

# La paz mental, emocional. Una experiencia. Aplicación del manual: prevenir la violencia contra las mujeres

## Ofelia Alvarez Cardier

Mg Sc Psicología Social. Profesora e investigadora UCV. Ex Directora del CEM UCV. Directora de Fundamujer.

## Resumen

La aplicación del Manual Prevenir la Violencia Contra las Mujeres (Alvarez y Barroso, 2018) a mujeres víctimas de Violencia Contra las Mujeres por Razón de Género por vía remota persigue que las que salen del Ciclo de la Violencia Contra las Mujeres se afiancen en conocimientos, actitudes y vías de identificación del problema desde sus inicios. Conclusiones: fortalecimiento del darse cuenta del problema partir de ellas mismas, nuevos conocimientos y asertividad para el logro de la Paz Emocional. Recomendaciones: continuar la evaluación, difundir la metodología y motivar a utilizar otros Manuales existentes.

**PALABRAS CLAVE:** violencia, mujeres, prevención, paz

## Abstract

The implementation of the Handbook "Prevenir la Violencia Contra las Mujeres" - (Violence Prevention Against Women) (Alvarez and Barroso, 2018) to women who are victims of Gender-Based Violence Against Women non-site (via email and Whatsapp), intends that those who overcome the Cycle of Violence Against Women, could consolidate their knowledge, attitudes and ways of identifying the problem from the beginning. Conclusions: self-awareness reinforcement of the problem, new knowledge and assertiveness to achieve Emotional Peace. Recommendations: To continue the evaluation, to disseminate the methodology and to motivate the use of other existing handbooks.

**KEYWORDS:** violence, women, prevention, peace

## El conocimiento

“Esa palabra que usted acaba de usar es muy importante. Exacto, tener conciencia de las cosas, ¿no? Creo que a veces el desconocer de un tema nos hace vulnerables a sufrir situaciones que uno a veces las pasa como algo normal. Es algo que aprendí, uno en el fondo sabe que algo anda mal. Con el Manual, cuando usted me lo compartió la primera vez y lo empecé a leer y le digo, a todas las respuestas Sí, la verdad es que me ha sucedido todo, verdaderamente todo. Y al darme cuenta de que en verdad mi vida corría peligro. Yo sabía que estaba en situación de peligro. De hecho yo, uno se da cuenta de que se llega a un punto en el que hay que reaccionar. Creo que eso fue lo que yo hice, gracias a Dios no me demoré. No fue tarde como les pasa a otras. Pero yo sabía, yo presentía que en algún momento iba a pasar algo que es lo que les pasa a muchas que no viven para contarlo.” (Caso M-2023)

La sola percepción y presentimiento de que algo iba a pasar, que no era bueno para ella y que se ha traducido hasta el momento en miedo la hacen reaccionar. Dice que hay un punto, un punto diferente para cada mujer que sufre de violencia emocional, física y amenazas cotidianamente. Rechaza que sea normal, que de ese gran peligro por el solo hecho de ser mujer vulnerable necesita tener más, concienciarse sobre cómo se da. Desea conocer, saber más. Su primera lectura del Manual consigue situaciones, acciones y frases congruentes con su terrible experiencia de pareja de la que ya se separó. Pero el miedo sigue de alguna manera. Le sirven las lecturas compartidas para orientar su reacción liberadora.

Se presenta la Prevención en Violencia Contra las Mujeres-VCM como un aspecto/componente del proceso educativo de cada mujer y hombre para aclarar a profundidad sus roles de género estereotipados en la sociedad patriarcal que llevan a manipular, enfrentar e intentar controlar el cuerpo-mente de la mujer y a esta a aceptar en posición sumisa y hasta llegar a culparse de su amargo y aparente destino. Junto a la Información Asertiva y la Capacitación de formadores/educadores/facilitadores forma parte del entramado educativo al respecto. Es la Motivación general/principal para intentarlo como Objetivo General de la Fundación para la Prevención de la Violencia Contra las Mujeres. Pues bien, partiendo de la aplicación en pequeños grupos en Aliadas en Cadena, Proyecto “La Dolorita”-Cepaz, Mujeres de Voluntad Popular y WOM-AI, con un aproximado total de 100 mujeres, se comenzó a aplicar con cierta timidez metodológica el Manual: Prevenir la Violencia Contra las Mujeres (Alvarez y Barroso, 2018) en la atención de modo remoto y al ir leyendode dos en dos los ejercicios, en búsqueda de reflexión interna respondiendo y compartiendo los ejercicios planteados. Los grupos incluyeron capacitadoras comunitarias, mujeres maltratadas separadas o no, sensibilización para responsables políticas y otras. Llevamos, desde la cuarentena

