

Cognitive-behavioral intervention to increase skills in coping with gender violence. Intervención cognitivo conductual para incrementar habilidades en estilos de afrontamiento ante la violencia de género.

Nallely Janeth Gutiérrez-Valdez^a y José Ángel Castillo-Martínez^b

Abstract:

The objective of this studio was to carry out a theoretical review regarding therapeutic interventions with a focus on cognitive behavioral therapy for the coping of women in the affronts of gender violence. It was carried out from the review of articles, books, manuals and intervention programs and it was found that most of the sources reviewed are focused on interventions for women who have already suffered some kind of violence; however, there were found limitations for the prevention of gender violence, regarding the same, there is a lot of information and psychoeducation. However, there are not defined or specific interventions to reinforce coping skills to detect in a timely manner behaviors that can lead to women being victims of gender violence.

Keywords:

Cognitive-behavioral therapy, coping styles, gender violence, psychoeducation, prevention

Resumen:

El objetivo de este estudio fue realizar una revisión teórica respecto a las intervenciones terapéuticas con enfoque en la Terapia Cognitivo Conductual para el afrontamiento de mujeres ante la violencia de género. Se realizó a partir de la revisión tanto de artículos, libros, manuales y programas de intervención y se encontró que la mayoría de las fuentes revisadas están enfocadas en intervenciones para mujeres que ya sufrieron algún tipo de violencia, no obstante se encontraron limitaciones para la prevención de violencia de género, respecto a la misma, hay mucha información del tema y psicoeducación, sin embargo no hay intervenciones definidas o específicas de reforzamiento de habilidades de afrontamiento para detectar de manera oportuna conductas que pueden propiciar que las mujeres sean víctimas de violencia de género.

Palabras Clave:

Terapia cognitivo conductual, afrontamiento, violencia de género, psicoeducación, prevención

INTRODUCCIÓN

Keane, (2000) define la violencia como una interferencia física que ejerce un individuo o un grupo en un tercero, sin que haya consentimiento y las consecuencias pueden variar desde conmociones, rasguños, contusiones hasta pérdidas de miembros o incluso la muerte. Este acto se da a partir de una relación en la cual la víctima no recibe un trato de reconocimiento y respeto, si no que se ve como alguien merecedor de castigo y destrucción (Martínez, 2016). Aunque más adelante se amplía el concepto ya que en principio sólo abarca el daño físico directo. Por otra parte, Defaz, (2016)

explica que la cultura de género ha provocado la desigualdad entre hombres y mujeres reforzando la creencia de la superioridad masculina, colocando a la mujer con un papel secundario y complementario. Así mismo, la cultura de la violencia normaliza la imposición para resolver conflictos, lo cual se ha visto cada vez más normalizado. La violencia cuenta con una multiplicidad de formas por cómo se presenta, por eso se habla de violencias, porque cada una tiene una definición particular y son estudiadas en diversos campos. Esto ha contribuido a verle desde su complejidad para destacar características más precisas, las formas en que se manifiestan y sus dinámicas o funciones de los diferentes tipos de violencia

^a Corresponding author, Institución Terapify, <https://orcid.org/0000-0002-6478-9237>, Email: nallelyguva@gmail.com

^b Instituto de Posgrado en Psicoterapia Cognitivo Conductual (IPCC), <https://orcid.org/0000-0002-0943-9074>, Email: psicoengel@gmail.com

