

FORTALECIMIENTO DE FACTORES PROTECTORES DE LA RESILIENCIA EN EL
ÁMBITO COMUNITARIO EN MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA
DOMÉSTICA

Adriana Machicao Arauco * y Susana Aillón Soria
Departamento de Psicología
Universidad Católica Boliviana “San Pablo”

* La correspondencia debe dirigirse a
Adriana Machicao Arauco
e-mail: machicao_adri@hotmail.com

Introducción.

En el presente trabajo se abarcará dos temáticas que se las puede relacionar desde muchas perspectivas. Por un lado, se hablará de la resiliencia y la importancia que cobra hoy en día a la hora de enfrentar diversos problemas, tales como la violencia, el abandono, maltrato infantil, violencia sexual, en el diagnóstico de enfermedades terminales, el duelo, etc. y por otro, se hablará de la violencia doméstica y la manera cómo afecta a las personas que son víctimas de la misma.

Así, se verá cómo mediante la promoción de la resiliencia y sus pilares es posible enfrentar la situación de violencia y transformar la vida positivamente. Para esto es importante recordar qué definiciones se utilizarán para ambos temas.

Para Vanistendael (1995) la resiliencia es la habilidad de recuperación y la capacidad para hacer las cosas bien y de forma socialmente aceptable, en un entorno agobiante o adverso con riesgos negativos. Por lo que la resiliencia describiría una buena adaptación en las tareas del desarrollo social de una persona, como resultado de la interacción del sujeto con su medio ambiente. Ahora bien, cuando se habla de la resiliencia es importante tener en cuenta que no sólo es un fenómeno que se presenta a nivel individual, ya que se puede hablar de familias, grupos y comunidades con características resilientes. Justamente, partiendo de esta idea se la podría definir como una capacidad universal que permite a las personas, grupos o comunidades prevenir, minimizar o superar los efectos perjudiciales de situaciones adversas (The International Resilience Project, Canadá 1996).

Por otro lado, la violencia será entendida como la forma de ejercer poder empleando la fuerza, ya sea física, psicológica, económica, sexual, política, etc., lo que implica la existencia

de una posición de superioridad e inferioridad. La persona que ejerce el poder tiene la capacidad y posibilidad de actuar controladoramente sobre la vida y las conductas de los otros (Valdez, 1998). Pero también, la violencia se basa en el sistema patriarcal y machista que forma parte de la sociedad boliviana, ya que protege a los hombres dándoles el derecho de decidir sobre la mujer, quién queda rezagada y limitada en muchos aspectos de su vida. Las causas de la violencia resultan complejas y pueden estar en juego muchos factores; sin embargo, se identifican a partir de la relación de factores negativos del individuo (internos) y del entorno social (externos). A partir de la relación de estos factores se puede relacionar la violencia y la resiliencia, porque si se trabaja en los factores internos y externos que influyen a la persona, se puede aumentar la resiliencia y disminuir los efectos de la violencia.

Ahora bien, para reducir los altos índices de violencia se han realizado muchos avances a lo largo de los años, los cuales son producto del trabajo realizado por diferentes instituciones, organizaciones sociales de mujeres y ONGs, que junto a la sociedad civil visualizaron el problema y asumieron un rol activo frente a éste. (Rioseco, 2005). Asimismo, tanto a nivel internacional como nacional se han escrito, impulsado y promulgado un conjunto de leyes, normas, políticas, programas y proyectos que contribuyeron a potenciar el avance de la disminución de la violencia contra mujeres y a instalar la problemática como un tema de políticas de gobierno. Sin embargo, a pesar de que estos avances hayan sido significativos, en Bolivia no son suficientes, ya que actualmente la violencia continúa afectando a una gran parte de la población.

Entonces, debido a que el resguardo legal no es suficiente, se vio la importancia y la necesidad de abarcar la violencia doméstica desde otro enfoque, desde la resiliencia, que permita fortalecer los factores internos y externos de las mujeres que son víctimas y así poder

salir adelante. Precisamente, en este contexto donde hay determinadas formas de pensar, creencias, costumbres, miedos, es que se puede inscribir el concepto de resiliencia lo que implica un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y una transformación positiva, a pesar de los riesgos (Bernard, 1996, en Beltrán 2006).

Entonces, el fortalecimiento de la resiliencia en la situación de violencia doméstica tiene gran relevancia, ya que se encuentra relacionada y orientada hacia un grupo vulnerable de habitantes de nuestro país. Por lo que resulta fundamental guiar y fomentar maneras exitosas de afrontar el estrés y la adversidad, siendo la resiliencia una de las formas de hacerlo. Asimismo, se debe brindar mecanismos para mejorar la situación de las mujeres, ya que es a partir de ellas que se puede hacer algún cambio en la sociedad boliviana, en sus miembros y grupos.

Justamente el Centro de Información y Desarrollo de la Mujer -CIDEM trabaja para lograr cambios positivos en la vida de las mujeres, y una de las intervenciones que realiza para lograr esto es mediante los grupos de apoyo mutuo. La idea principal de estos grupos es trabajar las situaciones dolorosas de las mujeres e ir de una posición de víctimas (en la que se encuentran al principio), a una posición de empoderamiento (al final del proceso).

