

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR: UN ESTUDIO SOBRE LA ACCIÓN PSICOSOCIAL BASADA EN LOS CONTEXTOS SOCIOCULTURALES Y LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LAS MUJERES INDÍGENAS EN GUATEMALA

Clemens Ley

María Rato Barrio

Introducción:

“El maltrato de la mujer por su pareja es un problema de salud pública cada vez más preocupante en todas partes del mundo. Se ha estimado que en la mayor parte de los países entre el 20% y el 50% de las mujeres han sido maltratadas físicamente por su pareja. No se cuenta con registros precisos ya que la mayoría de las víctimas no lo denuncian por temor, por inseguridad de sí futuro, por sus hijos, por dependencia económica, por los lazos emotivos y por la generación del síndrome de incapacidad aprendida” (Morales Ruiz 2007, 66). Las mujeres indígenas en Guatemala no son una excepción, pues el alto índice de violencia y de impunidad en Guatemala afecta en grado sumo a las mujeres indígenas tanto a niveles económico y sociopolítico como a nivel psicosocial. En este estudio nos centramos en los efectos psicosociales de dicha violencia y en un programa de acción psicosocial que pretende dar respuesta a dicha situación.

Objetivos:

El presente estudio tiene como objetivo principal planificar, adaptar y realizar un programa de acción psicosocial dirigido a mujeres víctimas de violencia, basado en la participación activa y en los contextos socioculturales de estas mujeres. El programa se enmarca dentro del proyecto ‘Acción psicosocial, comunitaria e intercultural en el contexto posbélico guatemalteco’, financiado por la Universidad Politécnica de Madrid y ejecutado por los autores, miembros del grupo de Cooperación DIM (Deporte, Ingeniería del territorio y Moda) de la misma Universidad durante el año 2008. Con el objetivo anteriormente expuesto, este estudio analiza los múltiples orígenes y causas de la situación de la mujer indígena en Guatemala y la realidad sociocultural en la que ocurren estas situaciones. Este análisis nos sirvió para planificar las acciones de forma más pertinente a la realidad sociocultural y personal de las mujeres víctimas y ‘supervivientes’ –tal y como algunas organizaciones de mujeres suelen expresar- de violencia intrafamiliar o doméstica en Guatemala. Por lo tanto el estudio tiene una aplicación práctica directa, que corresponde al Programa de Acción Psicosocial para Mujeres (en adelante APM) llevado a cabo en el Departamento de Sololá, Guatemala.

Mapa o diagrama causal:

El estudio empieza analizando la violencia contra la mujer en Guatemala desde una perspectiva histórica, y nos lleva a preguntarnos sobre la influencia que sobre ésta pueda tener el alto grado de violencia social y la impunidad existente en Guatemala. En un segundo paso describimos la situación de la mujer según la cosmovisión maya y debatimos la influencia que ésta pueda tener en las comunidades y en la sociedad en general. Este análisis nos lleva a la acción, aplicando los resultados del estudio en la realización de un programa de acción psicosocial, el cual se presenta y se debate al final.

Exposición del contenido básico:

A. Del pasado al presente.

Durante 36 años, Guatemala fue azotada por un cruento conflicto armado interno (1960-1996) en el que el *Pueblo Maya* fue el más perjudicado, produciéndose un auténtico genocidio contra el mismo. La violencia política afectó al tejido social comunitario, especialmente en las áreas rurales donde las masacres produjeron efectos muy importantes en la estructura social de las comunidades indígenas, las relaciones de poder y la cultura *maya*, en la que la identidad personal tiene un fuerte componente comunitario. Además de la destrucción provocada, es incuestionable la profunda crisis comunitaria generada con elementos de desconfianza y desestructuración de las comunidades indígenas. El 57% de la población vive en la pobreza y el 21,7% en la extrema pobreza, concentrándose en el área rural (74%) y dentro de la población indígena (76%).

