

# Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares

**ENDIREH**

2016

*Guía de autocuidado*  
para tu seguridad emocional

# Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares

ENDIREH

2016

*Guía de autocuidado*  
para tu seguridad emocional



INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA



ENDIREH  
2016

Esta Guía te pertenece



# Bienvenida

*En* México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) es el organismo público responsable de generar información de interés nacional<sup>1</sup> con el propósito de contribuir a la toma de decisiones, el diseño, la implementación y la evaluación de las políticas públicas a lo largo del territorio nacional.

La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), es la encargada de obtener y brindar información sobre la violencia que se ejerce contra las mujeres. Este proyecto estadístico es una de las principales fuentes para la construcción de políticas públicas en materia de prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia ejercida contra las mujeres; permitiéndole a nuestro país, responder a los compromisos internacionales a los que se ha adherido.

Tú, Entrevistadora, formas parte de la ENDIREH 2016 y tu seguridad e integridad son un asunto prioritario. Por esta razón, elaboramos esta Guía de Autocuidado que tiene un doble propósito:

- ✧ informarte acerca de qué es el autocuidado, su importancia y alcances;
- ✧ brindarte herramientas y estrategias para preservar tu salud física, mental y emocional durante el levantamiento de la encuesta.

Esta Guía está planeada para acompañarte durante el levantamiento y en las situaciones difíciles con las que te puedas encontrar, ya que por la temática que aborda la ENDIREH 2016 estarás en contacto directo con las experiencias de violencia de las mujeres entrevistadas, lo que, eventualmente, puede generar algún tipo de desgaste emocional.

Esta Guía es para ti, consévala y consúltala en el momento que lo desees y lo necesites.

## ¡Bienvenida a la ENDIREH 2016!

<sup>1</sup> De acuerdo al artículo 78 de la Ley del Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica se considera información de interés nacional a la que resulte necesaria para sustentar el diseño y evaluación de políticas públicas, se elabore con base en una metodología científica y se genere de manera periódica.

# ÍNDICE

Introducción	9	III. El Autocuidado durante el levantamiento de la información	29
I. Violencia de Género y Violencia contra las Mujeres	11	Prácticas de autocuidado durante la entrevista	32
Contexto internacional y nacional	15	IV. Incorporando el Autocuidado en mis tareas de la ENDIREH	39
Importancia de la generación de información estadística sobre violencia contra las mujeres	17	El autocuidado individual	39
II. ¿Qué es el autocuidado?	19	El autocuidado grupal e institucional: Las Sesiones de Descarga	42
Importancia del autocuidado en personas que trabajan con mujeres víctimas de violencia	22	V. Actividades para el autocuidado	45
El Síndrome de <i>Burnout</i>	24	Mi historia	47
		Enfrentando sentimientos negativos	49
		Mi plan de autocuidado	51
		Conmigo misma	52

Reconociendo el estrés	53
Inteligencia emocional	54
Mis reacciones ante la entrevista	56
Reduciendo el estrés	58
<b>VI. Casos y testimonios del trabajo de campo</b>	<b>59</b>
Caso 1	60
Caso 2	61
Testimonio ENDIREH Chiapas	63
Testimonio ENDIREH Oaxaca	65
<b>Bibliografía</b>	<b>67</b>

## Introducción

*La* Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) busca generar información estadística sobre la frecuencia y magnitud de la violencia que experimentan las mujeres en diferentes ámbitos para, así, contribuir a visibilizar una problemática que normalmente permanece invisible.

Evidenciar la violencia contra las mujeres y cuantificarla es una tarea indispensable para avanzar en la instrumentación de mecanismos que permitan prevenir, sancionar y erradicar el problema en todo el país. Sin embargo, dicha tarea se vuelve difícil si consideramos que la violencia se presenta en prácticamente todos los espacios de convivencia humana (familiar, escolar, laboral, comunitario e institucional) y lo hace en diferentes formas (psicológica, física, patrimonial, económica y sexual). En México, y de acuerdo a datos de la ENDIREH

2011, 6 de cada 10 mujeres mayores de 15 años han experimentado al menos un acto de violencia a lo largo de su vida.

Ante esto tú, como Entrevistadora de la ENDIREH 2016, estás ayudando a que la comunidad y el entorno donde vives se vuelva más seguro, igualitario y justo para las mujeres. Tu papel en este proyecto estadístico es fundamental: realizar las entrevistas a las mujeres informantes. Tu contacto con ellas y con sus relatos de violencia requieren que conozcas y pongas en práctica ciertas precauciones metodológicas, así como actividades de autocuidado, autocontrol y manejo de estrés.

## I.

## Violencia de Género y Violencia contra las Mujeres

*La violencia es un fenómeno multidimensional que se inscribe en dinámicas sociales, producidas y reproducidas a través de roles, reproducción de estereotipos o discursos introyectados culturalmente sobre lo que implica ser hombre o mujer.*

La violencia de género o por razones de género<sup>2</sup> consiste en aquellas formas de violencia que tienen fundamento en las diferencias adscritas socialmente para las mujeres y los hombres, lo cual implica que la violencia de género no tenga como únicos blancos a las mujeres o las niñas (CONAVIM, 2010), sino también a los hombres y niños, discapacitados y homosexuales, que por su condición se alejan del prototipo tradicional masculino y se aproximan a lo que se considera femenino en nuestra sociedad.

<sup>2</sup> El Género se refiere al conjunto de características sociales, culturales, políticas, jurídicas y económicas asignadas socialmente en función del sexo de nacimiento y aprendidas durante el proceso de socialización. El género determina lo que es esperado, permitido y valorado en una mujer o en un hombre en un contexto determinado (PNUD, 2007), mientras que el sexo se refiere a las diferencias físicas y biológicas entre la mujer y el hombre.





**La violencia** se caracteriza por ser consciente e intencional, busca provocar algún daño a la víctima y lleva implícito el ejercicio de alguna forma de poder.

La violencia de género más extendida es la violencia que se ejerce contra las mujeres y la violencia doméstica o de pareja es la más generalizada en todo el mundo, aunque en la mayoría de las ocasiones permanece oculta y es tolerada por la sociedad.

Por su parte, la violencia contra las mujeres constituye una forma de discriminación y una violación a los derechos humanos de la mitad de la población mundial, convirtiéndose en un problema social de grandes magnitudes, producto de la subordinación del género femenino frente al masculino.

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV) señala que la violencia se clasifica en distintos tipos: psicológica, física, patrimonial, económica y sexual; así como sus modalidades o ámbitos de ocurrencia: familiar, laboral, escolar, comunitaria e institucional. Por su parte, la violencia feminicida se considera la forma extrema de violencia de género contra las mujeres que llega a causarles la muerte.

La violencia hacia las mujeres es estructural porque se encuentra enraizada en comportamientos y actitudes prescritas basadas en el género, en el discurso aprendido de lo que significa la masculinidad<sup>3</sup> y la feminidad, normas, definicio-

*En México, la definición legal de la violencia contra las mujeres señala que es “cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, tanto en el ámbito privado como en el público” (LGAMVLV, 2007).*

nes y mandatos sobre lo que supone ser un hombre o una mujer (ICM, 2009).

La violencia contra las mujeres se sustenta en una supuesta “superioridad” del hombre frente a la mujer debido a la existencia de esquemas rígidos de comportamientos y características para unas y otros dentro de nuestra sociedad. Por ejemplo: mientras que a los hombres se les permite desarrollar actitudes agresivas como parte de su desarrollo físico y psicológico, a las mujeres se les enseña a desarrollar actitudes de sumisión, obediencia y/o dependencia frente a ellos.

<sup>3</sup> El concepto de masculinidad o masculinidades es de reciente incorporación en los estudios de género y se define como una construcción social referida a valores culturalmente aceptados de lo que significa para cada sociedad “ser hombre”. En este sentido, tradicionalmente la masculinidad se asocia a una sexualidad activa, heterosexualidad y fuerza física.

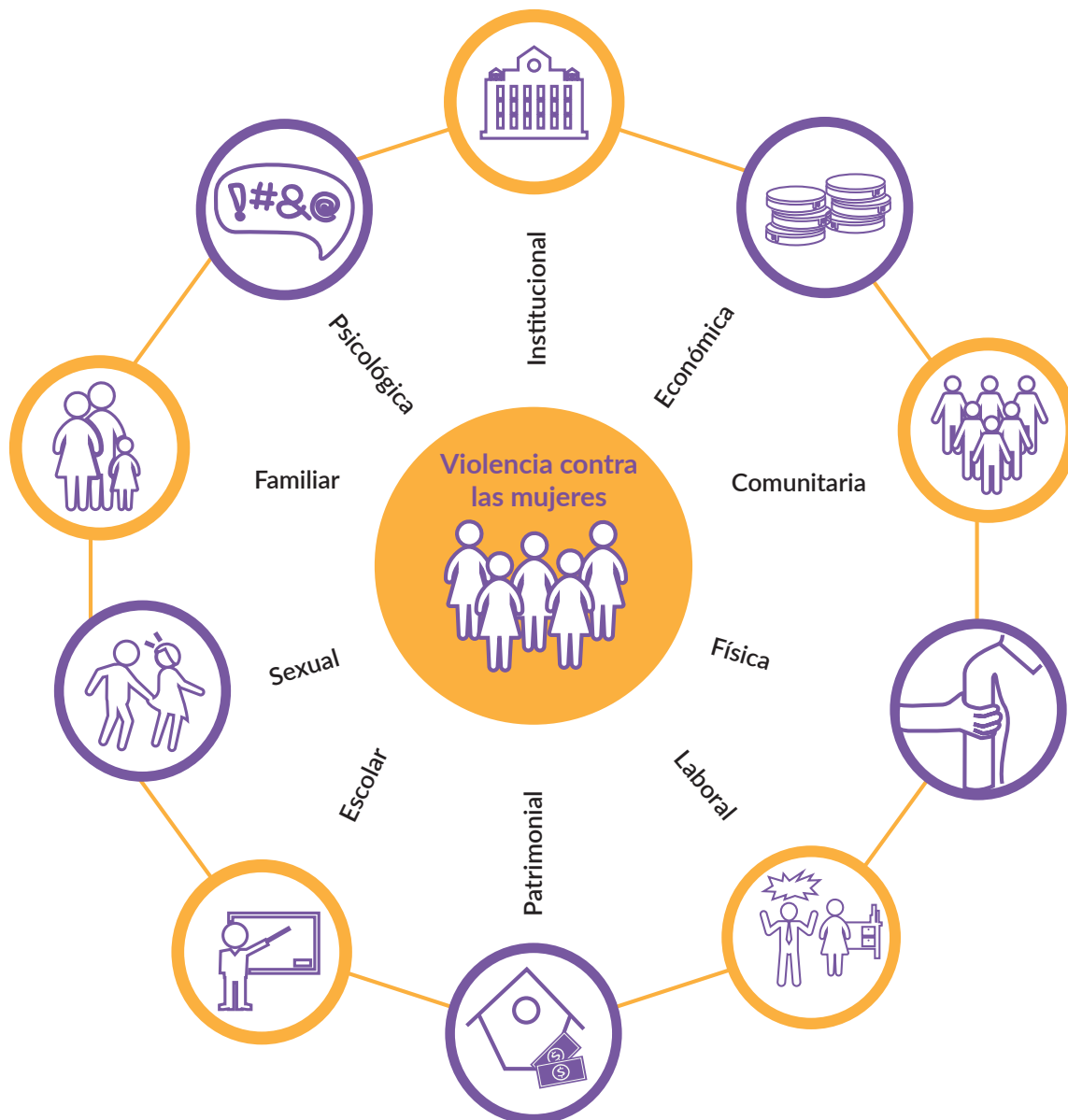


Figura 1. Tipos y ámbitos de ocurrencia de la violencia contra las mujeres

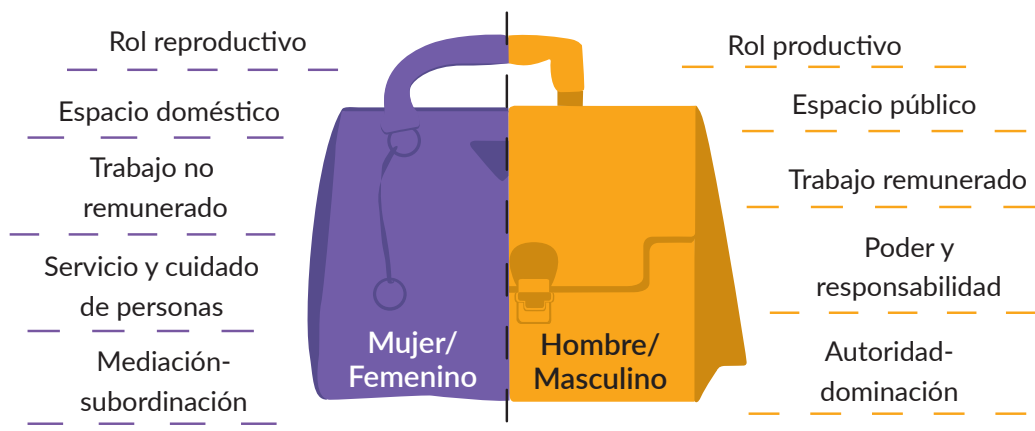
En este sentido, las causas de la violencia contra las mujeres se encuentran en la discriminación de género, las normas sociales y estereotipos de género (UN, 2014), factores que legitiman el uso de la violencia como una forma de control hacia las mujeres, por lo que su prevención y erradicación por parte de los gobiernos y la sociedad en su conjunto requiere eliminar la discriminación y promover la igualdad de género, el empoderamiento de las mujeres y el pleno ejercicio de sus derechos.