(Martínez, 2016). De aquí la importancia de conocer más sobre la violencia de género, sus causas, consecuencias y posibles factores mantenedores de la misma. Según la publicación de ONU Mujeres (2020) estudios indican que a nivel mundial el 35 por ciento de las mujeres han sufrido violencia física y sexual tanto de sus parejas como de personas distintas a sus parejas. Así mismo, estudios nacionales indican que el porcentaje llega al 70 por ciento y es más común que sufran depresión, abortos e infecciones de transmisión sexual. Un factor que también elevó la tasa de asistencia a líneas telefónicas fue lo ocurrido por la pandemia COVID-19. De acuerdo a Vaca-Ferrer, (2020) se han encontrado diversos efectos en las mujeres provocados por el maltrato. Algunos de los cuales se traducen en el desarrollo del Trastorno de estrés postraumático TEPT, ansiedad, depresión y de ahí otros efectos secundarios como pérdida de autoestima, sentimientos de culpa, aislamiento social, implicaciones en la salud física, dificultad para hacer planeaciones a futuro, dependencia al maltratador, justificar la violencia, proteger al agresor, relaciones interpersonales conflictivas y problemas sexuales. Estas afectaciones dependerán en gran medida de su modo de afrontar la situación. Las respuestas de afrontamiento ante las situaciones estresantes pueden ser adaptativas y desadaptativas; las adaptativas son cuando la persona puede modificar, controlar o resolver lo que le causa estrés por medio de estrategias conductuales y cognitivas. Las desadaptativas por el contrario, generan malestar emocional como la depresión, ansiedad y vulnerabilidad psicológica, esto también influenciado por el tiempo al que se esté expuesto a una situación estresante (Lazarus & Folkman, 1986 como se cita en Castillo, 2017). Es preciso dar a conocer información sobre la violencia de género desde la perspectiva de prevención o intervención, es sabido que al respecto de la violencia puede haber mucha y muy variada información, pero no basta con la visibilización, también debe haber puestas en marcha para evitar que siga siendo un problema en la población de mujeres, que se identifique desde la violencia que ha sido normalizada hasta saber poner un alto en la violencia visibilizada y evitar que tenga graves consecuencias. Para ello dentro del ámbito de la psicología se considera importante trabajar y reforzar las herramientas y habilidades cognitivas, emocionales y conductuales que puedan ayudar a las mujeres a identificar si viven violencia de género o a saber de qué manera hacer frente a este problema, tanto si se vive de manera personal como si se sabe de alguna otra mujer que requiera apoyo, ya que los daños que provoca la violencia psicológica afectan principalmente la estabilidad emocional, la mujer afectada siente culpa y vergüenza de la situación que está pasando. Parte de esto es debido al aprendizaje social de que la mujer debe cuidar, tolerar y perdonar, no ser una víctima, sino de ser responsable por la situación que pasa (Ruiz, 2004, como se cita en Carmona et al, 2015).

MÉTODO

La revisión teórica se realizó a partir de la consulta de artículos, manuales, datos estadísticos y planes de intervención de instituciones gubernamentales y no gubernamentales con la inclusión de las palabras clave del tema a investigar, las cuales fueron: violencia de género y afrontamiento, intervenciones en violencia de género. Principalmente se buscaron fuentes de información a partir del 2016 y las más recientes actualizaciones de los programas revisados por instituciones, excluyendo aquellas que no estaban relacionadas con la Terapia cognitivo conductual o que no hablaran del reforzamiento de estrategias de afrontamiento o habilidades sociales. La búsqueda teórica se realizó en las siguientes bases electrónicas, ONU, INEGI, Revista Edu, Repositorio, Revista electrónica de FES Iztacala, Google académico, UTCiencia, Revista Paian y tesis de licenciatura y doctorado. También se incluyó información referente a la violencia, para posteriormente ahondar en la violencia de género y de ahí sus diversas manifestaciones, para cerrar con las consecuencias de ésta. Por último se realizó el análisis de los resultados para resaltar las fortalezas y debilidades de la revisión teórica encontrada.

RESULTADOS

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU 2021) la violencia es definida como uso intencional de la fuerza, ya sea física y verbal contra uno mismo, alguien más, grupos o comunidades y puede tener como posibles consecuencias traumatismos, daños psicológicos, problemas para el desarrollo y la muerte.