En la sociedad guatemalteca la mujer indígena sufre a menudo una triple discriminación: por ser mujer (violencia contra la mujer, discriminación de género, machismo, etc.), por ser indígena (racismo contra los indígenas, estructuras de poder discriminatorias, etc.) y por ser pobre -económicamente hablando- (falta de recursos, acceso limitado a la asistencia sanitaria, condiciones de vida precarias, etc.). La discriminación y la violencia contra la mujer en Guatemala tiene varias caras, empezando por la discriminación sociopolítica (acceso limitado a la vida política, laboral y social, víctimas de abuso de poder, prejuicios, etc.), violencia doméstica o familiar (violencia sexual, física, psicológica, dependencia económica del hombre, etc.) hasta llegar a los femicidios (asesinatos de mujeres por razones asociadas a su género), que han aumentado mucho últimamente. De la misma manera, la violencia depende de muchos factores. Dentro del 'movimiento maya' especialmente, existen organizaciones que relacionan el origen de la violencia con la invasión española del siglo XVI. Así por ejemplo, en el informe de la Defensoría de la Mujer Indígena escriben: *"A partir de la llegada de los españoles a Guatemala se instaura una cultura de violencia. Las mujeres indígenas fueron las primeras en padecer el choque brutal entre dos culturas en la época de la conquista, ya que después de cada batalla entre indígena y españoles sufrieron el impacto atroz de las violaciones sexuales múltiples y masivas de los conquistadores."* (DEMI 2003, 59). Siendo la invasión española un hecho terrible y no justificable, con una innegable influencia en la historia de Guatemala, no deberíamos olvidar los demás factores que influyeron e influyen hoy en día, 500 años después de la invasión, sobre la situación y opresión de la mujer en Guatemala. No existe ninguna evidencia clara sobre la situación de la mujer en épocas prehispánicas. Así, en el primer encuentro mesoamericano de estudios de género exponen (FLACSO 2001) que *"pocas investigaciones se dirigen hacia el estudio del papel que actualmente juega la mujer en la sociedad, pero muchas menos se ocupan de su presencia y ámbitos de actividad durante la época prehispánica"* (ídem, 53). Concluyen que *"hay más necesidad de observación de danzas para indagar sobre la poca participación de mujeres en danzas tradicionales de los grupos mayas"* y que *"se observa el beneficio de que arqueólogas, antropólogas, etc. lleven a cabo investigaciones de materiales prehispánicos para desmitificar concepciones sobre fertilidad, virginidad, papel de la mujer de la élite y del común, etc."* (ídem, 53). Las danzas tradicionales son representaciones de las vidas ancestrales y por tanto de alto interés para el estudio de la cultura tradicional maya, cuyo desarrollo se basó en la transmisión oral de los conocimientos y sabiduría.

Un factor muy significativo y más reciente en la historia guatemalteca que influyó fuertemente sobre la situación y opresión de la mujer fue el conflicto armado interno que duró aproximadamente de 1960 a 1996, aunque la estructura discriminatoria que generó y/o alimentó no se eliminó con los Acuerdos de Paz y aún permanece en gran parte. *"En*

décadas más recientes, la violencia, especialmente la proveniente del Estado, afectó a la población civil, en particular al pueblo maya, cuyas mujeres, de nuevo, fueron consideradas botín de guerra.” (DEMI 2003, 59). “La violencia sexual de mujeres durante el conflicto armado interno en Guatemala fue un crimen cometido en forma masiva, generalizada y sistemática por agentes del Estado guatemalteco. Fue planificado y ordenado por el superior en el mando como una estrategia de contrainsurgencia dirigida a demostrar poder y dominación de los victimarios hacia sus víctimas mujeres. Se usó como arma de terror” (Consortio Actoras de Cambio, 2006, 3). Entre las publicaciones que relatan las experiencias y acontecimientos durante el conflicto armado interno, destacan dos informes que expresan esta grave violación a los derechos humanos cometida en Guatemala durante el conflicto armado: ‘Guatemala, memoria del silencio’, de la Comisión para el Esclarecimiento Histórico (CEH) y ‘Guatemala, nunca más’ del Proyecto Interdiocesano para la Recuperación de la Memoria Histórica (REMHI) realizado por la Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala. En estos documentos encontramos en abundancia y con durísimos detalles historias de mujeres que sufrieron abusos y maltrato durante el conflicto armado interno. Podemos diferenciar (Consortio Actoras de Cambio, 2006, 10-14) el uso de la violencia sexual durante el conflicto armado:

- como “castigo y expresión de dominio”
- como “mecanismo de inteligencia” y
- como “estrategia para generar terror”

“En Guatemala la violencia sexual constituyó un instrumento de la contrainsurgencia, cuya finalidad fue lograr una conducta de sometimiento por parte de la víctima, la degradación de su identidad sexual y una forma de violencia hacia la comunidad a través del daño a la intimidad de las mujeres.” (Consortio Actoras de Cambio, 2006, 9). La violencia fue dirigida especialmente hacia la población indígena maya. La violencia sexual fue ejercida contra mujeres mayas (88,7%), mestizas (10,3%) y otras (1%) (Consortio Actoras de Cambio, 2006, 16-19).

En 1996 se firmaron los Acuerdos de Paz, pero todavía persisten estructuras discriminatorias y existe un alto porcentaje de impunidad, una impunidad casi absoluta. Lemus B. (2007, 103) llega a la conclusión de que es difícil encontrar una correlación entre la violencia social y la violencia sexual, pero afirma que el alto grado de violencia social en Guatemala aumenta “el grado de violencia que se utiliza en el acto”.

“El problema específico de la mujer requiere de un marco de referencia en el que ésta se desenvuelve, lo cual nos lleva a la situación del pueblo guatemalteco bajo las actuales condiciones de represión e imposición gubernamental. La opresión de la mujer es ineludiblemente un problema de carácter estructural.” (CITGUA 1989, 53). Por lo tanto, es importante tener en cuenta los diferentes factores socioculturales y psicosociales cuando hablemos sobre la situación actual de la mujer indígena. “...Estamos a las puertas de un proceso sin conflicto armado, donde se habla de ser parte de una cultura de paz, en una sociedad que queda enferma e inestable, debido a que las secuelas que ha dejado el conflicto armado interno en cada ciudadana y ciudadano son inimaginables. Ahora a cada una y uno de los guatemaltecos nos toca enfrentar los resultados del hambre, la pobreza, el dolor, los efectos físicos, psicológicos, de lo que significaron más de 35 años de enfrentamiento armado interno.” (Tierra viva, 1997, 85).