Covid-19 en la cual se implementó con más fuerza y continuidad la atención por mail, whatsapp y/o por celulares, aproximadamente 14 casos concluidos y otros 8 que lo comenzaron y no se siguieron porque tomaron conciencia de otros problemas más apremiantes (preocupación por los hijos, necesidad urgente de asesoría y acciones legales, entre otros) Algunas regresan a seguir buscando y analizando las diferentes características de lo vivido con el Manual.

Solucionaron lo que más les preocupaba y parte del problema que llevan a cuestas hasta se convencen y persisten en la solicitud de ayuda pero quieren más. Quieren conocer cómo llegaron hasta allí, qué más pueden hacer para alejarse definitivamente de la repetición del mal que les aqueja con la actual, anterior y/o próximas parejas. Allí es donde la aplicación el Manual puede concretar, ordenar y encontrar reflexiones prudentes que cumplan esos requisitos.

La mujer sabe hasta cierto punto que lo que vive está mal, no conveniente para vivir plenamente, que está en riesgo. Está aún presente el miedo pero lo ha utilizado para resurgir y no quedarse en sobreviviente. Aprende a usar su percepción como herramienta para llenar su curiosidad cuando se siente incomprendida, violentada, abusada o simplemente víctima de la más peligrosa en los inicios de la relación, la sutil manipulación.

22 |

## Metodología aplicada

### Objetivos Generales:

- Valorar la utilidad de la acción Preventiva en VCM utilizando Manual al uso y en condiciones de atención remota.
- Alcanzar mayor profundización de los elementos de salida del Ciclo de la Violencia en usuarias de Unidas por Ti. 2022-23.

### Tipo de Investigación

De corte cualitativo, psicosocial, feminista, de género centrada en la Violencia Contra las Mujeres y la Prevención por Educación e Información de Contenidos específicos.

### *Consta de dos Etapas*

*Etapas 1:* de exploración, escogencia de casos emblemáticos por su permanencia en la experiencia y resultados/logros significativos. Presentada en el IV Encuentro de Investigación en Feminismos, Estudios de las Mujer y de Género. "Mujeres y Paz. Una apuesta por una paz incluyente"

*Etapas 2:* de profundización, con inclusión de todos los casos con énfasis en obstáculos y/o razones para no concluirlos con logros visibles también. Que concluirá a fin del año en curso, 2023

### Instrumentos utilizados

- Alvarez Cardier, Ofelia y Griselda Barroso Morgado, 2018, Manual Prevenir la Violencia Contra las Mujeres. Aliadas en Cadena A.C.
- Preguntas sobre el impacto de la utilización de contenidos del Manual en las usuarias para su utilidad:
  - Relata brevemente, ¿Cómo fue tu experiencia con el Manual Prevenir la Violencia Contra las Mujeres?
  - ¿Te fue útil para salir del Ciclo de la VCM? ¿Cómo?
  - ¿Cuáles contenidos del Manual te impactaron más para cambiar? Explica brevemente.
- Vías para recoger la información: las Preguntas anteriores o de las Consultas (audios o mensajes whatsapp). Se aplica a 14 casos en total y responden/siguen el proceso completo 8.
- Criterios para escogencia de los 3 Casos de la Etapa 1: lectura completa evidenciada, respuestas a las Preguntas y/o en contenidos de las consultas.

