

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA - UNIVERSIDAD NACIONAL

SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

PROGRAMA DE POSGRADO EN ESTUDIOS DE LA MUJER

*ESTRATEGIAS PREVENTIVAS DE AUTOCUIDADO
PARA CONTRARRESTAR LAS CONSECUENCIAS DE
LA DISPONIBILIDAD JURIDICA EN LA CALIDAD DE
VIDA DE LAS JUEZAS DEL JUZGADO DE
VIOLENCIA DOMESTICA DEL SEGUNDO CIRCUITO
JUDICIAL DE GUANACASTE, PERIODO 2010-2011*

*Trabajo final de investigación aplicada sometido a la
consideración de la Comisión del Programa de Estudios de
Posgrado en Estudios de la Mujer para optar al grado y título
de Maestría Profesional en Violencia Intrafamiliar y de Género*

BERTA ARAYA PORRAS

347.34

A663e

Sede Regional de Guanacaste, Costa Rica

2012

Signatura

Código de barras



Devuelva este libro en la última
fecha indicada

BIBLIOTECA ESPECIALIZADA
FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
UNIVERSIDAD NACIONAL
DEVOLVER EL:

*

27 JUL 2011
RECIBIDO

mpcu

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA - UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
PROGRAMA DE POSGRADO EN ESTUDIOS DE LA MUJER

**ESTRATEGIAS PREVENTIVAS DE AUTOCUIDADO PARA
CONTRARRESTAR LAS CONSECUENCIAS DE LA DISPONIBILIDAD
JURÍDICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS JUEZAS DEL JUZGADO
DE VIOLENCIA DOMÉSTICA DEL SEGUNDO CIRCUITO JUDICIAL DE
GUANACASTE, PERÍODO 2010-2011**

**Trabajo final de investigación aplicada sometido a la consideración de
la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Estudios de la
Mujer para optar al grado y título de Maestría Profesional en Violencia
Intrafamiliar y de Género**



BERTA ARAYA PORRAS

Sede Regional de Guanacaste, Costa Rica

2012

347.34
A663e
FI-20621

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA - UNIVERSIDAD N
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
PROGRAMA DE POSGRADO EN ESTUDIOS DE LA MUJER

ESTRATEGIAS PREVENTIVAS DE AUTOCUIDADO PARA
CONTRARRESTAR LAS CONSECUENCIAS DE LA DISPONIBILIDAD
JURIDICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS JUEZAS DEL JUZGADO
DE VIOLENCIA DOMESTICA DEL SEGUNDO CIRCUITO JUDICIAL DE
GUANACASTE, PERIODO 2010-2011

Trabajo final de investigación aplicado sometido a la consideración de
la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Estudios de la
Mujer para optar al grado y título de Maestría Profesional en Violencia
Intramiliar y de Género



BERTA ARAYA PORRAS

Rede Regional de Gerentes Costa Rica

2012

DEDICATORIA

A mis hijos Walter y Kevin, a mi hija, Susan.

A mi esposo, Luis y su hijo Luis Andrés.

A mi madre, María de Los Ángeles.

A mis dos nietos, Leonardo, Fauricio; a mi nieta, María Paula.

A mi padre Eustaquio.

A mis hermanos Jorge, Vera, Gerardo, Xinia y Floribeth.

A mis amigos y amigas, quienes me han acompañado a lo largo de este proceso.

Muy afectuosamente,
N. So. Ximena Padilla,
Agradezco muchas gracias.

Berta

AGRADECIMIENTO

De manera especial, a Dios, por darme la fuerza, sabiduría, salud y, especialmente, el deseo de poder cumplir con una meta más de mi vida, tanto en el nivel personal como profesional.

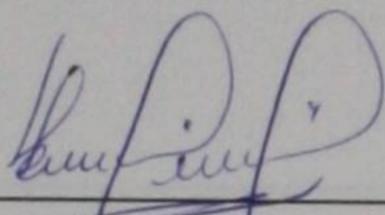
También, a las Licda. Guisselle Brenes, Licda. Yaudette Cubero y M.Sc. Esvetlana Juárez.

A mis compañeros y compañeras de oficina, por el apoyo que me han brindado para poder culminar satisfactoriamente con este trabajo.

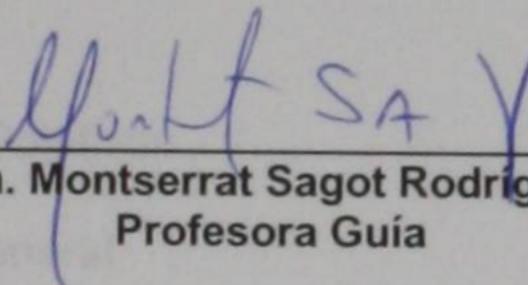
Muy especialmente, a la M.Sc. Verónica Quirós, a la Dra. Montserrat Sagot y a la M.Sc. Xenia Pacheco, por el apoyo incondicional, su tiempo y guía brindados a lo largo de todo el proceso.

A todas y todos, muchas gracias...

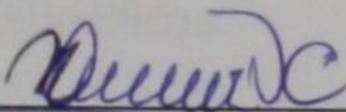
“Este trabajo final de investigación aplicada fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Estudios de la Mujer de la Universidad de Costa Rica y de la Universidad Nacional, como requisito parcial para optar al grado y título de Maestría Profesional en Violencia Intrafamiliar y de Género



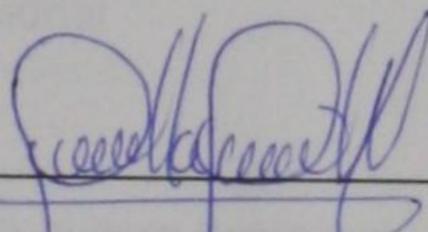
Magister Amalia Abarca Herrera
Representante de la Decana
Sistema de Estudios de Posgrado



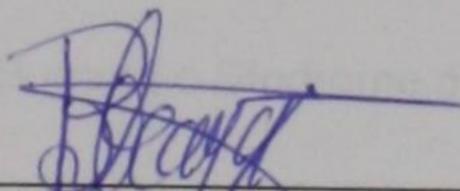
Dra. Montserrat Sagot Rodriguez
Profesora Guía



M.Sc. Verónica Quirós Rodríguez
Lectora



M.Sc. Fanella Giusti Minote
Representante de la Directora
Programa de Posgrado en Estudios de la Mujer



Berta Araya Porras
Sustentante

TABLA DE CONTENIDOS

CONTENIDO	PAG.
INTRODUCCIÓN	1
1. Capítulo I: Marco Introductorio	5
1.1 Justificación	5
1.2 Planteamiento de Objetivos	16
1.2.1 Objetivo General	16
1.2.2 Objetivos Específicos	16
1.3 Antecedentes	17
1.4 Contextualización Institucional	23
1.5 Marco Conceptual	29
1.5.1 La violencia en la cultura patriarcal	29
1.5.2 Efectos del trabajo diario con situaciones de violencia	38
1.5.3 Síndrome de Burnout o Síndrome de Desgaste Profesional	43
1.5.4 Traumatización secundaria o vicaria	47
1.5.5 Fatiga por compasión	52

2. Capítulo II: Marco Metodológico	54
2.1 Diseño Metodológico	54

CONTENIDO

PAG.

2.2 Tipo de estudio: Descriptivo	56
2.3 Técnica de recolección de datos	57
2.4 Población seleccionada	58
3. Capítulo III: Descripción y Análisis de los Resultados Obtenidos y Experiencias Vividas	60
3.1 Desde mis ojos	62
3.2 Cambios físicos	71
3.3 Cambios emocionales y de conducta	76
3.4 Autocuidado	83
4. Capítulo IV: Conclusiones y Propuesta	86
4.1 Conclusiones	86
4.2 Propuesta	91
4.2.1 Problema y situación para la que va a ser utilizado el plan de autocuidado	93
4.2.1.1 Población ejecutora plan de autocuidado	93
4.2.1.2 Situación	93
4.2.1.3 Objetivo General	94
4.2.1.4 Objetivos Específicos	94

CONTENIDO	PAG.
4.3.1 Práctica N° 1	97
4.3.2 Práctica N° 2	100
4.3.3 Práctica N° 3	101
4.3.4 Práctica N° 4	102
4.3.5 Práctica N° 5	103
4.3.6 Sugerencias: Estrategias y alternativas para el Autocuidado	105
4.4 Para responder al Nivel Dos	107
4.5 Para responder al Nivel Tres	107
5. Bibliografía	109
5.1 Referencias bibliográficas	109
5.2 Fuentes electrónicas	116
Anexos	119

RESUMEN EJECUTIVO

El documento que se presenta, es trabajo final de investigación llevado con tres Juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del II Circuito Judicial de Guanacaste, quienes realizan la labor de disponibilidad jurídica durante un período de ocho días, una vez al mes.

El objetivo general de la investigación fue elaborar estrategias preventivas de autocuidado, con la finalidad de contrarrestar las consecuencias de la disponibilidad jurídica que pueden incidir, en la calidad de vida de las participantes.

Para esto fue indispensable utilizar el estudio cualitativo como enfoque de investigación. La recolección de datos se realizó a partir de una entrevista semi-estructurada, que estuvo guiada por los siguientes temas: cambios físicos, emocionales, de conducta, en su tarea de ayudar y las estrategias de autocuidado que emplean actualmente.

En relación con los resultados, se logró comprobar que el trabajo diario con situaciones de violencia y, además, la labor de disponibilidad jurídica tiene un impacto y una huella, visible e invisible, en el cuerpo de las participantes. Ellas apuntaron manifestar diversos síntomas asociados al Síndrome de Desgaste Profesional (Burnout), tales como: resfríos constantes, dolores musculares, problemas para conciliar el sueño, fatiga y la Traumatización Vicaria, a saber: irritación o enojo, depresión, frustración, impotencia, soledad en el ambiente laboral, entre otros.

A partir de estos resultados se elaboró una propuesta que brinda una serie de elementos y recomendaciones para que las personas que trabajan en este tipo de juzgados puedan implementar el autocuidado como una manera preventiva para minimizar, en la mayor medida posible, el impacto que genera la disponibilidad jurídica en materia de Violencia Doméstica en los despachos ya citados.

En esta propuesta se sugiere un plan estratégico de autocuidado para abordar los efectos antes, durante y posterior a esta labor.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo surge de la experiencia laboral de las tres mujeres que se desempeñan como juezas en el Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste¹ y tuvo como objetivo general proponer estrategias preventivas de autocuidado para contrarrestar las consecuencias de la labor de disponibilidad jurídica que se realiza una semana al mes, aparte de sus labores en horario regular.

El interés del trabajo es que a partir de esta propuesta se encamine la construcción de un proyecto de vida que permita a estas mujeres desempeñarse en el marco de acciones de respeto y tolerancia con las personas que acuden a este juzgado en busca de ayuda, guía o protección de sus derechos.

Con este estudio se pretendió, principalmente, conocer las experiencias de las participantes en relación con la disponibilidad jurídica e identificar las consecuencias de esta labor en su vida.

La disponibilidad jurídica implica que las juezas deben trabajar o estar disponibles una semana al mes (durante las 24 horas) y que durante ese lapso deban relacionarse con situaciones reales de las diferentes agresiones que se

¹ La investigadora es también participante de esta investigación ya que su labor como jueza de este juzgado le ha permitido experimentar los síntomas y sentimientos que logró evidenciar en sus compañeras.

suscitan en el fenómeno de la violencia doméstica. Esta disponibilidad conlleva, por ejemplo, que si se presenta un caso a las once de la noche y otro a la cinco de la mañana, aunque se hayan retirado del despacho, deben regresar y presentarse en el horario regular de trabajo, que inicia a las siete de la mañana y culmina a las cuatro y treinta de la tarde.

Por esa especial connotación que tiene la materia (violencia doméstica), la disponibilidad jurídica ha originado diversas consecuencias o efectos en las participantes en los aspectos emocional y físico, tales como llanto, depresión, resfríos constantes, así como estrés y ansiedad. Se ha observado que estas consecuencias se presentan con mayor regularidad cuando las participantes están en su periodo de disponibilidad jurídica. Es importante resaltar que para poder demostrar estos efectos debe mediar una incapacidad emitida por la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), a fin de que conste el diagnóstico de la enfermedad o síntoma que se presentó.

En esta investigación se utilizó como referentes teóricos a algunas autoras y algunos autores, estudiosos del Síndrome de Desgaste Profesional (SDP), también conocido como Síndrome del Burnout. Sobre este síndrome, Salas explica que, en la práctica profesional, muchas personas tienden a absorber situaciones laborales en "carne propia", debido a los volúmenes y demandas del trabajo, lo cual repercute en la salud física y emocional del trabajador o trabajadora. Según el autor, se trata de "un trastorno adaptativo crónico, asociado

al inadecuado afrontamiento de las demandas psicológicas del trabajo". (Salas, 2008: 9).

Otro concepto utilizado en esta investigación es el de Traumatización Vicaria o Secundaria, ya que desde este concepto se explica cómo las personas que laboran con víctimas de Violencia Doméstica podrían manifestar los mismos síntomas físicos y emocionales que ellas presentan, debido al proceso de empatía con las víctimas o por identificación con su situación, a partir de experiencias personales relacionadas con la violencia.

El presente trabajo está estructurado en seis apartados. En el primero se desarrolla la justificación, que fundamenta el tema investigado, el planteamiento del problema y objetivos, los antecedentes y la contextualización del problema en el Poder Judicial, específicamente, el Juzgado de Violencia Doméstica del II Circuito Judicial de Guanacaste, al ser la institución y juzgado en la que se llevó a cabo la investigación.

En el segundo apartado se describe el marco conceptual en el cual se explican conceptos como el Síndrome de Desgaste Profesional, Victimización Secundaria o Traumatización Vicaria y algunos otros aspectos ligados al autocuidado de aquellas personas que trabajan en el campo de la violencia. Es interés que estos conceptos sean un insumo para el análisis de los datos

recolectados y, a la vez, un aporte teórico para la elaboración de las estrategias de autocuidado.

En el tercer apartado, se expone la metodología empleada: enfoque y tipo de investigación, población seleccionada, técnicas para la recolección de la información y las consideraciones éticas en relación con los sujetos.

En el cuarto apartado se describe los resultados obtenidos y, seguidamente, en el quinto apartado se desarrollan las conclusiones obtenidas producto de la investigación realizada. Y se ofrece la propuesta referente al ofrecimiento de estrategias preventivas de autocuidado para contrarrestar las consecuencias de la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las Juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste.

CAPÍTULO I

MARCO INTRODUCTORIO

1.1 JUSTIFICACIÓN

Desde la labor como juezas y desde el marco jurídico en el que se desarrollan las mismas, es importante comprender la vivencia de aquellas mujeres que están experimentando una o diversas situaciones de violencia intrafamiliar. En dichas situaciones, el deber primario es realizar la aplicación inmediata de la Ley contra la Violencia Doméstica (Ley N° 7586) para tratar de contrarrestar el impacto de las diferentes agresiones hacia las mujeres víctimas y hacia otras poblaciones que han experimentado vulnerabilidad social como las personas adultas mayores y personas menores de edad, quienes también se encuentran protegidas por esa Ley. Su fin es proteger la integridad física, psicológica, patrimonial y sexual de la víctima.

Las tres juezas de este estudio han estado inmersas, en razón de su trabajo, en las diferentes formas de violencia doméstica ya que escuchan diariamente la narración de las historias de las usuarias que acuden al Juzgado de Violencia Doméstica del II Circuito Judicial de Guanacaste, para solicitar medidas de protección a raíz de las diferentes agresiones recibidas.

En el horario ordinario (de 7:00 a.m., a 4:30 p.m.), en este juzgado se atiende tres materias: Familia, Penal Juvenil y Violencia Doméstica. En cada

materia se debe cumplir con todas las etapas procesales que se establece en las diferentes leyes, a saber: el Código de Familia, La Ley de Justicia Penal Juvenil y la Ley contra la Violencia Doméstica.

Para cumplir con las diferentes etapas procesales en la materia de Familia, se debe realizar una serie de tareas en el horario diurno, tales como: audiencias orales y testimoniales, conciliaciones, reconocimientos judiciales, inventario de bienes, visitas a personas menores de edad en albergues del Patronato Nacional de la Infancia (PANI) o en alguna Organización No Gubernamental (ONG). Todas estas actividades se realizan, según lo solicitado por las partes de cada proceso, con el fin de obtener los elementos de prueba necesarios para dictar una sentencia final.

En la materia Penal Juvenil se requiere llevar a cabo juicios y audiencias orales en cada proceso y, según el caso, se puede resolver con una sentencia de suspensión de proceso a prueba, un proceso abreviado, una conciliación, desestimación o sobreseimiento definitivo.

En Violencia Doméstica, se atiende a las mujeres, personas adultas mayores, personas con discapacidad y personas menores de edad que acuden al despacho en busca de una solución o protección a la situación de violencia que están viviendo. Es en esta materia, en la que se invierte la mayor parte del tiempo y recursos, ya que es la que tiene, actualmente, mayor demanda de la población

civil de este Circuito Judicial. En este sentido, el interés de las juezas ha sido suministrar a las víctimas una atención inmediata y expedita a su situación particular. Para llevar a cabo esta meta, se realiza en el horario ordinario labores como:

1. La recepción de la denuncia por parte de la persona usuaria, ya sea en el Juzgado, o bien, en caso de ser necesario, en el domicilio o institución donde se encuentre la víctima.
2. Posteriormente, se defino y aplican las medidas de protección que competen a cada caso específico y, de ser necesario, se coordina de forma inmediata con instituciones como: Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), Consejo Nacional de Rehabilitación (CONARE), Consejo Nacional de Persona Adulta Mayor (CONAPAN), Patronato Nacional de la Infancia (PANI) o la Fuerza Pública.
3. También se realiza las audiencias orales que se solicite por parte de los presuntos agresores.
4. Se realiza seguimientos orales en el que se incluye planes de seguridad, tanto dentro del despacho como en el domicilio de las personas adultas mayores, con discapacidad o persona menor de edad.

Como punto de partida de esta investigación, se debe indicar que el trabajo que se realiza genera satisfacción y gusto personal por el aporte brindado a la sociedad en general, así como a cada una de las personas usuarias, a funcionarios de diferentes instituciones que intervienen con la acción inmediata o prevención de violencia doméstica y a aquellas instituciones (escuelas, Fuerza Pública, PANI y otras) que acuden al despacho en busca de soluciones. No obstante, escuchar estas historias diariamente, coordinar recursos y tomar decisiones legales oportunas, ha impactado significativamente el cuerpo de las participantes (visto de manera integral), según lo referido por ellas.

Desde 1998, el Poder Judicial, propiamente el Consejo Superior, creó la disponibilidad jurídica para poder brindar atención a aquellos casos que se presentaran fuera del horario regular u ordinario. Esta jornada comprende desde las 4:30 p.m. hasta las 7:00 a.m. e implica que la persona que se encuentre *de turno* debe permanecer expectante, durante ocho días consecutivos al mes, con el fin de atender, en jornada fuera de la ordinaria, un evento o emergencia que requiera de su participación. La jornada de disponibilidad jurídica se impone como requisito desde el inicio y, contrario sensu, de no acatar esta disposición, sus consecuencias pueden ser la revocatoria del nombramiento (despido) o, en su defecto, una suspensión sin goce de salario por tres meses.

La jornada de disponibilidad jurídica obliga a estar pendientes del teléfono celular y beeper durante el período, porque en cualquier momento son requeridas



a atender los diferentes casos que se presenta, incluso aquellos referentes a responder las consultas relacionadas con violencia doméstica. Todos los casos son atendidos en los Tribunales de Justicia de la ciudad de Nicoya, sin embargo, también se deben atender los que se presenten en Hojancha, Nandayure y, en algunas ocasiones, en Jicaral (debido a que las víctimas se trasladan hasta Nicoya).