Además, en uno de estos grupos se aplicó un programa en base a la resiliencia y sus pilares, del cual se obtuvo resultados satisfactorios, ya que las mujeres participantes conocieron y reconocieron potencialidades en ellas que pueden aplicar en su vida cotidiana como ser: el humor, la autoestima, la resistencia, la capacidad para relacionarse, la importancia de tener iniciativas y también la importancia de equilibrar el ser personas independientes y tener redes de apoyo social y emocional. Esto ha demostrado la practicidad y

adaptabilidad de la teoría sobre resiliencia en grupos vulnerables, como las mujeres que han sido víctimas de alguna forma de violencia.

Entonces partiendo de esta experiencia, en este trabajo se ha observado que la teoría sobre la resiliencia es aplicable a un grupo de mujeres en situación de violencia; legitimando a través del programa implementado en la institución, la posibilidad de fortalecer las habilidades y capacidades de las mujeres bolivianas que asisten al CIDEM y que viven o han vivido alguna forma de violencia en su cotidianidad.

Marco Teórico.

El término de resiliencia tiene su origen en el latín, en el término resilio que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar. Es un término que proviene específicamente de la física y se refiere a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones. Por analogía, en las ciencias humanas y/o sociales se comenzó a utilizar esta palabra para designar la facultad humana que permite a las personas, salir seguras y a salvo de experiencias y situaciones adversas (Suárez, 2004).

A través de las investigaciones que se realizaron desde la década de los setenta en adelante, se tuvo cada vez más certeza de que es posible fomentar la resiliencia como un mecanismo esencial de prevención en salud mental y como habilidad social para sobrellevar las adversidades de la vida (Werner 1989 en Beltrán 2006).

Ahora bien, para obtener resultados exitosos a la hora de trabajar la resiliencia, además de tener presente que no es un concepto absoluto ni estable, se debe tomar en cuenta los factores intrínsecos (internos) y extrínsecos (externos) al propio individuo. Por un lado, los factores internos son las diferentes reacciones de las personas ante diferentes circunstancias,

características personales asociadas al temperamento, personalidad, carácter, tolerancia a la frustración, el modo de resolución de conflictos, experiencia cognitiva y asertividad. También, se refiere a tener sentido del humor, ser sociable, tener alta autoestima y control interno frente a los problemas, ve positivamente el futuro, ser flexible y adaptarse, entre otro. Los factores externos son aquellas situaciones que pueden o no generar estrés, relativos a las características del entorno de la persona: familiares, sociales, relación con los pares, etc.). Igualmente podría ser: que el entorno valora, alienta a las personas y se promueve la educación, existen relaciones de apoyo, se comparten responsabilidades, se promueven el logro de metas, entre otros. Entonces, se podría decir que la resiliencia es un conjunto de características que resultan de la interacción positiva entre el componente personal y ambiental de una persona.

Con la aplicación del programa sobre la resiliencia y sus pilares (en base a los factores internos y externos) en uno de los grupos de apoyo mutuo, se ha pretendido brindar una nueva forma de interpretación de las diferentes situaciones que han vivido las mujeres, posibilitando de esta manera que ellas se focalicen en sus potencialidades, según el ambiente en el que viven y no así en sus limitaciones. Lo importante de este proceso fue que tengan la opción de contemplarse a ellas mismas como dueñas de su vida, con la posibilidad de tomar decisiones dirigidas a cumplir las metas que se propongan.

Por su parte Vanistendael (1995), menciona que la resiliencia cuenta con componentes y pilares que son primordiales para determinar si una persona es resiliente. Dos de estos componentes son la resistencia: que se da frente a la destrucción con el fin de proteger la propia integridad bajo presión, y la capacidad de construir positivamente: que se da a pesar de circunstancias difíciles. Otro componente importante es la autoestima porque se basa en la

enorme cantidad y variedad de pensamientos, sentimientos, experiencias, vivencias y sensaciones que se ha ido acumulando a lo largo de la vida de las personas.

En la práctica se ha podido ver que la autoestima es un pilar fundamental para el desarrollo de la resiliencia, ya que es a partir de este amor propio que a una persona le resulta más “fácil” atravesar situaciones adversas, sin dejarse influenciar tanto por lo que pasa a su alrededor. Muchas mujeres que asisten al servicio mencionan que para salir de la situación de maltrato deben mejorar y aumentar su autoestima. Ahora bien, la conciencia de la importancia de la autoestima la van conociendo y asimilando a medida que pasan las sesiones, ya que antes de eso la mayoría no sabe o no conoce el concepto y su valor.

En otro plano Wolin y Wolin (1993), señalan algunas características personales de quienes poseen capacidades resilientes:



Figura # 1: Características personales resilientes

- Introspección: es tener la capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta; sacando un significado de las situaciones de estrés.

- Independencia: es la capacidad para establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos, mostrando la capacidad de mantener distancia emocional y física sin llegar a aislarse.
- Capacidad para relacionarse: es la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, balanceando con la propia necesidad de simpatía y disposición para brindarse a otros.
- Iniciativa: es tener perspectivas positivas fijándose metas posibles de alcanzar, en relación con las propias habilidades y con el entorno.
- Sentido del humor: es el equilibrio entre un comportamiento alegre (juguetón), el ambiente y la capacidad crítica de la persona, para dimensionar los problemas.
- Creatividad: la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia la creación se expresa en los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.
- Moralidad: es el deseo de una vida personal satisfactoria, agradable y con riqueza interior. Es la capacidad de comprometerse con valores y discriminar entre lo bueno y lo malo (Wolin y Wolin, 1993).