Desde la teoría de género, a estas normas sociales se les denomina roles de género, los cuales se asignan de manera diferenciada y desigual a mujeres y hombres, por lo que su consolidación en estereotipos de género<sup>4</sup>, reproduce las diferencias biológicas entre uno y otro sexo en desigualdades sociales y

las presenta como “naturales”, (ICM, 2009). Así se construye una dualidad entre actitudes opuestas y excluyentes para ambos géneros.

Los roles y estereotipos de género como productos de un sistema fundamentado en la supremacía de lo masculino sobre lo femenino, constituyen factores que contribuyen a que la violencia pueda convertirse en una manera válida de exigir y reafirmar la masculinidad, vista como un derecho que tienen los hombres, por ser hombres.

En este sentido, la violencia contra las mujeres forma parte de este sistema de dominación, pero es al mismo tiempo una medida de su imperfección, pues tanto hombres como mujeres se enfrentan a modelos de género que han heredado (Connel, 1997) y dentro de los cuales se ven constreñidos, de ahí que la responsabilidad de transformar éstas condiciones sea compartida y no solamente un asunto de las mujeres.



Fuente: Instituto Canario de las Mujeres (2009)

<sup>4</sup> Se refiere a las creencias sobre las características que se consideran apropiadas para mujeres y para hombres, las cuales definen metas y expectativas para ambos sexos.

Figura 2. Roles de Género

## Contexto internacional y nacional

En las últimas décadas se han realizado diferentes esfuerzos en la comunidad internacional encaminados a eliminar la discriminación hacia las mujeres y lograr la igualdad de género. El primero de ellos, se dio en el marco del Sistema de las Naciones Unidas, cuando la Asamblea General aprobó la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) en 1979, la cual se convertiría en la carta de los derechos humanos de las mujeres.

Posteriormente, la ONU convocó a cuatro Conferencias Mundiales sobre la Mujer, las cuales contribuyeron a posicionar los temas de la desigualdad, la discriminación y la violencia hacia las mujeres en el centro de la atención de la sociedad y de los gobiernos, así como el reconocimiento de la violencia contra las mujeres como una violación a los derechos humanos.



Figura 3. Conferencias Mundiales de la Mujer

Beijing marcó un referente importante para la agenda mundial de igualdad de género. La Declaración y Plataforma de Acción de Beijing, adoptada de forma unánime por 189 países, constituye un programa en favor del empoderamiento de la mujer. En el año 2000, la Asamblea General decidió llevar a cabo un examen y una evaluación quinquenales de la aplicación de la Plataforma de Acción de Beijing, que estudia los informes de los países y emite recomendaciones para su cumplimiento, exponiéndolas en:

- \* Beijing + 5
- \* Beijing + 10
- \* Beijing + 15
- \* Beijing + 20

En el ámbito regional (América Latina y Centroamérica), en 1994, tiene lugar la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, también conocida como la Convención de Belém do Pará. En ella, los Estados definen por primera vez la violencia contra la mujer y reconocen el derecho que tienen las mujeres a una vida libre de violencia. Belém do Pará fue el primer instrumento internacional jurídicamente vinculante que reconoce la violencia contra las mujeres y obliga a los Estados a combatirla. México firma en ese mismo año y ratifica su compromiso el 19 de junio de 1998.

## Importancia de la generación de información estadística sobre violencia contra las mujeres

La generación de estadísticas confiables sobre la violencia contra las mujeres ha merecido un creciente interés por parte del Estado Mexicano, derivado de la recomendación emitida por el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer, el cual ha recomendado a los Estados que lo conforman que incluyan datos estadísticos sobre la frecuencia de cualquier tipo de violencia contra la mujer y sobre las mujeres víctimas de la violencia en sus informes periódicos.<sup>5</sup>

Dado que es en las oficinas nacionales de estadística donde recae dicha responsabilidad, en las últimas décadas nuestro país ha invertido recursos en proyectos estadísticos para generar información sobre la violencia contra las mujeres y conocer la magnitud de este problema. Actualmente se reconoce que la fuente por excelencia para dar cuenta de la situación general de la violencia contra las mujeres es la encuesta.

En respuesta a esto, el INEGI, llevó a cabo la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) en el año 2003, con la cual se desarrolló el primer acercamiento a la generación de estadísticas con representación nacional sobre la violencia hacia las mujeres. Dicha Encuesta también se realizó en 2006 y 2011.

<sup>5</sup> Recomendación General N° 12 del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (Octavo período de sesiones, 1989).

*En diciembre de 2015, se determinó información de interés nacional a la información estadística de la ENDIREH. De esta manera, la ENDIREH se fortalece y se perfila como una encuesta periódica que contará con recursos para su ejecución.*

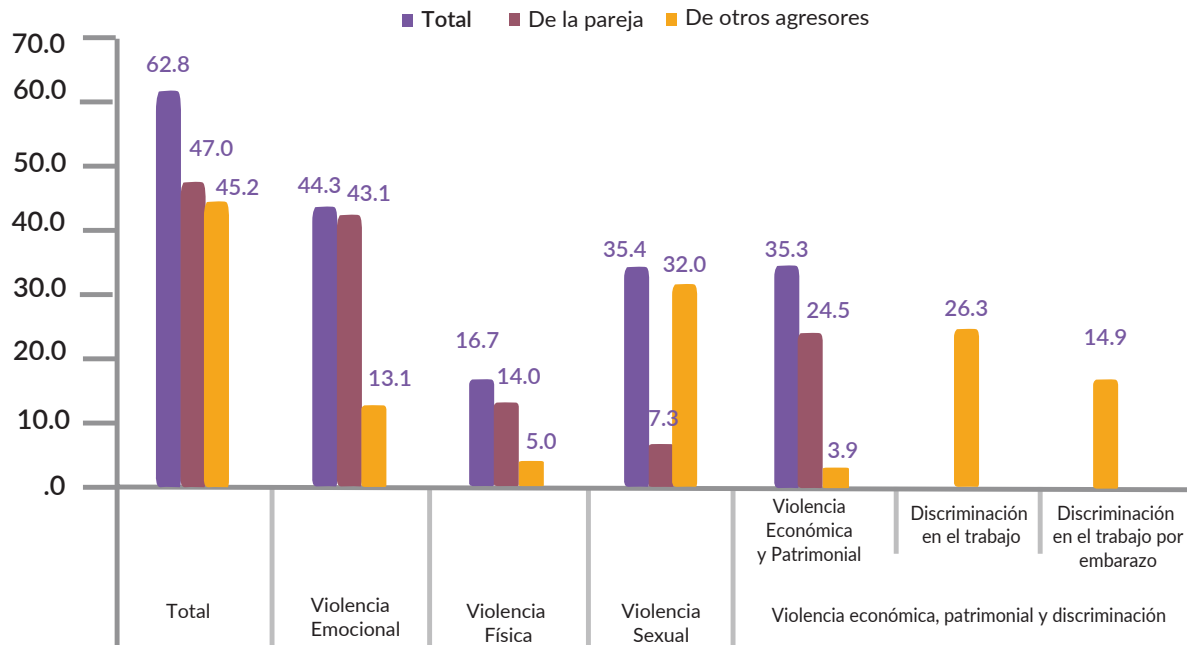
### La violencia contra las Mujeres en México

De acuerdo con los datos de la última Encuesta (ENDIREH 2011), la violencia contra las mujeres constituye un problema de gran dimensión y una práctica social ampliamente extendida en todo el país. En el año 2011 la encuesta arrojó que 63 de cada 100 mujeres de 15 años y más, residentes en el país, ha experimentado al menos un acto de violencia de cualquier tipo: emocional, física, sexual, económica, patrimonial, y discriminación laboral, mismas que han sido ejercidas por cualquier agresor, ya sea la pareja, algún familiar, compañero de escuela o del trabajo, alguna autoridad escolar o laboral o bien por personas desconocidas o extrañas.

La información generada por la ENDIREH resulta fundamental para que las instituciones encargadas de implementar políticas

Prevalencias<sup>6</sup> totales de violencia contra las mujeres de 15 años y más por tipo de violencia y tipo de agresor ejercidas a lo largo de su vida, 2011.

Gráfica. 1



Fuente: Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2011

públicas en materia de prevención, atención y sanción de la violencia contra las mujeres, cuenten con información confiable y veraz que apoye la toma de decisiones

y el diseño de acciones para garantizar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia.

<sup>6</sup> Prevalencia es la proporción de individuos de una población que presenta una característica o condición de interés en un momento o periodo de tiempo determinado.

## II. ¿Qué es el autocuidado?

*Para* poder hablar de autocuidado, se vuelve necesario recordar qué es el cuidado: cuidar es ver por algo o alguien, procurando su bienestar. Así, el autocuidado significa, literalmente, el cuidado propio, el cuidado por uno o una misma. Implica, por lo tanto, un conjunto de acciones intencionadas que realiza un organismo o una persona para controlar los factores internos o externos que pueden, eventualmente, comprometer su salud y seguridad. En síntesis, es una actividad realizada a fin de prever potenciales circunstancias perjudiciales y mitigar sus efectos.

El concepto de autocuidado ha cobrado interés en los equipos de trabajo que tienen contacto con población vulnerable; por ejemplo: mujeres víctimas de violencia, menores que han sufrido abuso sexual, víctimas de violencia familiar, damnificados por desastres naturales, etc. Este interés ha emergido por el reconocimiento cada vez mayor del involucramiento emocional y personal que muchas veces los profesionales, aun involuntariamente, ponen en juego durante su trabajo.



## El autocuidado



**Individual** es la primera condición necesaria para garantizar nuestro bienestar en el trabajo.



**El estrés** es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

Se habla cada vez más del estrés laboral, éste se puede presentar cuando las exigencias del entorno profesional y/o institucional provocan saturación física y mental en el personal. Se manifiesta en problemas de salud que alteran la vida familiar de las y los trabajadores; así como el clima organizacional.

El autocuidado en los espacios profesionales se relaciona con estrategias protectoras que pueden ser:

- \* Individuales, cuando se realizan para sí.
- \* Grupales, cuando integrantes de un grupo o equipo las llevan a cabo para cuidarse o protegerse entre sí.
- \* Institucionales, cuando son provistas por una institución y están orientadas a garantizar el bienestar de sus integrantes y equipos.

Dependiendo de la misión y visión de cada centro de trabajo y/o institución laboral se definen las estrategias a seguir.

En personas cuyo trabajo implica tratar con población vulnerable, se ha detectado un desgaste emocional importante que se acompaña de ciertos síntomas o características. Es en este sentido, el autocuidado hace referencia a las acciones estratégicas y proactivas que despliegan las personas para evitar que las circunstancias inherentes a sus labores profesionales afecten su bienestar físico, mental y emocional y se enfocan en la prevención del desgaste (UCT, 2010). Si bien “el estrés es necesario como estímulo para vivir y como sistema de alarma para sobrevivir a peligros y amenazas”, cuando se presenta de manera continua y crónica puede incluso conducir a la muerte, pues “tanto la falta como el exceso de estrés, son nocivos para la salud física y mental” (Duque y Gómez, 2014).

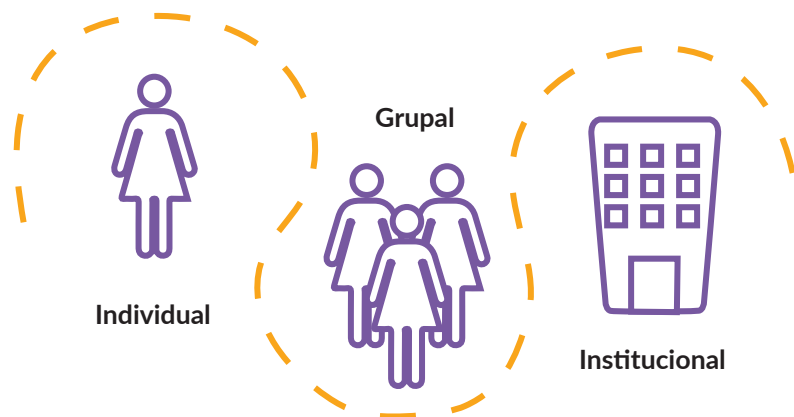


Figura 4. Dimensiones del Autocuidado

Desde la perspectiva del autocuidado, a nivel individual se busca que las personas sean capaces de disminuir su exposición al estrés laboral, hagan un manejo no violento de conflictos e intenten hacer una mejoría en sus relaciones interpersonales.

En el ámbito grupal, se trata de establecer un ambiente de respeto y colaboración con el equipo de trabajo con el que se labora de manera más cercana, lo cual se logra a través de una comunicación asertiva y mediante actividades de integración y convivencia. En el plano institucional, se prioriza la seguridad en el trabajo,

así como una capacitación constante y respaldada por la institución.

En resumen, las tres dimensiones del autocuidado deben vincularse entre sí para evitar que las personas sufran desgaste y conserven su bienestar físico, mental y emocional; tener en consideración el bienestar individual deriva, a su vez, en beneficios para los equipos de trabajo y las instituciones.