La única razón válida para dejar de asistir es por alguna condición personal en la salud, la cual requiere estar debidamente demostrada con una incapacidad. Además, durante esta jornada, se tiene restricción territorial, lo cual significa que las funcionarias no pueden alejarse a una distancia mayor a los 30 kilómetros de su domicilio habitual.

Durante la disponibilidad jurídica, se ven comprometidos una serie de aspectos como:

- Pérdida de horas de sueño, debido a los casos de violencia doméstica que se requieren atender de forma inmediata y expedita.
- Pese al cansancio de una noche en labores de atención, se exige cumplir una jornada laboral diurna de ocho horas diarias, con el trabajo cotidiano y el recargo de trabajo administrativo.
- Cambios en los horarios de alimentación.
- Limitación para asistir a eventos sociales o para compartir fechas especiales con familiares y amigos (as).

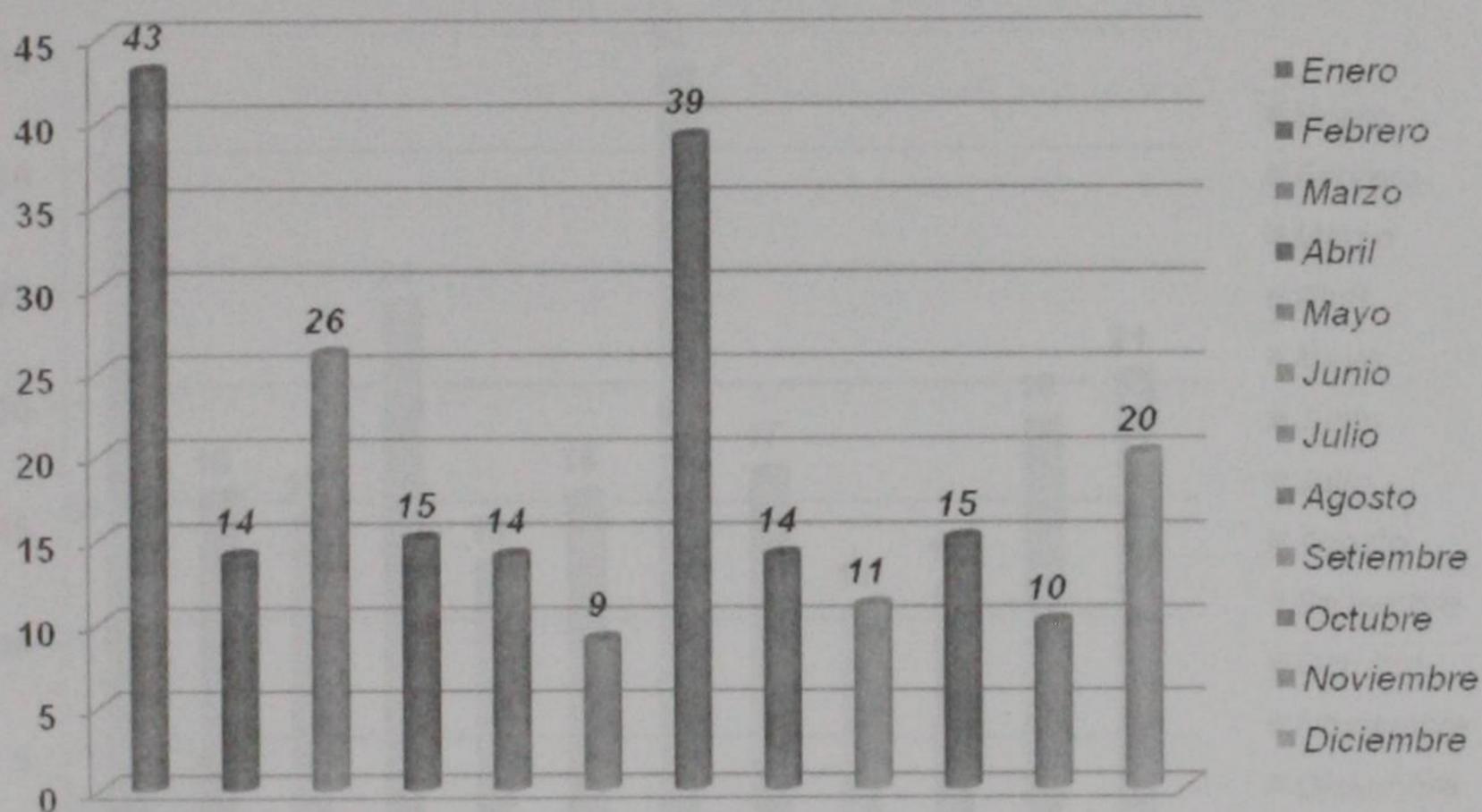
- Debido a esta disponibilidad, se requiere estar presente en la zona hasta un máximo de 30 kilómetros a la redonda, lo que nos imposibilita desplazarnos, en caso de emergencia o fallecimiento de un familiar.

Otra de las consecuencias que se derivan del cumplimiento de la disponibilidad jurídica es que si él o la funcionaria se equivoca en algún fallo o medida cautelar, debido al cansancio o al estrés generado por este rol, se debe enfrentar las presiones que se deriva por parte de los órganos superiores del Poder Judicial, de la opinión pública e, inclusive, de los medios de comunicación masiva.

Durante los años 2010 y 2011, las denuncias recibidas en disponibilidad jurídica se mantuvieron muy constantes. Para el año 2010, se recibió un total de 230 denuncias y para el año 2011, un total de 228. Véase los siguientes gráficos.

Gráfico N°1

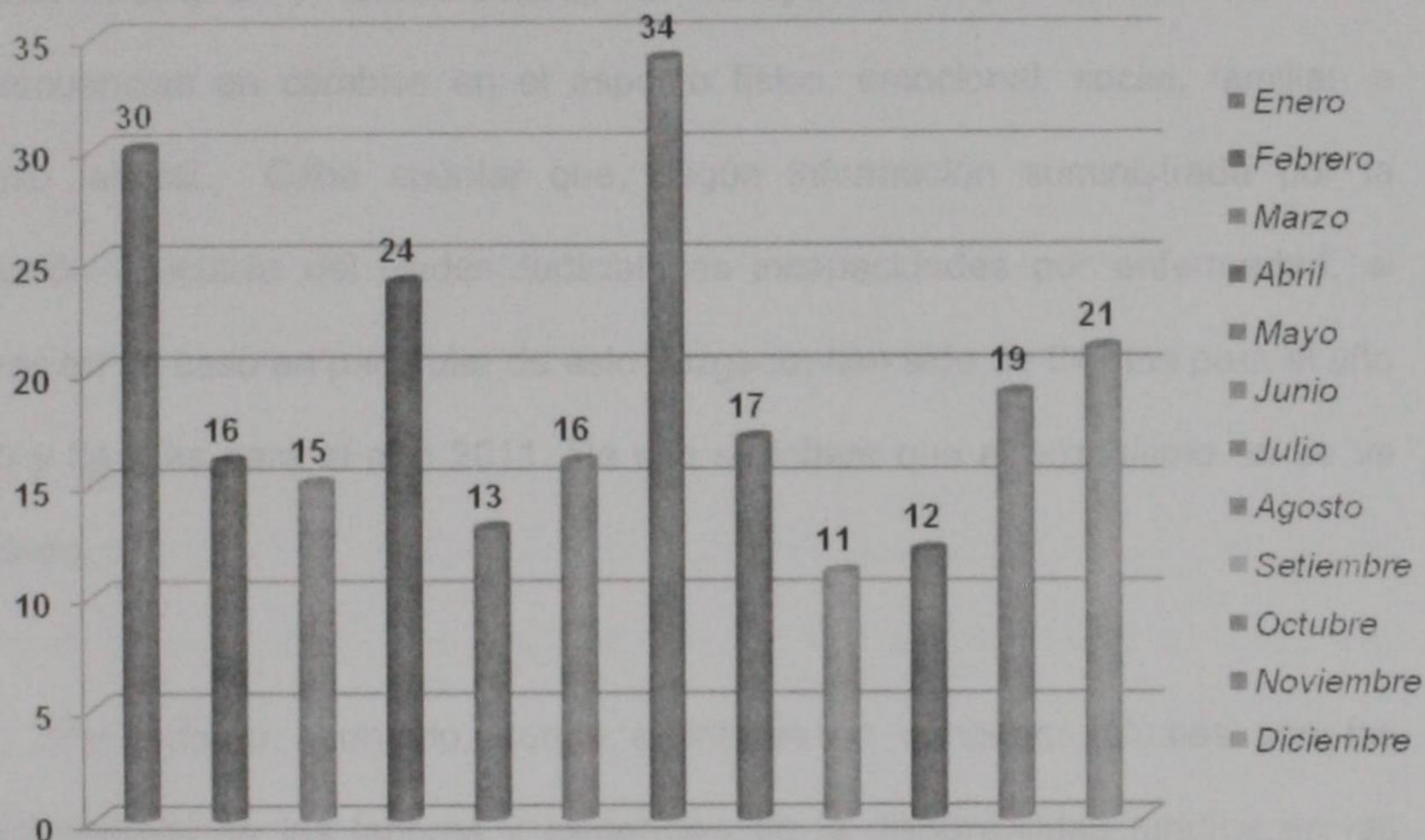
Poder Judicial. Denuncias recibidas por mes durante el período de disponibilidad jurídica. 2010.



Fuente: Elaboración propia, con base en los datos del Juzgado de Familia del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste.

Gráfico N°2

Poder Judicial. Denuncias recibidas por mes durante el período de disponibilidad jurídica. 2011.



Fuente: Elaboración propia con base en los datos del Juzgado de Familia del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste.

Se colige de ambos gráficos que el inicio de año, período de semana santa, vacaciones de medio año y fin de año son los períodos durante los cuales se incrementan las denuncias. Esto implica que el trabajo de las juezas aumenta

significativamente para esos períodos, tanto en jornada regular como extraordinaria (disponibilidad jurídica).

Durante estos años, se ha observado e identificado que al desarrollar la jornada ordinaria y extraordinaria, el cuerpo ha experimentado diversas consecuencias en cambios en el aspecto físico, emocional, social, familiar, e incluso laboral. Cabe apuntar que, según información suministrada por la Dirección Ejecutiva del Poder Judicial, las incapacidades por enfermedad, al menos en un caso en particular de este Juzgado, han sido de 54 días para el año 2010 y 34 días para el año 2011. De ello se infiere que *el organismo sí se ve afectado*.

Por todo lo apuntado, surgió el interés en conocer: ¿Cuáles son las consecuencias de las labores y exigencias de la disponibilidad jurídica en las Juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del II Circuito Judicial de Guanacaste? Para que una vez identificadas y evidenciadas, se pudiera construir una propuesta para el autocuidado de quienes trabajan en materia de violencia doméstica considerando, además, que las participantes son mujeres.

Algunas autoras como Durruty (2005), Hidalgo y Moreira (2000) y Claramunt (1999), han analizado ciertas consecuencias del trabajo constante con situaciones de violencia. Muchos de los aspectos que ellas mencionan (los cuales



se desarrollarán en el marco conceptual), se han observado, tanto en la persona que realiza la presente investigación, como en las compañeras y dichas consecuencias se incrementan durante el período de disponibilidad jurídica. Dentro de otros aspectos, las autoras apuntan la importancia de realizar diversas actividades para el autocuidado de quienes laboran diariamente con personas que sufren o han sufrido violencia.

Como se apuntó, con este estudio se pretendió, por un lado, explorar las consecuencias que genera en las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica la disponibilidad jurídica y, por otro lado, construir, paralelamente con las responsabilidades laborales, un proyecto de vida saludable, con estrategias de autocuidado que favorezcan la reducción de sus efectos, tanto en un plano individual (mediante el manejo y control del estrés, mejorar alimentación, obtener mayor armonía laboral, social, familiar y personal) como grupal (en el contexto laboral).

El valor teórico de esta investigación podría traducirse en la construcción de un conocimiento en cuanto a los efectos que genera en las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste, ubicado en los Tribunales de Justicia de la ciudad de Nicoya, la disponibilidad jurídica. Por otro lado, el valor práctico se centra en la posibilidad de dar una respuesta a los resultados obtenidos en la investigación. Así, con la propuesta que aquí se ha

construido, se pretende que se pueda emprender diversas estrategias de autocuidado que beneficien nuestra vida.

Objetivo General

Por último, los resultados obtenidos pueden servir para que en el Poder Judicial se generen mecanismos que tomen en cuenta que las juezas del grupo de estudio se ven afectadas al adquirir pleno conocimiento y de forma continua (durante el día y la noche) la problemática de la violencia doméstica, situación que afecta la posibilidad de poseer un estilo de vida con calidad. El desgaste físico y emocional que presentan estas funcionarias, se asocia tanto al contacto con las experiencias de dolor y peligro de las personas afectas, así como al estrés generado por la jornada de 24 horas durante 8 días consecutivos en un mes; estos dos factores no se pueden desvincular entre sí, ya que ambos afectan en gran medida la calidad de vida de las funcionarias judiciales, encargadas del conocimiento de los casos de violencia doméstica.

1.2 PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo General

Elaborar estrategias preventivas de autocuidado para contrarrestar las consecuencias de la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste, durante el período 2010-2011.

1.2.2 Objetivos específicos

- a) Conocer las experiencias de las juezas en relación con la disponibilidad jurídica en la materia de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste.
- b) Identificar las consecuencias de la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste.
- c) Construir, conjuntamente, estrategias preventivas para el autocuidado de las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste.

1.3 ANTECEDENTES

Mediante la indagación en diferentes bibliotecas nacionales, se pudo constatar las dificultades para encontrar investigaciones relacionadas con el tema en estudio. Sin embargo, se identificó la investigación realizada por Inés Rebullida cuyo objetivo fue "Construir a partir de la experiencia de las funcionarias de la Delegación de la Mujer" (Área de Violencia de Género) del INAMU, una propuesta de autocuidado para el personal que se encuentra en este contexto y para las instituciones cuyo personal asiste a personas en situaciones de Violencia Intrafamiliar y de Género" (Rebullida, 2010: 29). En esta investigación participaron nueve funcionarias y la directora de la Delegación de la Mujer (INAMU), cuya característica principal era el trabajo diario con víctimas de violencia doméstica.

Dentro de los principales aportes de la investigación se destaca el relacionado con la asistencia en crisis que se le brinda a todas aquellas personas víctimas de abuso sexual y en la cual no se había implementado alguna logística de autocuidado, ya que a nivel institucional toda esta situación estaba repercutiendo en la salud y en el desempeño de las labores de las personas de la institución.

Una conclusión planteada por la autora es la necesidad de analizar el ambiente laboral en el que se desenvuelven las personas que atienden a mujeres

que son víctimas de violencia intrafamiliar y de género, ya que al observar este tipo de situaciones, puede repercutir en la salud, tanto física como emocional de las funcionarias.

En el ámbito internacional no se ubicó investigaciones realizadas sobre el tema específico de esta labor investigativa, no obstante, se identificó diferentes guías y manuales dirigidas a personal que trabaja en situaciones de violencia.

Desde la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el año 1999, se creó la serie Género y Salud Pública 7. En esta serie, María Cecilia Claramunt elaboró una guía llamada "Ayudándonos para ayudar a otros: guía para el autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar".

La guía desarrollada por Claramunt tiene como tema central el autocuidado de quienes laboran en el campo de la violencia intrafamiliar y el reconocimiento de los efectos de afrontar cotidianamente situaciones que involucran la amenaza a la integridad personal. Para comprender estas consecuencias, partió de la siguiente premisa: "los seres humanos no contamos con la capacidad biológica, psicológica y espiritual para afrontar la violencia interpersonal, sin consecuencias" (Claramunt, 1999: 18).

La autora propone que los episodios repetitivos de tensión pueden eventualmente ser dañinos, ya que se desgasta la capacidad del organismo para su funcionamiento habitual. Así, las personas pueden experimentar fatigas y

riesgo de sufrir estrés u otros desórdenes asociados con él. Ella apunta que el estrés por sí mismo no causa las enfermedades, no obstante, los cambios producidos por él, alteran nuestro sistema inmunológico, por lo tanto, se está más predispuestos (as) a experimentar problemas físicos.

Cabe señalar que, para Claramunt (1999), las personas que trabajan con víctimas de trauma están también en contacto con la violencia o su amenaza. Por ejemplo, el estar escuchando o leyendo historias de personas maltratadas por más de cuarenta horas a la semana, hace que la violencia se observe y se sienta de manera generalizada y esta suposición es altamente amenazante para quienes laboran con este flagelo.

Otro aspecto que señala la autora, es que el sistema de creencias puede variar, especialmente, de acuerdo con la identidad genérica. Por ejemplo, las mujeres se pueden identificar fácilmente con las víctimas, porque la violencia intrafamiliar se dirige contra las mujeres y al adquirir conciencia de la brecha genérica entre agredidas y perpetradores, se enfrentan a la propia vulnerabilidad y es posible que puedan reactivarse, según la historia personal.

Según Claramunt (1999), a lo largo de la guía se explica una serie de recomendaciones acerca de la manera de aprender a tomar cuidado de una misma. Implican un compromiso personal para asumir el reto de sentirnos bien, por nosotras y por el tipo de trabajo que realizamos.

Otra Guía internacional se realizó en Panamá por Magister y Morgan (2005), con ayuda de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) denominada "Guía de autocuidado para los prestadores y prestadoras de servicios de salud en relación con la violencia intrafamiliar".

Para la creación de esta guía, se tuvo como insumo las vivencias profesionales y personales de las autoras durante más de treinta años de ejercicio profesional en las áreas de la salud, tales como psiquiatría, salud mental, violencia intrafamiliar y adicción.

El principal objetivo de estas autoras fue lograr implementar medidas y procedimientos de precaución en las distintas instituciones especializadas, cuya meta central es ofrecer los servicios de salud, sin poner en riesgo la vida de la o el prestador (a) y demás personas que acuden diariamente a la institución.

Las autoras indagaron sobre el riesgo del estrés en la salud de la persona prestadora de servicios, durante el tiempo de exposición de la juezas a estas condiciones de trabajo, en correlación con el estrés sufrido durante el mismo. Ellas reconocen la importancia de indagar aspectos de la salud que puedan interferir en la calidad de vida de los y las prestadoras de servicios en asuntos de violencia doméstica, tales como las migrañas, ansiedad, aumento de conflictos

interpersonales en el trabajo y en familia niveles altos de frustración y desmotivación personal, entre otros.

La autora sugiere que el establecimiento de un plan de cuidado es esencial, y que pase a ser parte del quehacer cotidiano, ya que su trabajo demanda y requiere que él/la prestador/a anteponga sus sentimientos frente al dolor humano dentro de la política.

Magister y Morgan (2005) proponen el análisis del fenómeno del Síndrome de Fatiga Mental en las personas prestadoras de servicios. Otro concepto utilizado para referirse a este tema es Traumatización Secundaria o Vicaria. Las autoras utilizan el concepto aportado por Magasis (1999), quien lo describe como:

Presentación de síntomas relacionados con estrés postraumático en quienes apoyan a personas afectadas por una experiencia traumática y se desarrolla como resultado a la exposición breve o prolongada a los traumas de la otra persona, combinadas con la historia que el o la trabajadora siente hacia esa persona y con sus propias experiencias dolorosas aún no integradas en su vida (Magasis, 1999: 15).

Las autoras anteriores, reconocen que la respuesta a percepciones de los y las prestadoras de servicios, son en su mayoría sentimientos negativos, lo que resalta el impacto que tienen las demandas del trabajo, dada su naturaleza, en este caso, la violencia intrafamiliar, debido a que este trabajo involucra escuchar

muchas historias tristes, presenciar el dolor humano, tanto físico como emocional, reacciones violentas de familiares, de las personas afectadas y largas horas de trabajo.