Las mujeres del grupo de apoyo mutuo que han tenido la oportunidad de participar del programa de resiliencia, han podido identificar algunas de estas características en sus vidas personales, como ser la independencia, el humor, la resistencia, la capacidad de relacionarse, la importancia de mejorar su autoestima. Al reconocerlas han podido atribuir mayor poder a sus capacidades y restar importancia a sus limitaciones, sintiéndose capaces de sobrellevar las dificultades que se les presentan.

No obstante, por otro lado, también son importantes los componentes como el apoyo emocional, que representa los cambios que acompañan a una actitud positiva, un clima comprensivo de simpatía y de estimulación; al igual que las redes de apoyo social, entendida como un proceso de construcción permanente tanto a nivel individual como colectivo, considerándolo como un sistema abierto, cuyo intercambio dinámico entre sus integrantes posibilita la potencialización de los recursos que posee. En este sistema debería haber comprensión, tolerancia, respeto y aceptación (Rogers, 1951, en Indaburu, 2004).

Ahora bien, los aspectos mencionados anteriormente se relacionan de alguna manera con el concepto de capital social, porque es un concepto que sintetiza un conjunto de valores que se generan en un conjunto social, la capacidad de trabajar en grupos y organizaciones para lograr objetivos comunes. Es un recurso natural que se incrementa cuando se usa, contribuyendo a crear valor social y a optimizar los beneficios del capital físico y humano. Por lo que es un factor importante de desarrollo y se sustenta en raíces culturales y más en virtudes sociales que individuales (Moreno, 2002).

Para Francis Fukuyama el capital social se identifica con el concepto de confianza, el cual se deriva a la vez de la capacidad de los seres humanos para compartir normas y valores, subordinando intereses individuales a los del grupo (Fukuyama, 1996). Estas normas están identificadas con los valores de asociatividad, la conciencia cívica, la ética y el consenso moral, que deben estar presentes en la estructura familiar y en el tejido social; los valores contribuyen al fomento de la solidaridad, siendo otro valor importante del capital social (Moreno, 2002).

Es también, a partir del capital social que se pueden crear y fomentar redes de apoyo social y emocional lo suficientemente fuertes para desarrollar personas y comunidades

resilientes. Por lo que si se fomentara mayor capital social en la sociedad boliviana, se podría aspirar a tener comunidades más justas, equitativas y libres de violencia, y como consecuencia habría más hombres y mujeres que trabajen juntos por una mejor calidad de vida, tanto para ellas/os como para futuras generaciones.

En los grupos de apoyo mutuo para que la intervención sea completa, además de trabajar en aspectos internos (como la autoestima, el humor, etc.), también se trabaja en los factores comunitarios como la participación comunitaria, la diversidad económica, los servicios sociales, el liderazgo, el conocimiento de las leyes y los derechos (humanos y de las mujeres), entre otros, a través de capacitaciones dirigidas por el equipo de la institución. De esta forma, se contribuye a la formación de la resiliencia de manera complementaria, recalcando así la importancia de trabajar tanto en los factores internos como externos de las personas.

Pero además para desarrollar los aspectos mencionado anteriormente -ya sea de manera individual o grupal-, es importante basarse en la cultura porque es un instrumento poderoso que moldea la personalidad de hombres y mujeres a través de sus prejuicios, mitos, costumbres, creencias y tradiciones, que operan como parámetros de conductas y que influyen en las representaciones sociales y en la manera de razonar de los miembros de una comunidad (Ministerio de Desarrollo Sostenible, Viceministerio de la Mujer, Ministerio de Salud y Deportes, Viceministerio de Salud Dirección de Servicios de Salud, 2005). Estos aspectos se los puede utilizar positivamente para crear conductas adecuadas que favorezcan a las mujeres, pero también a todo el conjunto social.

Ahora, una de las conductas aprendidas culturalmente, es precisamente la violencia y esto se va estructurando especialmente en los primeros años de vida, en la familia, la escuela, la comunidad. Pero si es aprendida y no instintiva, se la puede desaprender.

Actualmente, la violencia es un problema que está presente en la vida cotidiana de muchas mujeres del país, que expresa relaciones de poder y de desigualdad entre hombres y mujeres. Ahora, hay diversas formas de ejercer violencia contra la mujer, dentro de las cuales encontramos las siguientes y más significativas: *Violencia física*: que es todo acto no accidental que provoque o pueda provocar daño físico o enfermedad, como ser golpes, hematomas, fracturas, etc. La *Violencia psicológica*: es todo acto o conducta que produce desvalorización o sufrimiento en la víctima, mediante la deshonra, menosprecio, comparaciones, chantajes, humillaciones, entre otros (Lacassage, 1992 en Irazoque, 2002).

El problema de la violencia psicológica es que es más difícil de descubrir que la violencia física, ya que no presenta efectos físicos visibles y/o evidenciables, por lo que es más complicado de demostrar y denunciar. *Violencia económica*: es entendida como toda conducta por la cual se ejerce el poder económico para provocar daño, someter o limitar al otro (Bruno, 2008). Finalmente la *Violencia sexual*: que es entendida como todo acto sexual o tentativa de consumir un acto sexual, comentarios o insinuaciones sexuales no deseados. También, puede abarcar la prostitución y aborto forzados, así como la comercialización de mujeres, entre otros (Organización Mundial de la Salud, 2005).

