



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TESIS

"MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA Y HABILIDADES DE
RESILIENCIA"

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ORTÍZ LOZANO MÓNICA ANALINE

DIRECTORA: MTRA. PATRICIA JOSEFINA BEDOLLA MIRANDA

REVISORA: DRA. PATRICIA CORRES AYALA

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX.

2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A mis padres Yolanda y Julio. No alcanzan las palabras para agradecerles todo lo que han hecho por mí, por ser los maravillosos padres que siempre han sido y por depositar en mí su confianza, por su apoyo a lo largo de mi vida. Sin ustedes, no hubiera llegado hasta donde estoy. Gracias por darme la mejor familia que hubiera podido pedir jamás.

Gracias mamá, por todos estos años, en los que has sido mi pilar, mi amiga incondicional. Te amo, me has dado más de lo que puedo pagar, gracias por ser tan fuerte por nosotros, por tus esfuerzos para hacerme feliz y por cada día que hemos pasado juntas. Todo esto es gracias a ti. Gracias por escogerme para ser tu hija y darme las alas que necesito para volar.

Gracias papá, por estar en mi vida, por cada abrazo y cada consejo que me has dado. Te amo porque eres y siempre has sido un gran hombre. Me has enseñado tanto con tu carácter y personalidad, gracias por nunca dudar de mí, y por hacerme vivir más fuerte, más segura, y valorar lo que tengo hoy en mi vida.

A mi hermana Karime, gracias por hacerme reír y enseñarme ser fuerte y a no rendirme cuando las cosas no son como esperaba, me impulsas cada día a ser mejor. Te admiro por ser quien eres en todo momento, y siempre ha sido un grandísimo orgullo ser hermana de alguien tan único como tú. Te amo Cori.

A mis primos Maurever, Marlon y Rodrigo, por ser los hombres de mi vida, ustedes son mis hermanos. Les agradezco por ser parte de mi familia y estar aquí. Gracias por cada momento que hemos vivido juntos y por los que nos faltan por vivir. Los quiero.

A mi abuela Chely, porque sé que me has acompañado en cada momento de mi vida, y porque sé que nunca me dejaste sola. Te extraño y esto también va por ti. Gracias por todo lo que me contaste, por lo mucho que siempre me quisiste y por todo lo que aprendí de ti.

A mi abuela Cipriana y a mi abuelo Ramón, porque nos faltaron muchas cosas por compartir, pero nunca dudé de su cariño. No los olvido y siempre estarán presentes en mi corazón. Gracias por todo lo que pudieron hacer por mí. Los quiero.

A mi madrina Mariqui, por haber estado presente en cada paso que di, por demostrarme su cariño incondicional en todo momento y por las historias que hemos vivido juntas, por ser mi hada madrina. Te quiero, siempre.

A Daniel, por aparecer en mi vida cuando menos esperaba y cambiarle el sentido a todo, gracias por enseñarme que no hay sueños imposibles de alcanzar y por creer siempre en mí. Gracias por cada una de las historias que hemos escrito juntos, por cada momento que compartimos, y gracias también por crecer conmigo. Te amo, mi amor.

A mis tías y tíos, por formar parte de mi vida y hacerme feliz. Por cada risa y cada aprendizaje que me han dado. Ustedes complementan mi vida, gracias por ser mi familia. Los quiero.

A la Maestra Patricia Bedolla Miranda, la directora de esta tesis, una excelente Maestra y una gran mujer, me encuentro muy agradecida de haberla tenido como parte de este proyecto, usted me ha enseñado tantas cosas, gracias por su apoyo y paciencia para culminar esta investigación, que, sin duda, sin usted no hubiera sido posible.

A mi revisora, la Dra. Norma Patricia Corres Ayala y mis sinodales, la Mtra. Isabel Martínez, la Lic. Leticia Bustos de la Tijera y la Dra. Ana Celia Chapa Romero, por todo el valioso conocimiento que aportaron a esta investigación, por sus intervenciones. Cada una de ustedes fue una pieza clave para lograr este proyecto. Muchas gracias.

A Héctor Rivera, mi psicoanalista, por escucharme estos años y guiarme para encontrar mi propio camino, para terminar este proyecto y empezar a forjar muchos más. Te agradezco por cada consejo y cada palabra de apoyo, nos encontramos en el momento que debíamos.

A Wendy y a Paola, por ser siempre incondicionales, por acompañar cada momento y cada decisión, por hacerme creer que el amor lo puede todo, me alegro haberlas encontrado en esta vida, que gusto saberlas mis amigas, nada sería lo mismo sin ustedes. Las quiero.

A la Universidad Nacional Autónoma de México y en especial a la Facultad de Psicología, por recibirme y forjarme más allá del ámbito académico, gracias por todas las oportunidades y por cada enseñanza que me brindó.

Gracias a mi Suerte, por encontrarme, y también por dejarme ir. Te pienso siempre y sé que nos volveremos a encontrar.

Mónica

INDICE TEMÁTICO

Resumen	5
Introducción	6
Capítulo 1. Entendiendo la Resiliencia	7
1.1 Definición y Aspectos Principales	7
1.2 Antecedentes	12
1.3 Recuperación y Sostenibilidad	14
1.4 El proceso resiliente	15
1.5 Psicología positivista.....	17
1.6 Personalidad y Resiliencia	19
1.6.1. Autoestima	21
1.6.2. Autoconfianza	21
1.6.3. Autoentendimiento	22
1.6.4. Control de Emociones y Comportamientos Negativos	22
1.7 Mecanismos de Defensa	22
1.8 Inteligencia Personal	24
1.9 El Entorno y la Genética en la Resiliencia.....	24
1.10 Factores Involucrados en la Resiliencia	26
1.11 Componentes de la Resiliencia	31
1.12 Desarrollo de la Resiliencia	32
1.13 Resiliencia Colectiva	33
1.14 Diseño de Programas de Fomento a la Resiliencia	34
Capítulo 2. Violencia de Pareja y el Desarrollo de Habilidades Resiliente .	37
2.1 Relaciones, poder, amor y enamoramiento	39
2.2 La Violencia	41
2.3 Violencia de Género	43
2.4 Tipos de Violencia	45
2.5 El Ciclo de la Violencia	46
2.6 Violencia contra las Mujeres	48
2.7 Femicidios	50
2.8 Violencia de Pareja	53
2.9 Estadísticas	55
2.10 Violencia y la Familia	59
2.11 Factores de Riesgo	60
2.12 Consecuencias	62

Capítulo 3. Resiliencia y Mujeres desde la Perspectiva de Género	65
3.1. Antecedentes. Los movimientos feministas	71
3.1.1. Las líneas feministas	75
3.1.2. El Feminismo Latinoamericano.....	76
3.2. El Género	71
3.2.1. Teoría de Género	75
3.2.2. La Construcción del Género	76
3.2.3. La Asignación, la Identidad y el Rol de Género	78
3.3. La Perspectiva de Género	80
3.4. El Sistema Sexo / Género	83
3.5. Estereotipos de Género	85
3.6. Equidad de Género	86
3.7. Resiliencia y Perspectiva de Género	88
Capítulo 4. Método: En búsqueda de Habilidades de Resiliencia en Mujeres víctimas de Violencia de Pareja	91
4.1. Justificación	92
4.2. Planteamiento del Problema	93
4.3. Objetivos	94
4.3.1. Objetivos Generales	94
4.3.2. Objetivos Específicos	94
4.4. Pregunta de Investigación	95
4.5. Tipo de Estudio	95
4.6. Diseño	96
4.7. Participantes	97
4.8. Instrumento de Medición	98
4.9. Categorías de Análisis	99
4.10. Procedimiento	102
Capítulo 5. Resultados. Experiencias y Resiliencia	104
Capítulo 6. Discusión y Conclusiones	117
Referencias Bibliográficas	132
Anexo 1. Ejemplo de Entrevista	142

RESUMEN

Este trabajo tuvo como objetivo presentar una amplia revisión conceptual acerca de las distintas aproximaciones psicológicas que se han enfocado en la Resiliencia y aquellas habilidades que existen en Mujeres que fueron víctimas de Violencia de Pareja, las cuales les permitieron salir adelante y reestructurar su realidad. También se recopiló información científica acerca del problema de Violencia en contra de las Mujeres, desde distintos contextos sociales y culturales. A través de una entrevista semiestructurada se logró contactar a 6 mujeres que reportaron haber sufrido violencia por parte de su pareja, para poder identificar las interacciones entre los factores innatos y los factores externos para la adquisición de Habilidades de Resiliencia, las cuales les permitieron abandonar dicha relación y poder reiniciar una vida diferente. Debido a las alarmantes cifras de Violencia de Género en las sociedades (INMUJERES, 2014), resulta fundamental educar a los individuos, tanto mujeres como hombres, con respecto a sus derechos individuales, para continuar con la lucha para lograr una Equidad de Género, siendo esta otro de los ejes la investigación. Es importante continuar con el desarrollo de investigaciones de esta índole para lograr un mejor entendimiento de estos fenómenos, para así, lograr un acercamiento más asertivo hacia soluciones más humanas. Es necesario unir esfuerzos para que los actos de violencia en nuestras sociedades no se conviertan en parte cotidiana de nuestro existir.

Palabras clave: Resiliencia, Violencia de Género, Relaciones de Pareja, Perspectiva de Género.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la Violencia en contra de las Mujeres es un tema que ha tomado muchísimo auge, si bien ha estado presente durante muchas generaciones, es ahora cuando se ha volcado la atención hacia este problema en el que vivimos inmersos. La violencia ha sido ampliamente estudiada, generalmente enfocada al daño y a las consecuencias que causa, sin embargo, hacen falta investigaciones que profundicen acerca del desarrollo de Habilidades de Resiliencia en la población.

En la primer parte de esta investigación se presenta una semblanza sobre la Resiliencia, aquellas capacidades innatas y adquiridas que les permiten a los individuos que han vivido un evento adverso, sobresalir ante dicho infortunio de manera proactiva, reconstruyendo su realidad para convertirse en individuos resilientes. El primer capítulo, *Entendiendo la Resiliencia*, se hace una recopilación teórica de las perspectivas que abordan el estudio de la Resiliencia, sus antecedentes, las corrientes que la alimentan y las habilidades que permiten su aparición en los individuos. Todas las herramientas resilientes son el resultado de la interacción de varios elementos que deben ser cultivados por el individuo mismo junto con su entorno. Los factores de riesgo ponen a prueba la resistencia y recuperación del individuo, mientras que los factores protectores facilitan el mantenimiento de la salud y pueden encontrarse tanto en las personas como en la interacción con otros, la familia, la escuela y en las instituciones.

La Resiliencia permite ver como las situaciones adversas pueden ser transformadas en un camino de aprendizajes, gracias a la acción y el empuje de los factores resilientes. Existe una importante conexión entre los individuos, la comunidad y las redes de apoyo para poder salir adelante renovados, con herramientas para generar un presente mejor y un futuro esperanzador.

A lo largo del segundo capítulo, *Violencia de Pareja y el desarrollo de habilidades resilientes*, se indagará acerca del concepto de violencia, desde un punto general hasta las etapas del Ciclo de la Violencia y las Relaciones Violentas, la normalización de la Violencia contra las Mujeres y la Equidad de Género. Mediante una revisión histórica y conceptual, será posible identificar cual ha sido la historicidad de la violencia y las estadísticas, no solo en nuestro país sino a nivel internacional. Por medio de testimonios de seis entrevistadas, se identificarán aquellas habilidades que permiten a las mujeres abandonar una relación de pareja violenta y reinventarse una nueva realidad.

El tercer capítulo, titulado *Resiliencia y Mujeres desde la Perspectiva de Género*, habla sobre la Perspectiva de Género, una mirada científica que permite la comprensión transdisciplinaria de distintos fenómenos, en este caso en particular, el de la Violencia de Pareja y la Resiliencia. Se destaca la importancia que la Perspectiva de Género le da al estudio de la violencia, a aquellos vínculos que conllevan a las relaciones de violencia, así como la definición de conceptos clave para su entendimiento, tales como el Sistema Sexo / Género y los Roles Sexuales en nuestra sociedad. Se aborda también el tema de los Estudios de Género para entender la dicotomía cultural que se ha ido estableciendo a lo largo de las sociedades.

Sería inaceptable negar los hechos que día con día se suscitan en México, en los cuales miles de mujeres pierden la vida a manos de la violencia, generalmente ejercida por hombres. Somos testigos de la inminente Violencia de Género en nuestra sociedad. Situaciones como los feminicidios, las violaciones, la trata de personas, la explotación sexual, entre muchas más, son el ejemplo claro de que debemos tomar acciones para su erradicación definitiva. De aquí surge el interés por identificar aquellas relaciones destructivas en las que las mujeres están sumergidas. El hecho de que el principal perpetrador de la violencia contra la mujer sea su pareja, desencadena un conflicto mayor, puesto que se involucra un grado de intimidad entre los dos sujetos, esta intimidad le da al agresor un poder sobre

su víctima, haciendo más profundo el daño psicológico generado. Una vez entendiendo este elemento, será posible determinar aquellos factores que las obligan a permanecer en relaciones violentas y a su vez, no sucumbir ante ellas.

El sendero de vida que las entrevistadas han recorrido, ha sido duro, lleno de experiencias enriquecedoras por contar, un camino compartido que permite conocer un grupo de mujeres autoafirmadas, felices de ser quienes son en este momento, lo que les proporciona un nuevo impulso en sus procesos resilientes, procesos en constante cambio.

La interacción de factores de riesgo y factores protectores, dan como resultado la liberación de estas relaciones violentas, y el emprendimiento de una nueva vida, gracias a aquellas habilidades de Resiliencia con las que cuentan. Con ésta investigación se pretende aportar nuevas propuestas para entender y promover las relaciones sentimentales saludables libres de violencia, fomentando en las mujeres el libre ejercicio de sus derechos.

Cada una de las vivencias recopiladas en esta tesis, permitieron la realización de un trabajo enriquecedor, con un sinfín de matices y la posibilidad de un amplio análisis para llegar a comprender el significado de la Resiliencia. El camino por recorrer aun es largo, que continua con el descubrimiento de nuevas perspectivas de estudio de la Resiliencia y el Enfoque de Género, buscando la comprensión de estos temas en otros ámbitos.

Por lo antes mencionado, esta tesis se une a los esfuerzos por generar Equidad de Género y el desarrollo de Habilidades de Resiliencia para mujeres que han sido víctimas, no solo de violencia de pareja, sino de cualquier índole, logrando así, mujeres que sean capaces de identificar sus habilidades para poder conducirse de manera resiliente y proactiva en las sociedades.

CAPÍTULO 1

ENTENDIENDO LA RESILIENCIA

En este primer capítulo, se abordará el significado del término Resiliencia, eje principal de esta investigación. El objetivo de éste capítulo es unificar los conceptos que permitan al lector conocer cuáles son los aspectos más importantes que componen a la Resiliencia y permiten a los individuos, desarrollar habilidades para sobreponerse a la adversidad de una manera proactiva y eficiente.

La Resiliencia es un término relativamente nuevo en el campo de la Psicología, ha sido objeto de estudio de distintas corrientes desde hace tres décadas. Sin embargo, siempre ha estado presente a lo largo de la historia de los seres humanos cuando se pone a prueba su capacidad para hacer frente a los desafíos que se presentan en su vida.

1.1 Definición y aspectos principales

El enfoque de la Resiliencia surge a partir de los esfuerzos por entender las causas de la Psicopatología, desde una nueva perspectiva.

Los efectos que tienen los eventos en la vida de los individuos son muy variados. A pesar de que los estresores psicosociales pueden contribuir a la incidencia de distintas psicopatologías, las evidencias científicas también sugieren que el estrés y la adversidad guían al humano hacia su crecimiento personal y mejoran su funcionamiento individual (Rutter, 1985).

La palabra Resiliencia viene del latín *resilio*, que significa volver atrás, resaltar, rebotar. En la actualidad este concepto hace referencia a los cambios positivos y benéficos que vive una persona después de un hecho traumático. Originalmente era atribuido para referirse a cualidades físicas de una sustancia (Greene y Conrad, 2002).

La definición psicológica de Resiliencia se ha encontrado con muchas perspectivas. La mayoría de las definiciones se relacionan con la interacción dinámica de los factores de Resiliencia y las fuentes que los originan. Es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad (Grotberg, 1995).

Se ha estudiado como un proceso dinámico de adaptación exitosa ante la adversidad, descubierto a través del lente de la psicopatología. A través de la práctica y de investigaciones, ha existido un debate generacional acerca de la definición operacional de la Resiliencia. Se ha distinguido como una característica individual, un proceso dinámico del desarrollo. (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000).

Las definiciones que sobre Resiliencia se han construido se clasifican en cuatro:

1. Aquellas que relacionan el fenómeno con el componente de adaptabilidad.
2. Las que incluyen el concepto de capacidad o habilidad.
3. Las que enfatizan en la conjunción de factores internos y externos.
4. Las que definen Resiliencia como adaptación y también como proceso.

A continuación, se exponen una serie de definiciones de diversos autores desde estas perspectivas:

La Resiliencia involucra aspectos intrínsecos y extrínsecos de adaptación exitosa, asimismo, las variaciones genéticas contribuyen a las diferencias entre estas habilidades (Rutter, 2006, p. 4).

Conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana”, viviendo en un medio “insano”. Estos procesos tienen lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos individuales y su ambiente familiar, social y cultural. De modo que la Resiliencia no puede considerarse una característica innata, ni adquirida a lo largo de su desarrollo, sino que se trata de un proceso interactivo entre el individuo y su medio (Rutter, 1992, p.627).

Se considera resilientes a aquellas personas que no presentan signos disfuncionales, sino que muestran un equilibrio constante que hace que tengan un buen rendimiento y una vida aceptable, después de una situación adversa (Masten 2001, p. 228).

La capacidad de una persona o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles, y esto de manera socialmente aceptable (Vanistendael, 1995, p. 9).

La adquisición de recursos internos que se impregnan en el temperamento, desde los primeros años, en el transcurso de las interacciones precoces preverbales, explicará la forma de reaccionar ante las agresiones de la existencia, ya que pone en marcha una serie de guías de desarrollo más o menos sólidas (Cyrułnik, 2002, p. 26).

Aquel proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad. Resaltan la importancia de los tres componentes de la Resiliencia: la adaptación positiva, la adversidad, y el proceso que considera la dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen sobre el desarrollo humano (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000, p. 544).

La Resiliencia es considerada como una competencia personal, utilizada para afrontar con éxito las situaciones adversas y problemáticas. Es una competencia ya que se integran procesos cognitivos, afectivos, relacionales y conductuales que hacen posible el desarrollo con éxito de actuaciones de prevención y de intervención ante las situaciones de riesgo y las consecuencias que éstos puedan tener (Martínez, 2011).

