

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIDAD DE GRADUACIÓN

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“RESILIENCIA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DENTRO DE UNA
RELACIÓN DE PAREJA, DE 30 A 40 AÑOS QUE ASISTEN A PEDIR AYUDA AL
IDPP”**

ANDREA DALLANA RAMIREZ REYNA

GUATEMALA, AGOSTO DE 2,013

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“RESILIENCIA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DENTRO DE UNA
RELACIÓN DE PAREJA, DE 30 A 40 AÑOS QUE ASISTEN A PEDIR AYUDA
AL IDPP”**

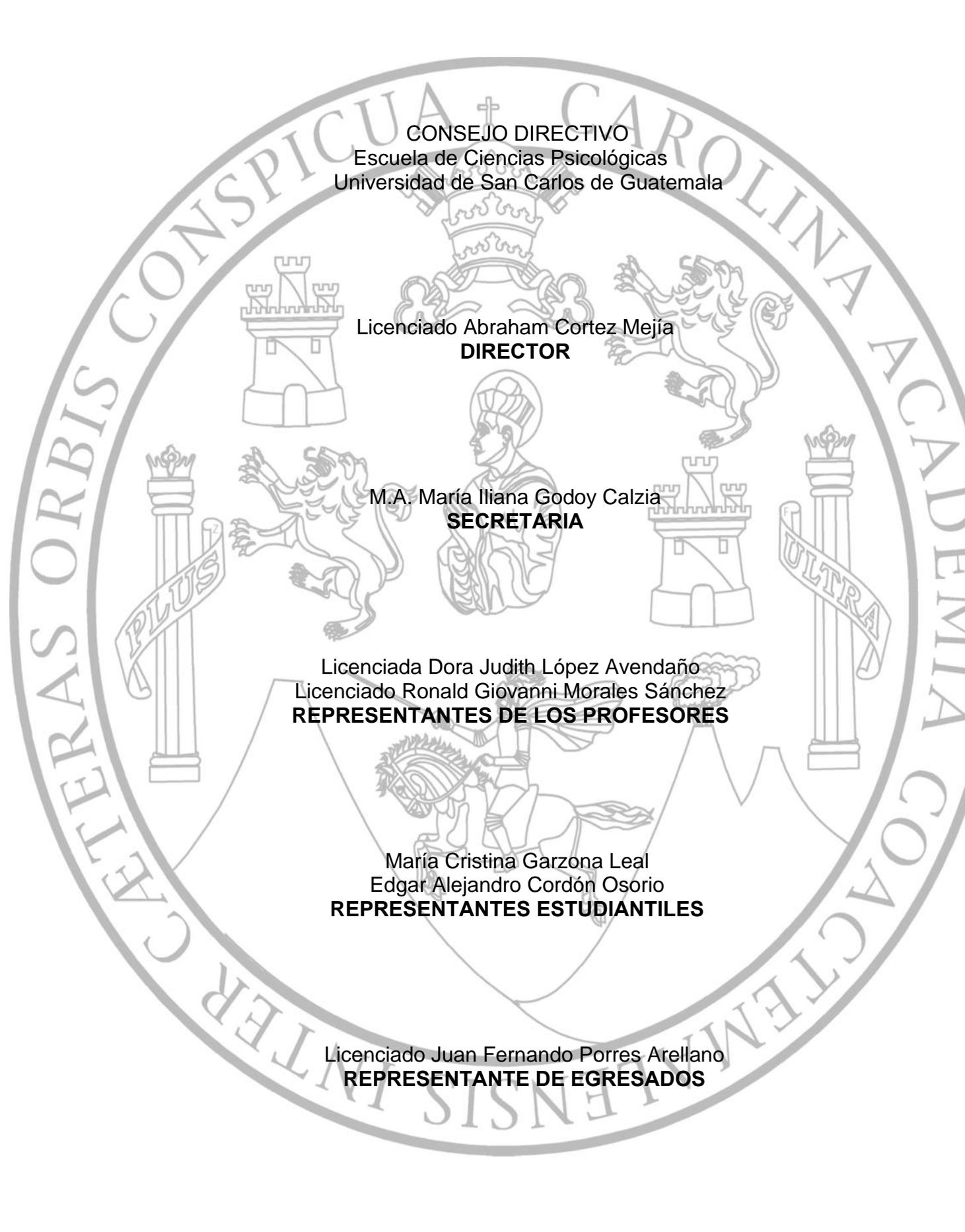
**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR
ANDREA DALLANA RAMIREZ REYNA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2013

The background of the page features a large, faint watermark of the seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular and contains the Latin motto "LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM" around its perimeter. In the center, it depicts a figure on horseback, likely a saint or a historical figure, surrounded by various heraldic symbols such as castles, lions, and columns. The text is centered over this seal.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

María Cristina Garzona Leal
Edgar Alejandro Córdon Osorio
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 288-12
CODIPs. 1828-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

18 de octubre de 2013

Estudiante
Andrea Dallana Ramirez Reyna
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO NOVENO (29º) del Acta CUARENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL TRECE (47-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 16 de octubre de 2013, que copiado literalmente dice:

“VIGÉSIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“RESILIENCIA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DENTRO DE UNA RELACIÓN DE PAREJA, DE 30 A 40 AÑOS QUE ASISTEN A PEDIR AYUDA AL IDPP”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Andrea Dallana Ramirez Reyna

CARNÉ No.2003-20824

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Claudia Rossana Rivera Maldonado y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

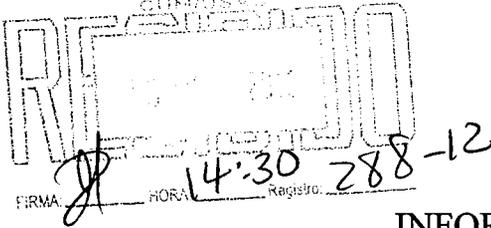


M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA



/Gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CIENPS



CIEPs **829-2013**
REG: **288-2012**
REG: **203-2012**

INFORME FINAL

Guatemala 11 de octubre 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“RESILIENCIA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DENTRO DE UNA RELACIÓN DE PAREJA, DE 30 A 40 AÑOS QUE ASISTEN A PEDIR AYUDA AL IDPP.”

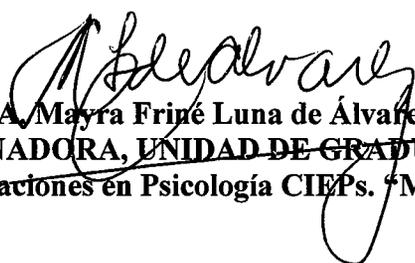
ESTUDIANTE:
Andrea Dallana Ramirez Reyna

CARNÉ No.
2003-20824

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 10 de octubre del presente año y se recibieron documentos originales completos el 11 de octubre, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez

COORDINADORA, UNIDAD DE GRADUACIÓN

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Arelis

CIEPs. 830-2013
REG 288-2012
REG 203-2012

Guatemala, 11 de octubre 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

De manera atenta me dirijo a ustedes para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“RESILIENCIA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DENTRO DE UNA RELACIÓN DE PAREJA, DE 30 A 40 AÑOS QUE ASISTEN A PEDIR AYUDA AL IDPP.”

ESTUDIANTE:
Andrea Dallana Ramirez Reyna

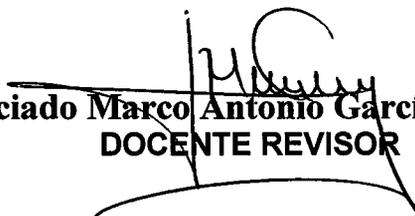
CARNÉ No.
2003-20824

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 23 de septiembre del año en curso, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio García Enríquez
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo

Guatemala, 20 de Agosto de 2013

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano
Universidad de San Carlos de Guatemala
Presente

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle, que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado “Resiliencia en mujeres víctimas de violencia dentro de una relación de pareja de 30 a 40 años de edad que asisten a pedir ayuda al IDPP” realizado por la estudiante ANDREA DALLANA RAMIREZ REYNA, CARNÉ 200320824.

El trabajo fue realizado a partir del 5 de Junio de 2,012 hasta el 06 de Junio de 2,013.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Claudia Rossana Rivera Maldonado
Psicóloga
Colegiado No. 2362
Asesor de contenido



**INSTITUTO DE LA DEFENSA PÚBLICA PENAL
GUATEMALA, C.A.
COORDINACION NACIONAL DE ASISTENCIA
LEGAL GRATUITA A LA VICTIMA Y A SUS
FAMILIARES.**



Guatemala, 4 de Agosto de 2,013

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPS-"Mayra Gutiérrez"
Escuela De Ciencia Psicológicas,
CUM

Licenciada Álvarez

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante **Andrea Dallana Ramírez Reyna**, carne 200320824 realizó en esta Institución 5 entrevistas a mujeres Víctimas de violencia como parte del trabajo de Investigación titulado. **"Resiliencia en Mujeres Víctimas de Violencia dentro de una relación de pareja de 30 a 40 años que asisten a pedir ayuda al IDPP"** en el período comprendido del 24 de Junio al 24 de Julio del presente año, en horario de 8:00 a 12:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado de acuerdo a lo manifestado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra Institución.

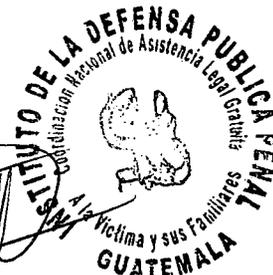
Sin otro particular, me suscribo.



Atentamente,
Licda. Amalia Magdalena Mazariegos Vasquez
Coordinadora Nacional de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima
y a sus Familiares
INSTITUTO DE LA DEFENSA PÚBLICA PENAL


Licenciada Amalia Mazariegos

Coordinadora de Asistencia Legal Gratuita a la Víctima y sus Familiares



MADRINAS DE GRADUACIÓN

Sandra Patricia García Castellanos

Colegiado No. 4859

Licenciada en Auditoría

Claudia Rossana Rivera Maldonado

Licenciada en Psicología

Colegiado No. 2362

ACTO QUE DEDICO

A Dios por darme la vida y sus bendiciones para llegar a este día.

A mi padre, Arturo Ramirez que en paz descansa porque se que desde el cielo esta orgulloso de mi.

A mi madre, Rosalina Reyna por ser un ejemplo de mujer, ser maravilloso pilar principal de mi vida.

A mi Peque, por todos estos años como pagarte todo el apoyo y cariño.

A mis Hermanos, Ricardo y Elvis por su cariño, de los cuales me siento orgullosa.

A mi futuro esposo Carlos García por su apoyo, amor, comprensión fuente inspiradora de este logro.

A mis compañeras de Vida, Gilma, Vivi, Andrea, Irma, Loren, por su cariño, apoyo y estímulo durante los cinco años que compartimos momentos inolvidables, "Como olvidar lo que vivimos, como expresar lo que sentimos tantos sueños compartidos"

A mis compañeras de trabajo, Diana, Lorena, Mima, por compartir día a día su cariño, amistad y confianza.

A mi Familia, por su cariño.

A usted, por acompañarme y ser testigos de mi éxito

AGRADECIMIENTOS

A Universidad de San Carlos de Guatemala, por brindarme la oportunidad de realizarme como profesional.

A Escuela de Ciencias Psicológicas, Catedráticos, Catedráticas, por el aporte de conocimientos a lo largo de mi carrera.

A Unidad de Asistencia legal gratuita a la víctima y sus familiares por permitirme llevar a la práctica los conocimientos adquiridos.

A Centro de Investigaciones CIEPs, por contribuir en la formación y aprobación del proyecto de tesis.

A Licda. Claudia Rivera, por su apoyo incondicional a lo largo de mi carrera

A todas las personas e Instituciones que han contribuido en el desarrollo de la carrera.

ÍNDICE

	Página
Resumen.....	13
Prólogo.....	14
I INTRODUCCIÓN	
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico.....	16
1.1.1 Planteamiento del problema.....	17
1.1.2 Marco teórico.....	
1.1.2.1 Resiliencia.....	19
1.1.2.2 Violencia contra la mujer.....	24
1.1.2.3 Representaciones sociales en mujeres víctimas.....	30
1.1.2.4 Concepto de amor.....	35
1.1.2.5 Importancia del autoestima	48
1.1.2.6 Trayectoria en la búsqueda de ayuda.....	50
1.1.2.7 Características de resiliencia en la persona adulta.....	51
1.1.2.8 El camino hacia la recuperación.....	54
1.1.2.9 Muestra de la población	59
II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE TRABAJO	
2.1 Técnicas.....	60
2.2 Instrumentos.....	61
III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
3.1 Características del lugar y de la población	62
3.2 Proceso de resiliencia en mujeres víctimas de violencia..	64
3.4 Presentación de testimonios.....	67
IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1 Conclusiones.....	97
4.2 Recomendaciones.....	98
4.3 Bibliografía.....	99
Glosario.....	100
Anexos.....	102

Resumen

RESILIENCIA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DENTRO DE UNA RELACION DE PAREJA DE 30 A 40 AÑOS DE EDAD QUE ASISTEN A PEDIR AYUDA AL IDPP

Autora: Andrea Dallana Ramirez Reyna

El propósito de la presente investigación fue describir el proceso de resiliencia en mujeres víctimas de violencia dentro de una relación de pareja. Salir de la violencia conyugal es una decisión personal; un proceso difícil, largo, doloroso y complejo. Para salir es indispensable comprender el problema, superar el miedo, abandonar la identidad de víctima y revisar el tradicional estereotipo de género, para reconstruir la identidad. Lo que requiere de la autoconciencia e introspección. Esto da lugar al auto reconocimiento y a la emergencia y fortalecimiento de factores resilientes interrelacionados potenciados en la interacción con las redes sociales de apoyo; esta es imprescindible para generar comportamiento resiliente.

Las interrogantes planteadas para la presente investigación fueron, ¿cuáles son las representaciones sociales de las mujeres víctimas de violencia?, ¿qué influencia tiene el concepto de amor en mujeres víctimas?, ¿qué ideales tienen de una relación de pareja?, ¿qué nivel de autoestima tienen las mujeres víctima de violencia?, y ¿porqué asisten a pedir ayuda a una institución del estado?.

Las variables y categorías fueron conceptualizadas de la siguiente manera

Mujer: persona del sexo femenino remite a distinciones de género de carácter cultural y social, Víctima: persona que sufre un daño o perjuicio, que es provocado por una acción, ya sea por culpa de otra persona, o por fuerza mayor, Resiliencia: capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas, Relación de pareja: inversión que ambos miembros hacen un vínculo amoroso compartido, con él, Representaciones sociales: comprender como el conocimiento social tiene una naturaleza simbólica y social, que produce significaciones que están más allá de cualquier objeto Amor: sentimiento relacionado con el afecto y el apego, y resultante y productor de una serie de emociones, experiencias y actitudes. Autoestima: es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos,

Las técnicas utilizadas fueron: observación, entrevista estructurada, e instrumentos como: testimonios.

La investigación fue ejecutada durante un mes, con usuarias entre edades de 30 y 40 año, que asistieron a la unidad de asistencia legal gratuita a la víctima y sus familiares del Instituto de la Defensa Pública Penal, ubicado, en la 7 Av. 10-35 zona 1.

PRÓLOGO

“No existe un lugar perfecto, desde donde empezar, existen sólo lugares reales. Lo que sí es claro es la necesidad de hacer surgir las voces sumergidas”

Aruna Rau

Durante la práctica de la carrera de psicología, se tuvo un acercamiento con mujeres víctimas de violencia, la mayoría por parte de la pareja. Es por esto que surge el deseo de analizar el proceso de resiliencia y que factores intervienen en dicha población.

Por lo que además de analizar la violencia dentro de una relación de pareja, resulta indispensable describir el proceso de resiliencia en mujeres víctimas de violencia dentro de una relación de pareja, y dar a conocer elementos que influyen en la problemática en general, tales como representaciones sociales, concepto de amor, autoestima, ideales de una relación, nivel de autoestima.

El aporte del proyecto es por lo tanto para entender las causas que las llevan a las mujeres a pedir ayuda, y el proceso que llevan para poder salir avante ante tal situación.

Basado de lo anterior, se presenta el resultado de una investigación que responda a las expectativas de futuros estudiantes, docentes, investigadores profesionales interesados en el tema de resiliencia en mujeres víctimas de violencia dentro de una relación de pareja que asisten a pedir ayuda al IDPP.

El presente estudio fue completado por la participación de usuarias resilientes de violencia por parte de la pareja que acudieron al Instituto de la Defensa Pública

Penal, a pedir asesoría y apoyo psicológico, fue algo impactante pues algunas de ellas se resistían a reconocer el círculo de violencia en el que están inmersas, aun cuando los golpes y maltratos físicos son visibles, es por ello que la intervención en crisis es una de las etapas más difíciles del proceso, al llegar a la tercer sesión la paciente adquiere seguridad y confianza y habla abiertamente sobre el tema, describiendo hasta los detalles más íntimos de la problemática es en esta etapa es donde se puede indagar sobre los objetivos propuestos para el proyecto, y obtener los resultados acerca de las interrogantes planteadas.

Conocer a mujeres víctimas de violencia cambia tu vida y forma de pensar, son tanto los casos de mujeres maltratadas hoy en día, que te hacen reflexionar sobre la importancia de enseñar a las niñas de hoy a tener amor propio, a formar una actitud de resiliencia desde la infancia, a valerse por sí mismas, darles educación basada en valores y autoestima, y de esta manera erradicar la violencia contra las mujeres por parte de sus parejas.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema

La violencia contra las mujeres se expresa en diversas formas y espacios de convivencia. Si bien se trata de un problema que afecta de manera individual a quienes la padecen, debe entenderse como un fenómeno estructural con repercusiones sociales múltiples. De aquí que la violencia de género posea características particulares según el entorno social en que se manifieste.

La violencia de género se ha definido ampliamente, enfatizando los rasgos que colocan, mantienen y perpetúan la subordinación femenina, tanto en el ámbito doméstico como en el social.

En el fenómeno de la violencia de género prevalece el ejercicio del poder del hombre sobre la mujer, por medio de agresiones psicológicas, económicas, físicas o sexuales en contra de ella por el sólo hecho de ser mujer. Al interior de los hogares, esta violencia se asocia también con relaciones de poder que pueden ser a la vez causa y efecto del acceso y uso desigual de los recursos del hogar entre sus integrantes, específicamente entre las parejas.

Muchas mujeres maltratadas rompen con el maltrato y se recuperan, sin embargo, no se ha indagado suficientemente sobre los factores que les ayudan a recuperarse ni las relaciones entre ellos. Las investigaciones sobre la influencia de factores protectores en la salud física y mental de las mujeres y los estudios sobre resiliencia en mujeres maltratadas aportan elementos para comprender la adaptación eficaz de estas mujeres y muestran cómo se recuperan del trauma y logran vidas y relaciones personales exitosas.

En la unidad de asistencia legal gratuita a la víctima y sus familiares, es necesario que las pacientes reciban terapia psicológica debido a la violencia física, psicológica y emocional a la que han sido sometidas por parte de las parejas, desde el momento en el que acuden en busca de ayuda las hace mujeres resilientes con la esperanza de que su vida y de la de su familia cambie, o simplemente obtener un acompañamiento que las ayude a identificar las causas que las han llevado a ser víctimas y restablecerse como personas. Se ha observado que una mujer que pide ayuda está en la disposición de querer sobreponerse a los daños que ha sufrido, mejorando el estado físico y emocional, favoreciendo así la evolución del tratamiento psicológico.

La población identificada para la investigación de tipo cualitativa, se caracteriza por ser originaria y residente de la ciudad capital, con nivel Socioeconómico medio hasta pobreza extrema, analfabetas hasta nivel académico superior, se realizó un estudio sobre cuáles son las representaciones sociales que influyen en su personalidad, así como identificar los diversos conceptos de amor reconociendo los ideales que se tienen de una relación de pareja y de esta manera llegar a determinar el nivel de autoestima reconociendo las causas que las llevaron a pedir ayuda.