Por lo anterior es importante destacar un factor por el cual la violencia ha permanecido a lo largo de la historia, ya que tiene una finalidad para quien la ejerce, siendo ésta el poder. Los mecanismos de poder mencionados por Foucault, (2011 como se cita en Martínez, 2016) son descritos como mecanismos y procedimientos cuya función consisten en asegurar el poder, así mismo menciona que no son autogénicos o autosubsistentes, lo que indica que en todo tipo de relación, siendo laboral, familiar, sexual, etc, el poder será algo intrínseco por lo que se reconocerá el poder en cualquier tipo de relación y por último, habla de un análisis global de la sociedad, que se define en el poder por medio de historias económicas, políticas y sociales. La violencia no es un hecho aislado, viene de la mano con las relaciones sociales y el tinte que asumen. Se dan como adjetivos de acuerdo a la dinámica de relación, por ejemplo en una relación laboral o familiar, cuando hay signos de violencia se le llama violencia familiar o violencia laboral (Martínez, 2016). Una vez que se ha conceptualizado la violencia se darán a conocer algunos tipos de violencia que explican su afectación desde el daño que se ejerce y a quienes (Rivera, 2017):

La violencia autoinfligida: o contra uno mismo, es hacerse daño uno mismo con conductas como suicidio, autolesiones y mutilaciones, así mismo el comportamiento suicida incluye pensamientos suicidas, intentos de suicidio y suicidio consumado (Árevalo-Mira, 2011 como se cita en Rivera, 2017). En este tipo de violencia es claro que la violencia no siempre es ejercida contra otras personas y que su finalidad no tiene que ver con la dominación de otros.

La violencia interpersonal se da entre pares de familia, amigos, conocidos y desconocidos, incluye la violencia infantil, violencia contra las mujeres y otros; la violencia colectiva refiere el uso de la violencia como instrumento de parte de miembros de un grupo contra otro grupo, con la finalidad de lograr objetivos de carácter político, económico o social.

La violencia interpersonal suele ser más común, tanto por la interacción en las relaciones como por la visibilidad que llegan a tomar. Como refiere Rivera, (2017) también es importante destacar que el origen de la violencia ha sido estudiado y explicado desde las perspectivas en las que se puede originar, por ejemplo, el modelo ecológico de la violencia, el cual integra factores de riesgo (biológico, social, cultural, económico y político) para destacar las causas de la violencia. En ese mismo sentido Defaz, (2016) destaca 4 niveles relacionados con las múltiples causas de la violencia, las cuales son: 1.- El nivel individual determina a partir de los factores biológicos y las características de historia personal lo que puede influir para que exista un incremento en la probabilidad de ser víctima o agresor. 2. - El nivel de las relaciones explica la influencia del entorno, en cuanto al comportamiento y experiencias de sus relaciones cercanas, para que exista la aceptación y uso de la violencia. 3. - El nivel de la comunidad indaga las características en los contextos que favorecen la aparición y uso de la violencia. Esto tiene que ver con la forma en que se relaciona el individuo en su entorno, por ejemplo en zonas de pobreza, venta y consumo de drogas, baja tasa de empleo y otras causas que permiten la aparición de actos violentos de manera frecuente. 4. - El nivel social observa los factores sociales que influyen en la aceptación de la violencia por medio de la tolerancia debido a normas o actitudes normalizadas. Esto va desde las normas culturales en las cuales la violencia es una forma de resolver conflictos, aquellas que aprueban el uso excesivo de la fuerza en contra de los ciudadanos, las que respaldan los conflictos políticos e incluso aquellas políticas que mantienen las desigualdades. Así como se ha dado a conocer la violencia desde su definición y sus causas, se plantea específicamente el estudio de la violencia de género, como un problema que ha tomado mucha visibilización gracias a diversos planteamientos que buscan la equidad de género. Por lo cual se considera importante definir el género. El género es dado por el orden sociocultural de acuerdo a la sexualidad y se define y da un significado a partir del orden genérico. El cuerpo recibe una significación sexual que define la femineidad o masculinidad y