Las personas resilientes presentan una mayor capacidad para recuperar el equilibrio psicológico después de un trauma o evento estresante. Un aspecto muy importante en este proceso es el de la Recuperación, la manera en que los individuos regresan a su estado de equilibrio y se recuperan de cualquier reto. Por otro lado, tenemos la sostenibilidad, o la capacidad de continuar y hacer frente a la adversidad o a eventos estresantes (Bonanno, 2004, p. 21).

De acuerdo con estas definiciones podemos retomar que la Resiliencia es un proceso de Recuperación. El conjunto de capacidades innatas de los individuos y las interacciones de éstas con el medio ambiente y factores externos, son aquellos que le permiten encontrar alternativas, internas y externas, para enfrentar situaciones adversas. Estas habilidades les generan una nueva percepción de su realidad para actuar proactivamente en ella.

1.2 Antecedentes

Es posible encontrar distintas investigaciones que explican el fenómeno de Resiliencia desde varias perspectivas a lo largo de los años.

Viktor Frankl (1979) explica un concepto homólogo al de Resiliencia, en su libro *El hombre en busca de Sentido*, donde realiza un análisis de las personas que lograron superar episodios traumáticos durante el Holocausto.

Emmy Werner (1982) es una de las primeras autoras que maneja el concepto de Resiliencia, durante su investigación en Hawaii acerca de las estrategias para superar adversidades ante situaciones de pobreza extrema, desastres naturales, adicciones, abusos, entre otros. Este estudio hace referencia a la importancia de las personas resilientes de contar con un vínculo de apoyo y contención emocional.

Urie Bronfenbrenner (1987) trabaja los niveles que conforman el marco de la Resiliencia, el individual, el comunitario orientado hacia servicios sociales, y el cultural vinculado a valores sociales.

En Latinoamérica también se han realizado importantes seminarios e investigaciones que giran en torno a este fenómeno, por ejemplo, en Argentina, se encuentra el Centro Internacional de Información y Estudios de la Resiliencia (CIER) en 1998 y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Se desarrollaron varias corrientes de investigación sobre Resiliencia (Masten, 2007; Wright, Masten, 2005). La primera estaba enfocada en la descripción del fenómeno, tratándolo de medir, definir, e identificar las diferencias individuales frente a la adversidad. Esta corriente de investigación reveló una consistencia considerable en cualidades individuales, relaciones y recursos que predecían a la Resiliencia. La segunda corriente pasó de la descripción a los factores o variables asociados con la Resiliencia, enfocándose a procesos para poder identificar la Resiliencia. Esta corriente de investigación ha continuado y se desarrolla en diferentes niveles de análisis (Cicchetti, 2006). La tercera corriente comienza con los esfuerzos de probar intervenciones y realizar experimentos para promover la Resiliencia, al exacerbar los factores protectores, y desarrollar capacidades individuales. La cuarta corriente de estudios de Resiliencia, es una corriente integrativa, que ha explorado el rol de la genética como moderadores frente a la adversidad (Kim-Cohen, Gold, 2009) así como de la plasticidad cerebral frente a la Resiliencia.

Las perspectivas de desarrollo juegan un rol central en la investigación actual acerca de la Resiliencia. La historia de ésta ciencia está vinculada muy de cerca la historia del desarrollo de psicopatologías a lo largo de la vida, y brinda un marco para comprender mejor e investigar los problemas conductuales humanos. Muchas de éstas investigaciones se vuelven estudios longitudinales, para medir a la Resiliencia en las distintas etapas del ser humano.

1.3 Recuperación y Sostenibilidad

Para entender mejor la Resiliencia, es importante conocer a fondo el concepto de *recuperación*. Masten (2001), realizó investigaciones con niños que vivían en hogares abusivos, y observó un fenómeno que generalmente ocurre en comunidades humanas, una capacidad de recuperarse y en ocasiones de mostrar capacidades adaptativas. La respuesta que se ha encontrado en diversos estudios de comunidad es observar el lado positivo en lugar de la desesperación (Zautra, 2003).

En tanto la *recuperación* se centra en aspectos de sanar heridas, la *sostenibilidad* se enfoca en preservar las responsabilidades del individuo, tanto sociales, laborales y lúdicas (Zautra, Johnson, Davis, 2005). La Resiliencia conlleva al individuo a resultados positivos.

La recuperación y la sostenibilidad son conceptos diferentes. Para la recuperación, la homeostasis es un principio fundamental para regresar a un estado de equilibrio y balance. Por otro lado, la sostenibilidad depende en capacidades humanas únicas como evaluación, planeación y acción intencional. Mientras que la automaticidad caracteriza los procesos homeostáticos, la conciencia y la elección caracterizan el desarrollo de valores humanos y propósitos (Ryff, Singer, 1998).

La sostenibilidad invita a los individuos a hacerse preguntas existenciales, tales como ¿Cómo queremos vivir? ¿Qué metas queremos cumplir? La sostenibilidad se vuelve un concepto discutible si el individuo no es lo suficientemente consciente de hacer actividades que le dan sentido a su vida, más allá de la recuperación y la supervivencia (Ryff, Singer, 1998). Sin un propósito de vida, la sostenibilidad no es factible.

Es importante mencionar que las personas difieren en su fuerza interna, en su flexibilidad, y en sus capacidades de Resiliencia. La interacción entre los factores ambientales y las características personales también ha sido de gran interés para algunos autores (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge, Hemdal, 2005), las características culturales variables, hacen que la investigación de la Resiliencia se vuelva un campo muy amplio de investigación.

La Resiliencia es el resultado de una adaptación exitosa a la adversidad, y está compuesta por la recuperación y la sostenibilidad. Presenta cambios considerables en las distintas etapas de la vida de los individuos, por ejemplo, en los niños, la Resiliencia se centra en la competencia y la adaptación, cuando los niños se desarrollan exitosa y adaptativamente (Luthar, 2006). Para los adultos y adultos mayores, la preservación de la salud y el equilibrio psicológico frente a la adversidad es el resultado de una personalidad resiliente.

1.4 El Proceso Resiliente

El proceso de Resiliencia ubica al ser humano como un sujeto de acción, que, a partir de herramientas propias y externas, genera procesos resilientes ante la adversidad. El individuo mismo genera posibilidades de reestructuración de su vida, con el fin de poder afrontar las dificultades y las limitaciones, según sea el caso, y de ésta manera fomenta una resistencia para transformar la situación adversa en un motor de superación.

Todo sujeto por su misma condición de estar presente en entornos de permanente transformación, es un ser vulnerable que presenta en mayor o menor medida riesgos e incertidumbres de afrontar adversidades. Estas situaciones de impacto dan origen a transformaciones, pueden ser abruptas y fatales para la vida de las personas, por todos los cambios que implican, o ser procesos que se gestan de manera paulatina y que inclusive pueden ser prevenidos (Quiñones, 2007).

La capacidad de lograr una actitud decidida, resistente y dinámica ante los acontecimientos que implican adversidad, ya sea a nivel físico, emocional, social o moral, dependen en gran parte del significado que el sujeto les atribuya a esos acontecimientos adversos. Frankl en 1946, expone que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino.

En investigaciones acerca de la Resiliencia, algunos científicos sociales han propuesto que existen procesos biopsicosociales, además de la recuperación y la sostenibilidad (Hawkey, Berntson, Engeland, Marucha, Masi, Cacioppo, 2005; Ong, Bergeman, Bisconti, 2004). Algunas medidas fiables son los aspectos fundamentales de la salud mental positiva, la acción personal, la madurez emocional y el bienestar subjetivo (Valliant, 2003), estos han proporcionado medios sustantivos de la evaluación de dichas proposiciones.

La Resiliencia ha sido un objeto de investigación en la Psicología Positivista, tratando de entender por qué algunos individuos consiguen aprender de sus experiencias e incluso obtener beneficios de ellas. La Resiliencia se ubica en una corriente de psicología positivista que fomenta la salud mental, y, basándose en el testimonio de muchas personas que, a pesar de haber vivido una situación traumática, han conseguido construir nuevas alternativas para continuar con su vida, incluso en un nivel superior, como si el trauma hubiera desarrollado en ellos

recursos latentes. La Resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica algún tipo de patología, sino un ajuste saludable a la adversidad (Poseck, 2006).

1.5 Psicología Positivista

Debemos entender a la Psicología Positivista como una rama misma de la Psicología, que focaliza su atención en un campo de interés distinto al adoptado tradicionalmente: las cualidades y características positivas de cada ser humano. (Poseck, 2006).

La Psicología no sólo es el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está dañado, es también alimentar lo mejor de nosotros (Seligman, 1998). Tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. La concepción actual focalizada en lo patológico se centra en corregir defectos y reparar aquello que ya se ha dañado. Por el contrario, la Psicología Positivista insiste en la construcción de competencias y en la prevención.

Martin Seligman (1990) impulsor de la psicología positivista y presidente de la American Psychologic Association (APA) en 1996, refiere que la Psicología Positivista centra sus esfuerzos en los estudios de las emociones positivas, de los rasgos positivos individuales y las instituciones positivas. Se valoran tanto los aspectos positivos como los negativos de la personalidad de cada individuo, así como la interacción entre estos para definirla.

Su propósito es ampliar el foco de la Psicología Clínica más allá del sufrimiento y el tratamiento subsecuente. Históricamente, la mayoría de las investigaciones se han centrado en el impacto negativo de las situaciones estresantes, sin embargo, en los últimos años ha emergido nueva información acerca de los factores

psicológicos y neurobiológicos que promueven la Resiliencia. Focaliza sus objetivos en la psicología científica, dejando de lado los utopismos de métodos de autoayuda o filosofías personales, simplemente ha ampliado el campo tradicional de actuación (Duckworth, Steen, Seligman, 2005).

Barbara Fredrickson interpela la importancia de las emociones positivas como medio para solventar muchos de los problemas que generan las emociones negativas y cómo a través de ellas el ser humano puede conseguir sobreponerse a los momentos difíciles y salir fortalecido de ellos. Según éste modelo las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia la prevención, el tratamiento y afrontamiento de forma que se transformen en herramientas de afrontamiento positivo (Fredrickson, 2000).

Las diferencias entre las emociones negativas y positivas son claramente marcadas. Por un lado, las emociones negativas disponen de configuraciones faciales específicas y propias que hacen posible su funcionamiento universal. Por otro lado, las emociones positivas no poseen expresiones características. A nivel neurológico, las emociones negativas desencadenan diferentes respuestas en el sistema nervioso autónomo, mientras que las emociones positivas no provocan respuestas diferenciadas (Ekman, 1989).

Existe una gran importancia en la interacción entre la personalidad de un individuo y las emociones positivas que éste genera para enfrentar las situaciones estresantes. Como se ha mencionado, la personalidad suele ser un factor determinante en el proceso resiliente. Se ha desarrollado un concepto, el de ego Resiliencia, la cual se define como la capacidad de sobresalir, seguir adelante y recuperarse de la adversidad (Block, Block, 1980). Se han realizado estudios longitudinales acerca de niños ego resilientes, los cuales han sido definidos como seguros, perceptivos, perspicaces, y capaces de establecer relaciones cercanas con otros. En contraste, los niños con egos frágiles mostraban problemas de

comportamiento, síntomas de depresión y un alto consumo de drogas en la adolescencia (Block, Block, Keyes, 1988).

1.6 Personalidad y Resiliencia

Para lograr un mayor entendimiento acerca del desarrollo de la Resiliencia es importante delimitar el concepto de personalidad, el cual se refiere a la composición de rasgos o atributos de una persona que determinan cómo percibe, piensa y se relaciona con el ambiente que lo rodea, La personalidad incluye predisposiciones conductuales, tales como emociones, actividades y sociabilidad, generalmente referidas como temperamento, y también sistemas integrativos más complejos que ayudan a la organización (Rutter, 1985). Los rasgos de personalidad son relativamente estables y consistentes durante distintas situaciones.

El afrontamiento se refiere a un proceso en específico, en el cual una persona se compromete a hacer frente a una situación de estrés (Folkman, Moskowitz, 2004). En el afrontamiento se involucran respuestas cognitivas, emocionales y conductuales. En contraste con la personalidad, las estrategias de afrontamiento pueden o no ser características de una persona o ser consistentes a lo largo de situaciones estresantes. Los estilos de afrontamiento generalmente se deben a una interacción con la personalidad.

La personalidad y el afrontamiento están relacionados debido a que ciertos rasgos de personalidad predisponen a los individuos o están asociadas con el uso de determinadas estrategias. Una combinación de ambos aspectos disminuye el impacto negativo de las experiencias adversas (Folkman, Moskowitz, 2004).

La personalidad de un individuo es responsable de las funciones integradas, la motivación, la autoestima, los sueños y el desarrollo personal. La personalidad

funciona correctamente cuanto existen conexiones saludables entre el individuo y su entorno social. Cada uno de los individuos, necesita interactuar con una serie de situaciones que mantengan su bienestar. Estas situaciones deben permitir funcionar correctamente a la personalidad, dejándola interactuar y afrontarse a ellas (Hall, Reich, Zautra, 2010).

Las diferencias individuales son un elemento muy importante para el desarrollo de la Resiliencia. Entender estas diferencias individuales que protegen a los individuos de las adversidades tiene implicaciones muy profundas para la educación, los estilos de crianza, desarrollo de tratamientos y prevención de trastornos mentales.

Las investigaciones han dividido a la Resiliencia entre factores de personalidad interna y factores relacionados con sistemas que rodean a la personalidad. Entre los factores de personalidad se encuentran, la responsabilidad social, la adaptabilidad, la conciencia, la tolerancia, la orientación al logro. Mientras que los factores relacionados con sistemas que rodean a la personalidad, incluyen la presencia de apoyo y recursos comunitarios, así como la creación de centros comunitarios (Hall, Reich, Zautra, 2010).

La Resiliencia se refiere a las diferencias individuales que ayudan al individuo a afrontar positivamente las adversidades, les permite afrontar adecuadamente el estrés en el futuro y les brinda protección para evitar desarrollar trastornos mentales ocasionados por el estrés (Richardson, 2002, p. 308).

Las personalidades resilientes se caracterizan porque reflejan una autoestructura fuerte, delimitada e integrada, un rasgo que promueve las relaciones interpersonales fuertes y recíprocas con otros (Garmezy, 1991). Estos rasgos contribuyen a niveles adaptativos de funcionamiento. Sin embargo, la cultura es una gran influencia para que estos rasgos se vuelvan incidentes de los trastornos mentales.

Existen aspectos que se interrelacionan con la personalidad y las características resilientes de los individuos, cada una aporta elementos que permiten el desarrollo de estilos positivos de afrontamiento.

1.6.1 Autoestima

La autoestima es un sentido de autovalor y autorrespeto, así como una aceptación propia y la expectativa de éxito en la vida. Una personalidad resiliente se caracteriza por las creencias de las propias habilidades para poder manejar situaciones de manera efectiva (Hall, Reich, Zautra, 2010).

1.6.2 Autoconfianza

Las personas resilientes poseen un locus de control interno, lo cual hace que crean que los eventos que ocurren en sus vidas no se deben al destino sino a sus propias acciones. El locus de control interno también contribuye a la creencia de resolver los problemas por medio del esfuerzo propio, lo que generalmente lleva a estrategias de afrontamiento más efectivas. Estas personas son más optimistas acerca del futuro a pesar de las situaciones difíciles.

La autoestima y la autoconfianza están negativamente correlacionadas con la neurosis, y las emociones negativas, que corresponden a percibir el mundo de manera amenazadora, problemática y estresante. Por otro lado, se correlacionan positivamente con la extroversión, y emociones positivas, enfrentando al mundo exitosamente, esto de acuerdo con un estudio realizado en 2006 por Nakaya, Oshio y Kaneko, en el cual se realizaron las correlaciones entre emociones y resiliencia en adolescentes, utilizando la escala de Cinco Dimensiones de Personalidad (Nakaya, Oshio, Kaneko, 2006).

1.6.3 Autoentendimiento

Otra de las características de la personalidad resiliente es el autoentendimiento, es decir, la capacidad del individuo de entenderse a sí mismo. Las personas resilientes deben profundizar sus motivaciones, sus emociones, sus fortalezas y debilidades. El autoentendimiento da a las personas un sentido de identidad personal, generan personalidades coherentes con sentido y significado en sus vidas. La formación de la identidad personal es fundamental para la adultez.

1.6.4 Control de Emociones y Comportamientos negativos

Las personas que poseen una personalidad resiliente, son responsables, conscientes y generalmente exhiben un alto grado de integridad. Tienden a ser honestos y poseen valores a los que se han aferrado. Tienen un buen control sobre sus impulsos y no realizan actos premeditados. Generalmente poseen un buen sentido del humor.

La interacción de estos elementos permite a los individuos desarrollar una personalidad resistente y compleja. Las habilidades de Resiliencia son parte fundamental del resultado de estas interacciones.

1.7 Mecanismos de Defensa

Uno de los aspectos más importantes de la Resiliencia, son los diferentes estilos con que se desarrollan las habilidades con las que el individuo hará frente a la adversidad. Es importante conocer aquellos mecanismos de defensa por medio de los cuales el individuo responde a estímulos negativos y los transforma en experiencias y aprendizajes.

Los mecanismos de defensa son una serie de procesos psicológicos automáticos que protegen a los individuos de la ansiedad o el peligro. Los mecanismos de defensa de afiliación, altruismo, anticipación, humor, autoafirmación, observación y sublimación, son característicos de personalidades resilientes. La afiliación incluye lidiar con conflictos emocionales convirtiéndolos en apoyo. El altruismo es la dedicación de poner las necesidades de otros antes que las propias. La anticipación es la experimentación de emociones antes de que sucedan y considerar alternativas realistas de respuesta para solucionar problemas. El humor es una defensa que enfatiza los aspectos irónicos del conflicto. La autoafirmación es una expresión de los sentimientos y pensamientos de una forma no manipulativa. La observación es una reflexión de los sentimientos propios del individuo para poder generar respuestas apropiadas. La sublimación es la canalización de los sentimientos mal adaptados en comportamientos socialmente aceptados (Vaillant, 2003).

Los individuos con personalidades resilientes poseen habilidades interpersonales específicas que promueven el desarrollo y mantenimiento de relaciones que los ayudan en el afrontamiento de adversidades. Estos rasgos de personalidad prosociales pueden ser agrupados en conceptos generales como sociabilidad, expresividad emocional, entendimiento interpersonal.