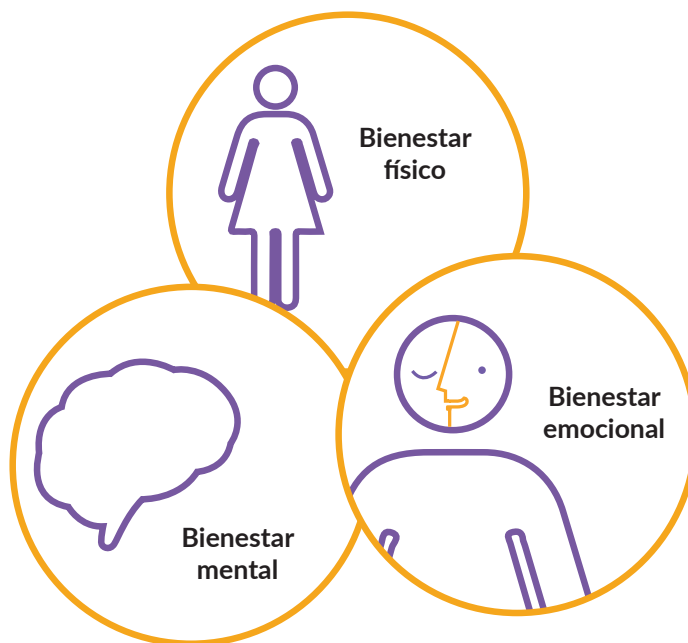


Figura 5. Esferas del bienestar



### Sobre identificación

Identificación excedida con las situaciones o experiencias de otra persona.

*“Me identifico tanto con la historia que sufro con la víctima”*

### Sobre involucramiento

Se muestra un exagerado interés por la situación de la mujer e implica sobreprotección e intrusión.

*“Siento el problema como mío, me afecta tanto que quiero hacer algo por cambiar la situación”*

La violencia ejercida contra las mujeres es un fenómeno cotidiano. Sucede en prácticamente todos los espacios de convivencia humana: en el hogar, la escuela, el trabajo, la comunidad e incluso en los espacios públicos (como parques o transporte público) pero en la mayoría de los casos permanece invisible porque son conductas que, aún hoy en día, se toleran o validan por el sistema de creencias con el que crecimos y vivimos.

*Datos de la ENDIREH 2011 señalan que 6 de cada 10 mujeres mayores de 15 años han experimentado al menos un acto de violencia.*



La violencia hacia las mujeres se enseña y se aprende desde la niñez y es reforzada por todas las instituciones sociales, desde la familia, la iglesia y la escuela hasta el propio Estado, por lo que es muy probable que todas o la mayoría de nosotras seamos o hayamos sido víctimas de violencia en algún momento de nuestras vidas.

Las estrategias de autocuidado resultan una herramienta fundamental para quienes trabajan con mujeres que han sido víctimas de violencia y, por lo tanto, para las profesionales que participan en el levantamiento de la ENDIREH 2016, debido a que se encuentran expuestas a desgaste físico causado por lo demandante y cansado que es el trabajo en campo, así como probablemente a desgaste emocional provocado por las temáticas propias de una encuesta como ésta.

Al entrar en contacto directa o indirectamente con situaciones de violencia de terceras personas, podemos, eventualmente, ponernos en contacto también con experiencias o vivencias propias, ya sean presentes o pasadas, que pueden o no estar resueltas. Bajo estas circunstancias se vuelve complicado guardar distancia ante el hecho, pero es importante no sobre involucrarnos emocionalmente con las informantes.

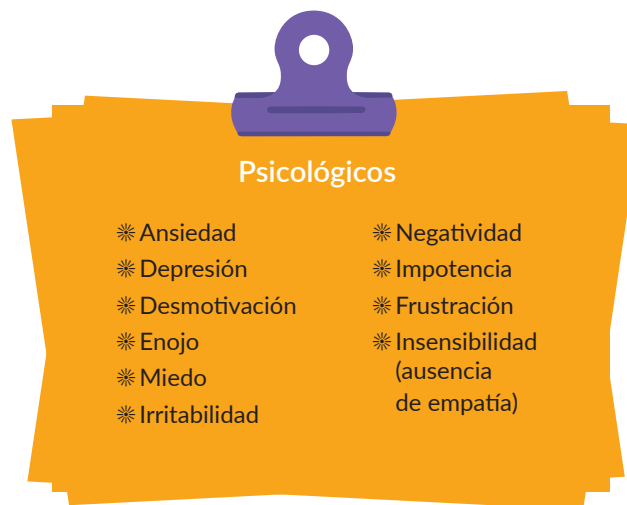
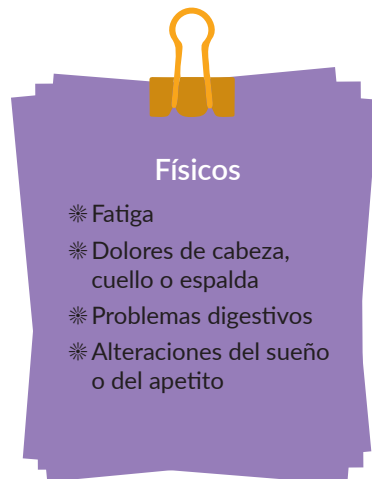
Las personas que por su trabajo tienen contacto de manera cotidiana con mujeres víctimas de violencia pueden, eventualmente, enfrentar situaciones como las siguientes (UNAM, 2012):

- ✱ Escuchar relatos y descripciones que les dejen imágenes impactantes.
- ✱ Sentir angustia y generar expectativas de que ocurran hechos de mayor gravedad.

- ✱ Remover experiencias personales dolorosas.
- ✱ Experimentar desprotección o carencia de herramientas para manejar estas situaciones.
- ✱ Culpabilizar y juzgar a las víctimas o por el contrario identificarse fácilmente con ellas, en ambos casos involucrando la propia vulnerabilidad y generando sobre involucramiento.

Las situaciones expuestas dificultan que se establezcan relaciones empáticas y sanas de trabajo, indispensables para el desempeño de las funciones en los quehaceres con mujeres víctimas de violencia; por eso es importante que reconozcas si te sucede alguna de las situaciones anteriores con las mujeres entrevistadas e identifiques si tus pensamientos y reacciones están siendo un obstáculo en la realización de las entrevistas.

Entre los síntomas que puede presentar el personal que trabaja por largos periodos de tiempo con mujeres violentadas se encuentran los siguientes:



Es por ello que cada una de las figuras operativas involucradas en el levantamiento de ENDIREH 2016 debe tomar precauciones para protegerse y evitar que estas situaciones puedan afectar el desarrollo de sus funciones.

Cabe señalar que las estrategias de autocuidado que se plantean en este documento requieren de compromiso y responsabilidad personal para llevarlas a cabo. Nos interesa que si experimentas alguna de las situaciones o síntomas mencionados lo platiques con tus compañeras, Jefa de Entrevistadoras u Observadora, o bien, realices alguna estrategia o ejercicio de auto aplicación que permita recomfortarte y recobrar la tranquilidad y la confianza en ti misma para continuar con tu trabajo en la ENDIREH 2016.



**Las notas que** las temáticas que aborda la encuesta o alguna entrevista en particular te inquieta en exceso, es muy importante que busques con quién lo puedes platicar, ya sea tu Observadora o solicitar directamente ayuda a alguna de las instituciones del Folleto que entregas a las informantes al final de la entrevista.



## Burnout

Traducido como el *Síndrome del Queme Profesional*, se refiere al conjunto de afecciones o síntomas que presentan las personas que trabajan bajo presión constante y ante factores emocionalmente estresantes e interpersonales que se presentan por las tareas encomendadas.

En la ENDIREH 2016 es fundamental aprender a canalizar el estrés hacia una vía positiva, que produzca energía y motive en lugar de causar parálisis, sufrimiento o frustración.

El *burnout* se refiere a un cuadro de síntomas que pueden experimentar algunas(os) profesionales que trabajan temas de violencia: agotamiento profundo, desmotivación, pérdida de interés en el trabajo, ansiedad e incluso depresión; ocurre cuando interactúan simultáneamente un entorno laboral estresante con un sobre involucramiento personal.

El *burnout* es un fenómeno que puede prevenirse o mitigarse a través del uso racional o económico de la energía emocional que invertimos en nuestro trabajo. Esto no quiere decir que se espera que el personal de campo sea una suerte de autómatas o robots; más bien, debe ser lo suficientemente lúcido como para administrar la energía emocional que invierte en su trabajo, de tal forma que ésta no se revierta como un efecto negativo sobre su persona y su desempeño laboral.

En otras palabras, los síntomas vinculados al *burnout* son resultado de una inadecuada canalización del estrés y de

la sobrecarga por altas exigencias de energía, así como por una excesiva inversión de recursos personales y fuerza espiritual en el trabajo. (Ver figura 6. Causas del *Burnout*)

Una de las causas por las que se presenta el *burnout* es por haber estado en contacto durante largos periodos de tiempo con personas víctimas de violencia. Por esta razón, una sobre identificación con las mujeres entrevistadas que han sido o son víctimas de violencia podría, eventualmente, derivar en desgaste emocional. Habrá, pues, que aprender a administrar nuestros sentimientos, para que afecten lo menos posible nuestra salud física, emocional y nuestro trabajo. Lo anterior es un aspecto fundamental del autocuidado individual. Nadie puede ahorrarnos esa tarea: es absoluta, e inevitablemente, nuestra.

El trabajo en la ENDIREH 2016 requiere equilibrio entre empatía y objetividad. Principalmente cuando te encuentres escuchando los testimonios de las mujeres informantes. Ser empática y objetiva significa estar receptiva a lo que te comparten, esto no significa que estés de acuerdo con su postura o por el contrario sientas lástima por su situación. Tú debes ser imparcial y no emitir juicios de aprobación o desaprobación por medio de comentarios. En las entrevistas con mujeres víctimas de violencia tus emociones, reacciones, gestos y posturas hablan a través de

ti. (Ver figura 7. Equilibrio entre empatía y objetividad)

Cuando derivado de alguna entrevista percibas que estás invirtiendo excesiva energía emocional, detente a reflexionar en tus pensamientos y sentimientos. Las siguientes preguntas pueden ser una herramienta útil para hacerte consciente de ellos y al detectarlos estarás en condiciones de procesarlos y mitigar los efectos negativos que pudieran ocasionarte. (Ver figura 8. Introspección)

Esta reflexión te permitirá identificar los sentimientos que te incomodan o enfadan en particular de alguna entrevista y te ayu-

darán a poner distancia y a reconocer qué partes conciernen a tu historia y cuáles pertenecen a la historia de la informante.

Ahora bien, el autocuidado individual inicia identificando los aspectos de nuestra vida que necesitamos sanar; si hemos atravesado por alguna situación de violencia y no hemos cerrado ese ciclo es importante que lo trabajemos, ya sea en terapia individual, grupal o a través de la autoayuda. Esta Guía te brinda consejos y técnicas que deberás poner en práctica para conservar la objetividad y eficacia en tu desempeño.

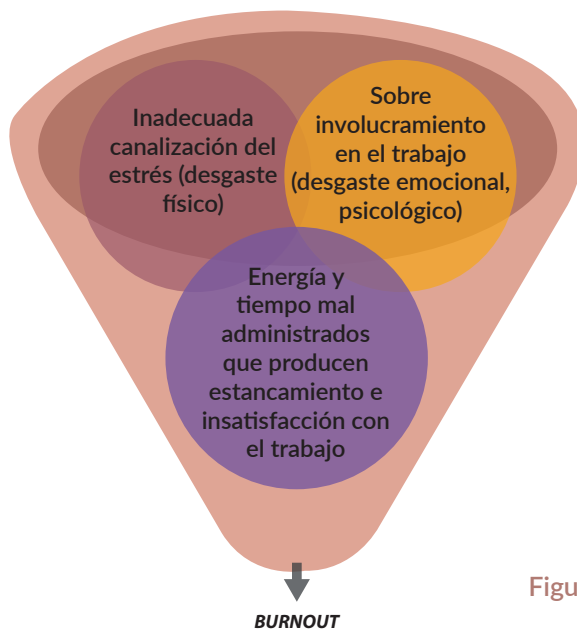


Figura 6. Causas del *Burnout*

INEGI. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016. ENDIREH. Información de Interés Nacional.



**El equilibrio** entre tu trabajo como Entrevistador de la ENDIREH 2016 y el cuidado de tu cuerpo, pensamientos y emociones es la clave para que no se presente un desgaste emocional significativo que ponga en riesgo tu salud.

