 25 AÑO 76

PROPUESTA DE TALLER TERAPÉUTICO PARA
MUJERES JÓVENES RECEPTORAS DE
VIOLENCIA EN EL MUNICIPIO DE ECATEPEC

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

SARAI PÉREZ HERNÁNDEZ

Asesora: Lic. Francisca Sánchez Carmona

MÉXICO

2010.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



UNIVERSIDAD OPARIN S.C.

CLAVE 8794

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN DE TESIS

**DRA. MARGARITA VELÁZQUEZ GUTIÉRREZ
C. DIRECTORA GENERAL DE INCORPORACIÓN Y
REVALIDACIÓN DE ESTUDIOS
UNAM
PRESENTE**

Me permito informar a usted que la tesis titulada: "PROPUESTA DE TALLER TERAPÉUTICO
PARA MUJERES JÓVENES RECEPTORAS DE VIOLENCIA EN EL MUNICIPIO DE ECATEPEC"

Elaborada por:

<u>Pérez</u>	<u>Hernández</u>	<u>Sarai</u>	<u>986649565</u>
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre(s)	Núm. Expediente

Alumno de la carrera de Psicología

Reúne los requisitos académicos para su impresión.

Julio del 2010.

Lic. Francisca Sánchez Carmona

Nombre y firma del
Asesor de la Tesis



Sello de la
institución

Lic. Marilú Benítez Gaspar

Nombre y firma del
Director Técnico de la carrera

PARA MIS PADRES.

Día tras día, se crece en edad pero también en experiencias, sabiduría y momentos pero es ahí cuando uno mira hacia atrás y comprueba que es lo que es, gracias a un pasado, queramos o no, y en mi caso, el orgullo no cabe en mi persona en cuanto a la educación recibida por parte de mis padres. Esa educación que desde años atrás se ha convertido lenta pero afinadamente, en el mayor de los cimientos que han constituido mi persona, mi forma de ser, y sobre todo alimentando y defendiendo mis principios y valores. Soy lo que soy, gracias a mis padres y sobre todo lo que ellos me han infundido y enseñado, pilares sobre los que yo posteriormente edificué y terminé de moldear mi persona, pero que sin ellos nada hubiera sido igual. Es esa educación lo que más satisfacción y orgullo tengo sobre mi manera de ser, de pensar, de razonar y de existir. ¡GRACIAS!

PARA MIS AMIGOS.

Gracias por todos los momentos que hemos compartido, momentos llenos de sentimientos y pensamientos compartidos, sueños y anhelos, secretos, risas y lágrimas, y sobre todo, amistad. Cada preciado segundo quedará atesorado eternamente en mi corazón. Gracias por dedicarme tiempo para demostrar tu preocupación por mí, tiempo para escuchar mis problemas y ayudarme a buscarle solución y sobre todo, tiempo para sonreír y mostrarme tu afecto. ¿Cómo podré expresarte todo el cariño que te tengo? Muchas gracias por tu amistad y apoyo.

ÍNDICE

Introducción.....	Pàg.1
Capítulo 1. Violencia.	
1.1 Definición de violencia.....	5
1.2 Modelos teóricos sobre la violencia.....	10
1.3 Tipos de violencia.....	12
1.4 Ciclo de violencia.....	19
1.4.1 Teorías que explican el modelo de Walker (ciclo de violencia).....	21
1.5 Artículos que hablan sobre la violencia conyugal.....	23
Capítulo 2. Aspectos psicológicos de la mujer receptora de violencia.	
2.1 Factores de la violencia conyugal.....	26
2.2 Factores psicológicos que desencadena una mujer con violencia.....	28
2.3 El rol de la mujer ante la violencia de pareja.....	41
2.4 El rol de la mujer en la familia.....	44
Capítulo 3. Gestalt como una alternativa ante la violencia.	
3.1 ¿Qué es la gestalt?.....	51
3.2 Psicoterapia gestáltica.....	53
3.2.1 Estrategias terapéuticas.....	56
3.3 Terapia gestalt alternativa al tratamiento de la violencia de pareja.....	60
3.4 Programa de tratamiento en violencia conyugal.....	62
Capítulo 4. Propuesta de taller terapéutico para mujeres jóvenes en el Municipio de Ecatepec.	
4.1 Taller terapéutico.....	70
Conclusiones.....	87
Anexos.....	92
Bibliografía.....	101

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, tiene como objetivo la propuesta de un taller bajo el enfoque gestáltico, el cual servirá como una posible herramienta para el tratamiento de las mujeres que siguen viviendo una vida de pareja violenta; y así ellas puedan decidir el curso por sí mismas y de su vida en pareja. Con ello se pretende tratar los daños psicológicos que puedan estar presentes en su vida conyugal y familiar desde una perspectiva psicológica.

Esta tesis consta de cinco capítulos:

- 1.- Violencia conyugal.
- 2.- Aspectos psicológicos de la mujer con violencia.
- 3.- Gestalt una alternativa en la violencia conyugal.
- 4.- Propuesta terapéutica.

En el primer capítulo se pretende explicar al lector, el enfoque de la violencia conyugal y cómo se manifiesta mediante un ciclo. El modelo de la teoría de Walker en el ciclo la violencia. De igual manera se explicarán los tipos de violencia más comunes: *física, sexual, económica y psicológica* que se presentan dentro de una relación destructiva. También se expondrá lo importante de tomar en cuenta las legislaciones, como la del Estado de México, que apoya a las mujeres que sufren algún maltrato: La ley de Prevención y Atención de la Violencia Familiar.

En el segundo capítulo se describen, los aspectos o factores psicológicos que juegan un papel importante en la salud mental y emocional de las mujeres víctimas de la violencia por parte de su pareja. La agresión deja secuelas graves, como: el miedo ante la agresión de su pareja, enojo, estrés generado por la desesperación de no saber cómo solucionar su conflicto, afeción de la autoestima y el enganche que sigue manteniendo con su pareja. De igual forma como

manifiesta desagrado en cuanto a la falta que cometió su cónyuge y a la vez mantiene la necesidad de estar con él, por no sentir esa soledad, falta de valía y capacidad para realizar las cosas ya que su vida depende de su pareja. No dejarlo, ocasiona la dependencia de éste para sobrevivir. Mujeres que llegan a la depresión, e inclusive al suicidio, pues en este estado no tienen conciencia de su situación psíquica y física.

Asimismo hay factores tanto individuales, de riesgo, sociales, familiares y culturales que influyen en esta condición de vida. Su rol ante la familia y su pareja, han limitado su potencial humano. Hoy se ha demostrado que aún existen comportamientos primitivos del hombre y por otro lado se muestra a la mujer como un ser frágil.

En la tercera parte se explica la alternativa de tratar dicha violencia mediante la teoría de la Gestalt de Frederick Salomón Perls; constituida por un [proceso](#) psicoterapéutico basado en el contacto de las [emociones](#), situaciones, [conflictos](#), que se traduce en la percepción y conciencia. Es una técnica que se implementa en diversos contextos: en terapia individual, frente a frente, de parejas, en familia; así como en grupos abiertos lo que permite una mayor interacción con el individuo.

En la cuarta parte se habla sobre la propuesta terapéutica, que permitirá tener una alternativa diferente al tratamiento y solución de su conflicto. Es una alternativa para hacer conciencia de que hay una esperanza de superación total. Asimismo que la mujer violentada comprenda y adquiera herramientas para utilizarlas para la resolución de conflictos. Esta propuesta consta de 12 sesiones de 1 hora aproximadamente cada sesión. Va dirigido a mujeres, de 20 a 30 años de edad. Este taller se aplicará en La casa de la mujer situada en Guadalupe Victoria, Ecatepec Estado de México con ello se pretende hacer reflexionar a las mujeres propensas a una violencia enfermiza y proporcionar alternativas para su tratamiento y el manejo de éstas.

Finalmente es también una alternativa para ayudarse a sí mismas a entender lo que pueden estar sufriendo; es una herramienta necesaria para la detección y tratamiento del maltrato, de igual manera es útil para des encasillarse del trastorno psicológico que mantiene esa relación destructiva.

Se considera importante la implementación del taller ya que son pocas las mujeres que toman en cuenta que viven bajo el yugo de una violencia ejercida por su pareja. Quien busca el poder y el control de la relación. Son pocas las mujeres que han buscado ayuda profesional, por ello es muy importante la difusión acerca de lo que implica la violencia conyugal. Es necesario extender una cultura de prevención, de lo contrario, la comunidad femenina seguirá viviendo con miedo, callando y sin saber qué puede caer o estar dentro de una situación cruel y desastrosa.

Por lo que esta tesis es una propuesta para que las mujeres tomen conciencia de que la violencia es un fenómeno inquietante que debe ser considerado por las autoridades, las organizaciones sociales y la misma persona. Esta problemática está rebasando los límites de la pareja, encaminándose a afectar el progreso de las relaciones humanas y provocar sentimientos muy intensos ; es decir que este trabajo es una manera de impulsar la conciencia en las mujeres para que desarrollen habilidades, alternativas como la solución y prevención a las relaciones en las que se puedan encontrar enganchadas.

Por ello no existe la satisfacción, pone en peligro la estructura de la familia o la forma de la misma; es decir, según la formación que se le dé al individuo afectando a todos los miembros de una familia y a la comunidad.

No se ha tenido mucho interés por incrementar la condición de vida más sana; eso por la carente cultura preventiva y la falta de atención psicológica, que se limitan a causa de la ideología. En los hombres las condiciones de comportamiento las tienen arraigadas desde pequeños y actualmente las siguen fomentando las mujeres.

CAPÍTULO 1

Violencia.

1.1 DEFINICIÓN DE VIOLENCIA

La violencia existe desde que nació el hombre y la humanidad ha padecido sus consecuencias a lo largo de la historia humana, sus orígenes o causas han sido buscadas, investigadas e interpretadas desde muy diversos puntos de vista, sin que hasta la fecha haya sido entendida pero sobre todo erradicada de las relaciones humanas.¹

Ya que la violencia "...es una forma de ejercicio de poder mediante el empleo de la fuerza ya sea física, psicológica, económica, política e implica la existencia de un 'arriba' y un 'abajo', ya sean reales o simbólicos, que adoptan habitualmente la forma de roles en el ámbito social."²

Por lo cual la violencia es un problema cuya "...fuerza injusta atropella la libertad, la vida y el ser. La víctima es agredida mediante la intimidación o la agresión; casi siempre física, experimentando miedo e indefensión dejando únicamente una conducta que censura lo racional y deja ver lo primitivo de la solución de conflictos.
3

Desafortunadamente los tipo de violencia no conocen ubicación geográfica, estatus socioeconómico, nivel cultural y mucho menos la historia individual de cada sujeto, pero lo cierto es que en el contexto histórico se han encontrado a víctimas y victimarios, y por tanto la violencia se ejerce sin control.

Por ello, no es suficiente conocer un concepto de la violencia, sino hay que entender que la violencia es un comportamiento que se aprende desde el nacimiento y va formando la personalidad del sujeto, para enfrentar las exigencias de su medio de interacción. De éste depende el futuro equilibrio de su vida, lo cual le permitirá la adaptación y socialización o todo lo contrario; creará un desequilibrio en su personalidad.⁴

¹ PEREZ, Elba. La violencia como táctica de solución de conflictos y su relación con las reacciones ante la interacción de pareja. México,2002, p.48.

² ibidem, p. 23.

³ URRRA. J. Violencia memoria arraigada. España, 1997, p. 1.

⁴ TORRES. J. La violencia en casa. España, (2001) p.32.

Por lo tanto, cuando un niño vive violencia en su casa, aprenderá conductas violentas y esa conducta será su medio para desarrollarse y enfrentar las exigencias sociales; igual si una niña ve a su madre ser golpeada, ser sumisa; aprenderá la misma conducta y sobre todo al ver ese patrón de conducta como algo habitual dentro de una familia, lo llevará a su futura relación, creando así una nueva familia violenta.

La violencia contra las mujeres se hizo evidente a finales del siglo XX, ya que, a partir de investigaciones que se realizaron acerca de la condición de la mujer en términos de valoración femenina, indican que reciben más maltrato dentro del medio que supuestamente debe protegerlas y ese es el hogar.

Históricamente la realidad de la mujer maltratada se encuentra atravesando por un proceso de conciencia, ya que nuestra sociedad y cultura nos muestran que el maltrato que reciben es un aspecto que no se saca del núcleo familiar incluso que se esconde, quizá por la necesidad de proteger su integridad o por no enfrentar una realidad dolorosa.

Por ende la violencia tiene un sentido destructivo sobre las personas y los objetos, dejando en evidencia que existe un problema que persiste y más en contra de las mujeres, por lo que es difícil de reconocer, ya que se genera especialmente en los espacios más íntimos de la familia.

Por ello actualmente se argumenta que la violencia se muestra como un desajuste que va en aumento tanto en cantidad como en forma; esto refiere que cada vez son más las mujeres que presentan violencia en casa.

Sin embargo, esto no es del todo cierto, ya que la violencia como se mencionó anteriormente es un problema que ha existido desde tiempo atrás.

La diferencia con la actualidad es que la sociedad está más abierta a escuchar a las mujeres que piden ayuda; pero sobre todo está dispuesta a brindarles la ayuda que necesitan.

Es por eso que hoy en día después de observar la actitud del hombre y la mujer violentándose, es importante cuestionarse sobre el comportamiento de la sociedad que presume de civilidad y racionalidad. Se debería tomar conciencia ante cada situación que la vida imponga. Esto revela una sociedad con carencias en la salud mental, donde persisten diversos daños psicológicos.

Por lo tanto, la realidad actual muestra dos cosas: a hombres que golpean brutalmente a sus esposas y a mujeres sometidas al yugo de las agresiones psicológicas y físicas por parte de su esposo. En las últimas décadas se ha manifestado más la presencia de movimientos de mujeres inconformes por la violencia, la cual no cesa y se ha vuelto más intensa y cíclica entre los cónyuges. Las estadísticas muestran que aproximadamente el 2% de los casos corresponden al abuso hacia los hombres, 75 % corresponde a la mujer y el 23% corresponde a otro tipo de violencia.⁵

Según el Dr. Ernesto Lammoglia, los índices de mujeres que sufren violencia van del 74%, de las cuales son mujeres maltratadas que se encuentran alrededor de los 13 y 34 años de edad, donde un 52% son amas de casa, madres de familia o ejercen alguna profesión.⁶

Pero datos oficiales del INEGI (Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática) menciona que en el ámbito familiar, 55 de cada 100 mujeres son víctimas de violencia por parte de su pareja, viven más de un tipo de violencia y 6 de cada 100 padecen los cuatro tipos de violencia: emocional, económica, física y sexual.

Lo cual indica que realmente ha aumentado el índice de mujeres que residen en una violencia doméstica. Cada vez son más las mujeres jóvenes que presentan violencia desde el comienzo de una relación de noviazgo y es cuando los indicios son más latentes y preocupantes.

Las mujeres de 15 años que viven con su pareja, han experimentado algún tipo de violencia. Las estadísticas reflejan los siguientes datos: cualquier tipo de

⁵ CORSI, J. Violencia familiar. Paidós, México, 2005, p.34

⁶ LAMMOGLIA. E.. Cartas al DR. LAMMOGLIA. 1996, p.210

violencia se manifiesta en un 46.6%, violencia emocional 38.4%, económica 29.3%, física 9.3% y sexual un 7.8% en la población de mujeres mayores de 15 años.⁷

Esto provoca en la mujer un impacto psicológico ya que desencadena en la persona reacciones que varían según su personalidad y condición de vida; además provocan secuelas bastante severas que dañan la salud mental de la pareja o de la familia.

Por lo que se ha considerado importante comprender que la violencia es más que un término cotidiano, es una fuerza con la que se puede ejercer poder sobre alguien, el cual produce daño y causa desequilibrio emocional en esa persona. Dicha fuerza se utiliza como una solución para los conflictos, que con cada integrante, en el trabajo y en la calle, genera un impacto en la gente y en especial, en grupos vulnerables dentro de los cuales se encuentran las mujeres.⁸

Se genera violencia debido a factores externos que van desde la ignorancia para solucionar los conflictos, falta de comprensión como anteriormente se mencionó, hasta la incapacidad para controlar los impulsos; trayendo consigo consecuencias serias, como lesiones de todo tipo, homicidios o trastornos mentales.

La violencia que viven las mujeres con su pareja vista desde una perspectiva clínica, desencadena una serie de conflictos causados por la conducta primitiva de su pareja. Lo anterior se explicaría de la siguiente manera; en la relación de pareja este fenómeno se manifiesta a través de la fuerza que ejerce cada cónyuge con el objetivo de obtener el control del núcleo familiar; sin embargo, siempre existe un nivel de poder más elevado, en este caso el más fuerte es el esposo a quien culturalmente se le delega ese rol, el cual es manifestado de manera negativa y eso provoca en la familia daños: psicológicos, físicos, sexuales y económicos que afectan en demasía.

Y para la mayor comprensión de la violencia se agrega una definición más: "...es aquella fuerza extrema, implacable, avallasadora; es uno de los recursos de la

⁷ INEGI-INMUJERES. Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2003.

⁸ CORSI, J, Una mirada interdisciplinaria sobre un problema social, 1995 p. 22.

fuerza humana, es lo primitivo, impulsivo, rudimentario y brutal; es inseparable de la agresividad, de la destrucción...”⁹ Esto significa que cualquier sujeto puede comenzar con intención de hacer algo en contra de una persona, tendrá como finalidad provocar algún daño irreversible en la persona adoptando una actitud irracional e impulsiva.

Dicho de otra forma en una relación de pareja, hombre - mujer, es inevitable que se presenten conflictos maritales, cuando esto sucede comienza a desquebrajarse la relación, mediante la violencia de cualquier tipo (psicológica, física, económica o sexual); el ambiente se torna hostil y agresivo para ambas partes, donde al final uno o ambos terminarán dañados física y psicológicamente.

En la actualidad existen mujeres que consideran su situación violenta como algo muy privado, como algo que no se puede decir a los demás por miedo a que se externe su situación y puedan llegar a juzgarlas, ocasionándoles sentimiento de culpa y deseos de salir de esa relación; sin embargo, no encuentran la fuerza para terminar con todas las agresiones y llegan a tardarse mucho en darse cuenta que tiene parte de responsabilidad dentro de la violencia, pero que también es víctima.¹⁰

A pesar de lo anterior existen mujeres que saben que están siendo víctimas de violencia por parte de su pareja pero no logran hacer consciente la magnitud del problema, en el cual están dentro incluso desde el noviazgo, por lo cual continúan complaciendo a su pareja para evitarse problemas.

El comportamiento humano carece de la racionalidad para solucionar conflictos, caracterizándose la violencia de las personas como un comportamiento aprendido que va de la mano con las condiciones culturales, familiares así como sociales de nuestro país.

Por lo cual en estos últimos años, no ha sido suficiente comprender el problema que aqueja a la mujer y a las familias. Ya que lo importante es que se

⁹ PEREZ, E. La violencia como táctica de solución de conflictos y su relación con las reacciones ante la interacción de pareja., 2002,p .53

¹⁰ Ibidem p.106

diseñen programas de prevención y así realizar un diagnóstico, para evitar un mayor riesgo especialmente en la población femenina.

1.2 MODELOS TEÓRICOS SOBRE LA VIOLENCIA.

Existen diferentes modelos teóricos para comprender la violencia desde diferentes perspectivas, las más importantes son:

- **MODELO ECOLÓGICO.**

Uno de los autores más reconocidos sobre la violencia es Jorge Corsi, el cual propone un modelo ecológico, donde explica la violencia en el contexto de desarrollo del sujeto.¹¹ Éste permite una perspectiva diferente del sujeto en cuanto a su entorno ecológico:

MICROSISTEMA:

Es aquel que manifiesta creencias, valores culturales que la familia inculca, asimismo la concepción del poder dentro de la familia, la resolución de conflictos, roles, derechos y responsabilidades de cada uno de los miembros.

EXOSITEMA:

Son las que engloban las instituciones: escuela, iglesia, medios de comunicación, las aéreas laborales, etc.

MICROSISTEMA:

Hace énfasis a aquellas relaciones de familia, así como patrones de convivencia, historias personales de los integrantes de la familia, que manifiesten haber sufrido violencia, aprendizaje de violencia en resolución de conflictos

Por lo tanto, el hombre al estar dentro de los diferentes sistemas aprende a

¹¹ BOSCH.E. La voz de las invisibles. Catedra, 2002, Madrid. p. 186-187.

utilizar la violencia para poder controlar su entorno, asimismo la mujer aprende a someterse para evitar conflictos posteriores con su pareja.

- **MODELO PSICOPATOLÓGICO.**

Este modelo explica la violencia desde aspectos biológicos, psicológicos, médicos y psiquiátricos; que hacen referencia a la violencia según la estructura biológica del ser humano con el fin de asegurar su supervivencia, lo cual significa que cuando el ser humano se encuentra en situaciones difíciles de presión, reacciona de manera más violenta y agresiva que en la mujer se ejerce una mayor fuerza

- **MODELO FEMINISTA O DE GÉNERO.**

Éste va dirigido contra las mujeres, como resultado de la sociedad, que se relaciona con ciertos patrones conductuales entre los géneros de hombre y mujer; lo cual permite ver que los ejes de violencia parten del desarrollo de la identidad y los roles de cada uno. Este modelo explica que la violencia no es sólo una referencia de poder ante la sociedad que implica el control de los hombres sobre las mujeres, sino que es una imposición de género en contra de la mujer.

- **MODELO SOCIOLÓGICO-ANTROPOLÓGICO.**

Explica a la violencia como una respuesta a situaciones como: pobreza, desempleo, clases sociales, estrés, poder, familia, violencia institucional y política; por lo tanto, la violencia es considerada desde esta perspectiva de tipo sociocultural con origen principalmente en la familia donde se desarrollan los sujetos.

1.3 TIPOS DE VIOLENCIA

Por esta razón es importante conocer y comprender más sobre el maltrato y los tipos de violencia que se dan en la actualidad con mayor frecuencia.

❖ VIOLENCIA CONYUGAL.

La violencia conyugal se define como aquella que se establece entre un hombre y una mujer dentro de la relación íntima, estén o no legalmente casados, la violencia se manifiesta de manera física, psicológica y sexual.¹²

También es un fenómeno que se manifiesta a través de la fuerza que ejerce cada cónyuge, con el objetivo de obtener el control del núcleo familiar y donde la figura femenina, sufre ciertos daños psicológicos, físicos, sexuales y económicos, que dejan importantes secuelas tanto en la relación de pareja como en la familia.

Se sabe que la violencia se presenta principalmente dentro del hogar y cada vez son más mujeres quienes la padecen, pero también es cierto que para que exista violencia, se necesitan tanto la víctima como el victimario: el que abusa y el que se deja, convirtiéndose en una relación enfermiza, que con el tiempo se torna más peligrosa para cada persona. Esto sugiere que el problema de la violencia ocurre porque se cree que la responsable es la mujer y la realidad demuestra que su pareja, es quien tiene el problema.

Por lo tanto, una mujer que vive con alguien que abusa de ella emocional o físicamente, desarrolla una serie de respuestas estresantes y, si es constante, con estos síntomas podría desencadenar aspectos crónicos como la depresión, sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, dependencia emocional, entre otros.

13

Es así que un número importante de mujeres que sufren violencia son insultadas, humilladas, descalificadas y sometidas al poder de su cónyuge; provocando que se anulen ellas mismas. Por otro lado justifican el comportamiento que su pareja tiene asumiendo en su totalidad la responsabilidad y la culpabilidad de los actos violentos para cubrir las necesidades o expectativas de su pareja.

¹² SARQUIES, C. Introducción al estudio de la pareja humana. Universidad Católica, Chile, 1995, pp. 111-112.

¹³ HEREDIA, B. Psicología de género. 2004, pp. 195- 196.

Las mujeres que están completamente desorientadas no poseen referentes válidos para saber ¿cuándo?, ¿cómo? y ¿por qué?, volverán a sufrir un nuevo maltrato o ataque a su persona e integridad; viviendo en un completo estado de alerta, aumentando su ansiedad y su deterioro psicológico.¹⁴

Gran parte de las mujeres continúan sometidas a la relación destructiva por miedo a transformar la situación que están viviendo, destruir a la familia, motivo por el cual deciden tolerar, por un supuesto bienestar familiar común.

❖ VIOLENCIA ECONÓMICA

Es un tipo de violencia más que se ejerce contra las mujeres limitando su desarrollo monetario, la cual consiste en que el marido controla a su esposa por medio del dinero, le prohíbe trabajar fuera de casa negándole la oportunidad de tener poder adquisitivo para mantenerla pendiente de él, ¹⁵ al ser proveedor del hogar limita el gasto y en algunos casos no sustenta a la familia en lo elemental.

La violencia económica también existe en parejas en las que no hay violencia física, apareciendo generalmente cuando se produce una grave crisis o la ruptura que lleva a la separación o divorcio. Es decir, en la pareja violenta el abuso económico existe desde la unión de la misma, en parejas sin violencia física, el abuso económico, cuando aparece, lo hace a partir de la ruptura o separación.

Por lo que se manifiesta limitando bienes y pertenencias, eliminando el gasto familiar donde al no cubrir las necesidades básicas de los miembros de la familia u otros miembros dependientes, genera o ejerce control, manipulación o chantaje a través de recursos económicos, (el dinero, propiedades y otras pertenencias). Como anteriormente se mencionó esto se da en forma inapropiada o al apoderarse indebidamente de los bienes de otros miembros de la familia sin su consentimiento o aprovechándose de su incapacidad.

¹⁴ LORENTE, M. El rompecabezas anatomía del maltrato. Ares y Mares, España, 2004, p.19-23.

¹⁵ FISCHMAN, Y. Mujeres, Sexualidad y Trauma. Buenos Aires, 2000, p. 41

Esto se ve reflejado en la sociedad mexicana, como lo reporta en el periódico El Universal: “ la Comisión Económica para América Latina (CEPAL) en México, da a conocer algunas cifras de este organismo. Manifiesta que el 27 % de mujeres violentadas sufre violencia económica. Atribuyendo que los accesos de recursos económicos deben ser compartidos por la pareja desde el momento en que contrajeron matrimonio, tiene derecho de propiedad, a la educación y a un puesto de trabajo, derechos reconocidos por la misma legislación del país. No obstante este derecho lo niega el varón quien no respeta los derechos que adquirió su pareja y que ya se mencionaron”.

❖ VIOLENCIA SEXUAL

Es una agresión que se experimenta dentro de los ámbitos de la violencia física; asimismo se mantiene inmerso en los espacios de la persona violentada, implementando ideas y actos sexuales que la desvalorizan afectando nuevamente su integridad física y emocional.¹⁶

Puede ir desde una mirada, un manoseo, un insulto, hasta llegar a la penetración con o sin consentimiento de la otra persona, impidiendo la expresión de placer y necesidades o sugerencias al acto sexual. Esto comúnmente se da en los matrimonios que viven violencia.

Por lo tanto la violencia sexual manifiesta una serie de conductas donde se obliga a la pareja a realizar actos sexuales que laceran su integridad, como ya se ha mencionado, o toda actividad sexual hecha contra la voluntad de cualquier persona, que sea dolorosa, humillante y con abuso del poder.

En algunas ocasiones ocurre de manera brutal para la mujer y en especial cuando su propio enemigo es quien vive con ella: “... tiene diversas manifestaciones, si bien no todas producen los mismos efectos. La más evidente es

¹⁶ JIMENEZ, M. Violencia familiar en el D.F. UCM, México 2002 p. 383.

la violación, que consiste en la introducción del pene en el cuerpo de la víctima (sea en la vagina, ano o en la boca) mediante la fuerza física o moral.”¹⁷

La violencia sexual es una causal para que una mujer oculte su situación ya sea por violaciones vaginales (donde se produce mediante la penetración vaginal sin su aprobación) o (violaciones anales donde se realiza a través del ano), sin el consentimiento de la persona, tocamientos y vejaciones, es por eso que tiende a ocultarlo.¹⁸

La violación engloba desde conductas aparentemente insignificantes como puede ser un manoseo, hasta diversas prácticas sexuales, impuestas sin el consentimiento de la otra persona, incluyan o no la relación coital. Una amplia gama de actos humillantes y dañinos, como penetración con objetos, prácticas sádicas, entre otras.

En ocasiones la mujer minimiza el suceso porque cree que sus necesidades las debe satisfacer a su manera y sobre todo antepone la satisfacción de la pareja antes de la suya, por miedo a que ésta busque el placer que con ella no tiene y suele pensar que no puede salir de la situación. Esto le genera emociones desagradables que en el futuro repercutirán en su vida sexual y mental si no se atiende.

❖ VIOLENCIA FÍSICA

Concepto que se define como un acto de agresión dirigido hacia alguna parte del cuerpo, quizás haciendo uso de algún objeto o arma que pueda causar daño y con la intención de someter a la persona. La violencia física también está catalogada como cualquier acción que no es accidental y que provoca daño, enfermedad o riesgo de padecerla.

Implica más que un sometimiento corporal, ya que el agresor puede hacer uso

¹⁷ TORRES, M. La violencia en casa. Paidós, México, 2001, p. 33.

¹⁸ Torres, op.cit. p. 115

de armas u otro tipo de objetos que pudiesen dañar su cuerpo; así como métodos de tortura o simplemente privar a la persona de su libertad. Este tipo de violencia puede dejar huellas no visibles; sin embargo, suele crear lesiones internas: "...es la más evidente, la que se manifiesta de manera patente, porque el daño producido se marca en el cuerpo de la víctima. En esta clasificación están incluidos golpes de cualquier tipo, heridas, mutilaciones y aún homicidios."¹⁹ Las cuales dejan ciertas cicatrices en la vida de la persona.

En algunos casos las mujeres se dejan maltratar porque se consideran a sí mismas las principales causantes de que su pareja las lastime físicamente por la carga emocional que implica mantener su matrimonio. Es entonces que la mujer intenta adaptarse a las exigencias de su pareja para que él no encuentre motivos para violentarla; sin embargo, esto no ocurre ya que el hombre buscará algún pretexto para lograr mantener el poder sobre ella.

A la mujer le causa pudor hablar de esas agresiones físicas e intentará ocultar lo que ocurre dentro de su matrimonio, por considerarlo un fracaso en su vida, por lo que se le dificultará hablar y pedir ayuda.

❖ VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Este tipo de violencia tiene por objetivo mantener o establecer un dominio hacia la otra persona y la tiene de modo simbólico otorgado o asumido, ya que se considera que la mujer debe pertenecer a alguien, llámese marido, padre, novio, hermano y que debe consultar sus decisiones.

En una mujer es difícil detectar que ha sido maltratada emocionalmente, si se le observa estresada o deprimida, se atribuye a que puede ser una mujer infeliz; sin embargo, ella considera que su relación o historia de amor es normal²⁰ y que eso pasa en todas las parejas justificando así su relación y el trato que recibe por parte de su pareja, o bien es una conducta que ha aprendido desde su hogar.

¹⁹ Torres,op.cit. p.33

²⁰ LAMMOGLIA. E. El triangulo del dolor. Grijalbo, México,2003. p.42.

La violencia psicológica se acentúa con el tiempo y cuanto más persiste, mayor es el perjuicio. Este tipo de maltrato produce un daño en la víctima que la incapacita para defenderse ante otras situaciones de violencia. Otras veces toma conciencia, pero no se da cuenta de las consecuencias que le pueden traer; no se atreve o no puede defenderse y desafortunadamente no lo comunica ni pide ayuda.

Es conveniente subrayar que pocas mujeres saben respecto a este tipo de violencia y que deja secuelas muy graves, en especial destruye la integridad y la autoestima de la persona dejándola deshabilitada. Esto se manifiesta de una manera sutil generándole confusión acerca de sus propias capacidades.

Torres define a la violencia psicológica como: "...un daño en la esfera emocional y que el derecho que se vulnera es el de la integridad psíquica."²¹ La autoestima es de vital consideración ya que ésta es el pilar importante para mantener el equilibrio emocional de la situación en la que vive.

Por lo tanto, Torres argumenta que la violencia psicológica es también: "...la intención de humillar, insultar, degradar, en pocas palabras actúa para que la otra persona se sienta mal."²² Dejando en la persona una serie de indicadores como: falta de confianza en sí misma, agresividad y falta de atención excesiva.

Estos actos están destinados a degradar u ocultar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas por medio de la intimidación, manipulación, amenazas en forma directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica o emocional, la autodeterminación y el desarrollo personal.²³

Generalmente las esposas maltratadas viven violencia psicológica como un disfraz de afecto, comprensión y amor, que en el inicio puede verse como un gesto bien intencionado hacia la pareja, que se puede ir transformando en frialdad afectiva y agresiones verbales, no obstante ante estos ataques violentos la mujer muestra

²¹ ibídem p.32.

²² ibídem p.32.

²³ ROJAS, E. La perspectiva de un grupo de adolescentes de comunidades indígenas Mixises. México 2006. p.19

esperanza de que su cónyuge algún día cambiará su actitud violenta.²⁴

Lo cierto es que la violencia nos permite puntualizar las fallas que una sociedad puede llegar a tener, ya que ataca a los grupos vulnerables, y son los que necesitan más apoyo de las instituciones, pero sobre todo cuando piden ayuda, no los escucha; logrando así que la mujer acabe por convertirse en la figura de sumisión ante el poder de un hombre, viviendo en un estado de alerta permanente por el temor a seguir siendo violentada. A continuación se explicará cómo se produce la violencia dentro de la pareja.