Trabajar sesiones psicoterapéuticas de tipo humanista centrada en la empatía y el dialogo, siguiendo un tipo de entrevista semi abierta, entre otros, que permitió indagar los aspectos importantes para la investigación permitiendo a su vez y a través del dialogo, la expresión, de los sentimientos de las mujeres incorporadas al estudio de las pacientes, permitió la expresión de su sentir ante la situación. Durante las sesiones se aplicaron técnicas las cuales permitieron que, por medio de la observación se pudieran encontrar los signos de representaciones sociales, autoestima, ideales sobre la pareja, conceptos de amor, las cuales denotan el estado emocional de la paciente, durante las entrevistas se realizaron exámenes mentales que ofrecieron información en las áreas afectadas y su estado de ánimo lo que conducía a una impresión clínica, las sesiones de psicoterapia con las pacientes, permitieron la expresión de su sentir ante la situación

Fue necesario utilizar técnicas puramente cualitativas, por lo cual se aplicó el testimonio, técnica que permitió recopilar el discurso de la paciente tal cual lo expresó con grabaciones de voz, para analizar la información y enriquecer los hallazgos, sesiones de psicoterapia que se fueron utilizadas como un proceso de introspección, para obtener herramientas y recursos necesarios para generar y recuperar su bienestar.

Los libros de resiliencia y violencia intrafamiliar así como documentales en Internet, sirvieron como medio para encontrar información relevante y actualizada sobre estudios similares que aportaron y fundamentaron teóricamente la presente investigación.

Las pacientes de la muestra fueron mujeres, entre 30 y 40 años de edad que han sido sometidos a todo tipo de violencia por parte de las parejas o cónyuges que están en la disposición de cambiar y modificar la manera en la que perciben el amor por parte de las parejas. El procedimiento a trabajar se realizó por medio de sesiones de entrevista que se adecuaron de acuerdo al tiempo de trabajo de campo.

Marco Teórico

Antecedentes

1. Resiliencia

Analizar los factores psicosociales que influyen en la resiliencia de mujeres que han sido víctimas de violencia de género, es necesario identificar, describir y establecer la relación existente entre los factores comunitarios, familiares e individuales que favorecen la resiliencia en mujeres que han vivido violencia.

Tomando en cuenta que la violencia intrafamiliar es un fenómeno que ha ido incrementando en los últimos años afectando principalmente a mujeres. Niños, niñas de diversos países considerándose como un problema que atenta contra los derechos humanos, teniendo serias repercusiones en la salud integral de las personas, en la economía familiar en el ámbito del trabajo impactando de forma negativa el desarrollo humano.

La violencia en pareja puede revestir diversas formas se puede hablar de maltrato físico, emocional, sexual, los cuales desencadenan en la víctima una serie de sentimientos de culpa, miedo, vergüenza, impotencia, rabia dañando con ello a la mujer física y psicosocialmente.

Los factores protectores de la resiliencia son susceptibles de fortalecerse en los adultos y específicamente en las mujeres objeto de violencia marital logrando con ello mejorar la salud mental y permitirle diseñar un proyecto de vida para la reconstrucción de su vida personal y familiar.

1.1 Definición

“Al acercarnos a la realidad de las personas en sus diferentes situaciones surge la siguiente pregunta: ¿Por qué algunas personas, frente a situaciones adversas, traumatismos y amenazas graves contra su salud y desarrollo, logran salir adelante y llegan a desarrollarse armoniosa y positivamente, mientras que todo predice una evolución negativa?”

Desde hace algunos años, este fenómeno ha sido objeto de gran interés y ha ido dando origen a la teoría de la Resiliencia.

El concepto se comenzó a emplear en la Física y fue Michael Rutter quien lo acuñó en 1972 para las ciencias sociales.

Los primeros estudios sobre la resiliencia se centraron en personas que habían vivido situaciones límite; aquellas que resistían y seguían adelante sin “tirar la toalla” eran las llamadas resilientes.

La resiliencia no significa invulnerabilidad, estas personas sufren como cualquiera; lo que les diferencia es su capacidad para tener una adecuada calidad de vida a pesar de todas las experiencias dolorosas.

Eduardo Galeano dice “cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes, fuegos chicos y fuegos de todos los colores.

Hay personas de fuego sereno, que ni se enteran del viento, y personas de fuego loco, que llenan el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear y quien se acerca se enciende”.

En él se presentan las dos vertientes de la teoría de la resiliencia: la primera se relaciona con la idea de la luminosidad, y la segunda con la idea de la diversidad, de la diferencia.

La resiliencia se edifica desde la zona luminosa del ser humano, desde sus fortalezas, asumiendo la potencialidad de cada individuo para desarrollarse, y cobra significado a partir de las diferentes reacciones ante circunstancias adversas, generadoras de estrés; mientras algunas personas sucumben a dichas circunstancias, evidenciando desequilibrio y trastornos a diversos niveles, otras se desarrollan exitosamente a pesar de la adversidad.

1.2 Reseña histórica

En el idioma castellano, tradicionalmente el término resiliencia se usa en el campo de la Física y se refiere a la capacidad que tienen los cuerpos para volver a su forma original luego de haber sufrido deformaciones producto de la fuerza (Suárez, N. 2004).

El vocablo "resiliencia" tiene su origen en el latín "resilio", que significa volver atrás, volver en un salto, rebotar. El término fue adaptado a las Ciencias Sociales para caracterizar a los sujetos que, a pesar de haber nacido y de vivir en situaciones de adversidad, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

La resiliencia "es la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformada/o por ellas. Es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez".

No sólo es un fenómeno que observamos a nivel individual, sino que podemos hablar de familias resilientes, grupos y comunidades con características resilientes. Entonces se define como **"la capacidad de un individuo o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y, más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ellas"** (Helena Combarías).

La resiliencia implica:

- Resistencia frente a las adversidades: capacidad para mantenerse entera/o cuando se está sometida a grandes exigencias y presiones.
- Capacidad para sortear las dificultades, aprender de las derrotas y reconstituirse creativamente, transformando los aspectos negativos en nuevas oportunidades y ventajas.

No es un estado fijo, definitivo, acabado; es un proceso, un camino que se cuenta como el relato de una vida, se construye en el tiempo, en una historia. Se construye gracias a los fuertes vínculos de afecto que se han tejido a lo largo de toda la vida.

La persona resiliente es aquella capaz de establecer relaciones sociales constructivas, tiene un sentido de sí misma positivo, dimensiona los problemas, tiene sentido de esperanza frente a las dificultades, extrae significado de las situaciones de estrés, desarrolla iniciativa y se fija metas posibles de alcanzar

En ella hay factores internos que actúan como protectores:

- Servicio a otros/as o a una causa.
- Estrategias de convivencia, asertividad, control de sus impulsos.
- Sociabilidad, habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, sentido del humor.
- Control interno frente a los problemas.
- Confianza en sí misma/o, autonomía, flexibilidad.
- Capacidad para aprender y conectar los aprendizajes.
- Capacidad de preguntarse a sí misma/o y darse una respuesta honesta, para automotivarse.

También existen otros factores externos que apoyan y favorecen las características resilientes:

- Ambiente cálido que promueve vínculos y relaciones de apoyo.

- Fomento de valores pro-sociales y estrategias de convivencia.
- Límites claros.
- Compartir responsabilidades.
- Expresar expectativas positivas y realistas.
- Promover el logro de metas.
- Liderazgos claros y positivos.
- Valoración de los talentos específicos de cada persona.

Heráclito dijo hace más de veinte siglos “Nunca nos bañamos dos veces en el mismo río” y en el caso de la resiliencia ocurre lo mismo. Después de una dificultad, nunca se vuelve al mismo punto de origen. En otras palabras, afortunadamente no somos gomas elásticas. Por eso, cada dificultad o cambio nos influyen y todos tenemos la capacidad de transformarnos. A veces suelen llegar en el momento más inoportuno, aunque tampoco se sabe cuál es el momento oportuno; el reto es entender la dificultad como una invitación a dar lo mejor de nosotras mismas.

1.3 La construcción de la resiliencia

Para mostrar la complementariedad de los elementos de construcción de la resiliencia, y la idea de esta como un proceso de construcción, Stefan Vanistendael ha desarrollado la imagen de la « casita » de la resiliencia, una pequeña casa compuesta de varios pisos y con varias habitaciones. Los cimientos son las necesidades materiales de base, como la comida, los cuidados de salud.

El subsuelo está constituido por los vínculos, las redes de contactos, formales e informales. Se trata a menudo de un vínculo fuerte y constructivo con al menos una persona, que pueda ser un pariente, un conocido, uno de los abuelos, un vecino, un profesional. Es, en todos casos, una persona que cree verdaderamente en el potencial real y que lo acepte fundamentalmente como persona.

En la planta baja se encuentra la capacidad de descubrirle un sentido a la vida. Esto puede estar vinculado, por ejemplo, con una fe religiosa, con un compromiso político o humanitario.

En el primer piso, se encuentran varias habitaciones: la autoestima; las aptitudes personales y sociales; y el sentido del humor.

En el desván, una gran habitación es dejada abierta para las nuevas experiencias a descubrir. Esto es, una capacidad de creer que la vida no se detiene en el sufrimiento o en el traumatismo y que ella puede aún dar sorpresa.

De todo esto, hay que subrayar la importancia vital de dos elementos: el vínculo y la palabra. La resiliencia no se construye sola, sino gracias a los fuertes vínculos de afecto que se han tejido a lo largo de toda la vida.”¹

2. Violencia contra la mujer

Es “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada”. Asamblea General de las Naciones Unidas, 1993.

2.1 Tipos de violencia

a) Violencia física: se refiere a todo acto de agresión intencional en que se utilice alguna parte del cuerpo de la mujer, algún objeto, arma o sustancia para sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física de la mujer agredida, lo que se traduce en un daño, o intento de daño, permanente o temporal, de parte del agresor sobre el cuerpo de ella. Su espectro varía desde un pellizco hasta la muerte.

¹ Rosette Polleti, (2005) Resiliencia el arte de Resurgir la vida, (PP. 1,2 3).

b) Violencia sexual: toda forma de conducta, consistente en actos u omisiones, ocasionales o reiterados, y cuyas formas de expresión incluyen: inducir a la realización de prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor, práctica de la celotipia para el control, manipulación o dominio de la mujer y que generen un daño. Su expresión más evidente es la violación.

c) Violencia económica: formas de agresión con el fin de controlar tanto el flujo de recursos monetarios que ingresan al hogar, o bien la forma en que dicho ingreso se gasta, como la propiedad y uso de los bienes muebles e inmuebles que forman parte del patrimonio de la pareja (reclamos de dinero, amenazas o incumplimiento con relación a dar el gasto, usurpación de bienes materiales, prohibiciones de trabajar o estudiar”.²

d) Violencia emocional o psicológica: se refiere a formas de agresión reiterada que no inciden directamente en el cuerpo de las mujeres, pero sí en su psique (comparaciones ofensivas, humillaciones, encierros, prohibiciones, coacciones, condicionamientos, insultos, reclamos sobre los quehaceres del hogar, falta de respeto en las cosas ajenas, amenazas). Su identificación es la más difícil de percibir ante el uso de metáforas y la “ausencia de evidencias”.

2.2 Violencia en relaciones de pareja

La violencia de género se ha definido ampliamente, enfatizando los rasgos que colocan, mantienen y perpetúan la subordinación femenina, tanto en el ámbito doméstico como en el social.

En el fenómeno de la violencia de género prevalece el ejercicio del poder del hombre sobre la mujer, por medio de agresiones psicológicas, económicas, físicas o sexuales en contra de ella por el sólo hecho de ser mujer. Al interior de los

² Isonomía “ Igualdad y Género en el ámbito público y privado” Interuniversitario-Internacional 2007/2009

hogares, esta violencia se asocia también con relaciones de poder que pueden ser a la vez causa y efecto del acceso y uso desigual de los recursos del hogar entre sus integrantes, específicamente entre las parejas.

La violencia contra la mujer representa una de las formas más extremas de desigualdad de género y una de las principales barreras para su empoderamiento, el despliegue de sus capacidades y el ejercicio de sus derechos, además de constituir una clara violación a sus derechos humanos. Según informes de la Organización Panamericana de la Salud.

Según informes de (OPS), en América Latina y el Caribe una de cada tres mujeres, en algún momento de su vida, ha sido víctima de violencia sexual, física o psicológica, perpetrada por hombres

El fenómeno de la violencia de género es multidimensional, ya que sus causas, consecuencias y repercusiones se dan en los ámbitos públicos y privado, y afectan tanto a las víctimas directas de la violencia como a sus seres queridos.

Según Castro y Riquer (2006), entre los hallazgos de sus investigaciones se encuentran que:

- Las consecuencias de la violencia al interior de las familias son tan graves como las agresiones de extraños.
- La violencia física, sexual y emocional es cometida en su mayoría por hombres en contra de mujeres.
- Los agresores no exhiben psicopatología diagnosticable.
- El consumo de alcohol puede exacerbar la violencia, pero no es la causa que la provoca.
- En la mayor parte de las parejas que experimentan violencia, ésta se presenta desde el inicio de la relación, incluso desde el noviazgo.

- Se ha observado cierta tolerancia hacia los comportamientos violentos y cierta cronicidad que muestra que las mujeres permanecen en una relación violenta un promedio de 10 años.
- El límite o alto a la violencia de pareja está relacionado con la intervención de algún hijo(a), generalmente adolescente o un familiar.

2.3 Víctimas y victimarios

“Víctimas es quien sufre el daño o resulta perjudicado en cualquier acción o suceso por culpa ajena, es la persona sacrificada.

Victimario es la persona que con sus actos y conductas hace sufrir o convierte en víctima suya a alguien.

Cuando se habla de la víctima se considera el daño ocasionado a resultado de la violencia, sancionando su consecuencia y no a la violencia misma.

Respecto a la noción del victimario se señala la acción de hacer sufrir y victimizar a otro. Como consecuencia de tomar estas definiciones literalmente se interpreta a la víctima como “totalmente pasiva” y al victimario como totalmente activo.

Los hombres cometen violencia y a las mujeres les ocurre relación de casualidad que deja de lado los complejos hechos que llevan a la victimización y a los recursos que las personas atacadas suelen desplegar para resistir o evitar la violencia.

En la noción de la víctima, el sujeto de la acción es el agresor a quien se le atribuye la capacidad de obrar y transformar a través de sus actos a alguien en su víctima, por el contrario en la noción de sobreviviente el sujeto de la acción es la mujer, niña o niño que fueron victimizados.

En la identidad de las personas atacadas a los afectos los actos cometidos, por ejemplo en la expresión “es una mujer violada” se fuerza a la significación de lo que hizo el atacante –violar- y se desestiman las experiencias de vida previas al ataque, constitutivas de la identidad de la mujer que fue agredida.

La identidad se verá afectada por la gravedad que implica un hecho violento, pero el destino de conflicto creado tendrá dos posibilidades: el hecho violento podrá quedar incluido en un contexto biográfico más abarcativo o quedar atrapado en la identidad asignada de “víctima para siempre”

No obstante todo ataque al cuerpo es un ataque a la identidad y subjetividad.”³

En la experiencia clínica hemos observado que una persona traumatizada por haber sido violentada suele presentar básicamente estos tres sentimientos:

Sentimiento de desamparo, vivencia de estar en peligro permanente, sentirse diferente a los demás.

Estos sentimientos surgen por el dolor y la impotencia de no poder transformar lo que ya paso dejando su importancia en el cuerpo los afectos y la vida cotidiana.

Como agresivas expresadas en situaciones de frecuencia e intensidad variables.

Las actitudes del agresor tienen la finalidad de fomentar la dependencia para lograr la sumisión y el control de su víctima como consecuencia de estos hechos y sentimientos la pasividad esta feminizada porque el imaginario atribuye a las mujeres en el contexto de violencia, las características de sumisión, obediencia, Propensión a ser atacadas, poca capacidad de defensa miedos concretos frente a la fuerza y el poder del agresor.

Las mujeres no son entonces solo víctimas pasivas de las violencias físicas y sexuales si no que despliegan muchas veces en forma consciente e inconsciente, una serie de acciones antes y durante el ataque que les permite enfrentarse al acto violento, las estrategias utilizadas por la mujeres atacadas a diversas acciones o comportamientos que tienen por lo menos dos objetivos: reducir la tensión provocada por el acto violento y lograr un tipo de modificación en el lugar que ellas ocupan en relación con el agresor.

³ Velázquez Susana, Violencias Cotidianas y violencias de género (2003) sobre víctimas y victimarios
Capitulo 2 (p. 35 y 36)

2.4 La situación crítica

“La crisis y sus elaboraciones constituyen un modo de existencia de la subjetividad. Todo ser humano oscila entre crisis y elaboraciones ya sea en las crisis vitales o en aquellas surgidas de situaciones inesperadas.

La palabra crisis tiene por lo menos dos acepciones, la primera indica dificultad, peligro, riesgo. La crisis provoca una ruptura en la continuidad del ser y en sus relaciones con el medio.

La crisis desencadena vivencias de padecimiento, temores y fantasías específicas que pueden promover, que pueden promover en la persona violentada, el riesgo de enfermarse.

Transitar la crisis significa, entonces, impacto, dolor, cuestionamiento, transformación y también la búsqueda de un nuevo equilibrio a través de formas creativas de enfrentarla y resolverla.

Los efectos de la violencia en la subjetividad dependerán, para la resolución de la crisis, de una serie de factores que se articulen en forma variable:

Tipo de agresión padecida: violación, golpes, acoso sexual, abuso psicológico, amenazas reiteradas de ataque.

Tiempo de duración de la agresión: hecho violento aislado o la agresión que ocurre en forma permanente, repetitiva y crónica.

Gravedad de la agresión: según el grado de incidencia de las diversas lesiones físicas y el impacto emocional.

Personalidad previa al ataque: que determina la implementación de diversos recursos psíquicos para enfrentar los hechos violentos y sus secuelas.”⁴

⁴ Velázquez Susana, Violencias Cotidianas y Violencias de género (2003) Los alcances de una crisis, capítulo 3 p. 53

3. Representaciones sociales en mujeres víctimas de violencia.

La mujer que es víctima, posee una visión del fenómeno centrada en características individuales, donde las características de la mujer, coincidirían con el estereotipo de rol de género femenino tradicional que es interiorizado a partir de una serie de creencias y mandatos sociales que se adecuan al modelo masculino. La condición anterior genera una base sobre la cual se instala la aceptación de ciertas prácticas. Producto de la situación violenta, aceptada y tolerada por estas mujeres comienzan a conjugarse una serie de factores tales como un estado permanente de ensimismamiento, desesperanza, aislamiento y traumatización, que determinan una percepción pesimista respecto a las soluciones y formas de evitación del problema, incrementado por el grado real de ineficacia que poseería el sistema judicial.

“Por su parte las mujeres no víctimas de violencia poseen mayor conciencia respecto al carácter sociocultural del problema, lo cual atraviesa la totalidad de su discurso. Este aspecto parece ser un factor protector, que conduciría a estas mujeres a situarse desde una postura actitudinal que busca evitar o no aceptar situaciones de violencia directa.

Además de visualizar una gran gama de factores protectores de la violencia, en la esfera social, en la cual ellas buscan activamente insertarse propiciando un mayor empoderamiento, que se potenciaría con la percepción de un cambio cultural en relación a los géneros.