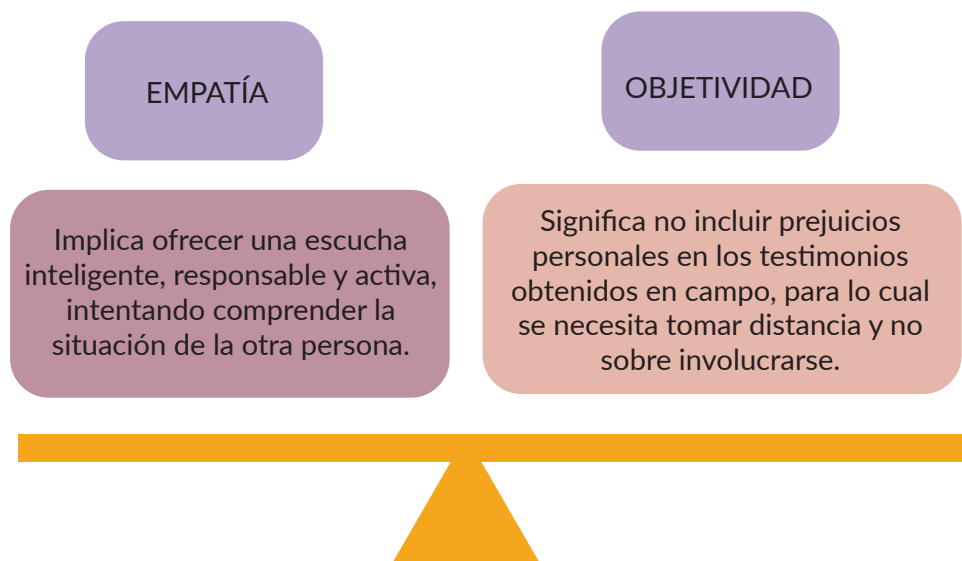


Figura 7. Equilibrio entre empatía y objetividad

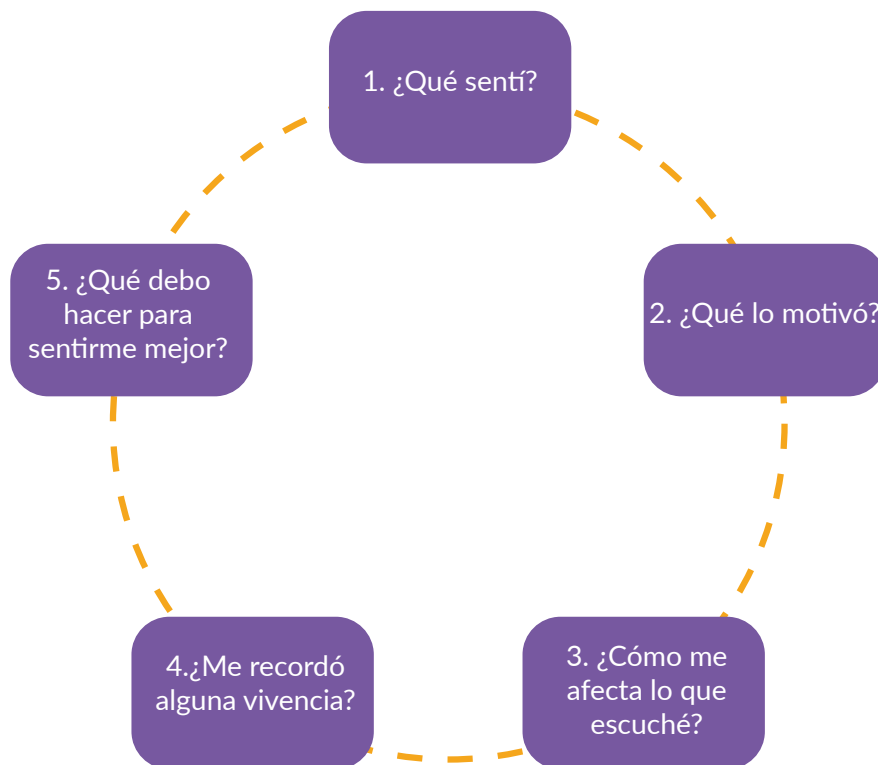


Figura 8. Introspección

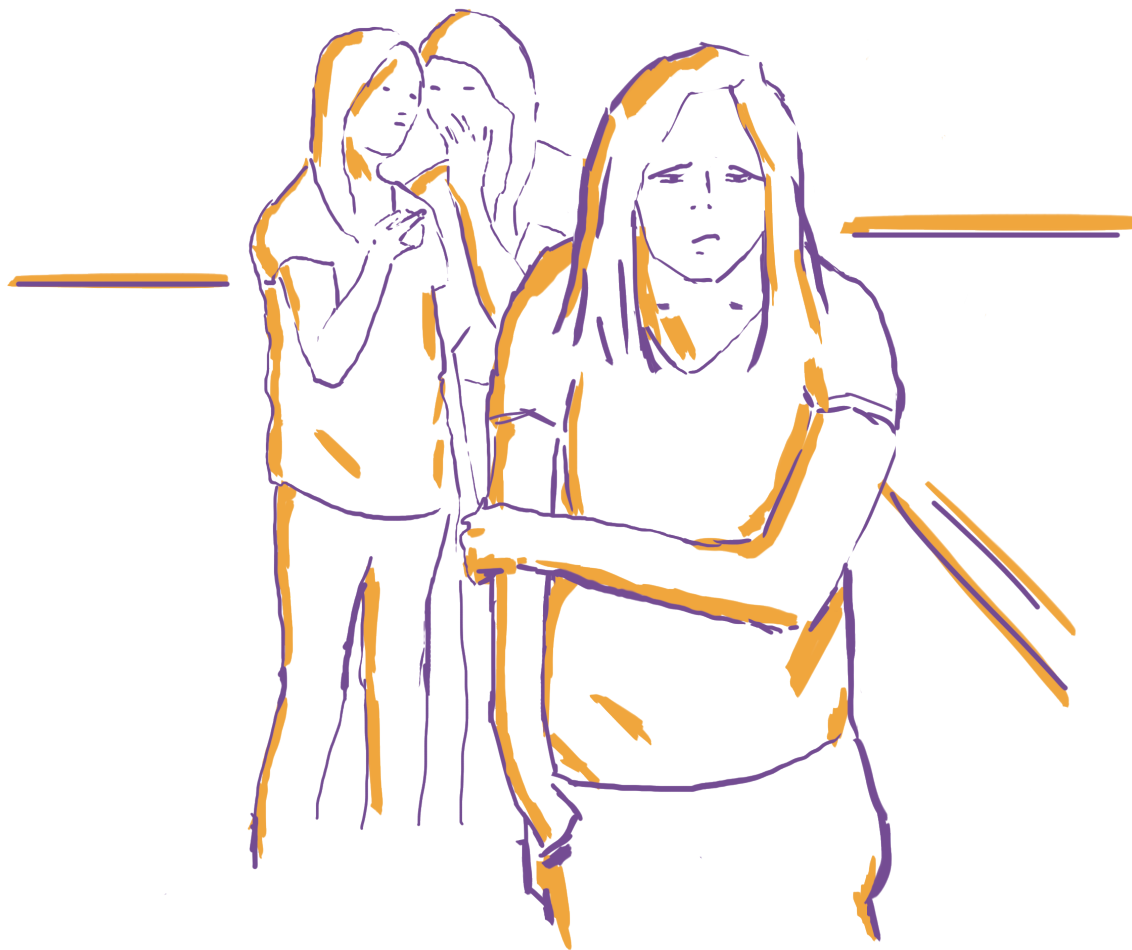


### III.

## El Autocuidado durante el levantamiento de la información

*La* violencia de pareja y la violencia que se ejerce al interior de las familias es una situación que muchas veces prefiere mantenerse oculta, pues es una circunstancia que avergüenza a la mayoría de las víctimas. Además de la vergüenza, el miedo de las mujeres a ser juzgadas, criticadas, señaladas y/o agredidas por dar un testimonio de su experiencia es otra de las causas importantes para la resistencia a responder este tipo de encuestas.

Lo mismo sucede con la violencia que se ejerce contra las mujeres en el ámbito laboral y/o escolar, donde la denuncia expone a la víctima frente a sus pares y superiores y por ende prefiere no denunciar y callar. La violencia comunitaria e institucional a menudo lleva a que las mujeres sufran una revictimización, pues en algunas ocasiones aquellas instituciones que están diseñadas para protegerlas vuelven a ejercer violencia contra ellas, por ejemplo al poner en duda sus testimonios o negarse a prestar la ayuda pertinente o a atender sus quejas, atropellando sus derechos y exponiéndolas a ser juzgadas, subestimadas y criticadas. Son estos factores los que inhiben y desincentivan la denuncia de las mujeres.



INEGI. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016. ENDIREH. Información de Interés Nacional.

Toma en cuenta que para muchas mujeres contestar la encuesta puede ser la primera oportunidad que tienen de hablar sobre lo que les pasa o ha pasado en sus hogares, la calle, la escuela o el trabajo; otras mujeres entrarán en conflicto durante la entrevista y estarán ante la encrucijada de declarar, o no, los malos tratos a los que son sometidas; otras tantas, por primera vez se percatarán que las conductas y acciones de su pareja con respecto a ellas son violentas. Todos estos escenarios son posibles.

Los resortes que refuerzan y reproducen la violencia pueden ser extremadamente sofisticados, sutiles y, por lo tanto, difíciles de identificar. En el lenguaje cotidiano podemos encontrar frases que escuchamos de manera usual y que llevan implícita una fuerte violencia contra las mujeres. Frecuentemente escuchamos frases como: “ve cómo iba vestida, por eso le pasó lo que le pasó”, “yo mando porque soy el hombre”, “mi viejo me golpeó porque no tenía lista la comida cuando él llegó”, “obtuvo el ascenso porque dicen que le hace *favores al Jefe*”, “es la consentida del profesor, por eso sacó 10”. Estas frases son pronunciadas cotidianamente tanto por hombres como por mujeres y reflejan la prevalencia de creencias con una carga sexista que en la vida cotidiana se traducen en conductas o prácticas de descalificación y exclusión que afectan a las personas.

Cuando víctimas y agresores comparten el esquema de interpretación del mundo, la posibilidad de liberarse del yugo de la violencia se torna imposible: la víctima se piensa a sí misma con esquemas de pensamiento que comparte con el dominador, se genera así, un círculo vicioso sin salida aparente. Por ello, la relación de dominación se piensa, e incluso se vive, como “natural”.

Frente a esta realidad social, de la cual somos parte, es necesario que como Entrevistadora mires a las mujeres víctimas de violencia desde un ángulo cercano al análisis y que elimines la lástima o la compasión que puedas sentir por ellas. Tomar distancia de los relatos y las experiencias que te narran las informantes es fundamental para tu salud y para el trabajo. Tomar distancia de los relatos y ser empática no implica contradicción, por el contrario es necesario que, por tu salud y buen desarrollo de la Encuesta, no te sobre identifiques con las mujeres entrevistadas víctimas de violencia. Recuerda, también, que de lo bien preparada que vayas a cada entrevista depende que la entrevistada se sienta en confianza para contarte lo que le ha sucedido.

**Experiencias** de encuestas internacionales de violencia contra la mujer apuntan a que algunas mujeres toman acciones para detener la violencia a partir de que fueron entrevistadas en una encuesta de este tipo.

**Ten presente** durante el trabajo que el levantamiento de la información estadística que realizas con estas mujeres es de gran aportación, además, para muchas de ellas puede resultar un alivio poder relatar sus experiencias de violencia.





Considera que la mejor ayuda y la más útil que puedes dar a las mujeres es devolver información en reciprocidad a la información obtenida.

Nos referimos aquí al Folleto de instituciones que entregarás a las mujeres entrevistadas para que puedan acudir, si así lo deciden, a recibir atención.

## Prácticas de autocuidado durante la entrevista

Es probable que algunas de las mujeres que te toque entrevistar no hayan hablado anteriormente de sus experiencias o que se sientan irritadas o tristes al recordar los acontecimientos de violencia que sufrieron. Por estos motivos a la hora de escuchar sus testimonios debes:

- ✳ Evitar emitir juicios valorativos y sorprenderte ante algún evento que mencionen.
- ✳ Procurar que tus expresiones gestuales no muestren sorpresa, enojo, incredulidad, aprobación o desaprobación ante lo que estás escuchando.
- ✳ Mostrar empatía e interés en sus respuestas. De esta forma, las informantes se sentirán en confianza porque son escuchadas.

Al atender los relatos de las distintas mujeres entrevistadas puedes llegar a experimentar diversos sentimientos como rabia, impotencia, dolor, frustración, desesperación o alivio, esperanza, etc; por eso es importan-

te que al terminar la entrevista te tomes un tiempo para pensar lo que acabas de escuchar y cómo te afecta, esto evitará que te sobrecargues emocionalmente. Ten en cuenta que el primer paso para que desempeñes una labor adecuada es priorizar tu bienestar, tanto físico, como mental y emocional. Además, en la medida de lo posible, debes acudir a cada vivienda con actitud positiva y la mente despejada. Evita la contaminación de relatos escuchados en entrevistas previas.

A pesar de ser estructurada y realizarse en el marco de una encuesta, es conveniente que cuando entrevistes a las mujeres informantes de la ENDIREH 2016 desarrolles un espacio de autocuidado emocional que te proteja de un eventual proceso de desgaste.

Durante la entrevista algunas mujeres pueden entrar en conflicto sobre si deben contarte sus experiencias. Debido a lo anterior, pueden tomarse algunos segundos para hablarte de lo que han vivido hasta esos momentos. Ante todo, toma en cuenta que una buena productividad radica en que la información brindada por las entrevistadas sea veraz y confiable. Por esta razón busca no apresurar a las entrevistadas, y cuando inicies una sección en la cual notes que

La *empatía* requiere una escucha inteligente, responsable y activa, intentando comprender la situación de la otra persona.



### Escuchar atentamente

Y sin juzgar a las mujeres durante la entrevista y entregarles el Folleto es una manera de ayudarlas.