Por otro lado, el funcionamiento de la institución o empresa, donde laboran los y las prestadoras de servicios hacia las personas que sufren violencia intrafamiliar, también se ve afectado, ya que en este trabajo se involucra aspectos administrativos como horarios nocturnos, utilización de sistemas informáticos, procedimientos legales, entre otros. Asimismo, existen otros factores de riesgo como el estrés, que puede provocar traumatización secundaria. Considerando estas condiciones laborales externas e internas de las personas, es necesario explorar las propias historias de violencia, así como establecer límites claros entre lo que es la vida en el trabajo y la vida personal, con el objetivo de afectar lo menos posible la salud física o emocional.

Magister y Morgan (2005) señalan que para el personal que trabaja con violencia intrafamiliar se recomienda:

- Manejo apropiado de las crisis personales, familiares y laborales que faciliten la expresión de la emociones.
- Manejo asertivo de la comunicación y espacios para el intercambio de experiencias.
- Promoción de estilos de vida saludable (ejercicios, alimentación, sueño, recreación) (Magister y Morgan, 2005: 20).



Parte del análisis que las autoras proponen es preguntarse cuál es el impacto de las acciones de las involucradas en el entorno inmediato, al decidir ser parte de un grupo de prestadores (as) de servicio a otras personas, ya que este grupo de personas debe cuidar de sí mismo (a) en las áreas físicas, psicológicas y sociales.

1.4 CONTEXTUALIZACIÓN INSTITUCIONAL

Los Tribunales de Justicia están regidos por las disposiciones de la Corte Suprema de Justicia, la cual dicta disposiciones de acatamiento obligatorio mediante el Consejo Superior. Estas son notificadas a los funcionarios y funcionarias mediante circulares.

En el año 1998, se emitió la Circular N° 02-98 referente a la disponibilidad en materia de violencia doméstica, la cual se dirigió a las autoridades judiciales del país que tramitan la materia de violencia doméstica. Esta circular apunta que: "... la disponibilidad en materia de violencia doméstica es únicamente para los períodos largos en que el Poder Judicial tenga cierres colectivos, es decir, Semana Santa, vacaciones de medio año, fin y principio de año, ya que la demanda del servicio así lo amerita..." (Corte Suprema de Justicia, 1998:1).

Posteriormente, para el año 2005, la Circular N° 059-2005, respecto de la Política de disponibilidad en las materias de Violencia Doméstica y Penal Juvenil, señala para todos los juzgados del país lo siguiente:

En los últimos años, el incremento continuo de las denuncias de violencia doméstica ha hecho necesario ampliar las jornadas de trabajo de los jueces en tiempos laborales extraordinarios. La mayoría de las jurisdicciones han implementado estas jornadas con la finalidad de descongestionar la carga de trabajo acumulada, pero sobre todo, para atender los asuntos que se presentan como urgentes fuera de la jornada ordinaria de trabajo. (Corte Suprema de Justicia, 2005: 3)

Salarialmente, la labor extraordinaria desarrollada por los y las administradores (as) de Justicia es reconocida por la institución mediante el pago de la disponibilidad jurídica. Según las horas extras que se invierten en la atención de los casos en dicho tiempo y dependiendo del horario en que se atiendan (noche o diurna), así es el pago de ella, teniendo mayor rubro las realizadas durante horas de la madrugada. Existe un reconocimiento, con un plus simbólico de 16 000 colones al mes, por este cargo mensual.

Cabe señalar que, si durante este lapso no se atiende ninguna situación de violencia doméstica no se reconoce salarialmente, toda vez que para que sea

reconocido pago alguno tiene que darse una situación específica. Sin embargo, durante este tiempo se requiere estar en la zona con una distancia no mayor a los 30 kilómetros.

La Circular N° 059-2005 también expone:

...en la actualidad se han venido desarrollando prácticas por parte de los jueces especializados en esta materia, que atentan contra el adecuado proceder de la administración de justicia; y es que estos profesionales no atienden en ocasiones casos al llamado jurisdiccional en el momento en que se requiere de sus servicios. Así lo demuestran los registros de ingreso y salida de los puestos de seguridad como también los registros y opiniones de los radio operadores destacados en las delegaciones y subdelegaciones de los distintos circuitos judiciales del país (Corte Suprema de Justicia 2005: 3).

Según se determinó en esta misma circular, los jueces y las juezas de violencia doméstica utilizan varios métodos para evitar la obligación de presentarse a atender los asuntos personalmente. En algunas ocasiones, estos (as) funcionarios (as) atienden a las víctimas por teléfono, recomendando la conveniencia de esperar hasta el día laboral siguiente para analizar el asunto; en otros casos, se presentan, pero en forma tardía, donde no se considera las horas

avanzadas de la noche, cuando las víctimas enfrentan diversos peligros adicionales a la agresión a la que están expuestas, máxime que, en la mayoría de las ocasiones, el presunto agresor no es detenido, por lo que el oficio correspondiente firmado por el juez o jueza resulta imprescindible, pues contiene el otorgamiento de medidas de protección para que la víctima pueda acudir a la policía del lugar a solicitar ayuda.

En la circular mencionada, se describe que en otras ocasiones la solicitud de atención a la víctima se recibe por medio del delegado policial (debido a la distancia), quien por teléfono o por fax hace llegar la información al juez o jueza, para que le indique cuál acción tomar. Generalmente, el juez o jueza, en estos casos, opta por no encarcelar al agresor hasta el otro día.

Es por lo anterior, que se estima que el porcentaje de sobresueldo percibido por concepto de horas extra y disponibilidad no compensa el desgaste, cansancio y tiempo que implica presentarse a atender un caso de violencia doméstica, el cual es de acatamiento obligatorio, debido al cargo ocupado.

Unido a lo anterior, no se han creado hasta el momento controles de asistencia formales que garanticen el cumplimiento del régimen de disponibilidad. Según lo indicado por la Circular N° 059-2005, se dispuso que cada juez o jueza, a quien por turno le corresponda atender disponibilidad, deberá llevar una bitácora personal, donde tendrá que consignar, cronológicamente, la atención

que brindó a los asuntos atendidos dentro de ese rol, hasta la toma de su decisión final en ese lapso.

Es importante señalar que las directrices emanadas por la Corte Suprema de Justicia en la Circular N°77- 2003, establece para todas las autoridades del país que atienden violencia doméstica, el deber de apersonarse al despacho en cada caso que ingrese.

En una anterior circular, el Consejo Superior en Sesión N° 51-03 celebrada el 15 de julio de 2003, dispuso recordarles a estas autoridades que:

Están en la obligación de apersonarse a atender la emergencia, en virtud de que su presencia es de suma importancia para la aplicación de las medidas de protección que se deban poner en práctica, con la finalidad de garantizar la vida, integridad y seguridad de las víctimas, esto de conformidad con lo que señala el artículo 1° de la Ley contra la Violencia Doméstica. (Corte Suprema de Justicia, 2003: p. 4)

De esta manera, queda de manifiesto que la disponibilidad jurídica obliga a las juezas de Violencia Doméstica a presentarse de forma urgente e inmediata al llamado de las usuarias y usuarios, ya que la no presencia implicaría la aplicación tardía de medidas de seguridad, sin las cuales las mujeres víctimas quedan más vulnerables ante los agresores.

MARCO CONCEPTUAL

Todas estas disponibilidades se dan fuera de la jornada ordinaria de trabajo, sin embargo, es obligación ineludible de las funcionarias respetar esta normativa, contrario sensu, se harán responsables de la afectación del servicio público a su cargo y, por ello, sujetas a la aplicación del régimen disciplinario, por ejemplo: suspensión del cargo sin derecho a retribución económica hasta por tres meses sin goce de salario o el despido sin responsabilidad patronal. Dichas medidas ya han sido aplicadas en otros Circuitos Judiciales de Costa Rica.

1.5 MARCO CONCEPTUAL

Desde este marco de referencia, la posición de la realizadora de este trabajo de investigación es que tal como postulan diferentes autoras, el género se refiere a aquellos roles que han sido social y culturalmente establecidos para los hombres y las mujeres por el solo hecho de serlo.

1.5.1 La violencia en la cultura patriarcal

Roxana Arroyo Vargas (1999) apunta que la violencia está inmersa dentro de una cultura específica, la cual estructura normas, prohibiciones, estrategias, creencias, ideas, valores y mitos, los cuales son transmitidos durante las generaciones y participan en los rasgos identitarios de las personas. La violencia tiene como fundamento el modelo de organización patriarcal, el cual continúa predominando en la sociedad contemporánea y se caracteriza por garantizar la supremacía de los hombres y lo masculino sobre las mujeres y lo femenino. A partir de lo cual se constituye en un modelo violento que aplica diversas expresiones de esta lógica para mantenerse, legitimarse y reproducirse.

Para esta autora, la violencia estructural consiste en aquellas situaciones en las que se produce un daño en la satisfacción de las necesidades humanas básicas (supervivencia, bienestar, identidad o libertad) como resultado de los procesos de estratificación social, es decir, sin necesidad de formas de violencia

directa. La autora aduce que se requiere analizar la discriminación y la violencia como situaciones que se relacionan en la perspectiva de género, teniendo como base el derecho internacional, la doctrina y las diferentes leyes y códigos.

Dicha autora propone que el enfoque de derechos humanos involucre el manejo de conceptos como cultura patriarcal, sexismo y socialización, "que nos permiten comprender como la violencia y la discriminación se entretajan con todo el tejido social y adquieren diferentes manifestaciones que impactan los derechos humanos" (Arroyo, 1999: 25).

Los objetivos de esta investigación demandan aclarar estos conceptos citados por Arroyo (1999). Primeramente, la cultura patriarcal es un concepto antiguo. Según Facio (2000), quien cita a Engels y Weber y lo expuesto en su obra "*El origen del Estado, Familia y Propiedad Privada*", es el sistema de dominación más antiguo, concordando ambos en que el patriarcado dice tener relación con un sistema de poder y, por lo tanto, de dominio del hombre sobre la mujer.

Sin embargo, Arroyo (1999) explica que son las teorías feministas las que actualizan este concepto, la cual describe algunas propuestas del concepto de patriarcado y cita a Lerner (1986), quien lo define como:

La manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y los/las niños/as de la familia, dominio que se extiende a la sociedad en general. Implica que los varones tienen poder en todas las instituciones importantes de la sociedad y que se priva a las mujeres del acceso de ellas (Arroyo, 1999: 26).

Entonces, se entiende el patriarcado como un sistema que justifica la dominación sobre la base de una *supuesta inferioridad biológica* de las mujeres. Tiene su origen histórico en la familia, cuya jefatura ejerce el padre y se proyecta a todo el orden social.

Arroyo (1999) cita a Lerner (1986), ya que esta autora ha explicado que "existen también un conjunto de instituciones de la sociedad política y civil que se articulan para mantener y reforzar el consenso expresado en un orden social, económico, cultural, religioso y político, que determina que las mujeres como categoría social siempre estarán subordinadas a los hombres" (Arroyo, 1999: 26), aunque pueda ser que una o varias mujeres tengan poder, como lo es el poder que ejercen las madres sobre los hijos y las hijas.

Según Facio (2000), el sistema patriarcal se fundamenta en el dominio del hombre ejercido mediante la violencia sexual contra la mujer. Aunque existen hombres en relaciones de opresión en todo sistema patriarcal, las mujeres de

cada uno de esos grupos oprimidos mantienen una relación de subordinación frente al varón.

La misma autora explica que las ideologías patriarcales, “no solo construyen las diferencias entre hombres y mujeres, sino que las construyen de manera que la inferioridad de éstas es entendida como biológicamente inherente o natural”. (Facio, 2000: 20).

El concepto de “sexismo patriarcal”, según Lagarde (1998), se basa en el androcentrismo. La mentalidad androcéntrica permite considerar valorativa y apoyar socialmente que los hombres y lo masculino son superiores, mejores, más adecuados, más capaces y útiles que las mujeres. Por ello, es legítimo que tengan el monopolio del poder de dominio y de violencia.

Según la anterior investigadora, el androcentrismo se analiza también de la mano del concepto de misoginia, el cual se da en los hombres y mujeres que sobrevaloran lo masculino e inferiorizan y subvaloran a las mujeres y a lo femenino. Además, queda claro que las mujeres en la dominación patriarcal son invisibilizadas.

En síntesis, Lagarde concluye que “la misoginia es un recurso consensual de poder que hace a las mujeres ser oprimidas antes de actuar o manifestarse, aun antes de existir, solo por su condición genérica” (Lagarde, 1998: 20).

En cuanto a los procesos de socialización relacionados con el concepto género, Facio (2000), en el libro "Sex and Gender", dice que este término se refiere a "grandes áreas de la conducta humana, sentimientos, pensamientos y fantasías que se relacionan con los sexos, pero que no tienen una base biológica" (Facio, 2000: 16). Por lo que a esa identidad que se fundamenta en la asignación del rol la llamó identidad de género, para diferenciarla de la determinación sexual basada únicamente en la anatomía.

Es así como se entiende, por ejemplo, que a los bebés con genitales de hombre o de mujer, se les asigna características según el sexo. Estas características suelen ser contrarias entre sí, por ejemplo, algunas características masculinas son, por ejemplo, un comportamiento agresivo, racional, activo, público, entre otros, y de las mujeres se espera el comportamiento contrario, tales como ser dulces, emocionales, pasivas y hogareñas, entre algunos de los atributos.

Se explica que la división del trabajo sea tan especializada para cada género, es decir, que en general pensamos que hay ciertas actividades o trabajos que son exclusivos para mujeres o para hombres, sin que uno u otra surja dentro de la cultura, según lo asignado para cada sexo, sin críticas y cuestionamiento de las personas, tal es el caso de una mujer taxista o mecánica, o bien, un hombre que sea bailarín o cocinero.

El concepto de género alude, tanto al conjunto de características y comportamientos, como a los roles, funciones y valoraciones impuestas dicotómicamente a cada sexo por medio de procesos de socialización, mantenidos y reforzados por la ideología e instituciones patriarcales que se han manifestado a lo largo de la historia del continente americano, predominantemente.

Lo anterior, indica que la violencia de género se refiere a una violencia estructural que se dirige hacia las mujeres, con el objeto de mantener o incrementar su subordinación al género masculino. Esta violencia se expresa mediante conductas y actitudes basadas en un sistema de creencias sexistas, que tienden a acentuar las diferencias apoyadas en los estereotipos de género y conserva las estructuras de dominio que se derivan de ellos.

En definitiva, se hace necesario reflexionar, junto con las juezas en investigación, cómo les hace ver y sentir las actuales formas de convivencia, a partir de la construcción social de género, de manera que permitan el análisis para un desarrollo pleno de todas nuestras potencialidades humanas.

Para analizar desde este **enfoque de género** es necesario comprender el concepto "violencia de género", el cual, según Claramunt (2002), refiere:

... a las formas con que se intenta perpetuar el sistema de jerarquías impuesto por la cultura patriarcal. Se trata de una violencia estructural

hacia las mujeres, con objeto de subordinarlas al género masculino. Se expresa a través de conductas y actitudes basadas en un sistema que acentúa las diferencias, apoyándose en los estereotipos de género. (Claramunt, 2000:12).

Por su parte, la IV Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre las Mujeres, Beijing 1995, define la violencia contra la mujer como "todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño de naturaleza física, sexual, psicológica, incluye las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad para las mujeres, ya se produzca en la vida pública o en la privada (Naciones Unidas, s.f. Capítulo IV, párrafo 113).

Según el INAMU – México (2008), la violencia basada en el género es un concepto que encierra variedad de manifestaciones de abuso cometidas contra las mujeres, cuya dirección genérica legitima socialmente la violencia, es decir, reconoce que ella o el riesgo de experimentarla, están asociados a la pertenencia al género femenino.

La **violencia basada en el género** se manifiesta de diferentes formas. Para Claramunt, "existe consenso al clasificar la violencia basada en género, en manifestaciones que abarcan (sin carácter limitativo) la violencia física, sexual, patrimonial y psicológica perpetrada por miembros de la familia, la comunidad y el Estado". (Claramunt, 2002:13).

Desde esta posición teórica, se analiza algunas situaciones que viven las juezas participantes de esta investigación en la disponibilidad jurídica en la materia de Violencia Doméstica en el II Circuito Judicial de Guanacaste, quienes se ven involucradas en este sistema cultural que presenta violencia estructural y que, a su vez, se ven afectadas simultáneamente ante el cumplimiento de esta jornada que exacerba los riesgos de afectación del estado físico y psicológico de las juezas participantes.

El concepto de **violencia estructural**, permite entender las razones por las cuales las mujeres experimentan situaciones que las ubican en condiciones de desigualdad frente a la sociedad patriarcal costarricense. Entendiendo que este tipo de violencia no necesariamente está cargada de golpes, amenazas o gritos, sino que se produce contra las mujeres, solo por el hecho de serlo. Este tipo de violencia la puede sufrir cualquier mujer, incluso desde su nacimiento, sin distinción de raza, posición social, religión o cultura; la cual se transmite y se posiciona mediante los diferentes esquemas familiares y sistemas políticos, económicos, religiosos y culturales (Arroyo, 1999: 37).

Además, la violencia estructural deja a las mujeres huellas indelebles. De acuerdo con Tortosa y La Parra (2003), este tipo de violencia es:

...aplicable en aquellas situaciones en las que se produce un daño en la satisfacción de las necesidades humanas básicas (supervivencia,

bienestar, identidad o libertad) como resultado de los procesos de estratificación social, es decir, sin necesidad de formas de violencia directa (Tortosa y La Parra, 2003: 57).

Se infiere de la cita anterior que la violencia estructural, invisibiliza los derechos humanos de todas las personas en los distintos ámbitos de la organización social. Precisamente, las instituciones públicas costarricenses, cuyo centro se basa en un sistema cultura patriarcal, del cual es parte el Poder Judicial, no están exentas de la incidencia de esa manifestación cultural, en donde las relaciones sociales, basadas en el desigual uso y ostentación del poder, han generado procesos económicos, políticos, religiosos, sociales y culturales en donde se excluye a las mujeres.

La violencia estructural es una seria violación a los derechos humanos, siendo las mujeres las principales víctimas: las que sufrimos en el núcleo familiar, en las instituciones y la sociedad en general, el producto de políticas elaboradas por quienes ejercen el poder y desde donde se ejerce la violencia.

Es por lo descrito que se han realizado convenciones como la CEDAW, en la que se propone el concepto de "responsabilidad estatal". Al respecto, indica Facio en "La Carta Magna de Todas las Mujeres", que la "propuesta es servir de precedente para ampliar la responsabilidad a otros entes tan o más poderosos que los Estados". (Facio, 2000: 3). El objetivo de esta convención es la creación

de medidas (instrumentos nacionales e internacionales) que generen igualdad de derechos entre hombres y mujeres en todas las esferas sociales.

La fundamentación teórica de esta investigación estará definida por el enfoque de género que, según Fernández (2011):

Es una alternativa que implica abordar primero el análisis de las relaciones de género para basar en él la toma de decisiones y acciones para el desarrollo. Es una forma de observar la realidad con base en las variables sexo y género y sus manifestaciones en un contexto geográfico, cultural, ético e histórico determinado (Fernández, 2011: 83).

Asimismo, la autora explica cómo esta perspectiva “permite visualizar y reconocer la existencia de relaciones de jerarquía y desigualdad entre hombres y mujeres expresadas en opresión, injusticia... hacia las mujeres en la organización genérica de las sociedades” (Fernández, 2011: 84).

1.5.2 Efectos del trabajo diario con situaciones de violencia

Se explicó en el apartado anterior los aspectos relacionados con la perspectiva de género y los principales conceptos que involucra el análisis desde

esta posición, al considerar el sistema patriarcal, violencia de género y la violencia estructural como ejes centrales.

