

Intervención gestáltica para mujeres en ambiente laboral con violencia emocional

Sánchez Albores Arminda

Resumen:

El objetivo principal de la investigación es sensibilizar sobre la violencia emocional entre empleadas de una oficina gubernamental, para determinar si un programa de intervención Gestáltica disminuye la violencia emocional entre mujeres. El modelo de intervención está compuesto de tres sesiones, de tres horas cada una, una vez a la semana. La técnica seleccionada para la intervención fue la Sensibilización Gestalt. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, se sugiere aplicar los instrumentos: Cuestionario de agresión directa e indirecta (I-DAQ) y el Cuestionario de actitudes hacia la igualdad de género (CAIG). El resultado es el diseño de un Taller de sensibilización Gestalt con el que se pretende disminuir la violencia emocional entre mujeres en un ambiente laboral, lo que permite concluir que será una herramienta eficiente para promover vínculos positivos entre mujeres y un clima laboral agradable.

Palabras clave: *mujeres, violencia emocional, sensibilización Gestalt, ambiente laboral, darse cuenta.*

Abstract

The main objective of this investigation is to sensitize about the emotional violence between employees in a governmental office, to determine if a Gestalt interventional program, decrease the emotional violence between women. The interventional model is composed of three sessions, three hours each one, one per week. The selected technique for the intervention was the Gestalt Sensitization. The focus of the investigation was quantitative, it is suggested to apply the instruments: Indirect-Direct Aggression Questionnaire (I-DAQ) and the Attitudes to the Genre Equality Questionnaire (CAIG). The result is the design of a Gestalt Sensitization Workshop with which it is pretended to decrease the emotional violence between women in a labor environment, which allows conclude that it will be an efficient tool to promote positive links between women and a nice labor environment.

Key words: *women, emotional violence, Gestalt sensitization, labor environment, awareness.*

Introducción

Es común escuchar que la mujer es la principal enemiga de la mujer; frases como “Entre mujeres nos despedazamos, pero nunca nos haremos daño”, dan cuenta de la forma en que aprenden a relacionarse: entre críticas, descalificaciones y ataques con fiereza sin dimensionar con claridad el impacto del daño hacia personas del mismo género.

Se trata de violencia emocional, de agresiones indirectas que dañan la autoestima y/o estatus social de una persona, así como las relaciones entre pares, produciendo desvalorización o sufrimiento en quién lo padece (Cobo y Tello, 2008). En el ámbito laboral crea enemistades y subgrupos, además de ausentismos, cambios constantes de personal, falta de interés en el trabajo, errores y baja productividad, así como estrés, baja autoestima, ansiedad y depresión, entre otras.

Brunet (2002) señala que el clima organizacional determina la forma en que una persona percibe su trabajo, su rendimiento, su productividad, su satisfacción y su motivación. Representa un elemento clave para el éxito o fracaso de toda organización, ya que influye en el actuar, en el bienestar y en la forma de pensar de sus colaboradores, repercutiendo de manera directa en el desempeño personal y en la productividad. Lograr un clima organizacional adecuado requiere del compromiso y la corresponsabilidad de todos los miembros, las relaciones entre cada colaborador son determinantes para crear un vínculo positivo o un obstáculo en el desempeño.

La violencia emocional es inadmisibles en cualquier ambiente laboral, pero pocas veces se tiene conciencia de este tipo de relación, por ello y ante la escasez de investigación, surge la necesidad de profundizar en el tema desde el enfoque Gestalt. La pregunta a resolver es: ¿Un programa de sensibilización gestáltica disminuirá la violencia emocional entre mujeres en un ambiente laboral en Yauhtepec, Morelos?

El objetivo general es sensibilizar sobre la violencia emocional entre empleadas del Servicio de agua potable y saneamiento de Yauhtepec, Morelos, a través de un programa de sensibilización gestáltica.

Del objetivo anterior se pretende alcanzar los siguientes: Proponer un taller para sensibilizar de la violencia emocional entre mujeres en un ambiente laboral. Identificar violencia emocional entre mujeres del mismo centro laboral mediante los cuestionarios: I-DAQ (Agresión Directa e indirecta) y el de actitudes hacia la igualdad de género (CAIG). Identificar introyectos que sustentan la violencia emocional entre mujeres que comparten un ambiente laboral. Describir las formas en que las mujeres interactúan en un ambiente laboral en el que prevalece la violencia emocional. Comparar los resultados obtenidos a través del taller de Sensibilización Gestáltica.

Antecedentes

En la historia de la humanidad, la violencia ha estado tan presente, que a menudo se percibe como un componente ineludible de la condición humana, una realidad ante la que se reacciona en lugar de prevenirla (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2002).

El concepto de violencia “expresa diferentes acciones, en diferentes espacios, con diferentes actores y adquiere nuevas significaciones en distintos tiempos históricos” (Hernández, 2002, p.59). Su definición depende de la apreciación subjetiva, donde los comportamientos aceptables e inaceptables están influidos por una cultura que constantemente se transforma (OPS, 2002).