## La privacidad en la ENDIREH

*La privacidad es primordial en la ENDIREH 2016, por lo que sólo debes llevar a cabo la entrevista si la informante se encuentra sola. Si alguien más está presente en la habitación, aunque la mujer entrevistada te diga que puedes iniciar, no debes proceder. Menciona que las preguntas que vas a realizar son personales y que es preferible que las dos se encuentren a solas. Si al realizar la entrevista notas que alguna persona de la vivienda entra y sale constantemente del lugar, pregunta a la informante si existe la posibilidad de ir a un sitio donde tengan privacidad. También debes evitar interrupciones en la entrevista.*

**La privacidad es esencial en el proceso de autocuidado, pues genera un clima de confianza y permite que la entrevistada hable libremente, asimismo evita que tanto tú como ella se expongan a tensiones y riesgos innecesarios.**

*Si las condiciones de privacidad no se cumplen, comenta con la mujer informante la posibilidad de regresar en otro momento a continuar con la entrevista. Acuerda una hora y día para retornar y toma en cuenta los horarios de la mujer, sobre todo aquellos en que la podrás encontrar sola. También toma en cuenta los horarios laborales de las personas con quien viva, ya sean sus familiares o pareja; recuerda que cualquier persona que se encuentre presente puede ser precisamente quien ejerza violencia contra la mujer. También puedes proponer verla fuera de la vivienda, en un lugar que no implique riesgos para continuar con la entrevista.*

hay cierta afectación en las entrevistadas, dales un momento de silencio y solidaridad y prosigue con la entrevista.

Existe la posibilidad de que algunas preguntas remuevan sentimientos y/o emociones intensas en algunas mujeres; por eso en todo momento debes respetar su decisión de no responder a alguna pregunta. Toma en cuenta los sentimientos de las mujeres que te están contando sus historias, ellas tienen el derecho de decidir hasta qué punto llega la entrevista.

Para algunas mujeres hablarte de sus experiencias de violencia puede implicar revivir lo sucedido. Recuerda que debes ser paciente y saber respetar los silencios que surgen en las entrevistas. Mostrar empatía y respeto por el dolor de las informantes es fundamental. Puede suceder que la mujer se sienta incómoda por tu forma de reaccionar y busque finalizar la entrevista, por lo que debes permanecer neutral.

En ocasiones puede suceder que las mujeres entren en un estado emocional delicado y se produzca un silencio prolongado seguido de llanto. Ante estas situaciones, instintivamente, puedes sentir la necesidad de consolarlas o abrazarlas: evita hacerlo, porque esto puede desencadenar una reacción emocional más fuerte para la que no estás preparada y, en lugar de ayudarlas, las perturbarías. Lo único que puedes hacer, si el llanto de la mujer no disminuye, es colocar



**Llevar pañuelos** desechables y ofrecerlos es una manera de mostrar empatía.

### Recuerda...

Mantener una actitud neutral implica evitar emitir juicios de valor y/o hacer gestos que expresen sorpresa, enojo, incredulidad, aprobación o desaprobación.

La entrevista no es el espacio de mediación y ayuda, aun cuando tengas formación profesional en intervención en crisis no debes involucrarte.

Realizar tu trabajo de Entrevistadora con ética y responsabilidad, permite a las mujeres informantes percatarse que con su testimonio, están participando para que se pongan acciones en marcha, en favor de las mujeres del país.

tu mano sobre la de ella, como muestra de solidaridad. Sin embargo, en ese momento, tanto por su seguridad como por la tuya, lo más importante es que sepas darle a la mujer su espacio;

por lo tanto, no la apresures para continuar ni busques consolarla. Debes ser comprensiva y tomarte el tiempo que sea necesario hasta que la mujer se reponga y puedas continuar con la entrevista.

**Otras frases con** las que puedes mostrar comprensión a la mujer entrevistada y alentarla a continuar son las siguientes:

- ✱“Sé que algunas de las preguntas son dolorosas para usted, por eso le agradezco infinitamente su confianza y quiero que sepa que al compartir su experiencia con el INEGI está usted ayudando a otras mujeres”.
- ✱“Comprendo que contarme estas experiencias le resulte difícil pero al hacerlo está poniendo un granito de arena para crear mejores condiciones de vida para todas las mujeres de nuestro país”.
- ✱“Entiendo que hay temas de los que preferimos no hablar, sin embargo quiero decirle que al colaborar con esta Encuesta está hablando en representación de muchas mujeres del país”.



*“...sé que esto es doloroso y difícil para usted, en realidad le agradezco su franqueza y valor en su declaración. Como le comenté, la información que me brinda es muy valiosa y servirá para conocer la situación que sufrimos las mujeres y encontrar mecanismos para que esto no suceda más”.*



Quizá al finalizar alguna entrevista, sientas la necesidad de seguir en contacto con la mujer entrevistada porque te conmovió su historia y genuinamente deseas ayudarla; sin embargo esto no es posible: no le proporcionas tus datos de contacto, a excepción de tu nombre al momento de presentarte e iniciar la entrevista. No le des tu número telefónico, pues esto implica que te estás comprometiendo a ayudarla y no está dentro de tus posibilidades hacerlo, además tú misma te estarías poniendo en riesgo, pues si la persona que ha cometido actos de violencia contra ella se entera podría tomar represalias.

Aunque te sea difícil y sientas impotencia en ese momento por pensar que no la puedes ayudar, recuerda que hay formas más efectivas de hacerlo. El principal recurso que tienes es el Folleto de instituciones y líneas telefónicas especializadas para ayudar a las mujeres que sufren violencia, el cual debes entregar al finalizar la entrevista. De este modo, garantizas tu seguridad y ayudas a que la informante tenga los datos y la información de lugares a donde puede acudir para recibir ayuda profesional en el momento que lo necesite y lo decida.

Como mencionamos anteriormente, algunas de las historias que escuches pueden desencadenar recuerdos de vivencias propias y eventualmente provocarte cierto desgaste emocional. Durante las primeras entrevistas que realices quizás no notes que esto está su-

cediendo, pero la reiterada exposición a relatos sobre los distintos tipos de agresiones que han sufrido las mujeres puede afectarte si no lo trabajas adecuadamente y el desgaste será mayor.

No subestimes la importancia de reflexionar sobre el impacto que una entrevista causó en ti y haz uso de las herramientas que te ofrece esta Guía. No olvides que el autocuidado incluye la dimensión grupal (es decir, tu equipo de trabajo) e institucional (INEGI). Participa activamente en las sesiones de descarga –que se detallan más adelante– y que juegan un papel central en el autocuidado y en el trabajo de campo.

Si al finalizar una entrevista te encuentras agitada o angustiada llama a alguna compañera Entrevistadora, a la Jefa de Entrevistadoras o a la Observadora y cítala en un parque o en un café para conversar sobre lo que te está sucediendo. No acudas a la siguiente vivienda si te encuentras afectada: si continúas sin haber canalizado las emociones es probable que te expongas a un mayor desgaste. Adicionalmente ten en cuenta que cada entrevista que realices demanda todas tus capacidades, habilidades y atención y al no estar concentrada en lo que la informante declara tu entrevista no mantendrá los cánones de calidad que

*Una vez que has finalizado una entrevista y te encuentras fuera de la vivienda no te apresures a ir enseguida a visitar la siguiente vivienda. Tómate unos minutos para considerar lo que acabas de escuchar y cómo esto te afectó personalmente. Es preferible no apresurar tu ritmo de trabajo si esto conlleva a que pongas en riesgo tu salud emocional.*





*Durante el levantamiento* ten presente que la ENDIREH contribuye a visibilizar una problemática que a menudo permanece invisible y, por ende, estás ayudando a que la comunidad y el entorno en donde vives se vuelvan más seguros, igualitarios y justos para las mujeres.

se requieren, por lo que la información recabada podría estar incompleta o no ser útil.

En el plano personal te recomendamos hacer un compromiso contigo misma para no llevar a tus relaciones sociales y familiares el tema de la violencia; evita platicar sobre tu trabajo y lo que has recabado en campo, no sólo porque estarías cometiendo una falta al código de ética del INEGI, sino porque las demás personas pueden descontextualizar y/o emitir juicios. Recuerda que tu formación como Entrevistadora actúa como un escudo de protección en contra de los riesgos que implica el trabajo con mujeres que han experimentado violencia.

El capítulo V contempla algunas actividades de autocuidado; si alguna compañera pide tu ayuda, encuéntrate con ella, escúchala y ayúdala a recuperar la calma mediante el uso de alguna de las actividades. Permanece con ella hasta que la veas tranquila; recuerda que como parte del equipo de trabajo el autocuidado grupal es necesario para que exista seguridad y confianza para continuar con tu labor. Fortalecer los vínculos laborales entre compañeras te brindará confianza y la seguridad de que en cualquier momento alguien de tu equipo responderá si necesitas apoyo.

A continuación se muestran algunos puntos trascendentales que debes tener siempre presentes durante la entrevista.





Figura 9. Durante la entrevista.

# IV.

## Incorporando el Autocuidado en mis tareas de la ENDIREH

### *El autocuidado individual*

*La salud física, mental y emocional es fundamental para desarrollar cualquier actividad profesional. Algunos trabajos privilegian una sobre otra. Por ejemplo: existen trabajos que demandan un mayor esfuerzo físico, como el que realizan deportistas profesionales; otros requieren una mayor energía mental, como el que hacen las personas que se dedican a las ciencias; mientras que otras actividades, como las que realizan terapeutas y psicólogas, demandan una mayor energía emocional.*

Tu trabajo como Entrevistadora demanda cierta cantidad de energía o esfuerzo físico, mental y emocional dependiendo del momento de desarrollo de la encuesta. Cuando tengas que localizar las viviendas seleccionadas y debas moverte en campo realizarás actividad física considerable. Durante tu capacitación y al momento de realizar la entrevista se requerirá que hagas un esfuerzo mental para conocer a fondo los cuestionarios y reconocer la estructura de los mismos. Asimismo, al escuchar los testimonios de mujeres que han vivido o viven algún tipo de violencia, invertirás un esfuerzo

emocional importante. Es necesario que estés consciente de esta situación y tengas en cuenta las prácticas de autocuidado que se sugieren más adelante en esta Guía.

Las estrategias de autocuidado que te sugerimos a continuación, aunque parecen muy obvias, se convierten en trascendentales durante las largas jornadas de trabajo de la ENDIREH 2016. Tu desempeño será mejor en la medida en que te encuentres equilibrada tanto física, como mental y emocionalmente.

### Cuida tu salud

- ✳ Aliméntate de manera balanceada. Comer sano ayuda a que nuestro cuerpo funcione en óptimas condiciones. No comas alimentos que te caigan pesados para que estés ágil durante la jornada laboral. Trata de mantener el hábito de tres comidas diarias para tener energía suficiente. Y muy importante: hidrátate.
- ✳ Practica ejercicios de respiración. La respiración es una fuente de energía: inhalar y exhalar haciendo conscientes los movimientos del cuerpo constituye una excelente estrategia para alcanzar la relajación.
- ✳ Descansa bien. Dormir con tranquilidad las horas necesarias ayuda a que nuestro cuerpo tenga la energía suficiente para iniciar una nueva jornada laboral; descansar bien por la noche te ayudará a no sentirte somnolienta y sin energía durante el día.

### Cuida tus emociones

- ✳ Regálate espacios para la distracción. Nútrete de actividades artísticas, lúdicas y de contacto con la naturaleza, entre otras actividades placenteras, con el objetivo de descontaminarte y recuperar la energía.
- ✳ Deja los problemas en el espacio al que pertenecen. Todas y todos tenemos problemas familiares, laborales, escolares, personales, etc. Ubicar el problema y tratar de acotarlo exclusivamente al espacio que corresponde puede ser difícil. Evita arrastrar las problemáticas y preocupaciones del trabajo al ámbito personal o familiar y viceversa.
- ✳ Recuerda que en estos momentos puedes experimentar desgaste emocional y encontrarte vulnerable por los relatos que escuchas; es recomendable que no tomes ninguna decisión trascendental en tu vida personal mientras te desempeñes como Entrevistadora de la ENDIREH 2016.
- ✳ Conócete a ti misma te brinda autonomía, seguridad y confianza. Obsérvate y aprende a reconocer los pensamientos, emociones y reacciones corporales que experimentas en tus tareas como Entrevistadora. Esto te dará la posibilidad de controlarlas.
- ✳ Es de suma importancia que detectes los primeros síntomas que avisan que el estrés está cerca: tensión muscular, sudoración excesiva, dolores de cabeza seguidos e intensos, entre otros. Identifica la fuente que lo origina y toma precauciones para prevenir o combatir la aparición de la tensión y el estrés. Recurre a la relajación con aromaterapia, date un agradable baño calien-

te, consiéntete y apapáchate para que estés en condiciones de continuar con la rutina.

- ✱ Procura no sobre involucrarte con la informante. Durante la entrevista puedes experimentar una gama de emociones y/o sentimientos al igual que la mujer informante; sin embargo, debes mantener cierta distancia para ser objetiva y no involucrarte de más ni sufrir la situación de la víctima. Desde la propia vulnerabilidad, no es adecuada la escucha. Recuerda que escuchar sus experiencias así como entregarles el Folleto con información que las puede apoyar y orientar, son dos formas significativas de agradecer y ayudar a las mujeres entrevistadas.

### Pautas de seguridad y recomendaciones para el trabajo en campo

- ✱ Portar el uniforme completo. El uso del uniforme cuando te encuentres trabajando es de suma importancia ya que la gente te reconocerá como personal del INEGI y te abrirá las puertas de su casa. Esto infunde confianza a las y los residentes de las viviendas seleccionadas.
- ✱ Algunas viviendas seleccionadas pueden encontrarse en sitios retirados e inseguros. Es conveniente que disminuyas el riesgo de exponerte a un asalto, así que no traigas la Meebox en la mano o a la vista. El dispositivo electrónico puede llamar la atención de ladrones de ocasión, guarda el equipo en tu mochila y sácalo hasta que

te encuentres frente a la vivienda seleccionada. Si concluíste la entrevista en una vivienda, guarda el dispositivo electrónico antes de dirigirte a la siguiente vivienda. No te sientes en una banca o en la banqueta a apagar el equipo electrónico o a trabajar en él, procura no mostrarlo.