Códigos	Observaciones
1. M-2023	Escogido Etapa 1. Respuestas completadas. Conclusiones de vida en marcha
2. P-2023	Lectura completa. Interés especial en Crecimiento Emocional
3. R-2023	Lectura general. Preocupación primaria por los hijos. Datos importantes en las entrevistas del proceso de atención
4. R-2022	Dependencia Emocional fuerte. Interés especial por Auto Estima. Remitida a Psicología por Auto Culpabilización Se destapan otras necesidades
5. I-2022	Escogido Etapa 1. Lectura completa Insumos de peso en las respuestas
6. V-2022	Interés en Proceso de Crecimiento Emocional Preocupación por los hijos.
7. M-2022	Escogido Etapa 1. Lectura completa. Recabar respuestas a través de las entrevistas.
8. C-2023	Interés en saber más. Auto estima desviada para tratamiento previo.

## Categorías: proceso de análisis inconcluso para un primer análisis.

Aproximación a Categorías	Definiciones primeras
Conocer sobre lo vivido	Solicitud de componentes teóricos y explicativos de los procesos de VCM vividos con el ánimo de no repetirlos y aprender de ellos.
Encuentro de coincidencias	Identificación de la usuaria con su propia vida.
El Aquí y el Ahora	Toma de decisiones para salir del Ciclo de la Violencia
Crecimiento Personal	DLogros a nivel emocional y cognitivo para el futuro próximo.
5. I-2022	Escogido Etapa 1. Lectura completa Insumos de peso en las respuestas
6. V-2022	Interés en Proceso de Crecimiento Emocional Preocupación por los hijos.
7. M-2022	Escogido Etapa 1. Lectura completa. Recabar respuestas a través de las entrevistas.
8. C-2023	Interés en saber más. Auto estima desviada para tratamiento previo.

24 |

## Análisis de datos

Debido a limitaciones de espacio de este artículo de investigación:

- **La lectura**

“Y al yo ver el Manual a mí me confirmó, y obtuve el conocimiento, de que es real. Estos temas no se hablan. Son tabú en casa, en los colegios, en los centros educativos, en la sociedad no se habla mucho. Es normal, es que a veces consideramos que es normal que una mujer solamente tiene que soportar cosas por tener hijos, una casa, una vivienda, una supuesta estabilidad. Y son muchas cosas Profe de verdad que, bueno ... tengo que volver a releer el Manual. De verdad aprendí muchísimo porque conversar con alguien de mi tema que yo sé que me entiende porque sabe exactamente de lo que le estoy hablando. Uno se identifica y dice, Sí, hay alguien que sabe, que me puede ayudar. Entonces creo que, no sé, yo considero que a veces hay que pensar un poco en uno y no sé cómo llegar a dolerse de una misma y reaccionar sobre lo que pasa. Te están haciendo daño, te estás haciendo daño”. (Caso M-2023)

El primer avance observado es el de mejorar la conciencia de sí misma para ayudarse con el acompañamiento psicosocial. Reconocer que la relación de pareja fue tóxica,

que él es el abusador, pero que lo más grave es que ella también se estaba haciendo daño con decisiones no asertivas y ahora lo va logrando. El contenido de sus palabras concluyentes lo dice claramente.

Ver, leer y analizar los contenidos del Manual hace revelar que es real el problema y no solo referido a ella que necesitaba y encontró ayuda apropiada y que se mantendrá en ella. Ya aparece su preocupación por las demás mujeres, que son temas que la sociedad intenta ocultar porque es parte del mismo sistema psicosocial. Rechaza la consabida normalización de este problema que las mujeres parecen tener que aguantar como destino cuando es un asunto aprendido, que permean las instituciones de salud y educación entre otras desde las cuales se debe trabajar para evitar se siga reproduciendo.

El Manual abreviado de auto orientación psicosocial y comunitario.