Se ha conocido por medio de la experiencia e investigación de las personas que asisten a mujeres víctimas de violencia doméstica, que al estar expuestas al trabajo con las mismas, se presenta variedad de indicadores que influyen negativamente con los pensamientos, emociones y acciones relacionadas con la forma de enfrentar el cansancio, agotamiento y frustración que genera este trabajo.

Se requiere considerar, entonces, que las juezas de esta investigación están inmersas en este sistema patriarcal por medio de la cultura costarricense y, por ello, involucradas con otros grupos sociales como la familia y ambiente laboral. Este último subsistema tiene exigencias laborales, tales como la disponibilidad jurídica que, por la inmediatez y cantidad de trabajo, exacerban las tareas sociales, familiares y culturales que por el solo hecho de ser mujer se les endilgan.

Es por ello que se propone el autocuidado como un elemento fundamental en el sentido que permita concienciarnos, sistematizarnos y enriquecer nuestra construcción personal (física y mental) y, con esto, mejorar significativamente nuestra condición personal actual.

En relación con el autocuidado, el Programa Mujer, Salud y Desarrollo de la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, solicitó a la especialista María Cecilia Claramunt, en el año 1999, que desarrollara una Guía para el Autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar.

En la Guía para el Autocuidado, Claramunt (1999) expresa:

Las personas que trabajan directa o indirectamente con víctimas o personas que cometen actos de violencia intrafamiliar y sexual, se encuentran en contacto con el dolor al escuchar y leer relatos de incesto, violaciones, amenazas, humillaciones, y corroborar a través de exámenes biomédicos e intervenciones psicosociales, los efectos de las acciones de violencia en las personas afectadas. Esas vivencias dejan rastros (Claramunt, 1999: 1).

La cita expuesta permite comprender cómo las juezas investigadas, se pueden ver afectas por la constante exposición a escuchar y presenciar historias y relatos cargados de sufrimiento por la violencia doméstica sufrida, ofensas, presiones por parte de ofensores y víctimas, cuestionamientos por directrices o medidas tomadas, lo cual podría vulnerabilizar y afectarles la salud emocional y físicamente.

En un modelo de auto-cuidado deben crearse espacios para el descanso, la alimentación saludable, recreación, ejercicio físico, relaciones familiares y sociales saludables; de lo contrario, puede caerse en estados de salud contrarios a los deseados, que podrían generar en las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica enfermedades físicas y emocionales que obliguen a incapacitarnos, debido al cansancio y el estrés generado por el trabajo relacionado con este tema.

Diversos autores han estudiado y profundizado sobre las situaciones descritas, caracterizando varias alternativas de respuesta a esos efectos: traumatización vicaria, estrés postraumático secundario o estado de extenuación emocional.

Cuando se analiza el tema de los derechos de la mujer es fundamental integrar el concepto de calidad de vida. Este es descrito como una sensación de bienestar consigo mismo (a), con los y las demás y con el entorno, que no es igual para todos(as), porque es una sensación que es individual respecto de las condiciones de vida de cada quien.

Barrantes (1998) expone: "Una buena calidad de vida debe ser la posibilidad de todas las personas sin excepción, para acceder a la satisfacción de sus necesidades más elementales, más básicas y debe mantenerse en el tiempo". (Barrantes, 1998: 27)

Es importante mencionar que en esta investigación se utilizará el término calidad de vida para denotar bienestar autopercebido, condiciones emocionales y un bienestar integral de las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica.

La calidad de vida es sinónimo de felicidad, satisfacción o un sentimiento de bienestar personal, el cual debe estar vinculado a indicadores biológicos, psicológicos, conductuales y sociales. Mojica y Molina (2005) definen calidad de vida como:

Una condición subjetiva y dinámica, producto de las relaciones entre las características individuales, condiciones de vida y el bienestar. Esta situación influye en el desarrollo de las personas en su propio contexto, tanto a nivel individual como grupal y en la satisfacción personal resultante (Mojica y Molina, 2005: 95).

Un concepto que está vinculado con la calidad de vida de las mujeres es el de autoestima, esta se define como el valor que la persona se da a sí misma, es lo que piensa y siente sobre sí, no lo que otros piensan y sienten por ella. Se puede decir que es la suma de la confianza y el respeto que posee, no la que recibe.

La autoestima es el reflejo que cada mujer posee como herramienta fundamental, para enfrentar los desafíos de la vida, comprender y superar los

problemas, respetar y defender sus intereses y necesidades, en una sociedad desigual.

De lo expuesto, surge la propuesta de aplicar en el diario vivir espacios de autocuidado para nosotras mismas, que permitan recuperarnos de una jornada laboral exigente y evitar, en la medida de lo posible, que repercuta de forma negativa en la salud física y mental de las juezas en estudio.

1.5.3 Síndrome de Burnout o Síndrome de Desgaste Profesional

El concepto de "Síndrome de Burnout" también llamado Síndrome de Desgaste Profesional, está ligado a esta investigación, por cuanto la ejecución de la disponibilidad jurídica podría provocar en las juezas entrevistadas dicha alteración.

Maslach y Jackson (1981) indican que el término original **Burnout** fue desarrollado en un estudio realizado a un voluntario en una clínica para toxicómanos, en donde se observó que los sujetos bajo estudio sufrían una progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento, punto en el cual se volvían insensibles y proporcionaban un trato despersonalizado. A este patrón conductual homogéneo se le llamó Burnout.

Estos autores, lo definen "como una respuesta a un estrés emocional crónico caracterizado por agotamiento físico y psicológico, actitud fría y

despersonalizada en la relación con los demás y sentimientos de inadecuación a las tareas que se han de desarrollar” (Maslach y Jackson, 1981: 10).

El síndrome de desgaste profesional es una experiencia individual específica de los contextos laborales. Maslach y Jackson (2001), afirman que éste puede ser abordado de manera bimodal, por una parte considerando la situación laboral y por el otro los factores constitutivos individuales que propician su aparición. Sin embargo, para estos autores, una revisión más exhaustiva de la literatura permite conglomerar los factores en cuatro grupos generales de variables susceptibles de investigación.

En el primer grupo, aborda aspectos asociados al trabajo diario, en este sentido, la cantidad demandada de trabajo es la variable más estudiada. La sobrecarga de trabajo y las presiones de tiempo son fuertes y consistentemente correlacionadas con el síndrome de desgaste profesional, sobre todo, con la variable de agotamiento. También, la calidad de las demandas de trabajo se han asociado a este síndrome, en particular, el conflicto y la ambigüedad de roles, los cuales muestran una correlación moderada con él.

A partir de los estudios de los principales autores de este concepto de síndrome analizado: “El conflicto de rol ocurre cuando se presentan demandas contradictorias al trabajo, mientras que la ambigüedad de rol ocurre cuando hay una falta de información adecuada para hacer bien el trabajo”. (Maslach y Jackson, 2001: 11).

El segundo grupo de factores está enfocado al tipo de profesión que se estudia. La mayor parte de los estudios realizados, hasta ahora, son dirigidos a las profesiones del área de la salud y en las ocupaciones que exigen mantener una relación continua con la gente.

El tercer grupo se enfoca en las características organizacionales e institucionales, bajo el supuesto de que las actitudes, prácticas y creencias de los individuos no pueden ser separadas del contexto inmediato en que el trabajo ocurre y este trabajo tiene lugar a menudo dentro de una organización que incluye jerarquías, reglas operativas, recursos y la distribución del espacio. Todos estos factores pueden tener un gran alcance y una influencia persistente, particularmente, cuando alguno de ellos viola las expectativas básicas de equidad en el individuo.

Maslach y Jackson (2001), en sus investigaciones, han comprobado que el cuarto grupo, se refiere a la relación del síndrome con variables sociodemográficas y personales. Por ejemplo, la edad y el estado civil son algunas de las que más se relacionan con el síndrome de Burnout. Para estos autores, el género, hasta ahora, no constituye un factor predictivo de este síndrome, aunque algunos estudios demuestran que las mujeres tienen mayor a padecerlo.

López-Ibor Aliño y Valdés Miyar, explican que:

Hasta la fecha se trata de un síndrome no recogido en clasificaciones psicopatológicas internacionales como el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) de la American Psychiatric Association, aunque ha sido objeto de multitud de investigaciones y presenta todas las características de un síndrome (López-Ibor Aliño y Valdés Miyar, 2002: 11).

Con respecto al Síndrome del Desgaste Profesional (SDP), López-Ibor Aliño y Valdés Miyar, citan a los autores: Endler y Corace (2001), (2003), Kirk-Brown y Wallace (2004), Maudgalya, Wallace, Daraiseh, y Salem (2006), Newell (2002) coincidiendo en que:

El ritmo cada vez más frenético de la sociedad, tiene como resultado presiones que provienen de una amplia variedad de fuentes, incluyendo el trabajo. El estrés se ha convertido en una palabra cada vez más empleada para describir muchas situaciones complejas en las relaciones laborales (López-Ibor Aliño y Valdés Miyar, 2002:12).

1.5.4 Traumatización secundaria o vicaria

Autores como McCann y Peralmann (1990), Arón y Llanos (2001) señalan secuelas importantes como la **“Traumatización vicaria o secundaria”** así como describen las diferentes etapas que conlleva el autocuidado en personas que trabajan directa o indirectamente con víctimas de violencia.

Es por lo anterior, que se retomará el concepto y características del “Síndrome de Burnout o de Desgaste Profesional”, con el objetivo de comprender la necesidad que puede existir en las juezas en estudio, de minimizar aquellas consecuencias que conlleva el acercamiento directo permanente a las distintas manifestaciones de violencia e, incluso, la vivencia de aquella violencia que se genera hacia las mismas por el hecho de ser mujeres y las consecuencias que podría generar a las juezas la disponibilidad jurídica.

El concepto de traumatización secundaria, está relacionado con el tema de esta investigación, en el tanto se desarrolla como forma de identificar en las personas que atienden víctimas de violencia doméstica cotidianamente, cambios en el comportamiento, sentimientos y pensamientos que, en muchas ocasiones, tienen como hecho generador el estar en contacto constante con las historias y problemáticas relacionadas con las personas que sufren este tipo de violencia.

Se pretende utilizar el término traumatización secundaria, con el objetivo de enriquecer el análisis que desde la experiencia de las Juezas en Violencia Doméstica del II Circuito Judicial de Guanacaste puedan presentar. Para definir este concepto, Ojeda (2006) cita a Magasis (1999) quien lo describe como:

... es la presentación de síntomas relacionados con estrés postraumático en quienes apoyan a personas afectadas por una experiencia traumática, como en el caso de la violencia intrafamiliar. Se desarrolla como resultado de la exposición, breve o prolongada, a los traumatismos de la otra persona, combinada con la empatía que el trabajador siente hacia esta persona y con sus propias experiencias dolorosas aún no integradas en su vida (Ojeda, 2006: 23).

Considero que Ojeda (2006), desde su trabajo con víctimas de violencia intrafamiliar expone de manera clara como el Trastorno de Estrés postraumático no es una enfermedad mental, sino que sus características permiten analizar las consecuencias normales que puede sufrir una persona, en este caso, las víctimas de violencia intrafamiliar, considerando que como víctimas se mantienen en un estado continuo de alerta, miedo y vigilancia frente a un peligro inminente por lo que generalmente ve agotadas sus habilidades para enfrentarse al entorno.

Las características del trastorno del estrés postraumático pueden presentarse en las personas que atienden víctimas de violencia intrafamiliar, al

escuchar historias con un alto grado de fuertes sentimientos de tristeza, angustia, impotencia y desesperación, lo que ocasiona tensión en la persona interlocutora provocando la patología denominada Traumatización Vicaria o desgaste por empatía.

De acuerdo con Ojeda (2006), los síntomas relacionados con la traumatización vicaria son:

1. Reexperimentación de los acontecimientos traumáticos: Lo cual puede presentarse mediante pesadillas o sueños recurrentes. Generalmente ocasiona temores, malestar, angustia. Así como el hecho de exponerse a otros estímulos internos o externos, sentirá un intenso malestar psicológico, así como respuestas de tipo fisiológico.
2. Evitación y embotamiento de la reactividad general: La persona realizará un gran esfuerzo por evitar sentimientos, pensamientos o conversaciones relacionadas al evento traumático; también, evitará actividades, lugares o personas que le recuerden el traumatismo. Es característica la disminución del interés o participación en actividades significativas y aparecerán sentimientos de desapego o enajenación de los otros. Su vida afectiva sufrirá restricciones y tendrá la sensación de un futuro acortado, así como la falta de esperanza.

3. Estado de alerta incrementado: Frecuentemente la persona tendrá dificultades para conciliar o mantener el sueño; presentará irritabilidad o explosiones de ira y tendrá dificultades para concentrarse. Se mantendrá además en estado de hipervigilancia, presentando respuestas exageradas de sobresalto (Ojeda, 2006: 24).

Las consecuencias que desde el análisis de Ojeda (2006) pueden presentarse en las personas profesionales que atienden víctimas de violencia o maltrato sexual son:

La presencia de ansiedad y miedo permanente, sentimientos de culpa, frustración, impotencia, actitudes de irreverencia, estado de depresión, deterioro en las relaciones interpersonales, insatisfacción y bajo desempeño laboral, entre otros (Ojeda, 2006: 24).

Claramunt (1999) cita a Leonore Walker (1993), quien explica que quienes atienden a mujeres víctimas de violencia se ven afectados por la traumatización vicaria y suelen tener manifestaciones, "como el sentir angustia cuando observan que la víctima no optó por decisiones adecuadas; también, suelen impacientarse o se disocian al escuchar los testimonios y, en algunas oportunidades, pueden llegar a sentir mayor empatía y hasta identificación con el agresor". (Claramunt, 1999: 18).

A su vez, Claramunt (1999) señala como Walker describe que las personas que trabajan con víctimas de violencia doméstica “adicionalmente, sienten extrema preocupación respecto a su propia seguridad y les invade una profunda tristeza al tener la convicción de no ser un buen profesional, por lo que suelen no querer retornar al trabajo” (Claramunt, 1999: 18).

Las y los profesionales que atienden a mujeres que sufren violencia doméstica “se convierten en depositarios de historias de abuso traumático y doloroso y en testigos de la vulnerabilidad humana (Ojeda, 2006: 24).

Otro aspecto que puede incidir en las personas que atienden esta población se trata de la posibilidad de movilizar las propias experiencias de violencia, lo que implica el riesgo de revivir o activar sus propios sentimientos de temor, culpa, frustración o enojo.

Ojeda (2006) señala como una persona que atiende personas víctimas de violencia y ella

... se encuentra ejerciendo o experimentando algún tipo de abuso interpersonal, el desempeño de su rol será más complejo en tanto no podrá responder adecuadamente a los requerimientos de las víctimas que acudan a su servicio, siendo probable que su propio sufrimiento

lo dirija hacia el otro, llegando inclusive a utilizarlo para intentar resolver sus propios conflictos y necesidades (Ojeda, 2006: 24).

Desde la implicación que puede tener trabajar con víctimas de violencia doméstica, surge el interés de valorar la práctica del autocuidado como una necesidad para prevenir, o bien, recuperar el buen estado de salud de las Juezas en Violencia Doméstica del II Circuito Judicial de Guanacaste, quienes se encuentren en riesgo, o bien, pueden estar afectadas, sea por el Síndrome Burnout, la traumatización vicaria o la movilización de nuestras propias experiencias de violencia.

1.5.5 Fatiga por Compasión

Este concepto es dado por Figley (1995), a diferencia del Trastorno de estrés postraumático y Burnout analiza la fatiga como un producto disruptivo de trabajar para asesorar y asistir pacientes traumatizados y conflictuados. Este doctor ha identificado métodos innovadores para tratar la fatiga de compasión en los terapeutas y sugiere métodos para prevenirla.

Figley (1995) define el Stress de Compasión como "las conductas y emociones naturales que surgen a partir de conocer un evento traumático experimentado por otra persona significativa, el stress resultante de ayudar o desear ayudar a una persona traumatizada" (Figley, 1995: 1).

Las profesionales que escuchan las historias de las usuarias del Juzgado, quienes refieren miedo, tristeza y sufrimiento pueden, a su vez, sentir miedo, tristeza y sufrimiento similar al de la víctima. Considera Figley (1995) que se podríamos perder parte de las características propias al describir que las personas que trabajan con víctimas de violación pueden desarrollar disgusto por los violadores, lo que se extiende a otros hombres en general. Así como quienes trabajan con otros tipos de delitos "se sienten paranoicos" sobre su seguridad y buscan más seguridad. Irónicamente, los terapeutas más eficientes son los más vulnerables a este efecto de espejo. Aquellos que tienen una enorme capacidad para sentir y expresar empatía tienden a tener mayor riesgo de estrés de compasión.

Cabe señalar que debido a que las juezas en la materia de Violencia Doméstica, están constantemente expuestas a escuchar historias de sufrimiento y llanto, por lo que expone Figley (1995) también describe que "el profesional cuyo trabajo está centrado en el alivio del sufrimiento emocional de sus clientes, automáticamente absorbe información acerca del sufrimiento. A menudo absorbe también el sufrimiento" (Figley, 1995: 1).

Interesó retomar este concepto para caracterizar aquellas conductas, sentimientos y pensamientos que puedan referir las juezas entrevistadas y que no se estipulan aún como traumatización vicaria, o bien, Síndrome de Burnout.

CAPÍTULO II

MARCO METODOLÓGICO

2.1 DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación se ubica en un enfoque cualitativo, lo que le permite a la investigadora, estar dentro del escenario, en este caso específico, trabajar con dos compañeras juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste. Lo recalable de este enfoque y de ahí su escogencia, es que permite conocer y comprender desde la propia experiencia personal, la posible afectación que el hecho de laborar con la problemática de la violencia, ha generado en las compañeras Juezas y en mi persona.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2006):

Los estudios cualitativos se fundamentan en un proceso inductivo, consisten en explorar y descubrir, para luego generar perspectivas teóricas. El investigador plantea un problema y trata de obtener respuesta al mismo. En la recolección de datos no se usa la estadística; se busca obtener los puntos de vista de las participantes. El proceso cualitativo es flexible, la investigadora reconstruye la realidad como la observan los actores, sin manipularlos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2006: 523)

En relación con lo expuesto, es importante tener en cuenta que en el enfoque de investigación cualitativo, quien investiga se encuentra inmerso en el proceso, no se separa el sujeto y el objeto de investigación, por lo tanto, no debe guardarse la rigidez e impersonalidad de la investigación cuando se trabaja con el enfoque cuantitativo.

Este enfoque se propone descifrar y evidenciar las vinculaciones que existen entre significados e interpretaciones, construidos por las juezas en torno a los efectos de la disponibilidad en el Juzgado de Violencia Doméstica en su calidad de vida. Además, dado que no existen en el país estudios sobre este tema concreto, mediante este trabajo se pretende aportar información que pueda ser utilizada en la profundización del conocimiento sobre las relaciones entre la disponibilidad y la calidad de vida del grupo de estudio, a saber, profesionales de los Juzgados de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste.

En relación con el concepto de vida social, es necesario señalar que en este trabajo se destacarán los efectos que tiene la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las juezas del grupo de estudio, en tanto ésta es el sustrato en donde se explican los efectos.

2.2 TIPO DE ESTUDIO: DESCRIPTIVO

El presente estudio es descriptivo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2006), éste se define como:

... sirven fundamentalmente para descubrir y prefigurar, son útiles para mostrar con precisión ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. Para ello se requiere recolectar datos, hacer análisis profundos de los resultados obtenidos; los cuales no pretenden probar hipótesis, sino recopilar información que genere (Hernández, Fernández y Baptista, 2006: 103).

En esta investigación se describirá los diferentes conceptos y componentes que interfieren durante el período de disponibilidad de las tres juezas participantes, por lo que se recolectará datos por medio de una entrevista semiestructurada.