Como implicancias de este estudio se puede decir que en una sociedad patriarcal como la nuestra la socialización familiar es una tarea compartida por hombres y mujeres, formando un sistema en el cual el rol doméstico femenino también se extiende a la crianza cotidiana de los hijos y su planteamiento estructural en una relación madre hijo(a) donde este último es visto como un leal compañero frente a una figura parental agresora lo cual conlleva un daño

psicológico directo para los hijos triangulados en relaciones conyugales violentas. Dicha situación se tiende a mantener estable y ayuda a perpetuar el uso de la violencia e inhibe la búsqueda de ayuda en las redes de apoyo institucionales o comunitarias. Es sabido el efecto a largo plazo que tiene para los hijos la violencia conyugal, especialmente en los hijos triangulados. Algunas consecuencias de la violencia constituyen disfunciones psicosociales, trastornos emocionales, patrones de conducta inadaptados, ambientes familiares poco sanos, frustración generalizada, etc.”⁵

3.1 Las razones percibidas de la violencia

“La percepción subjetiva de la mujer acerca de las razones a las que obedece la violencia que ejerce la pareja contra su persona está directamente asociada al modo en que ella vive este maltrato, así como también a los umbrales de tolerancia experimentada hacia la violencia.

Asimismo, el análisis de las explicaciones subjetivas que brindan las mujeres entrevistadas resulta crucial para entender las acciones que se llevan a cabo en la búsqueda de una solución a la violencia masculina.

El análisis de entrevistas a mujeres víctimas de violencia permite diferenciar, como parte de las razones de la violencia percibidas por las mujeres, entre motivos y causas. Así, se pone en evidencia que los motivos involucran intenciones conscientes y voluntad de maltrato por parte de la pareja masculina, mientras que las causas responden a fuerzas externas, ajenas a la voluntad del hombre violento.

⁵ Henríquez, Troncoso, Henson, Opazo, Quezada Representaciones sociales de violencia conyugal, (2008)

Entre las causas de la violencia se mencionan el machismo reinante en la sociedad, pero también problemas no resueltos en la infancia del cónyuge o conflictos con la familia de origen, presiones laborales, características psicológicas como la inseguridad o la necesidad de ser reconocido, y el consumo de alcohol.

Estas causas asociadas al maltrato parecen desresponsabilizar en parte a la pareja, quien supuestamente la maltrata impulsado por cuestiones que van más allá de la propia voluntad.”⁶

Este tipo de explicaciones, que ubican el origen de la violencia en factores ajenos a la relación de pareja, sugieren dos hipótesis que merecen ser contrastadas en otros estudios. Por un lado, la atribución de responsabilidad del maltrato a la pareja es parcial: las mujeres encuentran una justificación al maltrato de sus parejas, quienes las agreden sin intención, sino más bien movidos por causas ajenas a su voluntad y como expresión incontrolada de afectos. Por otra parte y dado que no es la mujer quien “despierta” las manifestaciones de violencia, su autoimagen no resulta tan comprometida.

Es posible observar que cuando se ubica el origen de la violencia masculina en fuerzas externas al hombre, las mujeres muestran un mayor grado de tolerancia a la violencia de que resultan objeto. Además, el análisis comparativo por edad de las mujeres maltratadas evidencia que aquellas menores de 35 años se muestran más tolerantes que las mayores, lo que parece sugerir que la mayor cantidad de años de maltrato no favorece la justificación del maltrato por estas mismas causas. Por el contrario, los motivos revelan intenciones de violencia con fines diversos: el maltrato pareciera funcionar como un mecanismo disciplinar, cuyo objetivo es encauzar, imponer o castigar ciertos comportamientos de la mujer y encuentra su justificación en las normas sociales que pautan el desempeño del rol femenino dentro de la pareja.

⁶ Agoff, C. Rajsbaum, A. , Herrera C. , (2006) Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre violencia en pareja, *Red de revistas científicas de América Latina* p. 48

3.2 La violencia como castigo merecido

“El análisis de las entrevistas a mujeres víctimas permite observar que las normas sociales que gobiernan la relación conyugal se hacen explícitas a través de los argumentos del conflicto y éstas se expresan, en términos generales, como un ejercicio irrestricto de la voluntad del hombre y un control sobre el comportamiento de la mujer. Asimismo, estas normas establecen la distribución de responsabilidades y obligaciones de cada uno de los cónyuges y ponen en evidencia la relación de profunda inequidad existente entre la mujer y el hombre.

En este contexto se ubican los motivos de la violencia masculina como intención consciente de castigo del hombre por el incumplimiento de las expectativas de rol de género femenino.

Algunas mujeres se sienten en falta y aquejadas de sentimientos de culpa cuando el hombre justifica su maltrato por el incumplimiento de sus obligaciones domésticas. Dado que parece incuestionable que el ámbito doméstico es exclusiva responsabilidad de la mujer, las expectativas de comportamiento femenino no cumplidas convierten la violencia en un castigo “merecido”:

El control que el hombre ejerce sobre el comportamiento de la mujer también se hace evidente fuera del ámbito doméstico y se observa en la imposición y reglamentación de los modos de vestir de la mujer, en la prohibición de relacionarse con vecinas o amigas (menos aún con personas del otro sexo), y en la prohibición de trabajar:

Mantenerse fiel al marido es otra obligación de la mujer, pautada por los valores y normas sociales que orientan los modos de relación entre los cónyuges.

Las representaciones sociales acerca de los roles de género expresados en el deber ser de las mujeres en sus relaciones de pareja, así como la exploración de las circunstancias donde es justificable hacer uso de la violencia desde la

perspectiva de las propias mujeres, muestran los niveles de tolerancia social que encubren la identificación de la violencia y contribuyen a su perpetuación dentro del ámbito privado

La violencia masculina originada en la sospecha de infidelidad ocupa un lugar central entre los motivos percibidos.

Algunas mujeres suelen interpretar este tipo de violencia como expresión de celos de parte de su pareja. Sin embargo, una mirada más atenta permite advertir que el tema de la infidelidad no debe situarse necesariamente en el ámbito de los sentimientos de ambos cónyuges, sino en el de los intereses que la unión conyugal representa para cada uno: se trata de que ella no transgreda una norma que lo colocaría a él en una situación de poca hombría y de dignidad manchada.

En el caso de la mujer, la amenaza de que él le sea infiel conlleva el riesgo de perder eventualmente la manutención para ella y sus hijos y/o el estatus social que le confiere tener una pareja estable y unida. Con frecuencia, se observa la firme creencia de que una pareja es exitosa mientras permanezca unida, independientemente de la existencia de violencia.

El riesgo de que la infidelidad del hombre se transforme en abandono, sin embargo, favorece durante largos períodos la tolerancia a la violencia.

La obligación marital de la mujer de mantener relaciones sexuales con su pareja, e independientemente de su propio deseo, también lleva, con frecuencia, a la violencia sexual.

Así, la violencia masculina de tipo físico, emocional, sexual y económico, sigue el patrón de reencauzar la conducta femenina y restablecer tanto las reglas del poder que el hombre detenta, como la sumisión de la mujer. Este tipo de explicaciones subjetivas permiten observar una clara atribución de responsabilidad del maltrato al hombre abusador, como también un umbral de tolerancia a la

violencia menor. Sin embargo, no resulta evidente que estos dos aspectos favorezcan una salida precoz al problema de la violencia; los obstáculos para solucionarlo son, sin duda, múltiples.”⁷

4. Concepto de amor

Aunque la definición de amor es bastante complicada, se puede decir que existen al menos dos definiciones; una de tipo técnica y otra subjetiva que puede ser confeccionada por cualquier persona e acuerdo a sus valores. La definición correcta de amor asegura que éste es un conjunto de sentimientos que se manifiestan entre los individuos capaces de desarrollar emotividad; el amor es afecto profundo hacia una persona y no está limitado al género humano sino a todos aquellos que puedan desarrollar nexos emocionales, los ejemplos claros son: las mascotas, los caballos, delfines, etc.

4.1 Características que posee el amor

En el párrafo anterior se otorgó una definición de amor típica y políticamente adecuada, pero existen diversas características que complementan a este término, por ejemplo, se puede decir que el amor también es un tipo de atracción afectiva y apasionada hacia una persona del mismo sexo u opuesto. Otro concepto estrechamente ligado con el significado del amor es al que se denomina “devoción”; definiendo la devoción como un tipo de amor desmedido, muchas veces irracional y hasta con conceptos religiosos o idílicos. Se puede describir más de un tipo de amor, pero las características generales que engloban a todos ellos radican en el sentimiento real; el amor humano comienza con la atracción y admiración hacia un sujeto que puede ser o no correspondido. Uno de

⁷ Agoff, C. Rajsbaum, A. , Herrera C. , (2006) Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre violencia en pareja, *Red de revistas científicas de América Latina*, p. 314

los aspectos principales de este término es el de dar sin recibir nada a cambio y anteponer las necesidades del ser que uno ama por sobre las propias sin considerarlo a su vez un sacrificio; y aunque esta frase parezca “cursi” o “trillada” es la que define al amor humano de forma más exacta.

4.2 Tipos de amor

Como mencionamos en el párrafo anterior, la definición de amor es bastante global e involucra a varios tipos de amor, hicimos referencia al amor humano, pero también tenemos el amor fraternal entre familiares y amigos, el amor al prójimo, el amor romántico, el de tipo sexual, hacia los animales, el platónico, hacia determinados principios, hacia lo abstracto, hacia un dios o religión y el amor personal. El primer concepto es muy fácil de entender; éste es un sentimiento de gratitud, sociabilización y reconocimiento hacia las personas más cercanas a nosotros como son los amigos y la familia; completamente distinto al amor sexual, el cual está establecido por el deseo únicamente.

Técnicamente, el amor es un estado mental orgánico que puede decrecer o crecer dependiendo de cómo evolucione dicho sentimiento; a esta evolución se la denomina retroalimentación. La misma dependerá siempre de: atributos del individuo, comportamiento del mismo, deseo sexual, etc.

4.3 Amor romántico

El amor romántico es el modelo cultural en el que somos socializados de manera diferente mujeres y hombres según las expectativas de rol de género.

Dentro de este modelo hay una serie de pautas ideales acerca de la persona de la que hay que enamorarse, como debe ser la relación, qué conductas se pueden tener y cuáles no, etc. Pautas que llevan implícitos los estereotipos tradicionales y una serie de mitos y creencias vinculados los mismos.

4.4 Mitos románticos

- **Mito de la “media naranja”**

Creencia que indica que se elige a la pareja que se tenía predestinada. La aceptación de este mito podría llevar a un nivel de exigencia excesivamente elevado en la relación, con el consiguiente riesgo de decepción, o a una tolerancia excesiva, al considerar que siendo la pareja ideal hay que permitirle más o esforzarse más para que las cosas marche bien.

- **Mito del emparejamiento**

Es la creencia de que la pareja (heterosexual) es algo natural y universal y que la monogamia está presente en todas las épocas y culturas. Este mito fue introducido por el Cristianismo. La aceptación de esta creencia dará lugar a conflictos internos en quienes se desvíen de algún modo de ella.⁸

- **Mito de la exclusividad**

“Creencia en que es imposible estar enamorado/a de dos personas a la vez. La aceptación de esta creencia puede suponer conflictos internos y conflictos relacionales.

- **Mito de la fidelidad**

Creencia de que los deseos románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona, la propia pareja, si es que se la ama de verdad. De acuerdo con la perspectiva socio biológica, las relaciones fuera de la pareja son un universal humano, por lo que resultará problemático llevar esta creencia a la práctica y no hacerlo causará sanciones sociales. Estos tres mitos (de la exclusividad, de la fidelidad y del emparejamiento) fueron introducidos por el Cristianismo.

⁸ V.A. Ferrer, E. Bosh, C. Navarro (2002) Los mitos románticos, pp.7, 8.

- **Mito de los celos**

O creencia de que los celos son un signo de amor, e incluso el requisito indispensable de un verdadero amor. Este mito es también introducido por el Cristianismo y constituye un garante de la exclusividad y la fidelidad. Este mito suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos.”⁹

- **Mito de la equivalencia**

“Creencia en que el “amor” (sentimiento) y el “enamoramiento” (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar enamorada es que ya no ama a su pareja y, por ello, lo mejor es abandonar la relación. Las fases de enamoramiento intenso van modificándose con el tiempo, dando lugar a procesos de otro tipo. Aceptar este mito supone no aceptar la diferencia entre una cuestión y otra y no reconocer como natural esa transformación, lo que puede llevar a vivirla de modo traumático.

- **Mito de la omnipotencia**

Creencia de que “el amor lo puede todo” y por tanto si hay verdadero amor no deben influir los obstáculos externos o internos sobre la pareja, y es suficiente con el amor para solucionar todos los problemas. La aceptación de este mito puede generar dificultades ya que puede ser usado como una excusa para no modificar determinados comportamientos o actitudes o puede llevar a una valoración negativa de los conflictos de pareja dificultando su afrontamiento.

⁹ IDEM, V.A. Ferrer, E. Bosh, C. Navarro, p. 8

- **Mito del libre albedrío**

Creencia de que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores socio-biológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y conciencia. Aceptar este mito supone no reconocer las presiones biológicas, sociales y culturales a las que las personas estamos sometidas, lo cual puede llevar a consecuencias negativas (exceso de confianza, culpa).

- **Mito del matrimonio o de la convivencia**

Creencia de que el amor romántico y pasional debe conducir a la unión estable de la pareja y constituirse en la base de la convivencia. Este mito establece una relación entre dos elementos que se contraponen, uno que se pretende duradero como es el matrimonio, y un estado emocional transitorio como es la pasión, lo que no sólo resulta difícil si no que puede llevar fácilmente a la decepción.”¹⁰

- **Mito de la pasión eterna o de la perdurabilidad**

Creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia. La pasión amorosa como tal se termina, con lo que esta creencia también es falsa, por lo que su aceptación tiene consecuencias negativas tanto sobre la estabilidad emocional de la persona como sobre la estabilidad emocional de la pareja.

- **Mito de la abnegación o exceso de empatía.**

El mito del sacrificio de las "buenas" mujeres en aras de su familia, trae consecuencias nefastas. Este exceso de empatía supone conductas de la mujer víctima tales como la del cuidado y defensa de su agresor, justificarle, complacerle

¹⁰ IDEM, V.A. Ferrer, E. Bosh, C. Navarro, p. 9

o llevarle a que busque ayuda. El exceso de empatía puede estar relacionado a la baja autoestima y a la depresión.

Es necesaria una resocialización del concepto de amor, de los modelos amorosos deseables y de los modelos masculinos y femeninos basados en el afecto y en la confianza, el compromiso emocional y la reciprocidad.

Efectos negativos

- La idealización,
- La evaluación negativa del conflicto que es interpretado como indiferencia,
- La atribución interna de los aspectos negativos, y
- La decepción con la relación

Porque usar los mitos románticos como estándar genera expectativas que son difíciles de conseguir y que conduce a conductas negativas que a su vez perjudica más la relación. En el caso particular de los celos las consecuencias son más graves, puesto que son considerados como predictores de violencia.

Es más probable que las mujeres que aceptan el modelo romántico de forma más rígida puedan ser víctimas de violencia y de que la permitan, puesto que el amor de pareja es lo que da sentido a sus vidas. En la creencia de que "el amor todo lo puede" tratan de "cambiar" al hombre que las agrede; esas agresiones, ataques de celos o conductas de control pueden ser interpretados como "muestras de amor", y la propia mujer sentirse culpable por no saber complacer a su pareja.

Generalmente, la mujer es la víctima y el marido el agresor, pero cuando criticamos a la víctima por haber aguantado esa situación, lo que estamos haciendo es volver a agredirla, la estamos convirtiendo nuevamente en una víctima.

Por qué una mujer, que aparentemente no tiene necesidad alguna de aguantar estas situaciones, lo hace. En ello han influido diferentes factores: el entorno familiar en el que la mujer creció, el nivel de autoestima que posea, el apoyo familiar que recibe, la percepción que tenga de las relaciones de pareja y la sociedad en la que viva.

De esta manera intentamos entender a las víctimas de agresiones domésticas, para apoyarlas y no exigirles que las conductas y actitudes que bien no hayan aprendido o que no las sepan aplicar.

Este tipo de agresiones van asociadas a las relaciones amorosas por lo que la forma en que ellas perciben este tipo de relaciones es diferente a otras mujeres. La víctima percibe las relaciones como amor romántico. El amor romántico se ha inculcado en la educación de las niñas, las adolescentes y las mujeres en general. Desde las telenovelas pasando por los millones de novelitas “rosas” siempre encontramos la misma estructura: conquista, amor deslumbrante, apasionada entrega interrumpida por terribles desencuentros, malentendidos, obstáculos de todo tipo, impedimentos gravísimos y, después de grandes sacrificios y transformaciones, llega el final, donde todo se aclara y se encamina a una gloriosa felicidad.

Las ideas acerca de este tipo de amor que se han inculcado se caracterizan por:

- La entrega total.
- Hacer del otro lo único y fundamental de la existencia.
- Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- Dependier del otro y adaptarse a él, postergando lo propio.
- Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- Consagrarse al bienestar del otro.
- Estar todo el tiempo con él.

- Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.
- Desesperar ante la sola idea de que el cónyuge se vaya.
- Sentir que nada vale tanto como esa relación.
- Pensar todo el tiempo en el otro, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer, dormir o prestar atención a otras personas “no tan importantes”.
- Prestar atención y vigilar cualquier señal o signo de altibajos en el amor o el interés del otro.
- Idealizar a la otra persona, no aceptando la existencia de ningún defecto.
- Sentir que cualquier sacrificio es poco si se hace por amor al otro.

A esta forma de concebir el amor, le sumamos una autoestima baja o desvalorización. Muchas circunstancias familiares responden a un contexto social estructurado a partir de la inferioridad y marginalidad de la figura femenina. Se establece un círculo vicioso en el que las experiencias negativas vividas en la familia se intensificarán por los factores sociales y culturales que establecen la discriminación de la mujer. La familia es un pilar fundamental en el fortalecimiento de la autoestima en cualquier niño. Si la familia no ayuda al niño a que desarrolle adecuadamente su personalidad, y que no crezca creyendo en él mismo; cuando el niño/a sea adulto irá arrastrando el sentimiento de inferioridad ante los demás y justificará positivamente las acciones de los demás hacia él/ella.

Esta forma de menoscabo de la propia persona se encuentra incorporada a la personalidad como secuela de la crianza, propiciada por un contexto social en el que la mujer ocupa un lugar secundario. A todo esto, como hemos comentado anteriormente, se agrega el concepto de amor romántico, con su carga de altruismo, sacrificio, abnegación y entrega, que se les enseña a las mujeres desde que nacen a través de múltiples canales por los que se filtra la cultura vigente.

4.3 Enamorarse y desenamorarse

Podemos enamorarnos más de una vez, hay quien se vana o se queja de ello y también de desenamorarse con facilidad. El amor de “hasta que la muerte nos separe” esta pasado de moda, la relación de una noche puede llamarse “hacer el amor”. Con las experiencias amorosas parecería que se aprende a amar, mientras más sean mejor. La naturaleza del amor implica ser rehén del destino. En todo amor hay al menos dos seres. Amar es abrir la puerta al destino, es dar libertad al ser, libertad encarnada en el otro. En una cultura de consumo se persigue la experiencia del amor como una mercancía. El amor es un préstamo hipotecario a cuenta de un futuro incierto. La tentación de enamorarse es poderosa pero también la de huir.

Un encuentro sexual casual que culmina en un compromiso, cierra las puertas a otras posibilidades románticas. Hay que elegir el amor o el deseo. En los shoppings los compradores compran por ganas y no por deseo, la estructura está hecha para consumir antes de que las ganas pasen, el único deseo que debe haber es el de repetir. Los actos nacidos de las ganas han sido implantados por los poderes del mercado. Una relación inspirada por las ganas sigue la pauta del consumo, relación para consumo inmediato, sin perjuicios, y con la devolución de su inversión si no quedo satisfecho. Ya ningún producto es de uso extendido. Las promesas de compromiso, no significan nada a largo plazo, es como comprar acciones, las vendes cuando ya no te sirvan o salga algo mejor, y ese también es derecho de tu pareja, no hay garantía de tiempo.