Para la Organización Mundial de la Salud (2012), la violencia es el uso intencional de la fuerza física o amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene o no como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

Según Pick y Givaudan (2006), se trata de doblegar o paralizar a la persona con el uso de la fuerza, ya sea física, psicológica, económica o sexual. Los actos de violencia tienen como objetivo reafirmar el poder del agresor y ejercer el control sobre la víctima, es decir, doblegar su voluntad.

Keane (2009 en Martínez 2016), afirma que la violencia es un acto relacional, un tipo de relación social en el que la víctima, aun cuando sea involuntario, no recibe el trato de un sujeto cuya alteridad se reconoce y se respeta, sino el de un simple objeto potencialmente merecedor de castigo físico e incluso de destrucción.

Santiago Genovés, (1980, en Cobo y Tello, 2008), sostiene que la manera de actuar es el resultado de cómo la persona ha sido condicionada y socializada. No son los genes los que llevan inscrita la violencia sino la mala educación recibida. Algo que reafirma Gurr (1969, en Blair, 2009), al señalar que la sociedad es la que propicia y fomenta la utilización de la violencia como forma de desahogo en situaciones de frustración y conflicto, evidentemente no es un comportamiento inevitable o instintivo, es una conducta adquirida

Es importante mencionar que “la violencia se distingue de la agresión por el exceso de fuerza que se ejerce durante el acto en cuestión, así como por el papel que cumple el daño infligido” (García y Ramos, 1998, p.32), es decir, cuando a la agresión se le agrega la intención de dañar a otro y se incrementa alevosamente la intensidad, entonces se convierte en violencia, es una conducta negativa que no sólo no es necesaria para la supervivencia, sino que atenta contra ella (Cobo y Tello, 2008; García y Ramos, 1998; Boggon, 2006).

Una forma de violencia entre mujeres es la violencia emocional, también llamada psicológica, relacional (Crick, 1995 en Tremblay, et al, 2005), social (Gómez-Garibello y Chauz, 2014), moral (Segato, 2003), intragénerica (Lagarde, 1996), agresión indirecta (Richardson y Green, 1999 en Sánchez, Moreira y Mirón, 2011) y wollying (acoso entre mujeres, Vaillancourt & Sharma, 2013).

La violencia emocional es una forma de maltrato que se manifiesta por agresiones verbales, gestos y actitudes que dañan la autoestima y/o estatus social de una persona, así como las relaciones entre pares, produciendo desvalorización o sufrimiento en quién lo padece (Cobo y Tello, 2008).

Está articulada por “miniviolencias”, en las que el lenguaje es el principal y más impactante instrumento para devaluar a la persona mediante insultos, rumores, amenazas, humillaciones, sarcasmos, burlas, críticas destructivas, exclusión o rechazo, así como la publicación de fotografías y videos sin consentimiento. Se trata de un tipo de acoso, por tanto es, una conducta intencional, dañina y persistente en el tiempo.

La violencia emocional se aprende a edades tempranas (Crick 2005 en Tremblay, et al, 2005), sin embargo, ocurre con mayor frecuencia entre mujeres de mujeres jóvenes de 11 a 25 años aproximadamente, etapa en la que la conquista sexual es fundamental.

En este contexto de competencia, surge la alianza o pertenencia grupal como una defensa ante la amenaza de los atributos que la "otra" tiene (guapa, joven, feliz, rica, sexualmente activa, etc.), por ello se unen para rechazarla y atacarla (Benenson, 2013).

Cuando los ataques se hacen en público, el disfraz que se utiliza suele ser la ironía, la "broma", donde si la víctima dice algo, es acusada de no tener sentido del humor. Además, estos ataques se han incrementado con el uso de las redes sociales (*ciberbullying*), ya que ofrecen mayor libertad para expresar cualquier pensamiento al no tener a la persona enfrente.

La violencia emocional es una conducta dañina que maltrata tanto a la víctima como a la agresora, ambas se ven envueltas en emociones negativas: se comparan, se restan autoridad y se debilitan unas a otras (Gordon, 2016). Las víctimas desarrollan síntomas sutiles como respiración superficial, tensión muscular, dolores de cabeza y postura pobre, hasta síntomas más complejos como estrés, ansiedad, depresión, trastorno de conducta alimentaria, desórdenes del sueño e incluso, ideación suicida y homicida (Tremblay, Hartup y Archer, 2005).

Existen dos grupos de teorías del por qué las mujeres son competitivas de manera agresiva pero indirecta, la evolutiva y las feministas. Según la Teoría Evolutiva, en la selección de pareja la inversión parental es determinante, la mujer tiene un mayor desgaste energético y de tiempo que el hombre para beneficiar a sus hijos, ya que no solo aportan el gameto femenino, la gestación y la lactancia del infante, sino que mantienen el cuidado de sus hijos durante varios años, por lo que hay más hombres disponibles para la reproducción que mujeres. En consecuencia, las mujeres compiten por aquellos hombres que tienen la posibilidad de generar y compartir sus recursos por periodos más largos, en beneficio tanto de ellas como de su progenie, aunque también están interesadas por hombres atractivos (Hernández y Cerda, 2012).