B. Situación de la mujer según la cosmovisión maya.

El informe de la agrupación de mujeres ‘Tierra viva’ analiza la información que dan los medios de comunicación sobre la violencia contra las mujeres. “Según los datos obtenidos, siguen siendo los hombres en su mayoría los que nos ejercen violencia, por

ser también víctimas de una cultura construida socialmente que les enseña a dominar y a sentirse superiores a las mujeres, en donde hombría es demostrar su “ser hombres a través del uso de la fuerza y la violencia”. No importa el problema, éste se arregla con violencia. No importe quién sea el hombre o a qué se dedique, las cosas las resuelve dominando, subordinando, golpeando o hasta matando a la mujer, la niña o la anciana.” (Tierra Viva, 1997, 85).

Dejemos explicar a las mujeres *mayas* cómo ellas ven la relación hombre-mujer desde su cosmovisión: *“Contrario al mundo moderno occidental, en efecto, donde las personas ven en cada individuo (sea mujer u hombre) a un elemento ‘independiente’ y con ‘derechos’ específicos dada su ‘individualidad’, y contrario al pensamiento moderno occidental que profesa, pregona e impone los principios de ‘libertad’ e ‘igualdad’ individual propios de la modernidad económica (liberalismo-capitalismo) y política (democracia-derechos humanos), la sociedad maya, regida por una visión holística de lo social, piensa al individuo y a la sociedad a partir de dos nociones fundamentales: el equilibrio y la complementariedad de los elementos que componen el ‘todo social’. Ahora bien, la noción maya de equilibrio es mucho más amplia, y de lejos, que la noción moderna de igualdad. En efecto, mientras la segunda se refiere a ‘la igualdad en derechos de las personas individuales’, la primera piensa el equilibrio como resultado de un proceso de relaciones en donde las ‘desigualdades’ individuales generadas por las funciones que cada persona cumple en la familia y en la sociedad, se desvanecen en la búsqueda de un objetivo común.”* (Pu Tzunux 2007, 32). *“En resumen, mujer y hombre son dos personas que van de la mano por la vida, se complementan, lo cual se sintetiza en la expresión ‘ejuk’ulaj winaq’ (personas que se encuentran rostro con rostro) que hace referencia a una pareja que constituirá una familia, o en otra igualmente significativa ‘qak’ulajkib’ (nos recibimos mutuamente tal como somos), la cual expresa nítidamente la idea de complementariedad”* (Pu Tzunux 2007, 33). PRODESSA (2003), hablando sobre las relaciones entre hombres y mujeres desde la cosmovisión *maya*, destaca de igual modo el concepto de ‘complementariedad’, que tiene mucha importancia dentro de la cosmovisión *maya*. PRODESSA (2003, 85 y sig.) se refiere a la complementariedad como *“equilibrio de la dualidad”; “es igualdad y armonía entre dos”; “la mujer como complemento del hombre”; “es el acto y a la vez el proceso de los aportes mutuos entre hombres y mujeres, los cuales no tienen que ser ni todos simétricos ni todos asimétricos”; “las relaciones de interdependencia entre hombre y mujeres mayas”*. Relacionado con este concepto, escriben que *“el matrimonio suele concebirse como una prestación mutua de servicios entre el hombre y la mujer para reproducir esta unidad colectiva básica”* (ídem, pág.88). Finalmente, respecto a las formas de discriminación en los idiomas, consideran que *“en el lenguaje maya hay signos que muestran formas de interacción e integración entre lo masculino y femenino”* (PRODESSA 2003, 88).

Ahora bien, teniendo en cuenta la perspectiva de la cosmovisión *maya* sobre los aspectos de género, podríamos analizar y destacar la relevancia de ésta en la sociedad actual, y debatir cuáles son los aspectos que tienen hoy en día importancia y cuáles tal vez no tanta por el cambio sociocultural que viven muchas comunidades *mayas* en Guatemala.

Mientras Eva Kalny, antropóloga austriaca, basándose en sus estudios sobre dos comunidades *mayas* de Sacapulas, escribe que *“el uso de la violencia por parte de los hombres contra las mujeres es socialmente aceptado”* (citado por Pu Tzunux 2007, 57), Pu Tzunux (2007, 57) juzga tal afirmación como equivocada. Ella explica que cuando existe un problema de violencia doméstica, los *k’amalb’e* junto con los padres de los esposos trabajan según las *“formas históricas de organización y regulación social y*