Las relaciones de bolsillo se guardan para poderlas sacar cuando hagan falta, son agradables y breves, solo importa la conveniencia. Para vivir juntos no hay promesas. Chateamos y tenemos con quien chatear, los contactos van y vienen, siempre hay alguien en la línea para mitigar el silencio o la soledad, con una circulación acelerada de palabras, oraciones trucas. Se rechaza la introspección a cambio de la interacción frenética. El que deja de hablar queda fuera, solo importa mantener vivo el chateo.

Fuera y dentro de la caja de herramientas de la socialidad El sexo fue el primer componente de los atributos naturales del homo sapiens, la cultura nació del encuentro de los dos sexos.

En nuestra época, los hijos, son un objeto de consumo emocional, y ya se pueden escoger de un catalogo de donantes. La depresión postnatal y las crisis maritales postparto parecen ser dolencias “liquidadas modernas” como la anorexia y la bulimia.

El amor y el deseo de procrear eran compañeros indispensables del sexo del homo faber. Las agonías actuales del homo sexualis son las del homo consumens. La capacidad sexual fue la herramienta del homo faber utilizada en la construcción y el mantenimiento de las relaciones humanas. Una vez desplegada en el proceso de construcción d los vínculos humanos, la necesidad-deseo sexual incito al homo sexualis a ceñirse a la tarea y ver que fuera finalizada. Liberado de su tarea de constructor y receloso de sus esfuerzos de la construcción, el homo consumens puede desplegar su potencial sexual en modos novedosos. La purificación del sexo permite que la práctica sexual se adapte a patrones de compra-alquiler. El sexo puro es considerado como cierta forma de garantía confiable de reembolso económico, y los compañeros de un encuentro puramente sexual pueden sentirse seguros por la ausencia de ataduras El homo sexualis desea que el sexo sea seguro. El homo sexualis está condenado a permanecer en la incompleta insatisfacción, incluso a una edad en la que en otros tiempos el fuego sexual ya se había apagado, pero que hoy es posible gracias a drogas.

En nuestra moderna era liquida, los poderoso ya no parecen interesados en trazar la línea que separa al sexo “correcto” del “perverso”.

4.6 Comunitas en venta

Si la calidad nos deja mal, buscamos la cantidad. El celular siempre estará conectado y no se va a ninguna parte sin él. El celular conecta a los que están a distancia, pero permite a los que se conectan mantenerse a distancia. Cada conexión es de corta vida. Cruzas el umbral de tu casa individual y cierras la puerta, cruzas el umbral de tu habitación y cierras la puerta, se vive separadamente codo a codo. La supuesta llave de la felicidad es el PIB y se mide en función del dinero gastado por la población. El homo aeconomicus y el homo consumens no tienen ataduras sociales. La invasión y colonización de la communitas, sede de la moral económica, a manos de las fuerzas del mercado de consumo, representa el mayor de los peligros que amenazan hoy la unión humana. La solidaridad humana es la primera baja de la que puede vanagloriarse el mercado de consumo.

4.7 Sobre la dificultad de amar al prójimo

El amor a uno mismo puede empujarnos a rechazar una vida que no está a la altura de ese amor y que resulta, por lo tanto, indigna de ser vivida. Todas las cosas de la vida humana son tan solo vales de compra para ese valor que hace que la vida sea digna de ser vivida.

Las personas de la generación actual se identifican con los actos y confesiones de programas de televisión como el gran hermano. A la gente joven que nació, creció o llegó a la adultez con el cambio de siglo también le resultara familiar, e incluso obvia, la descripción que hace Giddens de la “relación pura”. La “relación pura” tiende a ser la forma predominante de la unión humana, que se establece por lo que cada persona puede obtener y es continuada solo mientras ambas partes piensen que produce satisfacción suficiente para que cada individuo permanezca en ella. Las parejas laxas y eminentemente revocables han reemplazado el modelo de unión personal de tipo “hasta que la muerte nos separe”.

En muchas áreas urbanas del mundo, las casas existen para proteger a sus habitantes, no para integrar a las personas a sus comunidades. Las ciudades se han convertido en el basurero de los problemas engendrados globalmente. Si las cosas se ponen duras e incómodas y el espacio que rodea las residencias urbanas de los ricos empieza a ser riesgoso y difícil de manejar, ellos tienen la posibilidad de mudarse a otra parte, tienen una opción de la que carece el resto de sus vecinos cercanos.

Es habitual definir las ciudades como lugares donde los desconocidos se encuentran, permanecen en mutua proximidad e interactúan durante largo tiempo sin dejar por eso de ser desconocidos. El extraño es por definición, un agente movido por intenciones que, en el mejor de los casos, podemos adivinar, pero de las que nunca podemos estar seguros. Compartir el espacio con extraños, vivir en la no deseada pero obstruiva proximidad de ellos, es una situación que a los residentes de la ciudad les resulta difícil y hasta imposible de evitar. Los ricos quieren aislarse de los extraños a través de los condominios, apartando así a los considerados socialmente inferiores. La valla que separa el “gueto voluntario” de los encumbrados y poderosos de los numerosos guetos forzosos de los marginados.

La mixofobia es una reacción a la escalofriante, inconcebible y perturbadora variedad de tipos y estilos de vida humanos que coexisten en las calles de las ciudades contemporáneas y en los más comunes de sus barrios. Las ciudades contemporáneas son basurales donde se arrojan los productos malformados o deformados de nuestra “moderna sociedad líquida”.

Aceptar la nueva situación global, y sobre todo enfrentarla con éxito, tomara tiempo, deberá ocurrir y llenar gran parte de la historia, será local y global.

4.8 La unión desmantelada

Un fantasma sobrevuela el planeta: el fantasma de la xenofobia. Las sospechas y animosidades tribales antiguas y modernas se han mezclado y

combinado con la flamante sensación de inseguridad que se destila de la incertidumbre y desprotección de nuestra moderna existencia líquida.

Desde sus comienzos, la modernidad produjo y siguió produciendo enormes cantidades de sobrantes humanos. Las crisis de la industria de la eliminación de sobrantes humanos subyacen tras la confusión actual, que quedo expuesta por la desesperada y en gran medida irracional y sobreactuada crisis de gobierno desatada por los sucesos del 11 de septiembre de 2001.

La sanción definitiva del poder soberano moderno resulto ser el derecho a eximirnos de la humanidad. Junto con el producto que se puede obtener, toda fábrica arroja desechos. La fábrica de la moderna sabiduría territorial no fue la excepción. Si el nacimiento y la nación son una sola y misma cosa, entonces todos aquellos que entran o desean entrar a la familia nacional deben imitar, o se ven forzados a emular, la desnudez del recién nacido.

El poder de exención no sería una marca de soberanía si el poder soberano no estuviese antes ligado al territorio. Como la soberanía es el poder que define los límites de la humanidad, aquellos seres humanos que han caído o han sido arrojados fuera de esos límites tienen una vida indigna de ser vivida. La intensa producción de desechos demanda una eficiente industria para su eliminación. Las tierras fronterizas han sido fábrica de desplazamientos. Alrededor de nuestro globo hay basureros donde se depositan los desechos de la tierra fronteriza global. Los refugiados se encuentran así en medio de un fuego cruzado. Los campos de refugiados pasan de temporales a permanentes por el bloqueo de su salida. La proliferación de estos campos es producto de la globalización. Dejan o son expulsados del entorno familiar paso previo a su alienación. Pero es este mundo el único que tenemos y del cual se tiene que partir alcanzar la "unidad universal de la raza humana". Como obstáculo tenemos la falta de control de la red global de dependencias mutuas y la vulnerabilidad mutuamente asegurada.

Le llama líquido porque ya no hay cosas sólidas, duraderas y concretas, sino cosas líquidas que pueden cambiar de forma rápidamente y amoldarse según el recipiente que los contenga.

En el capítulo siete de Otra historia es posible algunos de las distinciones que se hacen entre modernidad y postmodernidad están manifiestas en Amor líquido. La primera de ellas que se presenta es la desconfianza en el futuro, ya que las relaciones amorosas en la modernidad líquida son relaciones, sin compromiso, no duraderas, relaciones que pueden ser originadas por la virtualidad de la red y que con solo un click bastara para hacer el borrón y solo haber disfrutado el presente con el menor daño posible. Es un amor líquido que huye, que ve el compromiso como algo que no merece el esfuerzo, “el amor es un préstamo hipotecario a cuenta de un futuro incierto e inescrutable”.

5. La importancia de la autoestima

“El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro

Proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás. Aparte de los problemas de origen biológico, no se conoce una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos- que no sea atribuible a una estima deficiente. De todos los juicios a que

nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio, la autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

¿Qué es la autoestima? Tiene dos componentes:

Es un sentimiento de capacidad personal y de valía personal, La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace desde su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de el derecho a ser feliz.”¹¹

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos para conseguir felicidad.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades: cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.

5.1 La autoestima en la mujer.

La autoestima de la mujer se ha visto afectada por una sociedad machista. Es momento de que la mujer cambie su actitud y mejore su autoestima.

“La autoestima consiste en estar dispuestos a vernos a nosotros mismos como seres capaces de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y como personas merecedoras de felicidad. Pero la autoestima de la mujer es también una guía que ayuda a poner en práctica seis virtudes esenciales: la autoconciencia, la autoaceptación, la autorresponsabilidad, la autoafirmación, la determinación y la

¹¹ Artículo, Nathaniel, Brandem (2010) Importancia De La Autoestima p. 15

integridad personal. Además, revela el modo en que las mujeres pueden cultivar esas virtudes básicas para alcanzar su pleno potencial y adoptar estrategias efectivas que ayuden a resolver problemas muy comunes pero también frustrantes, desde convencer a los miembros de la familia para que colaboren en las tareas domésticas hasta poner fin a los comentarios sarcásticos de un compañero sentimental, pasando por superar la indecisión o hablar sobre nuestras vulnerabilidades con las personas más cercanas a nosotras. En La autoestima de la mujer, existen situaciones que afectan especialmente a las mujeres, desmitifica las creencias clásicas sobre el amor romántico o el concepto de éxito y nos recuerda que la autoestima no es un don que nos venga dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para crearnos una vida más satisfactoria.”¹²

6. La trayectoria de búsqueda de ayuda

En el ámbito de investigación de la violencia contra las mujeres, se ha resaltado que el aislamiento social constituye un factor de riesgo considerable vinculado a la violencia de género. El aislamiento puede favorecer la aparición de la violencia, como también puede contribuir a perpetuarla en el tiempo, cuando la mujer se ve obligada por la misma dinámica de la violencia conyugal a dejar de lado sus relaciones. Esto obedece posiblemente a que la dinámica de relación de la pareja está menos abierta a las demás personas. Asimismo, se hace evidente que, debido a la precariedad emocional que caracteriza a las mujeres violentadas, resulta de fundamental importancia contar con la presencia de redes de apoyo que faciliten la ayuda necesaria para salir de este círculo de violencia. En general, las mujeres toleran diferentes formas de violencia durante mucho tiempo y sólo con el transcurso de los años y con ayuda de otros, aprenden a visualizar el maltrato y cuestionan ese modelo aprendido del “hombre que manda”:

¹² IDEM, Nathaniel Branden, P.19

6.1 La búsqueda de ayuda institucional

La trayectoria de búsqueda de ayuda institucional es parte de lo que se conoce como “ruta crítica”, es decir, el propio proceso de concientización búsqueda por parte de la mujer, y los recursos sociales e institucionales con los que pudo contar o no, para dar solución a su problema son inciertos.

La importancia del apoyo social para una salida exitosa al problema del abuso, y violencia, es el auto -reconocimiento de la mujer como mujer maltratada.

“El análisis de las llamadas rutas críticas pretende identificar los factores que alientan o desalientan la denuncia, para lo cual se contemplan aspectos personales y del entorno, estos últimos comprenden desde el apoyo de familiares, hasta las campañas en los medios de comunicación y el trato y apoyo institucional que se le brinde a la víctima.

Víctimas relatan experiencias muy positivas en los centros de atención a mujeres víctimas de violencia. Las mujeres entrevistadas que tienen la posibilidad de recurrir a centros de asistencia psicológica y orientación especializados, muestran signos claros de empoderamiento y la posibilidad de obtener ayuda institucional y llegar a formar una resiliencia adecuada.”¹³

7. Las cinco características de la resiliencia en la persona adulta

7.1 Comunicación

Representa la posibilidad de establecer vínculos e intercambios con los demás; por medio de ella, se puede dar y recibir aliento, y se pueden expresar los pensamientos más duros de sobrellevar. Al mismo tiempo resulta muy difícil comunicarse cuando se está atravesando un prueba muy difícil. Uno puede

¹³ Agoff, C. Rajsbaum, A. , Herrera C. , (2006) Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre violencia en pareja, Red de revistas científicas de América Latina. p 307

sentirse aislado, incomprendido; puede creer que nadie es capaz de imaginar la intensidad de nuestro sufrimiento.

La comunicación, como la vida, es un asunto riesgoso y, sin embargo, indispensable: verbal, no verbal, escrita transformada en obra de arte permite avanzar sin obstáculos, darle un sentido a la prueba y a la interpretación que se hace a ella.

Poder poner en palabras lo que se siente tiene un efecto curativo, y para muchos significa la posibilidad de permanecer en contacto con el mundo y con los otros.

Esta necesidad de poder comunicarse también es evocada habitualmente por las víctimas de abuso sexual, las mujeres cuyos maridos sufren alcoholismo y todos los que atraviesan un duelo que aceptan participar en grupos de ayuda.

James penebocker publico los resultados de una investigación llevada a cabo con dos mil personas que había sufrido traumas importantes, como violación, maltrato, duelo, agresiones diversas. Puso en evidencia que quienes habían podido confiarse a alguien se hallaban en mejor estado de salud física y mental, mientras que aquellos que no habían podido comunicar sus experiencias desarrollaban mas enfermedades diversas.

7.2 La capacidad de asumir la responsabilidad de la propia vida.

Atravesar una gran prueba en la vida es entrar en una etapa de caos. Ya nada tiene sentido, nada parece “normal”. Uno teme volverse loco. Los que dan prueba de resiliencia testimonian la necesidad que sintieron de reordenar y regularizar su vida, de retomar una apariencia de dominio de las circunstancias.

Todo lo que puede dar una sensación de control sobre las circunstancias permite vivir mejor, tomar la iniciativa he aquí el remedio contra la impotencia y la victimización.

Muchos ejemplos demuestran que la iniciativa, la acción dirigida hacia el mayor bienestar de los otros es un poder que consuela.

Tomar la iniciativa, decidir modificar lo que se puede, hacer nacer el orden a partir del caos incluso en las pequeñas cosas simples, es la segunda característica de la resiliencia.

7.3 Tener la conciencia libre de culpabilidad

Cuando la puerta está allí y la desgracia golpea a la puerta, a veces resulta difícil tener la conciencia limpia.

Por ejemplo la insensibilidad de que se le diga a una mujer violada “seguramente usted lo busco, si se pone minifalda, u otras aberraciones de este tipo.

Así en medio de las más grandes pruebas de la vida, uno puede ser vencido por la culpabilidad. La tercera característica de los adultos resilientes es, por el contrario, la capacidad, de no cederte ante esta culpabilización, de mantener una conciencia clara y limpia.

7.4 Las convicciones

“Las situaciones más graves de la vida tienden a poner en evidencia que quienes las viven y las superan son sostenidos por la convicción de que su sufrimiento no es inútil o absurdo.

Frankl destacó que el ser humano puede soportar cualquier cómo, si sabe el porqué de la búsqueda del sentido es la primera fuerza de la vida.

Carl Jung, el gran psiquiatra suizo, decía que “encontrar un sentido, un significado, hace que muchas cosas sean soportables; quizás esto hace que todas las cosas sean soportables”

En nuestro trabajo de acompañamiento de personas que atraviesan graves crisis de la vida, pudimos verificar como aquellas que habían encontrado una razón para vivir o un sentido a su propio sufrimiento había tenido acceso a recursos insospechados que les permitían dar prueba de resiliencia.

Cualesquiera que sean las convicciones, cualquier que sea el sentido que se les dé a la experiencia que se atraviesan, esas convicciones y ese sentido sirven

como un faro, como una luz de guía al ser humano mientras debe atravesar la oscuridad. Cuando más intensos son y cuanto más resisten a las dificultades, más contribuyen a permitir los comportamientos resilientes.

7.5 La compasión

Cuando ayuda a alguien a cruzar al río llevándolo en su barco usted también pasa a la otra orilla.

Considerarlo tan importante como uno la compasión permite involucrarse con el otro; considerarlo tan importante como uno.

Ser afectado por la situación en la que este se encuentra; si sufre, comprenderlo, a través del hecho de compartir y de imaginar; ponerse en marcha, actuar para aliviarlo. También reconocer lo que nos une a el que somos humanos.”¹⁴

8. El camino hacia la recuperación

Después de leer en estas páginas sobre tantas mujeres que se parecen tanto en su forma infeliz de relacionarse, quizás usted ya crea que eso es una enfermedad. ¿Cuál es, entonces, el tratamiento apropiado? ¿Cómo puede recuperarse una mujer atrapada en esa enfermedad? ¿Cómo hace para dejar atrás esa serie interminable de luchas con "él" y aprender a emplear sus energías en la creación de una existencia rica y plena para sí misma? ¿Y en qué difiere de las muchas mujeres que no se recuperan, que nunca logran desembarazarse del lodazal y la desdicha de las relaciones insatisfactorias? No es, por cierto, la gravedad de sus problemas lo que determina si una mujer se recuperará o no. Antes de la recuperación, las mujeres que aman demasiado se parecen mucho en carácter, a pesar de los detalles específicos de sus circunstancias actuales o de sus historias pasadas. Pero una mujer que ha vencido a su patrón de amar demasiado es profundamente distinta de quién era y de lo que era antes de la recuperación.

¹⁴ Poletti, Rosette (2005) Resiliencia el arte de resurgir la vida, resiliencia una razón para esperar pp.83

Tal vez, hasta ahora, haya sido la suerte o el destino los que determinaron cuáles de esas mujeres encontrarían su camino y cuáles no. Sin embargo, yo he observado que todas las mujeres que se recuperan a la larga han tomado medidas para hacerlo. Mediante un método de tanteo y a menudo sin pautas con qué guiarse, ellas siguieron, a pesar de todo, una y otra vez, el programa de recuperación que bosquejaré para usted. Más aun, en mi experiencia personal y profesional, jamás he visto una mujer que siguiera estos pasos y no se recuperara, y jamás he visto una mujer recuperarse sin haber seguido estos pasos. Si esto parece una garantía, lo es. Las mujeres que sigan estos pasos se curarán.

“Los pasos son sencillos, pero no fáciles. Todos son igualmente importantes y aparecen en la lista en el orden cronológico más típico:

1. Busque ayuda.
2. Haga que su recuperación sea la primera prioridad en su vida.
3. Busque un grupo de apoyo integrado por pares que la entiendan.
4. Desarrolle su lado espiritual mediante la práctica diaria.
5. Deje de manejar y controlar a los demás.
6. Aprenda a no "engancharse" en los juegos.
7. Enfrente con coraje sus propios problemas y defectos.
8. Cultive lo que necesite desarrollar en usted misma.
9. Vuélvase "egoísta".
10. Comparta con otros lo que ha experimentado y aprendido.”¹⁵

¹⁵ Norwood, Robin (1985) Las mujeres que aman demasiado, Cuando usted espera que el cambio, el camino hacia la recuperación. P. 45

8.1 Busque ayuda

Qué significa

El primer paso en la búsqueda de ayuda puede implicar desde la consulta de un libro pertinente en la biblioteca (lo cual puede requerir una enorme cantidad de coraje; ¡una se siente como si todo el mundo estuviera mirando!) hasta concertar una cita con un terapeuta. Puede significar una llamada anónima a una línea de emergencia para hablar de lo que usted siempre se esforzó tanto por mantener en secreto, o ponerse en contacto con una agencia de su comunidad que se especialice en la clase de problemas que usted enfrenta, ya sea con alcoholismo, una historia de incesto, una pareja que la golpea, o lo que sea. Puede significar averiguar dónde se reúne un grupo de autoayuda y reunir el coraje para asistir, o tomar una clase a través de la educación para adultos, o ir a un centro de asesoramiento que se ocupe de su tipo de problemas. Incluso puede significar llamar a la policía. Básicamente, buscar ayuda significa hacer algo, dar el primer paso, extender la mano.