La competencia se realiza mediante dos estrategias: 1) La autopromoción o competición intersexual, que implica estímulos relacionados con el atractivo físico para

atraer la atención de los varones, como el maquillaje o la ropa ajustada (Barber, 1995) y 2) La eliminación de rivales o competencia intrasexual, en la que la actitud despectiva de las competidoras toma la forma de agresión indirecta y es utilizada para reducir el valor de la mujer rival (Vaillancourt, 2005).

Tremblay, Hartup & Archer (2005), opinan que de manera natural, las mujeres son menos propensas que los hombres, a reaccionar agresivamente y que tales variaciones están en gran medida determinadas socialmente.

Ann Campbell (2004), niega estas declaraciones y afirma que mujeres y hombres expresan la agresión de manera diferente, el varón utilizando la agresión física y la dama usando la agresión indirecta. Además, las mujeres muestran mayor moderación en el uso de la agresión directa por su pasado evolutivo en el que la procreación y la crianza eran muy importantes, no podían correr riesgos de lesiones. La exclusión social y hablar detrás de las mujeres permitió resolver conflictos sin hacer uso de los puños. Asegura que las mujeres compiten por los hombres a través de cualidades valoradas por éstos: belleza y exclusividad sexual y mediante el uso de medios indirectos para denigrar a las rivales (chismes, estigmatización, etc.) Sin embargo, cuando los hombres con potencial son escasos, las mujeres deben encontrar fuentes alternativas de apoyo o aumentar la competencia por parejas masculinas a nivel físico.

Para Buss, (2007), la retención exitosa de un compañero depende de la capacidad para prevenir a la pareja de desertar o ser infiel, despreciando a las mujeres sexys y defendiéndose de las rivales que puedan estar interesadas en aparearse con ese compañero, por lo que se convierte en una pareja vigilante. Mientras que para Baumeister y Twenge (2002), las mujeres viven una doble moral, ya que reprimen y “castigan” a las mujeres que parecen sexualmente disponibles con el aislamiento y comentarios despectivos, sacando de la competencia a la rival.

Por otro lado, el movimiento feminista atribuye la competencia entre mujeres a la interiorización del patriarcado, que es “una forma de organización política, económica, religiosa y social, basada en la autoridad y liderazgo del varón, un sistema en el que se da el predominio de los hombres sobre las mujeres” (Reguant, 2007, p.1).

Se trata de un sistema de opresión y sumisión que divide a hombres y mujeres y estipula lo que está prohibido o permitido. Desde pequeñas se va configurando el ser mujer: acatan, aceptan y obedecen, mientras que los varones gobiernan, deciden y ordenan (Pérez del Campo, s/f). Apartarse de estas reglas es un acto de deslealtad y ser leal exige negarse, satisfacer las necesidades de los otros, de la familia y de la sociedad (Murillo en Alborch, 2011). Seguir las reglas es ganar una identidad reconocida socialmente, desobedecer, es conquistar libertad e independencia, pero también, soledad y vacío, el costo es alto en ambos casos.

Basaglia (1983 en Lagarde, 1997), señala que a la mujer se le cosifica, se le configura como un cuerpo para los otros, rechoncho para la maternidad y la crianza y, un cuerpo erótico, con dietas, tallas y cirugías plásticas para el placer de otros. “Somos mujeres escindidas, eternas secundarias sin protagonismo alguno” (Alborch, 2011.p.6). Al ser seres incompletos, la competencia se da como una forma de supervivencia del sistema, las que se incorporen al mundo masculino serán las elegidas, las otras sentirán envidia y desvalorizarán a quienes consideren mejores.

Amorós (1987) explica la “lógica de las idénticas”, indica que las mujeres en el mundo privado son idénticas: procrean, atienden a sus críos y al hogar, no hay diferencia entre una y otra ama de casa, ambas cumplen la misma función, no hay poder ni jerarquía que repartir. En el ámbito público si hay diferencia entre una persona y otra, es importante saber quién defiende una postura y quién sostiene otra, pero la mujer fue excluida, confinándola al mundo de las “idénticas”. Es así, como la mujer tiene dificultad para reconocer la valía de la otra y si alguna destaca, es atacada por traidora.

Lamas (2015), refiere que los atributos distintivos de los varones son: la fuerza, la valentía, el autocontrol y la autoridad, por ello, los niños desde pequeños aprenden a competir, a “medirse” y a respetar las jerarquías entre ellos: el más fuerte, el más hábil, etc. La competencia se vuelve una realidad cotidiana que enfrentan en forma abierta, incluso a golpes. Entre niñas es diferente, la rivalidad no se aborda ni se maneja abiertamente, por el contrario, el mensaje cultural es que “las niñas bonitas no se pelean”, aprenden a ocultar sus emociones negativas y a “llevarse bien” Se cumple el ideal de femineidad: buenas, obedientes y colaboradoras.