Además, este proceso investigativo ha sido exploratorio, debido a que no se cuenta con investigaciones previas en este tema de autocuidado dentro del sistema jurídico costarricense.

2.3 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En esta investigación se recolectará la información, a partir de la entrevista semiestructurada.

Según Gómez (2008):

La entrevista es una técnica muy conocida, consiste en que un entrevistador visita a la persona que tiene la información y la obtiene de ella, utilizando una serie de preguntas, las cuales el entrevistador ha diseñado previamente, las lleva listas para su uso en un cuestionario o boleta en donde anota las respuestas. Esta técnica bien utilizada produce información de muy buena calidad y, en ciertos casos, es el único medio factible para lograr los propósitos del estudio. (Gómez, 2008: 33)

En este sentido, la entrevista se diferencia de una conversación coloquial, porque el investigador o la investigadora plantea previamente las temáticas y, si es el caso, el tema no se da por agotado; se retorna una y otra vez, ya que interesa captar en profundidad los diversos puntos de vista sobre el asunto discutido.

Este es el caso, ya que la investigadora como jueza del citado despacho judicial, conoce a profundidad el tema en análisis, por cuanto ha logrado experimentar el hecho de atender denuncias de violencia doméstica en el horario normal de trabajo de ocho horas diarias, así como en la disponibilidad jurídica.

La entrevista constó de las siguientes seis partes:

- I: Acerca de los cambios físicos.
- II: Sobre los cambios físicos, somáticos y emocionales.
- III: En torno de los cambios en su conducta habitual.
- IV: Referente de los cambios en su vida espiritual.
- V: En relación con los cambios en su tarea de ayudar.
- VI: Acerca de las estrategias preventivas de autocuidado.

En cada parte se invitó a las entrevistadas a hacer una reflexión comentada acerca de lo indagado, con el objetivo de obtener información de forma espontánea por parte de las participantes.

2.4 POBLACIÓN SELECCIONADA

Las razones que motivaron la realización de la presente investigación, fue propiamente el hecho de querer dar a conocer el lado oculto de las posibles consecuencias que genera la disponibilidad jurídica en el ámbito de violencia doméstica.

Al ser la investigadora participante y parte de la población seleccionada, pudo contar con el apoyo, confianza y apertura de las otras dos compañeras, sin temor a represalias, críticas o a algún tipo de sanción hacia ellas y con la certeza de que iba a brindar la información amplia, objetiva y veraz.

El enfoque de la investigación permitió estar dentro del escenario y poder plasmar las vivencias, ideas y percepciones de manera transparente.

La información brindada por la investigadora fue sujeta de análisis al igual que los datos obtenidos de las otras dos compañeras juezas, de tal manera que se compararon, analizaron y contabilizaron los aportes de las tres participantes por igual.

En cuanto a las consideraciones éticas de este trabajo investigativo, cabe señalar que se conversó y firmó un consentimiento informado con cada una de las participantes, además, se utilizó el seudónimo Jueza N°1, Jueza N°2 y Jueza N°3, con el objetivo de mantener el anonimato y resguardar la integridad general de las participantes ante la sociedad.

CAPÍTULO III

DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS Y EXPERIENCIAS VIVIDAS

*Los seres humanos no contamos con la capacidad biológica, psicológica y espiritual para afrontar la violencia interpersonal, sin consecuencias.
(Ayudándonos para ayudar a otros: Guía para el autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar, OPS)*

Es válido reiterar que el trabajo que se desempeña como juezas del Juzgado de Violencia Doméstica es una labor particularmente difícil y riesgosa para la salud, tanto por la dinámica de la problemática con la que se convive diariamente, como por las circunstancias que giran en torno a las funciones del puesto.

Tal como se mencionó, además del rol en el horario regular, el "fantasma de la disponibilidad jurídica" acompaña a las referidas funcionarias, una semana al mes e implica que, durante esos ocho días, nuestro cuerpo, mente y emociones se predisponen a enfrentar una sobrecarga laboral y todo lo que implica este aspecto: desvelos, mantenernos cerca de nuestro lugar de trabajo, movilización durante las noches al Juzgado de Violencia Doméstica, cumplir con nuestro rol en ambos horarios, aplazar compromisos personales, entre otros.

Trabajar con esta problemática y en esos puestos podría significar estar expuestas a experimentar síntomas asociados con el Síndrome de Desgaste Profesional (SDP), también conocido como Síndrome Burnout y síntomas asociados a la Traumatización Vicaria o Secundaria, o bien, Fatiga por Compasión, como se explicó en el marco teórico de esta investigación.

Arón y Llanos (2004) apuntan que el desgaste profesional:

Se refiere a una reacción caracterizada por síntomas como cansancio que va más allá de lo esperado de acuerdo con las exigencias de desempeño físico de las labores realizadas, fatiga, lentitud, una serie de síntomas físicos que van desde dolores de cabeza, de cuello de espalda, problemas del aparato locomotor, del aparato digestivo, irritabilidad, alteraciones del sueño y de la piel, problemas de la piel y mayor vulnerabilidad a todo tipo de enfermedades (Arón y Llanos, 2004: 3).

Sobre la Traumatización Vicaria o secundaria, Magíster y Morgan (2005) apuntan que puede afectar la salud física y psicológica y "puede tener ramificaciones o impacto en sus propias relaciones familiares; además, puede afectar la relación profesional, llevándola a niveles bajos o ausencia total de objetividad, diagnósticos y planes de intervención equivocados guiadas por decisiones distorsionadas" (Magíster y Morgan, 2005: 16).

En este apartado se presentará, primeramente, una reseña de la experiencia de la investigadora, desde su posición como participante y como jueza del Juzgado de Violencia Doméstica en el rol de disponibilidad jurídica. Posteriormente, se presentarán los resultados obtenidos en las entrevistas aplicadas a las tres participantes. El instrumento utilizado fue igual y se aplicó el mismo día y lugar.

En relación con la entrevista, los datos que se describirán y analizarán se refieren a los siguientes aspectos: 1) Cambios físicos que hemos identificado en nuestro cuerpo, 2) cambios relacionados con las emociones y nuestra conducta habitual y 3) el autocuidado que tenemos actualmente para contrarrestar las consecuencias de nuestro trabajo diario.

3.1 DESDE MIS OJOS...²

Desde el año 1998 y a partir del mandato del Consejo Superior he realizado el trabajo de disponibilidad jurídica. Al inicio, la demanda de denuncias en este rol no era tan alta, únicamente incrementaba los fines de semana o días festivos. Sin embargo, actualmente, dichas denuncias se han incrementado aproximadamente un 80%, lo cual genera que, personalmente, tenga que invertir mucho más tiempo, dedicación y mayores recursos personales en la jornada laboral, tanto en la ordinaria como la extraordinaria (disponibilidad jurídica). En la

² Por el carácter de este apartado, su redacción se presentará en primera persona.

jurisdicción donde se lleva a cabo el presente estudio, la situación, lejos de creer que va en mejoría, tiene el efecto contrario; por ejemplo, según el estudio que se realizó en el año 2011, se identificó que en el año 2010 se recibieron 230 denuncias por violencia doméstica en la jornada de disponibilidad y en el 2011 fueron 228 en la jornada de disponibilidad.

Desde que inicié la labor como funcionaria pública y, particularmente, en el Juzgado de Violencia Doméstica, cada día he visto a personas abatidas y frustradas por su situación de violencia, las cuales buscan ayuda, comprensión, protección de derechos y apoyo de forma incondicional. De diversas maneras, he tratado de acercarme a su dolor lo cual me ha permitido conocer un sin número de situaciones en las que se violenta el cuerpo de la mujer de manera integral.

Al acercarse al despacho, por lo general, las personas afectadas (principalmente mujeres) por el flagelo de la violencia doméstica, sienten temor y dudas para realizar la denuncia o iniciar el proceso legal. Este temor, en la mayoría de los casos, se debe al sin número de agresiones (en diversas manifestaciones) que han recibido por el agresor y a otros factores que se traslapan: amenazas hacia ellas, sus hijas (os) u otros familiares, la incertidumbre del mañana en el plano económico o al posible riesgo de muerte a corto o mediano plazos. De esta manera, muchas de las mujeres que se acercan a poner una denuncia lo hacen a partir de una influencia o fuerza externa (alguien llamó a la Fuerza Pública y desde esa instancia nos remiten el informe respectivo, lo que

da como resultado que aplique, de oficio, medidas de protección en algunos de los casos, o puede que también algún familiar ha ejercido mucha presión para que la persona afectada, interponga la denuncia respectiva).

Poner la denuncia implica, por lo general, que el agresor tiene que salir del domicilio y esta salida conlleva una connotación simbólica muy importante para la mujer: ¿Qué va a pasar conmigo y con mis hijas(os)? Sin embargo, ¿qué va a pasar conmigo y con mis hijas(os)? lo que implica es ¿Cómo voy a asegurar mi sobrevivencia económica y la de mis hijos e hijas? La mayoría de estas mujeres son dependientes económicas de sus parejas (agresores) y para asegurar esta sobrevivencia la mujer decide callar, limitando la visibilización pública de su situación y, con esto, su autoempoderamiento y lograr romper con ese ciclo de violencia. Ese silencio, en muchas ocasiones, lamentablemente termina con su muerte. No es por el silencio de las mujeres que las asesinan, aunque el silencio favorece la impunidad y que la persona se encuentre en una situación de riesgo.

Cada día, los actos de violencia y sus manifestaciones son más evidentes en nuestra sociedad y es a partir de la fuerte denuncia pública y de los registros estadísticos sobre la violencia hacia la mujer, que se ha ido hablando, estudiando y gestando políticas públicas, legislación y algunas estrategias para su prevención y atención.

Contar con registros estadísticos sobre el femicidio representa un avance importante hacia la visibilización de este delito, como la manifestación más atroz de la violencia y la conculcación sistemática de sus derechos humanos.

Por otro lado, no podemos afirmar que únicamente ha aumentado (o ha dejado de estar en el ámbito de lo privado) la violencia hacia la mujer, sino que este incremento ha tocado todos los espacios de las relaciones humanas. Hoy podemos visualizar, mediante los medios de comunicación, la intolerancia e irrespeto entre las personas, lo cual conlleva a que los índices de inseguridad nacional aumenten significativamente.

El mismo patrón ha tenido la violencia intrafamiliar. Su aumento es importante, lo cual implica una mayor interposición de solicitudes de medidas de protección y procesos de violencia doméstica. Desde nuestro ámbito, estos procesos deben ser analizados con la sensibilidad, celeridad e inmediatez del asunto, a fin de poder brindar la protección a las personas afectadas y garantizar los fines y objetivos de la Ley contra la Violencia Doméstica: resguardar la integridad y vida de la afectada (o).

En este sentido, debemos estar en actitud de alerta ante los incumplimientos de las medidas de protección y descripciones de hechos que generen la comisión de este delito penal, a fin de resguardar la integridad de la perjudicada. Esta situación debemos remitirla en forma inmediata ante el

Ministerio Público para su investigación. Generalmente, lo que se aplica son prisiones preventivas.

Sumado a lo anterior, el servicio de disponibilidad jurídica que realizamos ha implicado una mayor presencia, de nuestra parte, en el despacho, ya que los casos también han venido en aumento y cada día son más complejos (agresiones más fuertes, especialmente físicas).

Esta fuerte demanda de casos (tanto en jornada ordinaria como extraordinaria) ha repercutido en mi vida de manera integral, ya que ha elevado mis niveles de estrés ante estas situaciones sumamente graves. Esta demanda implica invertir mis recursos personales y profesionales para dar apoyo, orientación y coordinación efectiva con todas las instancias que buscan la protección de los derechos de las víctimas. Aunado a lo anterior, soy la Jueza Coordinadora³ del grupo de trabajo (dos Juezas de Violencia Doméstica y nueve funcionarios que laboran como Auxiliares Judiciales), lo cual implica que también realice labores administrativas.

En muchas ocasiones, me genera frustración, angustia, tristeza, enojo e impotencia el hecho que al invertir todos los recursos disponibles, la víctima regrese con el agresor y, con esto, se encuentre nuevamente atrapada en el ciclo

³ Esta función consiste en: coordinar el ámbito administrativo dentro (materiales y equipos, vigilar el buen funcionamiento del personal, conceder y aprobar permisos, vacaciones, incapacidades) y fuera del despacho (coordinar con las instancias estatales).

de violencia. Por lo general, son muchos los casos en los que hay reincidencia.

En estas reincidencias por parte del agresor, en los planes de seguridad⁴ que realizamos con las presuntas víctimas, ellas nos comentan de los "cambios" de sus parejas: *que recogen el plato de la mesa, que llevan los niños a la plaza mientras ellas realizan los quehaceres del hogar, que si toman licor ya no lo hacen diariamente, sino que cada quince días o cada mes.* Para ellas, estas "muestras de cambio" representan un nuevo horizonte en su relación de pareja y, con ello, una esperanza: que la violencia puede concluir. No obstante, la realidad ha mostrado otra cara: la violencia continúa...

En el año 2010, se presentó un caso que me impactó particularmente. Una mujer llegó a interponer una denuncia en la oficina contra su pareja. Se realizaron todos los trámites necesarios con el INAMU, a fin de salvaguardar su integridad física y ella fue trasladada a un albergue en forma inmediata por la grave y compleja situación de violencia en la que se encontraba. Después de celebrada la audiencia, un mes después, ella abandonó el albergue -en el despacho se desconoció este hecho y el INAMU no nos informó- y se fue a casa de su madre (Nicoya). Cuando se llevó a cabo nuevamente la audiencia, yo me encontraba incapacitada y fue otra compañera -externa a la oficina- quien la atendió. La funcionaria no revisó a profundidad el expediente y se limitó únicamente a dictar

⁴ Un plan de seguridad es el seguimiento que se le da a la presunta víctima, una vez que se establezca la denuncia, durante cuatro audiencias en periodos de tres a cuatro meses durante el año, que es el periodo de vigencia de las medidas de protección.

la sentencia y mantener las medidas de protección: que no se le acercara el agresor ni establecer ningún contacto con la víctima, más una orden de protección.

El hecho de que la mujer hubiese perdido total contacto con el agresor le generó confianza y provocó que ella fuera al lugar donde vivía el presunto agresor, en Nosara, ya que su padre, quien también vivía en ese lugar, estaba cumpliendo años y ella iba a celebrar con una comida familiar y a estar con él durante el fin de semana. El agresor, al verla en el lugar, la acosó durante dos días, no obstante, la familia no permitió que se le acercara. El último día, un domingo, ella fue con su familia a un partido de fútbol en una plaza cercana, pero olvidó algo en la casa de su padre y se devolvió sola, en ese momento, el agresor llegó a la casa y la asesinó, posteriormente, se suicidó.

Esta situación me generó una gran impotencia y tristeza, ya que a pesar de los grandes esfuerzos que realizamos, así como el tiempo invertido dentro de los horarios y en disponibilidad, se terminó con una vida humana, especialmente, la de una mujer.

En esta caso quedó clara una situación que está inmersa en el Poder Judicial y que ha sido una tónica: la falta de concienciación, compromiso y responsabilidad que existe en el momento de nombrar personas que no reúnen el

perfil de una jueza o un juez de Violencia Doméstica⁵ y que visualizan los casos como "un expediente más", sin considerar que detrás de cada puñado de papeles (expediente) existe una mujer (o persona menor de edad, adulta mayor o una persona con discapacidad), afectada por violencia doméstica, que requiere toda nuestra atención, compromiso y exigencia personal, ya que todo caso es especial y requiere de una atención individualizada.

En mi jornada de disponibilidad, también he tenido que ver situaciones muy fuertes en relación con la violencia doméstica: mujeres gravemente heridas (llegan a mi despacho a establecer la denuncia, después de haber sido atendidas en el Hospital o he tenido que dirigirme al Hospital a tomar la denuncia, donde están ensangrentadas); niños y niñas que han visto la situación (por lo general, han sido testigos de los episodios de violencia) de su madre y llegan asustados (as), tristes, con hambre y muy preocupados (as) por la vida de su madre; mujeres con intentos suicidas, quienes deben ser remitidas inmediatamente al Departamento de Psiquiatría del Hospital de La Anexión, entre otras situaciones. Esto, sin duda, me ha afectado emocionalmente, lo que me ha permitido explorar y poner en práctica todos los recursos emocionales y profesionales con los que cuento. No obstante, estas situaciones han dejado huellas en mi cuerpo.

Puedo afirmar que mi encuentro diario con situaciones de violencia ha generado fuertes niveles de estrés, de angustia, de ansiedad y de impotencia, lo

⁵ Aquella persona que debe mostrar un espíritu humano: empatía con las víctimas, un alto umbral de tolerancia, respeto y colaboración, preocupación por cada caso en particular, estar atenta a todos los detalles, acotar y coordinar todos los recursos necesarios para poder brindar una atención integral a las víctimas.

cual constituye consecuencias de la misma labor de disponibilidad y que he tenido que superar de forma independiente, para continuar ejerciendo mi función en pro del servicio de las usuarias y los usuarios. Actualmente, mi cansancio ha pasado de ser físico a ser mental, no obstante, no he emprendido ninguna medida preventiva o rehabilitadora que contribuya a mejorar mi desgaste físico, emocional, mental y a nivelar los estados de estrés, lo que da como resultado que cada día aumenten mis afectaciones.

En mi vida personal, toda esta situación ha creado un gran impacto, especialmente, en lo que respecta a mi salud, ya que cuando he tenido que asumir los roles de disponibilidad, aumentan una cantidad de síntomas físicos y emocionales en mi relación con el contexto, tales como colitis, gastritis, dolores musculares, cansancio, situaciones que años atrás no se daban o, por lo menos, no eran tan constantes, como lo son ahora, debido a que desde hace catorce años me encuentro realizando las labores de disponibilidad jurídica -hace diez años también debía realizar disponibilidad en materia penal, lo que implicaba el levantamiento de cadáveres y allanamientos por drogas.

En la semana cuando realizo la disponibilidad, casi al finalizarla, jueves o viernes, me siento agotada, sin embargo, no me puedo dormir, porque estoy pendiente de que suene el teléfono. Ya el domingo en la mañana, no deseo nada. No tengo deseos de nada, me siento excesivamente cansada. Como Coordinadora y como partícipe de esta situación, he observado que es muy usual

que, posterior a una semana muy ajetreada de trabajo, exista una incapacidad.

En relación con mi familia, también ha tenido su grado de afectación, ya que cada vez que me encuentro en disponibilidad, ellos y ellas están pendientes del teléfono celular y del beeper y de ver mi reacción (preocupación, ansiedad o cansancio) ante cualquier llamado. Esto también lleva implícito frecuentemente, el aplazamiento de múltiples compromisos familiares, sociales y personales, ya que para coordinar o programar algún evento, debo revisar si estoy en jornada de disponibilidad.

Todo lo que he expuesto es una labor constante, diaria y que ha ido aumentando. Sin embargo, cerrar procesos donde nos aseguramos que la vida de las víctimas ha sido resguardada y que los planes de seguridad han sido exitosos me genera gran satisfacción y orgullo.

3.2 CAMBIOS FÍSICOS

Sobre los posibles cambios en la salud física durante la disponibilidad jurídica en el grupo de juezas, encontré los siguientes resultados.

Cuadro N°1

Cambios físicos experimentados en las participantes

Pregunta	Sí (%)	No (%)
1. ¿Se siente continuamente fatigada?	100	0
2. ¿Ha experimentado algunos de los siguientes cambios: dolores musculares, de cabeza, de espalda o tensión en la base del cuello?	100	0
3. ¿Ha presentado problemas para conciliar el sueño o mantenerse dormida?	100	0
4. ¿Cree usted que se enferma con mayor frecuencia?	66,6	33,3

Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos recolectados (2012).