Es muy importante entender que buscar ayuda no significa amenazar a su pareja con el hecho de que usted está pensando en hacerlo. Un movimiento así, por lo general, es un intento de chantajearlo para que se corrija de modo que usted no tenga que exponerlo públicamente como la pésima persona que es.

Déjelo fuera del asunto. De otro modo, buscar ayuda (o amenazar con hacerlo) será apenas un intento más de manejarlo y controlarlo. Trate de recordar que está haciendo esto por usted.

8.2 Qué requiere el hecho de buscar ayuda

Para buscar ayuda usted debe abandonar, al menos en forma temporaria, la idea de que puede arreglárselas sola.

Debe enfrentar la realidad de que, con el tiempo, las cosas empeoraron en su vida en lugar de mejorar y comprender que, a pesar de sus mejores esfuerzos, usted no es capaz de resolver el problema. Eso significa que debe sincerarse

consigo misma sobre su verdadera situación. Lamentablemente, esta sinceridad sólo nos llega cuando la vida nos ha dado un golpe o una serie de golpes tan grandes que hemos caído de rodillas y jadeando. Como en general ésta es una situación temporaria, en cuanto podemos volver a funcionar tratamos de reanudar donde habíamos interrumpido: siendo fuertes, manejando, controlando y haciéndolo todo solos. No se conforme con el alivio temporario. Si empieza leyendo un libro, entonces necesita dar el paso siguiente, que tal vez sea ponerse en contacto con algunas de las fuentes de ayuda que ese libro recomienda.

“Si concerta una cita con un profesional, averigüe si esa persona entiende la dinámica de su problema en particular. Si, por ejemplo, usted ha sido víctima de un incesto, alguien que no tenga entrenamiento especial ni sea experto en esa área no le será tan útil como alguien que conozca aquello por lo que usted ha pasado y cómo puede haberla afectado.

Vea a alguien que sea capaz de formular preguntas sobre la historia de su familia, similares a las planteadas en este libro.

Es probable que usted desee saber si su potencial terapeuta está de acuerdo con la premisa de que amar demasiado es una enfermedad progresiva y acepta el tratamiento esbozado aquí.

Mi fuerte inclinación personal es que las mujeres deben tener consejeras mujeres. Nosotras compartimos la experiencia básica de lo que es ser mujer en esta sociedad, y eso crea una profundidad especial de comprensión. Además, podemos evitarlos juegos de hombre-mujer casi inevitables que podríamos vernos tentadas a jugar con un terapeuta hombre o que, lamentablemente, él podría verse tentado a jugar con nosotras.

Pero el hecho de consultar a una mujer no basta. Esa mujer también debe tener conciencia de los métodos más efectivos de tratamiento, según los factores que estén presentes en su historia, y estar dispuesta a derivarla a un grupo de apoyo apropiado, o más aun, a hacer que la participación en tal grupo sea un elemento obligatorio del tratamiento.

Por ejemplo, yo no asesoro a alguien que es co-alcohólica a menos que ingrese a los grupos de familiares de alcohólicos. Si después de varias visitas se muestra renuente a hacerlo, llego a un acuerdo con ella de que sólo volveré a atenderla si decide hacerlo, pero no de otro modo. Mi experiencia me ha enseñado que sin participar en esos grupos, los co-alcohólicos no se recuperan.

En cambio, repiten sus patrones de conducta y continúan con sus formas alteradas de pensar, y la terapia sola no basta para cambiar eso. Sin embargo, con la terapia y dichos grupos de apoyo, la recuperación se produce con mayor rapidez; estos dos aspectos del tratamiento se complementan muy bien.

Su terapeuta también debe requerirle que usted ingrese a un grupo de autoayuda que sea apropiado para usted.”¹⁶

8.3 Por qué es necesario buscar ayuda

Es necesario porque usted ya se ha esforzado mucho y, a la larga, ninguno de sus mejores esfuerzos ha dado resultado. Si bien puede haberle dado ocasionalmente alivio temporario, el cuadro general muestra un deterioro progresivo. Aquí la parte engañosa es que usted tal vez no se dé cuenta todo lo mal que se ha puesto la situación porque, sin duda, tiene un alto grado de negación funcionando en su vida. Esa es la naturaleza de la enfermedad. Por ejemplo, mis pacientes me han dicho incontables veces que sus hijos no saben que algo anda mal en casa, o que sus hijos no se despiertan con las peleas nocturnas.

Este es un ejemplo muy común de la negación auto protección Si estas mujeres enfrentaran el hecho de que sus hijos están sufriendo de verdad, se verían abrumadas por la culpa y los remordimientos. Por otro lado, su negación les hace muy difícil ver la gravedad del problema y buscar la ayuda necesaria. Dé por sentado que su situación es peor de lo que usted se permite admitir actualmente, y

¹⁶ IDEM, Norwood, Robin. P. 67

que su enfermedad está avanzando. Comprenda que necesita tratamiento adecuado, que no puede hacerlo sola.

8.4 Qué implica buscar ayuda

“Una de las implicaciones más temidas es que la relación, si la hay, pueda terminar. De ninguna manera es necesariamente verdad, aunque, si usted siguiera estos pasos, le garantizo que la relación mejorará o terminará. Ni la relación ni usted serán las mismas

Otra implicación temida es develar el secreto. Una vez que una mujer ha buscado ayuda con sinceridad, rara vez se arrepiente de haberlo hecho, pero el miedo previo puede ser monumental.”¹⁷

¹⁷ IDEM, Norwood, Robin . p 89

9. Delimitación

La muestra de 5 personas se obtuvo al analizar los diferentes casos de violencia por parte de la pareja, durante el trabajo de campo se contó con cubículos otorgados por la Unidad de asistencia legal a la víctima y sus familiares en el mes de Junio y Julio de 2,013.

La población que se integro al estudio estuvo constituida por mujeres, entre 30 y 40 años de edad que asistieron a pedir ayuda por ser víctimas de violencia por parte de la pareja

La investigación se trato de resiliencia en mujeres víctimas de violencia dentro de una relación de pareja que asisten pedir ayuda al IDPP, haciendo un análisis de las representaciones sociales, niveles de autoestima, ideales en cuanto a la relación de pareja, influencia que se tiene sobre el concepto de amor, y la causa que las lleva a pedir ayuda a una institución del estado.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Técnica de muestreo

La técnica utilizada para la selección de la muestra es la de muestreo mixto ya que se combinaron diversos tipos, fueron seleccionadas las unidades de la muestra en forma aleatoria por edades entre 30 y 40 años de edad, seguidamente el muestreo por cuotas en el cual fijamos cuotas que consisten en un número de individuos que reunieron determinadas condiciones, sexo, edad, estado civil, tipo de violencia de la que fueron víctimas.

2.1 Técnicas:

1. Observación

Se utilizó la técnica de observación con las pacientes que permitieron recabar información que no se encontraba contenida en el discurso expuesto. Se aplicó desde su convivencia con los demás pacientes que asistieron a la institución y el desenvolvimiento durante la entrevista, lo que permitió identificar datos del comportamiento, así como visualizar reacciones emocionales coherentes al episodio que relataron, esto en base a los siguientes indicadores:

- **Humor**
- **Autoestima**
- **Emotividad**
- **Relaciones Interpersonales**
- **Socialización**

2. Entrevista estructura

Se utilizó un esquema de entrevista (ver anexos) que sirvió como base flexible al entrevistador, con respecto parámetros que debe tomar en cuenta, pero no impedirá que el paciente pueda expresarse libremente. También el entrevistador debe tomar en cuenta lo que considera de mayor relevancia durante el discurso y profundizar en ello. Efectivamente la entrevista se centró en la resiliencia en mujeres víctimas de violencia.

Indicadores:

- **Violencia contra la mujer**

Todo acto basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer.

- **Tipo de violencia**

Física

Sexual

Psicológica

Económica

- **Resiliencia**

Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformada por ellas.

3. Sesiones de Psicoterapia

Se trabajaron sesiones de psicoterapia de tipo humanista centradas en la empatía y el diálogo que permitió la expresión de emociones, toma de decisiones en base a las necesidades de cada víctima.

2.2 Instrumentos:

1. Testimonio:

Se trato del relato verbal para que las paciente expresaran su experiencia, tomando en cuenta el aspecto histórico y subjetivo para cada paciente; también concretizar todos los aspectos relevantes de su historia, que se utilizaron como fuente de información primaria, fue importante establecer rapport con el paciente para iniciar con el relato, esto permitió que se omitan menos detalles durante el discurso, Indicadores:

- **Humor**
- **Autoestima**
- **Relaciones Interpersonales**
- **Emotividad**
- **Socialización**
- **Violencia contra la mujer**
- **Tipo de violencia**
- **Resiliencia**
- **Concepto de amor**

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

La Unidad de asistencia legal gratuita a la víctima y sus familiares es una institución gubernamental que proporciona a la mujer que resulte víctima de cualquier forma de violencia y a sus familiares, los servicios de una abogada defensora pública o un Abogado Defensor Público, así como la asistencia psicológica en crisis para garantizar el ejercicio de sus derechos.

Procedimientos

1. Solicitud de asesoría y atención jurídica a las oficinas de asistencia legal gratuita del Instituto de la Defensa Pública Penal
2. Información a la víctima sobre las formas de protección y derechos que le asisten en su situación particular.
3. De ser necesario se procederá a su derivación a centros de atención integral para la protección de su integridad física y la de sus hijos.

Asuntos de atención prioritaria

La respuesta institucional ante la demanda del servicio de asesoría y asistencia jurídica, atiende en forma prioritaria, temas de: violencia intrafamiliar y violencia contra la mujer, demanda de alimentos, procuración y dirección en casos de delitos cometidos contra mujeres.

Casos de violencia cometidos contra la mujer

Procuración y dirección de casos penales por violencia en contra de la mujer, cualquiera que sea su tipo. Se brinda acompañamiento ante los juzgados de orden común o de femicidio para el reclamo de sus derechos especialmente para constituirla en querellante adhesiva y reclamar la acción penal y la acción civil por daños y perjuicios.

Medidas de protección, seguridad y oposiciones

Es la solicitud urgente que se realiza ante un juez, en favor de la víctima con el objeto de impedir una agresión, o evitar la que ya se está produciendo, logrando el resguardo de la vida e integridad física de la víctima, la de sus hijas e hijos e inclusive la expulsión del agresor de casa o cuando procede la obtención del menaje del hogar. Las oposiciones proceden ante la interposición de una medida de seguridad que contiene órdenes judiciales que perjudican los intereses de la víctima o cuando el presunto agresor se resiste a acatar una resolución judicial, retardando el resultado de la medida de seguridad.

Asesoría, orientación y acompañamiento

Consiste en no permitir que la víctima acuda sola a una audiencia o ante un órgano jurisdiccional sin el acompañamiento apropiado para garantizarle el efectivo ejercicio de sus derechos.

3.1.2 Características de la población

La mayoría de la población que se atiende en la unidad de asistencia legal a la víctima y sus familiares es de escasos recursos la unidad atiende personas de todo el país en las diferentes sedes departamentales.

Según los datos obtenidos resaltan que la mayoría acuden a pedir asesoría después de varios años de maltrato, sin embargo muchas de ellas argumentan que no tenían información acerca de que existen instituciones que puedan dar asesoría jurídica y psicológica, que les permitiera tener información adecuada de cómo manejar la situación vivida.

El tiempo transcurrido desde asisten a pedir asesoría hasta el final del proceso es largo en algunas ocasiones porque llevan juicios por pensiones alimenticias, reconocimientos de hijos por medio de pruebas de ADN, lo que lleva un tiempo prolongado y desgastante es allí donde entra el acompañamiento psicológico para aportar herramienta que les permita llevar este proceso de una manera tranquila y segura.

Las pacientes deben cambiar su estilo de vida, haciéndose consientes del círculo de violencia en el que están inmersas, lo que lleva un proceso largo para llegar a la aceptación pues algunas de ellas desisten durante el proceso retiran los cargo porque llegan a reconciliarse con sus parejas.

3.2 Proceso de resiliencia en mujeres víctimas de violencia

Según Michael Cutter, la resiliencia no consiste en negar las experiencias difíciles y sus consecuencias, sino que refiere una cualidad para enfrentarlas de manera exitosa y sobreponerse a ello.

Para la realización de este trabajo se ha tomado el testimonio de las vivencias narradas de mujeres de 30 a 40 años de edad residentes en distintas colonias de la ciudad capital. Todas amas de casa, de las cuales ninguna tiene pareja al momento de realizadas las entrevistas. Poseen como denominador ser mujeres que han vivido violencia por parte de la pareja, 4 han recibido atención clínica Individual, todas fueron contactadas cuando asistieron a solicitar asesoría jurídica.

Durante la investigación, fue posible identificar el proceso por medio del cual lograron romper con el ciclo de la violencia y mantenerse fuera del mismo, se encuentra determinado por características muy particulares que giran en torno a los factores de resiliencia, a las estrategias utilizadas, los tipos de violencia que enfrentaron, mitos y estereotipos, así como la influencia del proceso de socialización.

Dentro del proceso se encontraron factores de resiliencia que son aquellos que contribuyen a que las personas, en este caso las mujeres que han sufrido violencia conyugal, logren enfrentar las situaciones difíciles a lo largo de su existencia y salir de éstas e inclusive superarse en el ámbito personal.

Dentro de estos, se toma en cuenta tanto las fortalezas y potencialidades internas de cada una como aquellos elementos del medio que de una u otra forma han contribuido apoyándole e impulsando su desarrollo.

Entre los factores protectores individuales que se refiere a características propias de la persona se destaca la autonomía que es lo les da el sentido de identidad personal y la habilidad para actuar independientemente ante algunas situaciones del medio que se estén presentando.

Características temperamentales que pueden ser visibles, implica las características de la personalidad, la forma como se relacionan con las demás personas, cómo se comunican con ellas y a la visión que poseen sobre ellas mismas y sobre la vida, algunas de ellas manejan el sentido del buen humor y lo utilizan al enfrentarse a situaciones difíciles lo que les permite desarrollar una visión optimista de la vida, crear la capacidad para resolver problemas les habrá una puerta que les permite encontrar una solución oportuna ante la situación.

El Autoestima es otro valor encontrado por el concepto que tienen de sí mismas, incluyendo sentimientos, pensamientos, experiencias y sensaciones.

La religión o fe la encuentran como recurso vital de apoyo que ayuda a encontrar significado a su vida.

Entre las características personales indispensables que adquirieron en el proceso de resiliencia están la introspección, independencia, Iniciativa, moralidad

Durante el proceso de resiliencia existen factores sociales, comunitarios y familiares que contribuyen a las relaciones informales o formales con familiares, amigos, compañeros, vecinos u otras personas, en donde existe una preocupación auténtica por la persona, pudiendo ésta acudir a ellos en cualquier situación, los servicios sociales les brindan la posibilidad de contar con atención o asistencia oportuna.

Mujeres sobrevivientes de violencia conyugal que pese a la situación de agresión vivida en la relación conyugal, han conseguido poner en práctica estrategias para enfrentar dicha experiencia, la cual atentó contra su calidad de vida, bienestar y desarrollo personal.

Todas ellas rompieron con el círculo de la violencia y se encuentra fortalecida para tomar decisiones que contribuyan a ello.

Es importante aclarar que dentro de este proceso podemos incluir como mujeres resilientes a todas aquellas que:

- Continúan viviendo bajo el mismo techo con el agresor, sin embargo han puesto en práctica mecanismos que impiden manifestaciones de violencia doméstica.
- Mujeres que han puesto la denuncia y mantienen el proceso judicial.
- Mujeres que se separaron del agresor y rompen la relación conyugal.

Estrategias de sobrevivencia: se entienden como las acciones que la mujer pone en práctica para enfrentar los incidentes de violencia. Conforme la mujer avanza en el proceso para romper con la relación de maltrato, éstas se transforman y adquieren mayor complejidad diferenciándose de las reacciones que tengan.

Las estrategias que las mujeres utilizaron en este momento, aunque no se pueden generalizar a todos los casos del estudio, son:

1. Mantener o iniciar una actividad que le genera ingresos económicos independenciam
2. Establecer otras relaciones de pareja
3. Realizar acciones reivindicativas de sus derechos
4. Mantener redes de apoyo, al contrario de lo que sucedía en el primer momento en que se aislaba y ocultaba su situación de maltrato.

3.3 Presentación de testimonios

TESTIMONIO 1

“Bueno yo viví 25 años con el papa de mis hijos, tuve 5 hijos a raíz de esos 25 años toda la vida fue andar en la calle, borracho con mujeres, y yo tenía miedo porque cada vez que le decía que me iba separar el decía que me iba matar, me pegaba golpeaba me maltrataba físicamente, emocionalmente, verbalmente y por eso mismo yo no me animaba, otra de las cosas que yo pensaba que porque estaban pequeños mis hijos ellos necesitaban del papa y resulto que no fue así, porque prácticamente, quien los mantuvo siempre fui yo, cuando yo decidí separarme de él a los 25 años, después de todos los golpes y los maltratos que me daba, fue cuando de todas maneras ya separada me golpeó me pegó hasta querer matarme, yo lo denuncie, sin embargo me tarde yo en ir al hospital a que él lo sacaron de preso porque él dice que él tiene dinero para matarme y desaparecerme, porque él tiene mucho dinero para comprar la ley, de todas maneras yo dije, sigo adelante ya aguanté 25 años y si en esto me pasa algo seguiré adelante porque mis hijos ya están grandes, pues aquí la defensa pública me está ayudando el juicio sigue no ha terminado el me golpeó el 26 de febrero del 2008, empezó el juicio y aquí sigo con todos mis hijos, yo pienso que no es necesario aguantar y sufrir a un hombre porque de todas maneras una mujer puede salir adelante sola, es lo que yo hecho con mis hijos yo soy la que le di estudio yo soy la que los eduque ellos nunca han tenido papá permanentemente con ellos, más sin embargo por el miedo o será que yo no sabía a dónde ir o que decir, yo aguante los veinticinco años ahora le doy gracias a Dios que yo decidí y denuncié y estoy sola con mis hijos y estoy bien, es mejor estar uno solo que aguantar los maltratos, un hombre agresivo actúa y hace las cosas sin medidas las ofensas son cosas que uno no borra, porque en veces uno las quisiera borrar y allí se quedan grabados todos los maltratos porque yo los 25 años que viví con él lo aguante todo por amor, hay veces que yo me siento y me pongo a reaccionar

porque aguanté tantos años, que necesidad tenía yo si yo sabía mi oficio si de todas maneras yo saqué adelante a mis hijos, ahora así como digo, yo lo que sufrí, acudamos a cualquier institución, acudamos a pedir asesoría algún lado y no dejarnos que los hombre nos sigan pisoteando.

Hay mucho machismo en Guatemala, que porque piensan que son hombres tienen derecho a maltratar e insultar y hacer todo contra una mujer, en varias ocasiones me dijo el papá de mis hijos, siempre las mujeres serán pisoteadas por un hombre y eso siempre va ser así, y las mujeres siempre serán humilladas, cada vez que yo le decía que me iba separar siempre me amenazaba y me dijo que me fuera contando los pasos al cementerio que me fuera meter donde me fuera meter el me encontraría bajo las piedras, tal vez eso fue donde no me anime, pero donde crecieron ya mis hijos yo dije no mas si de todas maneras nunca fui feliz durante 25 años que más voy a vivir el resto de mi vida, y aquí sigo adelante y en el nombre de Dios que todo me salga bien porque a pesar de que hay una ley que me protege el siempre me molesta, pero si de veras hay una ley que castigue a los hombres pues esa ley que se respete, y que se aplique esa ley a las mujeres para que nosotros ya no seamos maltratadas y pisoteadas como decía el papá de mis hijos y solamente gracias”.