Agrega la autora, que a las mujeres se les encarga crear ambientes familiares y sociales relajados, bajo la creencia de que de manera “natural” aprenden a resolver conflictos, teniendo un papel de mediadoras, incluso en las oficinas. Sin embargo, esta exigencia conlleva a la contención de su enojo y molestia, mismos que son expresados de manera encubierta.

En el ámbito público y especialmente en el político, Lagarde (2003), opina que las mujeres que aspiran o alcanzan puestos de poder, se masculinizan traicionando los estereotipos normalizados, la superioridad con la que se muestran, el autoritarismo y la defensa férrea de sus ideas no se considera femenino. A pesar de ello, estas mujeres padecen la rivalidad de sus compañeras, quienes les hacen sentir su frustración y enojo de manera encubierta. En respuesta, éstas progresistas, hacen alianzas con aquellas que no les representan peligro o se subordinan con facilidad. Por su parte, las subordinadas, se sienten en desventaja, pero no luchan por ascender, niegan sus capacidades y atacan para debilitar a la “mujer poderosa”.

La rivalidad entre mujeres, entonces, no se reconoce abiertamente y se produce en la búsqueda de la valoración masculina que representa su fuente de fortaleza, valor, logro e identidad, esto las hace sentir obligadas a luchar entre ellas.

La devaluación externa e interna, individual y colectiva, tiene que ver con la autonomía y la autoestima. Las personas oprimidas son especialistas en hostilidad horizontal, en lugar de unir fuerzas con otras en busca de mejores condiciones de vida, se atacan, parecieran flechas con doble punta (Baker en Alborch, 2011).

Lo dramático de esta situación es que las mujeres llegan a pensar que su posición en el mundo es una elección propia, no alcanzan a darse cuenta de los patrones o condicionamientos que se han interiorizado desde la propia familia, mismos que se encarnan y luego se reproducen. Por tal motivo, la competencia entre mujeres no se puede ver como un hecho aislado, no lo es, es algo que se aprende en lo colectivo, en lo social. Como dice De Beauvoir en 1949, “no se nace mujer, se llega a serlo”.

En este llegar a ser mujer, mirar a las otras y mirarse, surge el deseo y el juicio, fuente de la envidia. Se desea lo que no sé es, lo que no se tiene, luego se juzga lo que

sé es y lo que se tiene. Entre más lejos se esté de estos puntos, menor aceptación del cuerpo y de la propia existencia y mayor frustración y envidia.

“La envidia impide comprender a la otra, captar a profundidad sus pensamientos, cierra los ojos ante el mérito ajeno” (Alberoni, 1991 en Lamas, 2015, p.50). La envidia impide celebrar el bienestar de las demás personas, viviéndolo como un daño. Es así como las relaciones dejan de ser genuinas, se instala la inseguridad, desconfianza, resentimiento y hasta la agresión. Se siente envidia entonces, cuando hay auto minusvalía (Lamas, 2015).

Bocchetti, (1990, p.222), opina que “es un error pensar que solo por el hecho de ser mujeres, coincidimos en nuestra forma de actuar”, tener un cuerpo de mujer no hace iguales a unas con otras, ni garantiza ser empáticas con las demás. Esta misma autora afirma que, si una mujer entra en un cuarto, antes de comunicar si es linda o fea, culta o ignorante, pobre o rica, judía o democristiana, comunicará el hecho de ser mujer; quién la mire, se ajustará de inmediato a la experiencia según su historia y costumbres.

Desde la Teoría de campo, las personas y los objetos están inmersos en un campo relacional y son vistos con contornos más tenues, y lo que se ve, la conducta, correlato de la experiencia, es el resultado del contacto (Sellés, 2006). De modo que la violencia surge en lo social, en el contacto con las demás y con el entorno.

En un grupo, el ambiente psicológico, es decir, el clima emocional y normativo que impera, influye fuertemente en el comportamiento de los integrantes del grupo y en los logros o fracasos del mismo. El encuentro con el grupo y entre el grupo, se plantea como una afectación mutua, ya que al compartir un espacio y un tiempo, es imposible que lo que le suceda a una no afecte a las demás, siendo actores y receptores a la vez. Así que, para entender la violencia emocional entre mujeres en un ambiente laboral, tendrá que indagarse que está pasando en ese entorno para que surja la violencia, ya que es el ambiente el que conecta y delimita a la vez a las mujeres con su entorno, nunca las separa, lo cual significa que el foco de atención es la situación y no la persona.

El campo es dinámico, siempre está en constante cambio (Sellés, 2006), así como las necesidades del organismo. El contacto nace de un desequilibrio, de una necesidad o deseo, que puede ser interna o externa, como el hambre o la necesidad de huir para

ponerse a salvo. Esta carencia es la que lleva al encuentro con el entorno para buscar el objeto que pueda satisfacerla y posteriormente comprobar si esto fue posible o no. Desde este razonamiento, la violencia es la expresión de la frustración provocada por un contacto no satisfecho, que pudiera ser en un primer momento, un ajuste creativo, para convertirse en un ajuste conservador, cada vez que no se alcance la satisfacción plena de la necesidad.