1.4. CICLO DE VIOLENCIA CONYUGAL.

Walker nos explica como se desarrollan las relaciones violentas en un ciclo, donde éste permanecerá dentro de la relación hasta tornarse peligrosamente violento para las mujeres. Dicho ciclo se conforma de tres fases que varían de intensidad, duración entre cada fase y entre cada ciclo, pero sobre todo entre cada pareja. Dichas fases son: 1) acumulación de tensión, 2) fase aguda de golpes y 3) calma “amante”.²⁵

- 1) Fase de acumulación de tensión: se caracteriza por la tensión de interacciones, donde se ve amenazada la persona periódicamente por situaciones psíquicas e intentos de golpes, donde las mujeres se ven limitadas, negando su realidad, pensando que no pasa nada o bien, que si hace lo que se le pide todo estará bien. El victimario se aprovecha para incrementar la opresión, mediante celos y posesiones manifestando que su conducta es la más adecuada. Ya que este tipo de relación tiende a debilitarse debido al nivel de tensión que se maneja; generando posteriormente conductas mutuas de vigilancia constante.

²⁴ ididem, p.19.

²⁵ GROSMAN, C. Violencia en la familia. Universidad. Buenos Aires, 2005 pp.98-133.

- 2) Fase aguda de golpes: Es donde la tensión alcanza su nivel máximo, el victimario se descontrola llegando a los golpes, los insultos, amenazas, violaciones; por todo esto las mujeres se ven alteradas ante esta conducta. Se sienten culpables por algo que seguramente hicieron y no se dieron cuenta pero que molestó a su pareja al punto de irritarlo para que reaccionara de esa forma.

- 3) Fase de calma: Es una situación contraria a la anterior, es donde se manifiesta una conducta de arrepentimiento y afecto desmedido por parte del victimario, por lo cual la mujer se confunde creyendo en las palabras de su victimario y termina por aceptar continuar con la relación, creyendo que su arrepentimiento es honesto; sin embargo, esta fase de bienestar lleva a regresar a la fase uno, haciendo que ciclo se complete y a su vez inicie de nuevo.

De acuerdo a lo anterior se esquematizará más claramente las fases del ciclo de violencia para una mayor comprensión a través del siguiente cuadro.



Este cuadro explica gráficamente la teoría de Walker sobre el ciclo de violencia. Lo que indica este modelo es que si la víctima manifiesta tener menos recursos para enfrentar la situación, más tiempo permanecerá en la relación de violencia y la recuperación será desfavorable.

Cuando en realidad la figura femenina sufre estos abusos surge el miedo a perder a la persona que ama; pero sobre todo cree que él es el único que la podrá llegar a amar, ya que es algo que el victimario sembró en ella. Por eso ella acepta cualquier trato sin importar que sea brutal, lo anterior muestra que: por amor la mujer puede hacer cualquier cosa, pues no puede existir sin él. La mujer también reconoce que la persona que ama, o cree amar, la está lastimando y puede generar sentimientos de rabia, cólera y desesperación ante la situación, pero ante todo no desea ser abandonada.

Una vez que se ha manifestado el primer episodio de maltrato, él muestra arrepentimiento por la conducta ejercida, pero puede provocar nuevos episodios de violencia, los cuales son el resultado de aspectos insignificantes y más intensos, en cuyos casos las mujeres maltratadas no perciben este ciclo y reaccionan como parte de la violencia, lo toman como una época difícil de su pareja, pero que con su ayuda la lograrán superar.

1.4.1 TEORÍAS QUE EXPLICAN EL MODELO DE WALKER (CICLO DE VIOLENCIA).

Los resultados de investigaciones llevan a concluir que las mujeres al ser aisladas y golpeadas en etapas iniciales de su relación, trataban de cambiar la situación con muy poco éxito, por lo que un tiempo este control empezaba a disminuir y la violencia regresaba. Con este enfoque y su experiencia de trabajo con mujeres maltratadas, Walker desarrolló la teoría del ciclo de la violencia conyugal, que se convirtió en la teoría auxiliar para el reconocimiento y tratamiento del problema de violencia en mujeres.

- Teoría de la indefensión aprendida (Seligman).²⁶

Es una teoría que permite explicar los cambios psicológicos que sufre una

²⁶ op.cit. p.98-113.

mujer maltrata. Los acontecimientos agresivos combinados con periodos de tortura y culpabilidades surgen a largo plazo, provocando falta de comunicación en los cónyuges, desconfianza y generando una atmósfera de tensión.

La mujer manifiesta una serie de respuestas como: inseguridad, estado de alerta y escape ante los estímulos de amenaza y es cuando la mujer decide permanecer en la situación para proteger a sus hijos; pero lo más extremo es que ella buscará otras estrategias, las cuales no servirán de mucho, puesto que será más intenso y deseará salir de la relación violenta sin ningún éxito.

Strube analiza la situación basado en tres modelos teóricos que buscan dar respuesta a este fenómeno: la teoría de costos y beneficios, la teoría de la acción razonada y la teoría de la dependencia psicológica.

- Teoría de costos y beneficios (Strube)

Es una teoría que menciona la situación de la mujer para realizar la toma de decisión de dejar la relación violenta, la cual dependerá del hecho de que el beneficio total de esa decisión sea mayor que el costo de permanecer en la situación.

- Teoría de dependencia psicológica.

Habla básicamente de la permanencia de la mujer en la relación violenta, enfocándose a la dependencia psicológica, la cual ínsita a la mujer a permanecer en la relación violenta por el compromiso establecido a través del matrimonio. Saldrá de la relación violenta luego de comparar las consecuencias positivas con las negativas, de las posibilidades de éxito percibidas a través del apoyo que reciba de sus seres queridos.

1.5 ARTÍCULOS QUE HABLAN SOBRE VIOLENCIA

Es importante tomar en cuenta las legislaciones que en el Estado de México dan apoyo a las mujeres que sufren algún maltrato como la Ley de Prevención y Atención de la Violencia Familiar, de los cuales se tomarán cuatro artículos importantes para abordar la problemática de violencia, ya que es primordial particularizar en los siguientes artículos para la atención de la violencia doméstica.²⁷

Artículo 1.- Las disposiciones contenidas son de orden público así como social, por lo que tiene como objetivo establecer bases y procedimientos para la prevención y atención de la violencia familiar del Estado de México.

Artículo 2.- Los bienes jurídicamente como: la integridad física, sexual y psicológica de las personas son protegidos por la presente ley.

Artículo 3.- La aplicación de esta ley se aplicará a través de los sistemas municipales y así como autoridades.

Artículo 4.- Por lo que menciona que todo aquel que realice algún maltrato patrimonial a las personas con la que tenga o haya tenido un vínculo familiar y haga acto de poder u omisión intencional, recurrente o cíclico, dirigido a someter a la persona con el efecto de causar daño ya sea física, emocional, verbal, celotipia, daño patrimonial, sexual u otro tipo de maltrato serán consignados a las autoridades penales correspondientes.

Asimismo en los artículos del Código Penal del Estado de México²⁸

Artículo 218.- Al integrante de un núcleo familiar que haga uso de la violencia física o moral, en contra de otro integrante de ese núcleo que afecte o ponga en peligro su integridad física, psíquica o ambas, se le impondrán de dos a cinco años de prisión y

²⁷ Secretaría de Relaciones Exteriores. La eliminación de la violencia contra de la mujer. México, 2006 p. 42

²⁸ Legislación procesal para el Estado de México. Mexico. 2008, pp. 84.

de cien a quinientos días de multa, sin perjuicio de las penas que correspondan por los delitos que se consumen.

Código Civil del Estado de México:²⁹

Artículo.- 4.396 Toda persona que sufriese violencia familiar por parte de alguno de los integrantes del grupo familiar, podrá interponer queja de estos hechos ante el órgano jurisdiccional ante el Código de Procedimientos Civiles.

La violencia es un problema social del pasado, que sigue vivo en nuestro presente y para que no esté en nuestro futuro tenemos que darle mayor importancia al tema; pero sobre todo tomar en cuenta a la mujer, ya que parece que muchas instituciones las oyen, pero ninguna las escucha o bien minimizan sus derechos obligándolas a permanecer en silencio. Por lo cual en el siguiente capítulo se hablará del papel de la mujer en nuestra sociedad.

²⁹ Código Civil del Estado de México. 2008, pp.68.

CAPÍTULO 2

Aspectos psicológicos de la mujer receptora de violencia.

2.1. FACTORES DE LA VIOLENCIA CONYUGAL.

Ya se habló en el capítulo anterior de la violencia y el significado que ha tenido a lo largo de la historia de la humanidad, incluso de diferentes modelos teóricos que explican la violencia, asimismo los tipos de violencia que viven las mujeres en la actualidad, ahora es necesario explicar qué pasa en las mujeres que permiten que las violenten y cuáles son aquellos factores que permiten que se desarrolle la violencia.

2.1.1 FACTORES DE RIESGO.

Cada vez es más la violencia contra la mujer, ha ido en aumento. Se ha encontrado que la exposición de los individuos al estrés genera un comportamiento violento por ambas partes; encontrando también que existen otros factores graves que desencadenan la violencia tales como se expone a continuación.³⁰

- **Factores individuales.**

Existen factores individuales que inciden en el patrón de violencia como son: sexo, edad, nivel socio-económico, circunstancia laboral, nivel de educación, uso de sustancias tóxicas, sufrimiento de maltrato físico en la niñez; sin embargo, cada factor tiene un impacto mediante a la violencia de la persona; por ejemplo los hombres más jóvenes con nivel socio económico relativamente bajo, desempleados, de nivel de educación bajo y los que consumen drogas y/o alcohol son más propensos a la violencia; y las persona que sufrieron o presenciaron violencia doméstica en la niñez ,tienden más a cometer abusos cuando llegan a la edad adulta.

³⁰ MORRISON, A, El costo del silencio. 1999.p. 10.

- **Factores Familiares.**

Estos factores son importantes para el desarrollo de la violencia principalmente el ingreso de la familia, la dinámica, normas de casa, como la autoritaria la cual prevalece más en los hombres dominantes, la pobreza ya que ésta genera un nivel de estrés y la frustración elevado por la situación económica que puede presentar la familia.

- **Factores sociales y culturales.**

La sociedad así como los medios de comunicación y el ambiente cultural influyen de manera potencial y refuerzan modelos de comportamiento impulsando así la conducta agresiva y más si presentan un alto grado de pobreza. Culturalmente hablando las familias mexicanas y en sí la sociedad que la conforma acepta la violencia como una forma de comunicación y esto ha generado violencia en la pareja, denotan una irracionalidad en los hogares mexicanos y vecindarios de bajos ingresos. Estos son potencialmente propensos a la violencia en pareja.

Por ello la violencia no deja de estar aunada a graves consecuencias y factores psicológicos y viéndolo desde este punto, la mujer aprende a ser una persona temerosa, tiene dificultad para aceptar que tiene cualidades y aspectos positivos, pues argumenta con frases como: '*no sirvo para nada*', '*no se hacer nada bien*', '*soy fea o gorda*'. Otra área de la persona que puede afectarse es la de la convivencia, les inspira temor tener contacto con alguna persona, lo que deja huellas en su interior y una sensación de vacío.³¹

³¹ PENDZIK, S. Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas, 2000, p27.

2.2 FACTORES PSICOLÓGICOS QUE DESENCADENA UNA MUJER CON VIOLENCIA.

La violencia vivida por las mujeres trae como consecuencia ciertos factores que impiden a éstas llevar una vida autónoma e integral, generando un sentimiento de inferioridad, atrapándola en un contexto primitivo y encerrándola en una vida que no es lo que ellas habían pensado tener, haciéndolas desarrollar síntomas psicológicos que las deja en el fondo de un abismo, del cual se les dificulta salir. Dentro de esos factores encontramos:

- **Miedo.**

El miedo es experimentado cuando el comportamiento violento de su pareja es dirigido hacia ellas; por lo tanto, es indispensable mencionar la definición acerca del concepto “miedo” que es ‘... una emoción intensa que indica que el significado que el sujeto atribuye a la situación en la que se encuentra es de peligro, la percibe y la comprende como una amenaza vital.’³² El miedo se genera a partir de un aspecto bioquímico, que es una reacción universal con fundamentos hereditarios característicos de una persona en amenaza.³³

De tal manera la conclusión de que esta capacidad depende en buena parte del conocimiento que se tiene acerca de la conducta de la otra persona y que han llegado a ser causante de conductas agresivas en otros momentos de la relación. Estas mujeres han aprendido a identificar las conductas de su pareja que son desencadenantes de la violencia.³⁴

El miedo, como sensación de alerta, provoca conductas frente a algo y anticipa catástrofes que puedan estar afectando a la persona. Esto sucede cuando una mujer se siente amenazada por la pareja, experimenta temor a ser maltratada nuevamente, a que le quiten sus hijos y/o ser abandonada, esta serie de temores la

³² JAIDAR, I. Las dimensiones del miedo. U.A.M, México, 2002 p. 16.

³³ LUNA, R. Sociología del miedo. UGM, México, 2005 p.21.

³⁴ GARAY, J. La psicología del miedo. Labor, España 1995, p.165.

mantiene en estado de:

- ❖ *Vulnerabilidad*: la persona siente perdida su estabilidad emocional, se encuentra más susceptible a los acontecimientos que no puede controlar.
- ❖ *Estado de Alerta*: manifiesta en sus sentidos una vigilancia constante ante un peligro, lo que produce fatiga y malestar físico.
- ❖ *Impotencia Individual*: comienza a sentir que los recursos personales que tiene no son suficientes, teniendo como consecuencia que manifieste la sensación de que no puede controlar su vida, por la impotencia de no saber que hacer.
- ❖ *Alteración del sentido de la realidad*: es imposible identificar los aspectos subjetivos de la vida cotidiana, la realidad es confusa y causa amenaza se pierde el control imaginando que cualquier persona puede estar haciéndole daño.³⁵

En las mujeres maltratadas el miedo desencadena los factores anteriormente señalados, no obstante también puede desencadenar aspectos más graves como patologías, manifestándose como fobias a la calle, al agresor, a gente desconocida, a lugares. Es posible que se generen paranoias, pérdida de intereses, reacciones de angustia ante una situación y reacciones obsesivas compulsivas.

- **Enojo.**

Es una emoción humana normal, en todos los individuos está presente en diversos grados e incluso pueden provocar enojo diversos factores, por ejemplo la agresión psicológica, física o verbal.³⁶

Es claro que por más sumisa que sea una mujer, se enoja ante la crueldad que está viviendo con su pareja y responde con evasión acerca de lo que sucede a

³⁵ JAIDAR, I. Las dimensiones del miedo. U.A.M, México 2002, p. 19-21.

³⁶ FOWARD, S. Cuando el amor es odio. Grijalbo, México 2005, p.165.

su alrededor a través de conductas sutiles y hostiles.

- ❖ *Hostilidad directa*: una mujer que vive una relación con una persona violenta puede manifestar o recurrir a agresiones verbales y venganzas.
- ❖ *Hostilidad indirecta*: algunas mujeres expresan el enojo, esto significa que quizás pueda olvidar detalles pequeños que pueden ser de importancia para su pareja, en ocasiones se muestran frías, distantes y con mal humor.³⁷

Es evidente que si el hombre manifestara esta hostilidad, la mujer estaría impotente y ciega ante lo que está pasando en su vida. Cuando las mujeres sellan los canales de expresión de las emociones, intentan salir a través de la violencia, es entonces que ellas alimentan cada vez más el odio que muestran hacia su pareja y el sufrimiento se vuelve una expresión de su enojo.

- **Estrés.**

En mujeres maltratadas manifiestan “un conjunto de molestias físicas, psíquicas y emocionales que causan un malestar difícil de entender para quien lo padece. El estrés ocasiona enfermedad, incomodidad y ruptura de la armonía”.³⁸

Por otro lado, cuando se encuentran sometidas a una gran presión, en especial con la familiar, comienza a producirse una esfera de irritabilidad ante la mínima molestia. Lo que indica una forma agresiva de comunicarse con la familia, de manera que la relación con su cónyuge se convierte en lucha de sexos, así el varón ve a su esposa como un rival. Si ella pasa por cambios internos es más propensa a sufrir una separación o violencia porque el esposo no la comprende.

Lo anterior se refuerza cuando ella tiene la carga emocional de frustraciones que originan los siguientes síntomas:³⁹

³⁷ FOWARD, op.cit. 181- 183

³⁸ LARA, R. Remedios para aliviar el estrés. Pax Mex, Colombia, 2001, p.1

³⁹ LARA, op.cit. p. 17.

- ❖ *Ansiedad*: es un estado que inquieta a la persona manifestándose en cualquier lugar.
- ❖ *Angustia*: se presenta cuando la persona se mantiene en alerta mediante el temor de que le ocurra algo malo o algún suceso extraño.
- ❖ *Depresión*: es una manifestación de tristeza profunda en algunos casos puede llegar incluso hasta suicidios o intentos de suicidio.
- ❖ *Insomnio*: La persona no logra conciliar el sueño, se siente inquieta, cansada y su mente sigue trabajando.

Los síntomas físicos que puede presentar la mujer en esta situación son los siguientes: dificultad en la respiración, dolores musculares, mareos cosquilleos, sudoración, debilidad, temblores.⁴⁰

Por lo tanto, hablar del estrés en la mujer es muy extremo, más cuando existe una relación destructiva de por medio, que altera sus funciones en mayor o menor grado y que desencadena la separación o divorcio.

Todo ello provoca una serie de sensaciones que dañan a la mujer como el miedo, tensión, así como pensamientos acerca de que sucederá alguna catástrofe. Todo esto se relaciona con el nerviosismo, generando una crisis, en la que no se sabe qué puede estar pasándole a ella misma, perdiendo sus capacidades de respuesta ante la situación.⁴¹

Con secuelas graves que se presentan bajo una presión, tanto de los hijos y del esposo, y con lo que la violencia puede estar generando, es una bomba de tiempo que en determinado momento llegará a detonar.

- **Autoestima.**

⁴⁰ LAMMOGLIA, E. El triángulo del dolor. Grijalbo, México, 1995, p. 73-74.

⁴¹ LAMMOGLIA op.cit..p.73.

Se entiende como aquella "...auto evaluación que el individuo hace y mantiene en una forma persistente sobre sí mismo; se expresa en una actitud de aprobación o reprobación e indica hasta dónde se siente capaz, significativo, exitoso y valioso. La autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes que el individuo tiene de sí mismo.⁴²

Se va formando progresivamente la autoestima a lo largo de la vida de la persona y para su desarrollo son necesarios tres aspectos importantes:

- ❖ Valoración a la vida con respecto a las expectativas.
- ❖ La retroalimentación que recibimos de la familia, amigos y la gente que nos rodea.
- ❖ La manera de pensar sobre sí mismo, de evaluarse y de reconocer lo positivo y lo negativo así como las capacidades.

Para la vida de la persona la autoestima es una parte esencial, sin ella el individuo no tendría herramientas necesarias para enfrentar la vida y, en especial, para poder manejar su imagen y auto concepto. La autoestima está estructurada mediante cinco elementos según Pendzik:⁴³

- ❖ *Ser significativa o importante para alguien*: Se refiere a la necesidad de que seamos importantes para alguien. Si a la persona se le transmiten sentimientos de desprecio se ve seriamente afectada en la autoestima provocándole culpas.
- ❖ *Ser competente*: Consiste en la certeza de los actos de la persona, capacidad de lograr cosas a través de sus propios medios. Cuando está afectada la persona, manifiesta aspectos de duda acerca de sus capacidades, se siente incompetente para realizar cosas por sí misma.

⁴² Revista salud mental p. 30 vol.3.

⁴³ PENDZIK, S. 2000. Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas. P.104- 105.

- ❖ *Balance entre conexión y separación:* se refiere al equilibrio de la individualidad con los demás y ante al mundo. Cuando no se desarrolla el aspecto de individualidad presenta dificultades para manifestar confianza en sus ideas y acciones, lo que ocasiona dependencia de la demás gente en la toma de decisiones.
- ❖ *Realismo:* En éste, el individuo manifiesta tener conciencia de la realidad y de que no todo es perfecto; si se ve afectado su realismo, idealizará y sólo verá aspectos negativos de sí mismo, conduciéndolo a perder el objetivo para manejarse ante el mundo.
- ❖ *Ética y Valores:* se refiere a la confusión acerca de distinguir lo bueno de lo malo, si no se tiene consciencia de ello será incongruente se dañará a sí misma y se confundirá.

La autoestima es parte importante de uno mismo, sin ella es imposible vivir plenamente porque es la herramienta necesaria para enfrentar la adversidad, es así que una persona con baja autoestima manifiesta un comportamiento destructivo que se aprende en el seno familiar y se lleva consigo al iniciar una nueva familia.

Cuando se ve afectada la autoestima de la mujer, la violencia arremete su integridad y se cree merecedora del maltrato. Por otro lado el aislamiento no le permite tener contacto con gente cercana que le pueda dar una opinión positiva,⁴⁴ eso le impide tener un concepto de ella misma. Que se acrecienta cuando su agresor le adjudica aspectos que la eliminan como ser humano.

El nivel de autoestima personal juega un papel importante dentro del matrimonio, cuando se ve afectada, a causa del varón, provoca dentro de la pareja la pérdida del respeto, en este caso hacia la mujer, permitiendo que se le dañe y lastime. Cuando todo esto sucede siendo insultada y amenazada, es un indicador que ha comenzado la violencia en sus tres modalidades: física, verbal o

⁴⁴ ibídem p.105.

psicológica.⁴⁵ Por ello la baja autoestima se manifiesta, según Polaino de la siguiente manera: la ausencia de estimación es una de las primeras raíces y consecuencias de esa difusión. Resulta imposible que cada persona crezca sintiéndose estimada y estimándose a sí misma.⁴⁶

La baja autoestima en las mujeres violentadas ocasiona pérdida de la valoración personal, del amor hacia sí mismas y del respeto que ellas se merecen, eso genera que se sientan incapaces de manejar su entorno y vida, ocasionando en la persona secuelas graves como:

- ❖ Culparse a sí mismas de todo, por ejemplo: de su manera de pensar, verse, sentir, actuar, incluso de las reacciones violentas de su pareja ya que creen que su conducta es el desencadenante de dicha conducta.
- ❖ Rechaza cumplidos y halagos, por la falta de autoestima, haciendo que las personas se alejen de ellas.
- ❖ Se deprime por la falta de cumplidos así como de caricias.
- ❖ Se siente que no es lo suficientemente capaz de provocar algún sentimiento en otras personas.
- ❖ Teme al rechazo, las cosas las toman muy personalmente.
- ❖ Se dicen a sí mismas que no pueden hacer nada.
- ❖ Tiene miedo de cometer errores.
- ❖ Sienten culpa y vergüenza de lo que son.
- ❖ Sienten que su vida no vale nada.
- ❖ Creen que nunca les pasará cosas buenas..⁴⁷

- **Enganche Emocional.**

En ocasiones no se logra entender como es que las mujeres permanecen dentro de relaciones destructivas que sólo les ocasionan desgaste emocional entre otras cosas, lo cual se puede explicar con el enganche emocional. Cuando la mujer vive una situación violenta con su pareja se advierte que ambos son personas

⁴⁵ POLAINO, A. Familia y Autoestima. Ariel, España, 2004, p.239.

⁴⁶ ibídem. p. 242.

⁴⁷ LAMMOGLIA, E. Cartas al Dr. Lammoglia. Grijalbo, México, 2005, p.149 – 150.

enfermas, y que no están enamoradas sino enganchadas. Por otro lado, es importante observar que es posible que la mujer tenga predisposición a ser dependiente y a complacer a su pareja en todo para que viva en paz, o bien sólo para evitar las agresiones.

Algunas mujeres buscan a alguien que les proporcione amor, seguridad, confianza en sí mismas, credibilidad pero desafortunadamente lo anterior lo encuentran en un sujeto violento que aparentemente cubre sus carencias.⁴⁸ Esto ocasiona un enganche, es el inicio de la aceptación de violencia, la cual se manifiesta a través de pequeños y sutiles comentarios como: *inútil, tonta, no entiendes nada*; o con frases que son engañosas como: *mi amor mejor no opines*, expresiones que le indican a la persona que no es importante, que la minimizan y que afectan su autoestima de manera sutil, con ello la agresión en la pareja.⁴⁹ Transformándose en una relación destructiva que desencadena una serie de comportamientos como los que se señalan continuación:

- ❖ La persona violenta, que en este caso es el hombre, cree tener derecho a controlar la vida de la persona y de su conducta, o bien la mujer otorga ese poder a su pareja.
- ❖ Ella renuncia a amistades, familiares y actividades a las que estaba acostumbrada.
- ❖ Él la humilla descalificando las opiniones y forma de pensar de su pareja.
- ❖ Si ella hace algo que a él le disgusta comienza a ser violento a través de amenazas, castigos y demás conductas agresivas.
- ❖ Ella para mantener el control de la pareja violenta, se obliga a pensar bien todo lo que dice y cuidar lo que hace, viviendo en un constante miedo.
- ❖ La víctima no sabe cómo reaccionará su pareja ya que puede ser tan dulce como violento, puede ser celoso y posesivo, se justifica culpando de todo a su esposa y de que la relación no funciona a causa de ella.⁵⁰

No obstante, si la mujer acepta que su pareja la violenta y después se comporte

⁴⁸ LAMMOGLIA, E. El amor no tiene por que dolor. Grijalbo, México, 2005, p. 58.

⁴⁹ ibidem p.58.

⁵⁰ ibidem p.59.

como si nada hubiera pasado o trate de hacer todo aquello que a la mujer le gusta, ocasionará que él piense que está a su disposición en todo. Por otro lado, ella justifica los malos tratos que recibe y con el paso del tiempo ella comenzará a satisfacer sus demandas y a fomentar un gran temor a ser abandonada.

- **Dependencia Emocional.**

La dependencia emocional es una necesidad compulsiva que se manifiesta en la persona indicando que el amor se convierte en adicción para la mujer.⁵¹ Esta relación amorosa destructiva le causa un profundo dolor, sufriendo cuando su pareja no se encuentra a su lado, puede encontrarse en un estado de ansiedad que provoca en ella conductas descontroladas, como llamar constantemente a la pareja y quererla su lado cuando la necesita.

Este tipo de dependencia o adicción afectiva origina la idea de que no puede sobrevivir sin él, considera que es lo más importante en su vida, anhelando realmente que su esposo cambie y lo único que hace la mujer en estas condiciones es agobiarse dentro de la relación, desencadenando más la violencia o agresión.

Cuando las relaciones destructivas se muestran como una adicción en las mujeres, se considera que hay un desorden de sí misma, considerándolo como un factor de riesgo en el comportamiento y la salud misma de la persona. Esto desencadena síntomas característicos de una relación con violencia, como son:

- ❖ *Inmadurez emocional*: donde la persona presenta conductas infantiles.
- ❖ *Tendencia a crear dependencias emocionales*: la persona dependerá de alguien para satisfacer sus necesidades momentáneamente, ya que al hacer esto se siente cuidada y protegida.
- ❖ *Egocentrismo*: la persona buscará llamar la atención de su pareja para que ésta la tome en cuenta mediante lo que haga.
- ❖ *Incapacidad para amar*: la persona crea una coraza en la cual no se permite el sentir y puede simular que ama, o bien se encuentra incapacitada para

⁵¹ FOWARD, S. Cuando el amor es odio. Paidós, México, 2003, p. 107.

reconocer a las personas que puede tener un sentimiento real hacia ellas.

- ❖ *Debilidad emocional*: la persona manifiesta incapacidad para manejar sus emociones.
- ❖ *Conducta compulsiva*: el individuo es incapaz de controlar los estímulos en su mente.
- ❖ *Soledad existencial*: la persona siente la necesidad de estar acompañado por alguien, por su ser amado o seres queridos.
- ❖ *Tendencia a la manipulación*: la persona tiene la actitud de fingir para llegar a su objetivo, de dominar y engañar a los seres que se encuentran a su alrededor.⁵²

Es así que las mujeres crean una falsa autoestima mediante la aprobación de otros. Para no sentir el rechazo, algunas mujeres buscan el afecto del que carecieron en la infancia y lo sustituyen por la persona que creen que es la ideal para ellas; por lo tanto, buscan aspectos irreales, fantasías creadas por ellas mismas, a cambio, reciben maltrato, creándoles un gran vacío por no tener lo que necesitan y buscan.

- **Depresión.**

La depresión es una enfermedad con base biológica que con frecuencia clínicamente está influenciada por estrés psicológico y social, que afecta no sólo el estado de ánimo sino que puede manifestar desórdenes del sueño, alimentación y sexuales; los pensamientos se tornan negativos y cada vez más pesimistas, lo cual provoca una respuesta de estrés.⁵³

En algunas ocasiones las personas confunden la tristeza con la depresión; es importante subrayar, la tristeza, es un sentimiento temporal y desagradable que todos, en algún momento suelen tener, la depresión va más allá que un sentimiento

⁵² LAMMOGLIA, E. El triangulo del dolor. Grijalbo, México, 1995, p. 138-139.

⁵³ KRAMLINGER, K. Guía de la clínica mayo. Sistem, México, 2001, p. 3.

pasajero, es una situación en la que son constantes los síntomas. Ya que la tristeza es un sentimiento que va unido a la depresión conviene señalar que ésta última se presenta con mayor frecuencia en mujeres que en hombres, también la padecen personas divorciadas o separadas. Esta enfermedad afecta a individuos de cualquier clase social, género, ocupación, nacionalidad o raza.

Ahora bien las mujeres son más propensas a padecerla debido a la personalidad, la autoestima dañada, dependencia, aislamiento y cuando están sometidas a vivir en condiciones desfavorables.⁵⁴

También los conflictos familiares o domésticos son factores que provocan la depresión en alguno de los miembros de la pareja, se considera que le individuo depresivo se culpa y presenta una faceta de pérdida de energía. Las mujeres que viven dentro de una relación violenta están propensas a padecer depresión y presentan una serie de síntomas:

- ❖ Generan sentimientos de tristeza y llanto continuo.
- ❖ Presenta baja autoestima, la autoconfianza se ve afectada a causa de los periodos de depresión y algunas mujeres pueden sentirse culpables o despreciables.
- ❖ Las actividades que solía realizar ya no le son satisfactorias.
- ❖ Interviene sus pensamientos, presenta dificultad para concentrarse, y para tomar decisiones simples y complejas, además para hacer actividades.
- ❖ Afecta aspectos físicos de la persona, come en exceso o no come, tiene dificultad para dormir y disminuye su deseo sexual.
- ❖ La persona cuando pierde energía, puede sentirse cansada, agotada, y con dolores físicos intensos.
- ❖ Descuida su aspecto personal, se aísla de la gente y los conflictos con el cónyuge son más graves.⁵⁵

Por tanto, cuando una mujer se encuentra dentro de una relación violenta deja de preocuparse por sí misma y se siente responsable. En ese momento

⁵⁴ FERNANDEZ, F. Claves de la depresión. 2001, p. 116.

⁵⁵ KRAMLINGER, K. Guía de la clínica mayo. Sistem, México, 2001, p.3.

presenta algunos de los síntomas anteriores, todo la deja desvalida, sin que pueda romper la relación que la encierra a ella y a sus hijos. No puede tomar medidas adecuadas. Gran número de mujeres muestran síntomas de depresión, abatimiento y vacío cuando son golpeadas o abandonadas por sus esposos.

- **Suicidio.**

En determinadas ocasiones, las mujeres pueden ver el suicidio como una alternativa cuando se sienten” incapaces de resolver conflictos tomando así la decisión de una muerte consumada por voluntad propia. “Se expresa siempre con ‘ideas suicidas’; implica angustia y delirio, se presenta como impulso y en algunas ocasiones se consuma.”⁵⁶Es necesario señalar que muchas mujeres pierden la vida ante el miedo y la falta de visión para solucionar su situación, o son incapaces de enfrentar el problema.

En el caso de las mujeres golpeadas o agredidas sexualmente, el agotamiento emocional y físico puede conducir al suicidio. Las personas que llegan a cometer el acto suicida actúan por aspectos culturales, sociales entre otros.

El suicidio es una consecuencia de la depresión y que es la causa más frecuente en jóvenes. Muertes que van desde un tiro o simplemente lanzarse de las alturas. Al suicida nadie le impide terminar con su vida, no amenaza o chantajea con quietársela, sólo lo hace.⁵⁷ La muerte mediante suicidio ocupa el primer lugar en diversos países; es un proceso que no ocurre como impulso o instinto sino que se manifiesta de manera constante, es una decisión largamente elaborada y analizada por la persona que desea quitarse la vida, el suicidio como último síntoma de la infelicidad de la persona.⁵⁸

Existen aspectos importantes que puede presentar una persona ante una situación difícil en su vida y que son provocados por factores como:

⁵⁶ REZA, F. Diccionario práctico ciencias del hombre. Edere, México, 2000, p.162.

⁵⁷ LAMMOGLIA, E. Las máscaras de la depresión. Grijalbo, México, 2005, p. 156.

⁵⁸ PEREZ, S, Como evitar el suicidio en adolescentes. 2005,pp.4-3.

- ❖ Depresión o abandono.
- ❖ Abuso físico, sexual o emocional.
- ❖ Si existe violencia en la historia familiar.
- ❖ Divorcio o separación de su cónyuge.

A lo anterior se suman los síntomas que se pueden presentar antes de la conducta suicida:

- ❖ Llantos, peleas, cambios bruscos en el comportamiento.
- ❖ Falta de energía, pérdida de sueño, cambios en su apariencia, falta de apetito.
- ❖ Escritos acerca de la muerte y suicidio.
- ❖ Algún comportamiento previo de suicidio.
- ❖ Pensamientos suicidas, soledad, rechazo.
- ❖ Ansiedad, estrés.
- ❖ Pérdida de la autoestima.⁵⁹

Finalmente la mujer ignora sus derechos individuales y no es consciente de la situación de explotación a la que está sometida. Su bajo nivel educativo en algunas cosas puede limitar sus oportunidades de desarrollarse ante la vida; y el ser y haber sido víctima de maltrato por algún miembro de la familia, repercute en gran medida. Como género femenino las convierte en objetos fáciles para explotarlas en cualquier ámbito.