Por otra parte, además de diferenciar las diversas formas de violencia que hay, también es importante diferenciar la violencia intrafamiliar (que incluye violencia también hacia los hijos) de la violencia doméstica o de pareja (violencia de un miembro de la pareja hacia el

otro); porque el modo de intervenir es diferente, sin que uno sea más importante que otro (Vera, 1999).

En el CIDEM hay espacios de trabajo dirigidos para todas estas formas de violencia, donde a través de la modalidad de los grupos de apoyo mutuo (entre otras) se trabaja mucho en los pensamientos y sentimientos que tienen las mujeres. Se les brinda un espacio de encuentro (reflejando las situaciones en común entre las participantes), de desahogo donde puedan hablar, escucharse, llorar, renegar, sentirse mal, pero también sentirse bien y tranquilas con ellas mismas al final del proceso.

Por otro lado, lo que se ha podido observar en la práctica es que ninguna forma de violencia es más grave que otra, ya que cualquiera de ellas puede dejar secuelas muy graves y a largo plazo, lo cual depende mucho de los factores internos y externos que tienen lugar, como también el tiempo y gravedad. Sin embargo, la mayoría de los casos, sino todos, de violencia física, sexual, económica vienen acompañados de violencia psicológica, por lo que el cuadro es mucho más complejo.

Así, uno de los ambientes más nocivos para una persona que puede impedir el desarrollo de la resiliencia, es un lugar donde se vive violencia. A través de varios estudios se ha visto que la violencia doméstica es ejercida por el hombre en un 93.3%, lo que indica que de cada 10 mujeres que denuncian violencia por parte de algún familiar, en más de 9 casos el agresor es del sexo masculino. Entre estos el 67.2% es el esposo o concubino, el 8.2% el novio o el enamorado y el 6.8% el ex esposo o ex concubino. La mujer por lo tanto es agredida principalmente por la persona con la que tiene o tuvo lazos emocionales, relaciones familiares afectivas, sexuales, etc. (Ministerio del Desarrollo Humano 1997).

En Bolivia se han llevado a cabo investigaciones sobre la violencia hacia las mujeres y los datos reflejan que cada año parece aumentar el número de casos, ya sea porque en la actualidad haya mayor cantidad de víctimas, o mayor cantidad de denuncias, o sea porque se han mejorado los registros, etc.

Tabla # 2: Datos de violencia por años a nivel nacional

AÑOS/TIPO	1999	2000	2001	2002	2003	TOTAL
Violación	1,262	1,331	1,198	926	1,151	6,072
Violencia	214	189	131	118	137	789
Abuso	121	121	91	97	109	539
deshonesto						
TOTAL	1,797	1,641	1,420	1,141	1,397	7400

Con todos estos datos se puede ver que los casos de violación, violencia y abuso deshonesto continúan en nuestro país (Gutiérrez, Ochoa, Castillo. INE. 2004).

Además, a esta situación se suma el hecho de que las mujeres están sometidas a una especie de aislamiento, escenario donde aprenden a ser sumisas y obedientes, lo que contribuye para que no cambie el estado de sometimiento frente a la pareja violenta. No obstante, cabe señalar que esta situación, igualmente, es controlada por el entorno social que enseña a las mujeres a vivirlo como algo natural en medio de la discriminación, el sometimiento a la violencia y a estar relegadas al ámbito de la casa. Esto también es verbalizado por las mujeres que participan de los diferentes grupos de apoyo mutuo, mencionado que los comentarios de la sociedad pesa mucho en ellas a la hora de tomar decisiones, ya que las juzgan (erradamente), las critican, no las entienden, las dejan a un lado y

no las apoyan. Así, al verse desamparadas por la sociedad y muchas veces por su misma familia, sienten que no tienen más opción que permanecer en silencio y aguantar.

Ahora bien, en respuesta a esta situación, en Bolivia se han promulgado leyes, normas y reglamentos que ratifican la voluntad política de avanzar en la lucha contra la violencia doméstica e intrafamiliar (Arauco, Mamani y Rojas, 2006). Por lo que Bolivia cuenta con una plataforma jurídica, normativa, procedimental e institucional que ha logrado posicionar el tema de la violencia doméstica en lo público. Gracias todos estos avances, hoy en día hay diversas instituciones del ámbito público, privado y de la sociedad civil que tienen a su cargo la prevención, atención y seguimiento de la violencia doméstica e intrafamiliar desde un abordaje integral. No obstante, a pesar de todas las leyes y reglamentos que existen en Bolivia la violencia continua siendo un problema, ¿por qué será? ¿Es debido al incumplimiento de las leyes? o ¿Se trata más bien de la falta de conocimiento de éstas? ¿Qué hace falta para disminuir la violencia?

Estas y otras preguntas reflejan que las leyes no son suficientes para disminuir los índices de violencia y su falta de respuesta son una explicación de porque todavía éste continua siendo un problema en este país. Por lo tanto, hace falta trabajar desde el ámbito legal, fortaleciéndolo para que todas las leyes se conozcan y funcionen como deberían.

Pero además es importante fortalecer y mejorar las instituciones y las personas que trabajan en éstas, ya que si las mujeres no se ven seguras en estas instituciones que están dirigidas al trabajo en estas problemáticas, se ven y sienten desamparadas y sin perspectivas favorables. La mayoría de las mujeres de los grupos de apoyo mutuo mencionan que no confían en las instituciones públicas porque después de haber acudido y denunciado –a

fiscalías, a las distintas brigadas, a la policía y otras instancias- no las ayudaron y su situación no mejoró.