Otro punto a destacar, es el conjunto de creencias aprendidas en el ámbito familiar o social, llamadas introyectos (pautas conservadoras tradicionales), que permean la forma en que las mujeres se relacionan y que validan, en un momento dado, la violencia. Algunos ejemplos son: “No confíes en nadie”, “No hay amigas”, “Las niñas bonitas no pelean”, “Primero los otros”, “Una mujer necesita un hombre para ser feliz”, “Mujeres juntas, ni difuntas”, etc.

Es así como la competencia y la comparación se van instaurando en la conciencia de las mujeres, quienes aprenden patrones caducos de valor respecto a quien vale más o quién es mejor, restándose valía al evitar satisfacer sus verdaderas necesidades, impidiendo el contacto consigo mismas y con las demás mujeres.

En la comparación, la mujer que se percibe en desventaja (la agresora), proyecta sobre su víctima su carencia. Si la víctima no logra poner un límite, su frontera de contacto será transgredida, es decir, será violentada, pudiendo caer en una relación de confluencia al someterse o bien de aislamiento al evitar el contacto de nuevas experiencias con otras mujeres y desarrollo personal. .

Metodología

Debido a la contingencia sanitaria que se vivió en el país por la pandemia del Covid-19 y por el alto riesgo de contagio, no se tuvo acceso a la población elegida para la investigación, optando por una investigación documental. Se utilizó el método deductivo y correlacional. El alcance fue cuantitativo, que permitirá probar con base en datos numéricos, si un taller de sensibilización gestáltica disminuirá la violencia emocional.

Modelo de intervención

Con base en la pregunta de investigación: ¿Un modelo de intervención gestáltica disminuirá la violencia emocional en un ambiente laboral, se diseñó un Taller de sensibilización gestáltica, que se pretende sea la puerta de entrada a un proceso psicoeducativo en el que las participantes puedan contactar con sus sensaciones, emociones y pensamientos que aparecen cuando reciben agresiones encubiertas de parte de otras mujeres y puedan darse cuenta de las manifestaciones que estos actos tienen en su conducta, teniendo oportunidad de modificar patrones aprendidos

Se trata de que las mujeres amplíen su conciencia y asuman la responsabilidad de sus actos, que se den cuenta que los rumores, descalificaciones, humillaciones, habladurías, etc., no son la única manera en que pueden expresar y resolver sus diferencias, y que cada una es responsable de lo que aporta o no, para lograr una sana convivencia.

La población elegida para este modelo de intervención, fue el personal administrativo del Servicio de agua potable y saneamiento de Yautepec, Morelos, que consta de 11 empleadas, en un rango de edad de 26 a 50, siendo el promedio de 46. Tres son profesionistas, cuatro tienen preparatoria y cuatro carrera comercial. Cuatro tienen una antigüedad mayor a 20 años.

Los criterios de inclusión son: Mujeres de 20 a 50 años que laboren actualmente y con estudios mínimos de secundaria.

El Taller consta de tres sesiones de tres horas cada una, una vez a la semana, en el que se propiciarán las condiciones para la reflexión y el aprendizaje a través de las vivencias de las participantes, mismo que a continuación se describe (fig.1):

Sesión 1: el tema a trabajar es “Mi ser mujer”, la finalidad es que cada participante descubra los motivos que cree la hacen mujer y cómo el entorno familiar y social, va conformando lo propio para mujeres y hombres. En esta sesión se da la bienvenida, se realiza el encuadre, se aplican pretest y se proponen los ejercicios ¿Qué es ser mujer? y “Mensajes rosas y azules”. Se hace un cierre para concluir la sesión.

Sesión 2: el tema es Violencia y género, cuya pretensión es que las mujeres identifiquen cómo a través de los mensajes introyectados se ejerce violencia emocional,

cómo se aprende y cómo se reproduce, para ello se utilizan las siguientes dinámicas: “El mundo al revés”, “Frases asesinas” y discusión de lecturas sobre violencia. Al concluir se realiza el cierre de sesión.

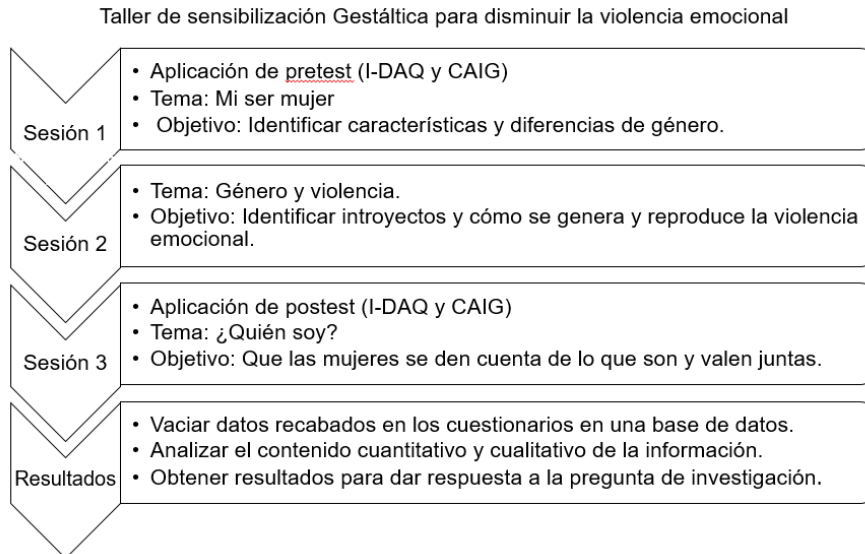


Figura 1. Mapa conceptual de intervención. (Sánchez, 2020)