REPRESENTACIONES SOCIALES

La percepción subjetiva de la mujer acerca de las razones a las que obedece la violencia que ejerce la pareja contra su persona está directamente asociada al modo en que ella vive este maltrato, así como también a los umbrales de tolerancia experimentada hacia la violencia.

“El proceso de separación de la paciente, generaba confusión y miedo en cuanto a tomar la mejor decisión por estabilidad emocional de los hijos, lo que la llevó a esperar 25 años para poder separarse del agresor. Entre las causas de la violencia se mencionan el machismo reinante en la sociedad, pero también problemas no resueltos en la infancia, y el consumo de alcohol.

Estas causas asociadas al maltrato parecen desresponsabilizar en parte a la pareja, quien supuestamente la maltrata impulsado por cuestiones que van más allá de la propia voluntad.”¹⁸

El exconviviente había creado en ella el ejercicio del poder del hombre sobre la mujer, por medio de agresiones psicológicas, económicas, físicas en contra de ella por el sólo hecho de ser mujer, representación en cuanto a que las mujeres deben de estar sometidas al hombre, la naturalización de la violencia por parte de la mujer lleva al hombre a un empoderamiento para ejercer violencia; La idea de que los hijos necesitan del padre para crecer puede ser una forma de justificación por temor a ser asesinada .

INFLUENCIAS SOBRE EL CONCEPTO DE AMOR

Uno de los aspectos principales de este término es el de dar sin recibir nada a cambio y anteponer las necesidades del ser que uno ama por sobre las propias sin considerarlo a su vez un sacrificio. En el caso de S.J. el amor por el exconviviente y por los hijos la llevo a encerrarse en un círculo de violencia que dejo huellas imborrables.

Creencia de que “el amor lo puede todo” y por tanto si hay verdadero amor no deben influir los obstáculos externos o internos sobre la pareja, y es suficiente con el amor para solucionar todos los problemas. La aceptación de este mito pudo generar dificultades que fueron utilizados como una excusa para no modificar determinados comportamientos o actitudes que la llevaron a una valoración negativa de los conflictos de la pareja lo que dificulto el afrontamiento durante tanto tiempo.

¹⁸ Agoff, C. Rajsbaum, A. , Herrera C. , (2006) Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre violencia en pareja, *Red de revistas científicas de América Latina*. p314

El mito del sacrificio de las "buenas" mujeres en aras de su familia, trae consecuencias nefastas. Este exceso de empatía supone conductas de la mujer víctima tales como la del cuidado y defensa de su agresor, justificarle, complacerle o llevarle a que busque ayuda. El exceso de empatía puede estar relacionado a la baja autoestima, patrones de crianza y depresión.

IDEALES DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

La idealización de la pareja trae efectos negativos, mujeres que aparentemente no tiene necesidad alguna de aguantar estas situaciones de violencia están influidas por diferentes factores: el entorno familiar en el que la mujer creció, la idea de que la pareja debe ser hasta que la muerte los separe el nivel de autoestima que posea, el apoyo familiar que recibe, la percepción que tenga de las relaciones de pareja y la sociedad en la que viva.

Las agresiones van asociadas a las relaciones amorosas por lo que la forma en que ellas perciben este tipo de relaciones es diferente a otras mujeres. La víctima percibe las relaciones como amor romántico. El amor romántico se ha inculcado en la educación de las niñas, las adolescentes y las mujeres en general. Desde las telenovelas pasando por los millones de novelitas "rosas" siempre encontramos la misma estructura: conquista, amor deslumbrante, apasionada entrega interrumpida por terribles desencuentros, malentendidos, obstáculos de todo tipo, impedimentos gravísimos y, después de grandes sacrificios y transformaciones, llega el final, donde todo se aclara y se encamina a una gloriosa felicidad.

NIVEL DE AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DENTRO DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

La autoestima de la mujer se ha visto afectada por una sociedad machista. Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto, enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas

y experimentar la plenitud, S.J. desarrolló su autoestima a pesar de las dificultades que vivió, se dio cuenta que podía salir adelante con sus hijos vivir tranquila.

BUSQUEDA DE AYUDA A UNA INSITUACIÓN DEL ESTADO

La trayectoria de búsqueda de ayuda institucional es parte fundamental para salir del círculo de violencia y se conoce como “ruta crítica”, depende del proceso de concientización por parte de la mujer, y recursos sociales e institucionales con los pueda contar, es de suma importancia el apoyo social para una salida exitosa al problema de violencia, es el auto reconocimiento de la mujer maltratada. Buscar asesoría adecuada y acompañamiento psicológico, llevo a S.J a encontrar la manera correcta, de ponerle u alto a los maltratos físicos y psicológicos a los que estaba siendo sometida.

Para S.J conocer sobre las leyes que pueden protegerla, le dio seguridad para exhortar a otras mujeres que son sometidas a violencia por parte de la pareja.

TESTIMONIO 2

“Al principio todo fue muy bueno, como dicen todo nuevo es bueno, lo que no me gustaba eran los celos, dentro de todo intentó darme una cachetada ya la nena tenía once meses y yo lo denuncie a la torre de tribunales, nos pusieron a los dos juntos y me dijeron que regresara, por la nena, que lo perdonara que él se comprometía a no tocarme más, como le dije yo había buscado esposo no papá, desde ese momento en adelante no me puso una mano encima pero si sus maltratos, sus malas palabras, sus celos, si un perro me saludaba tenía que ver conmigo me alegaba, me contradecía, jamás me volvió a tocar al final pasaba que solo era una rato, ya ahorita de ultimo de noviembre de 2012, vinieron a vivir mis dos cuñados, yo trabajo de ama de casa de lunes a viernes sábado y domingo, llegaba el, era muy bueno no lo voy a negar, el lavaba, el plancha, hacia comida para que en ese día sábado limpiábamos la casa para que el día domingo poder sacar a la nena y salir y estar juntos, vinieron los hermanos a vivir allí el permiso que pidieron fue de veinte días que hasta la fecha esos veinte días no han llegado, dijeron que yo lo estaba usando como mi empleado que él hacia el oficio y yo con la nena de allí le empezaron a decir un montón de cosas que él ya no me ayudara y ya para diciembre el ya no toco un solo oficio en la casa decía que estaba cansado, y al final que me vigiló si yo andaba con otro hombre, como yo le decía que me vigilara como cuando uno anda libre, entonces yo me di cuenta que me vigilando yo hice como que no lo veía al final me dio cólera porque eso ya no era amor ya había desconfianza, entonces el insistía que yo tenía caseros el siempre con los malos tratos verbales, yo tengo una grabación de las grandes malas palabras que él me dijo que yo era una perra, una prostituta, las palabras más bajas yo lloraba pero no porque me había pegado, yo lloraba de cólera y de todo lo malo que me había tratado, pero ya en diciembre yo le dije que ya me iba de una vez me cerró la puerta me dijo que lo perdonara que no lo volvería hacer y le dije que iba intentarlo por la nena viniendo yo de mi casa el 22 de diciembre otras vez con los celos que saber con quién me había ido a mi casa y llame a la policía, mira la policía veces sirve para bien y a veces no sirven para nada, que me dijo el señor agente que yo era la culpable, que la mujer debe de estar debajo del zapato

del hombre entonces yo le dije que si era tonto o que era y dispuesta que me llevara a encarcelar, los otros dos le dijeron compañero eso no se le dice a una señora está en manos de un delincuente porque él se mira drogado, le dijeron y el dijo si quieren hágame pruebas, como si le contesta mal a uno como no le va contestar mal a una mujer, dijeron miren señora trate la manera de arreglarlo llegó la nena llorando no se lleven a mamita, no se llevan a mamita, le dijeron no nos vamos a llevar a ninguno de sus papas, llévense a mi papa pero a mi mama no se le lleven, ve el daño que le está haciendo no solo a mi si no también a la niña, hicieron firmar una hoja, mañana puede levantar un denuncia en contra de él para que lo citen y todo lo citaron y me pidió perdón me dijeron que regresara pero nunca más me volvió a tocar, me golpeaba con sus palabras, como me decía mi hermana mejor q te de una cachetada pero que no te hable así, yo a veces la llamaba yo me quiero ir pero tiene las puertas con llave, de Diciembre para acá yo llegaba el día sábado y me decía vos perra que venís hacer aquí es mi casa, yo tengo derecho yo ayude para enganchar el terreno hacer las paredes y compras las cosas, porque cuando yo me junte con el no tenía ni donde dormir no tenía nada entre los dos hicimos las cosas, el juez a mi me dijo que yo me tenía que quedarme allí pero como el no Salí yo me fui alquilar al final solo malos tratos me decía yo me ponía llorar porque me dolía que me sacara yo decía lo hago o no lo hago y él me decía que si yo lo hacia el tenia con quien vengarse, mi otros dos hijos, yo tengo dos hijos mas que no son de el son de primer esposo que ya murió ello no tienen papa yo pensaba si le hace algo a mi niña ella cumplió 15 años en febrero, al final yo renuncié en mi trabajo porque había días que no me dejaba salir, cuando yo regrese de celebrar los quince años de mi hija él estaba que echaba fuego me maltrató, me quito las llaves de la casa que me largara me dijo, que ya tenía otra mujer más joven, más bonita, no gorda como yo, le dije que así me conoció cuando me enamoró era gorda cuando me hizo la hija era gorda, que raro que hasta hoy se dio cuenta, ahora como no le quiero dar otro hijo ahora soy gorda , usted se puede ir con cuanta mujer quiera, me maltrato y yo dije si no cumplo lo que dije mañana va pasar otra cosa mis vecinos decían le pega o que hacer pero yo lloraba de rabia y cólera, porque yo si le pegaba a él tiene cicatrices más porque me dolía las palabras que me decía, desde que hice la demanda y

me separe el me vigila me persigue como un delincuente, yo mire e pagado taxi para que me saque a escondidas a cambio de que me encuentra en la calle y me quiere quitar el teléfono para ver si yo ando con otra persona y todo eso me daba miedo yo le dije yo ya no lo quiero estoy aquí por la nena usted mato lo que yo sentía,

Yo la quiero yo la amo con el maltrato que me da eso no es amor le supliqué que fuéramos a terapia pero no quiso dijo que él no estaba loco

El insistió en tratarme mal hasta que puse demanda, yo me quede con la nena, últimamente me jaloneó cuando le dijeron que trabajara o no trabajara a mi me tocaba la nena.

Viví con el seis años y medio y tuve la nena a los tres meses de juntarnos quede embarazada de la nena a pesar de que el doctor me dijo que no tendría más hijos.

Fue un embarazo riesgoso pero tuve a mi nena, luego de eso empezaron los celos al año de nacer la mi hija, Fuimos amigos yo tenía otra pareja luego termine esa relación y nos hicimos novios a pesar que yo no lo quería.

Yo temblaba cuando lo miraba venir aquí me ha servido de bien, pero también a los dos meses de separarme se acerco una persona a mí, no sé si en este momento yo la estoy usando o que, pero en este momento yo me siento tranquila, no le demuestro que estoy deprimida únicamente se me nota el miedo que yo le tengo”.

VIOLENCIA EMOCIONAL Y PSICOLÓGICA

La violencia emocional y psicológica las formas de agresión reiterada de comparaciones ofensivas, humillaciones, encierros, prohibiciones, coacciones, condicionamientos, insultos, reclamos sobre los quehaceres del hogar, falta de respeto en las cosas ajenas, amenazas fueron la causa principal por la que C.A. denunció a su esposo y decidió separarse de él, los insultos incesantes y el maltrato emocional quizá sean más dolorosos que los ataques físicos, porque socavan eficazmente la seguridad y la confianza de la mujer en sí misma.

La manipulación del hombre hacia la mujer en términos de anularla, intelectualmente, económicamente y en todos los aspectos que signifiquen quitarle espacios y querer controlar su voluntad es considerada como una de las formas de violencia más dañinas que existe, ya que destruyen su identidad como seres humanos.

REPRESENTACIONES SOCIALES

Violencia emocional o psicológica: se refiere a formas de agresión reiterada que no inciden directamente en el cuerpo de las mujeres, pero sí en su psique (comparaciones ofensivas, humillaciones, encierros, prohibiciones, coacciones, condicionamientos, insultos, reclamos sobre los quehaceres del hogar, falta de respeto en las cosas ajenas, amenazas). Su identificación es la más difícil de percibir ante el uso de metáforas y la “ausencia de evidencias”.

Pues la verdad yo no sé si la verdad me quería o fue porque la única mujer que le hizo caso, él me cuidaba y protegía, él no me veía como su mujer porque a los ocho años me quedé sin mamá y sin papá él me veía como su mamá, todo me lo consultaba y para comprar ropa quería que yo se la escogiera, él hacía caso a lo que yo le decía me pedía permiso para ir a actividades del trabajo, yo lo cambié de cómo lo conocí yo lo cambié y transformé a mi manera desde la ropa hasta el perfume.

El siente ahogarse y morir porque ya no está la mamá que le decía que está bien o mal.

CONCEPTO DE AMOR

Técnicamente, el amor es un estado mental orgánico que puede decrecer o crecer dependiendo de cómo evolucione dicho sentimiento; a esta evolución se la denomina retroalimentación. La misma dependerá siempre de: atributos del individuo, comportamiento del mismo, deseo sexual, etc.

La creencia de que los celos son un signo de amor, e incluso el requisito indispensable de un verdadero amor. Este mito es también introducido por el

Cristianismo y constituye un garante de la exclusividad y la fidelidad. Este mito suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos.

Para N.S. el amor es tener confianza no tratar mal a la pareja, para sentirse bien no pelearse como perros y gatos llevarse bien entenderse comprenderse sentirse feliz, pero pienso que al principio todo es bonito

La Creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia puede crear confusión, la pasión amorosa como tal se termina, con lo que esta creencia también es falsa, por lo que su aceptación tiene consecuencias negativas tanto sobre la estabilidad emocional de la persona como sobre la estabilidad emocional de la pareja.

IDEAL DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

N.S. indica que una pareja ideal es donde hay confianza, comunicación interés por las cosas importantes de la otra persona.

Las personas somos todas diferentes unas de otras, esto no cambia por el hecho de enamorarse de alguien y considerarlo “un alma gemela”, esta visión suele ser efecto del mismo enamoramiento que hace que se proyecten nuestras ilusiones y deseos sobre la otra persona hasta el límite de creer que es, piensa y siente igual que uno mismo.

Cuando el enamoramiento va dejando paso a un sentimiento más fundado en la realidad puede aparecer la decepción y la desconfianza porque podemos llegar a creer que el otro nos ha engañado, cuando lo que ha pasado es que en lugar de ver cómo era lo veíamos como queríamos que fuese. Es precisamente en ese momento cuando hemos de aceptar al otro como es, sin pretender cambiarlo, poniendo en él no una confianza ciega pero sí una confianza realista y generosa que será el fundamento en el que se apoye la construcción de la vida en común.

NIVEL DE AUTOESTIMA

La autoestima adecuada es un sentimiento de aptitud para la vida en el caso de N.S. el autoestima apporto fortaleza, resistencia, y capacidad de superarse esto la llevo a tener las riendas de su vida, vivir el presente, resolver problemas que su ex pareja había provocado en su trabajo, valorarse a si misma al no seguir con los maltratos psicológicos por parte del cónyuge, y poder darse una nueva oportunidad con su actual pareja, sin dejar de un lado las responsabilidades como madre.

BUSQUEDA DE AYUDA A UNA INSTITUCIÓN DEL ESTADO

La importancia del apoyo social para una salida exitosa al problema del abuso, y violencia, es el auto reconocimiento de la mujer como mujer maltratada.

Victimas relatan experiencias muy positivas en los centros de atención a mujeres víctimas de violencia. Las mujeres entrevistadas que tienen la posibilidad de recurrir a centros de asistencia psicológica y orientación especializados, muestran signos claros de empoderamiento y la posibilidad de obtener ayuda institucional y llegar a formar una resiliencia adecuada.

TESTIMONIO 3

“Me case a los 18 años, lo conocí cerca de mi casa y empezó a enamorarme al principio no me gustaba siempre que iba a la panadería pasaba por la carpintería del papá y me mandaban saludos, una vez me mando una nota que nos juntáramos a tomar un café, cuando yo llegue mi sorpresa fue que no era la persona que yo creía, era el hermano y no me gustaba, después con el trato empezó a gustarme y nos hicimos novios me encantaba, era muy amoroso y atento y pensé que sería muy buen padre para mis hijos, a los seis meses de ser novios y empecé a tener relaciones era algo tan bonito nos escapábamos y yo sentía que estaba viviendo una gran aventura.

Luego quede embarazada le conté a mi madre y me dijo que no le dijéramos nada a mi papa porque me regañaría, cuando le conté a mi pareja que estaba embarazada no le pareció, pienso que porque tiempo atrás el había tenido una novia a la que quiso mucho y con la que duro mucho tiempo, pero igual me dijo que se iba hacer responsable y que nos casáramos, yo no mucho quería casarme sentía que él lo hacía por compromiso, dos días antes de casarme mi padre me pregunto porque me iba a casar tan rápido si llevábamos tan poco tiempo de novios, en el último momento yo ya no quería casarme, me puse a pensar que si mi papa hubiera sabido que me iba casar por estar embarazada no me hubiera dejado.

Luego empezamos nuestra vida juntos yo era pequeña llena de ilusiones con la esperanza que fuera muy feliz, a pesar de que no era lo que yo quería, luego nació mi primer hijo y todo marchaba aparentemente bien, pero no fue así pues él era muy celoso, yo trabajaba en Empagua me controla y hacia que por fuerza a la hora de almuerzo me fuera desde mi trabajo hasta su oficina almorzar con él, para que no me relacionara con nadie, cuando nació mi segunda hija ya no pude mas me sentía acosada no podía trabajar libremente siempre me controlaba el horario de entrada y salida esta me generaba problemas en mi trabajo, debido a esto renuncie y me dedique a quedarme encerrada en la casa con mis hijos,

fueron pasando los años y no me tomaba en cuenta el tenía toda la autoridad y toma de decisiones en la casa, me sentía excluida.

En enero de este año empezó a llegar tarde y siempre estaba de mal humor, el 7 de febrero el me dijo que llegaría tarde porque llevaría a su papa al médico, algo que me pareció muy extraño, decidí llamar a la casa de sus padres y me contesto la muchacha, le pregunte si estaba mi suegro y ella me respondió que estaba durmiendo, me sentí enojada y tuve desconfianza, empecé a llamarlo varias veces hasta que me contesto le dije que era un mentirosos que ya sabía que estaba con otra mujer se enojo y me colgó el teléfono, pero yo padezco de epilepsia y un enojo o algo estresante puede ocasionarme ataques a pesar de que estoy controlada con medicamento.

Unas horas después llego a la casa, cuando le reclame me tomo del cuello y me golpeo yo caí desmayada y no supe mas hasta que desperté en el hospital,

Yo recordaba perfectamente lo que había pasado, pero él quería hacerme creer que no me golpeo si no que debido a mi enfermedad me dio un ataque y me había caído, eso para que yo no lo denunciara, al siguiente día fui al MP a poner una denuncia en su contra y lo metieron preso, salió bajo fianza pero ligado a proceso, luego acudí a la Defensa Publica para pelear una pensión alimenticia y entablar la demanda de divorcio, a causa de esto se molesto, y se aprovecho que yo estaba deprimida ya no me preocupaba nada de la casa ni de mis hijos, a causa de esto el me quito a mis dos hijas menores, justificando que yo estaba loca y que era un peligro para mis hijas, luego me evaluaron en el Inacif y dictaminaron que efectivamente no estaba loca, únicamente padecía de epilepsia pero que estaba controlada con el medicamento.

El regreso a pedirme que lo perdonara y que viviéramos nuevamente juntos que de esa manera me devolvería a mis hijas, pero yo me siento tranquila, el apoyo psicológico me ayudado bastante y no quiero regresar con él, siento que he salido de esta cárcel donde estuve tantos años, ahora solo quiero pelear porque me devuelvan a mis hijas.