Otra explicación de la existencia actual de situaciones violentas hacia las mujeres bolivianas es la estructura familiar, donde el padre (“macho”) es la cabeza de la familia y por lo tanto tiene la máxima jerarquía, lo cual “le da” el derecho de elegir y decidir autoritariamente sobre el resto de los miembros de la familia, conservando la posición de superioridad sobre su esposa e hijos y manteniendo la unidad familiar así sea fundamentada en el miedo. En cuanto a la mujer, ésta ocupa un papel secundario ya que en gran parte de los casos depende económicamente de su pareja, dando lugar a la existencia de una dependencia psíquica e ideológica. Finalmente están los niños, que son los más indefensos y dependientes dentro del grupo familiar, lo que también los hace más vulnerables. Este tipo de estructura familiar autoritaria y patriarcal facilita la presencia de la violencia doméstica e intrafamiliar (Santa Cruz, 1986). Así, cuando no hay armonía en una relación de pareja se puede producir la violencia doméstica, que es la presencia de agresiones físicas, psicológicas, sexuales, económica o de otra índole, llevadas a cabo de manera reiterada por parte de un miembro de la pareja, vulnerando la libertad del otro.

Ahora bien, esta situación no tiene una etiología única sino multifactorial pudiendo ser cualquier situación o conducta por parte de la mujer el detonante que provoque la reacción de su pareja. Por ser tan complejas las causas de violencia contra la mujer es más apropiado hablar de factores desencadenantes que se relacionan en un determinado tiempo y espacio, dando como resultado una gran diversidad de manifestaciones de violencia; cuando los factores se combinan negativamente, las mujeres tienen mayores posibilidades de sufrir violencia y también aumentan las dificultades para abandonar la situación en sí.

Algunas de las causas para que se de esta situación podrían ser: dependencia económica, falta de derechos jurídicos y el aislamiento social que sufren las mujeres víctimas. Intoxicación, irritabilidad, infidelidad, maltrato infantil, entre otros; éstas son variables que obstaculizan el poner fin a las experiencias violentas. Asimismo, estos factores obedecen a estructuras sociales y costumbres culturales de carácter simbólico, es decir las ideologías tradicionales que refuerzan la desigualdad de género y fomentan la reproducción y perpetuación de identidades estereotipadas para hombres y mujeres, como ser la discriminación política, económica y legal de las mujeres, resolución violenta de los conflictos interpersonales y desigualdades simbólicas del cuerpo. Estos factores se asocian directamente a las diferencias en el acceso de las mujeres a la salud, educación, justicia y otros derechos vulnerados (Aranda y Lazo, 2006).

Estas solo son algunas de las causas por las que la violencia se puede presentar, sin embargo las mujeres que asisten a la institución y a los grupos de apoyo mutuo hacen referencia a otras, donde el hombre las agrede cotidianamente por cosas aun más pequeñas e insignificantes. Es en esta cotidianidad donde la resiliencia cobra mucha fuerza e importancia, porque es a partir de ésta que se puede marcar alguna diferencia a la hora de buscar soluciones para mejorar las relaciones de pareja que hasta el momento se han basado en la violencia.

Asimismo, para encontrar soluciones a la situación de violencia doméstica, es importante tomar en cuenta su carácter cíclico y la intensidad creciente con la que se va dando. En la *primera fase* se presenta la acumulación de tensión que se caracteriza por cambios repentinos en el estado de ánimo del agresor, que empieza a reaccionar de manera negativa, se dan los episodios de violencia verbal, que se van incrementado en intensidad. En la *segunda fase* se presenta una descarga de violencia física como castigo ante la conducta de la víctima y

el agresor descarga de forma más incontrolada la tensión que acumuló durante la primera fase. Finalmente, en la *tercera fase* (de victimización) se da el arrepentimiento del agresor, pide perdón y promete no volver a ser violento. La víctima generalmente lo perdona, ya sea porque cree que no va volver a agredir o por miedo.

Los discursos de las mujeres de los grupos de apoyo mutuo respecto al hecho de haber mantenido la situación de violencia por mucho tiempo, es por haber creído que su pareja realmente no las iba a volver a lastimar –fase de arrepentimiento-. Por lo tanto, se podría decir que ambos son responsables de que el ciclo se repita, existiendo además una co- dependencia entre ellos; de esta manera mantienen su conducta mutuamente. Entonces en base a este círculo vicioso, continúa la relación y mantienen el ciclo de violencia, no se separan porque no afrontan los problemas a futuro y no saben resolver conflictos; por lo que las soluciones que proponen son insuficientes o superficiales, lo cual conlleva a que sigan juntos y el ciclo continúe (Echeburúa, 1999).

De esta manera, en la práctica se ha visto que todas las mujeres en situación de violencia han pasado por este ciclo, ya que perdonaron al agresor reiteradas veces. Lo que muestra que el ciclo en sí y en especial la tercera fase de arrepentimiento o luna de miel es un poderoso factor de mantenimiento de dicha situación. Solo posteriormente al verse expuestas a la violencia reiteradamente y al ver que corren peligro cuestionan la situación y la denuncian. No obstante, en algunos casos esto ni siquiera llega a pasar y se quedan en la relación violenta exponiendo su vida y la de sus hijas/os.