es una construcción simbólica de acuerdo a los propios atributos (Hernández, 2015). Es una interpretación simbólica de lo biológico en donde interactúa la construcción sociocultural de los papeles masculino y femeninos. Una relación asimétrica implica una subordinación de una de las partes, siendo un ejercicio de dominio o de ir sobre el otro. Se liga al proceso de transformación por las diferencias biológicas en factores de desigualdad y discriminación contra la mujer. Dado el contexto sociocultural con el cual es definido el género se entiende que cada uno desarrolla un rol de acuerdo al género que se le ha inculcado por lo que se deduce que no están en igualdad de condiciones. Como lo plantea Hernández, (2015) la realidad social construida ha sido cuestionada y puesta en quiebra por la teoría feminista, dando a conocer que hasta ese momento los saberes han sido hechos por el punto de vista masculino, el cual no tiene noción del papel de la mujer en la construcción de la realidad social, dándole un papel pasivo y sin ánimos de transformar. Aunado a esto las características de desigualdad e invisibilidad eran influidos por el rol social de la mujer, tales como la raza, edad, preferencias sexo afectivas, religión, etnia y localización. De acuerdo a Fernández-Parra (2006); Pérez Álvarez (2014, citados en Vaca-Ferrer, et al. 2020) una forma de entender la violencia de género es por medio del modelo psicológico contextual, ya que dentro de un contexto toda actividad humana tiene significado. Lo anterior indica que los problemas psicológicos interactúan en contextos culturales y sociales.

Existen algunos estudios encargados de investigar los estilos de afrontamiento usados por mujeres que han sufrido violencia, a partir de esto algunos autores han generado intervenciones tanto a nivel individual como grupal. A continuación se da un panorama de lo importante que es conocer los estilos de afrontamiento de las mujeres para generar alternativas de intervención. De acuerdo al estudio realizado por Terrones, (2019) explica que tener una estrategia de afrontamiento activo reduce la ansiedad, principalmente las que tienen que ver con búsqueda de esperanza, religión y apoyo social. Que, si bien lo anterior no refiere a afrontamientos activos, estos proporcionan a las mujeres una forma de encontrar calma en la situación que están viviendo, aunque lo esencial es que se intervenga de modo que se afronte activamente el problema. Esto se explica porque el afrontamiento de apoyo social como religión, da la sensación de tener un apoyo y esperanza que de cambio de la situación o que su pareja cambie sus conductas. La contradicción con este afrontamiento es que las mujeres justifican las agresiones o el maltrato y eso únicamente refuerza el ciclo de violencia. El afrontamiento con el apoyo social puede resultar ventajoso ya que les proporciona otra perspectiva de lo que les está pasando, percibiendo la situación tal cual es y probablemente tomando acciones que sean recomendadas por su fuente de apoyo social. Carmona, (2017) plantea que las estrategias de afrontamiento de preocuparse y no fijarse en lo positivo se relacionan con la

violencia no física, por lo que entre más recurren a estas estrategias se concluye más que las mujeres se preocupan por su futuro y al buscar lo positivo en las situaciones se refleja un menor índice de coacciones, prohibiciones, condicionamientos, intimidaciones, amenazas y actitudes devaluatorias por parte de su pareja. Cuando las mujeres se preocupan por sí mismas y se fijan en lo positivo es más probable que detecten cuando una conducta por parte de sus parejas no les haga sentir seguras y busquen otros recursos tanto cognitivos, emotivos y sociales para salir detectar a tiempo cualquier tipo de coacción que sea un indicio de violencia para ellas. Por el contrario, las mujeres que utilizan un afrontamiento pasivo tienen más probabilidad de ser víctimas, lo que concuerda con estudios de Comijs et al. (1999, como se cita en Carmona, 2017) quienes también concluyeron la relación entre las estrategias pasivas o de evitación con el maltrato psicológico, agresión verbal y abuso económico. Esto se relaciona con el hecho de evadir la situación que están pasando por diversos factores que van tanto a nivel cognitivo, como social y emocional. El hecho de reconocer que se vive violencia no implica que las mujeres obtengan automáticamente los recursos para afrontar la situación, si no que a partir de los recursos con los que cuentan harán frente, ya sean recursos pasivos o activos. Otra de las conclusiones a las que llegó Carmona, (2017) fue que las estrategias más predominantes son esforzarse y tener éxito, distracción física y acción social, encontrando que el 20% del puntaje individual corresponde a estas estrategias. Lo que indica que las mujeres participantes enfrentan sus problemas por medio del compromiso, ambición y dedicación y permiten que los demás conozcan sus problemas y tratan de conseguir ayuda. En lo anterior se encuentra un porcentaje muy por debajo de la media en uso de estrategias de afrontamiento activas nivel personal. Sobre el mismo estudio se encontró que el 20% de las mujeres utilizan el no afrontamiento, lo que demuestra una escasa capacidad para tratar sus problemas y eso únicamente propicia que no se logre salir del círculo de la violencia y que las mujeres que permanecen en relaciones de violencia tienden más a afrontamientos pasivos. En contraparte, el 51% de las evaluadas presentan violencia no física, basada más en conductas de prohibiciones, intimidaciones, desvalorizaciones, etc. Los porcentajes anteriormente mencionados son significativos ya que recurrir a afrontamientos pasivos, refuerza la dinámica de violencia al no haber acciones al respecto, esto únicamente propicia que la violencia se siga normalizando en su vida diaria y con el tiempo sea más difícil salir de dicho entorno. De aquí la importancia de dar a conocer y visibilizar todos los tipos de violencia en los distintos niveles que se manifiestan, ya sea explícita como implícitamente, como se ha mencionado anteriormente, la violencia escala a medida que se refuerza la percepción de poder sobre otra persona y conductas que pudieran parecer “inofensivas” se normalizan al grado de escalar a manifestaciones de violencia más directas y agresivas.