Días después Descubrí que el día del incidente andaba con su ex novia de hace 21 años a la que nunca olvido, pero yo sé perfectamente que él no haría una vida con ella porque es una cualquiera y anda con un montón de hombres, me contaron las vecinas que ellos toda la vida han andado juntos y siempre se han frecuentado es más una de las hijas de la señora es de mi esposo yo siempre lo sospeche como viven cerca de la casa cuando yo miraba a la niña sentía que tenia cierto parecer con mis hijas, pero no quería creerlo me siento traicionada me han visto la cara durante tantos años, y yo por estar encerrada dedicada a mis hijos hasta ahora me di cuenta, ahora me doy cuenta que dedique mi vida a una persona que siempre me traiciono, ahora deseo recuperar a mi hijas y llevar una vida feliz y tranquila no le voy a negar que todavía lo quiero es el padre de mis hijos pero no puedo continuar viviendo con el, es mejor separarnos”

REPRESENTACIONES SOCIALES

“La percepción subjetiva de la mujer acerca de las razones a las que obedece la violencia que ejerce la pareja contra su persona está directamente asociada al modo en que ella vive este maltrato, así como también a los umbrales de tolerancia experimentada hacia la violencia. J.S. sufrió de Violencia emocional o psicológica durante tantos años este tipo de violencia se refiere a formas de agresión reiterada que no inciden directamente en el cuerpo de una mujer, pero sí en su psique (comparaciones ofensivas, humillaciones, encierros, prohibiciones, coacciones, condicionamientos, insultos, reclamos sobre los quehaceres del hogar, falta de respeto en las cosas ajenas, amenazas). Su identificación era más difícil de percibir.”¹⁹

El control que el hombre ejerce sobre el comportamiento de la mujer también se hace evidente fuera del ámbito doméstico y se observa en la imposición y reglamentación de los modos de vestir de la mujer, en la prohibición

¹⁹ Agoff, C. Rajsbaum, A. , Herrera C. , (2006) Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre violencia en pareja, *Red de revistas científicas de América Latina*. P 67

de relacionarse con vecinas o amigas (menos aún con personas del otro sexo), y en la prohibición de trabajar.

INFLUENCIA SOBRE EL CONCEPTO DE AMOR

Técnicamente, el amor es un estado mental orgánico que puede decrecer o crecer dependiendo de cómo evolucione dicho sentimiento; a esta evolución se la denomina retroalimentación. La misma dependerá siempre de: atributos del individuo, comportamiento del mismo, deseo sexual, etc.

La Creencia de que el amor romántico y pasional debe conducir a la unión estable de la pareja y constituirse en la base de la convivencia. Este mito establece una relación entre dos elementos que se contraponen, uno que se pretende duradero como es el matrimonio, y un estado emocional transitorio como es la pasión, lo que no sólo resulta difícil si no que puede llevar fácilmente a la decepción.

IDEALES DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

La idealización de la pareja trae efectos negativos, por qué una mujer, que aparentemente decide casarse al pensar que será feliz, y llevara una vida tranquila al lado de la persona que ama no importando la edad que tenga para hacerlo. En ello han influido diferentes factores: el entorno familiar en el que la mujer creció, la idea de que la pareja debe ser hasta que la muerte los separe el nivel de autoestima que posea, el apoyo familiar que recibe, la percepción que tenga de las relaciones de pareja y la sociedad en la que viva.

Ideales encontrados en J.S en torno a la relación de pareja.

- La entrega total.
- Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- Dependier del otro y adaptarse a él, postergando lo propio

-Estar todo el tiempo con el

- Pensar todo el tiempo en el otro, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer, dormir o prestar atención a otras personas “no tan importantes”.

- Idealizar a la otra persona, no aceptando la existencia de ningún defecto.

NIVEL DE AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS

La autoestima de la mujer se ha visto afectada por una sociedad machista, Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud

BUSQUEDA DE AYUDA A UNA INSTITUCIÓN DEL ESTADO

“La trayectoria de búsqueda de ayuda institucional es parte fundamental para salir del círculo de violencia y se conoce como “ruta crítica”, depende del proceso de concientización por parte de la mujer, y recursos sociales e institucionales con los pueda contar, es de suma importancia el apoyo social para una salida exitosa al problema de violencia, es el auto reconocimiento de la mujer maltratada. Buscar asesoría adecuada y acompañamiento psicológico lleva a las mujeres a recuperar la autoestima perdida y encontrarle un sentido a su vida después de una separación.”²⁰

²⁰ Agoff, C. Rajsbaum, A. , Herrera C. , (2006) Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre violencia en pareja, Red de revistas científicas de América Latina p 48

TESTIMONIO 4

Lo conocí a los 16 años, empezamos a salir luego de unos meses nos hicimos novios, en algunas ocasiones me pegaba porque era celoso él me decía que yo era su princesa y era solo de él, no soportaba que nadie me viera y tenía miedo de perderme pero yo pensaba que si nos casábamos esto iba a cambiar, al año de ser novios yo quede embarazada y nos casamos, pero me di cuenta que nada cambio todo siguió igual aun estando embarazada me pegaba, me insultaba era muy celoso y posesivo, siempre estaba molesto por todo él quería que las cosas se hicieran a su manera, y si no venían los golpes me pegaba porque la casa estaba desordenada o la comida no estuviera lista, pero yo lo quería tanto que aguantaba. Me pateaba, me jalaba del pelo, me insultaba y lo peor, lo hacía delante de mis hijos a causa de esto ellos aprendieron a tenerle miedo a su padre.

A pesar de todo lo trataba bien, le servía, le complacía, siempre con la esperanza de que él cambiara, y llegue a pensar que era mi culpa que yo no era una buena mujer para él.

A veces me amenazaba con irse, "Me voy a ir", me decía y yo tenía miedo de quedarme sola con mis hijos, ¿quién me iba a dar dinero para mantenerlos? Yo no tenía una profesión por haberme casado tan pequeña, con los años compramos nuestro terreno, construimos nuestra casa, con el trabajo de él y una herencia que me dejaron mis abuelos.

Estuvimos 15 años casados, un día sábado había una fiesta. Él nunca me sacaba a fiestas, decía que ir a fiestas era solo para que los hombres me vieran, pero yo quería ir entonces accedió y fuimos, la pase re mal estuvo tomando toda la noche y viendo mujeres con sus amigos, yo le reclame y le dije que por eso me juzgaba tanto como dicen el León juzga por su condición él iba solo a las fiestas y me dejaba en la casa porque iba a ver mujeres, se enojo tanto y me pegó en frente de sus amigos, me sentí tan humillada tal vez porque todos estos años cuando me

pegaba lo hacia dentro de la casa y esta vez fue enfrente de toda la gente fue entonces cuando decidí dejarlo.

Tenía mucho miedo, tuve que huir con mis hijos a la casa de mis padres, me sentía desvalida, desprotegida no sabía que iba hacer de mi vida yo no lo hice por mí, sino por mis hijos ya eran demasiados años viendo violencia. Llegó un momento en el que pensé matarme, porque estaba convencida de que mi muerte no le iba a afectar a nadie, y menos a él, sentía que no iba poder vivir sin él, no me sentía capaz de valerme por mí misma y de sacar a mis hijos adelante.

Ahora estoy demandando a mi esposo para que salga de mi casa, el quiere que le ceda mi parte de la casa, discutimos y me pego nuevamente fue allí donde Una amiga me trajo a la coordinación de asistencia legal para mujeres maltratadas y ahí por primera vez me sentí ayudada y valorada, por primera vez alguien se preocupaba por mis problemas, me están ayudando ya me dieron medidas de seguridad y el tuvo que salir de la casa, estoy feliz y orgullosa de mi misma lo que un día veía tan lejos que pensé que no lograría ahora lo estoy haciendo, muchas veces pensamos que no podemos poner un hasta aquí pero si tenemos la fuerza de voluntad y el amor por uno mismo se puede lograr yo lo hice.

REPRESENTACIONES SOCIALES

Hemos observado que una persona traumatizada por haber sido violentada suele presentar básicamente estos tres sentimientos:

Sentimiento de desamparo, vivencia de estar en peligro permanente

Sentirse diferente a los demás

Estos sentimientos surgen por el dolor y la impotencia de no poder transformar lo que ya paso, dejando su importancia en el cuerpo los afectos y la vida cotidiana.

Las actitudes del agresor tienen la finalidad e fomentar la dependencia para lograr la sumisión y el control de su víctima, como consecuencia de estos hechos y

sentimientos la pasividad esta feminizada porque el imaginario atribuye a las mujeres en el contexto de violencia, las características de sumisión, obediencia, Propensión a ser atacadas, poca capacidad de defensa miedos concretos frente a la fuerza y el poder del agresor.

Las representaciones sociales acerca de los roles de género expresados en el deber ser de las mujeres en sus relaciones de pareja, así como la exploración de las circunstancias donde es justificable hacer uso de la violencia desde la perspectiva de las propias mujeres, muestran los niveles de tolerancia social que encubren la identificación de la violencia y contribuyen a su perpetuación dentro del ámbito privado

La violencia masculina originada en la sospecha de infidelidad ocupa un lugar central entre los motivos percibidos.

“Algunas mujeres suelen interpretar este tipo de violencia como expresión de celos de parte de su pareja. Sin embargo, una mirada más atenta permite advertir que el tema de la infidelidad no debe situarse necesariamente en el ámbito de los sentimientos de ambos cónyuges, sino en el de los intereses que la unión conyugal representa para cada uno: se trata de que ella no transgreda una norma que lo colocaría a él en una situación de poca hombría y de dignidad manchada.

En el caso de la mujer, la amenaza de que él le sea infiel conlleva el riesgo de perder eventualmente la manutención para ella y sus hijos y/o el estatus social que le confiere tener una pareja estable y unida. Con frecuencia, se observa la firme creencia de que una pareja es exitosa mientras permanezca unida, independientemente de la existencia de violencia.”²¹

²¹ Agoff, C. Rajsbaum, A. , Herrera C. , (2006) Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre violencia en pareja, *Red de revistas científicas de América Latina*. p 480

CONCEPTO DE AMOR

Uno de los aspectos principales de este término es el de dar sin recibir nada a cambio y anteponer las necesidades del ser que uno ama por sobre las propias, sin considerarlo a su vez un sacrificio; y aunque esta frase parezca “curioso” o “trillado” es la que define al amor humano de forma más exacta.

O creencia de que los celos son un signo de amor, e incluso el requisito indispensable de un verdadero amor. Este mito es también introducido por el Cristianismo y constituye un garante de la exclusividad y la fidelidad. Este mito suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos.

IDEAL DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

En algunas ocasiones la edad influye en gran parte del ideal que se tenga de una pareja, debido a que un adolescente está lleno de ilusiones que van más allá de la propia razón, pensar en el príncipe azul, o en la esperanza que por el amor lo hará cambiar, esta idea errónea crea frustración y dependencia y lleva a las mujeres víctimas de violencia a encerrarse en un círculo de violencia que puede durar años, Cuando el enamoramiento va dejando paso a un sentimiento más fundado en la realidad puede aparecer la decepción y la desconfianza porque podemos llegar a creer que el otro nos ha engañado, cuando lo que ha pasado es que en lugar de ver cómo era lo veíamos como queríamos que fuese.

NIVEL DE AUTOESTIMA

Las mujeres maltratadas tienden a interiorizar el machismo del marido y de las figuras de autoridad, en muchos casos, ya las pegaron de novios o fueron maltratadas psicológicamente en el noviazgo, tienen sentimiento de subordinación y dependencia y, además, sienten incertidumbre, por eso es normal que les cueste mucho trabajo tomar la decisión de abandonar al agresor.

Ellas mismas se culpabilizan, es difícil que la mujer eche la culpa de todo lo que pasa al marido incluso si recibe una bofetada, pueden llegar a pensar “quizás soy yo la que no supe hacerlo”,

BUSQUEDA DE AYUDA A UNA INSTITUCIÓN DEL ESTADO

La importancia del apoyo social para una salida exitosa al problema del abuso, y violencia, es el auto reconocimiento de la mujer como mujer maltratada.

Victimas relatan experiencias muy positivas en los centros de atención a mujeres víctimas de violencia. Las mujeres entrevistadas que tienen la posibilidad de recurrir a centros de asistencia psicológica y orientación especializados, muestran signos claros de empoderamiento y la posibilidad de obtener ayuda institucional y llegar a formar una resiliencia adecuada.

Las estrategias que las mujeres utilizaron en este momento, aunque no se pueden generalizar a todos los casos del estudio, fueron:

1. Mantener o iniciar una actividad que le genera ingresos económicos y/o independencia
2. Establecer otras relaciones de pareja
3. Realizar acciones reivindicativas de sus derechos
4. Mantener redes de apoyo, al contrario de lo que sucedía en el primer momento en que se aislaba y ocultaba su situación de maltrato.

TESTIMONIO 5

“ Estoy mal mis hijas me fueron arrebatadas se las dieron a mi ex esposo en abrigo provisional, porque están acusando a mi Novio de abuso Sexual, Conocí a mi ex esposo porque era amigo de mi hermana y llegaba de vez en cuando a la casa, empezó a enamorarme y nos hicimos novios a pesar de que él era mayor que yo, yo tenía 17 años y ya tenía una bebe de 9 meses cuando lo conocí, el me dijo que me aceptaba con mi hija y que estaba dispuesto a darle su apellido, siendo novios resulte embarazada, y fue entonces cuando decidimos casarnos sus padres nos apoyaron , pero no estaban de acuerdo que el le diera su apellido a mi hija mayor, nos casamos y empezamos a vivir juntos, al inicio el me trataba muy bien me ayudo a terminar mis estudios, y yo me dedicaba únicamente a mi casa y a mis hijas, cuando mi hija menor tenía dos años, el empezó a cambiar se portaba diferente ya no era amoroso y empezaron los maltratos verbales, me decía que yo era una obsesiva porque le reclamaba que ya no era el mismo de antes, y en algunas ocasiones me decía eso me pasa por meterme con una inmadura, yo llegue a creer que estaba enferma de celos, pero las llegadas tarde y su indiferencia me hacían pensar que me estaba engañando, una noche le prepare una cena especial pensando en que tal vez me hacía falta ser mas especial con el, me canse de esperarlo llego a media noche me dijo que se había quedado trabajando, entonces pensé en que no me iba enojar si no que al contrario iba estar tranquila cuando llego empecé a besarlo y a preguntarle como le había ido, le dije que tenía ganas de estar con él, me rechazó me dijo que estaba cansado, fue entonces cuando comprobé que me estaba engañando, al siguiente día se estaba cambiando y yo entre al cuarto ,cuando le vi que tenia la espalda con chupones me enfurecí y empecé a insultarlo, discutimos tan fuerte que me pego dejándome la cara morada, yo me escondí por varios días después del incidente porque me daba vergüenza que me viera, pasaron los días yo estaba muy deprimida me preguntaba una y mil veces qué decisión tomar me sentía confundida, poco a poco fui recuperando me de la depresión me arme de valor y le dije que era mejor que nos separamos y que yo iba buscar un trabajo, porque el no me dejaba trabajar, le dije que no le podía perdonar que me haya

engañado, y me sentía muy dolida por las veces que me había golpeado, fue entonces cuando él se asusto y me dijo que no que él me quería que lo perdonara que empezáramos de nuevo por nuestras hijas, yo le dije que lo perdonaba pero con la condición que me dejara ser una mujer independiente, que me dejara trabajar estuvo de acuerdo estuvimos bien como dos años, luego empezaron otra vez los problemas me insultaba y me celaba decía que yo tenía amantes en el trabajo, porque yo a veces que me quedaba un poco más tarde de la hora de salida, me ofendía con unas grandes palabrotas que para que le cuento, un día no llego a dormir y yo afligida pensando en que le había pasado algo, entonces llame a su mama y me dijo mi hijo está durmiendo, cuando despierte yo le aviso que lo llamo, cuando regreso a la casa me dijo que el ya no me quería que estaba enamorado de alguien más y que nos dejáramos, yo sentí morir me puse a llorar y me dijo que no me hiciera la víctima, encima de que yo tenía la culpa de que el ya no me quisiera me ponía así, el me quiso hacer sentir que yo tenía la culpa de nuestra separación cuando definitivamente fue el que fallo, yo se que una relación es de dos y que yo puede fallar en algunas cosas, pero no era para que encima de que me golpeo siempre me maltrato me fue infiel después de todo eso yo era la culpable.

Nos separamos y me quede viviendo con mis nenas en la casa que le había dado su mama, mis nenas sufrieron mucho por la separación a pesar de que mi ex esposo fue malo conmigo siempre fue un buen padre amoroso responsable si importar que mi hija mayor no era su hija biológica él las quería por igual a las dos, cuando firmamos el divorcio el me hizo jurarle que pasara lo que pasara por favor nunca le dijera a Nicole que él no era su padre.

Dos años después empecé una relación con un compañero de trabajo yo no mucho quería después de todo lo que había pasado, pero todos me decían que yo estaba muy joven y tenía derecho a rehacer mi vida, no era tan fácil pues yo tenía dos hijas, pero él se las fue ganando con su actitud y se fue a vivir con migo me sentía feliz nos llevábamos muy bien, el ayudaba a mis nenas hacer maquetas y tareas del colegio, en el día las nenas se quedaban con la muchacha que era amiga de mi ex suegra, pero yo no sabía que ella le pasaba el chisme de todo lo

que yo hacía en la cosa prácticamente era la espía de mi suegra, ella me empezó a reclamar que porque yo tenía novio que eso no era un buen ejemplo para las niñas, que mejor se las diera y yo me quedara con mi novio, le dije que yo tenía derecho si su hijo se volvió a casar porque yo no, que no tuviera pena que íbamos a ir a rentar un apartamento para no vivir más en su casa, se arrepintió y me dijo que no tuviera pena que siguiera viviendo allí por las nenas porque esa casa era de sus nietas, pero no era porque fuera buena gente si no porque ella vivía a media cuadra y así podía tenernos más vigiladas, el doce de junio yo llegue a la casa después del trabajo, todas la luces estaban apagadas y ni señas de las nenas ni de la muchacha empecé a llamar a la casa de mi suegra , a mi mama, al , Papá y nadie me contestaba me asuste mucho empecé a preguntarle a los vecinos y me dijeron que las nenas se habían ido con mi ex suegra, ese día yo no lleve llaves de la casa me tuve que quedar afuera esperando a que aparecieran las nenas por yo no tenía llave para entrar, me dieron las diez de la noche dentro del carro de mi novio esperando, yo empecé a sospechar que algo estaba pasando luego aparecieron dos carros el de mi mamá y el de mi suegra con las nenas, entonces mi mamá se acerco y me empezó a pegar con mi abuela diciéndome que yo era una desgracias que como había permitido que mi amante abusara de las niñas, yo empecé a llorar confundida no sabía que pensar, no creía lo que estaba pasando, me acerque como pude al carro donde estaban mis hijas les pregunte qué estaba pasando y desde la ventana me dijeron es que nos van a llevar donde mi papa, la policía dijo que nos teníamos que ir con él.