Por esto es muy importante trabajar y dar información acerca del ciclo de la violencia, para que las mujeres conozcan y tomen conciencia del mismo y no continúen creyendo que la situación o el agresor vayan a cambiar. Además porque las consecuencias de la violencia

doméstica son graves, ya que las personas agredidas pierden motivación, seguridad y la capacidad de respuesta frente a situaciones adversas, experimentando un estado depresivo, intenso y permanente. Lo cual se manifiesta en un inadecuado manejo de lo emocional, disminución de la autoestima, sentimientos de culpa, retraimiento, desvalorización de lo que hace, pérdida del deseo sexual e ideas esporádicas de suicidio. Este cuadro psicológico convierte a las víctimas, a las mujeres e incluso a los niños, en personas en riesgo e incapaces de desarrollarse adecuadamente (Corsi, 1995).

También, en el discurso de las mujeres de los grupos de apoyo mutuo, algunos de los efectos de la violencia son descritos con frecuencia, como ser la perspectiva negativa, la inseguridad, la pérdida de deseo de hacer cosas, de salir de la casa, de relacionarse. Hay baja autoestima, bajo rendimiento laboral o inasistencia al mismo, miedos, abortos provocados, presión alta, infecciones de transmisión sexual, entre otros. Por ejemplo, en el grupo en el que se trabajó el programa de resiliencia y sus pilares hay mucho sentimiento de culpa, retraimiento, desvalorización de su persona (tanto por parte de ellas mismas como de los demás). Lo que indica que lo descrito por Corsi en la teoría está muy bien reflejado en la realidad y cotidianidad de las personas, en este caso de las mujeres que asisten al servicio.

Por lo mismo, el momento de trabajar con una persona que presenta graves consecuencias por maltrato se puede abarcar la problemática desde el área de intervención psicosocial, ya que a partir de ésta la resiliencia intenta promover procesos que involucren al individuo y su ambiente social, ayudándolas a superar la adversidad y el riesgo, adaptarse a la sociedad y tener una mejor calidad de vida (Melillo y Suárez, Ob Cit).

Después de poner en práctica el programa en base a la resiliencia y sus pilares se vio que fue un complemento útil para el trabajo en el grupo de apoyo mutuo, ya que completó el

proceso anterior que ellas habían pasado. Fue una buena manera de cerrar todo el proceso porque en el programa se destacó las potencialidades de las mujeres, que pudieron reconocerse como resilientes, ya que en su vida cotidiana pueden aplicar muchos de los pilares, como ser el trabajo bajo presión, el humor, la autoestima, la independencia, la capacidad de relacionarse y búsqueda de redes de apoyo. Lo que ha demostrado que es posible fomentar y promocionar la resiliencia en un grupo de personas que han vivido situaciones adversas y que a pesar de eso han podido salir fortalecidas.

Asimismo, para lograr esta mejora se trabajó mucho en aspectos como las creencias, actitudes, la confianza en sí mismas y en los otros, las habilidades comunicacionales y de resolución de conflictos, la autoestima, la flexibilidad, la capacidad autoreflexiva, entre otros. Pero también se puso mucho énfasis en la fortaleza y voluntad de las mismas mujeres para salir adelante, ya que sin eso no se hubiera podido lograr ningún avance o mejora. Con esto se ha expuesto que las mujeres de la ciudad de El Alto que fueron parte de los grupos de apoyo mutuo, son mujeres capaces de desarrollar éstas habilidades mediante el empoderamiento, que les permite reconocerse como mujeres con derechos y principalmente con el derecho a una vida libre de violencia.

Ahora bien, por otro lado, cuando se habla de relaciones violentas no es fácil construir un perfil específico del agresor o la víctima, ya que en cada relación de pareja tiene su historia y experiencias particulares, sin embargo, hay algunas características que se repiten en este tipo de relaciones. Por lo general la violencia contra la mujer no reconoce edad, clase social, nivel de instrucción, ni estado civil, al igual que en los agresores no existe parámetro de edad o nivel socioeconómico para tipificarlos.

No obstante, existe una imagen de lo masculino y lo femenino que es transmitida de generación en generación que raramente se somete a una reflexión crítica. Desde la infancia se aprende que un verdadero hombre tiene que mostrarse fuerte, seguro de sí mismo, competitivo, ganador y la mujer sumisa y obediente. Por esto, la sociedad dirigida por hombres, relega a las mujeres y no les da la opción a tener una participación más activa. Este hecho tiene un especial respaldo cultural en Latinoamérica, que realza el machismo, entendiéndolo a éste como “toda expresión de magnificación de lo masculino en menoscabo de la constitución, la personalidad y la esencia femenina, la exaltación de la superioridad física de la fuerza bruta y legitimación de un estereotipo que recrea y reproduce injustas relaciones de poder” (Publicación del CIDEM, 1990). Así, partiendo de esta idea se puede decir que la violencia como expresión de la discriminación contra la mujer, afecta al conjunto del género femenino.

Por todo esto la historia de las mujeres ha estado determinada por las formas de femineidad, enraizadas en la sociedad y por la propia condición humana debido al hecho de ser mujer. No obstante, hace algún tiempo atrás, las mujeres han pedido ser reivindicadas por las injusticias del patriarcado y a acceder al trabajo, al conocimiento y a la autonomía, y es a partir de esto que la mujer sola constituye una imagen femenina revolucionaria, quedando atrás las mujeres impotentes y limitadas socialmente (Alizade, 1998). Asimismo, esta autora menciona que las mujeres deben desprenderse de las ideas sobre sí mismas que les fueron inculcadas por esta sociedad, basada en frases hechas y convenciones sobre el estilo de vida y así, al librarse de este imaginario social la sensación de satisfacción es mayor y las mujeres se superan y son personas libres.