Por ejemplo, los Micromachismos; son comportamientos individuales que desvalorizan a la mujer y refuerza los roles y estereotipados, son abusos casi imperceptibles, que se presentan de forma paulatina y por lo tanto no caen en cuenta de la violencia, hasta que llega a agresiones físicas. Un ejemplo de micromachismo puede ser un chiste sexista, que a primera vista parece inofensivo, toma poder por ser reiterado continuamente y legitimado en un orden social patriarcal, en el cual las mujeres se ven presionadas a proyectar la imagen “femenina”, ser pasivas, evitar el conflicto y buscar la aprobación masculina (Comisión de Transición hacia el Consejo de las Mujeres y la igualdad de género, 2011, citado en Benalcázar-Luna, 2015). Las intervenciones en casos de violencia de género no son la única prioridad, ya que se debe dar primero psicoeducación sobre la violencia y así conocer y tener una perspectiva más amplia de lo que están viviendo.

La reestructuración cognitiva tiene un papel importante ya que empezaría a notarse la disponibilidad de las mujeres a hacer cambios en sus creencias y qué tantas habilidades tienen para modificarlas (Habigzang, et al, 2019). Como menciona Deza, (2016) la Psicoeducación es un proceso que brinda la oportunidad de desarrollar y fortalecer capacidades de afrontamiento ante diversas situaciones de manera que resulte más adaptativo para las mujeres, aunado a esto en su modelo de atención psicológica expone algunas recomendaciones para seguimiento en sesiones a mujeres víctimas de violencia familiar, evaluando actividades a partir de metas y objetivos, fortalecer el autoestima y enseñar a rechazar conductas violentas para un mejor control de su vida por medio del fortalecimiento de recursos personales y conductas asertivas. Si bien el modelo habla de víctimas de violencia familiar, también puede adaptarse para mujeres que han sufrido violencia ya que a nivel prevención fortalece áreas personales e interpersonales. En similitud con las sesiones de Habigzang, et al (2019) también habla sobre la psicoeducación con el trabajo del modelo ABC (Evento-Interpretación-Consecuencias), el cual postula que cada situación (A evento) activa creencias individuales (B-Interpretación) y esto genera consecuencias (C-Consecuencias) a nivel emocional, fisiológico y conductual, lo que muestra la relación entre éstas y se trabaja con imágenes mentales para hacer una reestructuración de esquemas disfuncionales, cognitivos y emotivos. Por medio de la terapia individual se trabajó con las consecuencias y posibles psicopatologías originadas por la exposición a la violencia. Hacer una evaluación previa a una intervención también es importante, ya que no sólo se trabaja con la violencia de género, si no lo que ha desencadenado, ya que pueden dejarse de lado síntomas más graves y eso limite el avance en la aplicación del programa. En el trabajo psicoterapéutico a nivel individual se hace énfasis que cada paciente tiene sus propias necesidades. Otra forma de lograr ayudar a más mujeres es por medio de la terapia grupal ya que se trabaja con la posibilidad de dejar de