- ✱ Utiliza ropa cómoda y adecuada al clima y terreno donde se ubican las viviendas seleccionadas. Usar tacones es contraproducente, usarlos todo el día causa fatiga extrema. Utiliza ropa cómoda que te permita moverte sin limitaciones. Si es una zona fría abrígate para evitar una gripe o tos. Mantener tu buen estado de salud es esencial para que continúes ejerciendo tu labor de manera adecuada.
- ✱ Si tus viviendas están ubicadas en una zona que es conocida como insegura coméntalo con tu Jefa de Entrevistadoras para que te acompañe alguien. Si cuentan con el apoyo de un auto del Instituto, hagan uso de él. Acude a la zona con luz de día y sé precavida.
- ✱ Si te dieron una cita programada en la noche solicita a tu Jefa de Entrevistadoras o Responsable de Encuesta que te acompañe y espere hasta concluir la entrevista. Si pueden hacer uso de un vehículo del Instituto no duden en solicitarlo.

*Si la (el) informante adecuada (o) tiene dudas respecto a tu persona y funciones, ánimale a que llame al 01 800 111 46 33 y que pregunte sobre la visita que estás realizando, proporciónale tu número de Entrevistadora y que despeje sus dudas.*



**Haz lo necesario** para cuidarte y realizar tu trabajo en las mejores y más sanas y seguras condiciones: cuida tu cuerpo, mente y emociones; administra tu tiempo y energía. **¡Disfruta tu trabajo!**



**La experiencia** de las personas es una fuente importante de aprendizaje y conocimiento.

✳ Bajo ninguna circunstancia debes solicitar acceder a la vivienda para realizar la entrevista ni mucho menos pretender usar el baño o conectar la Meebox. Sólo si tu informante te invita a pasar puedes considerar la opción. Sin embargo no entres a una vivienda si tu intuición te dicta que no lo hagas. Aun cuando tu informante te invite a pasar al interior haz caso de tus razones, sé amable y comenta que

debes retirarte porque debes acudir a las oficinas del Instituto a una reunión y no te percataste de la hora. Programa una cita y regresa con tu Jefa de Entrevistadoras o Responsable de Encuesta.

✳ Durante las jornadas de trabajo en campo, lleva listos los instrumentos que utilizarás: Meebox, batería de repuesto, tarjetas de apoyo, lápiz y pluma, un bloc de notas, etcétera.

## El autocuidado grupal e institucional: Las Sesiones de Descarga

Debes tener en cuenta que gran parte del autocuidado consiste en no dejar que las emociones negativas se acumulen en ti, provocando desgaste emocional. Para lograr lo anterior, es recomendable y de gran utilidad hablar de ellas así como escuchar los problemas a los que tus compañeras se han enfrentado en campo y la forma en la que los han solucionado. Las sesiones de descarga son una estrategia de autocuidado periódica que ha diseñado el INEGI para las Entrevistadoras de la ENDIREH 2016 y que se implementarán durante todo el periodo de levantamiento de la información en campo.

Su objetivo es fungir como espacios de diálogo y discusión –en un ambiente de confianza– en el que las Entrevi-

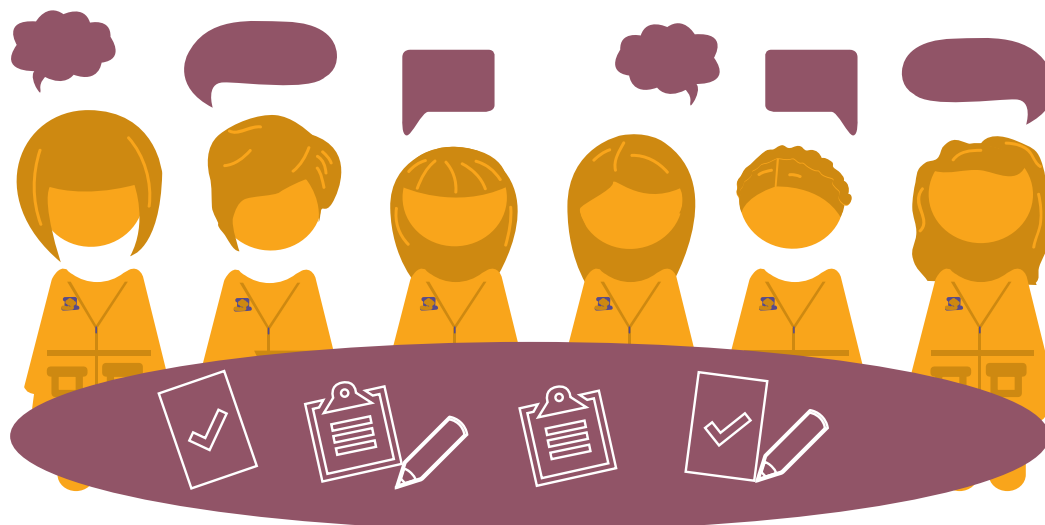
tadoras de cada entidad puedan compartir sus experiencias más difíciles o significativas en campo; ello, con el fin de propiciar una descarga emocional y así abonar en la prevención de la aparición del síndrome de *burnout* o queme profesional en el personal operativo de la encuesta.

### ¿Por qué las sesiones de descarga son importantes?

✳ Porque son espacios diseñados expresamente para garantizar tu bienestar en el trabajo, y un derecho que tienes como Entrevistadora de la ENDIREH 2016.

✳ Son espacios de descarga emocional para que expreses las situaciones que te han inquietado o preocupado durante tu trabajo de campo.

- ✱Porque en estas sesiones, una vez a la semana, podrás compartir con tus compañeras los casos más complejos que hayas experimentado en campo durante una semana de trabajo, a fin de encontrar las vías pertinentes para su resolución. Escucharás también casos especiales de tus colegas Entrevistadoras de las cuales, sin duda, podrás obtener importantes aprendizajes.
  - ✱En las sesiones se dará solución a las dudas tanto conceptuales como operativas que se te hayan presentado en la semana de trabajo. Se establecerán criterios para aquellos casos especiales en los que no sepas muy bien cuál es la forma correcta de proceder.
  - ✱Constituyen un espacio seguro para que platiques sobre lo que te preocupa o estresa en tu trabajo en la
- ENDIREH 2016 sin ser juzgada, evaluada, criticada o castigada.
  - ✱Son un espacio exclusivo para traer a discusión problemas que pueden surgir en el trabajo y que, de otro modo, quedarían ocultos.
  - ✱Las sesiones semanales de descarga propiciarán tu integración con el resto de tus compañeras lo que generará un ambiente laboral sano y armonioso, basado en la comunicación y el respeto.



### Cómo serán las sesiones y qué dinámica seguirán:

- ✱ La Observadora dirigirá cada sesión y lanzará trazos generales a las Entrevistadoras para que sean comentados. Estos “trazos” o temas a tratar en las sesiones de descarga tienen que ver con: cómo te has sentido en tu trabajo de esa semana; qué dificultades enfrentaste en campo; si tienes dudas, ¿cuáles son?; cuál fue tu entrevista más difícil y por qué, entre otros temas.
- ✱ Las sesiones de descarga se llevarán a cabo en una atmósfera de cordialidad y seguridad, en la que no serás forzada a responder cada una de las preguntas formuladas por la Observadora –¡no se trata de un examen!– se trata de que te expreses de la manera más espontánea posible y comentas, sobre todo, si hay algo que te preocupa o inquieta en el trabajo.
- ✱ Se llevarán a cabo en instalaciones del INEGI preferentemente y el rango de participantes será entre 10 y 21 Entrevistadoras.

✱ Las sesiones de descarga serán una vez a la semana, a fin de que cuentes con este espacio durante todo el tiempo del levantamiento.

### Tu papel en las sesiones de descarga:

- ✱ En primera instancia, participar en ellas. Es muy importante que asistas a las sesiones a las que serás convocada. La Observadora y la Jefa de Entrevistadoras te avisarán con anticipación para que puedas dejar un pequeño espacio en tu agenda y que la sesión de descarga no comprometa citas con tus informantes.
- ✱ Escuchar las experiencias de tus compañeras –de las cuales obtendrás aprendizajes importantes– y ser respetuosa con las participaciones de cada una.
- ✱ Ser breve y concreta en tus participaciones para que todas las personas que desean hablar puedan hacerlo. Estar atenta y respetar el guion que irá presentando la Observadora con el orden en el que se irán comentando las ideas.

**El INEGI abre este espacio para ti. ¡Aprovéchalo al máximo!**

# V.

## Actividades para el autocuidado

*A lo largo de la Guía hemos comentado las implicaciones que conlleva el trabajo con mujeres víctimas de violencia. Afrontar los efectos que las narraciones de las mujeres entrevistadas tienen en el personal operativo requiere de algunos conocimientos específicos. Si a esto le añadimos la necesidad de querer ayudar y sentirnos limitadas para hacerlo, la frustración aparece inmediatamente, provocando reacciones físicas en nuestro cuerpo y emocionales en nuestra psique. Por ello, recuerda:*

***Escribir** siempre es una excelente técnica para externalizar todo aquello que nos molesta, nos daña o nos estorba para continuar. Puedes escribir la parte del relato de la informante que más te impactó y cuando finalices trata de averiguar qué recuerdos evocó en ti para que te impactara de tal manera. No necesariamente los relatos que nos alarmen o sorprendan tienen que ver con nuestras experiencias o nuestro pasado; a veces, sólo basta el hecho de que la informante tenga el mismo nombre o edad que nosotros para*





Es *muy importante* y beneficioso recordar continuamente que tienes la capacidad de pensar en ti misma, de regalarte momentos de reflexión, de diversión y de goce, que provoquen en ti crecimiento personal, emocional y espiritual

que un relato nos afecte. Para lograr la catarsis y cerrar el ciclo, puedes quemar el papel donde escribiste o romperlo en pedazos muy pequeños y luego tirarlos a la basura.

**Meditar** es un fabuloso ejercicio que requiere de concentración, tiempo, paz y tranquilidad. Si conoces algunas técni-

cas de meditación ponlas en práctica, éstas te harán tener equilibrio entre tus acciones y pensamientos.

A continuación, se presentan algunas actividades que fomentan el autocuidado en tu desempeño como Entrevistadora de la ENDIREH 2016.

# Actividad I

## **Instrucciones:**

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Si lo deseas, puedes escuchar música relajante de fondo o encender una vela aromática o un incienso. Piensa en tu historia personal y enfoca tu memoria en los recuerdos relacionados con situaciones que en tu vida te hayan hecho sentir maltratada o violentada. Reflexiona sobre esos sucesos y contesta las siguientes preguntas.

## Mi historia

1. Piensa en una situación y descríbela...

---

---

---

2. ¿Qué sientes ahora cuando piensas en ello?

---

---

---

3. ¿Emanan o reaparecen esos sentimientos en tu trabajo?

---

---

---

4. ¿Hubo alguna persona con la que hablaste o compartiste esta situación? ¿Quién?

---

---

---

5.¿Crees que existe alguna forma de combatir el miedo y la impotencia que te generan estos recuerdos?

---

---

---

## Actividad 2

Existe un grupo de sentimientos e ideas negativas comunes en personas que han sufrido violencia. Prácticamente todas en algún momento de nuestra vida, nos hemos visto expuestas a humillaciones, amenazas o algún tipo de abuso. En tu labor como Entrevistadora, es importante que identifiques algunas de ellas.

### Enfrentando sentimientos negativos

#### Instrucciones:

- I. Lee con atención las siguientes definiciones.

**Culpa:** Cuando somos el blanco de alguna forma de maltrato (principalmente si el mismo ocurre dentro de la familia o en una relación amorosa) podemos desarrollar la idea de haber hecho algo malo, erróneo e imperdonable. Este sentimiento se relaciona con la convicción de que en el pasado pudimos haber actuado de manera incorrecta. Por ello, la persona cree merecer y a veces espera, un destino desolador.

**Vergüenza:** A medida que aumenta el sentimiento de culpa, se va desarrollando (con la contribución de la manipulación de quien nos lastima) la creencia de ser una mala persona (auto-concepto). Este sentimiento puede acumularse con el tiempo y contribuir a forjar una identidad personal basada en el estigma y la falta de auto-respeto.

**Miedo:** Se relaciona no solamente con el temor de que la violencia se repita sino con la creencia de que si sucede, es consecuencia de nuestras propias acciones. El miedo, junto con la culpa y la vergüenza, contribuyen a que las personas sientan que la circunstancia de violencia en que pueden estar inmersas, es responsabilidad de ellas.

**Impotencia:** Dado la relación desigual de poder que acompaña por lo general a la violencia intrafamiliar, las conductas o actitudes creadas para detener el abuso son la mayor parte de las veces, insuficientes e ineficaces. La impotencia es entonces el resultado de tener la certeza de que “nada de lo que se haga llevará al resultado que quiero”; es decir: no veo la relación entre mi conducta y la acción resultante.