2.3 EL ROL DE LA MUJER ANTE LA VIOLENCIA DE PAREJA

La situación de la mujer ha persistido a lo largo de la historia en los ojos de la sumisión y obediencia hacia los conyugues, donde el sufrimiento de la mujer se deja ver mediante los malos tratos; generados por creencias populares y

⁵⁹ www.unet.com.mx/ceca/suicidio.htm

estereotipos sociales, de los cuales las mujeres aguantan demasiadas vejaciones.⁶⁰

Por ello en los numerosos movimientos sociales se han dado a lo largo de la historia, hubo algunos, donde mujeres alzaron la voz para hacerse escuchar. Como en el *Movimiento Feminista* de los años sesentas y setentas; el cual abrió un nuevo sendero: el crear nuevas leyes que las protegieran y por otro lado descubrir que muchas se encontraban encerradas en una relación conyugal violenta, que en esa época era algo aún oculto y privado, sólo para la familia. Al mismo tiempo se aventajo para poner en evidencia el maltrato que recibía la figura femenina, por tanto, diversas mujeres fundaron organizaciones para el apoyo de ellas mismas.

Esto provocaba que la mujer que recibía violencia, defendiera y justificaba a su pareja, lo que demuestra que la violencia contra las esposas se desconocía y no existía el interés por buscar combatir el problema de raíz ya que aún no se le consideraba como tal.

Por lo tanto, esta conducta se fue repitiendo de generación en generación en especial en familias de provincia, las cuales eran poco instruidas, donde a las mujeres no se les permitía la superación, limitándolas sólo a actividades de casa, argumentando que descuidarían a los hijos, esposos y deberes del hogar.

A partir de aquí surgió la guerra de los sexos, un término en el que se sugiere esposas y esposos se sienten amenazados, oprimidos. No obstante, la mujer siempre va a estar encasillada por su género, roles y estereotipos como ya se ha mencionado. De este modo, ellas no piensan en sí mismas en cuanto a su realidad, sino que lo hacen de una manera indirecta, con ideas masculinas. La mujer piensa en consecuencia de lo que los hombres piensan de ellas, es por lo tanto, una respuesta a las necesidades de los hombres⁶¹.

⁶⁰ TRUJILLO F. *Violencia Doméstica y coeducación*. Octaedro, España, 2002, p. 13.

⁶¹ HERDIA, A. *Los factores que influyen en que una mujer permanezca en una relación conyugal: una visión interna*, 2003, México, p.34.

A las mujeres se les etiquetaba con términos que denigraban su integridad física, psicológica o sexual, donde las funciones eran creadas por el propio varón; dando a entender que la mujer, seguirá sufriendo una disminución de su integridad.

Quizás por ello se deduce que en épocas antiguas las mujeres que se resguardaban en la familia: “Pierden todos sus derechos sobre esta producción pues las que tienen potencialidades científicas o literarias trabajan en las casas para sus padres, hermanos o sus maridos”⁶². Algunas tenían empleos donde recibían sueldos ínfimos. Al paso del tiempo se fue incrementando la producción, las máquinas sustituían la mano de obra del hombre y la mujer.

De igual manera actualmente las esposas siguen padeciendo un problema añejo: hoy continúa reprimida por los demás y por sí misma. La mujer busca más que el acto sexual; un acto de amor, y al no encontrarlo la lleva a que gire a otro ámbito de su vida que es el de madre, donde se refugia en el amor de sus hijos al sufrir maltrato por parte de su pareja ya que se siente desvalorada.

Es así que por su abnegación, se le ha etiquetado como que “la mujer acepta pasivamente este papel. Todas las instituciones culturales, desde antes de la conquista, aplauden, y premian los aspectos materiales y por el contrario censuran sus expresiones sexuales”.⁶³ Es importante que ellas luchen por más espacios y formas de expresión donde el opresivo sistema patriarcal no siga obstaculizando su camino.

Otra costumbre, que el padre de familia se ha encargado de conservar, es que la mujer debe de llegar casta al altar, si esto no sucedía deshonoraba a la familia. Por ello el hombre ha creído que debe obtener placer antes que su pareja, también ha decidido cuantos hijos tener y la esposa debe estar dispuesta a las condiciones sexuales de éste. Otros tabúes aún perviven en ciudades y áreas rurales, donde la ideología no ha evolucionado. Lo lamentable es que son

⁶² HERDIA, op cit. p.34.

⁶³ Ibidem p.35.

costumbres que se conservan por falta de educación.

Pero en realidad la mujer es abnegada y sumisa ante tal amenaza constante por parte de su propia pareja; porque también admite que limiten condición de género y en ocasiones son violentadas por otras mujeres.

Por ello, la mujer mexicana intenta desarrollarse poco a poco en un ámbito hostil, lucha por un trabajo bien remunerado, una profesión y no sólo permanecer en un plano doméstico. Esto la conduce a adquirir una conciencia feminista, donde se atreve a ser libre y demuestra su capacidad para atender a los hijos, al esposo e incluso para desempeñarse laboralmente lo cual debe de valorarse y reconocerse. Como lo han sido todas aquellas mujeres mexicanas que fueron violentadas y son clave importante para la historia de México; sin embargo, continúan en espera de reconocimiento dentro de la cultura, únicamente por pertenecer el género femenino. Desean que el trato hacia ellas no sea denigrante, que se rompa la desigualdad latente entre varones y mujeres.

La mujer ha demostrado tener capacidad equivalente en cuestión a la del hombre cuando se le da la oportunidad de desarrollarse en cualquier plano. Tiene identidad propia que ha ganado a través del tiempo luchando contra la ideología machista.

Se piensa que la lucha entre un hombre y una mujer está condenada, ya que ambos nacieron para vivir, trabajar juntos, para mejorar la vida de la humanidad aunque para ello el varón debiera cambiar su forma de pensar y valorar a la mujer; pero también la mujer debe valorarse ella misma, no permitir que pasen sobre su propia integridad. Para ello se debe iniciar con la educación que recibe actualmente las mujeres.

2.4 EL ROL DE LA MUJER EN LA FAMILIA.

La educación comienza dentro la familia y se va desarrollando al paso de los

años, se hereda de abuelos, padres, hijos, incluso de los hermanos y tíos, quienes también influyen de manera importante porque apoyan en la formación y educación de los hijos.

La familia transmite a sus descendientes creencias, mitos y tabúes arraigados, las costumbres heredadas influyen en la cultura, religión, tradiciones y educación. Es indispensable mencionar que esta influencia es benéfica para la educación de los hijos cuando lo que se fomenta es el amor, respeto, interés y la expresión de los sentimientos.

Se desarrolla una buena relación entre padres e hijos; así como confianza y seguridad en la toma de decisiones de éstos, todo lo anterior ayuda a tener una mejor calidad de vida.

No obstante existe el lado contrario de la situación, donde la familia influye de manera negativa en la educación de los hijos quienes posiblemente sufran grandes problemas causándoles baja autoestima, inseguridad, rechazo, violencia y a futuro, tener una familia disfuncional.

Dentro de la familia, los hijos encuentran motivación para que logren sus expectativas y elijan el camino adecuado; de la misma manera se cumplen las expectativas que tienen los padres hacia los hijos. Al mismo tiempo, estos tienen la fortaleza para construir personalidad e ideas propias que los hacen autónomos sin dejar a un lado la primera educación.

La educación proporciona un aprendizaje, con la identificación de cualidades diversas donde cada uno de los integrantes adquiere sus primeros conocimientos de normas y límites. En la familia se enseña a enfrentar un contexto externo, su vida en sociedad.

Para el padre, la familia constituye una parte importante de su vida porque en ella encuentra las bases de crecimiento y desenvolvimiento para su entorno, es un modelo a seguir para los hijos, sin ella no se podría tener la capacidad de dominar actos o crecer solos. Es modelo donde el niño comienza a imitar conductas y

actitudes de los padres, sean positivas o negativas para su futuro desarrollo.

La familia forma individuos reflexivos e idealistas, enseña lo que está bien y lo que está mal. Dentro de ella se aprende que el ser humano tiene responsabilidades por cada acto que realiza y que ésta tiene consecuencias en cada uno y a lo largo de su vida; que con el tiempo interactúa con los propios miembros de la familia y con sus pares.⁶⁴ La familia se encuentra en una constante transformación sin dejar de ejercer sus funciones.

Al educar a los hijos, los padres infunden las creencias y tradiciones heredadas de sus padres, es importante subrayar que el padre educa al hombre de manera diferente que a la mujer. Es evidente además que tal educación, al unirse con una distinta, conforma una nueva.

La familia educa con las bases que le han heredado sus ancestros, esas bases están conformadas por aspectos como: religión, mitos y tabúes, éstos últimos tienen, en los hijos, un efecto de manipulación para evitar los errores, no obstante esta visión arcaica por parte de los padres limitaba la experiencia del hijo. Las creencias también conforman la educación familiar, por ejemplo se le enseña al hijo varón que el padre es el proveedor del hogar, la autoridad y el que implementa reglas; en ocasiones, temor; es posible entonces que los descendientes de este individuo sigan su ejemplo cuando construya su nueva familia.⁶⁵

El varón joven aprende que debe trabajar en actividades fuertes pero nunca en domésticas, por otro lado sus esposas deben atenderlos. Y no les era permitido realizar actividades domésticas; en la actualidad el machismo se percibe en muchas familias mexicanas.⁶⁶

Conviene advertir, que educada por la figura femenina, la madre ha aprendido que únicamente ella debía hacer los deberes de la casa y servirle al hombre en todo lo que deseara, era sometida al mando de su esposo, aún si éste la

⁶⁴ ibidem p.413.

⁶⁵ URRÁ, J. Violencia, memoria arraigada. Siglo XXI, España,1997, p. 10.

⁶⁶ MEDINA, G. Violencia intrafamiliar y su recuperación en el aprendizaje. México,2001,p.43.

maltrataba. La mujer fue educada por la madre para ser como ella ante su familia, a dejar a un lado sus necesidades por servir al proveedor de la casa y para que desempeñara un buen trabajo en su hogar. La madre no la preparaba para enfrentar una cultura hostil, a mantener una integridad y una superación, ante una sociedad regida por el hombre.⁶⁷

Como se observa, el antecedente se encuentra dentro de la familia, pues las niñas ven que sus madres reciben malos tratos, es así que las hijas aprenden que una mujer debe tolerar cualquier cosa de un hombre, crecen con la idea de que si éste no está a su lado se encuentran desvalidas y sin él no pueden sobrevivir. Esto sucede aún cuando las madres advierten a sus hijas que no se dejen maltratar por un hombre o que no permitan actitudes violentas, cuando el comportamiento de la progenitora demuestra lo contrario con su esposo.⁶⁸

El padre suele comportarse de manera hostil con ella, incluso llegar a negarle la oportunidad de que asista a la escuela y realizar alguna actividad que no sea propiamente femenina y menos que si ésta fuera para varón por que era mal visto antiguamente y además era una ofensa. Si no obedecía era castigada o golpeada por su padre, lo anterior demuestra que la mujer puede ser desplazada por su género, por su aparente fragilidad y debilidad.

Dentro de la familia se le da más preferencia al hijo varón y goza de más privilegios en ocasiones, él ejerce autoridad sobre ella siempre que actúe de acuerdo a la educación proporcionada por el padre.

En otros casos ocurre que cuando las jóvenes se sienten desprotegidas, solas, buscan una pareja sólo por compañía y para distraerse, argumentando que más "vale mal acompañado que solo" o bien únicamente para evitar las agresiones que ha vivido a lo largo de su infancia. Esto implica también la atracción física, social, económica que en ocasiones son la base para tomar una relación superficial, en la que las emociones no se involucran dejando de satisfacer la necesidad de

⁶⁷ DEBOLD, E Y WISON, M. La revolución en las relaciones madre hija. Paidos, España, 1995, pp.63-64.

⁶⁸ FOWARD, S. Cuando el amor es odio. Paidos, México, 2003, pp.155.

amar y ser amados.⁶⁹

La familia también influye en la elección de pareja, si se elige a la persona equivocada, es probable que quién lo eligió haya sufrido algún tipo de maltrato. Durante el proceso de reconocimiento y de noviazgo se pueden manifestar conductas violentas, causadas por carencias dentro de la familia. Así que al intentar cubrirlas deposita toda su carga emocional en su nueva pareja tratando de satisfacer esas carencias y cubrir sus necesidades.

No pueden pertenecer a dos familias simultáneamente; pero sí se puede seguir dentro de la dinámica familiar anterior, al mismo tiempo que comienza a forjarse una dificultad en la relación de pareja, se convierten en miembros inestables generando estrés y violencia.⁷⁰

Los padres por otro lado, observan a sus hijos indefensos cuando están casados; la madre domina la situación y ve a su hijo como su 'bebé', creyéndolo de su propiedad, que merece lo mejor para su felicidad y permanece cuidándolo siempre. El padre observa a la hija como su 'princesa' buena, pura, incapaz de cometer algún acto que vaya en contra de las costumbres aprendidas en la familia y si sufriera algún problema dentro de su matrimonio, irán papá y mamá al rescate, apoyándola incondicionalmente.⁷¹

Lo más difícil es entender por qué las mujeres permiten que su cónyuge ejerza fuerza brutal en su relación. La mayor parte quiere que se mantenga esa dinámica por la incapacidad de ser autosuficientes, por depender del esposo, por el vínculo afectivo que ella mantiene, por represalias y por no desear que sus hijos se queden sin padre.

La violencia entre los cónyuges suele transmitirse de generación en generación, los padres y las madres con conductas violentas o golpeadores no son

⁶⁹ Ibidem, p.43.

⁷⁰ MELO, T. Te odio, pero...¡no me abandones!. Libra, México. 2000, pp. 119-121.

⁷¹ ibidem pp.119 – 121.

capaces de controlar sus impulsos, transmiten a los hijos toda su carga emocional, haciéndolos responsables. Es importante mencionar que alguno de los hijos tiene la capacidad para entender que sus padres tuvieron una conducta negativa, mientras que otros repiten la misma conducta con sus propios hijos y su cónyuge.⁷²

Por lo general, en la familia el padre es el agresor, quiere ventaja, el poder dentro de la familia, controla a la madre y a los hijos, cuando inicia esta violencia dentro del hogar, el miedo se va presentando, no se desea hablar o hacer algo que pueda desencadenar una agresión. Los miembros de la familia pierden su identidad, comienza a haber daños psicológicos y físicos.⁷³

Todo lo anterior muestra, en especial, que la familia siempre se constituirá como un modelo que implica las jerarquías de cada miembro: papá, como ya se dijo, es el proveedor, el que asume las responsabilidades, un símbolo de autoridad; la madre siempre será la que se encargue de la casa, del cuidado de los hijos.⁷⁴

La violencia se aprende a través los padres, se manifiesta como una estructura para socializar. La violencia es una conducta normal dentro del seno familiar, que tiene que ser ejercida para mantener el control, para educar, para liberar toda la carga emocional que está contenida en alguno de los cónyuges y que no les permite dialogar sobre el conflicto.

Esta problemática social ha sido estudiada desde diversos ámbitos, ya sean social y psicológico; sin embargo, éste último es el que nos compete en este momento. Para lo cual se hablará en el siguiente capítulo de las corrientes psicológicas que han abordado el tema de la violencia en las mujeres.

⁷² LAMMOGLIA, E. El amor no tiene por que doler. Paidós, México 200. p. 110.

⁷³ *ibidem* p.44.

⁷⁴ KRAMLINGER, K. Guía de la clínica mayo. Sistem, Méx. 200, p .3.

CAPÍTULO 3

Gestalt como una alternativa ante la violencia.

3.1 GESTALT

Aparece en Alemania a principios del siglo XX, alrededor de 1942 es una corriente terapéutica humanista, que fue creada por el Doctor en [Medicina](#) y [Psicoanálisis](#) Frederick Salomón Perls.

La palabra gestalt se refiere a una identidad específica concreta, existente y organizada que tiene un modelo o forma definida, dando la evidencia de cómo se perciben todo aquel objeto de la vida cotidiana.⁷⁵

Por ello para entender la gestalt es necesario, comprender los orígenes de la palabra; ésta tiene raíces alemanas, pero ha sido adaptada de *Gestalten* que significa “poner en forma, dar una estructura significativa” que implica un proceso de formación.⁷⁶

Actualmente, la gestalt va más allá de una terapia ya que se presenta como una filosofía existencial, como un arte de vivir, un contacto real que valora la fantasía, lo orientado al futuro; la originalidad porque se basa en corrientes orientales, del psicoanálisis, psicodrama, existenciales, etc.

También se puede definir “todo o “completo”, que ayuda a los sujetos a reconstruir el pensamiento, el sentimiento; logrando asimismo que haga conciencia de sus acciones.⁷⁷

Se debe comprender el significado de esta palabra, gestalt, que apareció por primera vez en 1953 en una traducción del alemán Augen Gestelf que le daba como: “puesto adelante, expuesto a las miradas” o simplemente puede definirse como

⁷⁵ SALAM. H. *Gestalt de persona a persona*. México, 2004, pp.36-37.

⁷⁶ SERGE.G *La gestalt una terapia de contacto*. Bogota ,1993,p.14.

⁷⁷ COON. D. *Exploración y aplicación de la psicología*.,1999, p.20.

configuración, estructura, modelo, figura, forma, totalidad.⁷⁸ Dando a entender que se percibe en la mente mediante la codificación de todos aquellos objetos que están presentes alrededor de la vida del sujeto.

Es una práctica que va más allá de una simple terapia. Algunos autores la definen como un arte y ese es el arte de vivir y de percibir de distintas maneras las relaciones de cada ser humano, con una totalidad de todas a aquellas partes que lo conforman como tal.

Por lo que también, es una técnica que se implementa en diversos contextos: en terapia individual, de frente a frente, de parejas, en familia, así como en grupos abiertos (ya sean por semana o mes), escuelas, establecimientos, empresas o sectores comerciales o industriales.

Por ello, como objetivo básico desarrolla la perspectiva del ser humano; integradas con respecto a su espacio sensorial, afectivas, intelectuales, sociales, y espirituales; para que el sujeto tome conciencia de su propia experiencia actual, el aquí y ahora. Con la finalidad de atender principalmente a las personas que sufren algún tipo de situación psicosomática, física, aspectos patológicos, o conflictos existenciales.⁷⁹

Una alternativa que va dirigida a diversos contextos como:⁸⁰

- Terapia individual: cara a cara, terapeuta-paciente.
- Terapia de pareja: con los conyuges y el terapeuta a la vez.
- Terapia familiar: con varios miembros de la familia reunidos.
- Terapia de grupo: desarrollo personal y potencial de cada uno de los miembros.
- Instituciones y Empresas: psiquiátricos, centro para jóvenes, hospitales, sectores industriales, comercial.

⁷⁸ SALAM. H Psicoterapia Gestalt, proceso y metodología. Mexico ,2003. p. 35.

⁷⁹ SERGE.G. La gestalt una terapia de contacto. Bogota, 1993,p.14.

⁸⁰ Ibíd. p.24.

La gestalt no sólo es una alternativa de terapia para personas con problemas psíquicos, físicos o psicosomáticos o para personas con patologías, sino también para personas con problemas para enfrentar: conflictos, rupturas, problemas sexuales, soledad, duelo, depresiones, etc. Sirve para vivir mejor teniendo una calidad de vida más adecuada, buscar nuevos caminos de solución con el cuestionamiento de “saber por qué” y el “saber cómo” para el cambio.

Lo esencial para atender al paciente es el síntoma, ya que éste es el mensaje de alerta para que se pueda intervenir, ya que el terapeuta tiene la finalidad de respetar la relación dual que mantienen, permitir y favorecer el crecimiento de la persona.

Y es que la gestalt integra y combina técnicas verbales y no verbales, la respiración, modulación de voz, la energía los sueños y la expresión de emociones y sentimientos, creatividad, música y baile.

3.2 PSICOTERAPIA GESTÁLTICA

La psicoterapia es cualquier método de tratamiento que atienden desórdenes psíquicos o corporales. Cualquier psicoterapia tiene como finalidad el modificar las situaciones o eventos, asimismo la percepción interna de los hechos y sus posibles significados. La intervención del terapeuta no busca la transformación del conflicto sino la experiencia personal que presenta el paciente.⁸¹

Es una corriente terapéutica que se asocia con Fritz, psicólogo alemán, donde ésta se mantiene constituida en un [proceso](#) psicoterapéutico basado en el contacto de las [emociones](#), situaciones, [conflictos](#), traducido en percepción y conciencia.⁸²

Partiendo del aquí y el ahora, esto es el presente, esto no quiere decir que lo que ya vivimos no sea importante, de hecho lo es; simplemente lo que pasa es que

⁸¹ SERGE G. [Gestalt](#). Barcelona, 2005.pp.163-165.

⁸² COON. D. [Exploración y aplicación de la psicología](#). 1999,p, 619.

el futuro es algo que todavía no se vive. Se sueña con vivir intensamente y su meta es fomentar la simpatía y la confianza en el paciente para que el terapeuta pueda realizar la toma de conciencia en él.

Por lo tanto, no sólo es aquella que se define como forma de solucionar o resolver los conflictos, y para comprenderla se necesita ubicarla en relación con otras psicoterapias:⁸³

- *Terapia psicodinámica*: la cual se basa en suposiciones sobre la enfermedad o conflicto que manifiesta tener el paciente, haciendo hincapié en los antecedentes y la situación actual de éste. El enfoque es el de “allá y entonces”; para el tratamiento de la causa.
- *Terapia conductual*: se enfoca en el análisis del comportamiento actual del sujeto mediante un condicionamiento basado en un estímulo y reforzamiento, para la eliminación de conductas negativas y la permanencia de conductas positivas.
- *Terapia humanista*: basada y haciendo énfasis en el potencial y las capacidades humanas de cada sujeto, enfocándose en el aquí y ahora, para que éste pueda llegar a darse cuenta de su situación.

Por lo que es conveniente determinar el objetivo real de la psicoterapia gestalt. Es facilitar al individuo a descubrirse a sí mismo, de sus necesidades como un ser único, respetable y auto apoyado, el cual no necesita de engaños propios y que éste pueda salir por su propia capacidad de resolución de conflictos.

Y es que la terapia gestáltica recurre a los principios básicos que hace referencia el Dr. Salam.⁸⁴

⁸³ GARY. M. Proceso y Dialogo en gestalt. Chile ,1994 pp. 46-47.

- Considera al individuo como un ser que está en constante proceso de re-creación.
- Rechaza la distinción entre “sujeto y objeto” y los visualiza en un todo.
- Menciona que la inteligencia no logra el conocimiento verdadero, sino que es indispensable identificar y vivir la realidad.
- La Psicoterapia consiste en atender a otro ser humano de tal manera que le permita ser, pero con bases.
- La terapia gestal es esencial para que se pueda vivir la experiencia, para que surja un aprendizaje efectivo.

Sin embargo, no es sólo un modelo de terapia tradicional, sino que más bien busca la detección de los problemas, así como de conductas inadecuadas las cuales causan laceración en la persona. Es un enfoque de atención actual que le permite a la persona *darse cuenta* de su misma situación, de ella misma y de su comportamiento. Como anteriormente se ha mencionado todo con la finalidad de que obtenga un mejor potencial de su desarrollo como individuo.

Se considera una terapia con un enfoque novedoso, ya que no sólo se ocupa del síntoma (es aquel que nos indica o aviso sobre el intento de solucionar el conflicto); sino que se centra exactamente en que la persona elimine los síntomas. Permitiéndole un nivel de *insight* mediante cuestionamientos del cómo y el qué hacemos. Asimismo permitiendo un nivel de maduración y evitándo aquello desagradable trabajando para integrar su personalidad equilibrada.

Lo importante aquí es comenzar a enfocar la terapia gestáltica con aquellas mujeres que sufren violencia, como una alternativa de atención a su conflicto de violencia conyugal ya que hoy en día es un problema muy común.

⁸⁴ SALAM. H. Gestalt de persona a persona. México, 2004 pp.36-37.

Esta forma de terapia fomentará el estímulo potencial de herramientas como seres humanos de aquellas mujeres que han sufrido violencia. El problema de la violencia conyugal radica realmente en el mal uso del poder dentro de la pareja, ya que han creído tanto hombres como mujeres; que el poder, el derecho y la decisión que tiene es sólo sobre la mujer; como una forma de mantener la relación controlada y si es necesario llegar a la violencia.

3.2.1 ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS.

Como ya se ha mencionado, la gestalt, tiene influencias psicoanalíticas, la cual se apoya mediante la asociación libre y la meditación con los aspectos orientales: el psicodrama donde se utiliza la fantasía, la hipnosis así como diversos juegos. Estas técnicas tomadas por Perls son muy adecuadas para ciertos tratamientos.

Por lo tanto es importante tomar en cuenta 3 técnicas aplicables dentro de la psicoterapia gestalt:⁸⁵

- **SUPRESIVAS**

Esta técnica apoya el aspecto del “dejar hacer”, lo que el individuo posiblemente puede estar actuando, así descubrir la situación y pueda encontrar el origen de su conducta para poder superarla.

Experimentar el vacío:

La persona en esta situación enfrenta sensaciones desagradables, y si lo podemos compaginar con el tratamiento de violencia; esta técnica es factible para aquellas mujeres violentadas, apoya a tener un mejor contacto, afrontar lo no deseable para que así pueda superar lo que le está molestando dentro de la relación

⁸⁵ LOOB. M. Psicoterapia de la gestalt. España. 2002. p. 95

de pareja. De esta forma puede modificar esa sensación desagradable, por algo agradable.

No hablar acerca de:

Esta técnica trata sobre lo que el paciente necesita. Menciona que es importante que éste mantenga contacto con la experiencia y hablar acerca de ella, le pueda facilitar la reflexión; así pueda intelectualizarlo e incrementar su toma de conciencia, es lo que pasa con las mujeres que viven violencia; algunas de ellas tienden a evadir su realidad.

El tener contacto con ella, no se está en contra del diálogo; pero siempre y cuando se tome conciencia de que es pertinente determinar los límites del diálogo que permita un adecuado proceso.

Descubrir los debeísmos:

Técnica que pone en evidencia las creencias falsas que los pacientes anteponen a lo que en realidad es, haciendo uso de los “debo” por los “deseo”, que quiere decir esto; que los debo se utiliza como una obligación que va aunada al aspecto de nuestra infancia y por tanto son aspectos que nos llevan a determinar una conducta o comportamiento, no es agradable cuando hay una obligación a actuar. Y los deseos son aceptables con nuestras ideas y valores y son adecuadas a nosotros mismos.

Encontrar las Formas de Manipulación

Dentro de esta técnica el paciente tratará de evadir su problemática y lo hará mediante la seducción, lo manipulará para evitar el cambio en ella, otro lo hará mediante la intelectualización o simplemente manteniendo el silencio. Pero el terapeuta puede utilizar las siguientes preguntas como herramienta para

desbloquear este tipo de conducta: “¿de quién lo aprendiste o desde cuando lo aprendiste?”.

Saber Formular Preguntas y Respuestas

Aquí es muy importante que el terapeuta tenga en cuenta la formulación de preguntas que realizará a los pacientes ya que éstas pueden seguir siendo manipuladas por estos mismos y será perjudicial al objetivo principal de la terapia.

Manejo de Autoestima

Es importante potencializar el yo como un aliciente dentro de la terapia y así fomentar el incremento de la autoestima y del autoconcepto.

- **Expresivas**

El objetivo de esta técnica es fortalecer el crecimiento del “darse cuenta” en el paciente, ya sea exagerando la intención o sólo dando un sentido de intensificación a la situación.

- **Expresar lo no expresado**

El silencio en los pacientes es muy característico ya que va encaminado a ocultar algo por temor a ser o afrentarse con su problemática; y esto es lo que en esencia pasa con las mujeres que viven violencia. Éstas por temor a que su familia se involucre y se entere del maltrato, se quedan calladas y aquí es cuando el terapeuta debe intervenir para invitarla a que se exprese mediante la pregunta: Si pudieras hablar ¿Qué dirías?

Buscar la forma y hacer la expresión correcta. Cada movimiento así sea mínimo del paciente es analizado; si éste es exagerado pedirle que diga directamente lo que desea de la situación, ya que el terapeuta tiene la capacidad de sugerir y detener la conversación hasta que la persona pueda realmente darse cuenta de lo que realmente evade.

- **Interrogativas**

El objetivo de esta técnica es muy simple, trata de integrar las partes del individuo que son las siguientes:

a) Encuentro personal

Su función es que el paciente entre en contacto consigo mismo y su propio diálogo interno.

b) Fantasías guiadas:

Existen innumerables fantasías que se utilizan para la sensibilización, esto es lo que se utilizará en la propuesta de taller y así favorecer en las mujeres mejoras en su potencial emocional.

c) Retroalimentación

Es donde el paciente comparte su experiencia y lo que obtuvo de ella, ya que ésta es una manera de fortalecer su nueva perspectiva de la situación.

d) Cierre

Se le puede cuestionar como siente lo que acaba de ocurrir. Buscar el desarrollo del individuo con respecto a la integración de los aspectos obtenidos en cuanto a su personalidad e ir cerrando todos aquellos asuntos inconclusos. Facilitar los recursos y guiarlos con la finalidad de lograr el éxito de cada comportamiento.

Con lo anterior se entiende que la gestalt es una alternativa adecuada y moderna que nos puede apoyar en el proceso de toma de conciencia en la mujer violentada. Quizás no erradique la violencia; pero si por lo menos podrá ayudar a salir a la paciente del anclaje que mantiene en esa relación. Se pretende que ésta pueda decidir qué es lo más apto para su vida en ese momento y pueda elegir que es lo mejor para su bienestar, en el aquí y ahora para que así su porvenir sea más equilibrado.

3.3 TERAPIA GESTALT ALTERNATIVA

PARA EL TRATAMIENTO DE LA VIOLENCIA

La aplicación de la terapia gestáltica se basa en la conjugación práctica del desarrollo y el mantenimiento de éste, en un ambiente armonioso y no precisamente la curación de un conflicto. Se entiende que la gestalt tiene por objetivo ver al ser y tratarlo con derechos, valores; como alguien auténtico que se distingue de cada ser.⁸⁶

Como alternativa, es indispensable establecer recomendaciones dentro de la iniciación de terapia a personas con violencia o violencia conyugal. Deben ser atendidos por separado hasta que la crisis de violencia haya pasado, la pareja se haya tranquilizado o controlado su temperamento.

El objetivo de esta terapia es que la persona acepte su realidad mediante la toma de conciencia de la modificación de su conducta.

Por ello es recomendable que se atienda. Se aconseja que las mujeres con violencia sean atendidas por terapeutas del sexo femenino, ya que esto potencializará la empatía y promoverá el fortalecimiento de sus recursos, permitiéndole desarrollarse de manera más independiente ante la vida y su familia. La terapia gestáltica funciona para intervenir en casos de violencia, tiene una orientación sistemática y reconoce a la persona como un sistema único (pensamientos, comportamientos y creencias; componentes físicos y psicológicos), que explican aquellos procesos que se manifiestan en el interior de la persona.⁸⁷

El objetivo de la terapia es clasificar e incrementar la responsabilidad en la relación y proporcionarle opciones para las próximas interacciones con su medio.

En la terapia gestalt no se pueden abordar por separado los malos tratos en ámbitos físicos, emocionales y sociales, ya que son una totalidad de la existencia de la víctima.

⁸⁶ SERGE. G. La gestalt una terapia de contacto. México. p .23.

⁸⁷ SITH. S. Psicología de la violencia en el hogar. Desclée de Brouwer, 1992.p. 75.

Por consiguiente se orienta a la persona receptora de violencia a que viva su presente y no se enfoque en el dañino antecedente de aquella historia de vida que mantuvo con su pareja. Y es que las mujeres víctimas de violencia antes de la terapia, consideran que sólo tienen dos opciones: marcharse o quedarse, considerar que sus maridos son buenos o malos.⁸⁸

Existe posibilidad de que la mujer violentada reconozca sus emociones y acepte su realidad, con la modificación de la personalidad rígida y con varios estereotipos arraigados como mujer.

Y es aquí donde podemos ver que la mujer pierde el sentido de la responsabilidad, sometiéndose por completo al rol de víctima, ante la sumisión y la imagen de mujer indefensa; por lo que tienden a delegar responsabilidades de su vida a persona que la rodean. Por ello la terapia gestalt en este aspecto tiene como finalidad que estas mujeres violentadas dejen de poner su vida en manos de otras personas e incluso del terapeuta y comiencen a tomar conciencia de sí mismas sin sentirse culpables.

Una situación de violencia conlleva a conductas y emociones que se han mencionado en otros capítulos. La falta de responsabilidad es generada por la falta de madurez; ya que siempre busca que decidan por ella. Es una conducta común en mujeres en situación de violencia. La finalidad de la terapia gestalt, en este aspecto es estimular a la víctima de maltrato, para que ella misma tome conciencia de que ya no necesita manipular a otros para lograr su autonomía, sin necesidad de depender de nadie más y mantenerse sola.

Por lo que entenderá que una persona con madurez psicológica es una persona con equilibrio, una persona que toma decisiones, que es auténtica. Esto es lo que les hace falta a las mujeres violentadas, cuando manifiestan no reconocer lo que sienten, piensan y temen por eso que las rechacen. La terapia proporciona que se desarrolle en un medio donde sea ella misma. Tiene por objetivo que la persona

⁸⁸ *Ibíd.*, p.79

llegue a la meta, tenga la capacidad de conocer y reconocer lo es ella siendo asertiva y le permita el cambio de su comportamiento.

3.4 PROGRAMA DE TRATAMIENTO EN VIOLENCIA CONYUGAL.

Este programa contra la Violencia hacia las Mujeres, hace énfasis a los principios que se orientan a trabajar en los intereses y necesidades de las mujeres víctimas de los agresores. Asimismo tiene en cuenta a cada persona en su integridad, y por tanto, la diversidad de clase, etnia, situación laboral y emocional.

Este programa propuesto por SANDRA SMITH consta de 3 etapas.⁸⁹

Primera etapa: contrato de no violencia.