En el caso de las mujeres que asisten a la institución, muchas de ellas han tenido una niñez muy dura ya que desde muy temprana edad han estado expuestas a una serie de adversidades, como ser maltrato por parte de sus padres, abandono, violaciones, abusos, violencia psicológica, sólo por mencionar algunos. Sin embargo, han tendido la oportunidad de asistir a un centro como CIDEM, que les ha dado la oportunidad de trabajar, escuchar, hablar, conocer e informarse y por lo tanto hacer algo al respecto en relación a sus problemas. Esto demuestra que ellas han sido capaces de librarse de las ideas inculcadas y estereotipadas, para ser personas libres. Entonces, gracias a la ayuda que buscan y reciben pueden ser consideradas afortunadas y resilientes, ya que muchas otras mujeres no logran acceder a la posibilidad de hablar y actuar sobre su problema.

Los procesos que se llevan a cabo en la institución, de igualación de oportunidades y funciones para ambos géneros, ponen a las mujeres en posición de aplicar el poder femenino en sus actuales y futuras decisiones, acciones, conductas, etc., y este poder femenino empuja a la humanidad hacia una feminización de la cultura (Alizade, 1998). Con esto no se busca que la mujer esté por encima del hombre, sino que haya una igualdad y equidad en el ejercicio de los derechos y que sean personas resilientes capaces de superar las adversidades y verse fortalecidas de ellas.

Conclusiones

A lo largo de este trabajo se ha tratado de mostrar y resaltar la importancia de la resiliencia como medio para resistir las situaciones adversas de la vida, lo cual no solo ha quedado en la teoría, sino que se ha podido demostrar en la práctica a través de un programa implementado en la institución. El hecho de haber tenido la oportunidad de conocer a mujeres

maravillosas en el CIDEM que pongan a prueba la teoría sobre la resiliencia, es un gran aporte a la sociedad boliviana en general, ya que mediante ellas se pudo comprobar que nunca es tarde para fomentar y desarrollar la resiliencia; solo se precisa tener la disponibilidad para hacerlo, tener las fuerzas para salir adelante y renacer a una nueva vida.

Del mismo modo, se ha visto que es posible aportar mayor conocimiento e información de los factores que protegen a las personas cuando pasan por momentos difíciles, ya que éstos pueden tener consecuencias fatales, como los efectos de la violencia doméstica; por lo que el trabajo en esta problemática debe ser inmediato, profundo y significativo, para disminuir los casos de agresiones a mujeres y feminicidios. Asimismo, para lograr la reducción de los datos estadísticos en violencia se deben involucrar todas las instancias relacionadas con la misma (instituciones, ong's, organizaciones), además de la sociedad civil en general, para que de una vez se modifiquen tanto los comportamientos como los pensamientos estereotipados y dañinos.

Entonces, la manera novedosa de trabajar en el tema de la violencia doméstica es a partir de la resiliencia, que es un proceso que significa que no es una simple respuesta a una adversidad, sino que es un modo de vida e incorpora los siguientes aspectos: a) Promoción de factores resilientes; b) Compromiso con el comportamiento resiliente; y c) Valoración de los resultados de resiliencia. Gracias a esto las mujeres en situación de violencia, tienen potenciales capacidades para desarrollarse y alcanzar altos y óptimos niveles de bienestar, pudiendo manejar y aliviar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales provenientes de experiencias traumáticas.

Al mismo tiempo, se debe recordar que se puede estar más o menos resiliente de acuerdo a la situación que se vive y las condiciones del entorno; además que la resiliencia no

se desarrolla en todas las personas de la misma forma ya que cada una tiene diversas maneras de desenvolverse y adquirir capacidades para superar sus problemas. Lo que implica tener maneras singulares y creativas de atravesar y superar las situaciones adversas.

Igualmente es importante tener la capacidad para hacer planes realistas con una visión positiva de sí mismas, confiando en las propias fortalezas, habilidades y destreza, pero sobretodo una buena capacidad de comunicación para la solución de problemas. Plantearse metas permite moverte y dirigirte hacia algo específico, hacia ese objetivo necesario para ser una persona resiliente. Para esto es fundamental estimular tanto los factores internos de la resiliencia como los externos, como se ha visto.

De la misma manera en el proceso resiliente no se debe dejar de lado el concepto fundamental de capital social, porque es a partir de éste que se puede crear comunidades enteras que sean resilientes. Al fomentarlo se puede pensar en cambios más profundos, significativos y a largo plazo, que les permita a todas las personas interiorizar la resiliencia como un medio de ser y de relacionarse con los demás. Para el Dr. Javier Diez-Albertini (2008) el uso del capital social debe orientarse a la búsqueda y aplicación de formas más eficientes, productivas y sostenibles de desarrollo, que den lugar a nuevas competencias que sean reconocidas y apreciadas por los miembros de la comunidad. Lo que daría como resultado personas trabajadoras con metas comunes que beneficien al total de la población; y hasta se podría pensar en comunidades libres de violencia doméstica e intrafamiliar.

De esta manera, es importante que la resiliencia sea promovida con la participación de padres, educadores, investigadores y personas que trabajen en ámbitos sociales, implementando programas y servicios psicosociales; permitiendo así una nueva forma de desarrollo humano. Así, el trabajo integral de los profesionales debe apuntar a fortalecer la

resiliencia comunitaria, mediante la cual se puedan generar liderazgos auténticos y participativos, cumpliendo y respetando los derechos humanos y los derechos de las mujeres, sin discriminación ni injusticias, como la violencia doméstica.