jurídica” en un “*proceso de reestablecimiento del equilibrio conyugal*” y entonces afirma que “...*el uso de la violencia intra-familiar está lejos de ser aceptado socialmente en las comunidades mayas*” (Pu Tzunux 2007, 58). Por lo tanto suponemos que existen mecanismos desde la organización maya para juzgar la violencia intra-familiar. Su presencia en las comunidades dependerá de la organización sociocultural y política de cada lugar. El punto clave en esta discusión es que Eva Kalny habla de una aceptación ‘social’, mientras que Pu Tzunux se refiere más a una aceptación ‘cultural’. Ahora bien, considerando que la violencia doméstica está mal vista desde el punto de vista de los valores y principios de la cosmovisión *maya*, no obstante puede ocurrir y ha ocurrido en varios lugares, que las influencias externas, la violencia sufrida, el pasado, los cambios socioculturales, etc. han tenido o tienen tal impacto en las personas que en la sociedad guatemalteca o en partes de ésta, el uso de violencia en algunos casos no está mal visto. En otras palabras: “*En Guatemala no se visualiza la violencia contra las mujeres como una violación a los derechos humanos de las mujeres y las niñas, se considera como algo natural...*” (Castillo Cristales 2002, 9). “*El Movimiento de Mujeres en Guatemala aún no cuenta con elementos de estrategia y articulación colectiva, para combatir y erradicar la violencia contra las mujeres. Si bien es cierto, que cada día se hacen más y más esfuerzos por divulgar y combatir esta problemática, también lo es que aún no tenemos incidencia e impacto como Movimiento para detener este fenómeno que nos afecta tanto y que puede llegar hasta acabar con nuestras vidas, como ya lo hemos evidenciado.*” (Tierra Viva, 1997, 86).

C. Resumen de algunos impactos psicosociales de la violencia contra la mujer.

En el manual de la Asociación Mujer Vamos Adelante (Castillo Cristales 2002, 24) resumen algunas “*características de la violencia contra la mujer*”:

- *Vivimos la violencia contra las mujeres como algo natural.*
- *La mayoría de las formas de violencia son mucho más serias, intensas y frecuentes de los que sabemos.*
- *La violencia contra las mujeres impide su desarrollo personal por ejemplo no puede estudiar, no puede trabajar, no puede salir a pasear, no puede participar en grupos sociales.*
- *Casi siempre las formas de violencia contra las mujeres son unidireccionales, con esto queremos decir que específicamente van dirigidas a las mujeres y generalmente quienes la ejercen son los hombres.*
- *Generalmente se culpa a la mujer por la violencia, por ejemplo hay quienes dicen las mujeres sufren porque quieren.*
- *Se crean mitos en relación a la violencia contra las mujeres.*
- *Generalmente los hombres se benefician con la violencia hacia las mujeres, pues la subordinan, oprimen y discriminan con respecto a ellos.”*

Además de estos factores, el alto índice de impunidad en Guatemala tiene un fuerte impacto en la situación de las mujeres. Según Cabrera Pérez-Armiñan (2006, 177), la impunidad conlleva varias implicaciones políticas y psicosociales.

(a) *Implicaciones políticas de la impunidad:*

- *Prolonga la incertidumbre a través del temor y el terror*
- *Protección y encubrimiento de las violaciones*
- *Vigencia sistema punitivo ilegal y subterráneo*
- *Desconfianza en las leyes*
- *Involucramiento u omisión del Estado*
- *Cultura de violencia, abuso de poder y arbitrariedad*

(b) *Implicaciones psicosociales de la impunidad:*

- *Invalida y niega la experiencia de sufrimiento vivida*
- *Produce importancia, culpa y vergüenza en las víctimas*
- *Altera la necesidad de protección del ser humano*
- *Destruye la confianza social*
- *Inhibe compartir una historia traumática, privatizando el daño y limitando la reapropiación crítica del pasado*
- *Vivencias de exclusión, aislamiento y resentimiento*
- *Amenaza la creencia en la democracia, preservando la opresión*
- *Afecta creencias en el futuro y preserva la exclusión histórico-política*
- *Confusión y ambigüedad social por falta de respeto a la ética y la justicia.*
- *Somete la víctima al poder arbitrario del otro*
- *Alterna sentido de la ley.*
- *Institucionalización de la mentira y la negación*
- *Promueve la justicia por cuenta propia*
- *Representación social de que la impunidad es inevitable”*

Las reacciones emocionales de las mujeres ante esta situación de violencia e impunidad se refieren a síntomas de duelo, ansiedad y depresión, estrés, miedo y culpa. El dolor emocional se traduce en ‘dolores corporales’, ‘dolores del corazón’, etc. (ver por ejemplo: Cabrera Pérez-Armiñan, 2006, 97). A menudo se pueden observar tensiones musculares, especialmente en los hombros y en la espalda, y limitaciones en el movimiento.

Resultados y aplicación:

Resultado principal del estudio es -aparte del contenido anteriormente desarrollado - la aplicación del conocimiento adquirido en la planificación y realización de una acción psicosocial concreta. La evaluación de esta acción como resultado de la cadena de investigación – acción - investigación, no se puede presentar aún en esta comunicación, ya que está en curso.