Los cónyuges se reciben individualmente ya que en esta etapa de evaluación es más difícil que sean honestos cuando están juntos en terapia. Esta evaluación consiste en preguntar sobre el primer incidente de violencia, con qué frecuencia ocurre, si hay armas en casa (ya que se necesita proteger la integridad física de la mujer violentada durante el desarrollo de la terapia) y se recomienda que mientras están en terapia vivan separados. La finalidad es la mujer tenga control y dé sentido a su vida, además de disminuir el riesgo de la violencia. Así tiene la oportunidad de poner límites, hasta donde está dispuesta a soportar los malos tratos.

Segunda etapa: enseñar competencias para el manejo de la agresividad.

⁸⁹ *Ibíd.* p .81.

Se le enseñan técnicas para dar tiempo fuera a la situación y realice actividades de relajación. Así contará con recursos para controlar sus impulsos y auto refuerce las conductas positivas.

Tercera fase: fortalecimiento de la relación marital.

Promueve la flexibilidad en la relación de pareja para manejar el estrés de manera eficaz y así pueda aprender nuevas técnicas para manejar los conflictos y utilizar otras maneras de comunicación. Aquí se le sugiere a la pareja que realice una lista de las fuentes de origen del estrés entre ellas y los recursos para satisfacer sus necesidades, tomando en cuenta lo que requiere atención.

Las dinámicas servirán para crear experiencias que ayuden a conocer diferentes alternativas para el diálogo y la resolución de conflictos demostrando lo que cada uno desea y está dispuesta hacer por la pareja.

Lo importante de este programa, es que va más allá de una enseñanza que implica modificar las conductas más evidentes de violencia o de sumisión, trata de disminuir los niveles de violencia. El objetivo final es terminar con los malos tratos físicos y emocionales para no vivir con violencia.

Lo que hace gestalt en este programa es tomar en cuenta la experiencia de cómo se siente la persona, cómo actúa, cómo piensa; esto a fin de auto regular su área emocional, lo cual nos permite ver la situación de violencia desde el fondo.

Así la terapia gestáltica tiene éxito cuando logra integrar las emociones con la conciencia que experimenta el paciente; además es una terapia de aprendizaje donde la persona puede reescribir su propia historia personal y así su situación de violencia dolorosa queda cerrada. Lo más importante de esto es que la paciente aprende por sí misma y no necesita estar dependiendo constantemente del terapeuta para salir de su situación.⁹⁰

⁹⁰ SERGE G, Gestalt. Barcelona 2005, p. 110.

La siguiente propuesta de taller tiene por objetivo modificar la condición de vida de las mujeres ante la violencia, con la finalidad de que puedan identificar los aspectos causales y psicológicos de ser violentadas y que las mantiene enganchadas en una relación conflictiva.

Por lo cual está planeado para llevarse a cabo con mujeres receptoras de violencia de entre 20 a 40 años de edad, de estado civil casadas o vivan en unión libre, (ya que diferentes autores nos refieren que las mujeres que reciben mayor violencia son precisamente las que continúan dentro de una relación de pareja).El número de participantes es de 5 a 10 personas.

Asimismo dentro de las sesiones se abordarán diferentes dinámicas para las cuales se utilizarán diversos materiales como son:

- Láminas de cartoncillo.
- Plumones.
- Hojas blancas.
- Lápices.
- Espejos.
- Caja de cartón.
- Tapetes.

Se ha propuesto que dicho taller se lleve a cabo en La Casa de la Mujer en Guadalupe Victoria Ecatepec Estado de México en un salón iluminado, ventilado, amplio y sillas para la comodidad de las participantes, ya que dicha institución es una de las principales receptoras de mujeres que buscan ayuda para salir del ciclo de violencia. Se da un acercamiento en el momento en que se consideran que pueden llegar a cambiar su historia de vida, para lo cual se recomienda este taller.

Para llevarlo a cabo de una manera más eficaz será necesario utilizar diferentes

instrumentos como son:

- Ficha de identificación: formato que se utilizará para llevar un registro de datos personales, familiares y socio-económicos el objetivo es manejar información de cada una de las participantes. (Ver anexo 1)
- Cuestionario de dinámica del caracol que se manejará para potencializar y apoyar la actividad en el proceso de toma de conciencia de su problemática y de la dependencia emocional que manejan. (Ver Anexo 2)
- Cuestionario de dinámica de mi yo oculto. Se utilizará ésta con la finalidad de que las participantes identifiquen la imagen que proyectan en sí mismas en su entorno y así puedan modificar, lo negativo de ellas. (Ver anexo 3)
- Cuestionario de evaluación: Se utilizará como una herramienta que servirá para evaluar la participación y conocer el beneficio generado en el transcurso del taller, así como su aprendizaje en la mejora del equilibrio de su vida psicológica, física y social. (Ver anexo 4)

Procedimiento

Este taller, se impartirá en La Casa de la Mujer, en Ecatepec Estado de México ubicado en la colonia Guadalupe Victoria; con una duración de 10 días (15 horas) con el propósito de que las participantes superen la situación de violencia; asimismo comprendan que necesitan salir de ello para mejorar su calidad de vida tanto física como emocional. Fue creado para desarrollarse en 10 sesiones, con una duración de una hora treinta minutos por cada sesión aproximadamente.

Este taller está dirigido a sensibilizar y modificar la condición de vida de las mujeres ante la violencia. La finalidad es que puedan identificar los aspectos causales y psicológicos del porqué son violentadas así como las conductas que las mantiene enganchadas en una relación.

El siguiente taller aborda la situación de violencia con las mujeres mediante 10 sesiones:

- *Primera sesión.* Se llevará a cabo la presentación del taller con el propósito de que se conozcan las participantes y el coordinador, generando confianza en la realización de las dinámicas.
- *Segunda sesión.* Se presenta la dinámica de sensibilización ya que permitirá la afluencia de la exteriorización de emociones mediante los cuestionamientos a seguir en la dinámica y los pertinentes del terapeuta.
- *Tercera sesión.* Se llevará a cabo mediante la confrontación de los juicios que las mujeres expresen entre ellas y la relación de pareja, lo cual limita su potencial; la terapeuta apoyará a cada una de las participantes.
- *Cuarta sesión.* Se expondrá la situación del enganche en la relación de pareja, con el fin de que las participantes entiendan de manera precisa lo que puede estar generando la problemática.
- *Quinta sesión.* Se expondrá y confrontará a las participantes en el valor de la estima. Se expondrán los factores psicológicos que determinan que la mujer deje de valorarse y de poner límites.
- *Sexta sesión.* Se confrontará a las pacientes con su pasado y por las carencias emocionales que han presentado desde pequeñas hasta llegar a la vida adulta, las cuales han determinado su condición de vida.
- *Séptima sesión.* Se expondrá todo el resentimiento en su relación de su pareja que la ha violentado y así podrá aliviar el dolor ocasionado por la problemática.
- *Octava sesión.* Se abordará el control de emociones que permitan que la participante evalúe si es benéfico mantener la relación o dejarla sanamente.
- *Novena sesión.* Se hablará sobre el trabajo y las situaciones que dejan inconclusas las participantes, con respecto a su vida en pareja y familiar que les ha causado conflictos y no solucionan.
- *Decima sesión.* Se hará el cierre de la sesión mediante resolución de un cuestionario que permitirá evaluar el taller y las mejorías de las participantes en su nueva vida.

Al final se considera necesario que se atienda primordialmente a la situación de violencia conyugal, como un caso individual para posteriormente llevar un tratamiento adecuado de manera grupal. Esto va a permitir identificarse con otras mujeres que han sido o son receptoras de violencia, dándole la oportunidad para solucionarlo.

El propósito de la corriente terapéutica gestáltica es apta para atender los casos de violencia; pues su propósito es que las mujeres acepten su realidad mediante la toma de conciencia, como la modificación de su conducta. Se considera a la persona como un sistema único que permite intervenir en la modificación de pensamientos, así como creencias; generando una mejor interacción con su medio ambiente y consigo misma. Creando una necesidad de vida entre su yo y su entorno, así poder llevar una vida equilibrada. A continuación se explicarán cada una de las sesiones que se llevarán a cabo.

CAPÍTULO 4

Propuesta de taller terapéutico para mujeres jóvenes en el Municipio de Ecatepec.

Sesión 1

PRESENTACIÓN

FECHA:

ACTIVIDADES:

PRESENTACIÓN.

DINÁMICA CONSIDERADA POR EL TERAPEUTA.

OBJETIVO

Presentar a cada una de las participantes, a la terapeuta, mediante cualquier dinámica, cuya finalidad será generar un ambiente adecuado de confianza entre el grupo.

DURACIÓN: 10 minutos en presentación y 30 minutos en dinámica.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo, acondicionado para las participantes.

MATERIAL: sillas, etiquetas adheribles, gafetes, plumones, formato de ficha de identificación

DESARROLLO

- ❖ A las participantes se les indica que se coloquen en círculo, posteriormente una de ellas señalará a una persona, ella dirá su nombre y dirá el nombre de la anterior participante y así sucesivamente hasta que todas hayan concluido con la presentación.
- ❖ Se dará una explicación breve de lo que consistirá el taller terapéutico y el proceso de éste.

- ❖ Finalmente se les pide que llenen la ficha de identificación. (Ver anexo 1).

APLICADOR:

Sesión 2

SENSIBILIZACIÓN

FECHA:

ACTIVIDADES:

Exteriorización de emociones mediante dinámica.

Retroalimentación al final de la dinámica.

OBJETIVO

Sensibilizar a las mujeres que sufren violencia con la finalidad de que exista una mayor apertura y exteriorización de las emociones.

DURACIÓN: 60 minutos en dinámica y 30 minutos de retroalimentación.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para las participantes.

MATERIAL: 20 rosas de cualquier color, sillas, hojas blancas, lápices, paliacates.

DESARROLLO

- ❖ Los participantes se colocan en un círculo, a todas se les pide que cierren los ojos y se les cubre los ojos con el paliacate.
- ❖ Posteriormente se les pide que extiendan las manos y se les proporciona una rosa la cual se les coloca entre los dedos de manera que la flor quede protegida.
- ❖ Se les dice que esa flor es muy importante, ya que necesita cuidados y deben protegerla, que sólo ellas buscarán la forma de protegerla sin que reciba ningún daño. La condición es que siempre deben mantener extendidas las manos.
- ❖ Finalmente el coordinador tratará de dañar su flor de manera brusca

buscando un espacio libre donde se pueda atacar a la flor y destruirla.

- ❖ El coordinador guiará la dinámica mediante la modulación de su voz y explicando cualidades de la importancia que tiene la flor; si dejamos que la dañen y qué repercusiones tendría si ellas permitieran dañar a esa flor, obviamente en sentido metafórico de su situación de violencia.
- ❖ Finalmente se da el cierre a la sesión explicando el sentido de la dinámica y su finalidad, asimismo se les cuestiona sobre lo que sintieron cuando se trato de destruir la flor, ¿qué sintieron?, ¿qué pensaron en el momento de que intentaron destruirles la flor? La finalidad es confrontarlas para que identifiquen su realidad.

APLICADOR:

Sesión 3

PREJUICIOS (DEBERÍAS)

FECHA:

ACTIVIDADES:

Exteriorización de emociones mediante dinámica.

Retroalimentación al final de la dinámica.

OBJETIVO

Analizar los prejuicios que las siguen manteniendo, como seres inseguros. La actividad está sujeta a la eliminación de los “deberías” que limita el crecimiento y potencial humano.

DURACIÓN: 60 minutos en dinámica y 30 minutos retroalimentación.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo, acondicionado para las participantes.

MATERIAL: lápices, hojas blancas, una caja de cartón de 10 cm x 10 cm para cada integrante, sillas y cesto de basura.

DESARROLLO

- ❖ Se les explica que son los “deberías” y como se pueden presentar a lo largo de su situación. Se colocará a las participantes en círculo y en posición cómoda, se les indica que cierren sus ojos, que se relajen y que sólo piensen en un lugar muy confortable que les dé la tranquilidad necesaria.
- ❖ Posteriormente se les indica que imaginen, enfrente de ellas un pizarrón y ahí realizarán una lista de todos aquellos “deberías” que se han presentado en su situación actual (se dejan 2 minutos para que realicen la dinámica) y finalmente se les pide que abran los ojos lentamente.
- ❖ Se les proporciona hojas y lápices para que en papeles pequeños escriban los deberías que mentalmente enlistaron en la dinámica, esos papeles los doblan y los colocan dentro de la caja.

- ❖ Después se les pide que nuevamente cierren los ojos y se coloquen cómodamente extendiendo las manos. El coordinador colocará la caja en una de las manos y se les da la indicación de que levanten la mano donde tienen la caja, dejándolas arriba durante 2 minutos.
- ❖ Finalmente se les pide que lentamente bajen la mano a la altura de la otra mano y que a la cuenta de 3 abran los ojos lentamente. Ya en una posición más relajada se comienza a cuestionar sobre la diferencia del peso de las manos; se les menciona que lo importante de esto es que ellas tomen conciencia de que el peso de la caja duele al estar cargando, con todo los deberías de su alrededor. Están presentes los que han sido influenciados por los demás y especialmente por su pareja. Ahora les corresponde a ellas comenzar a modificar esos deberías por “voy hacerlo o “no voy hacerlo” pero ya de acuerdo a sus propios intereses y no anteponer lo intereses de los demás. Utilizando los papeles realizará una nueva lista la cual dirá en voz alta y cada papel lo eliminará tirándolo en el cesto de basura.
- ❖ La dinámica es un simbolismo de su realidad que puede lograr la modificación emocional, cognitiva, conductual e incluso hasta física. Esto permite finalmente potenciar su vida para discernir lo que es adecuado para su vida.

APLICADOR:

Sesión 4
MI YO OCULTO
FECHA:
ACTIVIDADES: Dinámica del espejo.
OBJETIVO Identificar la imagen que proyecta ante la interacción con su exterior.
DURACIÓN: 60 minutos en dinámica y 30 minutos en cuestionario.
TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.
LUGAR: Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que las participantes estén cómodas
MATERIAL: Espejo grande de cuerpo completo.
DESARROLLO
<ul style="list-style-type: none"> ❖ En un cuarto oscuro y con tapetes alrededor, se les guía con los ojos vendados para que se coloquen sentadas con los pies cruzados. Se les quita el paliacate y pidiéndoles que observen lo que hay a su alrededor; nuevamente se les pide que cierren los ojos; frente a ellas se les colocará un espejo de cuerpo completo; se les levanta indicándoles que abran los ojos. Tratarán de observar su imagen en el espejo y dejar que la imagen salga de la oscuridad. ❖ Ya que ellas hayan visto por completo su imagen en el espejo y sin quitar la mirada la de éste se le cuestiona lo siguiente (Ver anexo 3).
APLICADOR:

Sesión 5

EL CARACOL

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica de relajación y resolución de un cuestionario.

OBJETIVO

Hacerlas conscientes de aquello que las mantiene enganchadas a una relación con violencia.

DURACIÓN: 60 minutos en dinámica y 30 minutos de cuestionario.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo para las participantes.

MATERIAL: Alfombra o tapete amplio.

DESARROLLO

- ❖ Se les pide que sobre los tapetes se recuesten, indicándoles que se pongan en posición fetal lo más enroscadas posible, cerrarán los ojos y se les pedirá que inhalen y exhalen lentamente.
- ❖ Se les da la instrucción de que imaginen que son un caracol de mar, cubierto por una fuerte coraza; (se dejan 10 minutos para indicación); mencionándoles comiencen a pensar como es ese caracol, qué características tiene, cómo lo ven los demás, qué sienten siendo caracoles, les gusta estar así o no, se sienten cómodas o no. Sólo que lo visualicen.
- ❖ Después del tiempo determinado se les indica que vayan buscando como salir de esa coraza, como les sea más adecuado. Ya que hayan buscado una salida, finalmente abrirán los ojos sobre el mismo tapete.
- ❖ Sentadas se les cuestionará lo siguiente (Ver anexo 2).

APLICADOR:

Sesión 6

EL PASADO EN EL PRESENTE

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica y cuestionamiento verbal.

OBJETIVO

Identificar el vacío emocional de su pasado.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo acondicionado para las participantes.

MATERIAL: hojas blancas, lápices.

DESARROLLO

- ❖ En círculo se acomoda a las participantes, pidiéndoles piensen en una edad que recuerden muy bien y se les hace el siguiente cuestionamiento el cual responderán en hojas blancas.

1.- ¿Qué sientes y piensas al tener esa edad de nuevo?, ¿cómo te encuentras vestida y qué haces?, ¿eres feliz?

- ❖ Ahora trae a tu mente y visualiza que estás en la casa donde vivías antes y piensa como te encuentras ahí, que cosas hay o qué cosas fueron importantes para ti en ese momento; escriben en las hojas lo siguiente:

1.- ¿Qué sensaciones experimentas al estar ahí?, ¿qué ves, cómo lo ves?, ¿quién está ahí?, ¿qué descubres mirándolo?

❖ Al final se les da la instrucción de que focalicen algo que les pasó en su niñez y ahora de adulto, ¿si lo pueden modificar cómo lo haría y qué modificación?

Sesión 7

MI YO RESENTIDO

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica de la silla y la foto.

OBJETIVO

Superar la dificultad para relacionarse con las personas que le han ocasionado dolor.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo acondicionado para las participantes.

MATERIAL: fotografías, sillas.

DESARROLLO

- ❖ Se colocará a las participantes frente a una silla. Se les tapan los ojos con un paliacate, en la silla vacía se le colocará la fotografía de la persona a quien tiene resentimiento. Se les destapan los ojos con la idea de que observe detalladamente y por completo la foto.
- ❖ Se le pide que identifique que ropa tiene, ¿cómo es la expresión de esa persona en su cara?, ¿cómo está mirando esa persona?, dirá lo que necesita decirle, el resentimiento que tiene o que les genera por ejemplo: "BERNAD, ESTOY RESENTIDA CONTIGO POR..." y eso al final lo modificamos por palabras positivas.

APLICADOR:

Sesión 8

UNA RELACIÓN PROBLEMÁTICA

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica de la sesión

OBJETIVO

Clarificar las sensaciones de la persona en su entorno, si permanece en una relación o dejarla.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo, acondicionado para las participantes.

MATERIAL: fotografías, sillas.

DESARROLLO

- ❖ Se les indica a las participantes que cierren los ojos e imaginen algunas de las personas con las que mantienen una relación desagradable, deben seleccionar sólo una de ellas con la que presenten conflicto.
- ❖ Deben centrarse en la relación con esa persona y se les cuestiona dentro de la dinámica lo siguiente con la finalidad de que comiencen a reflexionar. Ahora que ves a la persona, ¿deseas establecer un contacto o prefieres evitarla? , dile a esa persona que es lo que realmente piensas sobre ella como: "yo tengo este resentimiento contra ti... y ahora piense cual es el precio que debe pagar para llegar a estar con esa persona, piensa si esa persona necesita un castigo y cuál sería el adecuado para ella. Crees que el castigo puede cambiar algo, pues hazlo y elimina tu resentimiento.

Si es necesario mantén el castigo el tiempo que desees y tranquilamente puedes abrir tus ojos.

APLICADOR:

Sesión 9

ASUNTOS PENDIENTES

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica de relajación. Y cuestionamientos al final de la dinámica.

OBJETIVO

Hacer conciencia de que los asuntos inconclusos no son benéficos para el equilibrio emocional.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo acondicionado para las participantes.

MATERIAL: tapetes cómodos.

DESARROLLO

- ❖ Se les pide que cierren los ojos y que piensen en una situación en la que fueron víctimas; puede ser alguien de la familia, o tu esposo. Cuando focalice la situación a la persona la colocarán enfrente; si desean, pueden establecer un diálogo con ella.
- ❖ Así, después imaginarán que son protegidas y más queridas que nunca antes en su vida. Se encontrarán en un lugar agradable y verán un sol que las ilumina y le piden a esa luz que toda las tensiones que tengan, las preocupaciones se convierten en energía y pensamientos positivos, como el bienestar propio. Seguirán imaginando esa luz que las rodea con gente que les ama; ahora todo ese resentimiento sobre esa persona lo cambiarán; las emociones y sentimientos los irán resolviendo, modificándolos por lo que necesitan.

❖ Finalmente aspiraron sintiéndose más relajadas. Regresarán a la habitación. Al final se comentará sobre la dinámica.

APLICADOR:

Sesión 10

AGRADECIMIENTOS

FECHA:

ACTIVIDADES:

Realización de un cuestionario para las participantes.

Dinámica entrega de diplomas por la participación.

OBJETIVO

Tener una actividad como retroalimentación de los anteriores de una manera constructiva y útil.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo acondicionado para las participantes.

MATERIAL: Anexo 4 y Diplomas.

DESARROLLO

- ❖ El instructor anuncia el término del taller, habla brevemente sobre el tema, finaliza con una retroalimentación y agradecimiento por haber participado en el taller.
- ❖ Se les pedirá que sentadas en un círculo contesten el siguiente cuestionario (anexo 4), el cual evaluará la modificación de su estado emocional y personal para comprobar realmente el beneficio del taller.
- ❖ El instructor tomará un diploma y se los entregará a cada una de las participantes.
- ❖ Al entregarlo le pedirá a cada una que exprese lo que aprendió y dará las gracias por su participación, destacando los aspectos más sobresalientes de este aprendizaje en términos de descubrimientos personales

significativos que se aprendieron dentro del taller.

- ❖ Hay que hacer hincapié al grupo para que se esfuerce en encontrar estos elementos de aprendizaje proporcionados por sus compañeras.

APLICADOR:

Conclusiones

En base a lo explicado se puede concluir que:

1.- Esta propuesta tiene como finalidad modificar y mejorar la condición de vida tanto psíquica como física de la mujer en situación de violencia, mediante un taller. Está enfocado en la técnica gestáltica, considerada como una herramienta moderna, factible y efectiva para tratar casos de violencia en la mujer. Ésta permitirá una modificación en la perspectiva del paciente, la cual generará una estabilidad emocional y así pueda aceptar su realidad. Tomarán conciencia de ésta lo que le permitirá mantener un equilibrio consigo misma y su entorno.

2.- La violencia es un tema que no sólo genera estragos, también controversias, en las familias mexicanas. Esta situación desencadena secuelas mentales para cada cónyuge. De acuerdo a las referencias bibliográficas consultadas existe numerosa información, pero son pocas las mujeres que han tomado conciencia de su situación. Se les complica reconocer y aceptar que existe un problema latente; que histórica y culturalmente, se ha manifestado desde tiempos remotos. Tal situación ha afectado, en especial a la mujer, que ha quedado sometida por la autoridad del esposo, lo que hoy en día conocemos como machismo. Éste desafortunadamente es difícil de eliminar, ya que son ideologías muy arraigadas, esto sucederá hasta que la mujer despierte de su letargo de vida.

3.- Es importante entender y observar que la violencia penetra los hogares como una epidemia, destruyendo lo que está a su paso; no sólo es un conjunto de agresiones dirigidas hacia la mujer por parte de su pareja. A través de la violencia pretende mantener el control de la relación, desencadenando una serie de acciones violentas de todo tipo: psicológicas, físicas, sexuales y económicas. Una mujer difícilmente comenta a la gente cercana las lesiones físicas o emocionales que padece, generalmente suele justificar a su pareja sintiéndose responsable por la agresión que ha recibido.

4.- Analizando, la mujer comienza a desarrollar una serie de eventos que afectan su autoestima. En el momento que ésta se desvaloriza emocionalmente se produce un

declive en su autoestima, esto sucede a través de repeticiones de palabras denigrantes, posteriormente se originan actos violentos por parte de su pareja. Un factor como la autoestima es determinante para que la mujer sea más propensa a sufrir algún tipo de violencia y permitirlo. Cuando su autoestima baja se afecta su integridad y equilibrio de razonamiento; además de que comenzará a mostrar una serie de conflictos y trastornos en el área afectiva lo que provocará desequilibrio en su persona e identidad.

5.- La violencia ejercen en la autoestima ejerce un papel muy importante, si está dañada es importante trabajar para que pueda salir de la situación. Algunas mujeres manifestaron tener baja autoestima debido a los malos tratos de su pareja, además admitieron haber tenido signos de depresión que las condujeron a intentar suicidarse. Estos han sido los factores más importantes y comunes que han presentado las mujeres. Lo anterior es consecuencia de mantenerse enganchadas en relaciones destructivas denotando dependencia por no satisfacer sus necesidades de su pareja.

6.- Existen condiciones determinantes que favorecen el surgimiento y permanencia de la situación violenta dentro de la relación, las condiciones son: la influencia familiar, porque ha sido un modelo aprendido a través de la socialización, la experiencia familiar proporciona herramientas que apoyan el crecimiento y desarrollo de la pareja. Cuando éstas afectan o dañan los valores familiares, la igualdad de género, la influencia de ideologías, creencias y mitos; crean así una ideología machista que va limitando el desarrollo óptimo de los cónyuges.

7.-También está presente la sumisión de la esposa frente a la autoridad de su esposo, donde cada uno acepta su rol natural. Lo importante es que cuando la pareja decide vivir su vida, comenzará a comprender que su familia de origen ya dejó de ser su prioridad y que ellos decidirán como será su nueva familia. Establecerán nuevas creencias y valores sin dejar que la familia influya en la toma de decisiones, ya sean positivas o negativas. El aprender a poner límites entre cada una de las familias de los cónyuges, ayudará a que la vida en pareja sea más benéfica, de lo contrario contribuirá a la formación de necesidades destructivas.

8.- Por otro lado, se hizo hincapié en los factores que desencadenan la violencia, esta información es indispensable para la población y ayudará a que las mujeres participantes en el curso se motiven. Esto les permitirá identificar posibles afecciones en la elección de pareja y en ellas mismas, permitiendo a todas manifestar su problemática.

9.- La realización de este trabajo permite explicar y aproximarse al fenómeno de la violencia conyugal en la cultura de la mujer en México, la influencia familiar y los factores psicológicos que se manifiestan en una mujer violentada de cualquier manera.

10.- La importancia de este taller en el tratamiento de la violencia contra las mujeres, es que pone en alerta a las jóvenes para que se atiendan ante alguna vivencia de maltrato. Ésta permitirá vivir con una salud mental y un potencial humano que le reforzará su autoestima. Y así poder facilitarles a las participantes la adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades y actitudes para la comprensión y superación de la violencia conyugal; encaminado a un intercambio de ideas y experiencias que generen estrategias comunitarias para el tratamiento de ésta.

11.- La meta en la aplicación de este taller se orienta hacia la adquisición de conocimientos para seguir trabajando mejor en pro de la comunidad joven, desarrollando habilidades y destrezas para la mujer.

12.- Además de desechar creencias falsas al respecto y el sentimiento de desesperanza, también erradicar conceptos equívocos sobre el problema, romper barreras que mantenían hasta antes de recibir la orientación adecuada.

13.- Por ello, es importante fomentar la información y trabajo con mujeres jóvenes y sobre todo con adolescentes, quienes tendrán la oportunidad de modificar su perspectiva de vida ante la violencia conyugal. La evidente violencia se abordará de manera responsable para llegar al equilibrio emocional con el fin de tener una buena salud mental.

14.- Erradicar completamente la violencia sería lo ideal; sin embargo, esto tardarían años o décadas para eliminarla por completo. Principalmente tendríamos que cambiar todo el sistema sociocultural de México, al igual que el familiar, posteriormente modificar los años de retraso social, político, cultural, psicológico y económico para lograr tener un nivel de vida adecuado a las exigencias de cada individuo.

15.- Por lo tanto éste es un apoyo a la mujer que vive violencia, la modificación de ello, en su vida, como ser particular, para que tenga la oportunidad y esperanza de modificar la perspectiva de su entorno.

HOJA DE REGISTRO
DE 1° VEZ

Fecha:	Lugar:	
Nombre:		
Domicilio:		
Edad:	Teléfono:	Edo. Cívil:

Anexos

ANEXO 1

Escolaridad:

Ocupación:

Personas que viven en casa:

Nombre

Edad

Escolaridad

Ocupación

Parentesco

¿Quién aporta el sustento de la casa?

Situación de la casa: Propia Prestada Rentada _____

No. Habitaciones

Servicios: L A D P T

¿Por quién viene acompañada?:

Motivo de consulta

Quién atendió:

ANEXO 2

Contesta el siguiente cuestionario sobre dinámica del caracol:

1.- ¿Cómo crees que podrías caminar siendo caracol?

2.- ¿Cómo sientes la carga de la coraza?

3.- Si te arrastras para caminar ¿cómo te sientes cuando lo haces?

4.- ¿Qué experimentaste mientras estabas en el papel del caracol?

5.- ¿Se te limita salir de la coraza?¿ qué te lo impide?

ANEXO 3

1.- ¿Cómo es la imagen?

2.- ¿Qué expresión facial tiene?

3.- ¿Qué postura corporal tiene?

4.- ¿Cómo se mueve?

5.- ¿Qué sensación o actitud tiene?

6.- ¿Qué sientes hacia esa imagen que ahora ves?

7.- ¿Qué le dices a la imagen y qué te responde ella?

8.- ¿Cómo te sientes hablándole?

9.- ¿Hay algún cambio?

10.- Si pudieras decirle algo a la imagen ¿què le dirías antes de que te despidas de ella?

ANEXO 4

CUESTIONARIO

- 1.- Consideras que tu vida emocional ha mejorado desde tu participación en el taller.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 2.- Has manifestado mayor determinación en cada una de tus decisiones.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 3.- Has manifestado tener más confianza en tu aspecto personal físico y emocional.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 4.- Ya no permites malos tratos dentro de la relación con tu pareja.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 5.- Has aprendido a poner límites en tus relaciones interpersonales.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 6.- Permites los chantajes de tu pareja.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 7.- Te permites experimentar nuevas posibilidades de vivir tu vida.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 8.- Vives con menos culpas en tu relación de pareja.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 9.- Vives con mayor tranquilidad y menos estrés en tu vida actual.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 10.- Ya comienzas a aprender y saber qué es lo primordial que necesitas como mujer.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 11.- Consideras ahora que tu familia puede estar bien sin la violencia que existía en casa.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 12.- Sientes que tu entorno familiar, social y emocional ha cambiado desde tu participación en el taller.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 13.- La comunicación con tu pareja es pasiva y más comprensible que antes.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 14.- Consideras que actualmente el amor y respeto en ti es importante para tener el equilibrio adecuado entre tú, tu pareja e hijos.
Sí () No () Poco () Demasiado ()

15.- Consideras que el taller ayudó a que tu historia de vida mejorara.

Si () No () Poco () Demasiado ()

16.- Consideras que el taller apoyó a las mujeres que participaron en el taller.

Si () No () Poco () Demasiado ()

17.- Tú recomendarías a otras mujeres que vivan la misma situación a acudir al taller para mejorar de su historia personal.

Si () No () Poco () Demasiado ()

18.- Consideras adecuada la participación del terapeuta en el taller.

Si () No () Poco () Demasiado ()

BIBLIOGRAFIA

ALBERONI, Francesco. Ten coraje. 1ª ed, Gedisa, España, 1999, 158 pp.

APODACA, Maria. Violencia intrafamiliar. Lito Roda, Mexico 1995, 376 pp.

BOSCH.F.Esperanza. La voz de las invisibles(víctimas de un mal amor que mata). Cátedra, Madrid, 2002, 299 pp.

CORSI, Jorge. Violencia familiar. Paidós, México, 2005, 254 pp.

CORSI. Jorge. Una mirada interdisciplinaria sobre un problema social. Paidós, 1995, 218 pp.

DEBOLD, Elizabeth. La revolución madre hija. Paidos, España, 1995, 392 pp.

FOWARD, Susan. Cuando el amor es odio. Grijalbo, México, 2005, 336 pp.

FISCHMAN, Yael. Mujeres, Sexualidad y Trauma. Lugar, Buenos Aires, 2000,208 pp.

FERNANADEZ, Francisco. Claves de la depresión. Cooperación, Madrid, 2001,208 pp.

GARAY, Jennifer. La psicología del miedo y el estrés.. Labor, España, 1993, 380 pp.

GARCIA, María. Violencia y Género. Universidad Pontificia de Comillas. 2003, Madrid, 122 pp.

ANDA, Raül. Violencia conyugal en la mujer. Mexico, 2005, 58 pp.

GINGER, Serge. Gestalt : el arte del contacto : una perspectiva optimista del

conocimiento humano, RBA, Barcelona,2005, 245 pp.

GROSMAN. M. Silvia. Violencia en la familia. 3 ed. Universidad. Buenos Aires, .2005, 523pp.

INEGI-INMUJERES. Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. País, 2003.

JAIDAR, Isabel. Las dimensiones del miedo. 1ª ed., Universidad Autónoma Metropolitana. 2002, 186 pp.

JIMENEZ, María. Violencia familiar en el D.F. UCM, México, 2003, 616 pp.

KRAMLING, Keith. Guía de la clínica Mayo sobre la depresión. Sistem Editores, México, 2001, 194 pp

LARA, Rocío. Remedios para aliviar el estrés. Paxmex, Colombia, 2001, 127 pp

LAMMOGLIA. Ernesto. El triángulo del dolor. Grijalbo, México, 2003,280 pp.

LAMMOGLIA,Ernesto. Cartas al Dr. Lammoglia. Grijalbo, México, 1996, 272 pp.

LAMMOGLIA, Ernesto. Las máscaras de la depresión. Grijalbo, México, 2005, 204 pp.

LAMMOGLIA, Ernesto. El noviazgo ¿elección o decepción?. Paidos, México, 2005, 198 pp.

LAMMOGLIA, Ernesto. El amor no tiene por qué doler. Grijalbo, México, 2005, 127 pp.

LORE, Aresti. La violencia impune. 2ª ed., Instituto francés de América Latina. México, 1999, 157 pp.

LEMUS, Marta y SAAL, Fidel. La bella indiferencia. 2^a ed., Editorial. Siglo XXI, México, 1991, 187 pp.

LORENTE, Miguel. El rompecabezas anatomía del maltrato. Ares y Mares, España, 2004, 221 pp.

LUNA, Rogelio. Sociología del miedo, un estudio sobre la ansiedad. 1^a ed. Universidad de Guadalajara, México, 2005, 178 pp.