Sesión 3: el tema es ¿Quién soy?, tomando en cuenta que la rivalidad y competencia surge de la percepción de auto minusvalía frente a la otra. Las actividades preparadas tienen el propósito que las mujeres puedan mirarse de manera más amorosa y con mayor aceptación de lo que están pudiendo ser en el aquí y ahora y que reconozcan y expresen también, las cosas positivas que miran en sus compañeras. Las actividades a desarrollar son: ¿Qué fruta soy?, “Miro, siento y toco”, “Yo valgo, tú vales” y “Digo lo contrario, pero haces lo que digo”

Los instrumentos de medición propuestos que se entregarán al inicio y termino del taller (Pretest-postest) son: Cuestionario de Agresión Directa e Indirecta (I-DAQ, Indirect-Direct Aggression Questionnaire), es una versión española de Mireia Ruiz Pámies, (2014), es una escala Likert de 27 ítems con cinco niveles de respuesta y el Cuestionario de actitudes hacia la igualdad de género (CAIG), de Sola, Martínez y Melía (2003), mide violencia de género y ofrece datos cualitativos muy útiles de las creencias de las mujeres, contribuyendo en la identificación de introyectos. También es una escala Likert de 30 con cinco niveles de respuesta

Ambos cuestionarios fueron modificados para que las afirmaciones sean dirigidas al género femenino y en algunas palabras para ser traducidas al contexto mexicano. Por ejemplo, “chillar” en México se utiliza como sinónimo de llorar, en España significa gritar.

Una vez llenados y recabados los cuestionarios, se vaciarán a una base de datos que puede ser en hojas de cálculo Excel o en un programa de análisis cuantitativo y cualitativo como el SPSS (Statistical Package for the Social Science), para su procesamiento y análisis.

El Cuestionario de Agresión directa e indirecta (I-DAQ), cumple con la validez de contenido, mide la variable independiente que es la agresión indirecta o violencia emocional. Para la triangulación se utilizará el Cuestionario de actitudes hacia la igualdad de género (CAIG), con el cual se corroborarán actitudes y creencias hacia las mujeres, mismas que son generadoras de violencia emocional entre ellas.

Resultados

Se diseñó un modelo de intervención denominado “Taller de Sensibilización Gestáltica para disminuir la violencia emocional entre mujeres”, teniendo como objetivo principal concientizar sobre la violencia emocional entre empleadas, determinando que éste es alcanzable, toda vez que la violencia es relacional y es en relación como puede modificarse (ajuste creativo).

Un taller es un espacio de reflexión en el que se trabaja y se aprende juntos. Tomando en cuenta la estricta relación que existe entre las personas y lo que les rodea y la afectación que se tiene a partir de ello (Sellés, 2006), se consideró la opción adecuada para que a través de la técnica de Sensibilización Gestalt, las mujeres aprendan a estar en contacto consigo mismas, puedan darse cuenta de lo que sienten, piensan y actúan de sí mismas y de las otras mujeres con las que comparten el espacio laboral (Muñoz, 2008).

Al entrar en contacto con su mundo interior y exterior, las empleadas podrán descubrir quiénes son y quiénes son las otras, qué necesitan y cómo satisfacer sus necesidades, responsabilizándose de sí mismas, lo cual les permitirá relacionarse de

manera más positiva y trabajar en un ambiente agradable, redundando en su desempeño y productividad.

Los objetivos específicos también resultan alcanzables, para ello se prepararon actividades, que permitirán reflexionar sobre los introyectos que sustentan la violencia emocional en el grupo laboral y asimilar la experiencia de manera vivencial y no solo racional, en el aquí y ahora. Además, de las observaciones realizadas durante las sesiones en lo individual y grupal y con el apoyo de una bitácora de notas, se podrán describir los principales modos de relación, ofreciendo mayor riqueza a la información obtenida

Al término del taller, los modos de relación que se esperan encontrar son: Introyección porque la violencia emocional es un aprendizaje cultural que inicia en la familia a edades muy tempranas, Proyección porque la violencia emocional depende de cómo las mujeres se miran respecto a las otras, Confluencia: porque se someten o se dan alianzas en contra de otras y Aislamiento, porque es resultado del rechazo o exclusión a la que se ve sometida la víctima o bien, es el ajuste que realiza para evitar a la agresora.