Las respuestas de estas cuatro preguntas me direccionan a la siguiente apreciación: estar expuestas continuamente a escuchar, asesorar y tomar decisiones legales oportunas para proteger a aquellas personas que han sido o son afectadas por la violencia doméstica, va dejando huellas en nuestro cuerpo y, por ende, las funcionarias están expuestas a presentar, con mayor frecuencia, aquellos síntomas que se han asociado con los estados de estrés, Traumatización Vicaria (también llamada *fatiga por compasión*) o con el Síndrome del Burnout.

Sentirnos continuamente fatigadas, experimentar dolores musculares, de cabeza, espalda y tensión en la base del cuello, tener problemas para concebir el sueño y enfermarnos con frecuencia parece indicar que sí afecta, en nuestro cuerpo, nuestro trabajo cotidiano.

Ahora, aunque se afirma experimentar estos dolores, es durante el período de disponibilidad jurídica cuando aumentan. Este incremento se le atribuye al estrés y cansancio que genera el trabajo diurno y nocturno durante la

disponibilidad en materia de violencia doméstica.

Tener problemas para conciliar y mantener el sueño es una situación de alarma, ya que carecer del "sueño reparador" podría impactar nuestra salud de manera integral y ser uno de los detonantes de las sintomatologías que se identificaron. Asistir a brindar asesoría y protección de derechos en horario diurno, nocturno, o ambos, sin el adecuado descanso, podría estar impactando, incluso, el trabajo y las decisiones que se toman en éste.

La sobrecarga de funciones, el horario laboral -regular y cuando se tiene que realizar disponibilidad jurídica- y, especialmente, la carga emocional que conlleva el rol -escuchar, asesorar y asistir a personas afectadas por la violencia doméstica, principalmente mujeres-, podría estar generando en las juezas, el desgaste por empatía o la Traumatización Vicaria, ambas afecciones mencionadas por Ojeda (2006) y el Síndrome del Burnout, citado por Claramunt (1999). En lo que le corresponde, Ojeda apunta que:

Los síntomas relacionados con el estrés postraumático enfrentado por las propias víctimas puede desencadenarse en los prestatarios debido a la fuerte carga traumática ocasionada durante la atención, en tanto se da una reiterada confrontación con la violencia, el abuso y el dolor humano (Ojeda, 2006: 24).

Por otro lado, Claramunt (1999) afirma que:

Los episodios repetitivos de tensión pueden eventualmente, por lo tanto, llegar a ser dañinos, ya que se desgasta la capacidad del organismo para su funcionamiento habitual. Si constantemente movilizamos energía a costo de nuestra reserva, no tendremos energía disponible. Así experimentaremos fatiga más rápidamente y estamos en riesgo de sufrir una serie de desórdenes asociados con el estrés. Este no causa las enfermedades, pero los cambios producidos alteran nuestro sistema inmunológico y, por tanto, estamos más predispuestos a experimentar problemas físicos (Claramunt, 1999: 15).

En la jornada de disponibilidad jurídica, se tiene la exigencia de atender casos que implican una emergencia, en el tanto existe, en muchos de ellos, riesgo de mortalidad, debido a la presencia de arma blanca o arma de fuego, golpes que impactan significativamente el cuerpo de la mujer, violación sexual o agresión patrimonial.

Este riesgo, en muchos casos, no solo es para la "víctima" o "presunta víctima", como se le llama en el contexto judicial, sino también para el resto del grupo familiar. De esta manera, cuando existen, además de la mujer, menores de edad y adultos mayores alrededor de la dinámica de violencia intrafamiliar, es imprescindible actuar de manera rápida, asesorar y, principalmente, llevar a cabo acciones legales que permitan la protección de la víctima o de las posibles



víctimas.

Arriagada y González (2004) indican que en nuestra sociedad el trabajo puede ser fuente de sufrimiento y afección cuando es una condición crónica de demandas percibidas por el sujeto, mayores que los recursos percibidos. Según los autores "en ese caso el sujeto va al Burnout o a la depresión, o a un accidente" (Arriagada y González, 2004: 73).

Una de las participantes, ante la pregunta: "¿Presenta algún cambio físico de los ya enumerados⁶ o algún otro que usted cree se relaciona con su trabajo?, apuntó:

"Además de los dolores de cabeza, espalda o tensión en el cuello, presento un cambio físico bastante preocupante en ambas manos. Tengo mi capacidad disminuida por el teclado, problema que clínicamente me he tratado, pero ahora ha aumentado y sufro de tendinitis severa, esto quiere decir dolores en los dedos de las manos y el hecho de realizar disponibilidad me obliga a recibir denuncias, lo cual me obliga a dejar constancia por escrito. El sistema establecido dentro del Poder Judicial consiste en que las denuncias lleven toda una serie de formalidades, hay que llenar múltiples datos con respecto a sus historias de vida, lo cual hace que las denuncias tengan una extensión de hasta de seis páginas, se deben confeccionar documentos para la Fuerza Pública, instituciones públicas:

⁶ Refiere a fatiga, dolores musculares, de cabeza, de espalda o tensión en la base del cuello; problemas para conciliar el sueño o mantenerse dormida; enfermarse con mayor frecuencia y cambios en su respuesta sexual.

IMAS, CCSS, INAMU, PANI, CONAPAM, entre otras instituciones”.

Estas afecciones, aunque no son producto de la disponibilidad jurídica propiamente, se incrementan durante esta jornada, ya que se requiere mayor disponibilidad y presencia en el espacio laboral.

3.3 CAMBIOS EMOCIONALES Y DE CONDUCTA

Desde mi experiencia personal considero que el aspecto emocional es uno de los más afectados pero, a la vez, es en el que se dificulta identificar, a “simple vista”, el impacto del encuentro diario con relatos de violencia. Esta dificultad podría dar como resultado que se omita o deje de lado aquellas consecuencias que se generan en este ámbito. Sobre los síntomas psicológicos que pueden experimentar las personas que trabajamos con violencia, Arón y Llanos (2004) apuntan:

Entre los síntomas psicológicos aparece la desmotivación, irritabilidad, decaimiento psicológico, sensación de vacío, deterioro del autoconcepto, visión negativa de la vida y de los demás. Culpa, autoinculpación por la falta de logro con los consultantes, o en el otro extremo, sentimiento de omnipotencia. Vivencias que se mueven en los polos de impotencia y omnipotencia, de autoculpabilización y culpabilización de los otros. Se acompaña además de crisis de incompetencia (crisis de competencia), y fantasías de abandono o cambio de trabajo (Arón y Llanos, 2004: 3, 4).

Por otro lado, Wilson (1997, citado por Claramunt, 2005) aduce que los síntomas psicológicos del estrés son: aislamiento, depresión, preocupación, irritabilidad, pesadillas, frustración, ansiedad, soledad, pérdida del disfrute. Sobre este aspecto, véase el siguiente cuadro.

Cuadro N° 2
Cambios emocionales experimentados en las participantes

Pregunta	Sí (%)	No (%)
1. ¿Se siente irritada o enojada con frecuencia	100	0
2. ¿Reacciona con ira ante pequeños inconvenientes?	66,6	33,3
3. ¿Se siente deprimida?	0	100
4. ¿Se siente frustrada en el trabajo?	66,6	33,3
5. ¿Se irrita fácilmente con personas que piensan diferente?	0	100
6. ¿Se siente a menudo impotente frente a las personas que ayuda?	33,3	66,6
7. ¿Con frecuencia se siente sola y sin apoyo en su lugar de trabajo?	33,3	66,6

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (2012).

Al revisar estas respuestas se puede identificar algunos de los síntomas expuestos por Arón y Llanos y por Wilson: desmotivación, irritabilidad, impotencia, frustración y soledad.

En aquella(s) participante(s) que esté(n) experimentando estos

sentimientos, ¿Cuál o cuáles podría(n) ser la(s) consecuencia(s) en la vida personal y en su trabajo?

Desde mi apreciación, experimentar estos sentimientos podría afectar la salud emocional, tanto en el espacio laboral como personal, ya que es muy difícil realizar una separación emocional, de acuerdo con el lugar en el que nos encontramos.

Considero que es muy difícil "programarnos", por llamarlo de alguna manera, para sentirnos bien, satisfechas o conformes en un lugar (espacio físico) si en nuestro entorno encontramos algunos estímulos, continuos o temporales, que podrían dar como resultado que nuestro cuerpo no esté bien. Nuestro cuerpo y emociones actúan de manera dinámica e integrada; entonces, si en nuestro lugar de trabajo sentimos desmotivación, irritabilidad, impotencia, frustración o soledad⁷, es muy probable que en otros ámbitos de nuestra vida personal podamos experimentar sentimientos similares.

Si es así y estamos vivenciando estos sentimientos, ¿cómo podría estar afectándonos? Considero que la afectación que podríamos tener es en la relación con nosotras mismas, con nuestro propio cuerpo y con nuestras propias historias de violencia y, posteriormente, podría afectarse las decisiones o medidas que emprendamos en nuestro lugar de trabajo para proteger los derechos de las

⁷ Esta apreciación no quiere decir que experimentemos todos estos sentimientos al mismo tiempo, sino que podríamos experimentarlos de acuerdo con nuestros propios procesos personales.

víctimas de violencia.

Por ejemplo, una de las participantes, ante la pregunta de si ha perdido la empatía hacia las personas que experimentan violencia doméstica, respondió: *“sí... (silencio), me aburren los relatos de las víctimas y cuando estoy escuchando una historia de violencia muchas veces estoy pensando en otra situación”*.

Esta participante, en el espacio de la disponibilidad jurídica apuntó: *“escuchar a las víctimas de violencia doméstica durante la disponibilidad jurídica me provoca estrés, ansiedad, depresión esporádica, dolores estomacales y también resfríos constantes. Para mí, también la disponibilidad es algo que me indispone, ya que implica que tengo que quedarme ese fin de semana en Nicoya y no puedo ir a Cartago a ver a mi papá”*.

Más adelante expresó: *“en muchas ocasiones, me siento muy triste de ver que se hace todo lo humanamente posible y se toman todas las medidas necesarias para salvaguardar la integridad de las víctimas y ellas vienen a solicitar que se levanten las medidas”*.

Lo expuesto por esta participante podría representar lo que se ha considerado como “Fatiga por Compasión”, ya que las personas que escuchamos las historias de las usuarias del juzgado, quienes refieren miedo, tristeza y sufrimiento, podemos también sentir esas emociones, absorber ese sufrimiento y en la búsqueda de aliviarlo, podemos enojarnos, o bien, frustrarnos de no ver que

aquellos cambios sucedan en el momento y tiempo convenientes.

Así también, desde la apreciación de esta participante, se puede visualizar la disponibilidad jurídica como una frustración, ya que ella indica que: *"si pudiera cambiar de trabajo lo haría, pero ahorita no tengo las condiciones para hacerlo"*. La expresión "si pudiera cambiar de trabajo", podría indicarnos que ella está asumiendo sus responsabilidades laborales con una distancia afectiva y, además, se encuentra desmotivada. El riesgo de esta situación es que las decisiones que podría tomar sobre los casos recibidos no estén protegiendo integralmente los derechos de las mujeres que acuden al Juzgado. Esta misma participante apunta, en otro momento: *"Quizás se pierde un poco de sensibilidad hacia las diferentes situaciones, pues no se distingue si las víctimas mienten o dicen la verdad y eso frustra, sentir que usan la ley para vengarse, sacar provecho de distintas formas, a su vez, se lucha para no perder el norte y recordar que nuestra labor es proteger y salvar vidas"*.

No obstante, no todas las participantes manifiestan sentirse afectadas, una de ellas apuntó: *"En la vida, cuando las personas trabajan y se dedican a una labor específica, emocionalmente cambia, en mi caso, con el pasar del tiempo, en mi labor no he experimentado cambios negativos..., sí me gusta lo que hago y deseo ayudar, jamás podría tener un carácter negativo hacia los demás, mi cambio ha sido físicamente"*.

Lo anterior, permite indicar que el cansancio y problemas de salud

generados por el exceso de trabajo en una materia tan delicada como la violencia doméstica, no necesariamente afectan el deseo de seguir contribuyendo con las personas desde nuestro ámbito individual.

La apreciación de esta participante me interesa unirla con el estudio del Sistema Nacional de Investigadores (QSNI) del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología en México (2004), en donde se cita que:

...los investigadores aceptaron que en ocasiones el agotamiento, es una de las principales causas de un bajo rendimiento (...), sin embargo coinciden en que (...) es principalmente de índole física, no mental, pues están acostumbrados a un trabajo bajo presión y estrés constante. Un caso particular fue el de los investigadores que además tienen cargos administrativos, los cuales manifestaron que las labores extra que conlleva este tipo de puestos los agobia, porque no cuentan con el personal de apoyo necesario para llevar a cabo en forma eficiente las labores requeridas por el puesto (Sistema Nacional de Investigadores (QSNI) del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología en México ,2004: 5).

Por otro lado, en cuanto al sentimiento que les genera estar en disponibilidad jurídica para las fechas especiales, una de las participantes apunta:

“Nosotras sabemos que todos los meses tenemos que hacer la

disponibilidad durante una semana, eso es ya un hecho, algo establecido, rutinario, digamos. En ese período, si existen fechas especiales, sabemos de hecho que es más duro. Pero para diciembre, nos reunimos los jueces de Nandayure, Hojancha y Nicoya, que somos cuatro, y lo que hacemos es una rifa de las fechas especiales de disponibilidad para el año siguiente. Rifamos Semana Santa, cierre colectivo de vacaciones de 15 días, Navidad y fin de año. Esto lo empezamos a hacer hace unos cuatro años, porque había un compañero que casi siempre le tocaba fin de año y a otra Semana Santa y a mí, Navidad, entonces, ellos reaccionaron y solicitaron otro medio para repartir las disponibilidades, así fue como empezamos a hacer la rifa. Claro que es muy cansado si, por ejemplo, venimos saliendo de nuestra semana mensual de disponibilidad y tenemos que asumir lo de la fecha especial, a mí me ha pasado y quedo totalmente exhausta”.

Propiamente, en relación con los cambios experimentados en la conducta habitual durante el período de disponibilidad jurídica, ante las preguntas relacionadas con un aumento de agresividad o aislamiento, las tres respondieron negativamente.

Por otro lado, una de las participantes considera que sí disminuye su capacidad para trabajar en su vida cotidiana durante los períodos de disponibilidad jurídica y, al igual que ella, otra de las participantes expresó: *“En cuanto a conducta habitual quizás me he vuelto más sensible al estrés, tengo cambios emocionales, de alegría o tristeza repentinas y considero que es por la preocupación de la disponibilidad”.*

Sobre este aspecto, las participantes también apuntan:

- *“La continua tensión que implica el cumplir el rol de disponibilidad durante ocho días continuos, al tener que permanecer en estado de alerta, sin descanso”.*
- *“Considero que el solo hecho de estar pendiente de un beeper o un teléfono celular durante ocho días, las veinticuatro horas, produce más estrés que el que habitualmente vivimos”.*

Contrario a lo expresado por las participantes anteriores, otra de ellas apunta: *“como empleada pública y por la labor que desempeño, por más pesada que sea, la manera de comportarse de uno no tiene por qué cambiar y menos en violencia doméstica, una persona víctima de agresión debe recibir un buen trato. En mi caso, esos cambios no se dan, porque si existen consecuencias del rol de disponibilidad en la materia, es el desgaste físico que conlleva atender un juzgado, más la disponibilidad”.*

3.4 AUTOCUIDADO

En este apartado lo que se pretendió fue realizar un sondeo sobre las estrategias que hemos utilizado para autocuidarnos, frente a las cargas laborales.

Primeramente, se parte de las respuestas dadas ante la siguiente pregunta:

¿Está sobrecargada de trabajo? Para este ítem, el 67% (2 de 3) respondió que sí y el restante 33% (una persona) respondió negativamente.

En relación con la sobrecarga de trabajo es necesario que las participantes consideremos como estrategias de autocuidado para contrarrestar los efectos de la disponibilidad jurídica lo expuesto por Wessels D.T., Kutscher (1989):

...la prevención no es una actividad lineal orientada hacia un efecto, sino es un replanteo global desde que un grupo encara la comprensión y resolución de sus problemas. No es una lucha "en contra de", sino la promoción de un desarrollo de alternativas y crecimiento de redes sociales. Promueve participación activa y autogestión a construir en un entramado. (Wessels D.T., Kutscher, 1989: 23)

Sin embargo, se debe señalar un aspecto importante: las tres logramos identificar lo que está ocurriendo con nuestra salud (física, mental y emocional), sabemos que nuestro trabajo, aunado a nuestras responsabilidades personales, han dejado huellas (unas bastante visibles y otras invisibles) en nuestro cuerpo, pero a pesar de este reconocimiento no emprendemos ninguna estrategia de autocuidado. Este reconocimiento sin acción (*"sabemos lo que necesitamos, pero no hacemos nada"*) da como resultado que nuestras afecciones sean cada vez más frecuentes e intensas, ya que el trabajo no se detiene. Véase lo expuesto por

la Jueza N°1: *"Me encolicho, más bien siento que retrocedo. No hago nada, lo que hago es ir a mi casa a querer acostarme. A veces con un sobreesfuerzo voy a caminar una vez a la semana. Y lo hago porque he estado mal de salud y siento que debo hacer algo"*.

Este proceso me permitió realizar las siguientes conclusiones:

A pesar de esto, como aspecto positivo se encontró que ninguna de las participantes nos sentimos sobre preocupadas con algún caso, por lo que no nos llevamos los relatos de violencia para nuestra casa, no los compartimos con nuestros seres queridos, no pensamos en éstos durante momentos íntimos o cuando salimos a divertirnos.

Esto indica que una vez finalizadas las "sesiones" se debe recurrir a los sistemas de salud y a los aspectos que esto trae consigo (psicológico, psicológico de más personal, entre otros).

La valoración de trabajo de las mujeres se ve reflejada en el hecho de que ellas se involucran a estudiar, a trabajar y a salir a la calle. Esto indica que las mujeres han alcanzado niveles altos de autonomía y que están en la capacidad de tomar decisiones por sí mismas. Esto indica que las mujeres están en la capacidad de tomar decisiones por sí mismas y que están en la capacidad de tomar decisiones por sí mismas. Esto indica que las mujeres están en la capacidad de tomar decisiones por sí mismas y que están en la capacidad de tomar decisiones por sí mismas.

CAPÍTULO IV

4.1 CONCLUSIONES

Este proceso me permitió realizar las siguientes conclusiones.

1. Desde el Poder Judicial no existe una detección, atención y prevención efectiva de las enfermedades de origen ocupacional, lo cual podría representar un alto impacto en la salud de las personas que laboran en esta institución y en sus familias, así como también un alto impacto económico para la institución, ya que una vez detectadas las "dolencias" se debe recurrir a los sistemas de salud y a los aspectos que esto trae consigo (incapacidades, contratación de más personal, entre otros).

La sobrecarga de trabajo, la multiplicidad de roles asumidos, los niveles de responsabilidad asignados y el acercamiento constante a situaciones donde existe o ha existido violencia doméstica han afectado nuestra salud integral. Esta carga de trabajo es la causa principal por la que las juezas experimenten un agotamiento físico, lo cual, al mismo tiempo y, en cierta medida, podría afectar la relación con las respectivas familias y con el círculo de amistades.

2. Se conoció que no hay un proyecto de vida saludable: menos estrés, mejor alimentación, mayor armonía laboral, social, familiar y personal, por tanto, se analiza la posibilidad de reducir los efectos que dañan la salud física y emocional de las juezas, mediante el ofrecimiento de mecanismos o estrategias que garanticen nuestro bienestar integral en el cumplimiento del quehacer jurídico. Es por esto que se expone la propuesta de trabajo en el siguiente apartado.

A pesar de que se conoce por parte de las participantes, la necesidad de cuidar de la salud física y mental, no se desarrollan o implementan estrategias sostenidas y sistematizadas que permitan contrarrestar las consecuencias de la disponibilidad jurídica, lo que da como resultado que las juezas, sujetos del estudio, vivan en estados constantes de estrés o lo que han denominado varios autores como Síndrome del Desgaste Profesional.