**Rabia:** De manera natural, reaccionamos al maltrato. Podemos sentir enojo e ira hacia la persona que nos humilla, amenaza o traiciona porque como seres humanos tales conductas son contradictorias con el bienestar y la realización. Pero expresar la rabia en relaciones de vulnerabilidad puede ser altamente peligroso y la persona tal vez deba disfrazarla, negarla o contenerla. El enojo acumulado es una emoción con riesgo de desborde y extenderse, a otras personas o situaciones.

II. Ahora completa las frases formando afirmaciones positivas.

1. Tener temor a \_\_\_\_\_ es una cosa, otra es dejar que dicho miedo me domine.
2. Soy lo suficientemente fuerte como para afrontar mi \_\_\_\_\_
3. Hoy me esforzaré en no dejarme abatir por \_\_\_\_\_
4. Hoy no me culparé por \_\_\_\_\_
5. Hoy amaré mi \_\_\_\_\_ para no sentir vergüenza.
6. Hoy manifestaré libremente lo que siento ante \_\_\_\_\_

Si consideras que requieres ayuda especializada llama o acude a las instituciones que se encuentran en el Folleto.

**¡Cuidar de tus emociones está en tus manos!**

## Actividad 3

### Instrucciones:

Previo al levantamiento realiza una evaluación sobre la manera en que te cuidas a ti misma procurando tu alimentación, ejercicio, descanso y distracción. Para cada ámbito de la primera columna, selecciona la respuesta que corresponda: me cuido como debo, a veces me descuido o no me estoy cuidando. Puedes agregar tantos ámbitos del autocuidado como consideres necesario acorde a tus necesidades e intereses. En la siguiente columna responde qué acciones específicas vas a realizar y planéalas durante las siguientes seis semanas para cuidarte mejor. Realiza esta evaluación constantemente para que puedas monitorear tu bienestar y el avance de las acciones que te has propuesto. Por ejemplo:

### Mi plan de autocuidado

MI AUTOCUIDADO	Me cuido como debo	A veces me descuido	No me estoy cuidando	¿Qué voy a hacer para cuidarme mejor?	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Me alimento bien	✓			Continuaré cuidando mi alimentación 😊						
Me ejercito		✓		Hacer estiramientos por la mañana.	20 min M-J	10 min L-M-V	20 min M-J	10 min L-M-V	20 min M-J	10 min L-M-V
Duermo lo suficiente			✓	Procuraré dormir 6 horas diarias como mínimo	✓	✓	✗	✓		
Hago lo que me gusta hacer		✓		Ir al cine o al parque una vez a la semana.	Cine	Cenar	Correr	Bailar	Parque	Leer

## Actividad 4

### Instrucciones:

Completa las siguientes frases en relación contigo misma.

Conmigo  
misma

- Hoy seré tolerante con \_\_\_\_\_
- Hoy me perdono \_\_\_\_\_
- Hoy pensare más en mis \_\_\_\_\_
- Yo soy \_\_\_\_\_
- Hoy me siento feliz por \_\_\_\_\_
- Hay armonía en mi \_\_\_\_\_
- Hoy me rodearé de \_\_\_\_\_
- Mis sentimientos son \_\_\_\_\_
- Me aceptaré con \_\_\_\_\_
- Hay paz en mi \_\_\_\_\_
- Merezco ser \_\_\_\_\_
- Hoy haré \_\_\_\_\_ por mi bienestar físico
- Hoy haré \_\_\_\_\_ por mi bienestar emocional

## Actividad 5

### Instrucciones:

Identifica qué situaciones suelen generarte estrés y escríbelas en la primera columna del cuadro que se presenta a continuación. Posteriormente, describe cómo reaccionas frente al estrés. Si no estás muy segura de cuáles son y cómo sueles responder fija un día normal de actividades para observar tus reacciones y toma nota de ellas. Finalmente, en la última columna, escribe qué podrías hacer en cada circunstancia para manejar mejor la situación.

## Reconociendo el estrés

Lo que habitualmente me estresa es...	En esta situación generalmente yo...	Para manejar mejor esta situación podría...
<i>Ejemplo: Tener mucho trabajo.</i>	<i>Me angustio y me paralizó.</i>	<i>Pensar y realizar una cosa a la vez.</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



## Actividad 6

### **Instrucciones:**

Piensa en alguna experiencia reciente en la que hayas experimentando una emoción fuerte, puede ser de amor, odio, culpa o vergüenza. Recuerda la situación, la o las personas que pudieron estar involucradas y la forma en que interpretas y comunicas tus sentimientos. A continuación, contesta lo siguiente.

Inteligencia  
emocional

#### **a. Situación:**

---

---

#### **b. Describe con un conjunto de palabras el estado emocional que esa situación te generó.**

---

---

#### **c. ¿Cómo lo expresó tu cuerpo?**

---

---

#### **d. ¿Cuáles fueron los sentimientos que experimentaste en dicha situación?**

---

---

---

e. *¿Pudiste expresar con palabras lo que sentías?*

---

---

f. *Si guardaste en tu interior lo que sentías ¿Por qué crees que no pudiste expresar tus sentimientos?*

---

---

---

g. *¿Crees que hubiera habido un cambio si hubieses comunicado tus sentimientos? ¿Cuál?*

---

---

---

h. *¿Eliges con frecuencia no expresar tus emociones?*

---

---

i. *Escribe lo que te hubiera gustado comunicar y no dijiste.*

---

---

---

## Actividad 7

### Mis reacciones ante la entrevista

Si después de una entrevista te sientes incómoda, ansiosa o angustiada debido a las respuestas brindadas por la informante o por la manera en que se desarrolló el diálogo, puedes realizar la siguiente actividad para comprender lo sucedido y procesarlo de mejor manera.

#### **Instrucciones:**

En la primera fila describe la información o situación que te provocó malestar. En la segunda escribe los sentimientos que estás experimentando y en la tercera las sensaciones físicas que hay en tu cuerpo. En la siguiente fila detalla cuál es tu dialogo interior, es decir, qué estás pensando al respecto y cómo interpretas lo que estás sintiendo. En la quinta fila describe qué otro punto de vista es posible tener sobre la información o situación que te provocó malestar, mirando desde otra perspectiva o tomando distancia con lo sucedido. Al finalizar, en la última fila describe cómo te sientes y lo que piensas al concluir esta reflexión. Puedes realizar esta actividad las veces que consideres necesario al enfrentarte a entrevistas particularmente difíciles.

Lo que me provocó  
malestar

Mis sentimientos

Mis sensaciones en el  
cuerpo

Mi diálogo interior

Mi reinterpretación de lo  
sucedido

Lo que siento y pienso  
ahora

## Actividad 8

Respirar es una gran fuente de energía y nos permite tomar conciencia de nuestro cuerpo, postura y hasta de nuestro estado de ánimo. La siguiente técnica nos ayuda a disminuir el estrés.

### **Instrucciones:**

Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.

Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.

Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.

Repite este ejercicio cuantas veces consideres necesario hasta que te encuentres tranquila.

Cuando nos encontramos bajo estrés solemos respirar de manera excesiva. Respirar profundo y contener el aire permite oxigenar el cuerpo y recuperar el ritmo cardíaco normal. Esta técnica básica de control emocional ayuda a hacerle frente al estrés, y puede utilizarse antes, durante o después de un acontecimiento estresante.

Reduciendo  
el estrés

# VI.

## Casos y testimonios del trabajo de campo

*Las* experiencias de las ENDIREH anteriores, han heredado lecciones y aprendizajes importantes. A continuación te presentamos algunos casos y testimonios que se han presentado en el trabajo de campo para que reflexiones: ¿cuál sería tu reacción si una situación similar se te presentara durante tu trabajo en la ENDIREH 2016?



Karla llega a la vivienda seleccionada, la cual se encuentra ubicada en una colonia que tiene mala fama y a simple vista le da un poco de temor entrar. Lo primero que piensa Karla es encontrar a una informante adecuada lo más rápido posible, salir de esa colonia y no tener que volver nuevamente.

Dispuesta a iniciar la entrevista toca la puerta y, sin abrir, una mujer se asoma por la ventana para ver quién es. Karla se presenta amablemente y da la información necesaria para iniciar la aplicación del cuestionario, haciendo énfasis en la confidencialidad de la información y el propósito de la ENDIREH.

Karla se percató de que la mujer está temerosa de hablar y con algunas dificultades inicia la entrevista. Cuando llega al apartado de consentimiento y privacidad corrobora que la mujer no está sola: en casa se encuentra su marido, pero Karla sólo tiene en mente levantar el cuestionario. A la mitad de la entrevista escucha por primera vez la voz de un hombre llamando a la informante, lo cual pone a la entrevistada todavía más nerviosa y temerosa. Karla continúa con la entrevista, ya que empieza a anochecer y tiene miedo de estar en esa colonia hasta tarde. Posteriormente el esposo vuelve a llamar a la señora y ella explica a Karla que tiene que irse, pero Karla se fija en el cuestionario y le dice que ya casi acaban, le pide que por favor no se vaya para poder terminar la entrevista, pues sólo le faltan nueve preguntas. Karla nunca imaginó que a la tercera llamada, el esposo vendría por la señora a fuerza de jaloneos y agresiones.

## Caso 1

*Si te encontraras con una historia igual o parecida a esta, ¿tú optarías por?:*

**A.** Al percatarme de su nerviosismo y especialmente que no estaba sola, preguntarle si ese era un momento adecuado, si prefería ir a otro lugar –porque la entrevista necesita absoluta privacidad– o si reagendáramos la cita para el día siguiente, cuando estuviera sola.

**B.** Al observar desde un principio que el esposo se encontraba en casa, hubiera apresurado lo más posible la entrevista para terminar rápido y que el marido no se diera cuenta de mi presencia.

**C.** Buscar al policía más cercano y denunciar al esposo.

*¿Quieres saber qué pasó después?*

Finalmente, la entrevista quedó inconclusa, ya que Karla salió de prisa y con miedo de que el esposo la agrediera a ella también. Caminó lo más rápido que pudo hasta salir de esa colonia. Ya a salvo se quedó paralizada pensando en lo que le haría el esposo a la mujer informante.

## Caso 2

Carolina cumplía su primera semana trabajando como Entrevistadora; hasta ese momento no sentía que el trabajo le hubiera afectado de ninguna forma. Cuando llamó a la puerta de la última vivienda que tenía asignada para ese día, una voz, desde el interior, le pidió que esperara un segundo. Escuchó algo de barullo al interior y cuando minutos después abrieron, pudo echar un vistazo al interior de la casa y vio cómo un montón de juguetes se encontraban esparcidos en el suelo y, haciendo un círculo alrededor de ellos, tres niños jugaban. Supuso que la tardanza en abrir se debió a que la mujer había estado lidiando con los niños que salieron a jugar al patio cuando se abrió la puerta. A primera vista Carolina calculó que la mujer superaba con facilidad los treinta años. Una vez que aseguró la pertinencia de aplicar el cuestionario, comenzó la entrevista. La primera sorpresa que tuvo, en la sección sociodemográfica, fue descubrir que ella y la “señora” a la que estaba entrevistando tenían la misma edad, 23 años. Mientras más preguntas del cuestionario le contestaba la mujer entrevistada, más se sorprendía de que sus vidas fueran tan distintas.

Descubrió que esa mujer no pudo terminar la secundaria, debido a que se había casado a los 15 años, a los 16 años ya había tenido a su primer hijo, y como mujer casada su marido le había dicho que tenía que dedicarse a la casa. Que el primer golpe que recibió por parte de su esposo fue prácticamente a la semana de casados, aunque éste se disculpó y prometió no hacerlo de nuevo. Que al momento de la entrevista los golpes se habían vuelto una práctica común en su matrimonio y su marido la golpeaba al menos una vez a la semana, en algunas ocasiones más. Que lo anterior dependía del humor que su esposo tuviera y de si su equipo favorito de fútbol había ganado o perdido, o de si ese día había decidido pasar a la cantina. Supo que en ocasiones el esposo se desaparecía por varios días, sin siquiera dejar dinero para alimentar a los niños. Al finalizar la entrevista, Carolina había podido reconstruir fragmentos de la vida de la informante.

**Tomando en cuenta la descripción del caso anterior, ¿cuál crees que sería la acción más prudente por parte de Carolina?**





**A.** Una vez que concluyó la entrevista, Carolina respiró profundamente y se dio cuenta que la entrevista la había afectado particularmente. Decidió platicar con alguien de ello para descargar las emociones que la agobiaban. Una vecina estaba fumando un cigarro afuera de su casa y Carolina comenzó una conversación de la siguiente manera: “¡Qué barbaridad! ¡Lo que algunas mujeres tienen que aguantar! Estoy realizando una encuesta sobre maltrato a mujeres... ¿Sabía que a su vecina de al lado su marido le pega cada vez que... etc? Oh, pero por favor, no comente nada de lo que le acabo de contar...” Carolina se retiró de la colonia más tranquila y sintiendo menos agobio. Había, por fortuna, podido hablarlo con alguien.

**B.** Carolina, habiendo terminado las entrevistas del día, se dirigió a las oficinas donde se encontraba su equipo de trabajo para hacer una revisión final de los cuestionarios que realizó ese día y entregarlos a la Jefa de entrevistadoras. Llegando a las oficinas del INEGI recordó que había olvidado entregar a aquella mujer el folleto con instituciones de apoyo a mujeres en situaciones de violencia. Pensó: “Bueno, fue un descuido, pero no es grave. Tarde o temprano ella conocerá que existen instituciones que la apoyan. Además, ése tampoco es mi problema. Yo sólo levanto entrevistas”.