Las personas resilientes son naturalmente más sociales, gregarias, y extrovertidas. Tienden a ser graciosos, cordiales y afables. Pueden ser proclives a conocer más gente, a formar amistades fácilmente y disfrutar la compañía, además de poseer una extensa red social. Los individuos resilientes poseen más habilidades de comunicación interpersonal. Tienen un mayor apoyo social frente a las adversidades y son percibidos como personas confiables. También son empáticos, pueden percibir y experimentar los sentimientos de otros, generalmente son dádivosos y poseen un genuino interés en el bienestar de los demás (Vaillant, 2003).

1.8 Inteligencia personal

La inteligencia personal, es parte de un gran grupo de inteligencias, incluidas la inteligencia social, y la inteligencia emocional. Esta inteligencia personal direcciona el entendimiento de un individuo, no solo hacía emociones, sino también hacía motivaciones, autoconceptos, sueños, y otros modelos mentales de sí mismo y de otros (Mayer, 2008). Es diferente de la inteligencia social, puesto que la inteligencia personal se enfoca en las experiencias personales y en la información propia.

La Resiliencia se enfoca en el afrontamiento de situaciones adversas, mientras que la inteligencia personal se enfoca en cuatro áreas, identificar la información personal, la cual significa encontrar información personal basándose en las introspecciones propias; desarrollar modelos de uno mismo y de los demás; encontrar modelos para entenderse a uno mismo y a quienes lo rodean; utilizar información para guiar las opciones, por medio de la inteligencia y la interacción con el medio ambiente se podrán explorar las opciones más adecuadas para el individuo; y en sistematizar la vida del individuo, al sistematizar las metas, los planes y mantener un camino de vida más estructurado (Mayer, 2008).

Para ser resiliente, una persona debe mantener interacciones sociales productivas con quienes lo rodean. Estas buenas conexiones dependerán tanto de su personalidad como de su inteligencia personal. Es fundamental que cuando las conexiones se rompan por alguna razón, el individuo posea las capacidades y la inteligencia para superar dichos obstáculos y recuperar el equilibrio de su vida.

1.9 El entorno y la genética en la Resiliencia

El ambiente incluye todas las influencias que rodean al individuo, además de la carga genética que posea, incluyendo estilos parentales, ambientes familiares

caóticos, accidentes, etc. Las influencias ambientales son analizadas para definir cuáles son aquellas que hacen similares a los individuos resilientes y cuáles son aquellas que no les permiten desarrollar la Resiliencia.

Sin el análisis de la información genética es difícil determinar la influencia puntual del ambiente en la Resiliencia, esto debido a la importancia de la interacción entre ambos factores, la edad, el sexo, la cultura, la sociedad y el tiempo en el que los individuos se desenvuelven. De acuerdo con Zautra, Hall y Murray (2010) entre los índices de factores de riesgo se cuenta con los factores biológicos (bioquímicos/fisiológicos) que hacen referencia a la presión arterial, los niveles de colesterol, glucosa, índice de masa corporal, a los factores genéticos asociados con la ansiedad, a la alta reacción de la proteína C o de otras elevaciones en los procesos inflamatorios. También los factores individuales, es decir los antecedentes de enfermedad mental, de depresión y las lesiones cerebrales traumáticas. También están presentes los factores interpersonales y familiares, que consisten en la historia de trauma infantil, o historia de abuso en edad temprana, expuestos a un estrés crónico de tipo social. Por último, los factores comunitarios, que hacen referencia a la presencia de amenazas o peligros para el medio ambiente, las tasas de criminalidad y el estrés laboral.

Otras características psicobiológicas y de genética molecular actúan como marcos protectores. La primera característica hace referencia a las emociones positivas, como el optimismo y el sentido del humor (son en parte heredadas, pero también se pueden aprender). La segunda característica incluye el afrontamiento activo frente a la búsqueda de soluciones y el control emocional, a nivel neurobiológico se previene el condicionamiento de miedo y la desesperanza aprendida, y se promueve la extinción del miedo y la inoculación del estrés. En tercera instancia, las personas resilientes presentan flexibilidad cognitiva y aceptación, esto hace referencia a la interpretación positiva ante eventos adversos, encontrándoles significado y oportunidades, esto se ha relacionado con buena salud física y bajos niveles de ansiedad de estrés. A nivel neurobiológico, las experiencias de fe y

espiritualidad, aumentan el funcionamiento de serotonina, promoviendo la resiliencia y protegiendo a las personas de desarrollar enfermedades mentales postraumáticas. El apoyo social se relaciona con la red de seguridad frente a los sucesos vitales estresantes, esto reduce la discapacidad funcional, contrarresta los sentimientos de soledad e incrementa el afrontamiento adaptativo (Charney, 2004; Feder, Nestler y Charney, 2009; Haglund, Nestadt, Cooper, Southwick y Charney, 2007; Stein, 2009).

1.10 Factores involucrados en la Resiliencia

Cuando se habla de Resiliencia es importante mencionar los factores que la determinan. Por un lado, los factores de riesgo están definidos como registros individuales o ambientales, los cuales están relacionados con el incremento de la probabilidad de resultados negativos. En 1992 Werner estudió la influencia de los factores de riesgo, los cuales se presentan cuando los procesos del modo de vida, de trabajo y de relaciones, se caracterizan por una profunda inequidad y discriminación social, inequidad de género e inequidad etnocultural que generan formas de remuneración injustas, con consecuencias como la pobreza, una vida estresante, sobrecargas físicas, exposición a peligros, que caracterizan a determinados modos de funcionamiento social o de grupos humanos (Roa, Estrada, Tobo, 2012).

Rutter (2006) menciona la importancia de los factores intrínsecos y extrínsecos, es decir, aquellas cualidades innatas que posee el individuo, y los estímulos con los que convive a lo largo de su vida, asimismo la interacción de las variaciones genéticas que tienen una relación con la aparición de estas habilidades. Las variaciones genéticas también pueden considerarse como factores de riesgo o factores protectores. No deben dejarse de lado los aspectos ambientales que rodean a los individuos.

Si bien los factores de riesgo están presentes en situaciones de adversidad, simultáneamente, por lo general se presentan los mecanismos protectores que logran crear en las personas la posibilidad de revertir, no la situación a la que se enfrentan, sino la percepción que tienen sobre ésta, y, por tanto, de superarla (Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante, Grotberg, 1998).

Uno de los factores de riesgo más importantes que está relacionado con la Resiliencia son las etapas de transición del individuo, pues es ahí cuando inevitablemente el estrés tiende a acumularse. La transición ocurre durante toda la vida, en diferentes etapas, durante los cambios comportamentales de la niñez a la adolescencia y al enfrentarse con situaciones que generan estrés en la adultez (Greenspan, 1996).

Por otro lado, los factores protectores están usualmente definidos como protectores individuales o ambientales que aumentan las habilidades de las personas para resistir eventos estresantes de vida, riesgos o peligros, promoviendo la adaptación y competencia. La presencia de eventos vitales neutralizantes puede constituirse en elementos de protección. Estos eventos son experiencias que contrarrestan o neutralizan una situación negativa, aquellas que tienen la característica de disminuir el impacto negativo de una amenaza. Los factores protectores son las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo (Rutter, 1987). Estos factores son elementos o particularidades que promocionados en determinadas circunstancias pueden amparar, favorecer o defender la salud personal, familiar o social.

Los estudios conducidos por Werner (1982, 1989) y Garmezy (1993) han proporcionado algunos de los factores comunes en los niños que han vivido situaciones adversas y han desarrollado capacidades de Resiliencia. Es posible identificar cuatro factores importantes para el desarrollo de la Resiliencia. El primer factor es el de las características temperamentales de cada individuo, ya que se

ven involucradas las capacidades de reflexión y el estilo de afrontamiento. El segundo factor es la capacidad intelectual, ya que nos permite conocer las habilidades de análisis. El tercer factor es la familia, aspectos como la adhesión y la dinámica familiar son determinantes en el desarrollo de la Resiliencia. El último factor es el de los recursos externos de apoyo, la disponibilidad de éstos, tales como ir a la escuela, grupos de apoyo, permiten fortalecer las capacidades individuales.

Fergusson y Lynksey (1996) proponen una serie de factores que actúan como protección y a su vez promueven la Resiliencia en niños. Entre ellos se encuentran la inteligencia y la habilidad de resolución de problemas, el desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos, el apego parental, el temperamento, la conducta y la relación con iguales.

Melillo (2001) afirma que entre los atributos protectores se encuentra la introspección, la independencia, la capacidad para relacionarse, la iniciativa, el humor, la creatividad, la moral y la autoestima.

De acuerdo a Löesel (1989), entre los recursos más importantes con los que cuentan los individuos resilientes, se encuentran:

- Una relación emocional estable con sus padres o una persona significativa.
- Apoyo social fuera del grupo familiar.
- Un clima educacional abierto, contenedor y con límites claros.
- Contar con modelos sociales que motiven el enfrentamiento constructivo.
- Tener responsabilidades sociales dosificadas y exigencias de logro.
- Competencias cognitivas y un coeficiente intelectual promedio.
- Características temperamentales que favorezcan un enfrentamiento efectivo.
- Haber vivido experiencias de autoeficiencia, autoconfianza y contar con una imagen positiva de uno mismo.

- Tener un enfrentamiento activo como respuesta a situaciones o factores estresantes.
- Asignar una significación subjetiva y positiva al estrés y al enfrentamiento, a la vez que, contextualizarlo de acuerdo a las características propias del desarrollo.

Los factores protectores que promueven conductas resilientes proceden de tres posibles fuentes: a) de los atributos personales como inteligencia, autoestima, capacidad para resolver problemas o competencia social; b) de los apoyos del sistema familiar; y c) del apoyo social derivado de la comunidad (Grotberg, 1995). De acuerdo con los resultados obtenidos en el *International Resilience Project* (donde se estudió la presencia de factores de Resiliencia en niños y la manera en éstos que son promovidos) se obtuvo que ningún factor en particular y por si solo promovía la resistencia, sino que la interacción entre los factores positivos desarrolla las fortalezas de cada individuo.

Se han encontrado una gran cantidad de factores psicosociales asociados con la Resiliencia (Wagnild y Young, 1993), de los cuales pueden ser resumidos en:

- *Estrategias de afrontamiento.* Aquellas estrategias de afrontamiento que involucran la solución de un problema, han sido vinculadas a un alto grado de bienestar y una buena capacidad para manejar el estrés. El afrontamiento activo involucra enfrentar miedos. Los individuos resilientes utilizan sus miedos como una guía para evaluar el daño y tomar acciones apropiadas. En cambio, las estrategias de evasión y omisión ante situaciones estresantes, pueden estar vinculadas con altos niveles de angustia.
- *Emociones Positivas.* El optimismo promueve la Resiliencia. Las emociones positivas y negativas generalmente ocurren simultáneamente durante situaciones estresantes, la diferencia reside en que las emociones positivas

permiten amortiguar las consecuencias adversas de estas circunstancias, al incrementar la flexibilidad cognitiva.

- *Reevaluación Cognitiva.* La capacidad de reevaluar cognitivamente, permite a los individuos replantearse las experiencias de una manera más positiva. Exploran nuevas alternativas de bienestar, encontrando un sentido más positivo.
- *Apoyo Social.* Se ha descubierto que existen muchos beneficios que se obtienen del apoyo social, se alivian los sentimientos de desilusión, dolor y estrés. Se debe entender como apoyo social a todas aquellas relaciones entre el individuo y quienes lo rodean, fuera de sus relaciones familiares. Todo aquel vínculo afectivo que resulte en una asociación positiva para el individuo es considerado como apoyo social.
- *Propósito de Vida y Espiritualidad.* El tener un propósito en la vida, y la presencia de una serie de creencias internas, también se relacionan con la Resiliencia. Los eventos traumáticos pueden afectar las creencias de los individuos y su sentido de significado. Para muchos individuos, las practicas espirituales o religiosas les brindan un marco que facilita la recuperación de circunstancias negativas.

Un mismo factor puede ser de riesgo y/o protector (debido al desarrollo de nuevas actitudes y destrezas) según las circunstancias, por ejemplo, tener hijos con la pareja que ejerce violencia contra la mujer, puede resultar en un factor de riesgo y protector a la vez. Todo lo anterior ha motivado el estudio de esos elementos que permiten a las personas cuyas condiciones de desarrollo son adversas, tener vidas productivas y normales.

Distintos investigadores conceptúan la Resiliencia como la suma de factores individuales, familiares y sociales, así como una función de factores de protección compuestos de recursos personales y sociales. La base de la Resiliencia también ha sido descrita como consistente de atributos disposicionales, uniones familiares afectivas y apoyo externo. Además, la ecuanimidad, autoconfianza, soledad

existencial, perseverancia y significado han sido identificadas como constituyentes de la Resiliencia, lo que ha servido a su vez para la elaboración de escalas sobre la Resiliencia (Wagnild y Young, 1993).

1.11 Componentes de la Resiliencia

Vanistendael (1996) describe dos componentes de la Resiliencia, por un lado, la posibilidad de resistencia frente a la destrucción, es decir la capacidad para proteger la identidad propia bajo presión y por el otro lado la capacidad de construir un estilo de vida positivo pese a circunstancias difíciles.

De acuerdo con Vanistendael existen cinco dimensiones de la Resiliencia:

- a) La existencia de redes sociales informales: la persona tiene amigos, participa en actividades con ellos y lo hace con agrado, tiene una buena relación con las personas que lo rodean.
- b) Sentido de la vida, trascendencia: la persona muestra capacidad para descubrir un sentido y una coherencia en la vida.
- c) Autoestima positiva: la persona se valora y confía en sí misma, muestra iniciativa para emprender acciones o relaciones con otras personas porque se siente valiosa.
- d) Presencia de aptitudes y destrezas: es capaz de desarrollar sus competencias y confiar en ellas.
- e) Sentido del humor: la persona es capaz de jugar, reír, gozar de emociones positivas y de disfrutar de sus experiencias.

1.12 Desarrollo de la Resiliencia

La Resiliencia es el resultado que deriva de la combinación entre los factores de protección y los factores de riesgo que preceden al momento de la adversidad. Entre dichos factores se encuentran:

Diferencias individuales:

- Habilidades cognitivas: Puntuaciones en C.I., habilidades atencionales, habilidades de funcionamiento ejecutivo, etc.
- Auto percepciones de competencia y confianza: Autoeficacia y autoestima.
- Temperamento y personalidad: adaptabilidad y sociabilidad.
- Habilidades de autorregulación: Control de impulsos, afecto y regulación del arousal.
- Perspectiva positiva sobre la vida: Sentido de la vida, esperanza, creencia en que la vida tiene un significado, fe, etc.

Relaciones

- Calidad de crianza: Calidez, estructura, guía y expectativas.
- Relaciones cercanas con adultos competentes: padres, familiares, mentores.
- Conexiones con iguales: Relaciones con pares y con reglas duraderas.

Fuentes y oportunidades dentro de la comunidad

- Buenas escuelas.
- Conexiones con organizaciones prosociales: Asociaciones o grupos religiosos.
- Calidad del vecindario: Seguridad ciudadana, supervisión colectiva, bibliotecas, centros recreativos.
- Calidad de los servicios sociales y del cuidado de la salud.

Se considera, según los distintos enfoques, como rasgo o cualidad personal, también como estrategia o estilo de afrontamiento, o bien como un proceso o un resultado superado del trauma influido por variables individuales, del entorno y culturales.

1.13 Resiliencia Colectiva

Mucho se ha hablado acerca del desarrollo de la Resiliencia como un proceso individual, que forma parte de una reconstrucción de una identidad propia y fortalecida, sin embargo, es importante mencionar los factores colectivos que permiten el desarrollo de habilidades para enfrentar, sobreponerse y ser transformado ante un evento adverso.

Manciaux et. al. (2003) lo han definido como *la capacidad de una persona o un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de la vida difíciles y de traumas a veces graves.*

Por otro lado también se define como *la capacidad cognitiva y sociocultural de personas y/o grupos para reconocer, enfrentar y transformar constructivamente situaciones causantes de sufrimiento y/o daño que amenazan el desarrollo* (Regional Training, Sao Paulo, Brazil, 1999).

El proceso de Resiliencia es la interacción con factores externos *yo tengo*, e internos *yo soy*, así como de las capacidades para solucionar problemas y las competencias sociales *yo puedo* (Marzana, Marta, Mercuri, 2013).

Entendiendo la Resiliencia como un proceso de transformación, permite identificar distintas aristas para desarrollar diferentes habilidades, las cuales se ven modificadas no únicamente por el individuo, sino también por su entorno social y

afectivo. La esfera social y el ambiente permiten el desarrollo de otras habilidades que promueven el fortalecimiento de las personas en muchos aspectos.

La comunidad es una entidad social con un significado importante, son más que un grupo de personas localizadas en un territorio, son individuos que mantienen entre sí, relaciones humanas, comparten ideas, valores, costumbres, metas, instituciones y servicio. Cada variable determina las fortalezas y las vulnerabilidades y consecuentemente inciden en el impacto social de los desastres y eventos adversos, así como en su capacidad de afrontamiento y recuperación.

La Resiliencia colectiva se refiere a la capacidad del sistema social y de las instituciones para hacer frente a las adversidades, para reorganizarse en su estructura y su identidad. Identifica también la manera en que los grupos humanos responden a las adversidades que les afectan colectiva e individualmente. No solo se comprenden los recursos tangibles y materiales, sino las capacidades inherentes que las sociedades les brindan a los individuos para superar dificultades. Cada una de estas características de afrontamiento, se pueden explicar por medio de las diferencias culturales, sociales y condiciones sociopolíticas que las comunidades generan con sus integrantes (Uriarte, 2013).

Los pilares de la Resiliencia Colectiva, se establecen desde distintos puntos, tales como el establecimiento de una estructura social cohesionada, la legitimidad del sistema gubernamental apropiado de los individuos, la identidad cultural, los valores, creencias, la autoestima colectiva o la identificación con costumbres, el sentido del humor social que permite hacer más ligeras las situaciones difíciles (Uriarte, 2013).

Este proceso de transformación, permite que cada individuo desarrolle habilidades comunitarias por medio de una convalidación de sus iguales, con los que comparte características culturales, para generar su propia Resiliencia individual apoyado de un colectivo.

1.14 Diseño de programas de fomento a la Resiliencia

Uno de los puntos clave para el desarrollo de la Resiliencia en los individuos recae también en el fomento y la educación. Si bien es cierto que la Resiliencia es un proceso dinámico entre el carácter y las interacciones con el medio, es de suma importancia encontrar programas para el fomento de dichas habilidades.

Se han identificado tres conceptos importantes para desarrollar programas de intervención y fomento a la Resiliencia: sentido de control, coherencia y conectividad. Es importante agregar a esta lista, a la cultura, ya que tanto el contexto social como la personalidad del individuo constituyen una experiencia positiva y le permiten distinguir las negativas.