El Taller para sensibilizar sobre la violencia emocional entre empleadas del Servicio de agua potable y saneamiento de Yautepec, Morelos, es fácilmente replicable en otras oficinas gubernamentales y no gubernamentales, en las que se desee prevenir o disminuir el uso de la violencia emocional, tiene un bajo costo y grandes beneficios para las personas y para la organización, ya que al evitar los conflictos interpersonales e interdepartamentales, las personas laborarán con mayor entusiasmo, logrando disminuir tensiones, ausentismo y la rotación de personal, incrementando la productividad y la satisfacción laboral y consecuentemente, el bienestar general de la persona, de su familia y comunidad. También es aplicable en grupos pequeños de mujeres, como pueden ser negocios familiares o cooperativas, en los que pocas veces se tiene acceso a este tipo de sensibilización.

El taller también se puede implementar en Instituciones públicas que atienden a la población femenina, en ambientes educativos para alumnas de secundaria en adelante y docentes y en espacios privados en los que haya grupos interesados en conocer sobre

la violencia emocional. Entre más mujeres sean sensibilizadas mayor oportunidad habrá de realizar un ajuste hacia relaciones más positivas que incidan en un cambio cultural.

Finalmente, se sugiere ser muy cuidadosos al vaciar los datos recabados en los cuestionarios base de la información, para evitar errores durante su análisis y resultados, así como, que un Psicoterapeuta Gestalt sea quien facilite el taller, a fin de que las actividades fluyan de manera espontánea, pueda atender alguna situación emocional de las participantes o modificar alguna actividad, de ser necesario, sin alterar los resultados esperados.

Líneas de investigación: se sugiere investigar si la violencia emocional disminuye con la edad, para lo cual la población sería delimitada a rangos de edad más reducidos, por ejemplo 30-40 y 50-60. Por otro lado, existe evidencia empírica que sostiene que los varones conforme crecen sustituyen la violencia física por la violencia emocional (Coté, 2007; Tremblay, et al, 2005), un estudio comparativo arrojaría datos para corroborar el dato y daría otra línea de investigación, si son los agentes socializadores los que promueven el cambio o son cambios para proteger el bienestar y la sobrevivencia

Discusión

El modelo de intervención propuesto, un Taller de sensibilización Gestalt, podría ser una herramienta efectiva para disminuir la violencia emocional entre mujeres en un ámbito laboral, ya que los objetivos son alcanzables y se cuenta con los instrumentos necesarios para su medición, por lo que se espera un resultado confirmatorio en favor de la disminución de la violencia emocional entre mujeres

Es un modelo replicable en dependencias gubernamentales y no gubernamentales y pequeñas empresas donde haya grupos de mujeres. En el ámbito escolar, estaría dirigido a la población femenina desde adolescentes hasta universitarias (licenciatura, postgrado, doctorado y postdoctorado), también es aplicable a las docentes. En general, se puede aplicar en cualquier ambiente donde haya un grupo de mujeres al que se desee concientizar sobre la violencia emocional

Tiene gran relevancia porque además de lograr beneficios para la persona, para la organización o para la población en la que se implemente, lo tiene para las familias y

la sociedad en general, entre mayor sea la población sensibilizada, mayor posibilidad de realizar un cambio en las pautas aprendidas.

La violencia emocional es una conducta aprendida y ejercida en relación, que se puede modificar y reaprender en relación. La sensibilización Gestalt permite a la persona darse cuenta y responsabilizarse de sus actos, en otras palabras, el taller de sensibilización Gestalt es el vehículo para que la violencia emocional entre mujeres se haga visible

Referencias

- Alborch, C. (2011). *Malas: Rivalidad y complicidad entre mujeres*. Aguilar. E-book
- Amorós, C. (1987). Espacio de los iguales, espacio de las idénticas. Notas sobre poder y principio de individuación. *Arbor*, 503-4, pp. 113-127.
- Barber, N. (1995). *The evolutionary psychology of physical attractiveness: Sexual selection and human morphology*. Volume 16, Issue 5, pp. 347-462
[https://doi.org/10.1016/0162-3095\(95\)00068-2](https://doi.org/10.1016/0162-3095(95)00068-2)
- Baumeister, R, & Twenge, J., (2002). Cultural Suppression of Female Sexuality. *Review of General Psychology*. Educational Publishing Foundation, Vol. 6, No. 2, 166–203
Disponible en:
<http://pdfs.semanticscholar.org/26cf/592c500860d43ceab39d21816654e53e9c6c.pdf>
- Benenson, J. (2013). *The development of human female competition: allies and adversaries*. *Philosophical Transactions B*.
Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/258117629_The_development_of_human_female_competition_Allies_and_adversaries
- Blair, E. (2009). *Aproximación teórica al concepto de violencia: avatares de una definición*. *Política y Cultura*, núm. 32, pp. 9-33
Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n32/n32a2.pdf>
- Bocchetti, A. (1990). *Para si/para mí*. *Debate feminista*, 2. Septiembre.
Disponible en:
http://debatefeminista.cieg.unam.mx/df_ojs/index.php/debate_feminista/article/view/1921/1722