**C.** Ya que se encontró a unas cuadras de la vivienda se derrumbó y comenzó a llorar. Llamó a una de sus compañeras y mientras la esperaba pensó que a pesar de tener la misma edad, la vida de la mujer que acaba de entrevistar y la suya eran completamente distintas. Sufrió por ella. Aunque Carolina no había sufrido esas dimensiones de violencia, se dio cuenta de que, de haber tomado otras decisiones en su vida, ésta podría parecerse un poco a la de la mujer con la que acababa de hablar. Se percató de que llorar en la calle no era prudente, pues la situación de vulnerabilidad podía ponerla en riesgo. Secó las lágrimas y comenzó a escribir en su diario algunos detalles de lo sucedido para comentarlo al día siguiente en la sesión de descarga. Su colega Entrevistadora a la que había llamado, apareció minutos después.

## Testimonio ENDIREH Chiapas

*Entrevistadora de Chiapas, ENDIREH 2006.*

*Una mujer elegida manifestó estar casada por la iglesia. Tiene 71 años de edad, no asistió a la escuela y habla lengua tzeltal. Vive en Chiapas en una comunidad pequeña, rural, que se dedica únicamente a la agricultura. Al principio, cuando se inició la entrevista estuvo desinteresada. Conforme se le fueron haciendo las preguntas, fue mostrando un poco de interés. Cuando se le preguntó si, cuando era niña, su mamá o su papá le habían pegado, ella recordó que sí. Dijo que esa era la forma que tenían de educar sus papás.*

*A pesar de que respondió que nunca ha sido víctima de violencia, a simple vista se puede apreciar que tiene la carga más pesada de trabajo. La mujer carga agua y leña desde el cerro, atiende a la familia, lava la ropa, hace un trabajo muy pesado. Conmueve, porque a su edad —71 años— tiene que cargar leña y agua que son extremadamente pesadas. Hasta cierto modo ella siente que no sufre violencia. Está*

*educada para atender al marido, pues es una costumbre de su comunidad. Asisten a la iglesia cada domingo y ahí le dicen que el hombre es el jefe de la casa, por eso las mujeres tienen que hacer lo que ellos dicen. Cuando se le preguntó si le habían prohibido estudiar o trabajar, dijo que no, porque ni siquiera lo había intentado.*

*Aparte, por el medio en que se desenvuelve y por su edad la escuela, cuando era niña, estaba lejisimos. Trabajar de manera remunerada no fue para ella nunca una posibilidad real. Sentí impotencia, porque yo soy mujer; yo no soportaría esas condiciones de vida: trabajo pesado, calor, frío, humedad. Para subir al cerro me costó muchísimo llegar ahí y sólo llevaba mi pequeña mochila. Ella tiene que ir cargando la leña y el agua, y a veces a los nietos. A mí sí me dio un poco de impotencia no poder ayudarla, no poder decirle que ese tipo de vida no es para ella: ella está convencida de que esa es la vida que le pertenece, de que eso es lo que a una mujer le corresponde.*

*Después de la entrevista sentí deseos de ayudar a esa gente.*



*Imagina ahora lo siguiente: La mujer de 71 años hablaba y comprendía poco el español. Antes de concluir la sección sociodemográfica, la Entrevistadora notó que varias palabras no las entendía.*

*¿Qué decisión consideras que debió tomar la Entrevistadora? Marca el inciso de la respuesta correcta.*

A.

Seguir con la entrevista hasta concluirla. En los casos en los que la anciana no entendía en absoluto lo que quería decir la pregunta, la Entrevistadora decidió contestar por “observación directa”, es decir, según lo que ella podía inferir u observar. Así, terminaba más rápido la entrevista y no metía en aprietos a la señora.

B.

La Entrevistadora volvió al día siguiente con una traductora y realizaron una por una las preguntas. Hubo preguntas en las que se le tuvo que explicar dos veces las posibles respuestas. Le explicaron que quizá algunas preguntas no se ajustarían del todo a su experiencia, pero que eso pasaba con algunas de las mujeres entrevistadas y que era necesario responder todas las preguntas, sin excepción. La entrevista fue larga, porque la señora hablaba muy lento y a veces se extendía en sus respuestas.

C.

La Entrevistadora pidió a la señora interrumpir la entrevista y le solicitó autorización para volver al día siguiente con una compañera que hablara tzeltal para continuar con la entrevista. Al día siguiente ambas visitaron la vivienda y realizaron la entrevista. La entrevista fue un éxito: se hizo muy rápido, porque se saltaron las preguntas que ellas podían contestar por “observación directa” y también aquellas que consideraban que no aplicaban a la señora.

## Testimonio ENDIREH Oaxaca

### Entrevistadora de Oaxaca, ENDIREH 2003.

En las entrevistas donde se declaró violencia, sentí una situación muy especial porque de pronto tú no te imaginas todas esas situaciones. Sabes que existen, pero el hecho de tenerlas tan cerca y de que la gente te lo diga... pues sí hay un impacto hacia ti. En lo general, a mí me frustraba el hecho de que tú llegaras y te platicara la gente "sí estoy siendo violentada" y les entregas un tríptico, pero no haces más por esa gente y a lo mejor cuando tú te vas, después de la entrevista, son violentadas por el hecho de que tú estuviste ahí como un disparador, un detonante de ese nuevo episodio de violencia. Entonces eso me frustraba un poco...

El testimonio anterior refleja cómo la frustración e impotencia pueden surgir en las Entrevistadoras al escuchar las historias de mujeres que sufren violencia. Acorde a lo que has leído en esta guía, ¿qué supones que hubiera ayudado a la Entrevistadora a disminuir las sensaciones negativas que estaba sintiendo? ¿Tú, que le habrías recomendado si ella te hubiera pedido consejo u opinión?



A.

Que en ocasiones es inevitable sentir impotencia al escuchar este tipo de historias; sin embargo, no debe frustrarse. El hecho de contestar la entrevista —aunque para algunas informantes pueda ser una experiencia dolorosa— les permite reconocerse, a muchas de ellas por primera vez, como víctimas de violencia. Visibilizar lo que permanece oculto y sin nombre es el primer requisito de todo cambio. Además, el Folleto les permite saber que existen lugares en donde profesionales pueden atenderlas, asesorarlas y, en caso de estar listas, acompañarlas en la toma de alguna decisión.

B.

El Folleto ayuda, pero nosotras podemos acompañar a las mujeres a denunciar o llevarlas a un refugio para que las escondan y ayuden.

C.

Que en su labor se debe de mantener objetiva y que no debe sentirse oprimida emocionalmente por los testimonios que escuche, pues su trabajo es únicamente realizar entrevistas. Además, ultimadamente es problema de la mujer entrevistada si decide quedarse con alguien que la golpea y maltrata.

Solución Casos y Testimonios del Trabajo de Campo

Caso 1: A Testimonio ENDIREH Chiapas: B  
Caso 2: C Testimonio ENDIREH Oaxaca: A

## Bibliografía

- CONAVIM. (2010).** *Glosario de Términos Sobre violencia contra la mujer*, Distrito Federal, México, Editorial Pax.
- CONAVIM/CAVAC. (2012).** *Modelo de Contención de emociones para el personal de los Centros de Justicia para las mujeres*. [En línea]: <<http://www.conavim.gob.mx/work/models/CONAVIM/Resource/83/1/images/1-1-2ManualBurnout.pdf>> [Consulta: 26 julio 2016].
- CONNEL, Robert. (1997).** *Masculinidad/es: poder y crisis*. [En línea]: <[http://www.lazoblanco.org/wp-content/uploads/2013/08manual/bibliog/material\\_masculinidades\\_0312.pdf](http://www.lazoblanco.org/wp-content/uploads/2013/08manual/bibliog/material_masculinidades_0312.pdf)> [Consulta: 26 julio 2016].
- DE KEIJZER, Benno. (1998).** “La masculinidad como factor de riesgo”, en Tuñón, Esperanza (coord.) en *Género y salud en el sureste de México*. Villahermosa, ECOSUR/U. A. de Tabasco.
- DUQUE Arellanos, Vilma y Gómez Dupuis Nieves. (2014).** *Lineamientos para el Cuidado de los Equipos, Promoción del Autocuidado y Atención en Crisis. Dirigido a operadores de justicia especializada en delitos de feminicidio y otras formas de violencia contra la mujer, violencia sexual, explotación y trata de personas*. Guatemala, Organismo Judicial Guatemala, C.A.
- H. CONGRESO DE LA UNIÓN.** *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*. [En línea]: <[http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV\\_171215.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV_171215.pdf)> [Consulta: 26 julio 2016].
- INCHÁUSTEGUI, Teresa, et. al. (2010).** *Del dicho al hecho. Análisis y evaluación de la política de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2000-2009)*. México, CONAVIM.
- INSTITUTO CANARIO DE LA MUJER. (2009).** *Guía para la Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género*. 2da. Edición, España, Instituto Canario de la Mujer.
- INEGI. (2015).** *Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra las mujeres*. [En línea]: <<http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/violencia0.pdf>> [Consulta: 26 julio 2016].
- INEGI. (2014).** *Ley del Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica*. [En línea]: <<http://www.snieg.mx/contenidos/espanol/normatividad/marcojuridico/lsnieg.pdf>> [Consulta: 26 julio 2016].
- INEGI. (2012).** Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2011. *Manual de la Entrevistadora*. [En línea]: <<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/biblioteca/ficha.aspx?upc=702825003801>> [Consulta: 26 julio 2016].

- JAIVEN LAU, Ana. (1998).** “Cuando hablan las mujeres” en *Debates en torno a una metodología feminista*. México, D.F., UAM-X, CSH.
- MARTÍNEZ PÉREZ, Anabella. (2010).** *El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión*. [En línea]: <<http://www.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/DATOSS.htm>> [Consulta: 26 julio 2016].
- OPS. (2005).** *Guía de autocuidado para los prestadores y prestadoras de servicios de salud en relación con la violencia intrafamiliar*. 2da. Edición, Panamá, Ministerio de Salud.
- OPS-OMS. (2003).** *La violencia contra las mujeres: responde el sector de la salud*. Ginebra, Suiza, OPS. [En línea]: <<http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/La%20violencia%20contra%20la%20mujer%20responde%20el%20sector%20salud.pdf>> [Consulta: 26 julio 2016].
- OPS. (1999).** *Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Ayudándonos para ayudar a otros: guía para el autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar*. Serie Género y Salud Pública, San José, Costa Rica, OPS. [En línea]: <<http://www.aapvf.com.ar/archivos/ayudandonos.pdf>> [Consulta: 26 julio 2016].
- OPS-OMS. (2005).** *Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica. Primeros Resultados sobre prevalencia, eventos relativos a la salud y respuestas de las mujeres a dicha violencia*. Ginebra, Suiza, OMS. [En línea]: <<http://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9241593512/es/>> [Consulta: 26 julio 2016].
- OPS-OMS. (2003).** *Recomendaciones éticas y de seguridad de la OMS para entrevistar a mujeres víctimas de la trata de personas*. Ginebra, Suiza, OMS. [En línea]: <[http://www.who.int/gender/documents/WHO\\_Ethical\\_Recommendations\\_Spanish.pdf](http://www.who.int/gender/documents/WHO_Ethical_Recommendations_Spanish.pdf)> [Consulta: 26 julio 2016].
- OMS. (2001).** *Dando prioridad a las mujeres: recomendaciones éticas y de seguridad para la investigación sobre la violencia doméstica contra las mujeres*. Ginebra, Suiza, OMS. [En línea]: <[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/70445/1/WHO\\_FCH\\_GWH\\_01.1\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/70445/1/WHO_FCH_GWH_01.1_spa.pdf)> [Consulta: 26 julio 2016].
- RODRÍGUEZ GIMENA, María del Mar. (2012).** *Guía didáctica de formación de formadoras y formadores para la atención a la violencia de pareja hacia las mujeres*. Madrid, Agencia Laín Entralgo. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. [En línea]: <<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017279.pdf>> [Consulta: 26 julio 2016].
- TOBÓN CORREA, Ofelia. (2003).** “El autocuidado. Una habilidad para vivir”, en *Hacia la promoción de la salud*. (8), 37-49. Universidad de Caldas. [En línea]: <<http://www.alcoholinformate.org.mx/AUTICUIDADO.pdf>> [Consulta: 26 julio 2016].

- TORRES FALCÓN, Marta. (2010).** “Cultura patriarcal y violencia de género. Un análisis de derechos humanos” en Ana María Tepichin, Karine Tinat y Luzelena Gutiérrez (coords.), *Los grandes problemas de México VIII*. Relaciones de género, México, Colmex.
- UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TEMOLUCO. (2010).** *Abuso sexual infanto juvenil. Reflexiones desde la práctica*. Chile.
- UNAM. (2012).** *Modelo de Contención Emocional para el Personal que Atiende a Mujeres Víctimas de Violencia*. [En línea]: <<http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/7/3144/8.pdf>> [Consulta: 26 julio 2016].
- UNITED NATIONS. (2014).** *Guidelines for producing statistics on Violence against Women. Statistical Surveys*. New York. [En línea]: <[http://unstats.un.org/unsd/gender/docs/Guidelines\\_Statistics\\_VAW.pdf](http://unstats.un.org/unsd/gender/docs/Guidelines_Statistics_VAW.pdf)> [Consulta: 26 julio 2016].