La Resiliencia puede fomentarse mediante distintos métodos de intervención y su efectividad dependerá de los factores adversos que se presenten. Muchos elementos se complementan en dichos programas de intervención, tales como las influencias individuales, familiares, comunitarias y culturales.

También se han diseñado programas de intervención basados en la Psicología Positivista, enfocadas específicamente en el cuidado, con el compromiso positivo, con la atención hacia constructos positivos en lugar de enfocarse hacia las patologías.

Otro acercamiento fomenta métodos de perdón, liberando así los sentimientos de conflicto de los individuos (McCullogh, Pargament, Thoresen, 2000). Con dichos programas de intervención se pretende desarrollar una mayor autoconciencia, como resultado de las altas expectativas sociales y los propósitos individuales.

Cada vez es más claro que la Resiliencia se debe estudiar desde un punto de vista multidisciplinario. La Resiliencia tiene una clara relevancia para la prevención y

para el tratamiento (Masten, 2001). Como concepto es un término sugerente, que puede hacer avanzar el conocimiento y tener un marco teórico más general para apresar el complejo campo en el que se desenvuelve, especialmente en el de la prevención de los distintos tipos de trastornos psicopatológicos.

CAPITULO 2

VIOLENCIA DE PAREJA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES RESILIENTES

La complejidad de la violencia es un tema que se ha estudiado desde distintas perspectivas. En el siglo XXI la erradicación de la violencia de género ha sido un reto cuya meta supone el reconocimiento y estudio de la misma. El debate acerca del carácter innato o cultural de la violencia aún se encuentra vigente y refleja muchos componentes con los que se relaciona la violencia, ya sean factores biológicos, psicológicos, económicos, sociales o culturales. Por otro lado, la violencia basada en el género, se refiere a una serie de costumbres y comportamientos misóginos, la cual abarca diferentes tipos de abusos físicos, emocionales, sexuales y económicos (Quintero, Fonseca, Sánchez, 2006). Ésta deriva de normas sociales y culturales que le otorgan poder y autoridad a los hombres sobre las mujeres.

La erradicación de cualquier tipo de violencia depende del conocimiento y aceptación que la sociedad tenga de ésta, así, al identificarla será más fácil su eliminación. El objetivo de este capítulo es conocer los detonantes y componentes de la violencia dentro de la pareja, entender también las creencias y concepciones del amor desde una perspectiva de género y enfatizar el desarrollo de programas preventivos para mujeres vulnerables, también aquellos que sirvan como programas de fomento a la Resiliencia para las mujeres que han sufrido algún episodio de violencia por parte de su pareja.

La Resiliencia debe ser comprendida como un proceso evolutivo que permite a las mujeres que han sido víctimas de violencia, resistir la experiencia de abuso,

integrarla en su historia de vida y reconstruir un sistema diferente y mejor que el anterior. No solamente es un crecimiento, sino un proceso de recuperación y superación de la adversidad que también puede dar paso a una reconstrucción del entorno, sin que exista un desbalance cognitivo y emocional, así como una expansión integral de sus recursos adaptativos.

En una sociedad que violenta y discrimina a las mujeres, ellas han sobrevivido y han afrontado de distintas maneras la violencia a la que han sido sometidas. La Resiliencia fomenta la construcción de nuevas formas de sentir, valorar, pensar y actuar en situaciones adversas para las mujeres, de manera que las estas puedan alcanzar una vida digna en un entorno cambiante.

La Resiliencia en el ámbito de violencia contra la mujer es la capacidad que tienen las mujeres de enfrentar y sobreponerse de manera continua a situaciones de estrés derivadas de la violencia a la que son sometidas en su relación de pareja. La Resiliencia permite considerar a las mujeres como un agente activo dentro de su experiencia (Ávila, 2012).

La Resiliencia como un proceso interactivo basa su existencia en la subjetividad del individuo y en la cultura a la pertenece, lo que lleva a realizar acciones para fortalecer la capacidad resiliente de las mujeres víctimas de violencia de género con dos propósitos, mejorar sus condiciones de adaptación social y cultural al tiempo que se actúa en la cultura misma a fin de promover los factores resilientes que permitan desarrollar en el grupo social una mayor confianza y cohesión con el fortalecimiento y la promoción de la Resiliencia (Ávila, 2012).

Cuando se fortalece la Resiliencia se previene la violencia. Al ser un agente activo y resiliente, desarrolla mayor confianza en sí misma, teje vínculos afectivos, y es capaz de reconocer situaciones y relaciones de riesgo que generan violencia, de esta manera apartarse y buscar apoyo (Henderson, 2008).

La Resiliencia como proceso puede ser estimulada y fortalecida desde una intervención profesional y el trabajo grupal promoviendo las capacidades, fortalezas y recursos internos y externos de una mujer. El fortalecimiento de la Resiliencia implica la articulación de la investigación y el trabajo técnico social que permite a las mujeres visualizar de manera concreta el círculo de violencia en el que se encuentran inmersas, con la finalidad de mejorar significativamente el impacto de las intervenciones (Ávila, 2012).

2.1 Relaciones, poder, amor y enamoramiento

El desarrollo de concepciones amorosas tradicionales que han sido desarrolladas por las mujeres a lo largo del tiempo, se ha visto influenciado por patrones sociales, sin embargo, es necesario asumir perspectiva distinta para hablar del amor, para poder identificar aquellas acciones que lastiman y violentan a cada una de nosotras.

A lo largo de distintas generaciones, las fantasías y el amor utópico, han llevado a las mujeres a crearse distintas concepciones que las llevan a desilusiones, desencanto y por ende a la infelicidad. La idea de un amor de cuento, ocasiona que se cometan errores al estar en constante búsqueda de un parámetro inalcanzable del amor. La filosofía feminista establece que deben mobilizarse las energías para mejorar las relaciones, evitar fantasear para poder establecer los límites de una relación con buen trato, haciendo vivible una realidad en la que se involucre un amor real y justo, eliminando las conductas negativas y violentas que ha dejado el patriarcado, no solo a nivel individual sino también colectivo para muchas otras mujeres (Lagarde, 2001).

Identificar la diferencia entre el amor y el enamoramiento, no ha sido una tarea fácil para las mujeres. El enamoramiento es aquella fase temporal de experiencias sumamente gratificantes, que puede conducir a una buena relación y al amor, sin

embargo, es importante eliminar el utopismo de esta fase, se tiene la creencia que una debe alejarse todo aquello que aleja al ser amado, un sacrificio personal que obliga a las mujeres, desde su concepción errónea, a perder parte de su individualidad, ya que a la par de la pérdida del yo, se encuentra el enamoramiento recíproco.

El enamoramiento se vive y se percibe de distintas maneras, culturalmente se ha construido para dar poder a los hombres, proporcionándoles una supremacía al estar constantemente fascinados por ellos mismos. Por otro lado, para las mujeres es una subordinación, un autosacrificio, es entregar lo que se tiene porque solo se necesita al ser amado. Desde una perspectiva de género este enamoramiento se reproduce en desigualdades que existen entre hombres y mujeres, es necesario desenamorarse para recuperar el sentido de la realidad, encontrar la lucidez para poder identificar aquellas conductas que no deben ser permitidas. (Lagarde, 2001).

Las características de un amor libre y justo se basan en la individualidad, en la construcción de ambas partes que componen a la pareja, desarrollar un proceso de autoconciencia para poder mejorar la calidad de nuestro amor y de esta manera, transformar las fantasías. Es necesario entender que las mujeres no son objetos del amor, sino que deben ser vistas como sujetas que ejercen su amor de manera equilibrada, aprendiendo a desarrollar necesidades amorosas, son ciudadanas que ejercen su empoderamiento en el amor, que se construye partiendo de un equilibrio. Es necesario educarse y reeducarse en el amor, construir y reconstruir las experiencias que se han vivido en pareja.

La construcción de una identidad, deseos, anhelos y un amor propio deben ser los ejes de partida para poder construir el concepto del amor. El poder generar una filosofía que rompa con los parámetros patriarcales que han sido inculcados permite el desarrollo de una nueva filosofía feminista, que plantea una perspectiva de vida, las relaciones y el amor que distan de aquella visión articulada sobre el mundo y permite un reposicionamiento frente al amor (Lagarde, 2001).

Las negociaciones en el amor son un compromiso primordialmente con una misma, rompiendo así el núcleo del patriarcado, ya que el compromiso de las mujeres siempre ha sido con los demás, por considerarlo siempre más importante. Es necesario dejar de ser objetos del amor, del deseo y empezar a ser sujetas del amor, asumir la responsabilidad propia de nuestra felicidad y aprender a confiar y a compartir libremente el amor con nuestra pareja (Lagarde, 2001).

2.2 La violencia

A pesar de que la violencia en general ha sido un problema social importante, apenas en las últimas décadas del siglo XX se comienza a enfrentar la violencia familiar de manera abierta a través de políticas públicas de dimensiones internacionales, gracias al reconocimiento del problema y sus dimensiones, para poner en marcha medidas y acciones para enfrentarlo. Es difícil extraer una definición única de violencia, debido a las connotaciones sociales que ésta posee.

La Organización Mundial de la Salud define la violencia como: *El uso intencional y deliberado de la fuerza o el poder físico, ya sea como un hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones y atenta contra el derecho a la salud y la vida de la población (OMS, 2002, p. 3).*

Berumen (2003) menciona que se considera Violencia al daño o sufrimiento físico o moral de una persona, causada por otra. Por su parte, Domínguez (2003) define la palabra Violencia desde el marco etimológico según el cual la palabra violencia se refiere al hecho de estar fuera del estado natural de proceder, o bien, actuar con fuerza. Ruiz de Vargas, Roperó, Amar, y Amarís (2003) señalan que la violencia es un estilo de vida, un estilo de relación entre los seres humanos y una forma altamente destructiva de resolver conflictos y de comunicarse con otro ser

humano. Además, se entiende a la violencia como propia de las relaciones de dominación y subordinación de las estructuras jerarquizadas y se considera un mecanismo para mantener el poder frente a alguien a quien no se reconoce como igual. Por lo mismo la familia se convierte en un foco generador de violencia, donde las pautas socializadas reproducen muchos de los esquemas generadores de violencia como el machismo.

Las víctimas de violencia, a pesar de ser conscientes de estar siendo agredidas, no son capaces de romper los vínculos que las unen a su agresor. Este es un fenómeno que no se entiende desde fuera del círculo de amor-violencia que en ocasiones se establece en las relaciones personales. Estos son solo indicios de algo que se nos hace difícil de aceptar: que la violencia no es ajena al mundo de los afectos, que forma parte de las relaciones afectivas (Hornos, 2009).

La violencia dentro de las relaciones es un continuo que va desde las formas más sutiles (en muchos casos, socialmente aceptadas y a las que estamos tan acostumbrados que vivimos como parte lógica de la vida y ni siquiera percibimos a veces como violencia), hasta las formas más extremas de maltrato. El maltrato es uno de los extremos de la violencia. Las personas que maltratan poseen menos recursos personales, una historia destructiva detrás una falta de empatía, en algunos casos psicopatologías asociadas y una serie de factores que les hacen llegar a ese extremo (Hornos, 2009).

La violencia en contra de las mujeres constituye una de las principales causas de violación de los derechos humanos, se ha convertido en un importante problema de salud. El impacto negativo de la violencia contra la mujer en la sociedad mundial, hace necesario revelar su verdadera dimensión, su tendencia y severidad, con el objetivo de disminuir dicha violencia.

2.3 Violencia de Género

La violencia de género está definida como aquellos comportamientos deliberados y conscientes, que pueden causar daños corporales o mentales, ejercidos de un sexo hacia otro. Por lo general, el concepto se utiliza para nombrar a la violencia contra las mujeres, donde el sujeto pasivo es del género femenino, sin embargo, también incluye las agresiones físicas de una mujer a un hombre (Salas 2014).

La sociedad continúa alimentando valores desiguales entre hombres y mujeres, de manera que se crean caminos excluyentes. Los avances a nivel educativo han demostrado un esfuerzo notable, sin embargo, la perspectiva patriarcal sigue predominando los hogares y esto repercute en muchos aspectos, como las formas de relación que están socialmente permitidas, el entorno familiar, las relaciones sociales y las constantes interacciones de las que forman parte los individuos (Froufe, Quintana, 1997).

La Organización de las Naciones Unidas define a la violencia de género como *“todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de su libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”* (Organización de las Naciones Unidas, 2002).

Esta definición sitúa a la violencia contra las mujeres en el contexto de la desigualdad relacionada con el género como actos que las mujeres sufren a causa de su posición social subordinada con respecto a los hombres.

La aparición de la violencia de género, sustenta gran parte de los ejes sobre los que visibiliza el feminismo latinoamericano en los años setenta; esto permitió que emergieran las primeras organizaciones de mujeres en busca del reconocimiento y la acción para combatirla (Bedolla, 2011).

Desde la perspectiva feminista, se coloca a la violencia de género como un problema político en el mundo, esto a través de investigaciones científicas, se diferencian las formas de violencia, se erradican conceptos misóginos, no científicos como el de crimen pasional y se define jurídicamente la violencia sexual, la violación, el estupro, el incesto, el acoso sexual, el hostigamiento sexual, la violencia conyugal y familiar, la callejera y otras formas de violencia de género: laboral, patrimonial, psicológica, intelectual, simbólica, lingüística, económica, jurídica y política (Salas, 2014).

La violencia puede adoptar formas muy variadas, tanto en el ámbito público como en contextos privados. Incluye todas las formas de discriminación hacia la mujer como el acoso sexual, la utilización del cuerpo femenino como objeto de consumo, el abuso económico, el chantaje emocional, las conductas de control y dominio, el aislamiento, el abuso social y la segregación basada en ideas religiosas, entre otros (Corsi, 2003). Cada una de estas expresiones es igualmente grave y debe ser reconocida y eliminada.

La asimetría social en las relaciones entre hombres y mujeres favorece la violencia de género. Es necesario abordar la verdadera causa del problema, su naturaleza ideológica (Expósito, 2011).

Las desigualdades entre hombres y mujeres están muy arraigadas en la sociedad. El género femenino está pobremente representado a nivel gubernamental, parlamentario y legislativo. Las mujeres tienen muy poco acceso a los trabajos bien remunerados, se enfrentan a la segregación ocupacional y sufren diferencias por su sexo. En algunas comunidades se les niega el acceso a la educación básica y a los servicios de salud, y en todas las regiones del mundo son víctimas de violencia y discriminación.

Dentro de este enfoque, las creencias y los valores acerca de las mujeres y los hombres en Occidente han caracterizado una sociedad patriarcal que define a los varones como superiores por naturaleza y les confiere el derecho y la responsabilidad de dirigir la conducta de su pareja. Lo anterior repercute no sólo en la manera como el hombre trata a la mujer sino en la forma como ella responde ante la vivencia de la violencia de género. Estudios cualitativos integrales de mujeres en diferentes países latinoamericanos como los realizados por el Banco Interamericano de Desarrollo revelan que diversos factores cognitivos, emocionales y situacionales determinan que las mujeres continúen en una relación en la que son maltratadas. Entre ellos sobresalen comúnmente: el temor al castigo, la falta de alternativas económicas, la preocupación por los hijos, la dependencia emocional, la falta de apoyo familiar, así como la esperanza de un cambio. Esto es posible dadas ciertas creencias construidas socioculturalmente (López, Castillo, 2007).

2.4 Tipos de violencia

La clasificación de la Organización Mundial de la Salud (2002), divide la violencia en tres categorías generales, según las características aquellos que cometen algún acto de violencia:

- La violencia autoinfligida (comportamiento suicida y autolesiones).
- La violencia interpersonal (violencia familiar, que incluye niños, pareja y ancianos; así como violencia entre personas sin parentesco).
- La violencia colectiva (social, política y económica).

La naturaleza de los actos de violencia puede ser: física, sexual, psíquica, lo anteriores incluyen privaciones o descuido.

Esta clasificación engloba muchas modalidades de actos violentos, no solo en contra de las mujeres, sino de cualquier individuo. Sin embargo, los casos de violencia en contra de las mujeres se han hecho visibles en las sociedades durante largos periodos, siendo éstas, objeto de vejaciones interpersonales (feminicidios, violencia sexual, violencia intrafamiliar, violencia de pareja) y también colectivos (violencia económica, política, ciudadana) cada una con innumerables repercusiones.

2.5 El Ciclo de la Violencia

La antropóloga Leonor Walker (1979) describe que la violencia comprende tres fases importantes.

Cada una de las fases del ciclo de la violencia dificulta la conciencia de la víctima sobre la violencia que vive y activa sus mecanismos de disonancia cognitiva para justificar las agresiones recibidas. Las expresiones de violencia suelen ser leves al inicio, ya que agresor espera hasta asegurar su posición de poder y de la dificultad de la víctima para reaccionar.

En primer lugar, está la *tensión*. Los conflictos en la pareja aumentan y el agresor se vuelve más susceptible, responde con mayor agresividad y hostilidad (sin demostrarlo con violencia física) y encuentra motivo de conflicto en cada situación. La víctima trata de calmar la situación evitando hacer aquello que cree que disgusta a su pareja para evitar futuras agresiones. Esta fase puede continuar durante varios años.

La segunda fase es la *agresión* la cual es el resultado de la tensión acumulada. Se pierde toda forma de comunicación y entendimiento, y la violencia finalmente da lugar a la agresión. Aparecen agresiones de tipo física, verbal, emocional. Es en esta fase en la que se solicita ayuda, durante el periodo llamado crisis emergente.

La tercera fase es el *arrepentimiento* o “*Luna de Miel*”, en ésta la tensión y la violencia desaparecen; el agresor se muestra arrepentido por lo que ha hecho, pide disculpas a la víctima y le promete cambiar. Se denomina Luna de Miel porque el agresor vuelve a ser cariñoso y amable, como al principio de la relación. Generalmente la víctima le concede otra oportunidad creyendo dichas promesas. Esta fase dificulta que la víctima ponga fin a esa relación porque incluso sabiendo que las agresiones pueden repetirse, en este momento alimenta la esperanza de un cambio.

El ciclo de la violencia se torna repetitivo y peligroso, cada vez las agresiones aumentan de severidad, pero la víctima se encuentra muy apegada emocionalmente para abandonar aquella situación de violencia.



Tabla A. El Ciclo de la Violencia. Leonor Walker, 1979.

2.6 Violencia contra las Mujeres

La violencia contra las mujeres está vinculada al desequilibrio en las relaciones de poder entre los sexos en los ámbitos social, económico, religioso, político, pese a todos los esfuerzos de las legislaciones a favor de la igualdad. Constituye un atentado contra el derecho a la vida, a la seguridad, a la libertad, a la dignidad y a la integridad física y psíquica de la víctima y todo ello supone un obstáculo para el desarrollo de una sociedad democrática (Salas, 2014).