Teniendo en cuenta el estudio anteriormente presentado sobre la situación de la mujer, analizada desde el pasado hasta nuestros días, y desde aspectos socioculturales, se realizaron varios encuentros y entrevistas con diferentes personas y asociaciones que trabajan con mujeres. Como resultado de ello destacó que un gran número de mujeres en el Departamento de Sololá (Guatemala) sufre algún tipo de violencia y que apenas existe oferta de acción psicosocial o socioemocional en este departamento. En uno de los dos programas que iniciamos al respecto en este departamento, trabajamos junto con la Defensoría Maya *Tzujnel, Tob’nel, K’astajnel* – Sololá, que estaba interesada en ampliar su marco de atención a las mujeres indígenas. Centrándose primordialmente en la atención legal y en la defensa de los derechos de las mujeres, la Defensoría Maya veía la necesidad de ampliar sus acciones en el área psicosocial -socioemocional. Por lo tanto se acordó la siguiente propuesta de programa de Acción psicosocial para mujeres a través del movimiento, juego y deporte (APM): El programa está dirigido a mujeres que estén interesadas en el tema de la violencia y la acción psicosocial, sea porque de alguna forma tienen o han tenido ‘contacto’ directo con la violencia, sea porque trabajan o quieren trabajar en el área de la acción psicosocial. Pretende dar oportunidades para llevar a cabo una acción psicosocial en el contexto de las múltiples expresiones de violencia que se muestran a nivel personal, familiar y social en la zona. Con el objetivo de realizar una acción psicosocial, se utilizan como herramientas principales, técnicas de acompañamiento psicosocial, dinámicas en grupo, juegos, deportes y diferentes tipos de movimiento. El programa es gratuito, no tiene ningún coste de inscripción. El número de participantes estaba limitado a 20 mujeres, aunque para no dejar fuera a ninguna

interesada, el grupo aumentó temporalmente a 25. Los talleres tienen lugar cada 15 días, los martes por la mañana de 9:00 a 12:00 de la mañana en las instalaciones de la Casa del Deportista (Confede) en Sololá, que presta las instalaciones para este programa. Las mujeres pidieron que fuera los martes, ya que es el día del mercado en Sololá y aprovechan el viaje. Ellas propusieron realizar el taller cada 15 ya que sus tareas cotidianas no les permitirían participar semanalmente. La Defensoría Maya se encarga de hacer la convocatoria antes de cada sesión, ya que está en contacto directo con las mujeres, quienes buscan atención legal en su organización por causas diversas (violencia intra-familiar, etc.). Además se realizaron varios encuentros y entrevistas con otras asociaciones guatemaltecas de mujeres para aprender, intercambiar opiniones e ideas e invitarles a participar si la distancia y el tiempo lo permitieran. Además de unas veinte mujeres que han sufrido o sufren algún tipo de violencia, participan también algunas mujeres de organizaciones locales que quieren aprender e intercambiar metodologías de acción psicosocial. Éste ha sido un aspecto importante que no sólo aumenta la sostenibilidad del proyecto, sino que también mejora la interacción entre organizaciones produciendo una mejora en la red de atención para las mujeres.

La metodología no estaba escrita con anterioridad, pues la idea era construir una aprendiendo de las mujeres y de las organizaciones locales, como anteriormente mencionamos. Parte fundamental de este proceso fue la investigación presentada anteriormente. También fue de gran utilidad el estudio de la bibliografía existente y especialmente el manual del proyecto Reducción de la Violencia Contra la Mujer (Castillo Cristales 2002) y el manual para facilitadoras de grupos comunitarios de autoayuda para mujeres sobrevivientes de violencia intrafamiliar (Ovalle 2001), ambos de la Asociación Mujer Vamos Adelante, y los libros del Grupo de Mujeres Mayas Kaqla (2004, 2006).

El programa va acompañado de una evaluación continua que determina el proceso. Por un lado, esta evaluación continua se basa en la entrevista a las mujeres participantes, y a otras personas y asociaciones de mujeres. Por otro lado, se evalúan los resultados de cada taller, es decir los resultados de las dinámicas y los juegos, y la observación participante y posterior reflexión grupal sobre las experiencias vividas en las actividades. Cada ejercicio de movimiento, juego o deporte que desarrollamos incluye una fase de reflexión sobre las experiencias vividas. Algunos talleres y charlas que se realizan para mujeres son, tal y como cuentan las mujeres, discursos unilaterales y monótonos de un/a expositor/a, más que fomentar que las propias mujeres se expresen, por lo que éstas a menudo desconectan o se duermen (comentarios de las mujeres del programa). Frente a ese modo de impartir talleres, el presente programa tiene un enfoque muy participativo, ya que las mujeres inician las reflexiones y las orientan en función de lo que experimentan en los juegos y dinámicas.

A pesar de todas las nuevas influencias, reflexiones y procesos de aprendizaje adquiridos, no se puede negar que toda persona llega con cierto bagaje previo, lo que ha aprendido a lo largo de su vida, lo que con seguridad influirá en el proceso vivido. En nuestro caso, nuestro aprendizaje anterior a esta estancia, se basa entre otras cosas, en la terapia a través del deporte y el movimiento, que utiliza entre otros, elementos de la socioterapia, terapia en grupo, sociodrama, regulación psico-física, métodos psicomotores, de expresión corporal y de las ciencias de la actividad física y del deporte, y todo eso influido por nuestros diferentes profesores, estudios y experiencias en otras partes del mundo (especialmente África, Latinoamérica y Sudeste asiático). Nos basamos, entre otras influencias, en el modelo salutogénico de Antonovsky y su concepto cognitivo-espiritual, el Sentido de Coherencia (SOC), partiendo por lo tanto de las capacidades y los recursos de

las participantes y facilitando un crecimiento personal y grupal a través de la participación activa y el liderazgo de las propias mujeres en las dinámicas, movimientos y juegos.