MELO de Tess. Te odio, pero... ¡ no me dejes!. Libra, México, 2001, 127 pp.

MEDINA, Gema. Violencia intrafamiliar y su perspectiva en el aprendizaje. Tesis, Jalisco Zapotlan, 2001, 158 pp.

MIGUENS, Marcela. Gestalt transpersonal: un viaje hacia la unidad. Era Naciente, Buenos Aire, 1993, 169 pp.

MORRISON, A. El costo del silencio. Banco interamericano de desarrollo, Washington D.C., 210 pp.

NARANJO, Claudio. Gestalt de vanguardia. La Llave, España 2002, 526 pp.

PENDISKI, Susana. Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas. Colectivo feminista de Xalapa, México, 2000, 277 pp.

POLAINO, Aquilino. Familia y Autoestima. 1^a ed., Ed. Ariel, España, 2004, 361 pp.

REZA, Fernando. Diccionario práctico de ciencia del hombre. Edere, México, 2000, 187 pp.

RAMIREZ, Felipe. Violencia masculina en el hogar. Pax, México, 2000 192 pp.

SARQUIS, Y, Clemencia. Introducción al estudio de la pareja humana. 2 ed. Universidad Católica, Chile, 1995, 131 pp.

TRUJILLO, Fernando. Violencia Doméstica y Coeducación un enfoque multidisciplinar. 1ª ed., Octaedro, España, 2002, 287 pp.

TORRES, Marta. La violencia en casa. Paidós, México, 2001, 208 pp.

URRA, Javier. Violencia, memoria arraigada. Siglo XXI, España, 1997, 303 pp
Secretaría de Relaciones Exteriores. La eliminación de la violencia contra de la mujer. México, 2006, 281 pp.

ÍNDICE

Introducción.....	Pàg.1
Capítulo 1. Violencia.	
1.1 Definición de violencia.....	5
1.2 Modelos teóricos sobre la violencia.....	10
1.3 Tipos de violencia.....	12
1.4 Ciclo de violencia.....	19
1.4.1 Teorías que explican el modelo de Walker (ciclo de violencia).....	21
1.5 Artículos que hablan sobre la violencia conyugal.....	23
Capítulo 2. Aspectos psicológicos de la mujer receptora de violencia.	
2.1 Factores de la violencia conyugal.....	26
2.2 Factores psicológicos que desencadena una mujer con violencia.....	28
2.3 El rol de la mujer ante la violencia de pareja.....	41
2.4 El rol de la mujer en la familia.....	44
Capítulo 3. Gestalt como una alternativa ante la violencia.	
3.1 ¿Qué es la gestalt?.....	51
3.2 Psicoterapia gestáltica.....	53
3.2.1 Estrategias terapéuticas.....	56
3.3 Terapia gestalt alternativa al tratamiento de la violencia de pareja.....	60
3.4 Programa de tratamiento en violencia conyugal.....	62
Capítulo 4. Propuesta de taller terapéutico para mujeres jóvenes en el Municipio de Ecatepec.	
4.1 Taller terapéutico.....	70
Conclusiones.....	87
Anexos.....	92
Bibliografía.....	101

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, tiene como objetivo la propuesta de un taller bajo el enfoque gestáltico, el cual servirá como una posible herramienta para el tratamiento de las mujeres que siguen viviendo una vida de pareja violenta; y así ellas puedan decidir el curso por sí mismas y de su vida en pareja. Con ello se pretende tratar los daños psicológicos que puedan estar presentes en su vida conyugal y familiar desde una perspectiva psicológica.

Esta tesis consta de cuatro capítulos:

- 1.- Violencia conyugal.
- 2.- Aspectos psicológicos de la mujer con violencia.
- 3.- Gestalt una alternativa en la violencia conyugal.
- 4.- Propuesta terapéutica.

En el primer capítulo se pretende explicar al lector, el enfoque de la violencia conyugal y cómo se manifiesta mediante un ciclo. El modelo de la teoría de Walker en el ciclo la violencia. De igual manera se explicarán los tipos de violencia más comunes: *física, sexual, económica y psicológica* que se presentan dentro de una relación destructiva. También se expondrá lo importante de tomar en cuenta las legislaciones, como la del Estado de México, que apoya a las mujeres que sufren algún maltrato: La ley de Prevención y Atención de la Violencia Familiar.

En el segundo capítulo se describen, los aspectos o factores psicológicos que juegan un papel importante en la salud mental y emocional de las mujeres víctimas de la violencia por parte de su pareja. La agresión deja secuelas graves, como: el miedo ante la agresión de su pareja, enojo, estrés generado por la desesperación de no saber cómo solucionar su conflicto, afeción de la autoestima y el enganche que sigue manteniendo con su pareja. De igual forma como manifiesta desagrado en cuanto a la falta que cometió su cónyuge y a la vez mantiene la necesidad de estar con él, por no

sentir esa soledad, falta de valía y capacidad para realizar las cosas ya que su vida depende de su pareja. No dejarlo, ocasiona la dependencia de éste para sobrevivir. Mujeres que llegan a la depresión, e inclusive al suicidio, pues en este estado no tienen conciencia de su situación psíquica y física.

Asimismo hay factores tanto individuales, de riesgo, sociales, familiares y culturales que influyen en esta condición de vida. Su rol ante la familia y su pareja, han limitado su potencial humano. Hoy se ha demostrado que aún existen comportamientos primitivos del hombre y por otro lado se muestra a la mujer como un ser frágil.

En la tercera parte se explica la alternativa de tratar dicha violencia mediante la teoría de la Gestalt de Frederick Salomón Perls; constituida por un proceso psicoterapéutico basado en el contacto de las emociones, situaciones, conflictos, que se traduce en la percepción y conciencia. Es una técnica que se implementa en diversos contextos: en terapia individual, frente a frente, de parejas, en familia; así como en grupos abiertos lo que permite una mayor interacción con el individuo.

En la cuarta parte se habla sobre la propuesta terapéutica, que permitirá tener una alternativa diferente al tratamiento y solución de su conflicto. Es una alternativa para hacer conciencia de que hay una esperanza de superación total. Asimismo que la mujer violentada comprenda y adquiera herramientas para utilizarlas para la resolución de conflictos. Esta propuesta consta de 12 sesiones de 1 hora aproximadamente cada sesión. Va dirigido a mujeres, de 20 a 30 años de edad. Este taller se aplicará en La casa de la mujer situada en Guadalupe Victoria, Ecatepec Estado de México con ello se pretende hacer reflexionar a las mujeres propensas a una violencia enfermiza y proporcionar alternativas para su tratamiento y el manejo de éstas.

Finalmente es también una alternativa para ayudarse a sí mismas a entender lo que pueden estar sufriendo; es una herramienta necesaria para la detección y tratamiento del maltrato, de igual manera es útil para desencasillarse del trastorno psicológico que mantiene esa relación destructiva.

Se considera importante la implementación del taller ya que son pocas las mujeres que toman en cuenta que viven bajo el yugo de una violencia ejercida por su pareja. Quien busca el poder y el control de la relación. Son pocas las mujeres que han buscado ayuda profesional, por ello es muy importante la difusión acerca de lo que implica la violencia conyugal. Es necesario extender una cultura de prevención, de lo contrario, la comunidad femenina seguirá viviendo con miedo, callando y sin saber qué puede caer o estar dentro de una situación cruel y desastrosa.

Por lo que esta tesis es una propuesta para que las mujeres tomen conciencia de que la violencia es un fenómeno inquietante que debe ser considerado por las autoridades, las organizaciones sociales y la misma persona. Esta problemática está rebasando los límites de la pareja, encaminándose a afectar el progreso de las relaciones humanas y provocar sentimientos muy intensos ; es decir que este trabajo es una manera de impulsar la conciencia en las mujeres para que desarrollen habilidades, alternativas como la solución y prevención a las relaciones en las que se puedan encontrar enganchadas.

Por ello no existe la satisfacción, pone en peligro la estructura de la familia o la forma de la misma; es decir, según la formación que se le dé al individuo afectando a todos los miembros de una familia y a la comunidad.

No se ha tenido mucho interés por incrementar la condición de vida más sana; eso por la carente cultura preventiva y la falta de atención psicológica, que se limitan a causa de la ideología. En los hombres las condiciones de comportamiento las tienen arraigadas desde pequeños y actualmente las siguen fomentando las mujeres.

CAPÍTULO 1
VOLENCIA.

1.1 DEFINICIÓN DE VIOLENCIA

La violencia existe desde que nació el hombre y la humanidad ha padecido sus consecuencias a lo largo de la historia humana, sus orígenes o causas han sido buscadas, investigadas e interpretadas desde muy diversos puntos de vista, sin que hasta la fecha haya sido entendida pero sobre todo erradicada de las relaciones humanas.¹

Ya que la violencia "...es una forma de ejercicio de poder mediante el empleo de la fuerza ya sea física, psicológica, económica, política e implica la existencia de un 'arriba' y un 'abajo', ya sean reales o simbólicos, que adoptan habitualmente la forma de roles en el ámbito social."²

Por lo cual la violencia es un problema cuya "...fuerza injusta atropella la libertad, la vida y el ser. La víctima es agredida mediante la intimidación o la agresión; casi siempre física, experimentando miedo e indefensión dejando únicamente una conducta que censura lo racional y deja ver lo primitivo de la solución de conflictos.³

Desafortunadamente los tipo de violencia no conocen ubicación geográfica, estatus socioeconómico, nivel cultural y mucho menos la historia individual de cada sujeto, pero lo cierto es que en el contexto histórico se han encontrado a víctimas y victimarios, y por tanto la violencia se ejerce sin control.

Por ello, no es suficiente conocer un concepto de la violencia, sino hay que entender que la violencia es un comportamiento que se aprende desde el nacimiento y va formando la personalidad del sujeto, para enfrentar las exigencias de su medio de interacción. De éste depende el futuro equilibrio de su vida, lo cual le permitirá la adaptación y socialización o todo lo contrario;

¹ PEREZ, Elba. La violencia como táctica de solución de conflictos y su relación con las reacciones ante la interacción de pareja. México, 2002, p.48.

² ibidem, p. 23.

³ URRÁ. J. Violencia memoria arraigada. España, 1997, p. 1.

creará un desequilibrio en su personalidad.⁴

Por lo tanto, cuando un niño vive violencia en su casa, aprenderá conductas violentas y esa conducta será su medio para desarrollarse y enfrentar las exigencias sociales; igual si una niña ve a su madre ser golpeada, ser sumisa; aprenderá la misma conducta y sobre todo al ver ese patrón de conducta como algo habitual dentro de una familia, lo llevará a su futura relación, creando así una nueva familia violenta.

La violencia contra las mujeres se hizo evidente a finales del siglo XX, ya que, a partir de investigaciones que se realizaron acerca de la condición de la mujer en términos de valoración femenina, indican que reciben más maltrato dentro del medio que supuestamente debe protegerlas y ese es el hogar.

Históricamente la realidad de la mujer maltratada se encuentra atravesando por un proceso de conciencia, ya que nuestra sociedad y cultura nos muestran que el maltrato que reciben es un aspecto que no se saca del núcleo familiar incluso que se esconde, quizá por la necesidad de proteger su integridad o por no enfrentar una realidad dolorosa.

Por ende la violencia tiene un sentido destructivo sobre las personas y los objetos, dejando en evidencia que existe un problema que persiste y más en contra de las mujeres, por lo que es difícil de reconocer, ya que se genera especialmente en los espacios más íntimos de la familia.

Por ello actualmente se argumenta que la violencia se muestra como un desajuste que va en aumento tanto en cantidad como en forma; esto refiere que cada vez son más las mujeres que presentan violencia en casa.

Sin embargo, esto no es del todo cierto, ya que la violencia como se mencionò anteriormente es un problema que ha existido desde tiempo atrás.

⁴ TORRES. J. La violencia en casa. España, (2001) p.32.

La diferencia con la actualidad es que la sociedad está más abierta a escuchar a las mujeres que piden ayuda; pero sobre todo está dispuesta a brindarles la ayuda que necesitan.

Es por eso que hoy en día después de observar la actitud del hombre y la mujer violentándose, es importante cuestionarse sobre el comportamiento de la sociedad que presume de civilidad y racionalidad. Se debería tomar conciencia ante cada situación que la vida imponga. Esto revela una sociedad con carencias en la salud mental, donde persisten diversos daños psicológicos.

Por lo tanto, la realidad actual muestra dos cosas: a hombres que golpean brutalmente a sus esposas y a mujeres sometidas al yugo de las agresiones psicológicas y físicas por parte de su esposo. En las últimas décadas se ha manifestado más la presencia de movimientos de mujeres inconformes por la violencia, la cual no cesa y se ha vuelto más intensa y cíclica entre los cónyuges. Las estadísticas muestran que aproximadamente el 2% de los casos corresponden al abuso hacia los hombres, 75 % corresponde a la mujer y el 23% corresponde a otro tipo de violencia.⁵

Según el Dr. Ernesto Lammoglia, los índices de mujeres que sufren violencia van del 74%, de las cuales son mujeres maltratadas que se encuentran alrededor de los 13 y 34 años de edad, donde un 52% son amas de casa, madres de familia o ejercen alguna profesión.⁶

Pero datos oficiales del INEGI (Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática) menciona que en el ámbito familiar, 55 de cada 100 mujeres son víctimas de violencia por parte de su pareja, viven más de un tipo de violencia y 6 de cada 100 padecen los cuatro tipos de violencia: emocional, económica, física y sexual.

⁵ CORSI, J. Violencia familiar. Paidós, México, 2005, p.34

⁶ LAMMOGLIA. E.. Cartas al DR. LAMMOGLIA. 1996, p.210

Lo cual indica que realmente ha aumentado el índice de mujeres que residen en una violencia doméstica. Cada vez son más las mujeres jóvenes que presentan violencia desde el comienzo de una relación de noviazgo y es cuando los indicios son más latentes y preocupantes.

Las mujeres de 15 años que viven con su pareja, han experimentado algún tipo de violencia. Las estadísticas reflejan los siguientes datos: cualquier tipo de violencia se manifiesta en un 46.6%, violencia emocional 38.4%, económica 29.3%, física 9.3% y sexual un 7.8% en la población de mujeres mayores de 15 años.⁷

Esto provoca en la mujer un impacto psicológico ya que desencadena en la persona reacciones que varían según su personalidad y condición de vida; además provocan secuelas bastante severas que dañan la salud mental de la pareja o de la familia.

Por lo que se ha considerado importante comprender que la violencia es más que un término cotidiano, es una fuerza con la que se puede ejercer poder sobre alguien, el cual produce daño y causa desequilibrio emocional en esa persona. Dicha fuerza se utiliza como una solución para los conflictos, que con cada integrante, en el trabajo y en la calle, genera un impacto en la gente y en especial, en grupos vulnerables dentro de los cuales se encuentran las mujeres.⁸

Se genera violencia debido a factores externos que van desde la ignorancia para solucionar los conflictos, falta de comprensión como anteriormente se mencionó, hasta la incapacidad para controlar los impulsos; trayendo consigo consecuencias serias, como lesiones de todo tipo, homicidios o trastornos mentales.

La violencia que viven las mujeres con su pareja vista desde una perspectiva clínica, desencadena una serie de conflictos causados por la conducta primitiva de su pareja. Lo anterior se explicaría de la siguiente

⁷ INEGI-INMUJERES. Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2003.

⁸ CORSI, J, Una mirada interdisciplinaria sobre un problema social, 1995 p. 22.

manera; en la relación de pareja este fenómeno se manifiesta a través de la fuerza que ejerce cada cónyuge con el objetivo de obtener el control del núcleo familiar; sin embargo, siempre existe un nivel de poder más elevado, en este caso el más fuerte es el esposo a quien culturalmente se le delega ese rol, el cual es manifestado de manera negativa y eso provoca en la familia daños: psicológicos, físicos, sexuales y económicos que afectan en demasía.

Y para la mayor comprensión de la violencia se agrega una definición más: "...es aquella fuerza extrema, implacable, avallasadora; es uno de los recursos de la fuerza humana, es lo primitivo, impulsivo, rudimentario y brutal; es inseparable de la agresividad, de la destrucción..."⁹ Esto significa que cualquier sujeto puede comenzar con intención de hacer algo en contra de una persona, tendrá como finalidad provocar algún daño irreversible en la persona adoptando una actitud irracional e impulsiva.

Dicho de otra forma en una relación de pareja, hombre - mujer, es inevitable que se presenten conflictos maritales, cuando esto sucede comienza a desquebrajarse la relación, mediante la violencia de cualquier tipo (psicológica, física, económica o sexual); el ambiente se torna hostil y agresivo para ambas partes, donde al final uno o ambos terminarán dañados física y psicológicamente.

En la actualidad existen mujeres que consideran su situación violenta como algo muy privado, como algo que no se puede decir a los demás por miedo a que se externe su situación y puedan llegar a juzgarlas, ocasionándoles sentimiento de culpa y deseos de salir de esa relación; sin embargo, no encuentran la fuerza para terminar con todas las agresiones y llegan a tardarse mucho en darse cuenta que tiene parte de responsabilidad dentro de la violencia, pero que también es víctima.¹⁰

A pesar de lo anterior existen mujeres que saben que están siendo

⁹ PEREZ, E. La violencia como táctica de solución de conflictos y su relación con las reacciones ante la interacción de pareja., 2002, p .53

¹⁰ Ibidem p.106

víctimas de violencia por parte de su pareja pero no logran hacer consciente la magnitud del problema, en el cual están dentro incluso desde el noviazgo, por lo cual continúan complaciendo a su pareja para evitarse problemas.

El comportamiento humano carece de la racionalidad para solucionar conflictos, caracterizándose la violencia de las personas como un comportamiento aprendido que va de la mano con las condiciones culturales, familiares así como sociales de nuestro país.

Por lo cual en estos últimos años, no ha sido suficiente comprender el problema que aqueja a la mujer y a las familias. Ya que lo importante es que se diseñen programas de prevención y así realizar un diagnóstico, para evitar un mayor riesgo especialmente en la población femenina.

1.2 MODELOS TEÓRICOS SOBRE LA VIOLENCIA.

Existen diferentes modelos teóricos para comprender la violencia desde diferentes perspectivas, las más importantes son:

- **MODELO ECOLÓGICO.**

Uno de los autores más reconocidos sobre la violencia es Jorge Corsi, el cual propone un modelo ecológico, donde explica la violencia en el contexto de desarrollo del sujeto.¹¹ Éste permite una perspectiva diferente del sujeto en cuanto a su entorno ecológico:

MICROSISTEMA:

Es aquel que manifiesta creencias, valores culturales que la familia inculca, asimismo la concepción del poder dentro de la familia, la resolución de conflictos, roles, derechos y responsabilidades de cada uno de los miembros.

¹¹ BOSCH.E. La voz de las invisibles. Catedra, 2002, Madrid. p. 186-187.

EXOSITEMA:

Son las que engloban las instituciones: escuela, iglesia, medios de comunicación, las aéreas laborales, etc.

MICROSISTEMA:

Hace énfasis a aquellas relaciones de familia, así como patrones de convivencia, historias personales de los integrantes de la familia, que manifiesten haber sufrido violencia, aprendizaje de violencia en resolución de conflictos

Por lo tanto, el hombre al estar dentro de los diferentes sistemas aprende a utilizar la violencia para poder controlar su entorno, asimismo la mujer aprende a someterse para evitar conflictos posteriores con su pareja.

- **MODELO PSICOPATOLÓGICO.**

Este modelo explica la violencia desde aspectos biológicos, psicológicos, médicos y psiquiátricos; que hacen referencia a la violencia según la estructura biológica del ser humano con el fin de asegurar su supervivencia, lo cual significa que cuando el ser humano se encuentra en situaciones difíciles de presión, reacciona de manera más violenta y agresiva que en la mujer se ejerce una mayor fuerza

- **MODELO FEMINISTA O DE GÉNERO.**

Éste va dirigido contra las mujeres, como resultado de la sociedad, que se relaciona con ciertos patrones conductuales entre los géneros de hombre y mujer; lo cual permite ver que los ejes de violencia parten del desarrollo de la identidad y los roles de cada uno. Este modelo explica que la violencia no es sólo una referencia de poder ante la sociedad que implica el control de los hombres sobre las mujeres, sino que es una imposición de género en contra de la mujer.

- **MODELO SOCIOLÓGICO-ANTROPOLÓGICO.**

Explica a la violencia como una respuesta a situaciones como: pobreza, desempleo, clases sociales, estrés, poder, familia, violencia institucional y política; por lo tanto, la violencia es considerada desde esta perspectiva de tipo sociocultural con origen principalmente en la familia donde se desarrollan los sujetos.

1.3 TIPOS DE VIOLENCIA

Por esta razón es importante conocer y comprender más sobre el maltrato y los tipos de violencia que se dan en la actualidad con mayor frecuencia.

❖ VIOLENCIA CONYUGAL.

La violencia conyugal se define como aquella que se establece entre un hombre y una mujer dentro de la relación íntima, estén o no legalmente casados, la violencia se manifiesta de manera física, psicológica y sexual.¹²

También es un fenómeno que se manifiesta a través de la fuerza que ejerce cada cónyuge, con el objetivo de obtener el control del núcleo familiar y donde la figura femenina, sufre ciertos daños psicológicos, físicos, sexuales y económicos, que dejan importantes secuelas tanto en la relación de pareja como en la familia.

Se sabe que la violencia se presenta principalmente dentro del hogar y cada vez son más mujeres quienes la padecen, pero también es cierto que para que exista violencia, se necesitan tanto la víctima como el victimario: el

¹² SARQUIES, C. Introducción al estudio de la pareja humana. Universidad Católica, Chile, 1995, pp. 111-112.

que abusa y el que se deja, convirtiéndose en una relación enfermiza, que con el tiempo se torna más peligrosa para cada persona. Esto sugiere que el problema de la violencia ocurre porque se cree que la responsable es la mujer y la realidad demuestra que su pareja, es quien tiene el problema.

Por lo tanto, una mujer que vive con alguien que abusa de ella emocional o físicamente, desarrolla una serie de respuestas estresantes y, si es constante, con estos síntomas podría desencadenar aspectos crónicos como la depresión, sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, dependencia emocional, entre otros.¹³

Es así que un número importante de mujeres que sufren violencia son insultadas, humilladas, descalificadas y sometidas al poder de su cónyuge; provocando que se anulen ellas mismas. Por otro lado justifican el comportamiento que su pareja tiene asumiendo en su totalidad la responsabilidad y la culpabilidad de los actos violentos para cubrir las necesidades o expectativas de su pareja.

Las mujeres que están completamente desorientadas no poseen referentes válidos para saber ¿cuándo?, ¿cómo? y ¿por qué?, volverán a sufrir un nuevo maltrato o ataque a su persona e integridad; viviendo en un completo estado de alerta, aumentando su ansiedad y su deterioro psicológico.¹⁴

Gran parte de las mujeres continúan sometidas a la relación destructiva por miedo a transformar la situación que están viviendo, destruir a la familia, motivo por el cual deciden tolerar, por un supuesto bienestar familiar común.

❖ VIOLENCIA ECONÓMICA

Es un tipo de violencia más que se ejerce contra las mujeres limitando

¹³ HEREDIA, B, Psicología de género.2004, pp. 195- 196.

¹⁴ LORENTE, M. El rompecabezas anatomía del maltrato. Ares y Mares, España, 2004, p.19-23.

su desarrollo monetario, la cual consiste en que el marido controla a su esposa por medio del dinero, le prohíbe trabajar fuera de casa negándole la oportunidad de tener poder adquisitivo para mantenerla pendiente de él,¹⁵ al ser proveedor del hogar limita el gasto y en algunos casos no sustenta a la familia en lo elemental.

La violencia económica también existe en parejas en las que no hay violencia física, apareciendo generalmente cuando se produce una grave crisis o la ruptura que lleva a la separación o divorcio. Es decir, en la pareja violenta el abuso económico existe desde la unión de la misma, en parejas sin violencia física, el abuso económico, cuando aparece, lo hace a partir de la ruptura o separación.

Por lo que se manifiesta limitando bienes y pertenencias, eliminando el gasto familiar donde al no cubrir las necesidades básicas de los miembros de la familia u otros miembros dependientes, genera o ejerce control, manipulación o chantaje a través de recursos económicos, (el dinero, propiedades y otras pertenencias). Como anteriormente se mencionó esto se da en forma inapropiada o al apoderarse indebidamente de los bienes de otros miembros de la familia sin su consentimiento o aprovechándose de su incapacidad.

Esto se ve reflejado en la sociedad mexicana, como lo reporta en el periódico *El Universal*: “ la Comisión Económica para América Latina (CEPAL) en México, da a conocer algunas cifras de este organismo. Manifiesta que el 27 % de mujeres violentadas sufre violencia económica. Atribuyendo que los accesos de recursos económicos deben ser compartidos por la pareja desde el momento en que contrajeron matrimonio, tiene derecho de propiedad, a la educación y a un puesto de trabajo, derechos reconocidos por la misma legislación del país. No obstante este derecho lo niega el varón quien no respeta los derechos que adquirió su pareja y que ya se mencionaron”.

¹⁵ FISCHMAN, Y. Mujeres, Sexualidad y Trauma. Buenos Aires, 2000, p. 41

❖ VIOLENCIA SEXUAL

Es una agresión que se experimenta dentro de los ámbitos de la violencia física; asimismo se mantiene inmerso en los espacios de la persona violentada, implementando ideas y actos sexuales que la desvalorizan afectando nuevamente su integridad física y emocional.¹⁶

Puede ir desde una mirada, un manoseo, un insulto, hasta llegar a la penetración con o sin consentimiento de la otra persona, impidiendo la expresión de placer y necesidades o sugerencias al acto sexual. Esto comúnmente se da en los matrimonios que viven violencia.

Por lo tanto la violencia sexual manifiesta una serie de conductas donde se obliga a la pareja a realizar actos sexuales que laceran su integridad, como ya se ha mencionado, o toda actividad sexual hecha contra la voluntad de cualquier persona, que sea dolorosa, humillante y con abuso del poder.

En algunas ocasiones ocurre de manera brutal para la mujer y en especial cuando su propio enemigo es quien vive con ella: "... tiene diversas manifestaciones, si bien no todas producen los mismos efectos. La más evidente es la violación, que consiste en la introducción del pene en el cuerpo de la víctima (sea en la vagina, ano o en la boca) mediante la fuerza física o moral."¹⁷

La violencia sexual es una causal para que una mujer oculte su situación ya sea por violaciones vaginales (donde se produce mediante la penetración vaginal sin su aprobación) o (violaciones anales donde se realiza a través del ano), sin el consentimiento de la persona, tocamientos y

¹⁶ JIMENEZ, M. Violencia familiar en el D.F. UCM, México 2002 p. 383.

¹⁷ TORRES, M. La violencia en casa. Paidós, México, 2001, p. 33.

vejaciones, es por eso que tiende a ocultarlo.¹⁸

La violación engloba desde conductas aparentemente insignificantes como puede ser un manoseo, hasta diversas prácticas sexuales, impuestas sin el consentimiento de la otra persona, incluyan o no la relación coital. Una amplia gama de actos humillantes y dañinos, como penetración con objetos, prácticas sádicas, entre otras.

En ocasiones la mujer minimiza el suceso porque cree que sus necesidades las debe satisfacer a su manera y sobre todo anteponen la satisfacción de la pareja antes de la suya, por miedo a que ésta busque el placer que con ella no tiene y suele pensar que no puede salir de la situación. Esto le genera emociones desagradables que en el futuro repercutirán en su vida sexual y mental si no se atiende.

❖ VIOLENCIA FÍSICA

Concepto que se define como un acto de agresión dirigido hacia alguna parte del cuerpo, quizás haciendo uso de algún objeto o arma que pueda causar daño y con la intención de someter a la persona. La violencia física también está catalogada como cualquier acción que no es accidental y que provoca daño, enfermedad o riesgo de padecerla.

Implica más que un sometimiento corporal, ya que el agresor puede hacer uso de armas u otro tipo de objetos que pudiesen dañar su cuerpo; así como métodos de tortura o simplemente privar a la persona de su libertad. Este tipo de violencia puede dejar huellas no visibles; sin embargo, suele crear lesiones internas: "...es la más evidente, la que se manifiesta de manera patente, porque el daño producido se marca en el cuerpo de la víctima. En esta clasificación están incluidos golpes de cualquier tipo, heridas, mutilaciones y

¹⁸ Torres,op.cit. p. 115

aún homicidios.”¹⁹ Las cuales dejan ciertas cicatrices en la vida de la persona.

En algunos casos las mujeres se dejan maltratar porque se consideran a sí mismas las principales causantes de que su pareja las lastime físicamente por la carga emocional que implica mantener su matrimonio. Es entonces que la mujer intenta adaptarse a las exigencias de su pareja para que él no encuentre motivos para violentarla; sin embargo, esto no ocurre ya que el hombre buscará algún pretexto para lograr mantener el poder sobre ella.

A la mujer le causa pudor hablar de esas agresiones físicas e intentará ocultar lo que ocurre dentro de su matrimonio, por considerarlo un fracaso en su vida, por lo que se le dificultará hablar y pedir ayuda.

❖ VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Este tipo de violencia tiene por objetivo mantener o establecer un dominio hacia la otra persona y la tiene de modo simbólico otorgado o asumido, ya que se considera que la mujer debe pertenecer a alguien, llámese marido, padre, novio, hermano y que debe consultar sus decisiones.

En una mujer es difícil detectar que ha sido maltratada emocionalmente, si se le observa estresada o deprimida, se atribuye a que puede ser una mujer infeliz; sin embargo, ella considera que su relación o historia de amor es normal²⁰ y que eso pasa en todas las parejas justificando así su relación y el trato que recibe por parte de su pareja, o bien es una conducta que ha aprendido desde su hogar.

La violencia psicológica se acentúa con el tiempo y cuanto más persiste, mayor es el perjuicio. Este tipo de maltrato produce un daño en la víctima que la incapacita para defenderse ante otras situaciones de violencia. Otras veces toma conciencia, pero no se da cuenta de las consecuencias que le pueden traer; no se atreve o no puede defenderse y desafortunadamente no lo

¹⁹ Torres, op.cit. p.33

²⁰ LAMMOGLIA. E. El triangulo del dolor. Grijalbo, México, 2003. p.42.

comunica ni pide ayuda.

Es conveniente subrayar que pocas mujeres saben respecto a este tipo de violencia y que deja secuelas muy graves, en especial destruye la integridad y la autoestima de la persona dejándola deshabilitada. Esto se manifiesta de una manera sutil generándole confusión acerca de sus propias capacidades.

Torres define a la violencia psicológica como: "...un daño en la esfera emocional y que el derecho que se vulnera es el de la integridad psíquica."²¹ La autoestima es de vital consideración ya que ésta es el pilar importante para mantener el equilibrio emocional de la situación en la que vive.

Por lo tanto, Torres argumenta que la violencia psicológica es también: "...la intención de humillar, insultar, degradar, en pocas palabras actúa para que la otra persona se sienta mal."²² Dejando en la persona una serie de indicadores como: falta de confianza en sí misma, agresividad y falta de atención excesiva.

Estos actos están destinados a degradar u ocultar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas por medio de la intimidación, manipulación, amenazas en forma directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un prejuicio en la salud psicológica o emocional, la autodeterminación y el desarrollo personal.²³

Generalmente las esposas maltratadas viven violencia psicológica como un disfraz de afecto, comprensión y amor, que en el inicio puede verse como un gesto bien intencionado hacia la pareja, que se puede ir transformando en frialdad afectiva y agresiones verbales, no obstante ante estos ataques violentos la mujer muestra esperanza de que su cónyuge algún

²¹ ibídem p.32.

²² ibídem p.32.

²³ ROJAS, E. La perspectiva de un grupo de adolescentes de comunidades indígenas Mixises. México 2006. p.19

día cambiará su actitud violenta.²⁴

Lo cierto es que la violencia nos permite puntualizar las fallas que una sociedad puede llegar a tener, ya que ataca a los grupos vulnerables, y son los que necesitan más apoyo de las instituciones, pero sobre todo cuando piden ayuda, no los escucha; logrando así que la mujer acabe por convertirse en la figura de sumisión ante el poder de un hombre, viviendo en un estado de alerta permanente por el temor a seguir siendo violentada. A continuación se explicará cómo se produce la violencia dentro de la pareja.

1.4. CICLO DE VIOLENCIA CONYUGAL.

Walker nos explica cómo se desarrollan las relaciones violentas en un ciclo, donde éste permanecerá dentro de la relación hasta tornarse peligrosamente violento para las mujeres. Dicho ciclo se conforma de tres fases que varían de intensidad, duración entre cada fase y entre cada ciclo, pero sobre todo entre cada pareja. Dichas fases son: 1) acumulación de tensión, 2) fase aguda de golpes y 3) calma “amante”.²⁵

- 1) Fase de acumulación de tensión: se caracteriza por la tensión de interacciones, donde se ve amenazada la persona periódicamente por situaciones psíquicas e intentos de golpes, donde las mujeres se ven limitadas, negando su realidad, pensando que no pasa nada o bien, que si hace lo que se le pide todo estará bien. El victimario se aprovecha para incrementar la opresión, mediante celos y posesiones manifestando que su conducta es la más adecuada. Ya que este tipo de relación tiende a debilitarse debido al nivel de tensión que se maneja; generando posteriormente conductas mutuas de vigilancia constante.

²⁴ ididem, p.19.

²⁵ GROSMAN, C. Violencia en la familia. Universidad. Buenos Aires, 2005 pp.98-133.

- 2) Fase aguda de golpes: Es donde la tensión alcanza su nivel máximo, el victimario se descontrola llegando a los golpes, los insultos, amenazas, violaciones; por todo esto las mujeres se ven alteradas ante esta conducta. Se sienten culpables por algo que seguramente hicieron y no se dieron cuenta pero que molestó a su pareja al punto de irritarlo para que reaccionara de esa forma.