Que exista una concepción tradicional entre la relación del amor y el poder, es parte de un vínculo que establece que el amor es una fuente de poder, que al amar y ser amados ganamos poder, que al no amar y al no ser amados perdemos poder. El amor produce formas de poder y es también un espacio para liberarse. Es entendido también como una relación política (Lagarde, 2001).

La Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1993, demuestra el reconocimiento y la comprensión internacional de que la violencia contra la mujer es una violación a los derechos humanos y una forma de discriminación. En la Plataforma de Acción adoptada en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en Beijing en 1995, se define la violencia contra la mujer como una de las 12 esferas de especial preocupación que deben ser objeto de atención por parte de los gobiernos, la comunidad internacional y la sociedad civil (Organización de las Naciones Unidas, 2010).

En México, la violencia contra las mujeres es considerada una grave enfermedad social que afecta a más de 9 millones de mujeres en todo el país (Bustos, 2003). Estos niveles de violencia son consecuencias de la generalización y normalización de la discriminación y la desigualdad por motivos de género.

Haré énfasis en la necesidad que existe de seguir desarrollando enfoques de investigación que centren su atención en la normalización e idealización de la violencia en contra de las mujeres, para poder generar una conciencia colectiva que desarrolle valores, normas, creencias y conductas que favorezcan las relaciones de buen trato entre hombres y mujeres. La lógica de la dominación de género, se ha forjado durante generaciones. En ésta, los valores masculinos tienen la supremacía y el poder, bajo reglas que proponen una conducta distinta del bien y del mal, diferente para cada género (Butler, 1996, en Bedolla 2011).

Fina Sanz establece dos polos para entender las relaciones de pareja, el mal trato y el buen trato. *La prevención del mal trato es fomentar las relaciones de buen trato como una forma de educación para la salud.* Se ha trabajado sobre las causas y consecuencias, sin embargo, es necesario hacer hincapié en la salud, en la educación para la salud y aquellos recursos personales que es deben fortalecerse en la educación para la salud (En Ruiz-Jarabo, Blanco, 2004, p. 1).

Según la Encuesta Nacional sobre Violencia contra la Mujer, el 10.2% de las mujeres adolescentes han sido víctimas de violencia en el noviazgo. Al clasificarla por tipos, se encontró que la más frecuente es la violencia psicológica (9.4%), seguida de la violencia física (4.1%), generalmente caracterizada por empujones y golpes, por último, se encontró con la violencia sexual (2.1%) (Encuesta Nacional de Violencia contra las Mujeres, 2006).

Remedios Martínez (2007) expone algunas de las razones más frecuentes por las que las mujeres toman la decisión de no denunciar que son víctimas de violencia:

- Esperanza de que la situación cambie
- Miedo a represalias en ellas o en sus hijos
- Vergüenza ante la sensación del fracaso o culpa
- Tolerancia social a los comportamientos violentos de los hombres

- Dependencia de la mujer con respecto a su pareja (psicológica y económica)
- Sentimientos de inseguridad o ambivalencia
- Miedo al aparato judicial
- No saber a quién dirigirse o a que servicios acudir
- Falta de apoyo familiar, social o económico

Hay que poner énfasis no solo en la erradicación de la violencia en contra de las mujeres, sino también en el buen trato, enseñar a establecer límites cuando nuestras libertades y derechos se ven afectados. Trabajar para cambiar los valores con los que las sociedades crecen, los conceptos que se enseñan en la escuela, la formación de los profesionales en la sociedad, así como también los grupos terapéuticos que existen actualmente.

2.7 Femicidios

La manifestación de violencia más extrema es el homicidio. La violencia en contra de las mujeres alcanza su máxima expresión cuando el agresor termina con la vida de su víctima, este tipo de delitos se conocen como feminicidios, un término proveniente de la expresión inglesa *feminicide*. En la actualidad los feminicidios se han convertido en un tema de gran importancia en la sociedad mexicana.

En el texto “Feminicide” publicado en 1990, las autoras Jane Caputi y Diana Russell describen los feminicidios como “el asesinato de mujeres realizado por hombres motivado por odio, desprecio, placer o un sentido de propiedad de las mujeres” (Caputi, Russell 1990, p. 13).

Posteriormente este término es modificado en 1992 por Jill Radford y Diana Russell, para identificarlo como “un continuum de terror anti-femenino que incluye

una amplia variedad de abusos verbales y físicos, tales como violación, tortura, esclavitud sexual, abuso sexual infantil, golpizas físicas, abuso emocional, acoso sexual, mutilación genital, operaciones ginecológicas innecesarias, heterosexualidad forzada, maternidad forzada, mutilaciones en nombre del embellecimiento. Siempre que estas vejaciones resultan en muerte, se transforman en feminicidios”. Las autoras clasifican las distintas formas de violencia de género que padecen las mujeres y que se manifiesta con un creciente terrorismo sexual. Señalan que estos actos violentos que acaban con el asesinato o muerte de las mujeres son feminicidios.

En México el concepto fue introducido por Marcela Lagarde en 1994, quien define al feminicidio como una fractura del Estado de derecho que favorece la impunidad, ya que el Estado tiene la responsabilidad de ofrecer prevención, tratamiento y protección a las mujeres ante la violencia de género y debe garantizar la libertad y la vida de las mujeres. La ausencia de sanciones y de castigos a los asesinos coloca al Estado como responsable por una acción u omisión del feminicidio.

La socióloga Julia Monárrez (2000) expone que el feminicidio toma en consideración: la relación inequitativa entre los géneros, la estructura de poder y el control que tienen los hombres sobre las niñas y mujeres para que ellos dispongan el momento de su muerte; los motivos a los que se recurre para justificar el asesinato; los actos violentos que se ejercen en el cuerpo de la víctima; la relación de parentesco entre la víctima y el victimario, los cambios estructurales que se dan en la sociedad: la falta de investigación y procuración de justicia por parte de los aparatos de impartición de justicia y la responsabilidad del Estado. Se entiende como feminicidio el asesinato de mujeres por razones asociadas al género.

El feminicidio no debe entenderse como un hecho aislado y cerrado en sí mismo, debe ser analizado en el contexto de los entramados sociales y culturales y en el profundo proceso de construcción de una subjetividad femenina (una construcción

de sí mismas). Dicha construcción, como describe Alain Touraine (2006), irrumpe en las formas tradicionales a través de las cuales hombres y mujeres se relacionan, y funciona como un detonador que explicaría en gran parte el incremento de la violencia contra las mujeres. De esta forma, los feminicidios, y la violencia que los acompaña, no son sólo la expresión de una crisis (social, económica o de valores) sino una respuesta al proceso de construcción de las mujeres como sujetos (Arteaga, Valdez, 2009).

En relación con las estructuras sociales, las estructuras machistas son consideradas la base de la violencia de género. De acuerdo con la Primer Encuesta Nacional sobre la Discriminación en México, realizada por el Consejo Nacional para la Prevención de la Discriminación (CONAPRED) el menosprecio y la discriminación contra las mujeres están tan arraigados en la sociedad que el 15% de los hombres encuestados consideran que es legítimo invertir menos en la educación de las hijas. El 22% les concedió a las mujeres capacidades menores en el ejercicio de puestos de alta responsabilidad, y 40% estuvieron de acuerdo con la afirmación de que las mujeres deberían realizar un trabajo apto para su sexo (Bräth, 2011).

La discriminación por género en México no sólo se refleja en las desiguales oportunidades educativas, en el mayor desempleo y los salarios inferiores para mujeres. También se muestra en el hecho de que, en amplios sectores de la sociedad, la violencia contra las mujeres es considerada normal o, por lo menos, justificada. Aun cuando casi la totalidad de los hombres encuestados rechazaron verbalmente la violencia física contra las mujeres, casi una cuarta parte de ellos opinó que la causa de las violaciones radica en la conducta provocativa de las víctimas. En relación con los feminicidios este discurso de estigmatización también es común entre los policías y otros funcionarios públicos (Bräth, 2011).

En comparación internacional, la sociedad mexicana se distingue por un muy alto nivel de violencia específica de género inscrita en la vida cotidiana. La forma

extrema de violencia que representa el feminicidio, sin embargo, no amenaza por igual a todos los estratos sociales. La probabilidad de ser víctima de un feminicidio es particularmente alta en determinados contextos sociales, como pobreza, marginación y exclusión de las oportunidades educativas (Bräth, 2011).

2.8 Violencia de Pareja

Se ha documentado ampliamente el tema de violencia a lo largo de la vida, la cual toma diferentes expresiones, lo que tiene como consecuencia que la mayoría de las mujeres haya experimentado más de un tipo (Pitanguy, Adrienne 1994; OMS/OPS 1998). Específicamente la violencia de pareja, es un constructo en el que están involucrados muchos factores que son considerados como elementos determinantes para el desarrollo de dicho problema, es así como se desencadenan una serie de consecuencias tanto físicas, psicológicas y económicas que afectan tanto a la víctima como a quienes la rodean.

Las conductas violentas en una relación de pareja, el maltrato y el desarrollo de una dominación patriarcal se ha estudiado a lo largo de los años, sin embargo, poco se ha trabajado en relación a lo privado. Los procesos internos y la construcción subjetiva de los vínculos afectivos de las mujeres. Es importante indagar como la construcción de la identidad desde el género y la identificación de sus valores inciden en comportamientos violentos, en hombres y mujeres, en las estructuras y dinámicas y la aceptación de la ruptura del vínculo. Para atacar el problema, es necesario entenderlo desde todas sus aristas (Sanz, en Ruiz-Jarabo, Blanco, 2004, p.5).

La violencia de pareja se refiere al comportamiento de la pareja o ex pareja que causa daño físico, sexual, económico o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y las conductas de control (Organización Mundial de la Salud, 2013). Esa dinámica de relación violenta, que forma parte de un modelo social que hemos aprendido, que se establece entre hombres y

mujeres, puede ser visto en muchos comportamientos adoptados. La violencia, la agresión, forma parte de nuestra vida cotidiana, es posible verla en la casa, en la calle e incluso en los medios de comunicación, las relaciones de mal trato afectan a todas las personas, no importa su nivel cultural ni económico (Sanz, en Ruiz-Jarabo, Blanco, 2004, p.4).

Una de las formas más comunes de violencia contra la mujer es la infligida por su marido o pareja masculina. Esto contrasta de sobremanera con la situación de los hombres, mucho más expuestos a sufrir agresiones de extraños o de conocidos que de personas de su círculo íntimo (Organización Mundial de la Salud, 2013). Este factor resulta en un agravante de la situación, debido al grado de intimidad que se establece en una pareja. Las agresiones generadas por la pareja representan un daño más profundo para las mujeres.

De acuerdo con Corsi (2003) aquellas actitudes y valores sexistas, que han echado raíces a través de los siglos, se traducen en estructuras sociales particulares: por ejemplo, la división del trabajo, las políticas institucionales y la discriminación de la mujer. Para analizar las relaciones violentas es importante tener en cuenta el orden establecido, que asigna diversas posiciones en función de la edad, sexo, la clase social, entre otros.

Muchos individuos mantienen una socialización diferencial e inequitativa, lo cual tiene como consecuencia brechas en la percepción de las relaciones entre hombres y mujeres. El estereotipado manejo de los roles de género, las expectativas sociales acerca de ser varones y mujeres, lleva al abuso del poder. Esto determina una distribución desigual y diferencial de poderes, generando formas inadecuadas que a su vez influyen de forma significativa en la calidad del vínculo conyugal, al basarse en un sistema de creencias sexista y heterocentrista que tiende a acentuar las diferencias apoyadas en los estereotipos de género, conservando las estructuras de dominio que se derivan de ellos (Corsi, 2003).

2.9 Estadísticas

Se han recopilado datos estadísticos acerca de la violencia en contra de las mujeres a nivel mundial y nacional en los últimos años.

La OMS afirma, basada en datos recopilados por la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres y el Consejo de Investigaciones Médicas, que, de 80 países, el 35% de las mujeres han sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja o violencia sexual por parte de terceros (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Un alto porcentaje de la violencia física y sexual corresponde a la ejercida por la pareja. Cerca de un 30% de las mujeres a nivel mundial ha tenido una relación de pareja han sufrido violencia física y/o sexual por parte de su pareja. En algunas regiones la cifra es mucho mayor. Un 38% de los asesinatos de mujeres que se producen en el mundo son cometidos por su pareja (OMS, 2013).

La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2011) permite una aproximación a los distintos tipos de violencia contra mujeres mayores de 15 años. Es así que tanto la violencia, física, emocional, sexual, económica y sus componentes quedan registrados en dicha encuesta. Adicionalmente se obtienen datos de ocurrencia en los diversos ámbitos, de pareja, patrimonial, familiar, escolar, laboral y comunitario.

Las prevalencias para cada uno de los tipos de violencia de pareja actual fueron: psicológica 19.6%, física 19.6%, sexual 7% y económica 5.1%. Es importante remarcar que las mujeres pueden sufrir más de un tipo de violencia, y algunos tipos de violencia son difícilmente reconocidos (ENVIM, 2011).

El inicio de la violencia es un factor determinante a lo largo de la vida de la pareja. Generalmente se acentúa ya sea en términos de frecuencia o severidad. Al

comparar la prevalencia de violencia durante el noviazgo con la violencia que se presenta durante la vida en pareja, se observa que aumenta de forma importante para todos los tipos de violencia, esto es para la violencia psicológica, la violencia física y la violencia sexual que tienden a duplicarse (ENVIM, 2011).

El tiempo de una relación violenta está condicionado por los factores socioeconómicos, emocionales y psicopatológicos, que determinan que una mujer permanezca por mayor o menor tiempo con su esposo violento (Ruiz, López, Hernández, Castañeda, Águila, 2013).

Desde la perspectiva de género, la violencia hacia la mujer se explica a partir de distintos aspectos psicológicos, sociales y culturales sobre las diferencias entre los sexos y que revelan la forma en que se distribuye el poder (Velásquez, 2003).

Rogelio Díaz Guerrero (1994), a partir de sus estudios etnopsicológicos, señala que en México predomina una cultura tradicional y apegada a una serie de premisas socioculturales, en las que hombres y mujeres, sostienen ideas tradicionales machistas y basadas en la abnegación de la mujer a pesar de que vayan en contra de las relaciones equitativas entre hombres y mujeres. También expone que, en la sociedad mexicana, y particularmente las mujeres dentro de ésta, procuran ante todo conservar una armonía con los demás, manteniendo una interdependencia y expresando ideales de unidad y cohesión de la familia por encima de los intereses individuales, centrando gran atención en la crianza de los hijos y en su socialización basada en ciertos valores tradicionales de respeto y obediencia.

Entre los comportamientos más comunes de la violencia de pareja se encuentran las agresiones físicas, como abofetear, golpear, intimidar, denigrar humillar, relaciones sexuales forzadas, y diversos comportamientos dominantes por parte de la pareja masculina (ENDIREH, 2011).

La violencia sexual corresponde a cualquier acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, o cualquier otro acto dirigido que atente contra la sexualidad de una persona, independientemente de su relación con el agresor. Comprende también, la violación, que se define como la penetración, mediante coerción física o de otra índole (OMS, 2013).

La violencia de pareja y la violencia sexual son perpetradas en su mayoría por hombres contra mujeres y niñas. El abuso sexual infantil afecta a niños y niñas. En los estudios internacionales realizados, aproximadamente el 20% de las mujeres y el 5%-10% de los hombres refieren haber sido víctimas de violencia sexual en la infancia. La violencia entre los jóvenes, que incluye también la violencia de pareja, es otro gran problema (OMS, 2013).

Diversos estudios documentan el abuso contra las mujeres y el consumo de alcohol, en ellos se ha encontrado que existe una fuerte asociación entre estos factores. Generalmente la violencia llega a ser tres veces superior cuando la pareja consume alcohol todos los días o casi todos los días (ENVIM, 2011).

Al día de hoy, la violencia de género no para de crecer, desde el hostigamiento sexual hasta el feminicidio, a más de 65 años de haberse aprobado y proclamado la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) es necesario seguir exponiendo las transgresiones en la esfera de los derechos humanos por razones de género; entonces, existe un problema serio de derechos humanos, de violencia de género y de expectativas de salud y democracia para mujeres y hombres (Bedolla, 2011).

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, contempla como parte del proceso de atención a mujeres víctimas de violencia, la creación de un Banco Nacional de Datos e Información sobre Casos de Violencia contra las Mujeres, para proporcionar y administrar la información y datos que recopilan las

instituciones involucradas en atención ciudadana de mujeres, prevención de la violencia de género (Instituto Nacional de las Mujeres, 2014).

Para conocer la incidencia de la violencia contra las mujeres en México, se realizan encuestas periódicamente, para obtener una estimación confiable y válida de la ocurrencia de eventos violentos. Estas encuestas se realizan a nivel nacional y por entidad federativa (INMUJERES, 2014).

De acuerdo con los resultados de la ENDIREH en 2011, el 47% de las mujeres de 15 años en adelante sufrió algún incidente de violencia por parte de su pareja (esposo, novio, ex pareja) durante su última relación.

La entidad federativa con mayor prevalencia de violencia de pareja a lo largo de la relación es el Estado de México, con 57.6%. Seguido por Nayarit (54.5%), Sonora (54.0%), el Distrito Federal (52.3%) y Colima (51.0%).

La entidad federativa con menor prevalencia de violencia de pareja es Chiapas con el 31.6%.

Según la ENDIREH (2011), los tipos de violencia más comunes en la población femenina son:

- *Violencia emocional.* 4 de cada 10 mujeres en México (43.1%) han sido humilladas, menospreciadas, encerradas, amenazadas, vigiladas y amenazadas de abandono.
- *Violencia económica.* 2 de cada 10 mujeres en México (24.5%) han recibido reclamos por parte de su pareja por la forma en que gastan el dinero, les han prohibido trabajar o estudiar, o han sido despojadas de sus bienes o su capital.
- *Violencia física.* 14 de cada 100 mujeres en México (14%) ha sido golpeada, amarrada, pateada, asfixiada, ahorcada o ha sido agredida con un arma.

- *Violencia sexual.* 7 de cada 100 mujeres (7.3%) han sido obligadas o se les ha exigido tener relaciones sexuales por sus propias parejas, sin su consentimiento. También han sido obligadas a desempeñar actos sexuales que no son de su agrado.

De 10 mujeres que han vivido violencia en su relación, solamente 2 de ellas han acudido a las autoridades para solicitar ayuda (13.6%), otra proporción importante acudió al DIF (32%), y en menor medida acudieron a otras instancias como la policía (20%), la presidencia municipal o la delegación (15.4%) y a los institutos de la mujer (9%).