Si bien en las organizaciones se hace referencia a la necesidad que ellas brinden a sus trabajadores (as), oportunidades para la prevención y atención de las enfermedades laborales, no obstante, en el Juzgado de Violencia Doméstica no se participa de este tipo de tratamiento o programas. Se cuenta con un médico de empresa que atiende nuestras enfermedades físicas: colitis, gastritis, diarreas, gripes y agotamiento físico, sin embargo, no se dispone de alternativas para manejar el estrés y toxinas, pero no se comparte con el resto de funcionarios del Poder Judicial aspectos técnicos o personales acerca de la

labor, que permitan la reconstrucción de alternativas en forma conjunta.

3. Existe la necesidad de incorporar estrategias de autocuidado en nuestra vida diaria, las cuales tienen como uno de sus objetivos vincular la manifestación de síntomas con la fuente que los origina, para comprender cómo se relaciona el acontecer diario con la propia salud, cómo se organiza el tiempo y qué porción de este es destinado a sentirse mejor.

Asimismo, considero que asumir una práctica de autocuidado no solo tiene que ver con el ejercicio corporal, sino que se refiere, además, a la reflexión acerca de las relaciones sociales, familiares, laborales, expresión de los afectos y, sobre todo, comprender cómo incorporamos cada área con el tiempo que duramos en disponibilidad jurídica.

4. Por otro lado, surge como reflexión que El Estado y, por ende, el Poder Judicial requiere proteger los derechos de las mujeres y considerar los riesgos, tanto en la salud física y emocional en el momento de asumir los procesos de disponibilidad jurídica en el Juzgado de Violencia Doméstica y, de esa manera, garantizar el control de riesgos que atentan contra la salud de sus trabajadoras y sus recursos, tanto materiales como financieros.

5. La salud no es dominio exclusivo del sector salud, es responsabilidad de todos. La población tiene el derecho y debe organizarse junto a las

instituciones de salud y de otros sectores, para desarrollar su capacidad de intervención en el análisis de su situación sanitaria, la contaminación de su medio, las áreas de riesgo y las respectivas medidas de prevención y autocuidado para las juezas.

6. Resulta preocupante las respuestas en las que se analizan los cambios del carácter, ya que éste es un factor que altera significativamente la vida cotidiana y de las personas que están alrededor de las juezas entrevistadas. Al respecto, y para sustentar esta problemática, refiero a Pereira (2003): "La personalidad humana trata de mantenerse y de mantener su equilibrio frente a las constantes amenazas de un mundo hostil" (Pereira, 2003: 8).

Las personas motivadas para el logro tratan de hacer bien sus responsabilidades, asumen responsabilidad por sus propios actos, toman riesgos moderados, sus metas son factibles de lograr, buscan retroalimentación y la evaluación de sus actos, intentan hacerlas de manera creativa e innovadora, tal como lo intentamos cada día las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica.

Sin determinar que exclusivamente estos cambios de carácter que algunas juezas refieren están determinados por la disponibilidad jurídica, sí se logró conocer que éstos se presentan durante la disponibilidad jurídica, y la interrogante para mí, sin ser psicóloga, trabajadora social o encargada de

salud ocupacional es ¿cómo enfrentarlos durante períodos laborales como juezas en disponibilidad?

7. Al no existir aún en el Poder Judicial un marco normativo para las patologías emergentes que sufren las juezas del grupo de estudio, tales como estrategias de autocuidado, es necesario contar con una alerta suficiente para revertir los mecanismos de defensa disfuncionales y activar recursos preventivos y protectores, en lo individual y, sobre todo, en forma de grupos de reflexión en el Juzgado de Violencia Doméstica.

Con base en lo anterior, cabe señalar, una vez más, que la prevención incluye no solo la autorregulación, las redes y los grupos de reflexión para dialogar y procesar las problemáticas individuales, de equipo, en y con la institución. También es necesario activar investigaciones sobre la salud laboral, a efectos de pensar un marco normativo y de prevención para el Burnout, fatiga por compasión y otras patologías como el estrés traumático secundario (desgaste por empatía).

4.2 PROPUESTA

El modelo teórico utilizado en la propuesta tiene relación con los conceptos de violencia estructural, autocuidado y las características del Síndrome de Desgaste Profesional, traumatización vicaria y fatiga por compasión.

En relación con los resultados obtenidos en la investigación realizada, se obtuvo una serie de efectos (físicos, emocionales o sociales), que se ven reflejados en nuestra vida laboral, espiritual, personal y familiar, debido al impacto de la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las juezas que trabajamos la materia de violencia doméstica del II Circuito Judicial de Guanacaste.

Muchos de estos efectos tienen relación con las características que indica la presencia de Fatiga por Compasión, o bien, algunos relacionados con el Síndrome de Burnout, por lo menos en una de las juezas entrevistadas, por lo que se hace necesario realizar la presente propuesta para sensibilizar la necesidad de sistematizar el autocuidado como una manera preventiva para minimizar, en lo posible, el impacto que genera la disponibilidad jurídica.

Considero que es sumamente importante poder contar con un plan estratégico de medidas de autocuidado, para abordar los diferentes efectos que, en el ámbito de la salud mental y física se visibilizan en la persona, durante y posterior al turno de trabajo en la disponibilidad y la fatiga como efecto

secundario.

Para tratar y contrarrestar en nuestra vida los efectos de la disponibilidad jurídica, podemos crear estrategias de autoayuda, mediante actividades que podemos realizar, tales como ejercicios de relajación, masajes, asistir a terapia con profesionales en psicología, buena alimentación, tener espacios de esparcimiento y distracción, en compañía de amistades y seres queridos, asistir a grupos de oración o retiros espirituales.

Algunas de las anteriores medidas de autoayuda permitirán enfrentar el estrés y fatiga que se producen en nuestra labor, a consecuencia de la disponibilidad jurídica en materia de violencia doméstica.

Es importante que dentro de las estrategias por seguir e implementar para la puesta en práctica de las medidas de autocuidado se pueda hacer una labor conjunta con la institución, todo a fin de conocer las afectaciones propias de cada una de las juezas que realizan disponibilidad jurídica en violencia doméstica y poder definir dichas afectaciones como un problema de interés conjunto, tanto de la institución como de la persona afectada, ya que las consecuencias negativas afectan el desempeño de las juezas en estudio, su aspecto físico, emocional y, eventualmente, su rendimiento y potencialidad laborales.

En razón de ello, se ha realizado la siguiente propuesta de intervención, la

cual se expone a continuación y cuyos resultados se espera sean óptimos y de beneficio para las juezas del Poder Judicial.

4.2.1 POBLACIÓN Y SITUACIÓN PARA LA QUE VA A SER UTILIZADO EL PLAN DE AUTOCUIDADO

4.2.1.1 Población ejecutora del plan de autocuidado

Esta propuesta de intervención está dirigida a todas las juezas que realizan disponibilidad jurídica en la materia de violencia doméstica en el Poder Judicial. Para efectos de organización, esta propuesta se puede desarrollar en pequeños grupos de 5 a 8 personas.

4.2.1.2 Situación

El presente modelo es una propuesta metodológica práctica de intervención, adaptada a las necesidades encontradas en las juezas que trabajan la materia de violencia doméstica en disponibilidad jurídica. La teoría del autocuidado descrita por Claramunt es explicativa, al mismo tiempo, una respuesta que permite sensibilizar, por lo que se puede implementar y sistematizar acciones claras y concretas con las juezas, con el fin de prevenir y contrarrestar, en lo posible, los efectos que se describen por causa de trabajar en dicha materia.

Los objetivos se derivan de la investigación realizada por Araya (2011), que se centró en conocer las estrategias preventivas de autocuidado para contrarrestar las consecuencias de la disponibilidad jurídica, en la calidad de vida de las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste, período 2010-2011.

4.2.1.3 Objetivo general

Brindar estrategias preventivas de autocuidado para las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Poder Judicial

4.2.1.4 Objetivos específicos

- Reconocer síntomas físicos y emocionales en espacios en los que se trabaja la disponibilidad jurídica en materia de violencia doméstica.
- Suministrar información sobre las características del síndrome de desgaste profesional, Traumatización Vicaria y fatiga por compasión.
- Sensibilizar a los y las funcionarias sobre la necesidad de organizar y sistematizar las técnicas de autocuidado.
- Confeccionar un programa personalizado con técnicas de autocuidado (relacionados con el tema de salud física y mental).

Con base en los resultados obtenidos y las propuestas conceptuales del

autocuidado para personas que atienden violencia doméstica, se propone estrategias para contrarrestar los efectos de la disponibilidad jurídica en los siguientes tres niveles:

1. Individual
2. Colectivo
3. Institucional

4.3 PARA RESPONDER EL NIVEL UNO

Según las necesidades de tiempo y falta de espacios en común por parte de las profesionales, se proyecta lo siguiente:

Realizar cuatro conversatorios de corta duración -dos horas como máximo- en los cuales se proponga herramientas sencillas para reconocer estados emocionales que se somatizan, o bien, que afecten otras áreas de nuestra vida, por el hecho de trabajar con personas afectadas por la violencia doméstica durante la jornada laboral de la disponibilidad jurídica.

Para llevar a cabo este conversatorio, cada participante tendrá a su disposición un folleto de trabajo, en éste, la persona participante podrá tener la información conceptual de lo que se quiere sensibilizar y sistematizar, tal es el caso del concepto de "Fatiga por compasión", "Síndrome de Burnout o de Desgaste Profesional", "Autocuidado", también contará con cada una de las

prácticas que a continuación se presenta. De esta manera, podrá realizar su trabajo, no solo durante el taller, sino en cualquier otro momento con que la jueza cuente para elaborar los detalles de su propio plan de autocuidado.

Magister y Morgan, en el 2005, en la Guía de autocuidado para los prestadores(as) de servicios de salud, en relación con la violencia intrafamiliar, proponen diferentes alternativas para que las personas que trabajan con personas afectadas por la violencia realicen en la cotidianidad de su vida. Con estas sugerencias pretendo crear el plan de autocuidado con las juezas participantes. Así como también las respuestas de las participantes en la investigación de Araya (2012), permiten proponer diferentes actividades, tanto físicas como emocionales.

Para los primeros tres conversatorios se requiere realizar pasos preliminares en la elaboración o diseño de su plan de autocuidado, para ello, es necesario descubrir, personalmente, las señales de estrés que vive cada una de las participantes del taller. Para eso se requiere llenar una serie de ítems (Ver Práctica 1, 2 y 3), uno por cada conversatorio. Sin embargo, al ser un conversatorio, se tratará los temas de forma general, incluso, la elaboración del plan de autocuidado se hará de forma grupal, mediante los comentarios y sugerencias en dicho conversatorio. Posteriormente, cada participante realizará su propio plan en el folleto de trabajo.

En el último conversatorio, se desea incorporar todas las acciones que me

gustan y que puedo ejecutar en el diario vivir, en momentos cuando permanezco en disponibilidad jurídica. El cuidarse a sí misma es indispensable si cuidamos de otras personas. Esto es parte fundamental para una vida en sociedad armónica y saludable. La conciencia corporal, mental y emocional, no solo previene el malestar, sino que promueve una mejor calidad de vida y bienestar humano. Para ello, analizaremos la Práctica Cuatro. Es clave, por cuanto requerimos conversar acerca de la evaluación del progreso que voy teniendo con la implementación de las actividades, algunas que ya hacía, o bien, las nuevas que deseo incorporar, de manera que puedo ver si voy venciendo la rutina.

4.3.1 PRÁCTICA N°1

PASOS PRELIMINARES PARA ELABORAR NUESTRO

PLAN DE AUTOCUIDADO

DESCUBRA LAS SEÑALES DE ESTRÉS EN USTED

Todas las personas experimentamos estrés y como todas somos diferentes, de igual modo, es la diversidad que presentamos cuando tenemos estrés, ya que el estrés nos impacta, según las diferentes experiencias de vida, tanto pasadas como las que vivimos en la actualidad.

Lo anterior es de gran importancia, ya que el objetivo es que usted pueda revisar las diferentes manifestaciones o señales que nuestro organismo nos envía frente a las demandas del ambiente que nos rodea.

Existen cuatro grandes categorías que describen el estrés, las cuales son: físicas, emocionales, conductuales y mentales. Es por ello que a continuación se le presenta un listado de estas señales de estrés, algunas de ellas han sido señaladas por las juezas participantes de un estudio en el que se les preguntó las diferentes manifestaciones de estrés sufridas en el periodo de disponibilidad jurídica, así como las encontradas por las investigadoras Morgan y Magister (2002).

Para efectos de este taller, se pretende que usted analice las distintas manifestaciones de estrés que se ha observado durante la jornada laboral de disponibilidad jurídica. Puede agregar otras manifestaciones que recuerde en otro momento.

A continuación revise el listado que se le presenta con bastante cuidado y señale la manifestación que usted haya identificado durante la disponibilidad jurídica en la materia de violencia doméstica. De esta manera, podrá reconocer y luego analizar cada aspecto. Esta práctica le ayudará para elaborar su plan de autocuidado.

SEÑALES FÍSICAS	SEÑALES MENTALES	SEÑALES EMOCIONALES	SEÑALES CONDUCTUALES
Gastritis frecuentes	Confusión mental	Ansiedad	Trastornos alimentarios
Úlceras	Dificultades para concentrarse	Depresión	Llanto no controlado
Dolores en el pecho	Olvidos frecuentes	Enojo continuo	Llanto por todo – susceptibilidad por todo
Tensión muscular	Pérdida del sentido del humor	Enojo por cosas superficiales	Culpar a los demás
Trastornos del sueño	Dificultades en tomar decisiones	Frustración	Sarcasmo
Trastornos del apetito	Otros	Miedo / temor no infundado	Gritos
Cefalea		Preocupación excesiva – irritabilidad	Violencia – uso de la violencia como respuestas a los conflictos
Fatiga		Negativismo	Tirar objetos
Gripes frecuentes		Subjetividad	Golpea con violencia la mesa, escritorio, paredes, otros.
Temblores		Ideas – conclusiones distorsionadas	Incremento en el uso de drogas, cigarrillos, alcohol.
Migrañas		Otros	Otros
Crisis alérgicas			
Otros			

Fuente: Elaboración propia con apoyo bibliográfico.

PUEDE ESCRIBIR ANOTACIONES, EN CASO QUE SEA NECESARIO

4.3.2 PRÁCTICA N° 2

INSTRUCCIONES: Lea con cuidado las siguientes preguntas y conteste cada una de ellas con sinceridad.

¿Hacia dónde quiere dirigir su vida?

¿Cuáles son las situaciones o experiencias que la motivan en su labor y en su vida?

¿Cuáles han sido sus experiencias personales, presentes o pasadas, con violencia intrafamiliar?

¿Por qué está en este puesto de trabajo?

¿Cuáles han sido sus respuestas a situaciones de crisis?

¿Cómo define las situaciones de estrés: como fuerza positiva o negativa; como un obstáculo o como reto?

¿Tiene límites claros en torno de su vida personal y laboral?

Espero que al contestar las anteriores preguntas haya descubierto o ratificado aspectos nuevos en su persona. Como paso siguiente, le sugiero contestar las preguntas de la práctica dada, ya que también le ayudan a sentar las bases de su Plan de Autocuidado.

4.3.3 PRÁCTICA N° 3

A continuación le recomiendo 20 componentes cualitativos que ayudarán a acentuar y definir los pasos iniciales en la elaboración de su plan.

1. Aceptar la importancia de un plan de autocuidado.
2. Reconocer la responsabilidad propia en la elaboración del plan.
3. Estar consciente del agotamiento/desgaste producto de las demandas de trabajo.
4. Aceptar su responsabilidad para las metas por establecerse en su plan.
5. Realizar su inventario personal de las manifestaciones o señales de estrés.
6. Sensibilizarse a las situaciones y eventos que les producen estrés.
7. Mantener mente y actitud emprendedora.
8. Desarrollar la creatividad.
9. Estar dispuesta /o a dejar atrás la rutina.
10. Desear cambiar y mejorar la calidad de su vida.
11. Tener disposición mental de diseñar su plan de autocuidado.
12. Tener disposición mental de implementar su plan de autocuidado.
13. Tener disposición mental de aprender nuevas alternativas.
14. Reconocer la importancia de organizar el tiempo.
15. Valorar el tiempo, especialmente, los momentos dedicados al autocuidado.
16. Valorar la disciplina.

17. Aprender a transformar las situaciones de estrés en retos que lleven a crecer.
18. Reconocer que las personas usuarias y quienes le rodean, merecen recibir lo mejor de usted.
19. Reconocer que puede ser empático en la relación profesional y, a la vez, objetivo.
20. Reconocer que poseer un plan de autocuidado es tan importante como tener y mantener un plan de desarrollo profesional y personal.

4.3.4 PRÁCTICA N° 4

A continuación se le presentará cinco preguntas para reflexión y para ayudarla a identificar las alternativas que le son propias a usted, y así darle su sello personal.

INSTRUCCIONES: Formúlese una pregunta a la vez. En una hoja de papel anote todas las ideas o experiencias que le vienen a la mente. Si lo prefiere, busque un lugar donde evite las distracciones.

Seleccione una de las preguntas, cierre los ojos y oriente sus pensamientos en la dirección que la pregunta sugiere, por lo menos 10 minutos. Al abrir los ojos, anote en la hoja de papel todas las opciones que funcionan para usted. Repita el proceso con cada una de las preguntas.

1. ¿Qué me produce satisfacción?
2. ¿Qué me produce tranquilidad?
3. ¿Qué me produce sosiego?
4. ¿Qué me agrada hacer?
5. ¿Qué me ayuda a relajar?

4.3.5 PRÁCTICA N° 5

ESTABLECIENDO MI PLAN DE AUTOCUIDADO

Esperamos que a la pregunta ¿cuál es la mejor estrategia para enfrentar la fatiga y los síntomas después del trabajo con personas afectadas por la violencia doméstica? Usted piense en su plan de autocuidado individual y que la disciplina al implementarlo lleve a una práctica continua de las alternativas disponibles.

Nos hemos estado preparando para realizar nuestro plan de autocuidado. La creatividad es importante en este momento y la elección de sus gustos, ya que van a determinar el grado de compromiso personal que se requiere para su estructuración e implementación.

4.3.6 SUGERENCIAS: ESTRATEGIAS Y ALTERNATIVAS PARA EL AUTOCUIDADO

En este espacio le invito a desarrollar un plan de autocuidado propio, pensando en contrarrestar aquellas necesidades y manifestaciones que surgen de la disponibilidad jurídica. Usted puede elaborar un plan que dependa exclusivamente de usted o puede incorporar algunas personas con las cuales a usted le gusta compartir.

Recuerde aquellas actividades que le encantan y que la relajan o que no ha desarrollado, precisamente, por falta de tiempo, de manera que genere en usted emociones positivas y le favorezcan para mejorar aquellas repercusiones de la disponibilidad jurídica en su vida.

EN EL TRABAJO. Emprenda las siguientes actividades.

1. Escuche música suave o relajante
2. Revise la carga de trabajo que tiene con su jefe de manera que puedan realizar acciones de organización y planificación.
3. Adquiera una xerografía o cuadro con un paisaje con escena que asocie paz y tranquilidad.
4. Realice ejercicios de respiración.
5. Observe durante breves segundos el paisaje.