- Boggon, L. (2006). *Violencia, agresividad y agresión. Una diferencia necesaria*. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, B.A.
Disponible en: <https://www.academica.org/000-039/357.pdf>
- Buss, D. (2007). La evolución del apareamiento humano. *Acta Psychologica Sinica*, 39, 502-512.
- Brunet, L. (2002). *El clima de trabajo en las organizaciones*. Cap. 1. Concepciones del clima. México, Trillas. Pp-11-27
- Campbell, A. (2004). Female competition: causes, constraints, content, and contexts. *J. Sex Res.* 41, 16.26.
Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/8492669_Female_competition_Causes_constraints_content_and_contexts
- Cobo, P. y Tello, R. (2008) *Bullying en Mexico. Conducta violenta en niños y adolescentes*, Ciudad de México: Quarzo.
- De Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*. Ed. Siglo XX.
Disponible en:
https://www.segobver.gob.mx/genero/docs/Biblioteca/El_segundo_sexo.pdf
- García, S. y Ramos, L. (1998): *Medios de Comunicación y violencia*. Fondo de Cultura Económica, México.
- Gómez- Garibello, C. y Chauz, E. (2014). *Agresión relacional en preescolar: variables cognitivas y emocionales asociadas*. *Universitas Psychologica*, 13(2).
Disponible en:
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/2880/7108>
- Hernández, L. y Cerda, A., (2012). *La selección sexual en los humanos*. *Salud Mental* 2012; 35:405-410 Sep-oct.
Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0185-33252012000500007&lng=es&nrm=iso
- Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Cap. La perspectiva de género. España. Ed. Horas. pp. 13-38.
- Lagarde, M. (1997). *Los cautiverios de las Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México. 2ª. Edición.
- Lagarde, M. (2003). *El feminismo y la mirada entre mujeres*. Seminario Internacional sobre liderazgo y dirección para mujeres. Valencia, España.
Disponible en: <https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado>

- Lamas, M. (2015). *¿Mujeres juntas?* Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). México.
Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101246.pdf
- Martínez, A. (2016). *La Violencia. Conceptualización y elementos para su estudio*. UAM Xochimilco. Política y Cultura, otoño 2016, núm. 46, pp. 7-31
Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/267/26748302002.pdf>
- Muñoz, M. (2008). *La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico*. Desarrollo del potencial humano. México. Ed. Pax
- Organización Panamericana de la Salud (2002). *Informe Mundial sobre la violencia y la salud. Resumen*. Washington, D.C, Pág. 6 Consultado el 10 febrero 2020.
Disponible en:
https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2012). *Temas de salud. Concepto de Violencia*.
Disponible en: <https://www.who.int/topics/violence/es/>
- Pérez Del Campo, A. (s/f). *El sistema patriarcal, desencadenante de la violencia de género*.
Disponible en: <https://www.te.gob.mx/genero/media/pdf/1f9e7873748f2c0.pdf>
- Pick, S. y Givaudan, M. (2006). *Violencia. Cómo identificar y evitar la violencia en cualquiera de sus formas*. Imifap. México. Ed. Idéame
- Reguant, D. (2007). *Explicación abreviada del patriarcado*. Patagonia Libertaria.
Disponible en:
<https://patagonialibertaria.files.wordpress.com/2014/12/sintesis-patriarcado-es.pdf>
- Sánchez, A., Moreira, V. y Mirón, L. (2011). *Sexo, género y agresión. Análisis de la relación en una muestra de universitarios*. Boletín de Psicología, 101, pp 35-50
Disponible en: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N101-3.pdf>.
- Segato, R. (2003). *Las estructuras elementales de la violencia. La argamasa jerárquica: violencia moral, reproducción del mundo y la eficacia simbólica del derecho*. Universidad Nacional de Quilmes, B.A., Argentina. 1ª. Ed. Pp_107-127
Disponible en:
<http://valijapedagogica.mercosursocialsolidario.org/archivos/hc/1-aportes-teoricos/2.marcos-teoricos/3.libros/RitaSegato.LasEstructurasElementalesDeLaViolencia.pdf>

Sellés, A. (2006). Reflexiones y preguntas sobre la teoría de campo. V Conferencia de escritores gestálticos en español.

Disponible en:

<https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/teoria-campo.pdf>

Tremblay, R., Hartup, W. y Archer, J. (2005). *In Developmental origins of aggression*. New York Guilford Press

Disponible en: <http://psycnet.apa.org/record/2005-09268-008>

Vaillancourt, T. (2005). *Indirect Aggression among Humans: Social Construct or Evolutionary Adaptation?* In R. E. Tremblay, W. W. Hartup, & J. Archer (Eds.), *Developmental origins of aggression* (p. 158–177). The Guilford Press.

Vaillancourt, T. (2013). Do human females use indirect aggression as an intrasexual competition strategy? *Philos Trans R. Soc. Lon Biol Sci.* 2013 Dec 5; 368(1631): 20130080. doi: 10.1098/rstb.2013.0080