Estas estadísticas son importantes y adquieren mayor relevancia si consideramos la erosión en la resistencia de las mujeres y la exposición al riesgo de sufrir otros problemas psicológicos y físicos al vivir una experiencia de este tipo (Velzeboer, 2003). Son diversos los daños que impactan negativamente sobre su calidad de vida al dificultar el desempeño académico o laboral y la satisfacción personal, lo cual se hace evidente por medio de diversas adicciones, suicidios, internamientos en unidades psiquiátricas y enfermedades recurrentes.

La interacción entre varios tipos de violencia contra las mujeres, se ve reflejado en múltiples consecuencias negativas. Una misma mujer puede ser objeto de violencia en el ámbito privado y en el público, al ser víctima de violencia emocional, económica, social y sexual. Es importante rescatar que las estadísticas presentadas no son exclusivas de un solo tipo de violencia.

2.10 Violencia y la Familia

La familia es una institución intermediaria entre el ser humano y la sociedad, e implica por sí misma una gran influencia educadora para los niños y esta a su vez se determina por el contexto sociocultural (Ruíz, Roper, Amar, Amaris,

2003). Todos los preceptos que representan a la familia, su constitución y jerarquías están determinados por la cultura, los valores y creencias que la familia transmite a sus miembros.

El hecho que la familia sea la principal educadora y que esta educación esté determinada socialmente, se desprende que sea la transmisora de creencias y valores propios de su sociocultura, creencias que también se conocen como Premisas Historico-Socioculturales (Díaz Guerrero, 1986).

Berumen (2003), considera que algunos factores que desencadenan la violencia doméstica son el desempleo, el alcoholismo y las propias experiencias agresivas vividas en la infancia, que hacen creer a la gente que la vida de violencia y maltrato que están llevando es algo normal y común.

2.11 Factores de riesgo

Los factores de riesgo de violencia de pareja y violencia sexual son de carácter individual, familiar, comunitario y social. Algunos se asocian a la comisión de actos de violencia, otros a su padecimiento, y otros a ambos. Entre los factores de riesgo de ambas, violencia de pareja y violencia sexual, se encuentran los siguientes:

- *Un bajo nivel de educación.* El nivel de educación proveerá al individuo de herramientas para prevenir el uso de la violencia con quienes lo rodean, al no contar con las herramientas de afrontamiento necesarias para evitar generar conductas violentas.
- *La exposición al maltrato infantil.* El individuo que ha presenciado o ha sido víctima de violencia infantil es más propenso a repetir dichos patrones con las personas que conviven con él.

- *La experiencia de violencia familiar.* Aquellos individuos que aprenden a convivir diariamente con patrones de violencia intrafamiliar, desarrollan mayores posibilidades de repetir dichos patrones con su pareja.
- *El consumo excesivo de alcohol.* El consumo de bebidas alcohólicas favorece la afectación de relaciones interpersonales y también el aumento de conductas violentas en el individuo.
- *Las actitudes de aceptación de la violencia.* La sociedad enseña a las personas a ser tolerantes con respecto a conductas violentas que no resultan agravantes para ellos mismos, sin embargo, dichas conductas suelen ser señales de alerta para conductas violentas mucho más severas.
- *La desigualdad de Género.* A lo largo de generaciones la sociedad ha permitido la creación de patrones patriarcales que establecían una relación asimétrica entre hombres y mujeres, en los cuales, las mujeres se encuentran en constante desventaja.
- *Las formas de Vinculación desiguales derivadas del género.* La construcción de conceptos y formas aprendidos, que ponen en desventaja a las mujeres frente a los hombres, en torno al amor y el enamoramiento, ha llevado al desarrollo de vínculos afectivos y amorosos que fomentan la violencia.
- *La Normalización y aceptación de la violencia.* La construcción de normas, creencias y valores sociales en los cuales vemos a la violencia como un continuo en la vida de hombres y mujeres genera que exista una institucionalización de conductas y patrones violentos.

La desigualdad de la mujer con respecto al hombre y el uso normativo de la violencia para resolver los conflictos están estrechamente asociados tanto a la violencia de pareja como a la violencia sexual ejercida por cualquier persona (Organización Mundial de la Salud, 2013).

2.12 Consecuencias

La violencia es una vivencia que abarca todas las áreas del desarrollo de las personas, y las consecuencias pueden afectar de múltiples formas, dependiendo de la etapa de vida en donde se presenten tales expresiones de violencia.

Es importante aclarar que los efectos de la violencia dependerán de muchas variables, como el desarrollo evolutivo de la persona, la duración y frecuencia del maltrato, de la intensidad del mismo, así como de quién es el agresor, la edad del agresor y de la víctima, las características de la personalidad de ambos, la presencia de características de otro tipo como la presencia de enfermedades, discapacidades o la influencia del entorno en la víctima.

La violencia en contra de las mujeres puede tener consecuencias graves y diversas, tanto físicas como psicológicas. Entre las consecuencias más severas se encuentran el homicidio y el suicidio, y entre las consecuencias físicas están las lesiones, fracturas, quemaduras, moretones, entre otras.

La violencia de pareja y la violencia sexual pueden ocasionar embarazos no deseados, abortos provocados, problemas ginecológicos, enfermedades de transmisión sexual, sangrados vaginales y/o anales. El análisis del 2013 de la OMS, reveló que las mujeres que han sufrido maltratos físicos o abusos sexuales tienen una probabilidad 1.5 veces mayor de padecer ETS, incluido el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) también tienen el doble de probabilidades de sufrir abortos espontáneos.

La violencia en la pareja durante el embarazo aumenta las probabilidades de abortos involuntarios, muerte fetal, parto prematuro, complicaciones durante el parto y bebés con bajo peso al nacer (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Las consecuencias psicológicas de la violencia son muy variadas, se han identificado la aparición de cuadros patológicos a raíz de la violencia, los más frecuentes son el estrés postraumático, el síndrome de la mujer maltratada y la depresión. Las consecuencias directas en las víctimas y su entorno inmediato son muy dañinas, y de largo efecto a nivel mundial (Alberdi, Matas, 2002).

Una de las cuestiones más difíciles del trabajo sobre violencia es comprender adecuadamente su funcionamiento, para incorporar los elementos de análisis adecuados para la planificación de las intervenciones. La dimensión afectiva que subyace a la violencia es un componente esencial de los programas de intervención, prevención y tratamiento.

Ante tales repercusiones, cada vez se le da más atención a la violencia de género, puesto que su detección, atención, prevención, así como la transformación de los patrones socioculturales que la originan y perpetúan constituyen una de las prioridades en los planes y programas de protección y fortalecimiento de los derechos humanos en el ámbito mundial. Estos aspectos se consideran una condición indispensable para avanzar hacia la equidad de género, según el informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer celebrado en Beijing en 1995 (López, Castillo, 2007).

Fomentar las relaciones no violentas, de buen trato y equitativas entre hombres y mujeres es la clave para prevenir la violencia en el futuro. Es fundamental desarrollar planes de prevención para su erradicación definitiva. Del mismo modo es fundamental conocer sus orígenes, formas, relaciones y factores mediante estudios que posibiliten el entendimiento e incentiven el deseo de cambio y las acciones de transformación. El uso de la violencia para resolver conflictos es parte de la institucionalización social de conductas violentas que pone en desventaja a las mujeres. Es fundamental el desarrollo de nuevas aproximaciones para la resolución no violenta de conflictos, particularmente contra las mujeres.

La generación de conocimiento en el campo de la violencia es un proceso intrincado y complejo, por lo que se requiere el empleo de alternativas distintas de estudio las cuales permitan comprender los significados que la gente le otorga al tema de violencia, sobre sus propias experiencias, opiniones, creencias y valores, de esta manera se abre paso a enfoques multidisciplinarios para el abordaje del tema (Rodríguez, Gil, García 1999).

Trabajar en Resiliencia desde la Perspectiva de Género, supone la necesidad de implementar cambios significativos, cuantitativos y cualitativos, en metodologías de trabajo de los servicios de atención a víctimas de violencia de género, lo que conlleva a una coordinación multidisciplinaria e interinstitucional conforme el contexto en que se desenvuelva, lo cual va de la mano con la revalorización de cada mujer, de manera colectiva e individual.

CAPÍTULO 3

RESILIENCIA Y MUJERES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Este capítulo pretende exponer el tema de violencia ejercida contra las mujeres, sus implicaciones sociales y culturales, así como aspectos fundamentales para su comprensión y su erradicación. Retomo este problema desde la perspectiva de género, puesto que la existencia de una asimetría de poder entre estos fomenta la presencia y la normalización de la violencia contra el género femenino, ésta normalización evoluciona con nuestra sociedad y sus concepciones colectivas, sin embargo, de ninguna manera debe ser permitida.

El desarrollo democrático de la sociedad requiere la eliminación del trato discriminatorio contra cualquier grupo (Lamas, 1995). En el caso de las mujeres, se ha convertido en una necesidad imperiosa para los gobiernos, el diseño de políticas que tomen en cuenta las condiciones culturales, económicas y sociopolíticas para erradicar la discriminación femenina. Esta diferenciación no es causada por las diferencias biológicas y anatómicas, sino por las ideas, los prejuicios y los estereotipos sociales que se involucran en el género debido al aprendizaje social.

Debe hacerse un llamado a la atención sobre la igualdad entre mujeres y hombres, así como hacer hincapié de acerca de las injusticias, violencias y agravios que soporta la gran mayoría de las mujeres a nivel mundial, por la simple “desventaja” en que las pone su condición sexual. La desigualdad de género es el resultado injusto de las formas de vida social que han tenido al patriarcado y la misoginia como impulsores centrales de su existencia. Estas injusticias son reproducidas por

los seres humanos dentro de las sociedades, y exige reparaciones políticas, jurídicas y culturales.

Las sociedades desiguales, fomentan la asimetría entre ambos sexos, asignando los espacios públicos al masculino, y los espacios privados al femenino, asimismo, estas formas de segregación, se ligan a una subordinación jerárquica que fortalece a la violencia de género (Bedolla, 2011).

Ser mujer se convierte en una excusa, para limitar los derechos y oportunidades para incentivar el progreso social y las ventajas de la vida económica, para ejercer la violencia en todos sus tipos y grados, para poner barreras a las oportunidades y el desarrollo. Ser mujer predispone a un amplio arco de injusticias: desde los pequeños abusos hasta la discriminación y la violencia de género.

Para iniciar este capítulo es necesario establecer las principales concepciones acerca del género, las filosofías feministas que se establecieron para construir una nueva realidad y romper paradigmas patriarcales que nos colocan en una notable desventaja. Iniciaré hablando acerca de los movimientos feministas.

3.1 Antecedentes. Los Movimientos Feministas

“El feminismo del siglo XX, nuevo episodio de una historia ya larga, presenta la especificidad de haber producido, además de efectos políticos y sociales, efectos en el campo del conocimiento, efectos que se señalan o incluso se institucionalizan bajo la fórmula estudios feministas (pero también estudios sobre las mujeres, estudios femeninos, estudios de género)” (Lagarde, 1996, pp.13).

La primer ola del feminismo, se sitúa en la Ilustración, en la cual se planteó la Polémica Feminista. El feminismo nace con un discurso crítico que utiliza las categorías de la filosofía que le es contemporánea.

Ana de Miguel (2005), citando a Celia Amorós afirma que *el feminismo como cuerpo coherente de vindicaciones y como proyecto político capaz de construir un sujeto revolucionario colectivo, solo puede articularse teóricamente a partir de premisas ilustradas: premisas que afirman que todos los hombres nacen libres e iguales, y por tanto, con los mismos derechos. Aun cuando las mujeres queden inicialmente fuera del proyecto igualatorio, la demanda de universalidad que caracteriza a la razón ilustrada, puede ser utilizada para irracionizar sus usos interesados e ilegítimos, en este caso patriarcales (p.91).*

Teresita de Barbieri (1986) habla acerca la segunda Ola del movimiento feminista, el cual tuvo origen en la década de los sesenta, cuando surge la aparición de nuevos movimientos históricos y nuevos sujetos sociales que critican al sistema y plantean una serie de nuevas utopías.

Las mujeres que encabezaron el movimiento feminista, se encontraban en contra de la subordinación de la mujer en las sociedades. En el ámbito laboral, las mujeres percibían menores salarios a pesar de ejecutar la misma cantidad de trabajos. Existía una representación femenina escasa en el ámbito legal. En el plano cultural, existía un abuso del cuerpo femenino como objeto sexual en la industria publicitaria, a causa de la violencia institucionalizada contra las mujeres, y se criticaba la conceptualización de lo femenino que expresaba la minusvalía de las mujeres frente a los varones.

Las feministas constataron que el papel de las mujeres en los procesos sociales es más importante de lo que se reconoce ideológicamente, y se detectaron las estructuras sociales que facilitan o frenan los intentos de las mujeres por modificar su estatus en sociedad, de manera que se investigaron aquellas formas para lograrlo, las estratégicas, matrimoniales, laborales, entre otras. (Lamas, 1986). Sin embargo, la demostración de que las mujeres son agentes de igual importancia

que los hombres, no explica aquellos factores que determina el estatus femenino, invariablemente orientado a la subordinación.

De acuerdo con Lamas (1986) el feminismo anglosajón impulsó el uso de la categoría de género en los años setenta, pretendiendo lograr diferenciar las construcciones sociales y culturales de la biología, así mismo pretendían comprender mejor la realidad social y poder establecer que las características consideradas femeninas, eran adquiridas por las mujeres mediante un proceso individual y social complejo, no simplemente era un determinismo biológico.

Existen tres orientaciones que nutren al movimiento, por una parte, el pensamiento liberal, cuyas preocupaciones por los derechos del hombre y la ciudadanía frente al poder, es decir igualdad ante la ley. Por otro lado, se encuentra el pensamiento socialista, para el cual la igualdad pasa a ser necesariamente por las condiciones materiales, el trabajo y la distribución de los bienes en la sociedad. Y la tercera línea de pensamiento es la liberación sexual y los teóricos del psicoanálisis, que se refieren a la sexualidad y la represión que las sociedades ejercen sobre el deseo de los individuos, han puesto de manifiesto la búsqueda del placer y han inducido cambios en la consideración del cuerpo humano, la educación de los niños y los jóvenes y las relaciones interpersonales (Einsenstein, 1983).

3.1.1 Las líneas feministas

Para resolver las interrogantes que surgieron al inicio se divide al movimiento feminista en tres líneas principales: el movimiento liberal, el cual fue el primero en reagrupar a las mujeres en función de reivindicaciones de género, el cual ha logrado la identificación de los principales problemas que afectan a las mujeres: el trabajo doméstico, la socialización de los niños como actividad exclusiva de las mujeres, la situación discriminada en el trabajo extradomésticos, la violencia pública y privada contra las mujeres, entre otros. Este feminismo tiende a identificar a los varones como el enemigo principal. Propone un orden justo que no altere la estructura social (Einsenstein, 1983).

El feminismo radical presenta una trayectoria diversificada. Las principales aportaciones de esta orientación provienen de desarrollar líneas de investigación y reflexión centradas en las mujeres y lo femenino desde la perspectiva de las vivencias de las mujeres. Temas como la maternidad, el aborto, la violencia y la violación, han sido entre otros objetos de análisis y debates desde la perspectiva radical. Para esta corriente el enfrentamiento es con el patriarcado, el sistema universal de relaciones de poder, mediante el cual los varones y lo masculino dominan a las mujeres y lo femenino (Friedan, 1962).

El feminismo socialista reivindica desde el punto de vista teórico las principales hipótesis del marxismo y desde el punto de vista político, la utopía socialista. El centro del análisis se ubica en las articulaciones entre el sistema de clases y el sistema patriarcal, o como se expresa a partir del trabajo de Gayle Rubin entre el sistema de clases y sistema sexo/género. Las feministas socialistas no menospreciaron la participación varonil en las organizaciones, pero mantuvieron espacios de mujeres dentro y fuera de las organizaciones, para salvaguardar la especificidad de lo femenino y de las propuestas y formas de acción de las mujeres (Mitchell, 1975).

3.1.2 El Feminismo Latinoamericano

El feminismo se expandió más allá de Estados Unidos y Europa, muchas de las feministas de los países centrales rescataron el pensamiento y comenzaron a cuestionar las propias estructuras sociales de sus países.

El feminismo se desarrolló de manera paulatina en América Latina, fue necesario formular algunas precisiones y elementos que caracterizan al movimiento en términos generales, no sin antes señalar que la condición de las mujeres en América Latina requiere hacer explícito el contexto específico, muy diferente al del capitalismo avanzado donde resurgió el feminismo (Barbieri, 1986). Es el fruto de

un proceso de identificación de reclamos y de prácticas políticas que han variado durante su historia (Gargallo, 2007).

América Latina vive en sociedades donde las distancias de clase y las diferencias étnicas son más fuertes y profundas, el estado de bienestar sólo ha llegado a algunos sectores urbanos vinculados a la expansión capitalista; por otra parte, en la estructura del empleo es característica la coexistencia de sectores asalariados con trabajadores por cuenta propia y campesinos que no logran más que la sobrevivencia en los límites de la indigencia. En estas sociedades, las feministas debieron responder a las críticas deslegitimadoras de los otros, y cuestionarse si es viable denunciar la discriminación contra las mujeres en un mundo atravesado por la miseria económica, educativa y sanitaria (Barbieri, 1986).

El objeto de análisis, se basa en la concepción de las enormes distancias que separan a las mujeres de los varones y los efectos de un sexismo que afecta a todo individuo que lo ha experimentado. La vida de las mujeres queda reducida a enormes jornadas domésticas en condiciones de trabajo con recursos escasos, el abandono de la pareja, las golpizas y los malos tratos, el aborto practicado en condiciones insalubres que mata a miles de mujeres cada año, la imposición de anticonceptivos con el objetivo de disminuir la fecundidad, la negativa de proporcionar anticonceptivos cuando el crecimiento poblacional ha disminuido. Estas y muchas formas de discriminación y tratos subordinados son el objeto de estudio y análisis de los movimientos feministas en América Latina (Barbieri, 1986).

A principios del siglo XXI, las mujeres que participan en el movimiento zapatista en México, las cocaleras en Bolivia, las indígenas amazónicas y andinas de Ecuador y Venezuela, denuncian la relación entre el colonialismo, el racismo y las desigualdades económicas, de oportunidades y de acceso a los servicios públicos que las marginan (Gargallo, 2007).

Una vez establecido el contexto, es preciso hablar del género como tal, aquellas concepciones establecidas y el discurso sexo-género.