Para mí fue un golpe muy duro porque eran un montón de sentimientos, le dije a mi novio que si había tocado a mis hijas lo iba meter preso, el me juraba diciendo que era incapaz de hacerme algo así, que estaba dispuesto a someterse a las pruebas para que yo viera que era inocente, al día siguiente las llevaron al Inacif, en el dictamen del forense y del psicólogo indicaba que las niñas no tenían características de haber sido abusadas, estaba pasando lo que yo sospechaba mis hijas estaban siendo manipuladas para poder quitármelas, hasta la fecha están con mi esposo cuando tuve la oportunidad de verlas les pregunte qué había pasado me dijeron que si que él las había tocado, pero parecía un poco extraño

me lo decían como con miedo y la manera que lo hizo no coincidía con la declaración de la muchacha de servicio, por lo que ahora estoy en espera del juicio para ver a quien le van a dar la custodia, me separe de mi novio a pesar de que lo amo, pero no puedo seguir con él hasta que esto termine, estoy tratando de ser fuerte y salir adelante sufro por mis hijas me hacen mucha falta en termino de un mes perdí a mi pareja que amo pero también a mis hijas, lo que más me molesta es que mi ex esposo está tranquilo con su mujer y las niñas están con mi suegra, a la hora de que el ganara el juicio ellas no se quedarían con él, si no que con su abuela, no sé qué hacer pues mi hija la mayor no es verdaderamente su hija pero no sé como explicárselo a las autoridades no quiero que ella se entere pero creo que será necesario, la historia se repite yo viví lo mismo la que supuestamente era mi madre es mi abuela y la que yo creía mi hermana mayor es mi mamá me entere de esto cuando tenía siete años y fue muy doloroso no quiero que mi hija sufra lo mismo, estoy asistiendo a la Iglesia es mi único consuelo pues estoy sola toda mi familia me dio la espalda piensan que yo tengo la culpa por haber metido a un hombre a mi casa, pero Dios sabe que no fue así yo también tengo derecho hacer Feliz”

REPRESENTACIONES SOCIALES

La violencia masculina originada en la sospecha de infidelidad ocupa un lugar central entre los motivos percibidos.

Algunas mujeres suelen interpretar este tipo de violencia como expresión de celos de parte de su pareja. Sin embargo, una mirada más atenta permite advertir que el tema de la infidelidad no debe situarse necesariamente en el ámbito de los sentimientos de ambos cónyuges, sino en el de los intereses que la unión conyugal representa para cada uno: se trata de que ella no transgreda una norma que lo colocaría a él en una situación de poca hombría y de dignidad manchada.

CONCEPTO DE AMOR

Técnicamente, el amor es un estado mental orgánico que puede decrecer o crecer dependiendo de cómo evolucione dicho sentimiento; a esta evolución se la denomina retroalimentación. La misma dependerá siempre de: atributos del individuo, comportamiento del mismo, deseo sexual.

La Creencia en que el “amor” (sentimiento) y el “enamoramiento” (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar enamorada es que ya no ama a su pareja y, por ello, lo mejor es abandonar la relación. Las fases de enamoramiento intenso van modificándose con el tiempo, dando lugar a procesos de otro tipo. Aceptar este mito supone no aceptar la diferencia entre una cuestión y otra y no reconocer como natural esa transformación, lo que puede llevar a vivirla de modo traumático.

IDEAL DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

La idealización de la pareja puede llevarnos a la frustración lo que un día parecía un futuro prometedor puede cambiar, la felicidad depende de nosotros mismos como seres individuales, para M.G, la infidelidad del esposo la llevo a perdonar e intentar de nuevo salvar su matrimonio, no fue posible.

Cuando el enamoramiento va dejando paso a un sentimiento más fundado en la realidad puede aparecer la decepción y la desconfianza porque podemos llegar a creer que el otro nos ha engañado, cuando lo que ha pasado es que en lugar de ver cómo era lo veíamos como queríamos que fuese.

NIVEL DE AUTOESTIMA

“El Nivel de autoestima se vio afectado por el hecho de querer rehacer su vida perdió a sus hijas esto crea en M.G un sentimiento de culpa.

Atravesar una gran prueba en la vida es entrar en una etapa de caos. Ya nada tiene sentido, nada parece “normal”. Uno teme volverse loco. Los que dan prueba resiliencia testimonian la necesidad que sintieron de reordenar y regularizar su vida, de retomar una apariencia de dominio de las circunstancias.

Todo lo que puede dar una sensación de control sobre las circunstancias permite vivir mejor, tomar la iniciativa he aquí el remedio contra la impotencia y la victimización.

Muchos ejemplos demuestran que la iniciativa, la acción dirigida hacia el mayor bienestar de los otros es un poder que consuela.

Tomar la iniciativa, decidir modificar lo que se puede, hacer nacer el orden a partir del caos incluso en las pequeñas cosas simples, ²²

BUSQUEDA DE AYUDA A UNA INSTITUCIÓN DEL ESTADO

Para buscar ayuda usted debe abandonar, al menos en forma temporaria, la idea de que puede arreglárselas sola.

Debe enfrentar la realidad de que, con el tiempo, las cosas empeoraron en su vida en lugar de mejorar y comprender que, a pesar de sus mejores esfuerzos, usted no es capaz de resolver el problema. Eso significa que debe sincerarse consigo misma sobre su verdadera situación. Lamentablemente, esta sinceridad sólo nos llega cuando la vida nos ha dado un golpe o una serie de golpes tan grandes que hemos caído de rodillas y jadeando. Como en general ésa es una situación temporaria, en cuanto podemos volver a funcionar tratamos de reanudar donde habíamos interrumpido: siendo fuertes, manejando, controlando y haciéndolo todo solas. No se conforme con el alivio temporario. Si empieza leyendo un libro, entonces necesita dar el paso siguiente, que tal vez sea ponerse en contacto con algunas de las fuentes de ayuda que ese libro recomienda.

²² Poletti, Rosette (2005) Resiliencia el arte de resurgir la vida, resiliencia una razón para esperar pp.83

3.4 ANALISIS DE CATEGORIAS

Mujer

Las mujeres en Guatemala representan el 51% de la población total del país, pese a ser mayoría demográfica, continúan siendo ignoradas y excluidas históricamente de los beneficios del desarrollo, del reconocimiento de la equidad y del respeto a sus derechos y libertades fundamentales. Esta situación, se acentúa más entre las mujeres indígenas y ladinas del área rural. Las grandes brechas existentes en materia de educación, salud, empleo, salario, vivienda, alimentación y participación política con relación a los hombres, se mantienen.

Las condiciones de desventaja, marginalidad, segregación, discriminación, patriarcado, machismo y misoginia a las que se somete a las mujeres guatemaltecas, expresadas en los ámbitos económicos, políticos, culturales y sociales, tienen un impacto directo en el proceso de desarrollo integral de la sociedad, en el proceso de producción,

En relación a nuestro país, se asegura que la inequidad, exclusión, falta de oportunidades de educación y la violencia, son los factores adversos para las mujeres guatemaltecas.

La violencia contra las mujeres guatemaltecas es imparable, el instituto nacional de ciencias forenses reporta la muerte violenta de 133 mujeres en el primer bimestre del año (Enero-Febrero 2013), comparado con el mismo período de 2012. La cifra aumentó en 16 homicidios. Consideró que las estrategias deberían ir encaminadas a prevenir que ocurran esos hechos violentos. La fiscal de la Mujer, Wendy Ordóñez, aseguró que cada mes recibe entre 1 mil y 1,200 denuncias, la mayoría, por violencia física, verbal, económica y abuso sexual.

Sin olvidar que uno de los llamados “delitos invisibles”, es la violencia intrafamiliar que suele mantenerse en el ámbito privado y por ello no trasciende a lo social, pero que sigue siendo sensitivo y preocupante. A este fenómeno no le es ajeno el femicidio.

Victima

La violencia es una constante en un gran número de personas en todo el mundo y nos afecta a todos y a todas de un modo u otro para muchas mujeres estar a salvo es cerrar puertas y ventanas y evitar lugares peligrosos, para otras en cambio no hay escapatoria, porque la violencia está detrás de esas puertas y oculta a los ojos de los demás, el fenómeno de las mujeres víctimas de violencia es algo que ha formado parte de la experiencia humana.

Ser mujer víctima de violencia es herencia histórica social donde los varones dominaron a las mujeres que han estado desprovistas de derechos. Se presenta en todas las culturas, niveles sociales, razas y países. Se presenta la urgente necesidad de una aplicación universal a la mujer de los derechos y principios relativos a la igualdad, seguridad, libertad, integridad y dignidad de los seres humanos, y que la sociedad debe luchar para lograr anular todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer.

Relación de pareja

En las relaciones humanas surgen conflictos y también en las relaciones de pareja, las discusiones pueden llegar a producir peleas y agresión física, el agresor siempre es el mismo y siempre es la misma persona la que recibe los golpes. Son intentos del hombre por dominar a la mujer, y es muestra de la baja estima que determinados hombres tienen de las mujeres; y que conducen a procurar instaurar una relación de dominio mediante desprecios, amenazas y golpes, bajo la convicción machista de que con la mujer se pueden cometer todo tipo de excesos y que como ser inferior debe estar sometida al hombre

Resiliencia

El Ser Humano es responsable de lo que hace, de lo que ama y de lo que sufre" Víctor Frankl. Nunca estamos prestos a usar todo nuestro bagaje de conocimientos para salir adelante, para calmarnos y para no caer en la desesperanza en tiempos de discordias, desencuentros y desarmonías.

Es por esto que es bien interesante conocer la base de la prevención en salud mental muy especialmente discerniendo sobre experiencias como la de Víctor Frankl y otros muchísimos seres que como las flores del camino son maltradas y vuelven a resurgir.

Esto es la resiliencia el arte de resurgir la vida los testimonios presentados por las mujeres víctimas de violencia en la presente investigación demuestran como todos tenemos la capacidad de la resiliencia, solo necesitamos herramientas adecuadas para poder encontrarla y hacerla parte de nuestra propia vida.

Todas estas mujeres han sobrevivido a situaciones extremas en diversas circunstancias y han coincidido en los siguientes puntos:

Reconocer sus capacidades, ya que a lo largo de la vida han tenido oportunidades de enfrentar desafíos y de salir adelante, han encontrado modelos de familias, amigos, profesionales que los han apoyado con cariño, incondicionalmente y cuando ha sido necesario, han descubierto que poseen una autoestima sólida.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Algunas mujeres víctimas suelen interpretar la violencia como expresión de celos, castigo merecido o tolerancia hacia el maltrato por ser un destino natural de toda mujer.
- La creencia religiosa que el amor todo lo cree, espera y soporta es influencia importante en las víctimas de violencia en cuanto al concepto que tienen del amor, poniendo en primer plano el amor a los hijos, causa por la que llegan aguantar tantos años.
- Los ideales de las víctimas en cuanto a la pareja se ve reflejado en la idea del príncipe azul, o en la esperanza que por el amor a ella y hacia sus hijos cambiara, esta idea errónea crea frustración y dependencia y lleva a las mujeres víctimas de violencia a encerrarse en un círculo de violencia que puede durar años.
- El nivel de autoestima durante están inmersas en el círculo de la violencia es bajo, por la inseguridad de ser señaladas si llegan a separarse, o el que dirán su hijos, el miedo a enfrentar una vida sola sin una solvencia económica adecuada. Un aspecto importante para subir el nivel de autoestima es la adaptación positiva, entender el significado de sus experiencias negativas y la forma de renovar el sentido de la vida. Los principales acontecimientos, que en un primer momento se consideraron muy negativos, fueron transformados en oportunidades de crecimiento y satisfacción personal.
- Buscar ayuda y salir de la violencia conyugal es una decisión personal; un proceso difícil, largo, doloroso y complejo. Para salir es indispensable comprender el problema, superar el miedo, abandonar la identidad de víctima y revisar el tradicional estereotipo de género, para reconstruir la identidad. Lo que requiere de la autoconciencia e introspección. Esto da lugar al auto reconocimiento y a la emergencia y fortalecimiento de factores

resilientes interrelacionados potenciados en la interacción con las redes sociales de apoyo; esta es imprescindible para generar comportamiento resiliente.

4.2 Recomendaciones

- Partiendo de que el apoyo institucional y la intervención de las autoridades judiciales son un factor protector para que las mujeres logren salir de la situación de violencia, es importante que dichas autoridades se capaciten y sensibilicen sobre el problema de la violencia conyugal, a fin de que su intervención sea oportuna y atinada a las necesidades de la mujer. Esto implica que el abordaje debe darse con un enfoque de derechos, dado que la mujer como ser humano merece una vida digna y con calidad; además, que exista total apertura cuando la víctima acude a solicitar la primera ayuda y en el seguimiento posterior, facilitando espacios de comunicación.
- A la población afectada y testigos, denunciar cualquier manifestación de violencia de Género y buscar ayuda Psicológica.
- Crear programas que faciliten información a las mujeres de todas las edades que tienen poco acceso a educación sistemática, para promover la prevención de violencia de género.
- Dentro de lo que es la prevención, se considera valioso que las autoridades competentes, valoren la posibilidad de introducir en el marco legal contra la violencia, un lineamiento en el cual se estipule que los agresores obligatoriamente, se sometan a terapia o tratamiento, con el objetivo de minimizar la probabilidad de que éstos reincidan en acciones que atenten contra la integridad de la mujer.
- Fomentar la Resiliencia desde la niñez para prevenir que las mujeres del mañana caigan en un círculo de violencia.

Bibliografía.

Agoff, C. Rajsbaum, A. Herrera C. (2006) Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre violencia en pareja, Cuernavaca México.

Batres, G (2003) Hombres que ejercen violencia hacia su pareja, San José, Costa Rica Editorial ILANUD

Curso de “Máster en Igualdad y Género en el ámbito público y privado” Interuniversitario-Internacional 2007/2009

Fundación Isonomía: <http://isonomia.uji.es>

Henríquez, Troncoso, Henson, Opazo, Quezada, (2008) Representaciones sociales de violencia conyugal, Ciudad de Temuco.

Lagarde, M. (1997) Género y Feminismo, España, Producción y realización J.C.

Norwood, R. (2006) Las mujeres que aman demasiado, Buenos Aires Argentina Javier Vergara Editor

Poletti, R. (2005) Resiliencia, El arte de resurgir la vida, Buenos Aires, México Grupo Editorial Lumen

Sagot, Monserrat. La ruta crítica de las mujeres afectadas por violencia doméstica intra familiar en América Latina. Estudio de caso de diez países. Organización Panamericana de la Salud. Programa mujer, salud y desarrollo. 2000

Vargas, Virginia Mujeres contra la violencia. Rompiendo el silencio. New York: UNIFEM, 1997

Velazquez, S. (2003) Violencias Cotidianas y Violencias de Genero, Buenos Aires, Barcelona, México, Paidós.

Anexos

Glosario

1. Amor

Conjunto de sentimientos que se manifiestan entre los individuos capaces de desarrollar emotividad, es afecto profundo hacia una persona y no esta limitado al género humano sino a todos aquellos que pueden desarrollar nexos emocionales

2. Angustia

Del latín angustia (“angostura”, “dificultad”), la angustia es la congoja o aflicción. Se trata de un estado afectivo que implica un cierto malestar psicológico, acompañado por cambios en el organismo como temblores, taquicardia, sudoración excesiva o falta de aire. (PsicoActiva, 2011)

3. Ansiedad

El concepto de ansiedad tiene su origen en el término latino anxietas. Se trata de un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Para la medicina, la ansiedad es la angustia que suele acompañar a diversas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), las fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo y los ataques de pánico forman parte de los Trastornos de Ansiedad, que pueden ser tratados mediante terapia o con fármacos ansiolíticos. (PsicoActiva, 2011)

4. Conducta Agresiva

Se produce cuando un organismo ataca con hostilidad, física o verbalmente, a otro organismo u objeto. (Psico Activa, 2011)

5. Conflicto

Presencia contemporánea, en la misma persona, de dos motivaciones de carácter opuesto pero de igual intensidad.

6. Duelo

Proceso necesario por el que se debe pasar al haberse producido la pérdida de una persona emocionalmente importante. (Costasur, 2012)

7. Rabia

Emoción intensa de tipo primario. Este tipo de emoción viene causada por dolor, sufrimiento, angustia, daño físicamente se puede situar en algunas zonas límbicas. (Costasur, 2012)

8. Repercusiones

Consecuencia indirecta de un hecho o decisión. (Definición de, 2012)

9. Resiliencia

La resiliencia “es la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformada/o por ellas. Es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez”.

10. Violencia

Es “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada”.

Asamblea General de las Naciones Unidas, 1993.

11. Voluntad

Del latín voluntas, es la facultad de ordenar la propia conducta. Se trata de una propiedad de la personalidad que apela a una especie de fuerza para concretar una acción según un resultado esperado. La voluntad implica generalmente una recompensa futura, ya que se realiza un cierto esfuerzo para revertir una tendencia inmediata en pos de una ganancia posterior. (Psico Activa, 2011)

ANEXO 1

GUÍA DE ENTREVISTA PRELIMINAR

1. Nombre: _____

2. Edad: _____

3. Estado Civil: a) soltera b) casada c) unión libre

d) separada e) divorciada f) viuda4 .

4. ¿Cuál fue el último año de estudios que aprobó?

5. ¿Cuántos hijos tiene? _____

6. ¿ En qué fecha aproximada puso la denuncia por violencia doméstica? _____

7. ¿Mantiene relación o comunicación con el agresor? a) Sí b) no

8. Qué tipo de relación? a) convivencia b) visitas c) llamadas telefónicas
d) otra _____

Gracias por su colaboración.

ANEXO 2

GUÍA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

Fecha:

Hora:

Lugar:

DATOS PERSONALES:

Nombre de la entrevistada, edad, estado civil, escolaridad, ocupación, ingresos aproximados.

CONFORMACIÓN DEL GRUPO FAMILIAR:

Número de miembros, parentesco, edades, oficios y situación económica.

DATOS DEL COMPAÑERO O ESPOSO (agresor):

Edad, ocupación, escolaridad, convivencia actual como pareja.

FAMILIA DE ORIGEN:

Número de miembros, lugar que ella ocupa en el grupo, situación económica, creencias religiosas, residencia/procedencia.

SOCIALIZACIÓN:

Género: rol de cada miembro en la familia, sentimientos generados en ella al respecto (aceptado o impuesto).

- Autoridad y toma de decisiones: quién la ejercía y cómo lo hacía, sentimientos en ella al respecto (aceptado o impuesto)

-Grupo de pares: juegos, relaciones, lazos de afecto, significados

HISTORIA DE LA PAREJA:

Cómo se conocieron, edades de ambos, cómo fue el noviazgo, hubo manifestaciones de violencia en ese periodo, proceso para formalizar la relación, interacción personal.

SITUACIONES DE VIOLENCIA ANTERIORES:

Etapa	Tipo de agresión	Relación con el agresor	Reacción inmediata y posterior al incidente	Sentimientos Generados	Apoyo Percibido
NIÑEZ					
ADOLESCENCIA					
ADULTEZ					

*Si no obtuvo apoyo a qué se debió.

SITUACIÓN DE VIOLENCIA VIVIDA CON LA PAREJA:

Inicio, tipo de agresión, ciclo de violencia, comportamiento de ambos, reacciones personales iniciales, significado de la agresión (sentimientos, pensamientos, expectativas) a qué atribuía la agresión, otras víctimas en la familia.

RESILIENCIA:

Acciones para enfrentar la violencia, autonomía al realizarlas, visión de la vida, concepto de sí misma (antes y después) expectativas, fortalezas y habilidades, relación con otras personas (empatía, cooperación, aislamiento).

ESTRATEGIA PARA SALIR DEL CICLO DE LA VIOLENCIA:

Acciones (denuncia, grupos, fe, apoyo (familia, líderes religiosos, profesional, amigos) respuesta institucional (oportuna, eficiencia) Nombre de la investigadora:

Nombre del investigador: _____

ANEXO 3

GUIA DE OBSERVACIÓN

Fecha:

Hora:

Lugar:

HUMOR: Actitudes que asume ante las situaciones

AUTOESTIMA: Presentación personal, seguridad en sí misma, expresiones verbales sobre sí, autoconocimiento.

FE: creencias religiosas, culturales, mágicas u otros.

EMOTIVIDAD EN LA NARRACIÓN DE LOS HECHOS: altibajos en la entonación, voz postura, gestos.

CONDICIONES EN LA VIVIENDA: infraestructura, servicios, privacidad.

RELACIONES INTERPERSONALES: Con miembros de la familia y/o comunidad, trato, comunicación.

SOCIALIZACIÓN: roles que asume y asigna en la familia.

Nombre de la investigadora_____.