- 3) Fase de calma: Es una situación contraria a la anterior, es donde se manifiesta una conducta de arrepentimiento y afecto desmedido por parte del victimario, por lo cual la mujer se confunde creyendo en las palabras de su victimario y termina por aceptar continuar con la relación, creyendo que su arrepentimiento es honesto; sin embargo, esta fase de bienestar lleva a regresar a la fase uno, haciendo que ciclo se complete y a su vez inicie de nuevo.

De acuerdo a lo anterior se esquematizará más claramente las fases del ciclo de violencia para una mayor comprensión a través del siguiente cuadro.



Este cuadro explica gráficamente la teoría de Walker sobre el ciclo de violencia. Lo que indica este modelo es que sí la víctima manifiesta tener menos recursos para enfrentar la situación, más tiempo permanecerá en la

relación de violencia y la recuperación será desfavorable.

Cuando en realidad la figura femenina sufre estos abusos surge el miedo a perder a la persona que ama; pero sobre todo cree que él es el único que la podrá llegar a amar, ya que es algo que el victimario a sembrado en ella. Por eso ella acepta cualquier trato sin importar que sea brutal, lo anterior muestra que: por amor la mujer puede hacer cualquier cosa, pues no puede existir sin él. La mujer también reconoce que la persona que ama, o cree amar, la está lastimando y puede generar sentimientos de rabia, cólera y desesperación ante la situación, pero ante todo no desea ser abandonada.

Una vez que se ha manifestado el primer episodio de maltrato, él muestra arrepentimiento por la conducta ejercida, pero puede provocar nuevos episodios de violencia, los cuales son el resultado de aspectos insignificantes y más intensos, en cuyos casos las mujeres maltratadas no perciben este ciclo y reaccionan como parte de la violencia, lo toman como una época difícil de su pareja, pero que con su ayuda la lograrán superar.

1.4.1 TEORÍAS QUE EXPLICAN EL MODELO DE WALKER (CICLO DE VIOLENCIA).

Los resultados de investigaciones llevan a concluir que las mujeres al ser aisladas y golpeadas en etapas iniciales de su relación, trataban de cambiar la situación con muy poco éxito, por lo que un tiempo este control empezaba a disminuir y la violencia regresaba. Con este enfoque y su experiencia de trabajo con mujeres maltratadas, Walker desarrolló la teoría del ciclo de la violencia conyugal, que se convirtió en la teoría auxiliar para el reconocimiento y tratamiento del problema de violencia en mujeres.

- Teoría de la indefensión aprendida (Seligman).²⁶

²⁶ op.cit. p.98-113.

Es una teoría que permite explicar los cambios psicológicos que sufre una mujer maltrata. Los acontecimientos agresivos combinados con periodos de tortura y culpabilidades surgen a largo plazo, provocando falta de comunicación en lo cónyuges, desconfianza y generando una atmósfera de tensión.

La mujer manifiesta una serie de respuestas como: inseguridad, estado de alerta y escape ante los estímulos de amenaza y es cuando la mujer decide permanecer en la situación para proteger a sus hijos; pero lo más extremo es que ella buscará otras estrategias, las cuales no servirán de mucho, puesto que será más intenso y deseará salir de la relación violenta sin ningún éxito.

Strube analiza la situación basado en tres modelos teóricos que buscan dar respuesta a este fenómeno: la teoría de costos y beneficios, la teoría de la acción razonada y la teoría de la dependencia psicológica.

- Teoría de costos y beneficios (Strube)

Es una teoría que menciona la situación de la mujer para realizar la toma de decisión de dejar la relación violenta, la cual dependerá del hecho de que el beneficio total de esa decisión sea mayor que el costo de permanecer en la situación.

- Teoría de dependencia psicológica.

Habla básicamente de la permanencia de la mujer en la relación violenta, enfocándose a la dependencia psicológica, la cual insita a la mujer a permanecer en la relación violenta por el compromiso establecido a través del matrimonio. Saldrá de la relación violenta luego de comparar las consecuencias positivas con las negativas, de las posibilidades de éxito percibidas a través del apoyo que reciba de sus seres queridos

1.5 ARTÍCULOS QUE HABLAN SOBRE VIOLENCIA

Es importante tomar en cuenta las legislaciones que en el Estado de México dan apoyo a las mujeres que sufren algún maltrato como la Ley de Prevención y Atención de la Violencia Familiar, de los cuales se tomarán cuatro artículos importantes para abordar la problemática de violencia, ya que es primordial particularizar en los siguientes artículos para la atención de la violencia doméstica.²⁷

Artículo 1.- Las disposiciones contenidas son de orden público así como social, por lo que tiene como objetivo establecer bases y procedimientos para la prevención y atención de la violencia familiar del Estado de México.

Artículo 2.- Los bienes jurídicamente como: la integridad física, sexual y psicológica de las personas son protegidos por la presente ley.

Artículo 3.- La aplicación de esta ley se aplicará a través de los sistemas municipales y así como autoridades.

Artículo 4.- Por lo que menciona que todo aquel que realice algún maltrato patrimonial a las personas con la que tenga o haya tenido un vínculo familiar y haga acto de poder u omisión intencional, recurrente o cíclico, dirigido a someter a la persona con el efecto de causar daño ya sea física, emocional, verbal, celotipia, daño patrimonial, sexual u otro tipo de maltrato serán consignados a las autoridades penales correspondientes.

Asimismo en los artículos del Código Penal del Estado de México²⁸

²⁷ Secretaria de Relaciones Exteriores. La eliminación de la violencia contra de la mujer. México, 2006 p. 42

²⁸ Legislación procesal para el Estado de México. Mexico. 2008, pp. 84.

Artículo 218.- Al integrante de un núcleo familiar que haga uso de la violencia física o moral, en contra de otro integrante de ese núcleo que afecte o ponga en peligro su integridad física, psíquica o ambas, se le impondrán de dos a cinco años de prisión y de cien a quinientos días de multa, sin perjuicio de las penas que correspondan por los delitos que se consumen.

Código Civil del Estado de México.²⁹

Artículo.- 4.396 Toda persona que sufriese violencia familiar por parte de alguno de los integrantes del grupo familiar, podrá interponer queja de estos hechos ante el órgano jurisdiccional ante el Código de Procedimientos Civiles.

La violencia es un problema social del pasado, que sigue vivo en nuestro presente y para que no esté en nuestro futuro tenemos que darle mayor importancia al tema; pero sobre todo tomar en cuenta a la mujer, ya que parece que muchas instituciones las oyen, pero ninguna las escucha o bien minimizan sus derechos obligándolas a permanecer en silencio. Por lo cual en el siguiente capítulo se hablará del papel de la mujer en nuestra sociedad.

²⁹ Código Civil del Estado de México. 2008, pp.68.

CAPÍTULO 2

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA MUJER RECEPTORA DE VIOLENCIA.

2.1. FACTORES DE LA VIOLENCIA CONYUGAL.

Ya se habló en el capítulo anterior de la violencia y el significado que ha tenido a lo largo de la historia de la humanidad, incluso de diferentes modelos teóricos que explican la violencia, asimismo los tipos de violencia que viven las mujeres en la actualidad, ahora es necesario explicar qué pasa en las mujeres que permiten que las violenten y cuáles son aquellos factores que permiten que se desarrolle la violencia.

2.1.1 FACTORES DE RIESGO.

Cada vez es más la violencia contra la mujer, ha ido en aumento. Se ha encontrado que la exposición de los individuos al estrés genera un comportamiento violento por ambas partes; encontrando también que existen otros factores graves que desencadenan la violencia tales como se expone a continuación.¹

- **Factores individuales.**

Existen factores individuales que inciden en el patrón de violencia como son: sexo, edad, nivel socio-económico, circunstancia laboral, nivel de educación, uso de sustancias tóxicas, sufrimiento de maltrato físico en la niñez; sin embargo, cada factor tiene un impacto mediante a la violencia de la persona; por ejemplo los hombres más jóvenes con nivel socio económico relativamente bajo, desempleados, de nivel de educación bajo y los que consumen drogas y/o alcohol son más propensos a la violencia; y las persona que sufrieron o presenciaron violencia doméstica en la niñez ,tienden más a cometer abusos cuando llegan a la edad adulta.

¹ MORRISON, A, El costo del silencio. 1999.p. 10.

- **Factores Familiares.**

Estos factores son importantes para el desarrollo de la violencia principalmente el ingreso de la familia, la dinámica, normas de casa, como la autoritaria la cual prevalece más en los hombres dominantes, la pobreza ya que ésta genera un nivel de estrés y la frustración elevado por la situación económica que puede presentar la familia.

- **Factores sociales y culturales.**

La sociedad así como los medios de comunicación y el ambiente cultural influyen de manera potencial y refuerzan modelos de comportamiento impulsando así la conducta agresiva y más si presentan un alto grado de pobreza. Culturalmente hablando las familias mexicanas y en sí la sociedad que la conforma acepta la violencia como una forma de comunicación y esto ha generado violencia en la pareja, denotan una irracionalidad en los hogares mexicanos y vecindarios de bajos ingresos. Estos son potencialmente propensos a la violencia en pareja.

Por ello la violencia no deja de estar aunada a graves consecuencias y factores psicológicos y viéndolo desde este punto, la mujer aprende a ser una persona temerosa, tiene dificultad para aceptar que tiene cualidades y aspectos positivos, pues argumenta con frases como: *'no sirvo para nada'*, *'no se hacer nada bien'*, *'soy fea o gorda'*. Otra área de la persona que puede afectarse es la de la convivencia, les inspira temor tener contacto con alguna persona, lo que deja huellas en su interior y una sensación de vacío.²

² PENDZIK, S. Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas, 2000, p27.

2.2 FACTORES PSICOLÓGICOS QUE DESENCADENA UNA MUJER CON VIOLENCIA.

La violencia vivida por las mujeres trae como consecuencia ciertos factores que impiden a éstas llevar una vida autónoma e integral, generando un sentimiento de inferioridad, atrapándola en un contexto primitivo y encerrándola en una vida que no es lo que ellas habían pensado tener, haciéndolas desarrollar síntomas psicológicos que las deja en el fondo de un abismo, del cual se les dificulta salir. Dentro de esos factores encontramos:

- **Miedo.**

El miedo es experimentado cuando el comportamiento violento de su pareja es dirigido hacia ellas; por lo tanto, es indispensable mencionar la definición acerca del concepto “miedo” que es ‘... una emoción intensa que indica que el significado que el sujeto atribuye a la situación en la que se encuentra es de peligro, la percibe y la comprende como una amenaza vital.’³ El miedo se genera a partir de un aspecto bioquímico, que es una reacción universal con fundamentos hereditarios característicos de una persona en amenaza.⁴

De tal manera la conclusión de que esta capacidad depende en buena parte del conocimiento que se tiene acerca de la conducta de la otra persona y que han llegado a ser causante de conductas agresivas en otros momentos de la relación. Estas mujeres han aprendido a identificar las conductas de su pareja que son desencadenantes de la violencia.⁵

³ JAIDAR, I. Las dimensiones del miedo. U.A.M, México,2002 p. 16.

⁴ LUNA, R. Sociología del miedo. UGM, México,2005 p.21.

⁵ GARAY, J. La psicología del miedo. Labor, España 1995, p.165.

El miedo, como sensación de alerta, provoca conductas frente a algo y anticipa catástrofes que puedan estar afectando a la persona. Esto sucede cuando una mujer se siente amenazada por la pareja, experimenta temor a ser maltratada nuevamente, a que le quiten sus hijos y/o ser abandonada, esta serie de temores la mantiene en estado de:

- ❖ *Vulnerabilidad*: la persona siente perdida su estabilidad emocional, se encuentra más susceptible a los acontecimientos que no puede controlar.
- ❖ *Estado de Alerta*: manifiesta en sus sentidos una vigilancia constante ante un peligro, lo que produce fatiga y malestar físico.
- ❖ *Impotencia Individual*: comienza a sentir que los recursos personales que tiene no son suficientes, teniendo como consecuencia que manifieste la sensación de que no puede controlar su vida, por la impotencia de no saber qué hacer.
- ❖ *Alteración del sentido de la realidad*: es imposible identificar los aspectos subjetivos de la vida cotidiana, la realidad es confusa y causa amenaza se pierde el control imaginando que cualquier persona puede estar haciéndole daño.⁶

En las mujeres maltratadas el miedo desencadena los factores anteriormente señalados, no obstante también puede desencadenar aspectos más graves como patologías, manifestándose como fobias a la calle, al agresor, a gente desconocida, a lugares. Es posible que se generen paranoias, pérdida de intereses, reacciones de angustia ante una situación y reacciones obsesivas compulsivas.

⁶ JAIDAR, I. Las dimensiones del miedo. U.A.M, México 2002, p. 19-21.

- **Enojo.**

Es una emoción humana normal, en todos los individuos está presente en diversos grados e incluso pueden provocar enojo diversos factores, por ejemplo la agresión psicológica, física o verbal.⁷

Es claro que por más sumisa que sea una mujer, se enoja ante la crueldad que está viviendo con su pareja y responde con evasión acerca de lo que sucede a su alrededor a través de conductas sutiles y hostiles.

- ❖ *Hostilidad directa:* una mujer que vive una relación con una persona violenta puede manifestar o recurrir a agresiones verbales y venganzas.
- ❖ *Hostilidad indirecta:* algunas mujeres expresan el enojo, esto significa que quizás pueda olvidar detalles pequeños que pueden ser de importancia para su pareja, en ocasiones se muestran frías, distantes y con mal humor.⁸

Es evidente que si el hombre manifestara esta hostilidad, la mujer estaría impotente y ciega ante lo que está pasando en su vida. Cuando las mujeres sellan los canales de expresión de las emociones, intentan salir a través de la violencia, es entonces que ellas alimentan cada vez más el odio que muestran hacia su pareja y el sufrimiento se vuelve una expresión de su enojo.

- **Estrés.**

En mujeres maltratadas manifiestan “un conjunto de molestias físicas, psíquicas y emocionales que causan un malestar difícil de entender para quien lo padece. El estrés ocasiona enfermedad, incomodidad y ruptura de la armonía”.⁹

⁷ FOWARD, S. Cuando el amor es odio. Grijalbo, México 2005, p.165.

⁸ FOWARD, op.cit. 181- 183

⁹ LARA, R. Remedios para aliviar el estrés. Pax Mex, Colombia, 2001, p.1

Por otro lado, cuando se encuentran sometidas a una gran presión, en especial con la familiar, comienza a producirse una esfera de irritabilidad ante la mínima molestia. Lo que indica una forma agresiva de comunicarse con la familia, de manera que la relación con su cónyuge se convierte en lucha de sexos, así el varón ve a su esposa como un rival. Si ella pasa por cambios internos es más propensa a sufrir una separación o violencia porque el esposo no la comprende.

Lo anterior se refuerza cuando ella tiene la carga emocional de frustraciones que originan los siguientes síntomas:¹⁰

- ❖ *Ansiedad*: es un estado que inquieta a la persona manifestándose en cualquier lugar.
- ❖ *Angustia*: se presenta cuando la persona se mantiene en alerta mediante el temor de que le ocurra algo malo o algún suceso extraño.
- ❖ *Depresión*: es una manifestación de tristeza profunda en algunos casos puede llegar incluso hasta suicidios o intentos de suicidio.
- ❖ *Insomnio*: La persona no logra conciliar el sueño, se siente inquieta, cansada y su mente sigue trabajando.

Los síntomas físicos que puede presentar la mujer en esta situación son los siguientes: dificultad en la respiración, dolores musculares, mareos cosquilleos, sudoración, debilidad, temblores.¹¹

¹⁰ LARA, op.cit. p. 17.

¹¹ LAMMOGLIA, E. El triangulo del dolor. Grijalbo, México, 1995, p. 73-74.

Por lo tanto, hablar del estrés en la mujer es muy extremo, más cuando existe una relación destructiva de por medio, que altera sus funciones en mayor o menor grado y que desencadena la separación o divorcio.

Todo ello provoca una serie de sensaciones que dañan a la mujer como el miedo, tensión, así como pensamientos acerca de que sucederá alguna catástrofe. Todo esto se relaciona con el nerviosismo, generando una crisis, en la que no se sabe qué puede estar pasándole a ella misma, perdiendo sus capacidades de respuesta ante la situación.¹²

Con secuelas graves que se presentan bajo una presión, tanto de los hijos y del esposo, y con lo que la violencia puede estar generando, es una bomba de tiempo que en determinado momento llegará a detonar.

- **Autoestima.**

Se entiende como aquella "...auto evaluación que el individuo hace y mantiene en una forma persistente sobre sí mismo; se expresa en una actitud de aprobación o reprobación e indica hasta dónde se siente capaz, significativo, exitoso y valioso. La autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes que el individuo tiene de sí mismo.¹³

Se va formando progresivamente la autoestima a lo largo de la vida de la persona y para su desarrollo son necesarios tres aspectos importantes:

- ❖ Valoración a la vida con respecto a las expectativas.
- ❖ La retroalimentación que recibimos de la familia, amigos y la gente que

¹² LAMMOGLIA op.cit..p.73.

¹³ Revista salud mental p. 30 vol.3.

nos rodea.

- ❖ La manera de pensar sobre sí mismo, de evaluarse y de reconocer lo positivo y lo negativo así como las capacidades.

Para la vida de la persona la autoestima es una parte esencial, sin ella el individuo no tendría herramientas necesarias para enfrentar la vida y, en especial, para poder manejar su imagen y auto concepto. La autoestima está estructurada mediante cinco elementos según Pendzik:¹⁴

- ❖ *Ser significativa o importante para alguien*: Se refiere a la necesidad de que seamos importantes para alguien. Si a la persona se le transmiten sentimientos de desprecio se ve seriamente afectada en la autoestima provocándole culpas.
- ❖ *Ser competente*: Consiste en la certeza de los actos de la persona, capacidad de lograr cosas a través de sus propios medios. Cuando está afectada la persona, manifiesta aspectos de duda acerca de sus capacidades, se siente incompetente para realizar cosas por sí misma.
- ❖ *Balance entre conexión y separación*: se refiere al equilibrio de la individualidad con los demás y ante al mundo. Cuando no se desarrolla el aspecto de individualidad presenta dificultades para manifestar confianza en sus ideas y acciones, lo que ocasiona dependencia de la demás gente en la toma de decisiones.
- ❖ *Realismo*: En éste, el individuo manifiesta tener conciencia de la realidad y de que no todo es perfecto; si se ve afectado su realismo, idealizará y sólo verá aspectos negativos de sí mismo, conduciéndolo a perder el objetivo para manejarse ante el mundo.

¹⁴ PENDZIK, S. 2000. Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas. P.104- 105.

- ❖ *Ética y Valores*: se refiere a la confusión acerca de distinguir lo bueno de lo malo, si no se tiene consciencia de ello será incongruente se dañará a sí misma y se confundirá.

La autoestima es parte importante de uno mismo, sin ella es imposible vivir plenamente porque es la herramienta necesaria para enfrentar la adversidad, es así que una persona con baja autoestima manifiesta un comportamiento destructivo que se aprende en el seno familiar y se lleva consigo al iniciar una nueva familia.

Cuando se ve afectada la autoestima de la mujer, la violencia arremete su integridad y se cree merecedora del maltrato. Por otro lado el aislamiento no le permite tener contacto con gente cercana que le pueda dar una opinión positiva,¹⁵ eso le impide tener un concepto de ella misma. Que se acrecienta cuando su agresor le adjudica aspectos que la eliminan como ser humano.

El nivel de autoestima personal juega un papel importante dentro del matrimonio, cuando se ve afectada, a causa del varón, provoca dentro de la pareja la pérdida del respeto, en este caso hacia la mujer, permitiendo que se le dañe y lastime. Cuando todo esto sucede siendo insultada y amenazada, es un indicador que ha comenzado la violencia en sus tres modalidades: física, verbal o psicológica.¹⁶ Por ello la baja autoestima se manifiesta, según Polaino de la siguiente manera: la ausencia de estimación es una de las primeras raíces y consecuencias de esa difusión. Resulta imposible que cada persona crezca sintiéndose estimada y estimándose a sí misma.¹⁷

La baja autoestima en las mujeres violentadas ocasiona pérdida de la valoración personal, del amor hacia sí mismas y del respeto que ellas se merecen, eso genera que se sientan incapaces de manejar su entorno y vida,

¹⁵ ibídem p.105.

¹⁶ POLAINO, A. Familia y Autoestima. Ariel, España, 2004, p.239.

¹⁷ ibídem. p. 242.

ocasionando en la persona secuelas graves como:

- ❖ Culparse a sí mismas de todo, por ejemplo: de su manera de pensar, verse, sentir, actuar, incluso de las reacciones violentas de su pareja ya que creen que su conducta es el desencadenante de dicha conducta.
- ❖ Rechaza cumplidos y halagos, por la falta de autoestima, haciendo que las personas se alejen de ellas.
- ❖ Se deprime por la falta de cumplidos así como de caricias.
- ❖ Se siente que no es lo suficientemente capaz de provocar algún sentimiento en otras personas.
- ❖ Teme al rechazo, las cosas las toman muy personalmente.
- ❖ Se dicen a sí mismas que no pueden hacer nada.
- ❖ Tiene miedo de cometer errores.
- ❖ Sienten culpa y vergüenza de lo que son.
- ❖ Sienten que su vida no vale nada.
- ❖ Creen que nunca les pasará cosas buenas..¹⁸

- **Enganche Emocional.**

En ocasiones no se logra entender cómo es que las mujeres permanecen dentro de relaciones destructivas que sólo les ocasionan desgaste emocional entre otras cosas, lo cual se puede explicar con el enganche emocional. Cuando la mujer vive una situación violenta con su pareja se advierte que ambos son personas enfermas, y que no están enamoradas sino enganchadas. Por otro lado, es importante observar que es posible que la mujer tenga predisposición a ser dependiente y a complacer a su pareja en todo para que viva en paz, o bien sólo para evitar las agresiones.

Algunas mujeres buscan a alguien que les proporcione amor, seguridad,

¹⁸ LAMMOGLIA, E. Cartas al Dr. Lammoglia. Grijalbo, México, 2005, p.149 – 150.

confianza en sí mismas, credibilidad pero desafortunadamente lo anterior lo encuentran en un sujeto violento que aparentemente cubre sus carencias.¹⁹ Esto ocasiona un enganche, es el inicio de la aceptación de violencia, la cual se manifiesta a través de pequeños y sutiles comentarios como: *inútil, tonta, no entiendes nada*; o con frases que son engañosas como: *mi amor mejor no opines*, expresiones que le indican a la persona que no es importante, que la minimizan y que afectan su autoestima de manera sutil, con ello la agresión en la pareja.²⁰ Transformándose en una relación destructiva que desencadena una serie de comportamientos como los que se señalan continuación:

- ❖ La persona violenta, que en este caso es el hombre, cree tener derecho a controlar la vida de la persona y de su conducta, o bien la mujer otorga ese poder a su pareja.
- ❖ Ella renuncia a amistades, familiares y actividades a las que estaba acostumbrada.
- ❖ Él la humilla descalificando las opiniones y forma de pensar de su pareja.
- ❖ Si ella hace algo que a él le disgusta comienza a ser violento a través de amenazas, castigos y demás conductas agresivas.
- ❖ Ella para mantener el control de la pareja violenta, se obliga a pensar bien todo lo que dice y cuidar lo que hace, viviendo en un constante miedo.
- ❖ La víctima no sabe cómo reaccionará su pareja ya que puede ser tan dulce como violento, puede ser celoso y posesivo, se justifica culpando de todo a su esposa y de que la relación no funciona a causa de ella.²¹



No obstante, si la mujer acepta que su pareja la violente y después se comporte como si nada hubiera pasado o trate de hacer todo aquello que a la mujer le gusta, ocasionará que él piense que está a su disposición en todo. Por otro lado, ella justifica los malos tratos que recibe y con el paso del tiempo ella comenzará a satisfacer sus demandas y a fomentar un gran temor a ser

¹⁹ LAMMOGLIA, E. El amor no tiene por que dolor. Grijalbo, México, 2005, p. 58.

²⁰ ibidem p.58.

²¹ ibidem p.59.

abandonada.

- **Dependencia Emocional.**

La dependencia emocional es una necesidad compulsiva que se manifiesta en la persona indicando que el amor se convierte en adicción para la mujer.²² Esta relación amorosa destructiva le causa un profundo dolor, sufriendo cuando su pareja no se encuentra a su lado, puede encontrarse en un estado de ansiedad que provoca en ella conductas descontroladas, como llamar constantemente a la pareja y quererla su lado cuando la necesita.

Este tipo de dependencia o adicción afectiva origina la idea de que no puede sobrevivir sin él, considera que es lo más importante en su vida, anhelando realmente que su esposo cambie y lo único que hace la mujer en estas condiciones es agobiarse dentro de la relación, desencadenando más la violencia o agresión.

Cuando las relaciones destructivas se muestran como una adicción en las mujeres, se considera que hay un desorden de sí misma, considerándolo como un factor de riesgo en el comportamiento y la salud misma de la persona. Esto desencadena síntomas característicos de una relación con violencia, como son:

- ❖ *Inmadurez emocional*: donde la persona presenta conductas infantiles.
- ❖ *Tendencia a crear dependencias emocionales*: la persona dependerá de alguien para satisfacer sus necesidades momentáneamente, ya que al hacer esto se siente cuidada y protegida.
- ❖ *Egocentrismo*: la persona buscará llamar la atención de su pareja para que ésta la tome en cuenta mediante lo que haga.
- ❖ *Incapacidad para amar*: la persona crea una coraza en la cual no se permite el sentir y puede simular que ama, o bien se encuentra

²² FOWARD, S. Cuando el amor es odio. Paidós, México, 2003, p. 107.

incapacitada para reconocer a las personas que puede tener un sentimiento real hacia ellas.

- ❖ *Debilidad emocional*: la persona manifiesta incapacidad para manejar sus emociones.
- ❖ *Conducta compulsiva*: el individuo es incapaz de controlar los estímulos en su mente.
- ❖ *Soledad existencial*: la persona siente la necesidad de estar acompañado por alguien, por su ser amado o seres queridos.
- ❖ *Tendencia a la manipulación*: la persona tiene la actitud de fingir para llegar a su objetivo, de dominar y engañar a los seres que se encuentran a su alrededor.²³

Es así que las mujeres crean una falsa autoestima mediante la aprobación de otros. Para no sentir el rechazo, algunas mujeres buscan el afecto del que carecieron en la infancia y lo sustituyen por la persona que creen que es la ideal para ellas; por lo tanto, buscan aspectos irreales, fantasías creadas por ellas mismas, a cambio, reciben maltrato, creándoles un gran vacío por no tener lo que necesitan y buscan.

- **Depresión.**

La depresión es una enfermedad con base biológica que con frecuencia clínicamente está influenciada por estrés psicológico y social, que afecta no sólo el estado de ánimo sino que puede manifestar desórdenes del sueño, alimentación y sexuales; los pensamientos se tornan negativos y cada vez más pesimistas, lo cual provoca una respuesta de estrés.²⁴

²³ LAMMOGLIA, E. El triangulo del dolor. Grijalbo, México, 1995, p. 138-139.

²⁴ KRAMLINGER, K. Guía de la clínica mayo. Sistem, México, 2001, p. 3.

En algunas ocasiones las personas confunden la tristeza con la depresión; es importante subrayar, la tristeza, es un sentimiento temporal y desagradable que todos, en algún momento suelen tener, la depresión va más allá que un sentimiento pasajero, es una situación en la que son constantes los síntomas. Ya que la tristeza es un sentimiento que va unido a la depresión conviene señalar que ésta última se presenta con mayor frecuencia en mujeres que en hombres, también la padecen personas divorciadas o separadas. Esta enfermedad afecta a individuos de cualquier clase social, género, ocupación, nacionalidad o raza.

Ahora bien las mujeres son más propensas a padecerla debido a la personalidad, la autoestima dañada, dependencia, aislamiento y cuando están sometidas a vivir en condiciones desfavorables.²⁵

También los conflictos familiares o domésticos son factores que provocan la depresión en alguno de los miembros de la pareja, se considera que le individuo depresivo se culpa y presenta una faceta de pérdida de energía. Las mujeres que viven dentro de una relación violenta están propensas a padecer depresión y presentan una serie de síntomas:

- ❖ Generan sentimientos de tristeza y llanto continuo.
- ❖ Presenta baja autoestima, la autoconfianza se ve afectada a causa de los periodos de depresión y algunas mujeres pueden sentirse culpables o despreciables.
- ❖ Las actividades que solía realizar ya no le son satisfactorias.
- ❖ Interviene sus pensamientos, presenta dificultad para concentrarse, y para tomar decisiones simples y complejas, además para hacer actividades.
- ❖ Afecta aspectos físicos de la persona, come en exceso o no come, tiene dificultad para dormir y disminuye su deseo sexual.
- ❖ La persona cuando pierde energía, puede sentirse cansada, agotada, y con dolores físicos intensos.

²⁵ FERNANDEZ, F. Claves de la depresión. 2001, p. 116.

- ❖ Descuida su aspecto personal, se aísla de la gente y los conflictos con el cónyuge son más graves.²⁶

Por tanto, cuando una mujer se encuentra dentro de una relación violenta deja de preocuparse por sí misma y se siente responsable. En ese momento presenta algunos de los síntomas anteriores, todo la deja desvalida, sin que pueda romper la relación que la encierra a ella y a sus hijos. No puede tomar medidas adecuadas. Gran número de mujeres muestran síntomas de depresión, abatimiento y vacío cuando son golpeadas o abandonadas por sus esposos.

- **Suicidio.**

En determinadas ocasiones, las mujeres pueden ver el suicidio como una alternativa cuando se sienten” incapaces de resolver conflictos tomando así la decisión de una muerte consumada por voluntad propia. “Se expresa siempre con ‘ideas suicidas’; implica angustia y delirio, se presenta como impulso y en algunas ocasiones se consuma.”²⁷ Es necesario señalar que muchas mujeres pierden la vida ante el miedo y la falta de visión para solucionar su situación, o son incapaces de enfrentar el problema.

En el caso de las mujeres golpeadas o agredidas sexualmente, el agotamiento emocional y físico puede conducir al suicidio. Las personas que llegan a cometer el acto suicida actúan por aspectos culturales, sociales entre otros.

El suicidio es una consecuencia de la depresión y que es la causa más frecuente en jóvenes. Muertes que van desde un tiro o simplemente lanzarse de las alturas. Al suicida nadie le impide terminar con su vida, no amenaza o chantajea con quietársela, sólo lo hace.²⁸ La muerte mediante suicidio ocupa el

²⁶ KRAMLINGER, K. Guía de la clínica mayo. Sistem, México, 2001, p.3.

²⁷ REZA, F. Diccionario práctico ciencias del hombre. Edere, México, 2000, p.162.

²⁸ LAMMOGLIA, E. Las máscaras de la depresión. Grijalbo, México, 2005, p. 156.

primer lugar en diversos países; es un proceso que no ocurre como impulso o instinto sino que se manifiesta de manera constante, es una decisión largamente elaborada y analizada por la persona que desea quitarse la vida, el suicidio como último síntoma de la infelicidad de la persona.²⁹

Existen aspectos importantes que puede presentar una persona ante una situación difícil en su vida y que son provocados por factores como:

- ❖ Depresión o abandono.
- ❖ Abuso físico, sexual o emocional.
- ❖ Si existe violencia en la historia familiar.
- ❖ Divorcio o separación de su cónyuge.

A lo anterior se suman los síntomas que se pueden presentar antes de la conducta suicida:

- ❖ Llantos, peleas, cambios bruscos en el comportamiento.
- ❖ Falta de energía, pérdida de sueño, cambios en su apariencia, falta de apetito.
- ❖ Escritos acerca de la muerte y suicidio.
- ❖ Algún comportamiento previo de suicidio.
- ❖ Pensamientos suicidas, soledad, rechazo.
- ❖ Ansiedad, estrés.
- ❖ Pérdida de la autoestima.³⁰

Finalmente la mujer ignora sus derechos individuales y no es consciente de la situación de explotación a la que está sometida. Su bajo nivel educativo en algunas cosas puede limitar sus oportunidades de desarrollarse ante la vida; y el ser y haber sido víctima de maltrato por algún miembro de la familia, repercute en

²⁹ PEREZ, S, Como evitar el suicidio en adolescentes. 2005,pp.4-3.

³⁰ www.unet.com.mx/ceca/suicidio.htm

gran medida. Como género femenino las convierte en objetos fáciles para explotarlas en cualquier ámbito.

2.3 EL ROL DE LA MUJER ANTE LA VIOLENCIA DE PAREJA

La situación de la mujer ha persistido a lo largo de la historia en los ojos de la sumisión y obediencia hacia los conyugues, donde el sufrimiento de la mujer se deja ver mediante los malos tratos; generados por creencias populares y estereotipos sociales, de los cuales las mujeres aguantan demasiadas vejaciones.³¹

Por ello en los numerosos movimientos sociales se han dado a lo largo de la historia, hubo algunos, donde mujeres alzaron la voz para hacerse escuchar. Como en el *Movimiento Feminista* de los años sesentas y setentas; el cual abrió un nuevo sendero: el crear nuevas leyes que las protegieran y por otro lado descubrir que muchas se encontraban encerradas en una relación conyugal violenta, que en esa época era algo aún oculto y privado, sólo para la familia. Al mismo tiempo se aventajo para poner en evidencia el maltrato que recibía la figura femenina, por tanto, diversas mujeres fundaron organizaciones para el apoyo de ellas mismas.

Esto provocaba que la mujer que recibía violencia, defendiera y justificaba a su pareja, lo que demuestra que la violencia contra las esposas se desconocía y no existía el interés por buscar combatir el problema de raíz ya que aún no se le consideraba como tal.

³¹ TRUJILLO F. Violencia Doméstica y coeducación .Octaedro, España, 2002, p. 13.

Por lo tanto, esta conducta se fue repitiendo de generación en generación en especial en familias de provincia, las cuales eran poco instruidas, donde a las mujeres no se les permitía la superación, limitándolas sólo a actividades de casa, argumentando que descuidarían a los hijos, esposos y deberes del hogar.