- Son tantas las aristas y tipologías y la relación entre sí en este flagelo de las Violencias Contra las Mujeres las que justifican y delimitan en su ante título el contenido del Manual. Para el momento también se discutía la ampliación de las tipologías en la Ley Orgánica por el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia-LODMVLV (2017) así es que se tomó la decisión de delimitar para favorecer el uso práctico del mismo en conjunto con la Directiva de la AC Aliadas en Cadena quien acordó nuestra experticia en las personas de Profa. Ofelia Alvarez Cardier y la Abgda. Griselda Barroso Morgado de Fundamujer. De orientación, toma de decisiones conscientes, porque no pretende nada más; lo que se consigue con el uso guiado o no del mismo es un darse cuenta, aportar conocimientos y así, con los ejercicios, una aproximación a la reflexión interna entre las mujeres y adolescentes que lo usen. Quizá hasta un reconocimiento del sufrimiento al respecto en sus vidas para luego buscar apoyo individualizado. Incluye contenidos psicosociales, la explicación culturalista del problema compartido por sus creadoras.
- Y, por último, lleva como acompañantes el valioso conocimiento de la existencia, exigencias y posibles alternativas legales vigentes y la posibilidad de difundir estos conocimientos en pequeños grupos de discusión.

En principio y debido a la funesta aparición del Covid-19 y la subsecuente cuarentena los esfuerzos de Fundamujer se centraron en una experiencia que veníamos haciendo ya con los casos del Interior del país, tanto por email como por telefonía digital, la atención y el apoyo remotos. Así es que ya se había constatado que era posible ayudar de esa manera inclusive a cierta profundidad en casos de SEPT o Autoestima construida fuertemente en la mujer por años de manipulación de la pareja. Ampliación de la

concepción de apoyo psicosocial y legal por internet, mejora de la misma con agregado de conocimientos, recoger información más allá de la problemática presentada al comienzo por cada caso.

El esquema del Manual incluye el Proceso Continuo de Crecimiento Personal de Carl R. Rogers (1979), el Modelo Ecológico (Ferreira, 1992, citada en Alvarez y Barroso, 2018, 14): el Ciclo de la Violencia Contra la Mujer (Walker, 1980. Citada en Alvarez y Barroso, 2018, 16): Momentos de Intervención Psicosocial y Legal en el Ciclo Creciente y en Escalada de la Violencia Contra las Mujeres (Alvarez, 2007. Citada en Alvarez y Barroso, 2018, 18), la Construcción y deconstrucción del Auto Estima como Fuente de Fortaleza (Hamachek, 1971. Citado en Alvarez y Barroso, 2028, 35)

Así se pueden adentrar en un Proceso interno de búsqueda de aclaración, de tranquilidad y como nos han dicho de Paz Emocional hacer real la ayuda, el acompañamiento.

- **La paz mental, emocional**

“Esto no es lo que tú querías para ti, puedes encontrar algo mejor. Y más allá de eso Profesora nada como la PAZ, la paz mental, emocional ... Yo sé que no merecía nada de lo que hizo y di mucho, muchísimo. Todo eso que di me lo voy a dar a mí misma. Ahora me tengo que amar. Y cuando veo cosas que hice me digo, Ahora lo voy a hacer por mí. Tengo que amarme yo, quererme yo y bueno son muchas cosas positivas que me llevo Profa. Considero que de todo se aprende y el tema de la autoestima, de darse cuenta de que no se debe depender de otra persona emocionalmente para ser feliz”. (Caso M-2023)

En un desarrollo de crecimiento emocional se permite reconocer sus propios fines, el rehacer de su vida ahora que la tienen en sus manos. Se habla a sí misma concluyendo en que percibe y siente una paz interna que ya la seguirá ayudando. Vivir para sí misma sin dependencia emocional de nadie. Que lo que ahora descubre y conoce habiéndose dado una oportunidad para conocer y comprender se lo va a dar a sí misma. Una forma de reconstruirse, de valorarse y aceptar que sus decisiones no tienen por qué ser perfectas, que la vida está en constante dinamismo. Así se acerca a la Paz Emocional desde su punto de vista.

Entendiendo la atención psicosocial como la búsqueda de cumplir objetivos para reducir o prevenir situación de riesgo social y personal, ya sea mediante la intervención en la solución de problemas concretos que afectan a individuos, grupos o comunidades aportando recursos materiales o profesionales, o mediante la promoción de una mayor calidad de vida.