normalizar la violencia, darle otro significado a lo que ésta la ha expuesto, modificar sus creencias y percepción, fortalecer o mejorar la vinculación emocional y social, incrementar el funcionamiento y la integración, también se trabaja en el repertorio emocional, cómo interactúan y su simbolización, así como promover experiencias vinculares para rectificarse emocional y subjetivamente (Instituto Nacional de las Mujeres, 2011, citado en Deza, 2016). Se refuerza la confianza a buscar apoyo social y notar que varias mujeres han pasado por situaciones similares de esta manera se crea un ambiente de confianza para poder eliminar la vergüenza por lo sucedido. Habigzang et al. (2019) por otra parte trabajó con la expresión de pensamientos a partir de una técnica de juego de roles y sustitución gradual de imágenes negativas por imágenes positivas, se trabajó con medidas de prevención por medio de estrategias de afrontamiento para cuando se viva la situación de violencia y la técnica de resolución de problemas (RP) ejecutando los siguientes 5 pasos: orientación al problema y definición clara del mismo, generar soluciones alternativas, tomar una decisión, implementar una solución y verificar su efectividad, se revisó la aplicación de la práctica de la RP para disminuir ansiedad en toma de decisiones y generar capacidad de reflexión. La aplicación de ésta técnica se puede tomar como una forma de decirle a la paciente que desde ahora ya será independiente en sus decisiones, para no depender de la o el terapeuta y pueda ver con perspectiva sus problemas, desarrollar su habilidad de toma de decisiones y afrontamiento a los resultados. A modo de tomar las medidas y comprobar lo aprendido a lo largo de las sesiones se trabajó también la prevención de recaídas, se construyeron estrategias para conocer más sobre la legislación y redes de protección para casos de violencia de género y cómo funcionan con el fin de evitar la revictimización. Después se dio el entrenamiento de habilidades sociales (THS) para tomar medidas protectoras, se entrenó a las participantes en ser asertivas ante situaciones de conflicto, emplear una comunicación clara y desarrollar conductas de autoprotección y se planteó el trabajo para un proyecto a futuro con metas.

Se discutieron los factores que podrían enfrentar, ya sean desafíos o dificultades para la ejecución y examinaron las alternativas para la resolución. Se conjuntaron las actividades realizadas durante todas las sesiones para el manejo adecuado de los recuerdos violentos y por último se identificaron los posibles cambios y creencias sobre sí. Hacer una retrospectiva de su autopercepción al iniciar la terapia como al finalizarla, dota a las mujeres de notar su propia capacidad de encargarse de sí mismas y de los logros personales que tienen al decidir tomar un proceso terapéutico a partir del reconocimiento de la situación a la que estaban sometidas como lo es la violencia de género. Por su parte Matud et al. (2005, como se cita en Matud et al. 2016) proponen estrategias que tienen similitud en los objetivos principales de los autores antes mencionados y las

plantea en una guía de tratamiento de 10 sesiones a un grupo de entre 15 y 20 mujeres de un centro psicológico. El programa consta de 5 componentes los cuales constan de psicoeducar acerca del género y la violencia de género, esto para aumentar la toma de conciencia y se analizan y debaten los malos tratos, así como las consecuencias que han tenido, también se habla de las medidas de seguridad en caso de que se presente algún riesgo, se establecen estrategias y técnicas terapéuticas para reducir o eliminar sus síntomas, por ejemplo, la reestructuración cognitiva, entrenamiento en solución de problemas, técnicas de autocontrol y disminución de activación como el entrenamiento en respiración y técnicas de relajación, también técnicas y estrategias que refuercen la autoestima y seguridad en las mujeres y el fomento de un autoconcepto, autoreforzamiento y autocuidado, así mismo se trabaja con la adecuación por medio de la comunicación y habilidades sociales, se refuerza el entrenamiento en solución de problemas, psicoeducación, desarrollar la independencia emocional y por último técnicas de prevención de recaídas. Se trabaja sobre la modificación de creencias acerca de los roles de género y actitudes sexistas las cuales limitan el desarrollo pleno y fomenta la violencia de género.