A partir de aquí surgió la guerra de los sexos, un término en el que se sugiere esposas y esposos se sienten amenazados, oprimidos. No obstante, la mujer siempre va a estar encasillada por su género, roles y estereotipos como ya se ha mencionado. De este modo, ellas no piensan en sí mismas en cuanto a su realidad, sino que lo hacen de una manera indirecta, con ideas masculinas. La mujer piensa en consecuencia de lo que los hombres piensan de ellas, es por lo tanto, una respuesta a las necesidades de los hombres³².

A las mujeres se les etiquetaba con términos que denigraban su integridad física, psicológica o sexual, donde las funciones eran creadas por el propio varón; dando a entender que la mujer, seguirá sufriendo una disminución de su integridad.

Quizás por ello se deduce que en épocas antiguas las mujeres que se resguardaban en la familia: “Pierden todos sus derechos sobre esta producción pues las que tienen potencialidades científicas o literarias trabajan en las casas para sus padres, hermanos o sus maridos”³³. Algunas tenía empleos donde recibían sueldos ínfimos. Al paso del tiempo se fue incrementando la producción, las máquinas sustituían la mano de obra del hombre y la mujer.

De igual manera actualmente las esposas siguen padeciendo un problema añejo: hoy continúa reprimida por los demás y por sí misma. La mujer busca más que el acto sexual; un acto de amor, y al no encontrarlo la lleva a que gire a otro ámbito de su vida que es el de madre, donde se refugia en el amor de sus hijos

³² HERDIA, A. Los factores que influyen en que una mujer permanezca en una relación conyugal: una visión interna, 2003, México, p.34.

³³ HERDIA, op cit. p.34.

al sufrir maltrato por parte de su pareja ya que se siente desvalorada.

Es así que por su abnegación, se le ha etiquetado como que “la mujer acepta pasivamente este papel. Todas las instituciones culturales, desde antes de la conquista, aplauden, y premian los aspectos materiales y por el contrario censuran sus expresiones sexuales”.³⁴ Es importante que ellas luchen por más espacios y formas de expresión donde el opresivo sistema patriarcal no siga obstaculizando su camino.

Otra costumbre, que el padre de familia se ha encargado de conservar, es que la mujer debe de llegar casta al altar, si esto no sucedía deshonoraba a la familia. Por ello el hombre ha creído que debe obtener placer antes que su pareja, también ha decidido cuántos hijos tener y la esposa debe estar dispuesta a las condiciones sexuales de éste. Otros tabúes aún perviven en ciudades y áreas rurales, donde la ideología no ha evolucionado. Lo lamentable es que son costumbres que se conservan por falta de educación.

Pero en realidad la mujer es abnegada y sumisa ante tal amenaza constante por parte de su propia pareja; porque también admite que limiten condición de género y en ocasiones son violentadas por otras mujeres.

Por ello, la mujer mexicana intenta desarrollarse poco a poco en un ámbito hostil, lucha por un trabajo bien remunerado, una profesión y no sólo permanecer en un plano doméstico. Esto la conduce a adquirir una conciencia feminista, donde se atreve a ser libre y demuestra su capacidad para atender a los hijos, al esposo e incluso para desempeñarse laboralmente lo cual debe de valorarse y reconocerse. Como lo han sido todas aquellas mujeres mexicanas que fueron violentadas y son clave importante para la historia de México; sin embargo, continúan en espera de reconocimiento dentro de la cultura, únicamente por pertenecer el género femenino. Desean que el trato hacia ellas no sea

³⁴ Ibidem p.35.

denigrante, que se rompa la desigualdad latente entre varones y mujeres.

La mujer ha demostrado tener capacidad equivalente en cuestión a la del hombre cuando se le da la oportunidad de desarrollarse en cualquier plano. Tiene identidad propia que ha ganado a través del tiempo luchando contra la ideología machista.

Se piensa que la lucha entre un hombre y una mujer está condenada, ya que ambos nacieron para vivir, trabajar juntos, para mejorar la vida de la humanidad aunque para ello el varón debiera cambiar su forma de pensar y valorar a la mujer; pero también la mujer debe valorarse ella misma, no permitir que pasen sobre su propia integridad. Para ello se debe iniciar con la educación que recibe actualmente las mujeres.

2.4 EL ROL DE LA MUJER EN LA FAMILIA.

La educación comienza dentro la familia y se va desarrollando al paso de los años, se hereda de abuelos, padres, hijos, incluso de los hermanos y tíos, quienes también influyen de manera importante porque apoyan en la formación y educación de los hijos.

La familia transmite a sus descendientes creencias, mitos y tabúes arraigados, las costumbres heredadas influyen en la cultura, religión, tradiciones y educación. Es indispensable mencionar que esta influencia es benéfica para la educación de los hijos cuando lo que se fomenta es el amor, respeto, interés y la expresión de los sentimientos.

Se desarrolla una buena relación entre padres e hijos; así como confianza y seguridad en la toma de decisiones de éstos, todo lo anterior ayuda a tener una mejor calidad de vida.

No obstante existe el lado contrario de la situación, donde la familia influye de manera negativa en la educación de los hijos quienes posiblemente sufran grandes problemas causándoles baja autoestima, inseguridad, rechazo, violencia y a futuro, tener una familia disfuncional.

Dentro de la familia, los hijos encuentran motivación para que logren sus expectativas y elijan el camino adecuado; de la misma manera se cumplan las expectativas que tienen los padres hacia los hijos. Al mismo tiempo, estos tienen la fortaleza para construir personalidad e ideas propias que los hacen autónomos sin dejar a un lado la primera educación.

La educación proporciona un aprendizaje, con la identificación de cualidades diversas donde cada uno de los integrantes adquiere sus primeros conocimientos de normas y límites. En la familia se enseña a enfrentar un contexto externo, su vida en sociedad.

Para el padre, la familia constituye una parte importante de su vida porque en ella encuentra las bases de crecimiento y desenvolvimiento para su entorno, es un modelo a seguir para los hijos, sin ella no se podría tener la capacidad de dominar actos o crecer solos. Es modelo donde el niño comienza a imitar conductas y actitudes de los padres, sean positivas o negativas para su futuro desarrollo.

La familia forma individuos reflexivos e idealistas, enseña lo que está bien y lo que está mal. Dentro de ella se aprende que el ser humano tiene responsabilidades por cada acto que realiza y que ésta tiene consecuencias en cada uno y a lo largo de su vida; que con el tiempo interactúa con los propios miembros de la familia y con sus pares.³⁵ La familia se encuentra en una constante transformación sin dejar de ejercer sus funciones.

³⁵ ibidem p.413.

Al educar a los hijos, los padres infunden las creencias y tradiciones heredadas de sus padres, es importante subrayar que el padre educa al hombre de manera diferente que a la mujer. Es evidente además que tal educación, al unirse con una distinta, conforma una nueva.

La familia educa con las bases que le han heredado sus ancestros, esas bases están conformadas por aspectos como: religión, mitos y tabúes, éstos últimos tienen, en los hijos, un efecto de manipulación para evitar los errores, no obstante esta visión arcaica por parte de los padres limitaba la experiencia del hijo. Las creencias también conforman la educación familiar, por ejemplo se le enseña al hijo varón que el padre es el proveedor del hogar, la autoridad y el que implementa reglas; en ocasiones, temor; es posible entonces que los descendientes de este individuo sigan su ejemplo cuando construya su nueva familia.³⁶

El varón joven aprende que debe trabajar en actividades fuertes pero nunca en domésticas, por otro lado sus esposas deben atenderlos. Y no les era permitido realizar actividades domésticas; en la actualidad el machismo se percibe en muchas familias mexicanas.³⁷

Conviene advertir, que educada por la figura femenina, la madre ha aprendido que únicamente ella debía hacer los deberes de la casa y servirle al hombre en todo lo que deseara, era sometida al mando de su esposo, aún si éste la maltrataba. La mujer fue educada por la madre para ser como ella ante su familia, a dejar a un lado sus necesidades por servir al proveedor de la casa y para que desempeñara un buen trabajo en su hogar. La madre no la preparaba para enfrentar una cultura hostil, a mantener una integridad y una superación, ante una sociedad regida por el hombre.³⁸

³⁶ URRRA, J. Violencia, memoria arraigada. Siglo XXI, España, 1997, p. 10.

³⁷ MEDINA, G. Violencia intrafamiliar y su recuperación en el aprendizaje. México, 2001, p. 43.

³⁸ DEBOLD, E Y WISON, M. La revolución en las relaciones madre hija. Paidós, España, 1995, pp. 63-64.

Como se observa, el antecedente se encuentra dentro de la familia, pues las niñas ven que sus madres reciben malos tratos, es así que las hijas aprenden que una mujer debe tolerar cualquier cosa de un hombre, crecen con la idea de que si éste no está a su lado se encuentran desvalidas y sin él no pueden sobrevivir. Esto sucede aún cuando las madres advierten a sus hijas que no se dejen maltratar por un hombre o que no permitan actitudes violentas, cuando el comportamiento de la progenitora demuestra lo contrario con su esposo.³⁹

El padre suele comportarse de manera hostil con ella, incluso llegar a negarle la oportunidad de que asista a la escuela y realizar alguna actividad que no sea propiamente femenina y menos que si ésta fuera para varón por que era mal visto antiguamente y además era una ofensa. Si no obedecía era castigada o golpeada por su padre, lo anterior demuestra que la mujer puede ser desplazada por su género, por su aparente fragilidad y debilidad.

Dentro de la familia se le da más preferencia al hijo varón y goza de más privilegios en ocasiones, él ejerce autoridad sobre ella siempre que actúe de acuerdo a la educación proporcionada por el padre.

En otros casos ocurre que cuando las jóvenes se sienten desprotegidas, solas, buscan una pareja sólo por compañía y para distraerse, argumentando que más “vale mal acompañado que solo” o bien únicamente para evitar las agresiones que ha vivido a lo largo de su infancia. Esto implica también la atracción física, social, económica que en ocasiones son la base para tomar una relación superficial, en la que las emociones no se involucran dejando de satisfacer la necesidad de amar y ser amados.⁴⁰

³⁹ FOWARD, S. Cuando el amor es odio. Paidós, México, 2003, pp.155.

⁴⁰ Ibidem, p.43.

La familia también influye en la elección de pareja, si se elige a la persona equivocada, es probable que quién lo eligió haya sufrido algún tipo de maltrato. Durante el proceso de reconocimiento y de noviazgo se pueden manifestar conductas violentas, causadas por carencias dentro de la familia. Así que al intentar cubrirlas deposita toda su carga emocional en su nueva pareja tratando de satisfacer esas carencias y cubrir sus necesidades.

No pueden pertenecer a dos familias simultáneamente; pero sí se puede seguir dentro de la dinámica familiar anterior, al mismo tiempo que comienza a forjarse una dificultad en la relación de pareja, se convierten en miembros inestables generando estrés y violencia.⁴¹

Los padres por otro lado, observan a sus hijos indefensos cuando están casados; la madre domina la situación y ve a su hijo como su 'bebé', creyéndolo de su propiedad, que merece lo mejor para su felicidad y permanece cuidándolo siempre. El padre observa a la hija como su 'princesa' buena, pura, incapaz de cometer algún acto que vaya en contra de las costumbres aprendidas en la familia y si sufriera algún problema dentro de su matrimonio, irán papá y mamá al rescate, apoyándola incondicionalmente.⁴²

Lo más difícil es entender por qué las mujeres permiten que su cónyuge ejerza fuerza brutal en su relación. La mayor parte quiere que se mantenga esa dinámica por la incapacidad de ser autosuficientes, por depender del esposo, por el vínculo afectivo que ella mantiene, por represalias y por no desear que sus hijos se queden sin padre.

La violencia entre los cónyuges suele transmitirse de generación en generación, los padres y las madres con conductas violentas o golpeadores no son capaces de controlar sus impulsos, transmiten a los hijos toda su carga

⁴¹ MELO, T. Te odio, pero... ¡no me abandones!. Libra, México. 2000, pp. 119-121.

⁴² *ibidem* pp.119 – 121.

emocional, haciéndolos responsables. Es importante mencionar que alguno de los hijos tiene la capacidad para entender que sus padres tuvieron una conducta negativa, mientras que otros repiten la misma conducta con sus propios hijos y su cónyuge.⁴³

Por lo general, en la familia el padre es el agresor, quiere ventaja, el poder dentro de la familia, controla a la madre y a los hijos, cuando inicia esta violencia dentro del hogar, el miedo se va presentando, no se desea hablar o hacer algo que pueda desencadenar una agresión. Los miembros de la familia pierden su identidad, comienza a haber daños psicológicos y físicos.⁴⁴

Todo lo anterior muestra, en especial, que la familia siempre se constituirá como un modelo que implica las jerarquías de cada miembro: papá, como ya se dijo, es el proveedor, el que asume las responsabilidades, un símbolo de autoridad; la madre siempre será la que se encargue de la casa, del cuidado de los hijos.⁴⁵

La violencia se aprende a través los padres, se manifiesta como una estructura para socializar. La violencia es una conducta normal dentro del seno familiar, que tiene que ser ejercida para mantener el control, para educar, para liberar toda la carga emocional que está contenida en alguno de los cónyuges y que no les permite dialogar sobre el conflicto.

Esta problemática social ha sido estudiada desde diversos ámbitos, ya sean social y psicológico; sin embargo, éste último es el que nos compete en este momento. Para lo cual se hablará en el siguiente capítulo de las corrientes psicológicas que han abordado el tema de la violencia en las mujeres.

⁴³ LAMMOGLIA, E. El amor no tiene por que doler. Paidós, México 200. p. 110.

⁴⁴ *ibidem* p.44.

⁴⁵ KRAMLINGER, K. Guía de la clínica mayo. Sistem, Méx. 200, p .3.

CAPÍTULO 3

GESTALT COMO UNA ALTERNATIVA ANTE LA VIOLENCIA.

3.1 GESTALT

Aparece en Alemania a principios del siglo XX, alrededor de 1942 es una corriente terapéutica humanista, que fue creada por el Doctor en Medicina y Psicoanálisis Frederick Salomón Perls.

La palabra gestalt se refiere a una identidad específica concreta, existente y organizada que tiene un modelo o forma definida, dando la evidencia de cómo se perciben todo aquel objeto de la vida cotidiana.¹

Por ello para entender la gestalt es necesario, comprender los orígenes de la palabra; ésta tiene raíces alemanas, pero ha sido adaptada de *Gestalten* que significa “poner en forma, dar una estructura significativa” que implica un proceso de formación.²

Actualmente, la gestalt va más allá de una terapia ya que se presenta como una filosofía existencial, como un arte de vivir, un contacto real que valora la fantasía, lo orientado al futuro; la originalidad porque se basa en corrientes orientales, del psicoanálisis, psicodrama, existenciales, etc.

También se puede definir “todo o “completo”, que ayuda a los sujetos a reconstruir el pensamiento, el sentimiento; logrando asimismo que haga conciencia de sus acciones.³

Se debe comprender el significado de esta palabra, gestalt, que apareció por primera vez en 1953 en una traducción del alemán Augen Gestelf que le daba como: “puesto adelante, expuesto a las miradas” o simplemente puede definirse

¹ SALAM. H. Gestalt de persona a persona. México, 2004, pp.36-37.

² SERGE.G La gestalt una terapia de contacto. Bogota ,1993,p.14.

³ COON. D. Exploración y aplicación de la psicología.,1999, p.20.

como configuración, estructura, modelo, figura, forma, totalidad.⁴ Dando a entender que se percibe en la mente mediante la codificación de todos aquellos objetos que están presentes alrededor de la vida del sujeto.

Es una práctica que va más allá de una simple terapia. Algunos autores la definen como un arte y ese es el arte de vivir y de percibir de distintas maneras las relaciones de cada ser humano, con una totalidad de todas a aquellas partes que lo conforman como tal.

Por lo que también, es una técnica que se implementa en diversos contextos: en terapia individual, de frente a frente, de parejas, en familia, así como en grupos abiertos (ya sean por semana o mes), escuelas, establecimientos, empresas o sectores comerciales o industriales.

Por ello, como objetivo básico desarrolla la perspectiva del ser humano; integradas con respecto a su espacio sensorial, afectivas, intelectuales, sociales, y espirituales; para que el sujeto tome conciencia de su propia experiencia actual, el aquí y ahora. Con la finalidad de atender principalmente a las personas que sufren algún tipo de situación psicosomática, física, aspectos patológicos, o conflictos existenciales.⁵

Una alternativa que va dirigida a diversos contextos como:⁶

- Terapia individual: cara a cara, terapeuta-paciente.
- Terapia de pareja: con los conyuges y el terapeuta a la vez.
- Terapia familiar: con varios miembros de la familia reunidos.
- Terapia de grupo: desarrollo personal y potencial de cada uno de los miembros.

⁴ SALAM. H Psicoterapia Gestalt, proceso y metodología. Mexico ,2003. p. 35.

⁵ SERGE.G. La gestalt una terapia de contacto. Bogota, 1993,p.14.

⁶ Ibíd. p.24.

- Instituciones y Empresas: psiquiátricos, centro para jóvenes, hospitales, sectores industriales, comercial.

La gestalt no sólo es una alternativa de terapia para personas con problemas psíquicos, físicos o psicosomáticos o para personas con patologías, sino también para personas con problemas para enfrentar: conflictos, rupturas, problemas sexuales, soledad, duelo, depresiones, etc. Sirve para vivir mejor teniendo una calidad de vida más adecuada, buscar nuevos caminos de solución con el cuestionamiento de “saber por qué” y el “saber cómo” para el cambio.

Lo esencial para atender al paciente es el síntoma, ya que éste es el mensaje de alerta para que se pueda intervenir, ya que el terapeuta tiene la finalidad de respetar la relación dual que mantienen, permitir y favorecer el crecimiento de la persona.

Y es que la gestalt integra y combina técnicas verbales y no verbales, la respiración, modulación de voz, la energía los sueños y la expresión de emociones y sentimientos, creatividad, música y baile.

3.2 PSICOTERAPIA GESTÁLTICA

La psicoterapia es cualquier método de tratamiento que atienden desórdenes psíquicos o corporales. Cualquier psicoterapia tiene como finalidad el modificar las situaciones o eventos, asimismo la percepción interna de los hechos y sus posibles significados. La intervención del terapeuta no busca la transformación del conflicto sino la experiencia personal que presenta el paciente.⁷

⁷ SERGE G, Gestalt. Barcelona, 2005.pp.163-165.

Es una corriente terapéutica que se asocia con Fritz, psicólogo alemán, donde ésta se mantiene constituida en un proceso psicoterapéutico basado en el contacto de las emociones, situaciones, conflictos, traducido en percepción y conciencia.⁸

Partiendo del aquí y el ahora, esto es el presente, esto no quiere decir que lo que ya vivimos no sea importante, de hecho lo es; simplemente lo que pasa es que el futuro es algo que todavía no se vive. Se sueña con vivir intensamente y su meta es fomentar la simpatía y la confianza en el paciente para que el terapeuta pueda realizar la toma de conciencia en él.

Por lo tanto, no sólo es aquella que se define como forma de solucionar o resolver los conflictos, y para comprenderla se necesita ubicarla en relación con otras psicoterapias.⁹

- *Terapia psicodinámica*: la cual se basa en suposiciones sobre la enfermedad o conflicto que manifiesta tener el paciente, haciendo hincapié en los antecedentes y la situación actual de éste. El enfoque es el de “allá y entonces”; para el tratamiento de la causa.
- *Terapia conductual*: se enfoca en el análisis del comportamiento actual del sujeto mediante un condicionamiento basado en un estímulo y reforzamiento, para la eliminación de conductas negativas y la permanencia de conductas positivas.
- *Terapia humanista*: basada y haciendo énfasis en el potencial y las capacidades humanas de cada sujeto, enfocándose en el aquí y ahora, para que éste pueda llegar a darse cuenta de su situación.

⁸ COON. D. Exploración y aplicación de la psicología. 1999,p, 619.

⁹ GARY. M. Proceso y Dialogo en gestalt. Chile ,1994 pp. 46-47.

Por lo que es conveniente determinar el objetivo real de la psicoterapia gestalt. Es facilitar al individuo a descubrirse a sí mismo, de sus necesidades como un ser único, respetable y auto apoyado, el cual no necesita de engaños propios y que éste pueda salir por su propia capacidad de resolución de conflictos.

Y es que la terapia gestáltica recurre a los principios básicos que hace referencia el Dr. Salam:¹⁰

- Considera al individuo como un ser que está en constante proceso de re-creación.
- Rechaza la distinción entre “sujeto y objeto” y los visualiza en un todo.
- Menciona que la inteligencia no logra el conocimiento verdadero, sino que es indispensable identificar y vivir la realidad.
- La Psicoterapia consiste en atender a otro ser humano de tal manera que le permita ser, pero con bases.
- La terapia gestal es esencial para que se pueda vivir la experiencia, para que surja un aprendizaje efectivo.

Sin embargo, no es sólo un modelo de terapia tradicional, sino que más bien busca la detección de los problemas, así como de conductas inadecuadas las cuales causan laceración en la persona. Es un enfoque de atención actual que le permite a la persona *darse cuenta* de su misma situación, de ella misma y de su comportamiento. Como anteriormente se ha mencionado todo con la finalidad de que obtenga un mejor potencial de su desarrollo como individuo.

¹⁰ SALAM. H. Gestalt de persona a persona. México, 2004 pp.36-37.

Se considera una terapia con un enfoque novedoso, ya que no sólo se ocupa del síntoma (es aquel que nos indica o aviso sobre el intento de solucionar el conflicto); sino que se centra exactamente en que la persona elimine los síntomas. Permitiéndole un nivel de *insight* mediante cuestionamientos del cómo y el qué hacemos. Asimismo permitiendo un nivel de maduración y evitando aquello desagradable trabajando para integrar su personalidad equilibrada.

Lo importante aquí es comenzar a enfocar la terapia gestáltica con aquellas mujeres que sufren violencia, como una alternativa de atención a su conflicto de violencia conyugal ya que hoy en día es un problema muy común.

Esta forma de terapia fomentará el estímulo potencial de herramientas como seres humanos de aquellas mujeres que han sufrido violencia. El problema de la violencia conyugal radica realmente en el mal uso del poder dentro de la pareja, ya que han creído tanto hombres como mujeres; que el poder, el derecho y la decisión que tiene es sólo sobre la mujer; como una forma de mantener la relación controlada y si es necesario llegar a la violencia.

3.2.1 ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS.

Como ya se ha mencionado, la gestalt, tiene influencias psicoanalíticas, la cual se apoya mediante la asociación libre y la meditación con los aspectos orientales: el psicodrama donde se utiliza la fantasía, la hipnosis así como diversos juegos. Estas técnicas tomadas por Perls son muy adecuadas para ciertos tratamientos.

Por lo tanto es importante tomar en cuenta 3 técnicas aplicables dentro de la psicoterapia gestalt:¹¹

¹¹ LOOB. M. Psicoterapia de la gestalt. España. 2002. p. 95

- **SUPRESIVAS**

Esta técnica apoya el aspecto del “dejar hacer”, lo que el individuo posiblemente puede estar actuando, así descubrir la situación y pueda encontrar el origen de su conducta para poder superarla.

Experimentar el vacío:

La persona en esta situación enfrenta sensaciones desagradables, y si lo podemos compaginar con el tratamiento de violencia; esta técnica es factible para aquellas mujeres violentadas, apoya a tener un mejor contacto, afrontar lo no deseable para que así pueda superar lo que le está molestando dentro de la relación de pareja. De esta forma puede modificar esa sensación desagradable, por algo agradable.

No hablar acerca de:

Esta técnica trata sobre lo que el paciente necesita. Menciona que es importante que éste mantenga contacto con la experiencia y hablar acerca de ella, le pueda facilitar la reflexión; así pueda intelectualizarlo e incrementar su toma de conciencia, es lo que pasa con las mujeres que viven violencia; algunas de ellas tienden a evadir su realidad.

El tener contacto con ella, no se está en contra del diálogo; pero siempre y cuando se tome conciencia de que es pertinente determinar los límites del diálogo que permita un adecuado proceso.

Descubrir los debeísmos:

Técnica que pone en evidencia las creencias falsas que los pacientes anteponen a lo que en realidad es, haciendo uso de los “debo” por los “deseo”, que quiere decir esto; que los debo se utiliza como una obligación que va aunada al aspecto de nuestra infancia y por tanto son aspectos que nos llevan a determinar una conducta o comportamiento, no es agradable cuando hay una obligación a actuar. Y los deseos son aceptables con nuestras ideas y valores y son adecuadas a nosotros mismos.

Encontrar las Formas de Manipulación

Dentro de esta técnica el paciente tratará de evadir su problemática y lo hará mediante la seducción, lo manipulará para evitar el cambio en ella, otro lo hará mediante la intelectualización o simplemente manteniendo el silencio. Pero el terapeuta puede utilizar las siguientes preguntas como herramienta para desbloquear este tipo de conducta: “¿de quién lo aprendiste o desde cuando lo aprendiste?”.

Saber Formular Preguntas y Respuestas

Aquí es muy importante que el terapeuta tenga en cuenta la formulación de preguntas que realizará a los pacientes ya que éstas pueden seguir siendo manipuladas por estos mismos y será perjudicial al objetivo principal de la terapia.

Manejo de Autoestima

Es importante potencializar el yo como un aliciente dentro de la terapia y así fomentar el incremento de la autoestima y del autoconcepto.

- **Expresivas**

El objetivo de esta técnica es fortalecer el crecimiento del “darse cuenta” en el paciente, ya sea exagerando la intención o sólo dando un sentido de intensificación a la situación.

- **Expresar lo no expresado**

El silencio en los pacientes es muy característico ya que va encaminado a ocultar algo por temor a ser o afrentarse con su problemática; y esto es lo que en esencia pasa con las mujeres que viven violencia. Éstas por temor a que su familia se involucre y se entere del maltrato, se quedan calladas y aquí es cuando el terapeuta debe intervenir para invitarla a que se exprese mediante la pregunta: Si pudieras hablar ¿Qué dirías?

Buscar la forma y hacer la expresión correcta. Cada movimiento así sea mínimo del paciente es analizado; si éste es exagerado pedirle que diga directamente lo que desea de la situación, ya que el terapeuta tiene la capacidad de sugerir y detener la conversación hasta que la persona pueda realmente darse cuenta de lo que realmente evade.

- **Interrogativas**

El objetivo de esta técnica es muy simple, trata de integrar las partes del individuo que son las siguientes:

- a) **Encuentro personal**

Su función es que el paciente entre en contacto consigo mismo y su propio diálogo interno.

b) Fantasías guiadas:

Existen innumerables fantasías que se utilizan para la sensibilización, esto es lo que se utilizará en la propuesta de taller y así favorecer en las mujeres mejoras en su potencial emocional.

c) Retroalimentación

Es donde el paciente comparte su experiencia y lo que obtuvo de ella, ya que ésta es una manera de fortalecer su nueva perspectiva de la situación.

d) Cierre

Se le puede cuestionar como siente lo que acaba de ocurrir. Buscar el desarrollo del individuo con respecto a la integración de los aspectos obtenidos en cuanto a su personalidad e ir cerrando todos aquellos asuntos inconclusos. Facilitar los recursos y guiarlos con la finalidad de lograr el éxito de cada comportamiento.

Con lo anterior se entiende que la gestalt es una alternativa adecuada y moderna que nos puede apoyar en el proceso de toma de conciencia en la mujer violentada. Quizás no erradique la violencia; pero si por lo menos podrá ayudar a salir a la paciente del anclaje que mantiene en esa relación. Se pretende que ésta pueda decidir qué es lo más apto para su vida en ese momento y pueda elegir que es lo mejor para su bienestar, en el aquí y ahora para que así su porvenir sea más equilibrado.

**3.3 TERAPIA GESTALT ALTERNATIVA
PARA EL TRATAMIENTO DE LA VIOLENCIA**

La aplicación de la terapia gestáltica se basa en la conjugación práctica del desarrollo y el mantenimiento de éste, en un ambiente armonioso y no precisamente la curación de un conflicto. Se entiende que la gestalt tiene por

objetivo ver al ser y tratarlo con derechos, valores; como alguien auténtico que se distingue de cada ser.¹²

Como alternativa, es indispensable establecer recomendaciones dentro de la iniciación de terapia a personas con violencia o violencia conyugal. Deben ser atendidos por separado hasta que la crisis de violencia haya pasado, la pareja se haya tranquilizado o controlado su temperamento.

El objetivo de esta terapia es que la persona acepte su realidad mediante la toma de conciencia de la modificación de su conducta.

Por ello es recomendable que se atienda. Se aconseja que las mujeres con violencia sean atendidas por terapeutas del sexo femenino, ya que esto potencializará la empatía y promoverá el fortalecimiento de sus recursos, permitiéndole desarrollarse de manera más independiente ante la vida y su familia. La terapia gestáltica funciona para intervenir en casos de violencia, tiene una orientación sistemática y reconoce a la persona como un sistema único (pensamientos, comportamientos y creencias; componentes físicos y psicológicos), que explican aquellos procesos que se manifiestan en el interior de la persona.¹³

El objetivo de la terapia es clasificar e incrementar la responsabilidad en la relación y proporcionarle opciones para las próximas interacciones con su medio.

En la terapia gestalt no se pueden abordar por separado los malos tratos en ámbitos físicos, emocionales y sociales, ya que son una totalidad de la existencia de la víctima.

¹² SERGE. G. La gestalt una terapia de contacto. México, p. 23.

¹³ SITH. S. Psicología de la violencia en el hogar. Desclée de Brouwer, 1992.p. 75.

Por consiguiente se orienta a la persona receptora de violencia a que viva su presente y no se enfoque en el dañino antecedente de aquella historia de vida que mantuvo con su pareja. Y es que las mujeres víctimas de violencia antes de la terapia, consideran que sólo tienen dos opciones: marcharse o quedarse, considerar que sus maridos son buenos o malos.¹⁴

Existe posibilidad de que la mujer violentada reconozca sus emociones y acepte su realidad, con la modificación de la personalidad rígida y con varios estereotipos arraigados como mujer.

Y es aquí donde podemos ver que la mujer pierde el sentido de la responsabilidad, sometiéndose por completo al rol de víctima, ante la sumisión y la imagen de mujer indefensa; por lo que tienden a delegar responsabilidades de su vida a persona que la rodean. Por ello la terapia gestalt en este aspecto tiene como finalidad que estas mujeres violentadas dejen de poner su vida en manos de otras personas e incluso del terapeuta y comiencen a tomar conciencia de sí mismas sin sentirse culpables.

Una situación de violencia conlleva a conductas y emociones que se han mencionado en otros capítulos. La falta de responsabilidad es generada por la falta de madurez; ya que siempre busca que decidan por ella. Es una conducta común en mujeres en situación de violencia. La finalidad de la terapia gestalt, en este aspecto es estimular a la víctima de maltrato, para que ella misma tome conciencia de que ya no necesita manipular a otros para lograr su autonomía, sin necesidad de depender de nadie más y mantenerse sola.

Por lo que entenderá que una persona con madurez psicológica es una persona con equilibrio, una persona que toma decisiones, que es auténtica. Esto es lo que les hace falta a las mujeres violentadas, cuando manifiestan no reconocer lo que sienten, piensan y temen por eso que las rechacen. La terapia

¹⁴ Ibídem, p.79

proporciona que se desarrolle en un medio donde sea ella misma. Tiene por objetivo que la persona llegue a la meta, tenga la capacidad de conocer y reconocer lo es ella siendo asertiva y le permita el cambio de su comportamiento.

3.4 PROGRAMA DE TRATAMIENTO EN VIOLENCIA CONYUGAL.

Este programa contra la Violencia hacia las Mujeres, hace énfasis a los principios que se orientan a trabajar en los intereses y necesidades de las mujeres víctimas de los agresores. Asimismo tiene en cuenta a cada persona en su integridad, y por tanto, la diversidad de clase, etnia, situación laboral y emocional.

Este programa propuesto por SANDRA SMITH consta de 3 etapas:¹⁵

Primera etapa: contrato de no violencia.

Los cónyuges se reciben individualmente ya que en esta etapa de evaluación es más difícil que sean honestos cuando están juntos en terapia. Esta evaluación consiste en preguntar sobre el primer incidente de violencia, con qué frecuencia ocurre, si hay armas en casa (ya que se necesita proteger la integridad física de la mujer violentada durante el desarrollo de la terapia) y se recomienda que mientras están en terapia vivan separados. La finalidad es la mujer tenga control y dé sentido a su vida, además de disminuir el riesgo de la violencia. Así tiene la oportunidad de poner límites, hasta donde está dispuesta a soportar los malos tratos.

Segunda etapa: enseñar competencias para el manejo de la agresividad.

¹⁵ Ibídem. p .81.

Se le enseñan técnicas para dar tiempo fuera a la situación y realice actividades de relajación. Así contará con recursos para controlar sus impulsos y auto refuerce las conductas positivas.

Tercera fase: fortalecimiento de la relación marital.

Promueve la flexibilidad en la relación de pareja para manejar el estrés de manera eficaz y así pueda aprender nuevas técnicas para manejar los conflictos y utilizar otras maneras de comunicación. Aquí se le sugiere a la pareja que realice una lista de las fuentes de origen del estrés entre ellas y los recursos para satisfacer sus necesidades, tomando en cuenta lo que requiere atención.

Las dinámicas servirán para crear experiencias que ayuden a conocer diferentes alternativas para el diálogo y la resolución de conflictos demostrando lo que cada uno desea y está dispuesta hacer por la pareja.

Lo importante de este programa, es que va más allá de una enseñanza que implica modificar las conductas más evidentes de violencia o de sumisión, trata de disminuir los niveles de violencia. El objetivo final es terminar con los malos tratos físicos y emocionales para no vivir con violencia.