3.2 El Género

Por género, entiendo la construcción diferencial de los seres humanos en tipos femeninos y masculinos. El género es una categoría relacional que busca explicar una construcción de un tipo de diferencia entre los seres humanos. Las teorías feministas, ya sean psicoanalíticas, posmodernas, liberales o críticas coinciden en el supuesto de que la constitución de diferencias de género es un proceso histórico y social y en que el género no es un hecho natural. Aún más... es necesario cuestionar la oposición misma entre sexo y género. La diferencia sexual no es meramente un hecho anatómico, pues la construcción e interpretación de la diferencia anatómica es ella misma un proceso histórico y social. Que el varón y la hembra de la especie difieren es un hecho, pero es un hecho también siempre construido socialmente. La identidad sexual es un aspecto de la identidad de género. El sexo y el género no se relacionan entre sí como lo hacen la naturaleza y la cultura pues la sexualidad misma es una diferencia construida culturalmente (Benhabib, 1992, en Lamas 1996, pp. 23).

El concepto *Género* es una teoría amplia que abarca categorías, hipótesis, interpretaciones y conocimientos relativos al conjunto de fenómenos históricos construidos en torno al sexo. El género está presente en el mundo, en las sociedades, en los sujetos sociales, en sus relaciones, en la política y en la cultura. El género es la categoría correspondiente al orden sociocultural configurado sobre la base de la sexualidad: la sexualidad a su vez definida y significada históricamente por el orden genérico (Lagarde, 1996).

El género es un elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en las diferencias que distinguen los sexos y el género en una forma primaria de

relaciones significantes de poder, es un constructo social basado en las convenciones culturales, las actitudes y relaciones entre hombres y mujeres. De manera que éste no es un concepto estático, sino que varía de generación en generación y dependiendo de la cultura en el que se encuentre inmerso (Scott,1996). Este concepto hace referencia a las formas históricas y socioculturales en que mujeres y hombres construyen su identidad, interactúan y organizan su participación en la sociedad. Formas que varían de una cultura a otra y se transforman a través del tiempo (Lamas, 1995).

El tema del poder ha ocupado un lugar central en los debates de las ciencias sociales. Se discute sobre la inclusión y la exclusión, sobre la gama de sujetos sociales que aspiran a participar y tener una identidad social definida en la compleja arena del poder público, así como también sobre los desafíos que tienen las mujeres de invertir los esquemas que las marginan del poder, tanto en el plano formal de lo normativo-institucional como en la cultura. La concepción del poder abarca significados positivos, como el de la satisfacción de necesidades personales, la lucha contra injusticias, el poder de amar; a su vez contiene significados negativos, tales como la imposición de la voluntad sobre otros, el control de los recursos naturales, el aprovechamiento de las diferencias para ejercer poder sobre alguien o algo (Bedolla, 2011).

El poder es en principio un concepto neutro. Está definido como poseer la potencia de hacer algo, tener la facilidad, el tiempo o lugar de hacer algo, o de hacer posible que suceda algo. Poder es la capacidad para influir en la vida del otro. Desde ahí en todas las relaciones hay un componente de poder, en el momento que la persona crea una relación con otra, adquiere la capacidad para influir en la vida de otra persona y para dejarse influir por ella. Esa capacidad, que se emplea siempre, porque se influye, se comparte siempre, se puede emplear positivamente o negativamente poniendo el beneficio propio al riesgo de ese daño, entonces se es violento (Döring, 1987). Es una dimensión universal de las relaciones humanas que está detrás de la autoridad y la violencia. Hacer conscientes las dinámicas de

poder subyacentes a las relaciones ayuda a reconocer las propias conductas violentas, a reconocer cuando se cruza el límite de la violencia.

Antes de distinguir al género como una categoría de análisis, es necesario verlo como un concepto de categorización, utilizado para la clasificación de objetos; anatómicamente existen dos géneros, los varones y las hembras, lo masculino y lo femenino. Culturalmente se ha determinado una clasificación masculina o femenina a las cosas de manera arbitraria. Posteriormente el uso de la categoría género llevó al reconocimiento de una variedad de formas de interpretación, simbolización y organización de las diferencias sexuales en las relaciones sociales y perfiló una crítica a la existencia de una esencia femenina (Lamas, 1986).

La producción de formas culturalmente apropiadas respecto al comportamiento de los hombres y las mujeres es una función central de la autoridad social y está mediada por la compleja interacción de un amplio espectro de instituciones económicas, sociales, políticas y religiosas. Así como las instituciones económicas producen aquellas formas de conciencia y de comportamiento que asociamos con las mentalidades de clase, las instituciones que se encargan de la reproducción y la sexualidad también funcionan de manera similar (Burque, Conway, Scott, 1987).

Para la antropología también ha sido de gran valor, el entendimiento de aquellas manifestaciones de las diferencias entre género, las cuales van variando culturalmente. Se ha buscado establecer que tan variables o universales son los factores que determinan ésta diferenciación y cuales son aquellas características que se encuentran presentes en cada sociedad para que se reproduzca un orden sexual desigual (Burque, Conway, Scott, 1987). Uno de los intereses de la antropología ha sido esclarecer hasta dónde ciertas características y conductas humanas son aprendidas mediante la cultura, o si están inscritas genéticamente en la naturaleza humana, esto ha generado un debate entre la determinación de los aspectos biológicos y socioculturales (Lamas, 1986).

Algunos de los atributos que determinan la división de sexos, hacen referencia a la maternidad, esta condición fisionómica permitió la dominación de un sexo sobre

el otro al establecer una participación en ciertas tareas y funciones sociales. La transformación de los hechos socioculturales resulta más difícil de romper que la de los hechos naturales. Las concepciones ideológicas acerca de lo biológico resultan inmutables, mientras que lo sociocultural resulta transformable (Lamas, 1986).

De manera que la posición de las mujeres está determinada no por su condición biológica, sino por el valor que las sociedades le otorgan a ésta. No es lo mismo el sexo biológico que la identidad asignada o adquirida; ya que en distintas culturas la consideración masculina o femenina, ésta asignación es una construcción social, una interpretación social de una característica biológica (Lamas, 1986).

Es posible observar que los límites sociales establecidos por modelos basados en el género varían tanto histórica como culturalmente, y también funcionan como componentes fundamentales de todo sistema social. Con solo vivir en un mundo compartido por dos sexos puede interpretarse en muchas formas distintas; cada interpretación opera tanto a nivel social como individual. Sin embargo, la diferencia constante es la distinción entre lo masculino y lo femenino.

A lo largo de los últimos años, investigadores y pensadores de diversas disciplinas han venido utilizando la categoría de género de diferentes maneras. Aunque muchas cuestiones dificultan una unificación total en el uso de ésta categoría, creo que es posible distinguir entre dos usos básicos: el que habla de género refiriéndose a las mujeres y el que se refiere a la construcción cultural de la diferencia sexual, aludiendo a las relaciones sociales de los sexos (Lamas, 2000).

Una de las autoras que apunta varios usos del concepto de género es Joan Scott (1986) para quien el género es un concepto asociado con *el estudio de las cosas relativas a las mujeres*. De manera que permite comprender las relaciones entre los sexos.

Para Scott, el término género también se utiliza para designar las relaciones sociales entre los sexos y también es una forma de situarse en el debate teórico entre las relaciones de hombres y mujeres (Lamas1996).

La estructuración del género llega a convertirse en un hecho social de tanta fuerza que inclusive se piensa como natural; lo mismo pasa con las capacidades o habilidades supuestamente biológicas que son construidas y promovidas social y culturalmente.

El estudio del género en relación con el trabajo está enfocado hacia cómo y por qué los sistemas de género moldean las relaciones de los hombres y las mujeres con la tecnología y por qué un mercado de trabajo de dos niveles y definido por el género resulta tan reacio al cambio (Bourque, Conway, Scott, 1987).

El estudio del género es una forma de comprender a las mujeres no como un aspecto aislado de la sociedad, sino como una parte integral de ella.

3.2.1 La Teoría de Género

Pese a sus diferentes formulaciones, la teoría de género se posiciona en el debate teórico sobre el poder, la identidad y la estructuración de la vida social. Esto equivale a decir que el género no se restringe a una categoría para denotar las relaciones sociales de hombres y mujeres, sino que su desarrollo actual le permite ir más allá del análisis empírico y descriptivo de estas relaciones. De este modo, la teoría de género contribuye al desarrollo humano. Ofrece elementos para una comprensión sistemática, procesual e histórico-comparativo de la estructuración de las diferencias y de las jerarquías sociales, en sus dimensiones simbólico-culturales, normativas e institucionales (Bonan, Guzmán, 2007).

La teoría de género abarca las dimensiones más amplias del mundo en sus contenidos genéricos. Así es posible reconocer las complejas organizaciones sociales genéricas que forman parte de las formaciones sociales, o de universos

culturales, religiosos, lingüísticos, geopolíticos, y otros. Las organizaciones sociales genéricas, expresan la organización social de la sexualidad y están constituidas por sujetos, relaciones, instituciones y acciones sociales (Lagarde, 1996).

La teoría de género conlleva el análisis de la eficacia real y simbólica de las capacidades de conservación, innovación y cambio que presentan las diversas dimensiones de mundo en cuanto a sus contenidos de género, así como la maleabilidad de la economía, la sociedad, la política y la cultura en esos mundos en relación con los géneros y con la problemática social que significa su reproducción histórica. Esta perspectiva está basada en la teoría de género que permite analizar a las mujeres y a los hombres no como seres dados, eternos e inmutables, sino como sujetos históricos, contruidos socialmente, productos del tipo de organización social de género prevaleciente en su sociedad. La teoría de género ubica a las mujeres y a los hombres en su circunstancia histórica y por ello da cuenta también de las relaciones de producción y de reproducción social como espacios de construcción de género (Lagarde, 1996).

La teoría de género arroja aportaciones muy significativas puesto que da respuesta a las diferencias, buscando otros referentes teóricos del mismo fenómeno; el género es un producto sociocultural que se expresa en las personas, en la construcción sociocultural de las diferencias entre hombres y mujeres; la cuestión del género siempre ha involucrado más a las mujeres que a los hombres. El problema reside en que sobre las diferencias se construyan desigualdades; el cambio debe ser promovido, se trata de comprender la diversidad (Molina Brizuela, 2010).

3..2.2 La Construcción del Género

Es posible afirmar que el género como un hecho cultural, es aprendido, aprehendido, compartido y transmitido a través de los diferentes agentes

socializadores, y, por tanto, ellos forman parte determinante de la reproducción de roles de género, y la inequidad en las oportunidades de desarrollo para hombres y mujeres. Las diferencias entre estos han sido transformadas en desigualdad en las condiciones sociales.

Lo que define al género es la acción simbólica colectiva. Mediante el proceso de constitución del orden simbólico en una sociedad se fabrican las ideas de lo que deben ser los hombres y las mujeres. Las representaciones sociales son construcciones simbólicas que dan atribuciones a la conducta objetiva y subjetiva de las personas. El ámbito social es, más que un territorio, un espacio simbólico definido por la imaginación y determinante en la construcción de la autoimagen de cada persona: nuestra conciencia está habitada por el discurso social (Lamas, 1986).

Scott señala que existen cuatro principales elementos del género, los cuales permiten la comprensión de las adquisiciones personales de género (Lamas, 1993).

1. Los símbolos y los mitos culturalmente disponibles que evocan representaciones múltiples.
2. Los conceptos normativos que manifiestan las interpretaciones de los significados de los símbolos. Estos conceptos se expresan en doctrinas religiosas, educativas, científicas, legales y políticas que afirman categóricamente y unívocamente el significado de masculino y femenino.
3. Las instituciones y organizaciones sociales de las relaciones de género: el sistema de parentesco, la familia, el mercado de trabajo segregado por sexos, las instituciones educativas, la política.
4. La identidad. Scott hace énfasis que, aunque aquí destacan las biografías también hay posibilidad de tratamientos colectivos que estudien la construcción de la identidad genérica en grupos.

3.2.3 La Asignación, la Identidad y el Rol de Género

Existen tres instancias básicas acerca del género, tanto la asignación, la identidad y el rol que los individuos desempeñan son una pieza clave de los estereotipos y fundamentos que rigen a una sociedad.

La asignación, como primera instancia se refiere específicamente a la etiqueta que los individuos asignan al bebé al nacer. Generalmente se realiza con base en la apariencia externa de los genitales. Hay ocasiones en la que dicha apariencia está en contradicción con la carga cromosómica, y si no se detecta esta contradicción ni se prevé su resolución o tratamiento, se generan trastornos importantes (Lamas, 1995).

La identidad de género se establece más o menos a la misma edad en que el infante adquiere el lenguaje, y es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica de los sexos. Desde dicha edad el niño estructura su experiencia vital; el género al que pertenece lo hace identificarse en todas sus manifestaciones: sentimientos y actitudes, comportamientos, patrones, juegos, etc. Después de establecida la identidad de género, es posible observar la estereotipación de sus comportamientos (INMUJERES, 2014).

La identidad sexual se conforma mediante la reacción individual ante la diferencia sexual, mientras la identidad de género está condicionada tanto históricamente como por la ubicación que la familia y el entorno le dan a una persona a partir de la simbolización cultural de la diferencia sexual: el género (Lamas, 1993).

La identidad de género se construye mediante los procesos simbólicos que en una cultura dan forma al género. Esta identidad es históricamente construida de acuerdo con lo que la cultura considera femenino o masculino, tomando en cuenta que dichos constructos siempre están en transformación. Por otro lado, la

identidad sexual no cambia, tanto histórica como culturalmente siempre han existido personas homosexuales y heterosexuales (Lamas, 1986).

El rol de género se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre los comportamientos femeninos o masculinos. Las variaciones culturales se establecen desde el nivel generacional hasta una división sexual del trabajo. Esta dicotomía junto con sus variantes culturales, establece estereotipos que condicionan roles y limitan las potencialidades humanas de las personas al determinar comportamientos públicos y privados en función a su adecuación al género (Maccoby, 1992). Justamente la existencia de las distinciones socialmente aceptadas entre hombres y mujeres es lo que le da fuerza y coherencia al rol e identidad de género. La situación económica de algunas sociedades ha dado pie al cambio en los roles que desempeñan las mujeres dentro del hogar, lo cual les ha permitido involucrarse en la vida productiva de diversos países.

La existencia de distinciones socialmente aceptadas entre hombres y mujeres es justamente lo que da fuerza y coherencia a la identidad de género, pero hay que tener en cuenta que, si el género es una distinción significativa en gran cantidad de situaciones, se porque se trata de un hecho social, no biológico. Si bien las diferencias sexuales son la base sobre la cual se asienta una determinada distribución de papeles sociales, esta asignación no se desprende de la biología, sino que es una asignación social. (Lamas, 1986).

Es importante reconocer que la diferencia fundamental entre los sexos es el género. La igualdad en las diferencias es el ideal a alcanzar. La estructuración de género llega a convertirse en un hecho social de tanta fuerza que se percibe como algo natural, al igual que ciertas capacidades o habilidades.

Una vez establecidas las primicias de la concepción social y cultural del género, así como, sus principales dicotomías, hablaré acerca de la Perspectiva de Género.

3.3 La Perspectiva de Género

La perspectiva de género es utilizada como una herramienta conceptual para el entendimiento y solución de la compleja problemática de la sociedad actual. Nos permite conocer las diferencias y desigualdades sociales que existen entre hombres y mujeres, no solo por su determinación biológica sino también por las diferencias culturales asignadas a los seres humanos y cómo estas desigualdades determinan el ejercicio de los derechos individuales. Es una categoría analítica que acoge a aquellas metodologías y mecanismos destinados al “estudio de las construcciones culturales y sociales propias para los hombres y las mujeres, lo que identifica a lo masculino de lo femenino” que supone la existencia de una distribución desigual de poder entre géneros en todas las clases sociales (Silva, 2004).

Según Lagarde (1996), la perspectiva de género está basada en la teoría de género y se inscribe en el paradigma teórico histórico-crítico y en el paradigma cultural del feminismo. Sus raíces se encuentran en el materialismo histórico, la antropología, la historia y el psicoanálisis. Su desarrollo se enlaza con la sociología, la semiótica y las demás disciplinas sociales y humanísticas encaminadas a la comprensión y ampliación del desarrollo y la democracia. Nos permite analizar y comprender las características que definen a las mujeres y a los hombres de manera específica, así como sus semejanzas y diferencias.

La perspectiva de género tiene como uno de sus fines contribuir a la construcción subjetiva y social de una nueva configuración a partir de la resignificación de la historia, la sociedad, la cultura y la política desde las mujeres y con las mujeres. Esta perspectiva reconoce la diversidad de géneros y la existencia de las mujeres y los hombres, como un principio esencial en la construcción de una humanidad diversa y democrática. Sin embargo, plantea que la dominación de género produce la opresión y ambas obstaculizan esa posibilidad. Una humanidad diversa democrática requiere que mujeres y hombres seamos diferentes de quienes

hemos sido, para ser reconocidos en la diversidad y vivir en la democracia genérica (Lagarde, 1996).

Desde hace varios años, antropólogos, biólogos y psicólogos se han dedicado a investigar y esclarecer qué es lo innato y qué lo adquirido en las características masculinas y femeninas de las personas. Se ha comprobado que el estatus femenino es variable de cultura en cultura, pero siempre con una constante: la subordinación política de las mujeres hacía los hombres (Lamas, 1995).

La perspectiva de género ofrece la posibilidad de definir la condición social de cualquier ser humano y de entender que su construcción se apoya en la significación cultural de su cuerpo sexuado, con la carga de deberes y prohibiciones impuestas para vivir. Las mujeres y los hombres son asignados desde el nacimiento a uno de los géneros y por ello son sujetos de género.

Por su parte, Bustos (2004) considera que la perspectiva de género ha permitido fundamentar el cuestionamiento de que las percepciones, formas de pensar y sentir, y aquellos comportamientos de mujeres y hombres más que tener una base natural e invariable, se deben a una construcción social que alude a aspectos culturales y sociales asignados de manera diferenciada a unas y otros, por medio de los cuales adquieren y desarrollan ciertas características, rasgos y atributos desde donde se construyen la masculinidad y la feminidad, derivándose de estos roles y estereotipos de género.

Mirar o analizar alguna situación desde la perspectiva de género, permite entender que la vida de mujeres y hombres puede modificarse en la medida en que no está anatómicamente determinada. Esta perspectiva nos ayuda a comprender de manera profunda tanto la vida de las mujeres como la de los hombres y las relaciones que se dan entre ambos. Este enfoque cuestiona los estereotipos con que somos educados y abre la posibilidad de elaborar nuevos contenidos de socialización y relación entre los seres humanos (INMUJERES, 2014).