DISCUSIÓN

De acuerdo a la revisión se encuentra que como plantea Lancheros, et al (2016), las mujeres con afrontamientos pasivos suelen tener indefensión, baja autoestima y desesperanza por la situación de violencia, lo que se traduce en dificultad de tomar decisiones importantes por miedos irracionales e incertidumbre y esto mismo propicia que regresen con sus agresores. Las capacidades, competencias y habilidades no cognitivas propician el afrontamiento de demandas y presiones del medio que hacen consciente al individuo para comprender, controlar y expresar sus emociones de una manera efectiva (Bar-On, 1997, como se cita en Blázquez, 2009). Por lo que las estrategias de afrontamiento son factor clave en el progreso de una intervención en víctimas de violencia de género, ya que se busca que usen estrategias más activas y no tanto las pasivas, que de acuerdo a los estudios revisados anteriormente son las más comunes (Habigzang et al. 2019; Deza, 2016; Matud, 2016). Parte importante de contar con afrontamientos activos es la búsqueda de apoyo y toma de decisiones, esto para poder tomar acciones respecto a su situación acercándose a instancias con apoyo psicosocial. Es importante resaltar la importancia de la violencia de género como un problema público de carácter social, ya que según el INEGI, (2020) para el año 2020 existen 50 Centros de Justicia para las Mujeres (CJM) distribuidos en 28 entidades federativas, de las cuales, en el Estado de México sólo hay 4 y al menos en dicho estado, del total de mujeres violentadas el 53.3% o sea 3.6 millones de mexiquenses refirieron que las agresiones pasaron en el último año, así

mismo, 2 millones de mujeres de la entidad sufrieron algún tipo de intimidación, hostigamiento, acoso o abuso sexual. Lo anterior sin considerar el número de casos de mujeres que no denuncian o no confiesan que son víctimas de violencia, y/o bien que no identifican que están inmersas en un ambiente violento.

En la revisión teórica se encontró con que hay pocas instituciones que se promueven para apoyar o intervenir con mujeres víctimas de violencia, por lo cual la difusión de instituciones que se encargan de apoyar a mujeres en situaciones de violencia debe ser prioridad, tanto a nivel institucional, gubernamental y de la salud mental, ya que la escasa o nula respuesta al solicitar ayuda provoca que las mujeres se alejen de la oportunidad de recibir atención oportuna y evitar consecuencias graves, tanto a nivel físico como psicológico. Con lo anterior también se considera importante trabajar sobre algunas limitaciones en cuanto a la intervención para ayudar a las mujeres que han vivido o viven violencia, ya que las intervenciones psicoterapéuticas para el número de demanda pueden no ser suficiente y a partir de la revisión también se encontraron pocas propuestas de abordaje grupal, el cual es útil para el intercambio de creencias y representaciones de violencia. Se consideran las necesidades del consultante y el aporte que se entrega al desarrollo del proceso grupal (Gobierno del Distrito Federal, 2014, como se cita en Deza, 2016). Las herramientas aplicadas en el grupo tienen respuesta antes las situaciones conflictivas parecidas y así se ponen a prueba el conjunto de herramientas aprendidas, esto se notará por medio del dominio de pensamientos negativos y detección de pensamientos (Garay et al. 2008 como se cita en Escobar et al. 2017). En cuanto a funcionalidad se nota viable para el aspecto de la psicoeducación y la intervención, aunque una limitación clara es que éstas se dan a mujeres que llegaron al máximo punto de violencia y están en refugios o programas de atención a víctimas, por lo que parece que la intervención es para un grupo específico, por otra parte respecto a la prevención, la información suele ser menos común, por lo que dichas intervenciones también deben aplicar para mujeres que no han sufrido violencia, a un nivel preventivo y el reforzamiento de estrategias activas, ya que así se reforzarán habilidades de afrontamiento y detectarán de manera más eficaz entornos nocivos para ellas.

Aunado a lo anterior también sería viable trabajar con la prevención de recaídas y seguimientos, ya que en las intervenciones revisadas no se encontró información al respecto, así como proponer respaldo institucional para mecanismos de denuncia, seguimiento de los casos, apoyos sociales o divulgación de asociaciones civiles o no gubernamentales para proporcionar apoyo terapéutico eficaz y evitar que el proceso de salir del entorno violento sea más difícil.