Aunque en el proceso se presentan dudas, obstáculos y otros desafíos para cumplir con el tipo de apoyo psicosocial el hecho de ser remota va afinándose a partir de las dos primeras sesiones notándose comodidad y reflejos interesantes en el inicio del acompañamiento. Se trata de una modalidad que se adapta tanto a la vida diaria que se vuelve oportuna y efectiva a través de los diferentes momentos que toca compartir la vida de la usuaria.

Algunos pasos imprescindibles surgidos de la atención a estas mujeres maltratadas incluyeron:

- Escogencia de momento oportuno de solicitud de componentes teóricos y explicativos de los procesos de VCM vividos con el ánimo de no repetirlos y aprender de ellos.
- Proceso de reflexión basado en la Identificación de la usuaria de los contenidos provistos en el Manual y los Ejercicios pertinentes con su propia vida de malos tratos y lo que pretende hacer con ella para vivir libre de violencia
- Conjunto y característica únicas en Toma de decisiones para salir del Ciclo de la Violencia
- Logros visibles y expresados a nivel emocional y cognitivo para el futuro próximo

| 27

El logro, el futuro próximo, pueden identificarse en algunas características:

- Ausentar del discurso problemático y negativo, con apariencia de no solución, al maltratador, los pequeños relatos de las ofensas reiteradamente, el volver al pasado casi sin notarlo, el rencor quizá. Aunque el dolor pueda quedarse para siempre como algo inconcluso pero lejano.
- Sentir, percibir, que se avanza que se van diseñando modos debida nuevos que son dinámicos, que pueden cambiar en el camino y aún ser satisfactorios.
- Erradicar la palabra y la sensación o creencia de la CULPA. Atribuyéndose prácticamente todo el proceso vejatorio y cómo dejó que sucediese a ella y a los hijos con la intención de protegerlos.
- Que el modo de comunicarse es cada vez más fluido, abierto, aceptante de ayuda y, al mismo tiempo, crítico y reservado no para defenderse sino para cada vez ser ella misma.
- Se interesa por su entorno familiar y laboral y se comunica de manera dinámica también.
- Se convierte en luchadora por los derechos de una vida libre de violencia y logra captar a otras mujeres con información de adonde acudir y qué tipo de ayuda recibirán en un efecto multiplicador.

## Primeras Conclusiones Generales sobre la experiencia

- La atención remota prueba cada día que es eficiente y llegó para quedarse
- Siempre el integrar la atención con la prevención enriquece el asesoramiento psicosocial.
- El uso de materiales varios ofrecen la posibilidad de su revisión entre citas y el apropiarse de los conocimientos.
- La educación en VCM puede y debe incluirse en la educación formal
- Se cumple con lo preventivo y proyección en lo educativo familiar y entornos diversos.

## Recomendaciones

Invitación a que probemos nuevas aplicaciones porque es imperioso hacer Prevención

Continuar la investigación en su Etapa 2 con aspectos y como sugerencia de seguimiento como:

- Aspectos concluyentes para el cambio
- Integración de ideas para salir del Ciclo de la VCM
- Utilidad de materiales con características específicas
- Sugerencias de las usuarias, sistematizarlas y agregarlas/incluir las

Que el material y los procesos de cambios asistidos se parezcan más a las mujeres maltratadas en su búsqueda de la Paz interna, emocional y mental

## Referencias bibliográficas

Alvarez Cardier, Ofelia y Griselda Barroso Morgado, (2018). Manual Prevenir la Violencia Contra las Mujeres. Aliadas en Cadena A.C. Caracas, Venezuela.

Manual-Prevenir-La-Violencia-Contra-Las-Mujeres.pdf

Equipo de Atención Psicosocial, (2023). Protocolo de Atención y Prevención Psicosocial en Violencia por Razón de Género Contra las Mujeres-VRGCM. Proyecto Unidas por Ti, Caracas, Venezuela.

Rogers, Carl R, (1979). El Proceso de Convertirse en Persona. Mi técnica terapéutica. Paidós, USA