En todo momento, se parte de los contextos personales y socioculturales de las mujeres y se utilizan materiales y movimientos cotidianos y propios de su cultura. Se pretende facilitar experiencias y vivencias que sean positivas y significativas para las mujeres. Las reflexiones y debates surgen de las experiencias que están viviendo en las actividades y de las diferentes expresiones de las mujeres. El objetivo es motivar a las mujeres para reflexionar sobre aspectos que hayan vivido y consideren importantes. Partimos de movimientos de la vida cotidiana de las mujeres, de actividades que conocen (bailes tradicionales, rituales, etc.), así como también de su expresión corporal y emocional, tal y como ellas lo viven en cada momento. Utilizamos algunos rituales, ejercicios bioenergéticos y de equilibrio (en su sentido espiritual) que se relacionan con la cultura tradicional *maya* (Raghu 2008, Grupo de Mujeres Mayas Kaqla 2004, 2006), y de otros lugares del mundo.

En todas las sesiones se busca la activación de las mujeres, la mejora de su autoestima y del concepto de sí mismas (incluidas la percepción y expresión corporal), la reflexión sobre temas que consideren importantes, el apoyo mutuo en grupo, el liderazgo y las iniciativas de las mujeres, la reducción de dolores y problemas, la promoción de la salud y la capacidad de relajación.

Cada sesión contiene fases de calentamiento, de acción principal, de reflexión y debate y de ejercicios de percepción y relajación (ver anexo 1). Al final de cada sesión ejecutamos acciones de evaluación de la misma. Los objetivos específicos de cada sesión se orientan a las diferentes fases del programa. Se pueden distinguir tres fases principalmente, aunque éstas están estrechamente relacionadas y pueden variar dependiendo del proceso personal y grupal (Castillo Cristales 2002; Ovalle 2001; Grupo de Mujeres Mayas Kaqla 2004, 2006):

- (1) La primera fase se centra en la interacción e integración del grupo. Predominan actividades de cooperación, interacción y comunicación, dinámicas de grupo y ejercicios de confianza. Se ofrecen oportunidades para interactuar y conocer a las demás, mientras se va creando un ambiente familiar y de confianza, en el que cada una pueda encontrar su "lugar" en el "aquí y ahora".
- (2) En la segunda fase se trabaja sobre las diversas expresiones (tanto verbales como corporales, personales o grupales) de las vivencias de violencia y de los dolores y problemas. Se utilizan sobre todo dinámicas, movimientos expresivos, juegos de rol, de confianza y de comunicación, dramatizaciones, y técnicas de análisis y reflexión.
- (3) La tercera fase pretende activar los recursos y la búsqueda de alternativas y soluciones para poder afrontar los dolores y problemas que se expresan de una u otra manera. Predominan movimientos, juegos, dramatizaciones, juegos de rol y dinámicas de grupo, orientadas a facilitar que las mujeres vivan experiencias positivas y significativas para ellas.

Conclusiones:

La situación de la mujer indígena está caracterizada por la discriminación y opresión. A pesar de los valores y principios de la cultura tradicional *maya* que promueve el equilibrio en el matrimonio y la complementariedad entre mujer y hombre, la mujer indígena en el contexto posbélico guatemalteco vive a menudo una triple discriminación: por ser mujer, por ser indígena y por ser pobre – económicamente hablado. El conflicto armado interno ha tenido un impacto decisivo utilizando la violencia sexual como estrategia, como arma. Todavía persisten estructuras discriminatorias, un muy alto índice de violencia física y de impunidad, pobreza y violencia social contra la mujer, lo que favorece en su conjunto la violencia intra-familiar, su intensidad y las dificultades de salir de esa situación. Los efectos personales y sociopolíticos son diversos, pero la atención psicosocial o socioemocional es escasa. Basándonos en el presente estudio, en experiencias existentes en Guatemala y con el apoyo de varias organizaciones locales, se inició un programa de acción psicosocial para mujeres ‘supervivientes’ de violencia en el Departamento de Sololá (Guatemala), que busca la participación activa y la adecuación de la metodología a las condiciones socioculturales y sociopolíticas de las mujeres indígenas. Con el objetivo de evitar una acción ofensiva o invasora con técnicas ajenas a la situación sociocultural, se parte de los contextos personales y socioculturales de las propias mujeres y se utilizan materiales y movimientos cotidianos. Se pretende facilitar experiencias y vivencias que sean positivas y significativas para las mujeres. Teniendo en cuenta el nivel educativo y sociocultural del que parten las mujeres, se utilizan como herramientas principales la expresión corporal, dinámicas, juegos y deportes. Éstas facilitan experiencias y vivencias en grupo que van acompañadas de técnicas de escucha responsable y reflexiones en grupo. En las sesiones se busca la activación de las mujeres, la mejora de la autoestima y del concepto de sí mismas (incluyendo la percepción y expresión corporal), la reflexión sobre temas que consideren importantes, el apoyo mutuo en grupo, el liderazgo y las iniciativas propias de las mujeres, la reducción de dolores y problemas, la promoción de la salud y la capacidad de relajación.