Lo que hace gestalt en este programa es tomar en cuenta la experiencia de cómo se siente la persona, cómo actúa, cómo piensa; esto a fin de auto regular su área emocional, lo cual nos permite ver la situación de violencia desde el fondo.

Así la terapia gestáltica tiene éxito cuando logra integrar las emociones con la conciencia que experimenta el paciente; además es una terapia de aprendizaje donde la persona puede reescribir su propia historia personal y así su situación de violencia dolorosa queda cerrada. Lo más importante de esto es que

la paciente aprende por sí misma y no necesita estar dependiendo constantemente del terapeuta para salir de su situación.¹⁶

La siguiente propuesta de taller tiene por objetivo modificar la condición de vida de las mujeres ante la violencia, con la finalidad de que puedan identificar los aspectos causales y psicológicos de ser violentadas y que las mantiene enganchadas en una relación conflictiva.

Por lo cual está planeado para llevarse a cabo con mujeres receptoras de violencia de entre 20 a 40 años de edad, de estado civil casadas o vivan en unión libre, (ya que diferentes autores nos refieren que las mujeres que reciben mayor violencia son precisamente las que continúan dentro de una relación de pareja). El número de participantes es de 5 a 10 personas.

Asimismo dentro de las sesiones se abordarán diferentes dinámicas para las cuales se utilizarán diversos materiales como son:

- Láminas de cartoncillo.
- Plumones.
- Hojas blancas.
- Lápices.
- Espejos.
- Caja de cartón.
- Tapetes.

Se ha propuesto que dicho taller se lleve a cabo en La Casa de la Mujer en Guadalupe Victoria Ecatepec Estado de México en un salón iluminado, ventilado, amplio y sillas para la comodidad de las participantes, ya que dicha institución es una de las principales receptoras de mujeres que buscan ayuda para salir del ciclo de violencia. Se da un acercamiento en el momento en que se consideran que pueden llegar a cambiar su historia de vida, para lo cual se recomienda este taller.

¹⁶ SERGE G, Gestalt. Barcelona 2005, p. 110.

Para llevarlo a cabo de una manera más eficaz será necesario utilizar diferentes instrumentos como son:

- Ficha de identificación: formato que se utilizará para llevar un registro de datos personales, familiares y socio-económicos el objetivo es manejar información de cada una de las participantes. (Ver anexo 1)
- Cuestionario de dinámica del caracol que se manejará para potencializar y apoyar la actividad en el proceso de toma de conciencia de su problemática y de la dependencia emocional que manejan.(Ver Anexo 2)
- Cuestionario de dinámica de mi yo oculto. Se utilizará ésta con la finalidad de que las participantes identifiquen la imagen que proyectan en sí mismas en su entorno y así puedan modificar, lo negativo de ellas. (Ver anexo 3)
- Cuestionario de evaluación: Se utilizará como una herramienta que servirá para evaluar la participación y conocer el beneficio generado en el transcurso del taller, así como su aprendizaje en la mejora del equilibrio de su vida psicológica, física y social. (Ver anexo 4)

Procedimiento

Este taller, se impartirá en La Casa de la Mujer, en Ecatepec Estado de México ubicado en la colonia Guadalupe Victoria; con una duración de 10 días (15 horas) con el propósito de que las participantes superen la situación de violencia; asimismo comprendan que necesitan salir de ello para mejorar su calidad de vida tanto física como emocional. Fue creado para desarrollarse en 10 sesiones, con una duración de una hora treinta minutos por cada sesión

aproximadamente.

Este taller está dirigido a sensibilizar y modificar la condición de vida de las mujeres ante la violencia. La finalidad es que puedan identificar los aspectos causales y psicológicos del porqué son violentadas así como las conductas que las mantiene enganchadas en una relación.

El siguiente taller aborda la situación de violencia con las mujeres mediante 10 sesiones:

- *Primera sesión.* Se llevará a cabo la presentación del taller con el propósito de que se conozcan las participantes y el coordinador, generando confianza en la realización de las dinámicas.
- *Segunda sesión.* Se presenta la dinámica de sensibilización ya que permitirá la afluencia de la exteriorización de emociones mediante los cuestionamientos a seguir en la dinámica y los pertinentes del terapeuta.
- *Tercera sesión.* Se llevará a cabo mediante la confrontación de los juicios que las mujeres expresen entre ellas y la relación de pareja, lo cual limita su potencial; la terapeuta apoyará a cada una de las participantes.
- *Cuarta sesión.* Se expondrá la situación del enganche en la relación de pareja, con el fin de que las participantes entiendan de manera precisa lo que puede estar generando la problemática.
- *Quinta sesión.* Se expondrá y confrontará a las participantes en el valor de la estima. Se expondrán los factores psicológicos que determinan que la mujer deje de valorarse y de poner límites.
- *Sexta sesión.* Se confrontará a las pacientes con su pasado y por las carencias emocionales que han presentado desde pequeñas hasta llegar a la vida adulta, las cuales han determinado su condición de vida.
- *Séptima sesión.* Se expondrá todo el resentimiento en su relación de su

pareja que la ha violentado y así podrá aliviar el dolor ocasionado por la problemática.

- Octava sesión. Se abordará el control de emociones que permitan que la participante evalúe si es benéfico mantener la relación o dejarla sanamente.
- Novena sesión. Se hablará sobre el trabajo y las situaciones que dejan inconclusas las participantes, con respecto a su vida en pareja y familiar que les ha causado conflictos y no solucionan.
- Decima sesión. Se hará el cierre de la sesión mediante resolución de un cuestionario que permitirá evaluar el taller y las mejoras de las participantes en su nueva vida.

Al final se considera necesario que se atienda primordialmente a la situación de violencia conyugal, como un caso individual para posteriormente llevar un tratamiento adecuado de manera grupal. Esto va a permitir identificarse con otras mujeres que han sido o son receptoras de violencia, dándole la oportunidad para solucionarlo.

El propósito de la corriente terapéutica gestáltica es apta para atender los casos de violencia; pues su propósito es que las mujeres acepten su realidad mediante la toma de conciencia, como la modificación de su conducta. Se considera a la persona como un sistema único que permite intervenir en la modificación de pensamientos, así como creencias; generando una mejor interacción con su medio ambiente y consigo misma. Creando una necesidad de vida entre su yo y su entorno, así poder llevar una vida equilibrada. A continuación se explicarán cada una de las sesiones que se llevarán a cabo.

CAPÍTULO 4

PROPUESTA DE TALLER TERAPÉUTICO PARA MUJERES JÓVENES EN EL MUNICIPIO DE ECATEPEC.

Sesión 1

PRESENTACIÓN

FECHA:

ACTIVIDADES:

PRESENTACIÓN.

DINÁMICA CONSIDERADA POR EL TERAPEUTA.

OBJETIVO

Presentar a cada una de las participantes, a la terapeuta, mediante cualquier dinámica, cuya finalidad será generar un ambiente adecuado de confianza entre el grupo.

DURACIÓN: 10 minutos en presentación y 30 minutos en dinámica.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo, acondicionado para las participantes.

MATERIAL: sillas, etiquetas adheribles, gafetes, plumones, formato de ficha de identificación

DESARROLLO

- ❖ A las participantes se les indica que se coloquen en círculo, posteriormente una de ellas señalará a una persona, ella dirá su nombre y dirá el nombre de la anterior participante y así sucesivamente hasta que todas hayan concluido con la presentación.

- ❖ Se dará una explicación breve de lo que consistirá el taller terapéutico y el proceso de éste.
- ❖ Finalmente se les pide que llenen la ficha de identificación. (Ver anexo 1).

APLICADOR:

Sesión 2

SENSIBILIZACIÓN

FECHA:

ACTIVIDADES:

Exteriorización de emociones mediante dinámica.

Retroalimentación al final de la dinámica.

OBJETIVO

Sensibilizar a las mujeres que sufren violencia con la finalidad de que exista una mayor apertura y exteriorización de las emociones.

DURACIÓN: 60 minutos en dinámica y 30 minutos de retroalimentación.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y acondicionado para las participantes.

MATERIAL: 20 rosas de cualquier color, sillas, hojas blancas, lápices, paliacates.

DESARROLLO

- ❖ Los participantes se colocan en un círculo, a todas se les pide que cierren los ojos y se les cubre los ojos con el paliacate.
- ❖ Posteriormente se les pide que extiendan las manos y se les proporciona una rosa la cual se les coloca entre los dedos de manera que la flor quede protegida.
- ❖ Se les dice que esa flor es muy importante, ya que necesita cuidados y

deben protegerla, que sólo ellas buscarán la forma de protegerla sin que reciba ningún daño. La condición es que siempre deben mantener extendidas las manos.

- ❖ Finalmente el coordinador tratará de dañar su flor de manera brusca buscando un espacio libre donde se pueda atacar a la flor y destruirla.
- ❖ El coordinador guiará la dinámica mediante la modulación de su voz y explicando cualidades de la importancia que tiene la flor; si dejamos que la dañen y qué repercusiones tendría si ellas permitieran dañar a esa flor, obviamente en sentido metafórico de su situación de violencia.
- ❖ Finalmente se da el cierre a la sesión explicando el sentido de la dinámica y su finalidad, asimismo se les cuestiona sobre lo que sintieron cuando se trato de destruir la flor, ¿qué sintieron?, ¿qué pensaron en el momento de que intentaron destruirles la flor? La finalidad es confrontarlas para que identifiquen su realidad.

APLICADOR:

Sesión 3

PREJUICIOS (DEBERÍAS)

FECHA:

ACTIVIDADES:

Exteriorización de emociones mediante dinámica.

Retroalimentación al final de la dinámica.

OBJETIVO

Analizar los prejuicios que las siguen manteniendo, como seres inseguros. La actividad está sujeta a la eliminación de los “debería” que limita el crecimiento y potencial humano.

DURACIÓN: 60 minutos en dinámica y 30 minutos retroalimentación.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo, acondicionado para las participantes.

MATERIAL: lápices, hojas blancas, una caja de cartón de 10 cm x 10 cm para cada integrante, sillas y cesto de basura.

DESARROLLO

- ❖ Se les explica que son los “deberías” y como se pueden presentar a lo largo de su situación. Se colocará a las participantes en círculo y en posición cómoda, se les indica que cierren sus ojos, que se relajen y que sólo piensen en un lugar muy confortable que les dé la tranquilidad necesaria.
- ❖ Posteriormente se les indica que imaginen, enfrente de ellas un pizarrón y ahí realizarán una lista de todos aquellos “deberías” que se han presentado en su situación actual (se dejan 2 minutos para que realicen la dinámica) y finalmente se les pide que abran los ojos lentamente.
- ❖ Se les proporciona hojas y lápices para que en papeles pequeños

escriban los deberías que mentalmente enlistaron en la dinámica, esos papeles los doblan y los colocan dentro de la caja.

- ❖ Después se les pide que nuevamente cierren los ojos y se coloquen cómodamente extendiendo las manos. El coordinador colocará la caja en una de las manos y se les da la indicación de que levanten la mano donde tienen la caja, dejándolas arriba durante 2 minutos.
- ❖ Finalmente se les pide que lentamente bajen la mano a la altura de la otra mano y que a la cuenta de 3 abran los ojos lentamente. Ya en una posición más relajada se comienza a cuestionar sobre la diferencia del peso de las manos; se les menciona que lo importante de esto es que ellas tomen conciencia de que el peso de la caja duele al estar cargando, con todo los deberías de su alrededor. Están presentes los que han sido influenciados por los demás y especialmente por su pareja. Ahora les corresponde a ellas comenzar a modificar esos deberías por “voy hacerlo o “no voy hacerlo” pero ya de acuerdo a sus propios intereses y no anteponer lo intereses de los demás. Utilizando los papeles realizará una nueva lista la cual dirá en voz alta y cada papel lo eliminará tirándolo en el cesto de basura.
- ❖ La dinámica es un simbolismo de su realidad que puede lograr la modificación emocional, cognitiva, conductual e incluso hasta física. Esto permite finalmente potenciar su vida para discernir lo que es adecuado para su vida.

APLICADOR:

Sesión 4
MI YO OCULTO
FECHA:
ACTIVIDADES: Dinámica del espejo.
OBJETIVO Identificar la imagen que proyecta ante la interacción con su exterior.
DURACIÓN: 60 minutos en dinámica y 30 minutos en cuestionario.
TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.
LUGAR: Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que las participantes estén cómodas
MATERIAL: Espejo grande de cuerpo completo.
DESARROLLO
<ul style="list-style-type: none"> ❖ En un cuarto oscuro y con tapetes alrededor, se les guía con los ojos vendados para que se coloquen sentadas con los pies cruzados. Se les quita el paliacate y pidiéndoles que observen lo que hay a su alrededor; nuevamente se les pide que cierren los ojos; frente a ellas se les colocará un espejo de cuerpo completo; se les levanta indicándoles que abran los ojos. Tratarán de observar su imagen en el espejo y dejar que la imagen salga de la oscuridad. ❖ Ya que ellas hayan visto por completo su imagen en el espejo y sin quitar la mirada la de éste se le cuestiona lo siguiente (Ver anexo 3).
APLICADOR:

Sesión 5

EL CARACOL

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica de relajación y resolución de un cuestionario.

OBJETIVO

Hacerlas conscientes de aquello que las mantiene enganchadas a una relación con violencia.

DURACIÓN: 60 minutos en dinámica y 30 minutos de cuestionario.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo para las participantes.

MATERIAL: Alfombra o tapete amplio.

DESARROLLO

- ❖ Se les pide que sobre los tapetes se recuesten, indicándoles que se pongan en posición fetal lo más enroscadas posible, cerrarán los ojos y se les pedirá que inhalen y exhalen lentamente.
- ❖ Se les da la instrucción de que imaginen que son un caracol de mar, cubierto por una fuerte coraza; (se dejan 10 minutos para indicación); mencionándoles comiencen a pensar como es ese caracol, qué características tiene, cómo lo ven los demás, qué sienten siendo caracoles, les gusta estar así o no, se sienten cómodas o no. Sólo que lo visualicen.
- ❖ Después del tiempo determinado se les indica que vayan buscando como salir de esa coraza, como les sea más adecuado. Ya que hayan buscado una salida, finalmente abrirán los ojos sobre el mismo tapete.

❖ Sentadas se les cuestionará lo siguiente (Ver anexo 2).

APLICADOR:

Sesión 6

EL PASADO EN EL PRESENTE

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica y cuestionamiento verbal.

OBJETIVO

Identificar el vacío emocional de su pasado.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo acondicionado para las participantes.

MATERIAL: hojas blancas, lápices.

DESARROLLO

❖ En círculo se acomoda a las participantes, pidiéndoles piensen en una edad que recuerden muy bien y se les hace el siguiente cuestionamiento el cual responderán en hojas blancas.

1.- ¿Qué sientes y piensas al tener esa edad de nuevo?, ¿cómo te encuentras vestida y qué haces?, ¿eres feliz?

❖ Ahora trae a tu mente y visualiza que estás en la casa donde vivías antes y

piensa como te encuentras ahí, que cosas hay o qué cosas fueron importantes para ti en ese momento; escriben en las hojas lo siguiente:

- 1.- ¿Qué sensaciones experimentas al estar ahí?, ¿qué ves, cómo lo ves?, ¿quién está ahí?, ¿qué descubres mirándolo?
- ❖ Al final se les da la instrucción de que focalicen algo que les pasó en su niñez y ahora de adulto, ¿si lo pueden modificar cómo lo haría y qué modificación?

Sesión 7

MI YO RESENTIDO

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica de la silla y la foto.

OBJETIVO

Superar la dificultad para relacionarse con las personas que le han ocasionado dolor.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo acondicionado para las participantes.

MATERIAL: fotografías, sillas.

DESARROLLO

- ❖ Se colocará a las participantes frente a una silla. Se les taparán los ojos con un paliacate, en la silla vacía se le colocará la fotografía de la persona a quien tiene resentimiento. Se les destaparán los ojos con la idea de que observe detalladamente y por completo la foto.
- ❖ Se le pide que identifique que ropa tiene, ¿cómo es la expresión de esa persona en su cara?, ¿cómo está mirando esa persona?, dirá lo que necesita decirle, el resentimiento que tiene o que les genera por ejemplo: “BERNAD, ESTOY RESENTIDA CONTIGO POR...” y eso al final lo modificamos por palabras positivas.

APLICADOR:

Sesión 8

UNA RELACIÓN PROBLEMÁTICA

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica de la sesión

OBJETIVO

Clarificar las sensaciones de la persona en su entorno, si permanece en una relación o dejarla.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo, acondicionado para las participantes.

MATERIAL: fotografías, sillas.

DESARROLLO

- ❖ Se les indica a las participantes que cierran los ojos e imaginen algunas de las personas con las que mantienen una relación desagradable, deben seleccionar sólo una de ellas con la que presenten conflicto.
- ❖ Deben centrarse en la relación con esa persona y se les cuestiona dentro de la dinámica lo siguiente con la finalidad de que comiencen a reflexionar. Ahora que ves a la persona, ¿deseas establecer un contacto o prefieres evitarla? , dile a esa persona que es lo que realmente piensas sobre ella como: “yo tengo este resentimiento contra ti... y ahora piense cual es el precio que debe pagar para llegar a estar con esa persona, piensa si esa persona necesita un castigo y cuál sería el adecuado para ella. Crees que el

castigo puede cambiar algo, pues hazlo y elimina tu resentimiento.

Si es necesario mantén el castigo el tiempo que desees y tranquilamente puedes abrir tus ojos.

APLICADOR:

Sesión 9

ASUNTOS PENDIENTES

FECHA:

ACTIVIDADES:

Dinámica de relajación. Y cuestionamientos al final de la dinámica.

OBJETIVO

Hacer conciencia de que los asuntos inconclusos no son benéficos para el equilibrio emocional.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo acondicionado para las participantes.

MATERIAL: tapetes cómodos.

DESARROLLO

- ❖ Se les pide que cierren los ojos y que piensen en una situación en la que fueron víctimas; puede ser alguien de la familia, o tu esposo. Cuando focalice la situación a la persona la colocarán enfrente; si desean, pueden establecer un diálogo con ella.
- ❖ Así, después imaginarán que son protegidas y más queridas que nunca antes en su vida. Se encontrarán en un lugar agradable y verán un sol que las ilumina y le piden a esa luz que toda las tensiones que tengan, las preocupaciones se convierten en energía y pensamientos positivos, como el bienestar propio. Seguirán imaginando esa luz que las rodea con gente que les ama; ahora todo ese resentimiento sobre esa persona lo cambiarán; las emociones y sentimientos los irán resolviendo, modificándolos por lo que

necesitan.

- ❖ Finalmente aspiraron sintiéndose más relajadas. Regresarán a la habitación. Al final se comentará sobre la dinámica.

APLICADOR:

Sesión 10

AGRADECIMIENTOS

FECHA:

ACTIVIDADES:

Realización de un cuestionario para las participantes.

Dinámica entrega de diplomas por la participación.

OBJETIVO

Tener una actividad como retroalimentación de los anteriores de una manera constructiva y útil.

DURACIÓN: 60 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO: 5 a 10 participantes.

LUGAR: Un salón amplio, bien iluminado y cómodo acondicionado para las participantes.

MATERIAL: Anexo 4 y Diplomas.

DESARROLLO

- ❖ El instructor anuncia el término del taller, habla brevemente sobre el tema, finaliza con una retroalimentación y agradecimiento por haber participado en el taller.
- ❖ Se les pedirá que sentadas en un círculo contesten el siguiente cuestionario (anexo 4), el cual evaluará la modificación de su estado emocional y personal para comprobar realmente el beneficio del taller.
- ❖ El instructor tomará un diploma y se los entregará a cada una de las participantes.
- ❖ Al entregarlo le pedirá a cada una que exprese lo que aprendió y dará las

gracias por su participación, destacando los aspectos más sobresalientes de este aprendizaje en términos de descubrimientos personales significativos que se aprendieron dentro del taller.

- ❖ Hay que hacer hincapié al grupo para que se esfuerce en encontrar estos elementos de aprendizaje proporcionados por sus compañeras.

APLICADOR:

CONCLUSIONES

En base a lo explicado se puede concluir que:

1.- Esta propuesta tiene como finalidad modificar y mejorar la condición de vida tanto psíquica como física de la mujer en situación de violencia, mediante un taller. Está enfocado en la técnica gestáltica, considerada como una herramienta moderna, factible y efectiva para tratar casos de violencia en la mujer. Ésta permitirá una modificación en la perspectiva del paciente, la cual generará una estabilidad emocional y así pueda aceptar su realidad. Tomarán conciencia de ésta lo que le permitirá mantener un equilibrio consigo misma y su entorno.

2.- La violencia es un tema que no sólo genera estragos, también controversias, en las familias mexicanas. Esta situación desencadena secuelas mentales para cada cónyuge. De acuerdo a las referencias bibliográficas consultadas existe numerosa información, pero son pocas las mujeres que han tomado conciencia de su situación. Se les complica reconocer y aceptar que existe un problema latente; que histórica y culturalmente, se ha manifestado desde tiempos remotos. Tal situación ha afectado, en especial a la mujer, que ha quedado sometida por la autoridad del esposo, lo que hoy en día conocemos como machismo. Éste desafortunadamente es difícil de eliminar, ya que son ideologías muy arraigadas, esto sucederá hasta que la mujer despierte de su letargo de vida.

3.- Es importante entender y observar que la violencia penetra los hogares como una epidemia, destruyendo lo que está a su paso; no sólo es un conjunto de agresiones dirigidas hacia la mujer por parte de su pareja. A través de la violencia pretende mantener el control de la relación, desencadenando una serie de acciones violentas de todo tipo: psicológicas, físicas, sexuales y económicas. Una mujer difícilmente comenta a la gente cercana las lesiones físicas o emocionales que padece, generalmente suele justificar a su pareja sintiéndose responsable por la agresión que ha recibido.

4.- Analizando, la mujer comienza a desarrollar una serie de eventos que afectan su autoestima. En el momento que ésta se desvaloriza emocionalmente se produce un declive en su autoestima, esto sucede a través de repeticiones de palabras denigrantes, posteriormente se originan actos violentos por parte de su pareja. Un factor como la autoestima es determinante para que la mujer sea más propensa a sufrir algún tipo de violencia y permitirlo. Cuando su autoestima baja se afecta su integridad y equilibrio de razonamiento; además de que comenzará a mostrar una serie de conflictos y trastornos en el área afectiva lo que provocará desequilibrio en su persona e identidad.

5.- La violencia ejercen en la autoestima ejerce un papel muy importante, si está dañada es importante trabajar para que pueda salir de la situación. Algunas mujeres manifestaron tener baja autoestima debido a los malos tratos de su pareja, además admitieron haber tenido signos de depresión que las condujeron a intentar suicidarse. Estos han sido los factores más importantes y comunes que han presentado las mujeres. Lo anterior es consecuencia de mantenerse enganchadas en relaciones destructivas denotando dependencia por no satisfacer sus necesidades de su pareja.

6.- Existen condiciones determinantes que favorecen el surgimiento y permanencia de la situación violenta dentro de la relación, las condiciones son: la influencia familiar, porque ha sido un modelo aprendido a través de la socialización, la experiencia familiar proporciona herramientas que apoyan el crecimiento y desarrollo de la pareja. Cuando éstas afectan o dañan los valores familiares, la igualdad de género, la influencia de ideologías, creencias y mitos; crean así una ideología machista que va limitando el desarrollo óptimo de los cónyuges.

7.-También está presente la sumisión de la esposa frente a la autoridad de su esposo, donde cada uno acepta su rol natural. Lo importante es que cuando la

pareja decide vivir su vida, comenzará a comprender que su familia de origen ya dejó de ser su prioridad y que ellos decidirán como será su nueva familia. Establecerán nuevas creencias y valores sin dejar que la familia influya en la toma de decisiones, ya sean positivas o negativas. El aprender a poner límites entre cada una de las familias de los cónyuges, ayudará a que la vida en pareja sea más benéfica, de lo contrario contribuirá a la formación de necesidades destructivas.

8.- Por otro lado, se hizo hincapié en los factores que desencadenan la violencia, esta información es indispensable para la población y ayudará a que las mujeres participantes en el curso se motiven. Esto les permitirá identificar posibles afecciones en la elección de pareja y en ellas mismas, permitiendo a todas manifestar su problemática.

9.- La realización de este trabajo permite explicar y aproximarse al fenómeno de la violencia conyugal en la cultura de la mujer en México, la influencia familiar y los factores psicológicos que se manifiestan en una mujer violentada de cualquier manera.

10.- La importancia de este taller en el tratamiento de la violencia contra las mujeres, es que pone en alerta a las jóvenes para que se atiendan ante alguna vivencia de maltrato. Ésta permitirá vivir con una salud mental y un potencial humano que le reforzará su autoestima. Y así poder facilitarles a las participantes la adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades y actitudes para la comprensión y superación de la violencia conyugal; encaminado a un intercambio de ideas y experiencias que generen estrategias comunitarias para el tratamiento de ésta.

11.- La meta en la aplicación de este taller se orienta hacia la adquisición de conocimientos para seguir trabajando mejor en pro de la comunidad joven, desarrollando habilidades y destrezas para la mujer.

12.- Además de desechar creencias falsas al respecto y el sentimiento de desesperanza, también erradicar conceptos equívocos sobre el problema, romper barreras que mantenían hasta antes de recibir la orientación adecuada.

13.- Por ello, es importante fomentar la información y trabajo con mujeres jóvenes y sobre todo con adolescentes, quienes tendrán la oportunidad de modificar su perspectiva de vida ante la violencia conyugal. La evidente violencia se abordará de manera responsable para llegar al equilibrio emocional con el fin de tener una buena salud mental.

14.- Erradicar completamente la violencia sería lo ideal; sin embargo, esto tardarían años o décadas para eliminarla por completo. Principalmente tendríamos que cambiar todo el sistema sociocultural de México, al igual que el familiar, posteriormente modificar los años de retraso social, político, cultural, psicológico y económico para lograr tener un nivel de vida adecuado a las exigencias de cada individuo.

15.- Por lo tanto éste es un apoyo a la mujer que vive violencia, la modificación de ello, en su vida, como ser particular, para que tenga la oportunidad y esperanza de modificar la perspectiva de su entorno.

ANEXOS

Situación de la casa: Propia Prestada Rentada _____

No. Habitaciones

Servicios: L A D P T

¿Por quién viene acompañada?:

Motivo de consulta

Quién atendió:

ANEXO 2

Contesta el siguiente cuestionario sobre dinámica del caracol:

1.- ¿Cómo crees que podrías caminar siendo caracol?

2.- ¿Cómo sientes la carga de la coraza?

3.- Si te arrastras para caminar ¿cómo te sientes cuando lo haces?

4.- ¿Qué experimentaste mientras estabas en el papel del caracol?

5.- ¿Se te limita salir de la coraza?¿ qué te lo impide?

ANEXO 3

1.- ¿Cómo es la imagen?

2.- ¿Qué expresión facial tiene?

3.- ¿Qué postura corporal tiene?

4.- ¿Cómo se mueve?

5.- ¿Qué sensación o actitud tiene?

6.- ¿Qué sientes hacia esa imagen que ahora ves?

7.- ¿Qué le dices a la imagen y qué te responde ella?

8.- ¿Cómo te sientes hablándole?

9.- ¿Hay algún cambio?

10.- Si pudieras decirle algo a la imagen ¿què le dirías antes de que te despidas de ella?

ANEXO 4

CUESTIONARIO

- 1.- Consideras que tu vida emocional ha mejorado desde tu participación en el taller.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 2.- Has manifestado mayor determinación en cada una de tus decisiones.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 3.- Has manifestado tener más confianza en tu aspecto personal físico y emocional.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 4.- Ya no permites malos tratos dentro de la relación con tu pareja.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 5.- Has aprendido a poner límites en tus relaciones interpersonales.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 6.- Permites los chantajes de tu pareja.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 7.- Te permites experimentar nuevas posibilidades de vivir tu vida.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 8.- Vives con menos culpas en tu relación de pareja.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 9.- Vives con mayor tranquilidad y menos estrés en tu vida actual.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 10.- Ya comienzas a aprender y saber qué es lo primordial que necesitas como mujer.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 11.- Consideras ahora que tu familia puede estar bien sin la violencia que existía en casa.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 12.- Sientes que tu entorno familiar, social y emocional ha cambiado desde tu participación en el taller.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 13.- La comunicación con tu pareja es pasiva y más comprensible que antes.
Sí () No () Poco () Demasiado ()
- 14.- Consideras que actualmente el amor y respeto en ti es importante para tener el equilibrio adecuado entre tú, tu pareja e hijos.
Sí () No () Poco () Demasiado ()

15.- Consideras que el taller ayudó a que tu historia de vida mejorara.

Si () No () Poco () Demasiado ()

16.- Consideras que el taller apoyó a las mujeres que participaron en el taller.

Si () No () Poco () Demasiado ()

17.- Tú recomendarías a otras mujeres que vivan la misma situación a acudir al taller para mejorar de su historia personal.

Si () No () Poco () Demasiado ()

18.- Consideras adecuada la participación del terapeuta en el taller.

Si () No () Poco () Demasiado ()

BIBLIOGRAFIA

ALBERONI, Francesco. Ten coraje. 1ª ed, Gedisa, España, 1999, 158 pp.

APODACA, Maria. Violencia intrafamiliar. Lito Roda, Mexico 1995, 376 pp.

BOSCH.F.Esperanza. La voz de las invisibles(víctimas de un mal amor que mata). Cátedra, Madrid, 2002, 299 pp.

CORSI, Jorge. Violencia familiar. Paidós, México, 2005, 254 pp.

CORSI. Jorge. Una mirada interdisciplinaria sobre un problema social. Paidós, 1995, 218 pp.

DEBOLD, Elizabeth. La revolución madre hija. Paidos, España, 1995, 392 pp.

FOWARD, Susan. Cuando el amor es odio. Grijalbo, México, 2005, 336 pp.

FISCHMAN, Yael. Mujeres, Sexualidad y Trauma. Lugar, Buenos Aires, 2000,208 pp.

FERNANADEZ, Francisco. Claves de la depresión. Cooperación, Madrid, 2001,208 pp.

GARAY, Jennifer. La psicología del miedo y el estrés. Labor, España, 1993, 380 pp.

GARCIA, María. Violencia y Género. Universidad Pontificia de Comillas. 2003, Madrid, 122 pp.

ANDA, Raül. Violencia conyugal en la mujer. Mexico, 2005, 58 pp.

GINGER, Serge. Gestalt : el arte del contacto : una perspectiva optimista del conocimiento humano. RBA, Barcelona,2005, 245 pp.

GROSMAN. M. Silvia. Violencia en la familia. 3 ed. Universidad. Buenos Aires, .2005, 523pp.

INEGI-INMUJERES. Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. País, 2003.

JAIDAR, Isabel. Las dimensiones del miedo. 1ª ed., Universidad Autónoma Metropolitana. 2002, 186 pp.

JIMENEZ, María. Violencia familiar en el D.F.UCM, México, 2003, 616 pp.

KRAMLING, Keith. Guía de la clínica Mayo sobre la depresión. Sistem Editores, México, 2001, 194 pp

LARA, Rocío. Remedios para aliviar el estrés. Paxmex, Colombia, 2001, 127 pp

LAMMOGLIA. Ernesto. El triángulo del dolor. Grijalbo, México, 2003,280 pp.

LAMMOGLIA,Ernesto. Cartas al Dr. Lammoglia. Grijalbo, México, 1996, 272 pp.

LAMMOGLIA, Ernesto. Las máscaras de la depresión. Grijalbo, México, 2005, 204 pp.

LAMMOGLIA, Ernesto. El noviazgo ¿elección o decepción?. Paidos, México, 2005, 198 pp.

LAMMOGLIA, Ernesto. El amor no tiene por qué doler. Grijalbo, México, 2005, 127 pp.

LORE, Aresti. La violencia impune. 2ª ed., Instituto francés de América Latina. México, 1999, 157 pp.

LEMUS, Marta y SAAL, Fidel. La bella indiferencia. 2^a ed., Editorial. Siglo XXI, México, 1991, 187 pp.

LORENTE, Miguel. El rompecabezas anatomía del maltrato. Ares y Mares, España, 2004, 221 pp.

LUNA, Rogelio. Sociología del miedo, un estudio sobre la ansiedad. 1^a ed. Universidad de Guadalajara, México, 2005, 178 pp.

MELO de Tess. Te odio, pero... ¡ no me dejes!. Libra, México, 2001, 127 pp.

MEDINA, Gema. Violencia intrafamiliar y su perspectiva en el aprendizaje. Tesis, Jalisco Zapotlan, 2001, 158 pp.

MIGUENS, Marcela. Gestalt transpersonal: un viaje hacia la unidad. Era Naciente, Buenos Aire, 1993, 169 pp.

MORRISON, A. El costo del silencio. Banco interamericano de desarrollo, Washington D.C., 210 pp.

NARANJO, Claudio. Gestalt de vanguardia. La Llave, España 2002, 526 pp.

PENDISKI, Susana. Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas. Colectivo feminista de Xalapa, México, 2000, 277 pp.

POLAINO, Aquilino. Familia y Autoestima. 1^a ed., Ed. Ariel, España, 2004, 361 pp.

REZA, Fernando. Diccionario práctico de ciencia del hombre. Edere, México, 2000, 187 pp.

RAMIREZ, Felipe. Violencia masculina en el hogar. Pax, México, 2000 192 pp.

SARQUIS, Y, Clemencia. Introducción al estudio de la pareja humana. 2 ed. Universidad Católica, Chile, 1995, 131 pp.

TRUJILLO, Fernando. Violencia Doméstica y Coeducación un enfoque multidisciplinar. 1ª ed., Octaedro, España, 2002, 287 pp.

TORRES, Marta. La violencia en casa. Paidós, México, 2001, 208 pp.

URRA, Javier. Violencia, memoria arraigada. Siglo XXI, España, 1997, 303 pp
Secretaría de Relaciones Exteriores. La eliminación de la violencia contra de la mujer. México, 2006, 281 pp.