Lo principal de este nuevo enfoque, es que la resiliencia representa un cambio de paradigma que incluye el pasaje del modelo tradicional centrado en la debilidad y en la enfermedad, a otra perspectiva que incluye además de la capacidad de afrontar, la estimulación de potencialidades y el desarrollo de metas que dirija a las personas a tener satisfacciones en la vida. Así se trataría del pasaje del modelo de riesgo al modelo de desafío.

Una vez más, la teoría puesta en práctica mediante el programa implementado en base a la resiliencia y sus pilares, ratifica que es posible trabajar desde el modelo de desafío, focalizando las habilidades de un grupo de mujeres que han sido víctimas de violencia. Al ser los resultados satisfactorios, se puede inferir que la resiliencia es un método eficiente para destacar los factores protectores internos y externos de una persona, que le permitan tener una vida saludable y placentera. Esto expone la practicidad y adaptabilidad de la teoría sobre resiliencia en grupos vulnerables.

Finalmente, da la pauta de que es posible vivir la resiliencia como un modo de vida, por estar encaminada a la promoción de factores protectores a nivel personal y social, con el objetivo de desarrollar mecanismos de defensa en los momentos difíciles. Así es que la promoción de la resiliencia se asocia a la prevención, mediante el trabajo simultáneo entre el ámbito social y psicológico o individual.

Referencias bibliográficas

- Alizade A.L. 1998. La mujer sola. Ensayo sobre la dama andante del occidente. Editorial Lumen. Buenos Aires Argentina.
- Aranda y Lazo (2006). El derecho a vivir una vida libre de violencia. Balance del estado de la situación en América Latina y el Caribe. Desafíos y propuestas.
- Arauco, E. Mamani y R. Rojas, J. (2006). Respuesta de los servicios de Salud para Atender la Violencia contra la Mujer. La Paz Bolivia: CEPAL Unidad de la Mujer y Desarrollo.
- Beltrán A. I. (2006). Promoción de la resiliencia mediante juego en niños maltratados. Tesis de Grado para la Licenciatura en Psicología. Universidad Católica Boliviana. La Paz Bolivia.
- Bruno A. (2008). Del Colegio de Abogados de Córdoba. Disponible en:
<http://www.abogadosdecordoba.org.ar>.
- Corsi, J. (1995). Violencia masculina en la pareja. Buenos Aires Argentina. Editorial Paidós.
- Dr. Diaz-Albertini J. (2008). Capital social, organizaciones de base y el Estado: recuperando los eslabones perdidos de la sociabilidad. Lima Perú.
- Echeburúa, E. (1998). Personalidades Violentas. Madrid España: Editorial Pirámides
- Gutiérrez, Ochoa, Castillo. INE. (2004). Encuesta Nacional de Demografía y Salud ENDSA 2003. Bolivia.
- Indaburu, M. G. (2004). Factores Protectores de Resiliencia en niños y adolescentes trabajadores. Tesis de Grado para la Licenciatura en Psicología. Universidad Católica Boliviana. La Paz Bolivia.
- Irazoque, E. A (2002). Violencia Conyugal y Trastornos de personalidad. Tesis de Grado para la Licenciatura en Psicología. Universidad Católica Boliviana. La Paz Bolivia.

- Melillo, A. y Suárez, E. (2002). Resiliencia Descubriendo las Propias Fortalezas: Buenos Aires Argentinas: Editorial Paidós.
- Ministerio de Desarrollo Humano (1997). Plan de Igualdad y de Oportunidades para la Mujer. La Paz Bolivia: Editorial. Subsecretaría de Asuntos de Género.
- Ministerio de Desarrollo Sostenible, Viceministerio de la Mujer, Ministerio de Salud y Deportes, Viceministerio de Salud Dirección de Servicios de Salud, (2005). Atención integral a las mujeres adultas y adolescentes víctimas de violencia sexual. Normas protocolos y procedimientos. La Paz Bolivia.
- Moreno J.I. (2002). Proyecto Tutorial de capital social y liderzgo juvenil. La Paz Bolivia.
- Organización Mundial de la Salud, (OMS), (2005). Preparado y mantenido en español por la Sección del Sitio Internet de la ONU de la División de Noticias y Medios de Información del Departamento de Información Pública. Naciones Unidas. En:
www.un.org/spanish/Depts/dpi/boletin/mujer/ip3.html - 20k.
- Publicaciones CIDEM (1990) La Paz Bolivia.
- Rioseco Ortega, L. (2005). Buenas Prácticas para la Erradicación de la Violencia doméstica en la región de América Latina y el Caribe. Santiago de Chile: CEPAL
- Santa Cruz, A. (1986). Red de Comunicación Alternativa de la mujer. Disponible en www.fempres.cl.
- Suárez, N. (2004) Resiliencia, tendencias y perspectivas. Buenos Aires Argentina: Editoral Unla.
- Valdez R. (1998) disponible en www.imbiomed.com.mx.
- Vanistendael, S. (1995). Cómo crecer superando los percances. Montevideo Uruguay: Editorial B.I.C.E

- Vera M. (2002) disponible en www.worldonline.es
- www.resiliencia.cl/investig/index.htm - 18k
- www.elpsicoanalisis.org.ar/numero1/resiliencia1.htm