6. Observe por segundos una foto/postal del lugar donde planea pasar sus próximas vacaciones.
7. Observe durante algunos segundos la fotografía de un lugar que visitó donde recuerda haber gozado de paz y tranquilidad.
8. Lea mensajes motivacionales cortos.
9. Lea libros de mensajes motivacionales durante sus cinco o diez minutos de descanso, en vez de dedicarlos a sus actividades acostumbradas: hablar por el teléfono, los últimos bochinchos del día, entre otros.
10. Aprenda ejercicios de relajamiento, de liberación de energía.
11. Haga ejercicios cortos para reducir el estrés en el cuello, manos, espalda, pies, ojos y otros.
12. Use algún material adicional como las bolas de hierro chinas, o bien, bolas antiestrés.
13. Aprenda ejercicios de Yoga.
14. Experimente con fragancias relajantes.
15. Aléjese de personas (compañeras o compañeros) que generan energías negativas

AL AIRE LIBRE

1. Camine en senderos naturales
2. Desayune, almuerce o cene con personas afines, que respeten la regla de no conversar temas relacionados con el trabajo.

3. Si tiene las facilidades, practique un ejercicio más fuerte.
4. Toque algún instrumento musical.
5. Seleccione y realice un entretenimiento donde utilice las manos.
6. Observe aves, árboles, mariposas.
7. Tome un café con una amiga o un amigo sin hablar asuntos laborales.

4.4 PARA RESPONDER AL NIVEL BPS

EN EL HOGAR

1. Arme rompecabezas.
2. Practique aeróbicos.
3. Practique ejercicios de estiramiento.
4. Lea un libro seleccionado.
5. Lea pasajes de libros con mensajes motivacionales.
6. Acuéstese por la tarde por 15 o 20 minutos con los ojos cerrados y en un ambiente tranquilo.
7. Escuche música suave. Baile.
8. Que le hagan o hágase un masaje.
9. Realice actividades que le ayuden a reconectarse con su niño/a: volar cometas, burbujas, pintar con los dedos, hacer figuras con macilla, otros.
10. Practique ejercicios de yoga o pilates.
11. Aprenda o practique la natación.
12. Dedíquese a la jardinería o atender sus plantas.
13. Aprenda o practique la carpintería, tallado en madera.

14. Camine.
15. Realice algunas actividades en su casa: ordenar gavetas, pinte la cerca, la pared, el basurero, la caja de herramientas (lo que necesite pintarse), hornee galletas, entre otros.

4.4 PARA RESPONDER AL NIVEL DOS

Proponer la creación de un grupo operativo de reflexión con el personal del Juzgado de Violencia Doméstica del II Circuito de Guanacaste, con el objetivo de reconocer los efectos (físicos y emocionales) que provoca a los miembros el trabajo con personas afectadas por la violencia doméstica, o bien, el reconocimiento técnico y profesional que implica esta labor.

Una manera de sensibilizar, así como brindar información al personal del Juzgado de Violencia Doméstica acerca de las manifestaciones del estrés, Síndrome de Burnout y fatiga por compasión es confeccionar afiches alusivos a este tema.

4.5 PARA RESPONDER EL NIVEL TRES

Proponer a los altos jerarcas de la Corte Suprema una política de prevención de los efectos que tiene la disponibilidad jurídica en materia de violencia doméstica y los siguientes aspectos:

- Proponer el recurso de un profesional en Psicología en el tiempo de la disponibilidad jurídica.
- Realizar un rol exclusivo para la disponibilidad en el horario nocturno y fines de semana, sin recarga del trabajo diurno.
- Coordinar con el Poder Judicial.
- Proponer a los jefes de la Corte Suprema la confección de material con información relacionada con importancia del autocuidado y las diferentes manifestaciones en las que se presentan el Síndrome de Burnout y Fatiga por Compasión.
- Evaluar cada tres o cinco años el proceso (físico, emocional, laboral) de las personas que trabajan en disponibilidad jurídica con la materia de violencia doméstica.

5. BIBLIOGRAFÍA

5.1 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allen, P., Rojas, M. y Salas, J. (2004). *Violencia: Un problema de Salud Pública*. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud.

Arellano, J. (2000). *Elementos de la Investigación: La Investigación a través de su informe*. San José: Editorial de la Universidad Estatal a Distancia.

Arriagada y González. (2004). *Documento de Consejería y Autocuidado*. Chile: Universidad de Chile.

Arroyo Vargas, R. (1999). *Justicia y violencia contra la mujer: La violencia contra la mujer como producto de una violencia estructural*. En: *Módulo de Violencia*. San José, Costa Rica: ILANUD.

Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en diciembre de 1948. *Declaración Universal de Derechos Humanos*. UNESCO/ONU.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica (1996). *Ley Contra la Violencia Doméstica*. La Gaceta.

Barrantes, R. (2008). Investigación: Un camino al conocimiento. Un enfoque cuantitativo y cualitativo. San José: Editorial Universidad Estatal a Distancia.

Bernal, C. (2006). Metodología de la Investigación. Para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. México: Editorial PEARSON EDUCACIÓN.

CEPAL, V Conferencia Regional sobre la Integración de la Mujer en el Desarrollo Económico y Social de América Latina y el Caribe, Curazao, 1991. La Mujer en América Latina y el Caribe: el desafío de la transformación productiva con equidad.

CEPAL, IV Conferencia Regional sobre la Integración de la Mujer en el Desarrollo Económico y Social. (1988). Las mujeres en América Latina y el Caribe: entre los cambios y la crisis. Guatemala.

Claramunt, C. (1999). Casitas Quebradas. San José: Editorial de la Universidad Estatal a Distancia.

Claramunt C. y Organización Panamericana de la Salud – Programa Mujer, Salud y Desarrollo y. (1999). Serie Género y Salud Pública N°7: Guía para el autocuidado: .Ayudándonos para ayudar a otros - Guía Para el Autocuidado de quienes trabajan en el campo de la Violencia Intrafamiliar. San José, Costa Rica.

- Claramunt C. y Organización Panamericana de la Salud – Programa Mujer, Salud y Desarrollo y. (2002). Serie Género y Salud Pública N°13: Violencia sexual basada en género y salud, sistematización del taller introductorio: Violencia sexual y salud. San José, Costa Rica.
- Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. (2004). Informe general del estado de la ciencia y la tecnología. Ciudad de México, México.
- Convención Americana sobre derechos humanos. Pacto de San José de Costa Rica.
- Declaración Universal sobre derechos humanos. (1997). San José: Editorial Investigaciones Jurídicas.
- Corte Suprema de Justicia. Poder Judicial. (1998). Circular 02-1998.
- Corte Suprema de Justicia. Poder Judicial. (2003). Circular 051-2003
- Corte Suprema de Justicia. Poder Judicial. (2003). Circular 77-2003.
- Corte Suprema de Justicia. Poder Judicial. (2005). Circular 059-2005.
- Costa Rica, Leyes, Derechos. (1998). Código de la Niñez y la Adolescencia. San José: Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Declaración Universal de los Derechos Humanos. (1948). Aprobado por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas ONU de 10 de diciembre de 1948.

Declaración Universal de los Derechos Humanos y deberes del Hombre, aprobado en la Novena Conferencia Internacional Americana en Bogotá, 1948.

Declaración a los derechos humanos. Declaración de Quito. (1991). En: Ortiz (2005). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO.

Declaración de San José. (2004). XIV Cumbre Iberoamericana de Jefes de Estado. San José, Costa Rica.

Decreto Ejecutivo N°. 28484-MAG-MEP-MTSS-S-CM de 21 de febrero del 2000. Publicado en el Alcance No. 15 a La Gaceta No. 44 del 2 de marzo del 2000.

Durruty, P. (2005). Ejes de Autocuidado para el terapeuta orientado a la prevención del Síndrome de Burnout de Síndrome de Desgaste Profesional la perspectiva de la asertividad generativa. Tesis de grado para optar al grado de psicólogo. Escuela de Psicología. Universidad de Chile: Santiago de Chile.

Facio, A. y Fries, L. (2000). Feminismo, género y patriarcado.

Fernández, S. (2007) La violencia de género en las prácticas institucionales de salud: afectaciones del derecho a la salud y a las condiciones de trabajo en salud. *Revista Gerencia en Políticas de Salud*, Bogotá (Colombia), 6 (12): 52-76, enero-junio de 2007.

Fernández, X. (2011). "Vocabulario referido a género" en Antología del curso: "La penalización de la violencia contra las mujeres". Poder Judicial de Costa Rica – Universidad de Costa Rica. Comisión Permanente para el seguimiento de la atención y la prevención de la violencia intrafamiliar en el Poder Judicial.

Gómez, O. (2004). Educación para la salud. San José: Editorial de la Universidad Estatal a Distancia.

Hernández, R., Fernández C., y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill.

Hernández, R. Compilador. (1998). Constitución Política de la República de Costa Rica. San José: Editorial Juricentro.

Hernández, R. (2009). Los Principios Constitucionales. San José: Portal Jurídico Legal.

Hernández, V. (2003). Ensayo sobre Antonio Caso y su concepto del hombre El hombre es un boceto perfectible. Coordinador General para México: UNAM.

Hidalgo, N. y Moreira, E. (2000). Autocuidado, trastorno psicológico y rotación de equipos de salud mental. Santiago: Departamento de Psicología, Universidad de Chile.

Instituto Nacional de las Mujeres INAMU – México. (2008). Guía metodológica para la sensibilización en género: Una herramienta didáctica para la capacitación en la administración pública. Volumen 4 - Violencia contra las mujeres: un obstáculo crítico para la igualdad de género.

Lagarde, M. (1998). Identidad de género y derechos humanos: la Construcción de las Humanas.

Ley N° 7184 del 18 de Julio de 1990. Ratificación de la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño. San José: Comité Nacional de los Derechos del Niño.

Ministerio de Educación Pública (2002). Guía Prevención de la Violencia de Síndrome de Desgaste Profesional el contexto educativo. San José: Comisión de Prevención y Atención de la Violencia.

Mac Donald, J. y Rojas, M. (2010). La violencia como un problema de salud pública en Costa Rica, Sistema de Estudios de Posgrado, Maestría en Estudio sobre la Violencia Social y Familiar, San José: Universidad Estatal a Distancia.

Magister M. y Morgan G. y Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2005). Guía de autocuidado para los prestadores y prestadoras de servicios de salud en relación con la violencia intrafamiliar. Panamá.

Mora, V. (2003). Código de la Niñez y la Adolescencia. San José: Editorial Investigaciones Jurídicas.

Ojeda, T. (Enero – Marzo, 2006). En Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia - Universidad Peruana Cayetano Heredia. Volumen N°52 – N°1: El autocuidado de los profesionales de la salud que atienden a víctimas de violencia sexual. Simposio: Violencia basada en el género.

Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, aprobado por Ley 4229 de 11 de diciembre de 1968.

Proyecto Estado de la Nación. (2000). Primer Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. San José: Consejo Nacional de Rectores (CONARE).

Revista Costarricense de Trabajo Social. (2008). Artículo Relevancia de la participación social en procesos de reforma estatal. En: Lidia Salas Chavarría.

Revista Costarricense de Salud Pública. (2007). La patología social y las actividades físicas y recreativas. Vol. 6 N° 10. San José, Costa Rica.

Rodríguez, E. (2006). Divorcio y violencia de pareja en Costa Rica (1800–1950). Heredia, Costa Rica: Euna.

Sala Constitucional. (1998). Voto de la Sala Constitucional N° 0180-98. San José, Costa Rica.

Sala Constitucional. (1992). Voto de la Sala Constitucional 1915-92. San José, Costa Rica.

Taylor, S., Bogdan, R. (1992). Introducción a la observación participante. Barcelona: Editorial Paidós.

UNESCO-Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1992). Informe mundial sobre la Educación. Madrid.

Wessels D.T., Kutscher A.H. (1989). Professional burnout in Medicine and the helping professions, The Haworth Press, London.

5.2 FUENTES ELECTRÓNICAS

Endler, N. S., Corace, K. M. (2001). Theories of organizational stress [Reviews of the book Theories of organizational stress]. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 4(5), 686-688. Retrieved July 01, 2007, from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=11&hid=113&sid=8875490a-b3f7-4ec7-9072-1bc59a1bef9140sessionmgr107>

Figley Ch. (1995). Trauma and its wake – Volumen 1. The Study and treatment of post traumatic stress disorder. Brunner / Mazel psychosocial stress series. Traducción de Licda. María Cristina Vila en <http://www.stresspostraumatico.com.ar/articulos/cuatro.html> – Argentina.

Garcés de los Fayos, R. E. (2003, 28 diciembre). El bournot. Investigación presentada en el Simposio de Aspectos psicosociales del estrés ocupacional de la Universidad Jaume I de Castelló, Valencia, España. Retrieved November 07, 2004, from <http://www.salves.com.br/virtua/burnout.htm>

Halbesleben, J. R., y Buckley, R. M. (2004). Burnout in organizational life. *Journal of Management*, 30(6), 859&879. Retrieved February 04, 2005, from http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MIimg&_imagekey=B6W59-4CVTW56

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. Retrieved February 19, 2005, from

<http://www.rci.rutgers.edu/~sjacksox/PDF/Burnout.pdf> The Measurement of Experienced

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-442. Retrieved February 19, 2005, from <http://arjournals.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

Naciones Unidas (s.f.). IV Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre las Mujeres. Beijing, 1995. Documento completo en: <http://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/BDPfA%20S.pdf>.

Anexos

ANEXO N°1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Trabajo Final de Graduación: "Estrategias preventivas de autocuidado para contrarrestar las consecuencias de la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste, período 2010-2011".

Nombre de la facilitadora principal: Berta Lidieth Araya Porras.

Nombre de la participante: _____.

A. OBJETIVO GENERAL: Analizar estrategias preventivas de autocuidado para contrarrestar las consecuencias de la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del Segundo Circuito Judicial de Guanacaste, período 2010-2011".

B. ¿QUÉ SE HARÁ? Si acepta participar en este trabajo, favor responder cada una de las siguientes preguntas, de acuerdo con su experiencia de vida personal y profesional. Marque la letra (x) en las opciones sí o no. Otras son preguntas abiertas, para que exponga ampliamente sus criterios.

C. BENEFICIOS: El producto que se obtendrá a partir de las respuestas que usted emita en la entrevista, podría ser de utilidad para la institución y sus integrantes. Además, sus respuestas servirán para fortalecer vínculos de apoyo y

motivación entre las participantes. Es posible que la facilitadora aprenda más acerca de la temática y beneficie a la ciencia y a otras personas en el futuro.

E. Su participación en los grupos es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento.

F. Todo aquello que resulte de su participación en la entrevista es confidencial. Los resultados obtenidos podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgadas en una reunión científica, pero de una manera anónima.

G. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

CONSENTIMIENTO

He leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar en la entrevista dentro del trabajo final de graduación mencionado.

Nombre, cédula y firma de la participante

fecha

Nombre, cédula y firma de la facilitadora que solicita el consentimiento

fecha

ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA

Indicaciones

A continuación se le realizará una serie de preguntas que indagarán con respecto a si existen efectos en su vida, derivados del rol de disponibilidad jurídica.

I PARTE: Acerca de los cambios físicos

Síndrome de Desgaste Profesional cuando se implementó la disponibilidad jurídica en la Corte.

1- ¿Se siente continuamente fatigada? Sí () No ()

2- ¿Ha experimentado algunos de los siguientes cambios: dolores musculares, de cabeza, de espalda o tensión en la base del cuello?

Otros

Sí () No ()

3- ¿Ha presentado problemas para conciliar el sueño o mantenerse dormida? Sí () No ()

4- ¿Cree usted que se enferma con mayor frecuencia?

Sí () -----

No () -----

5- ¿Ha experimentado cambios en su respuesta sexual? Sí () No ()

Reflexione

6- ¿Presenta algún cambio físico de los ya enumerados o algún otro que usted cree se relaciona con su trabajo?

Sí ()

No ()

Si es así ¿Cuáles explicaciones ha buscado para ello?

II PARTE: Acerca de los cambios

Presenta algún cambio en su carácter, ya lo ha enumerado, o algún otro que usted cree que se relaciona con su trabajo.

7-¿Se siente irritada o enojada con frecuencia?

Sí ()

No ()

8-¿Reacciona con ira ante pequeños inconvenientes?

Sí ()

No ()

9-¿Se siente deprimida por largos periodos?

Sí ()

No ()

10-¿Ha notado que se siente a menudo muy frustrada en su trabajo?

Sí ()

No ()

11-¿Se irrita fácilmente con las personas que piensan diferente de usted?

Sí ()

No ()

12-¿A menudo desea cambiar de trabajo o abandonar su lucha contra la violencia?

Sí ()

No ()

13-¿Se siente a menudo impotente frente a las personas que ayuda?

Sí ()

No ()

14-¿Con frecuencia se siente sola y sin apoyo en su lugar de trabajo?

Sí ()

No ()

Reflexione

15-¿Presenta algún o varios cambios emocionales que usted piensa se relacionan con su trabajo? Sí ()

No ()

Si la respuesta es afirmativa, cuáles cree que son las causas.

III PARTE: Acerca de los cambios en su conducta habitual

16-¿Cree usted que actúa frecuentemente con agresividad?

Sí ()

No ()

17-¿Ha aumentado su consumo de alcohol, psicofármacos u otras drogas, para poder dormir, aliviar su ansiedad o sentirse mejor?

Sí ()

No ()

18-¿Se ha aislado?

Sí ()

No ()

19-¿Estalla con frecuencia?

Sí ()

No ()

20-¿Cree usted que ha disminuido su capacidad para funcionar en la vida cotidiana?

Sí ()

No ()

21-¿Está sobrecargada de trabajo?

Sí ()

No ()

Reflexione

22-¿Presenta algún o varios cambios en su conducta habitual que usted considera se relacionan con su trabajo? ¿Qué explicaciones tiene para ellos?

IV PARTE: Acerca de los cambios en su vida espiritual

23-¿Se siente vacía y en desconexión?

Sí ()

No ()

24-¿Cree que su trabajo no vale la pena?

Sí ()

No ()

25-¿Ha perdido significado su vida?

Sí ()

No ()

26-¿Cree usted que se ha deteriorado su vida espiritual?

Sí ()

No ()

27-¿Cree usted que han perdido vigencia sus creencias y prácticas relacionadas con la espiritualidad?

Sí ()

No ()

Reflexione

28-¿Presenta algún o varios cambios en su vida espiritual, que usted cree se relaciona con su trabajo?

V PARTE: Acerca de los cambios en su tarea de ayudar

29-¿Se enoja a menudo o se impacienta con las personas a quienes brinda su ayuda?

Sí ()

No ()

30-¿Predominan en usted sentimientos de frustración cuando las personas no regresan o no hacen lo que usted cree que es mejor para ellas?

Sí ()

No ()

31-¿Ha notado que está perdiendo la empatía hacia las personas que experimentan violencia?

Sí ()

No ()

32-¿A menudo, frente a una víctima, se preocupa por las necesidades y los sentimientos de la persona que la lastimó?

Sí ()

No ()

33-¿Le aburren los relatos de las víctimas?

Sí ()

No ()

34-Mientras escucha una historia de violencia ¿Se da cuenta que piensa en otras situaciones?

Sí ()

No ()

35-¿Se siente sobre preocupada y se lleva los relatos de violencia para su casa, los comparte con sus seres queridos, piensa en ellos mientras hace el amor o cuando sale a divertirse?

Sí ()

No ()

36-¿Abruma a sus seres queridos y a sus amistades con las necesidades de las mujeres maltratadas o violadas?

Sí ()

No ()

37-¿Tiene poco apoyo en su trabajo?

Sí ()

No ()

38-¿Tiene pocas oportunidades de participar en la toma de decisiones que afectan su trabajo?

Sí ()

No ()

Reflexione

39-¿Presenta algún o varios cambios de los citados que usted considera importantes de identificar? ¿Cree que puede haber otros?

VI PARTE: Acerca de las estrategias preventivas de autocuidado

40- Mediante cuáles estrategias preventivas de autocuidado se podría contrarrestar las consecuencias de la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las Juezas del Juzgado de Violencia Doméstica.

Se le agradece sus aportes.



SIDUNA



FI20621