El programa incluye una evaluación continua que permite crear una metodología al mismo tiempo que se desarrollan los talleres. Por este motivo, se realizan tanto entrevistas personales como un análisis de los resultados de las dinámicas y juegos, y la observación participante y reflexión grupal en las sesiones. Hasta ahora podemos sacar una conclusión positiva del proyecto, ya que por un lado las mujeres participantes expresan su satisfacción con el programa, su participación ha aumentado tanto respecto a la asistencia como en las reflexiones y debates, y sus valoraciones durante las sesiones son muy positivas. Por otro lado se muestra una alta acogida a la metodología. Desde nuestro punto de vista la clave del programa es: Partir de las experiencias y de la situación de las mujeres, utilizando actividades y movimientos cotidianos y propios de su contexto sociocultural, y técnicas participativas donde las mujeres son las protagonistas y no sólo participantes - receptoras pasivas.

El impacto del programa sobre la vida de las mujeres y respecto a los indicadores psicosociales no lo hemos analizado aún, ya que el proceso todavía no ha terminado.

Bibliografía:

- Ajxup Pelicó, Virginia (2002). El género en la cosmovisión maya. *Portadores de sueños. Pensamiento y acción en Salud*. Año 1, número 3, julio-septiembre 2002. Guatemala, 22-24.
- Cabrera Pérez-Armiñan, María Luisa (2006). *Violencia e impunidad en comunidades mayas de Guatemala. La masacre de Xamán desde una perspectiva psicosocial*. Guatemala: ECAP y F&G Editores.

- Castillo Cristales, Aracely (2002). *Manual del proyecto Reducción de la Violencia Contra la Mujer*. Guatemala: Asociación Mujer Vamos Adelante.
- CITGUA (1989). *Situación de la mujer en Guatemala IV. Mujer: Relaciones sociales, políticas y culturales*. Publicaciones especiales, Año 6, sep.1989. México D.F. (México): CITGUA Ciencia y tecnología para Guatemala, Asociación civil.
- Consortio Actoras de Cambio (2006). *Rompiendo el silencio, Justicia para las mujeres víctimas de violencia sexual durante el conflicto armado en Guatemala*. Guatemala: Consortio Actoras de Cambio: La Lucha de las Mujeres por la Justicia. Instituto de Estudios Comparados en Ciencias Penales de Guatemala. ECAP, UNAMG y F&G Editores. (Coordinado por Yolanda Aguilar y Luz Méndez.)
- Déleon Meléndez, Ofelia Columba (1992). Etnia y género. *Tradiciones de Guatemala* 37-38. Revista del Centro de Estudios Folklóricos. Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala, 9-28.
- DEMI (2003). *Primer informe de la Defensoría de la Mujer Indígena: Situaciones y Derechos de las Mujeres Indígenas en Guatemala. Nabe' Wuj Ke Ixoqib*. Guatemala: Defensoría de la Mujer Indígena (DEMI).
- Gallegos, Rafael (2002). La importancia de la participación de las mujeres en la atención de la salud. *Portadores de sueños. Pensamiento y acción en Salud*. Año 1, número 2, abril-junio 2002. Guatemala, 18-20.
- Grupo de Mujeres Mayas Kaqla (2004). *La palabra y el sentir de las Mujeres Mayas de Kaqla*. Guatemala: Grupo de Mujeres Mayas Kaqla
- Grupo de Mujeres Mayas Kaqla (2006). *La internalización de la Opresión. Una Propuesta Metodológica*. Guatemala: Grupo de Mujeres Mayas Kaqla.
- Hirigoyen, Marie-France (2006). *Mujeres maltratadas. Los mecanismos de la violencia en la pareja*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Lamas, Marta (2007). Género, desarrollo y feminismo en América Latina. *Pensamiento Iberoamericano – La nueva agenda de desarrollo de América Latina*. Número 0, 2ª época. 2007 / 1, 131-149.
- Lemus B., Karla Renee (2007). De la violencia social a la violencia sexual. En: Toro-Alfonso, José (Ed.), *Reflexiones en torno a la Sexualidad y el Género*. Guatemala: Universidad del Valle de Guatemala y F&G Editores, 89-106
- Liga Guatemalteca de Higiene Mental (2006). *Salud Mental y Violencia*. Colección Ensayos 1. Guatemala: Liga Guatemalteca de Higiene Mental.
- Morales Ruiz, María Emilia (2007). La violencia doméstica y el concepto de invalidez aprendida. En: Toro-Alfonso, José (Ed.), *Reflexiones en torno a la Sexualidad y el Género*. Guatemala: Universidad del Valle de Guatemala y F&G Editores, 65-88
- Morales, Lidia (2002). Identidades de género, masculinidad y poder. Algunos de los vínculos entre Género y Salud. *Portadores de sueños. Pensamiento y acción en Salud*. Año 1, número 4, octubre-diciembre 2002. Guatemala, 21-24.
- Ovalle, Vilma Judith (1999). Una experiencia metodológica en el abordaje de la violencia intrafamiliar. En: ECAP (comp.), *Curso de especialización en Psicología social y violencia política*. Guatemala: ECAP, URL y USAC, 217-221.
- Ovalle, Vilma Judith (2001). *Manual para facilitadoras de grupos comunitarios de autoayuda para mujeres sobrevivientes de violencia intrafamiliar*. Guatemala: Asociación Mujer Vamos Adelante.
- PRODESSA (2003). *Género y Cosmovisión Maya*. Guatemala: PRODESSA.
- Pu Tzunuxx, Rosa (2007). *Representaciones sociales mayas y teoría feminista. Crítica de la aplicación literal de modelos teóricos en la interpretación de la realidad de las mujeres mayas*. Guatemala: Iximulew.
- Raghu, A.S. (2008). *La pelota Sastún Energética*. Guatemala: ITZAMNA y el autor.