REFERENCIAS

- Benalcázar-Luna, M. (2015). Micromachismo: manifestación de violencia simbólica. *UTCiencia ciencia y tecnología al servicio del pueblo*, 2 (3), 140-29.48.
- Blázquez, M, Moreno, J, & García-Baamonde, M. (2009). Inteligencia emocional como alternativa para la prevención del maltrato psicológico en la pareja. *Anales de psicología*, 25 (2) 250-260
- Carmona, D. (2017). Estrategias de afrontamiento y violencia conyugal en mujeres de la ciudad de Chiclayo. *Revista Paian*, 8 (1), 61-72. <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/556/520>
- Carmona, L, Vega, N, Carrillo, E, Lozano, D & Burciaga, J. (2015) Estilos de afrontamiento de profesoras expuestas a violencia de género. *Revista electrónica de psicología de Iztacala*. 18 (4) 1747-1762
- Castillo, E. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista Paian*, 8(2), 36-62.
- Cobos, E. (2016). Apego, resiliencia y afrontamiento: un estudio con víctimas de violencia de género (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid
- Defaz, S. (2016). Violencia de género y estrategias de afrontamiento en mujeres de la población de Anchiliví 2015 – 2016. (Tesis de especialización) Universidad técnica de Ambato.
- Deza, S. (2016) Modelo de Atención Psicológica para mujeres víctimas de violencia familiar albergadas en hogares de refugio temporal., 24 (1), 85-102. https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2016_1/Sabina.Deza.pdf
- Escobar, L. & Rivera, C. (2017) Propuesta de una guía para trabajar con grupos de mujeres de entre 18 a 40 años que sufren violencia de género en El Salvador (Licenciatura) Universidad Dr. José Matías Delgado Facultad de ciencias y artes “Francisco Gavidia” escuela psicología. <http://www.redicces.org.sv/jspui/handle/10972/3653>
- Kidney Disease Improved Global Outcomes (KDIGO). KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. *Off. J. Int. Soc. Nephrol.* 2013; 3(1): 1–163
- González, C. (2020 abril). ¿Cómo denuncio violencia de género en Edomex durante contingencia de coronavirus? *El Universal*.

- Habigzang, L., Gomes, M. & Zamagna, L., (2019) Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. 13 (2). 249-264.
- Hernández, I (2015). Violencia de Género. Una mirada desde la sociología. Editorial Científico-Técnica. Cuba.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020). Comunicado de prensa 568/20. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Violencia2020_Nal.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020). Comunicado de prensa 302/20
- Lancheros, G. & Peñuela, G. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja en la ciudad de Bogotá. Fundación universitaria Los Libertadores. Facultad de psicología.
- Martínez, A. (2016). Significados y aproximaciones teóricas sobre el tema de la violencia. La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio. Política y cultura (46), 1-10.
- Matud, M. Padilla, V., Medina, L., & Fortes, D. (2016) Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. 34 (3).
- Organización de las Naciones Unidas Mujeres, (2021 abril). Hechos y cifras: Poner fin a la violencia contra las mujeres.
- Organización de las Naciones Unidas, (2021 abril). Campaña mundial de prevención de violencia. <https://www.who.int/topics/violence/es/#:~:text=La%20violencia%20es%20el%20uso,de%20desarrollo%20o%20la%20muerte>
- Rivera, A. (2017). Módulo II. Tipología de la Violencia. Curso de prevención de la violencia en línea. San Salvador, Fundación Nacional para el Desarrollo FUNDE. <http://www.repo.funde.org/id/eprint/1245/1/2-Tipo-Viol.pdf>
- Terrones, F. (2019). Ansiedad y estilos de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia del distrito de Matara. (Licenciatura) Universidad privada del norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/21084/Terrones%20Mu%c3%bl%20Fiorela%20Hisamar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vaca-Ferrer, R, Ferro-García, R. & Valero-Aguayo, L. (2020) Eficacia de un programa de intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género en el marco de las terapias contextuales. Anales de psicología. 36 (2) 189-199.