- Tierra viva (1997). *V Informe Hemerográfico. Qué dicen los medios de información acerca de la violencia contra las mujeres*. Guatemala: Agrupación de Mujeres Tierra Viva. (12 calle A 3-35 zona 1)
- Valenzuela Sotomayor, María del Rosario (2001). *Mujer y género en Guatemala. Magia y realidad*. Guatemala: Librerías Artemis Edinter.
- Vázquez, Norma (comp.) (2005). *ABC de género*. San Salvador (El Salvador): Equipo Maíz.

Anexo 1: Ejemplo de una sesión – borrador de la planificación

Programa: Acción Psicosocial a través del movimiento, juegos y deportes para Mujeres (APM)

Sesión: X

Fecha: XX.XX.XXXX

Tema de la Sesión: Liderar y dirigir, confianza, comunicación, **expresión** y percepción (corporal), **observación**.

Materiales para la sesión: Lista de asistencia, almohadilla, gafetes, silbato, gabachas, balones de diferentes tamaños, reproductor de música + CD.

Tiempo	Contenido	Objetivos	Comentarios didácticos / metodológicos
9:00 – 9:10 (10min.)	Bienvenida, Presentación, Introducción al curso	Tomar contacto; Preparar y animar a las participantes para el curso y encontrar la concentración para la sesión; Dar a conocer los contenidos de la sesión; Preguntar por su estado de ánimo al inicio de la sesión.	En círculo.
9:10 – 9:30 (20min.)	Agua – fuego - árbol	Cooperación e interacción en grupo; liderazgo; tomar decisiones en grupo.	Elementos culturales: Agua gana al fuego; Fuego gana al árbol: Árbol gana al agua
9:30- 10:00 (30min.)	10 pases	Activación; cooperación e interacción / trabajo en equipo; experiencias positivas; comunicación; búsqueda de estrategias en equipo; adaptación a lo diferente; creatividad; búsqueda de alternativas.	1. Hacemos 2 equipos (→ un campo) 2. Cada equipo se pasa el balón en círculo 3. Los dos equipos se <i>enfrentan</i> con un balón y después con varios balones. Intercalamos fases de juego con fases de búsqueda de estrategias en equipo. Se reflexiona sobre la diferencia de los balones y sobre estrategias en equipo.
10:00 – 10:40 (40min.)	Juego de dilemas (dinámica del río)	- comunicación visual - interacción - coordinación - reacción - liderar / buscar una persona	Algunos ejemplos de dilemas que se les puede plantear (respecto a los que deben posicionarse colocándose a uno u otro lado del ‘río’, mostrándolo externa y abiertamente): (1) Los hombres deberían volver a usar los trajes tradicionales; (2) Sería bueno que el marido ayudara a la mujer en las tareas domésticas (cocinar, lavar trastes, trapear el suelo, etc.) vs. Son tareas de mujeres; (3) El padre / marido tiene derecho a / puede utilizar en algunos casos el castigo /violencia física, vs. La violencia nunca es justificable; (4) La violencia intra-familiar es un problema privado y nadie de fuera de la familia debería intervenir.
10:40 – 11:10	Refacción		
11:10 – 10:25 (15min.)	¿Te gustaría conocer nuevas vecinas?	Activación e interacción; liderazgo; reacción, agilidad	
11:25 – 11:40 (15min.)	Ejercicio de relajación: Masaje sobre la espalda	Relajarnos, concentrarnos en nuestro cuerpo/persona; percepción.	Colocadas en círculo, realizar la siembra del maíz sobre la espalda de la compañera que tengamos delante.
11:40 – 11:55 (15min.)	Ejercicio de relajación: La Grulla	Relajación; percepción corporal, concentración sobre nuestro cuerpo/persona; contacto con la tierra, concentración en la respiración; Regulación psico-física y equilibrio.	- Buscar el equilibrio (péndulo) y contacto con la tierra - Respiración - Movimientos fluidos
11:55 – 12:05	Cierre y evaluación de la sesión	Cerrar la sesión; Reflexionar sobre los acontecimientos; Valorar la sesión tanto por parte de las participantes como de los facilitadores/as.	Se pregunta por su estado de ánimo y si les ha gustado la sesión. Decimos lo que nos ha gustado o no y destacamos lo positivo y algún acontecimientos clave. Valoramos la sesión con el dedo.