El empleo de esta perspectiva plantea la necesidad de solucionar los desequilibrios que existen entre mujeres y hombres, mediante acciones como la redistribución equitativa de las actividades entre los sexos, la valoración justa de los trabajos que realizan hombres y mujeres, la modificación de las estructuras sociales, los mecanismos, las reglas, las prácticas y los valores que reproducen la desigualdad, y el fortalecimiento del poder de gestión y decisión de las mujeres. Aplicada al proceso de desarrollo, la perspectiva de género cuestiona los aportes y los beneficios diferenciados de las políticas públicas en la calidad de vida de mujeres y hombres, es decir, busca derribar el mito de la neutralidad de las políticas en su diseño y ejecución. De igual forma, visibiliza a las mujeres como sujetos potenciales del desarrollo, superando las visiones fragmentadas que las consideran “grupos vulnerables” o ciudadanas de segunda categoría (INMUJERES, 2014).

La perspectiva de género contiene propuestas multivariadas acerca de programas, acciones ya alternativas a los problemas sociales que son generados por la opresión de género, la disparidad entre los géneros y las inequidades resultantes. El enriquecimiento de ésta, se ha dado como un proceso teórico-metodológico de construcción de conocimientos e interacciones prácticas, sociales y políticas.

Es necesario ver a la Perspectiva de Género más que como una ideología, como una filosofía y una forma de ver la ciencia, puesto que significa tomar posición ante una inminente opresión de género, atestiguar los daños y las injusticias ocasionadas por la discriminación y el trato desigual, de tal manera en que se diseñen alternativas para erradicarla. La perspectiva de género feminista contiene también la multiplicidad de propuestas, programas y acciones alternativas a los problemas sociales contemporáneos derivados de las opresiones de género, la disparidad entre los géneros y las inequidades resultantes.

3.4 El Sistema Sexo / Género

Gayle Rubin (1975) realiza un análisis de las causas de opresión y desigualdad de las mujeres, y establece el concepto de un Sistema Sexo / Género, una construcción que hace referencia a las relaciones sociales que organizan a los seres humanos.

El sistema sexo/género es el conjunto de disposiciones o arreglos culturales por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana, y en el cual se satisfacen esas necesidades humanas transformadas, dichas transformaciones son cambiantes de cultura a cultura (Rubin, 1975, p.37).

Es un sistema simbólico que consta de categorías complementarias pero excluyentes, donde es posible ubicar a todos los seres humanos. Los productos culturales varían dependiendo cada sociedad, y las connotaciones sociales son moldeadas de manera convencional para aquellos que pertenecen a dicha sociedad, convirtiéndose en una oposición jerárquica, a menudo los símbolos de masculinidad son positivos mientras que los de feminidad son negativos. Rubin discute el término patriarcado y lo sustituye por el Sistema Sexo / Género en el cual se refiere a que la opresión no es inevitable, sino que es producto de las relaciones sociales que lo organizan.

Utilizar la categoría de género como unidad de análisis permite comprender las relaciones de subordinación y dominación que existen entre mujeres y hombres, las relaciones de poder. Cada sociedad otorga un peso importante a los conceptos que conocemos, de modo que las concepciones de sexo y género varían considerablemente dependiendo de cada cultura. Toda sociedad tiene un “sistema, un conjunto de disposiciones por el cual la materia prima biológica del sexo y la procreación humana son conformadas por la intervención humana y social, y satisfechas en una forma convencional, variable de cultura a cultura” (Rubin, 1975, pp.42).

Aun cuando toda sociedad tiene algún tipo de división de tareas por sexo, la asignación de cualquier tarea estereotipada a un sexo varía enormemente. De manera que es posible encontrar con sociedades en las que las mujeres llevan una carga de trabajo mucho más pesada a la de un hombre (Rubin, 1975). Es importante cuestionar el cómo y por qué los sistemas de género moldean las relaciones entre hombres y mujeres, no necesariamente hacía un trato igualitario, sino hacía una sociedad tan reacia al cambio.

Los sistemas de género, son sistemas binarios que oponen al hombre a la mujer, lo masculino a lo femenino, generalmente en un orden jerárquico. Al estudiar los sistemas de género es posible apreciar que éstos no representan una asignación funcional de papeles sociales biológicamente prescritos sino un medio de conceptualización cultural y de organización social (Conway, et. al., 1987).

Los sistemas de parentesco también son sistemas socioculturales, los cuales imponen derechos, deberes, papeles y estatus distribuidos diferencialmente, fundados en una ideología de sustancias compartidas; el género es reproducido a su vez por estos sistemas. Estas son dos estructuras independientes, que han quedado enlazadas por los registros etnográficos (Cucchiari, en Lamas 1996).

El sistema Sexo / Género puede ser sexualmente igualitario, por lo menos en teoría, o puede ser “estratificado por géneros” (Rubin, 1975). Los sistemas de género, sin importar su periodo histórico, son sistemas binarios que oponen el hombre a la mujer, lo masculino a lo femenino, y esto no en un plan de igualdad sino en un orden jerárquico, rescatando nuevamente el concepto de la asimetría de poder, que existe entre los géneros. (Conaway, et. al., 1987). La subordinación femenina ante el patriarcado ha sido el objeto de estudio de una gran cantidad de investigaciones. La percepción social de las mujeres como un objeto o posesión, las coloca en un incesante intercambio social, sexual y cultural en el cual las mujeres no tienen los mismos derechos sobre sí mismas que los hombres.

Es importante mantener una distinción entre la capacidad y la necesidad humana de crear un mundo sexual y los modos empíricamente opresivos en que se han

organizado los mundos sexuales. El sistema sexo/género es un término neutro que se refiere a ese campo e indica que en él la opresión no es inevitable, sino que es el producto de las relaciones sociales específicas que lo organizan (Rubín, 1975).

El sistema sexo/género ha creado una situación divisoria entre hombres y mujeres, en los aspectos económicos, políticos, sociales y culturales, así como en los ámbitos públicos y privados; estableciendo diferencialmente la intervención de los hombres en la esfera productiva y de las mujeres en la reproductiva. Es pues el resultado de un proceso a través del cual se organizan la vida y las relaciones sociales de las personas, se moldean sus expectativas y experiencias, provocando una desigualdad entre hombres y mujeres. Es deber de los individuos esclarecer papeles igualitariamente favorecedores para hombres y mujeres que viven en sociedad.

Rubín estaca a la sexualidad en común con el género y el sexo, que está moldeada por la cultura, pero a su vez no hay que confundir su significado con los términos procreación, género ni relaciones sociales de sexo. Todo individuo posee un impulso sexual, pero la cultura determina el modo de satisfacerlo. Es decir, la sexualidad para los seres humanos no es instintiva, sino aprendida. Todas las sociedades controlan y regulan la sexualidad, siendo la sexualidad de las mujeres la más controlada y restringida.

3.5 Estereotipos de género

Los estereotipos de género agrupan los papeles de género, y pueden restringir la perspectiva que los niños y niñas tienen de sí mismos y de su futuro. Dichos estereotipos pueden afectar las actividades más elementales de la vida diaria, así como las decisiones trascendentales en la misma.

De acuerdo con Parsons y Bales (1955) características como la autoafirmación, la independencia y aspectos relacionados con control y dominio son manifestados por los varones, asumen también que tienden a implicarse en actividades no interpersonales. Mientras que las características que definen a las mujeres son su dependencia y el hecho de saberse emocionales, debido a su preocupación y el cuidado de las relaciones sociales.

Algunas de las propiedades que definen la peculiaridad concreta del ser masculino son el carácter viril, que se destaca en el sentido de que el conjunto de disposiciones que lo conforman se define por la exaltación de los valores masculinos por su asociación con el valor físico o moral.

La virilidad es consecuencia de un proceso de socialización que inclina a los hombres a tomarse solemnemente los juegos que el mundo social constituye como reales, de manera que comienza a inculcarse una cultura masculina en su realidad inconsciente y colectiva

El género femenino se caracteriza por tres elementos, se compone de un carácter sumiso, codependiente y expresivo, resultado de una experiencia prolongada de estructuras de dominación la cual orienta su conducta. La resignación, el silencio, la abstención, la docilidad, entre otras, han sido definidas como virtudes típicamente femeninas.

3.6 Equidad de Género

Resulta complicado hablar de la existencia de equidad de género mientras exista en la sociedad cualquier manifestación de violencia hacia las mujeres. El debate acerca de la posición que el género femenino ha adoptado en aspectos de la vida moderna ha trascendido a muchas esferas y resulta innegable el avance que se ha tenido en la búsqueda por la igualdad, sin embargo, aún es posible encontrar

limitantes que impiden una inclusión equitativa de ambos géneros a una sociedad igualitaria.

La equidad de género es un principio de justicia ligado a la idea de igualdad sustantiva y el reconocimiento de las diferencias sociales. Estas dimensiones se conjugan para dar origen a un concepto que define equidad como una igualdad de diferencias, entrelazando la referencia a los imperativos éticos que obligan a una sociedad a ocuparse de las circunstancias y los contextos que provocan la desigualdad con el reconocimiento de la diversidad social, de tal forma que las personas pueden realizarse en sus propósitos de vida según sus diferencias. Por ello la equidad incluye como parte de sus ejes el respeto y la garantía de los derechos humanos y la igualdad de oportunidades (INMUJERES, 2013).

En esta postura las políticas de equidad no se limitan a una dimensión de oportunidades de acceso al bienestar material, sino que suponen cambios en las configuraciones socioculturales de las relaciones de poder. Ello es especialmente necesario en el caso de la equidad de género cuyas exigencias suponen cambios necesarios y profundos en la sociedad, cultura y el poder para eliminar la discriminación y la opresión en razón del sexo.

Se debe visualizar y entender las cuestiones fundamentales de las organizaciones sociales, políticas y económicas y los sistemas que éstas han construido. Cada concepción de lo masculino y lo femenino debe estar basado en una equidad, una igualdad construida sobre las diferencias entre hombres y mujeres. Las determinaciones biológicas no son un impedimento ni un privilegio y debe ser eliminada la asimetría de poder que existe en las sociedades.

La democracia genérica (Lagarde, 1998, citada en Bedolla 2003), busca el desarrollo social desde cada dimensión de la cultura. Se rescatan propuestas tales como:

- La generalización de acciones que conduzcan la modificación de tradiciones, costumbres y prácticas que valoran los cuerpos de mujeres para la vida y satisfacción de otros.
- La eliminación de la enajenación erótica de las mujeres, pensadas como objetos de contemplación, uso y desecho.
- La modificación de los ejes que estructuran a las mujeres para su inclusión en las actividades, oficios y artes.
- La difusión del lenguaje cultural para las mujeres, el derecho a la alfabetización, escritura, palabra e imagen.
- La construcción del poderío político de las mujeres, permitiendo la posibilidad de tomar decisiones de manera informada.
- Modificar la condición del género masculino. Poner un alto al monopolio masculino sobre los bienes, así como ofrecer poder de dominio a las mujeres.
- Fomentar una Revolución Filosófica y Política, de manera que se conceptualicen las humanas y los humanos.

3.7 Resiliencia y Perspectiva de Género

El vínculo existente entre la Perspectiva de Género y la Resiliencia es un tema de gran importancia que debe ser abordado desde diferentes aristas. La Perspectiva de Género se ha estudiado y ha develado la inequitativa igualdad existente entre géneros. A su vez, se han observado y analizado distintas fortalezas y destrezas que la mujer posee, situándose entre estas habilidades la Resiliencia. Por lo tanto, se pretende entender la relación que existe entre ambas.

Las características resilientes estudiadas desde la perspectiva de género permiten conocer aquellas habilidades que poseen las mujeres, las cuales les permiten asumir su propia responsabilidad en la vida para poder romper relaciones de dependencia. Asimismo, esta conciencia feminista, permite romper los roles

tradicionales femeninos que han sido impuestos por la sociedad, los cuales indican que la mujer debe estar en un constante autosacrificio para satisfacer a otros (Lagarde, 2001). Desde el punto de vista de la sociedad patriarcal en la que vivimos, la sexualidad femenina preferible sería una que responde siempre al deseo de otros, antes que una que desea activamente y busca una respuesta a las interrogantes de la vida (Rubin, 1975).

Para vivir relaciones de pareja llenas de un amor libre e igualitario, las mujeres debemos determinar nuestra conciencia y nuestro autoentendimiento, para poder negociar en las relaciones de pareja, estableciendo acuerdos que fomenten la equidad entre hombres y mujeres. Al mismo tiempo debemos construir nuestra ciudadanía, estableciéndonos como personas con derechos, ni superiores ni inferiores, para poder transitar en relaciones de amor y buen trato, alejando las conductas de violencia que se han establecido (Lagarde, 2001).

Para llegar a un empoderamiento femenino, debemos dejar de sentirnos frágiles y carenciadas. Debemos construir nuestros recursos individuales, los cuales, junto con la convalidación de nuestras iguales, nos ayudan a desarrollar habilidades de resiliencia para cualquier evento que resulte adverso o que atente contra nuestra integridad. Es necesario cuestionar aquellas normas, valores y creencias que refuerzan el sistema desigual, particularmente en las relaciones de pareja (Lagarde, 2001).

Desarrollar una responsabilidad de nosotras mismas, es parte de un proceso de aceptación, una construcción de una autoestima fuerte, autosuficiente que permita compartir una relación en paralelo con la persona amada.

La Resiliencia como proceso individual y colectivo, es el resultado de la interacción de factores, como se ha venido mencionando. Partiendo del eje de las relaciones de pareja, es necesario determinar aquellas habilidades que permiten el desarrollo

de nuevas soluciones no violentas de conflictos, estableciendo nuevos compromisos personales para poder estar bien, consigo mismo y con la pareja.

Desde una perspectiva feminista, se coloca a la violencia de género como un problema político en el mundo, esto a través de investigaciones científicas, se diferencian las formas de violencia, se erradican conceptos misóginos con poco grado de cientificidad, como el de crimen pasional, y se define jurídicamente la violencia conyugal y familiar, la callejera y otras formas de violencia de género: laboral, patrimonial, psicológica, intelectual, simbólica, lingüística, económica, jurídica y política. En México, la mayoría de las mujeres viven alguna forma de Violencia de Género (Salas, 2014).

Los enfoques revisados, concuerdan que el género debe ser visto como un sistema cultural, puesto que se compone de un gran número de construcciones simbólicas, independientemente de las bases naturales que distinguen la diferencia de los sexos y que por lo tanto la violencia no es “natural” a la humanidad. Al romper con los paradigmas patriarcales, y empoderarse de su realidad, las mujeres desarrollan y fomentan aquellas habilidades resilientes que les permiten establecer relaciones basadas en el amor y el buen trato, donde no existe cabida para la violencia.

CAPITULO 4

MÉTODO: EN BÚSQUEDA DE HABILIDADES DE RESILIENCIA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE PAREJA

En el siguiente capítulo se presenta el método llevado a cabo con la finalidad de identificar aquellas habilidades de Resiliencia que adquirieron y desarrollaron mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja. Se pretendió señalar aquellos factores que fueron de importancia para el desarrollo de la Resiliencia, así como también exponer situaciones y experiencias que se presentan en las relaciones de violencia. Se buscó complementar la información existente y brindar elementos para el entendimiento de la Resiliencia y la Violencia de Pareja.

Este trabajo se enmarca en el paradigma cualitativo, se busca conocer la realidad de las personas a través de los significados personales sobre las relaciones de pareja, tomando en cuenta que estos significados son construidos mediante las relaciones sociales en contextos culturales particulares. El método es fundamentalmente descriptivo, sin embargo, se utilizan elementos cualitativos y algunos cuantitativos.

Al hablar de un método cualitativo, es necesario hacer una referencia a la descripción de situaciones que se han presentado anteriormente en la población; En investigaciones cualitativas se debe hablar acerca de un entendimiento a profundidad, acerca de un tema en específico, en este caso la relación de violencia de cada participante y las habilidades resilientes que se hicieron presentes en cada una de ellas.

4.1 Justificación

Hoy en día la manifestación de la violencia contra las mujeres resulta de interés particular debido al alarmante aumento de casos, y la inminente necesidad de que la sociedad asuma la responsabilidad de reeducar y concientizar a la población con respecto a la violencia para poder erradicar semejante problema.

De acuerdo con cifras del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, 63 de cada 100 mujeres de 15 años y más han padecido algún incidente de violencia, ya sea por parte de su pareja o de cualquier otra u otras personas (INEGI, 2013).

Muchas de las mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de su pareja optan por seguir con sus agresores a pesar del peligro que representa esta situación. Los factores que determinan éstas acciones de subordinación son variados, por ejemplo, el temor a que el padre deje a los hijos desamparados, la presión social, la pérdida del compañero sentimental, el temor a la venganza, la esperanza de un cambio, las limitaciones económicas, etc.

Se ha determinado que la Resiliencia es un conjunto de habilidades que le permiten al individuo desarrollarse positivamente y actuar de manera proactiva ante situaciones adversas. La interacción de diversos factores determina el desarrollo de una personalidad resiliente en los individuos (Grotberg, 1995).

La identificación y categorización de habilidades resilientes en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja, permite abordar nuevas perspectivas para la elaboración de programas de prevención e intervención para la violencia de pareja, fomentando la Resiliencia y las estrategias de afrontamiento para contribuir en la mejora de las condiciones de vida de las mujeres.

Aquí se abordan aspectos relacionados con la violencia conyugal, aquella que se ejerce hacia la mujer por sus parejas, así como la discriminación y desigualdades entre los géneros. Se rescatan elementos que motivaron a mujeres a separarse de su pareja y a la forma cómo han logrado salir adelante de dicha relación, esto involucra modificar y responsabilizarse de su estilo de afrontamiento y de su propia vida para confrontar miedos, sentimientos y experiencias derivadas de esta relación destructiva, también nombrados factores resilientes.

Por medio de la educación y concientización de la población, es posible llegar a apoyar a la erradicación la Violencia en todos sus contextos, y, posibilitar la identificación aquellas habilidades resilientes de los individuos, logrando así el desarrollo de nuevos programas que permitan un mayor entendimiento de la Resiliencia en distintos contextos sociales.

Para el presente proyecto de tesis, fue utilizado un método cualitativo para realizar dicha investigación, el cual permitió ahondar en las respuestas de cada una de las entrevistadas para poder generar el desarrollo de nuevas aportaciones e interrogantes en el ámbito de la Resiliencia y la Violencia de Pareja.

4.2 Planteamiento del Problema

La violencia de género es una violencia estructural basada en las creencias de superioridad de un sexo sobre otro, su objetivo es mantener o incrementar la subordinación del género dominante.

Considerando las alarmantes cifras sobre mujeres violentadas en nuestro país (Instituto Nacional de las Mujeres, 2013) como es mencionado en el segundo capítulo de esta investigación, es primordial resolver estos problemas desde una perspectiva integral. Encontrar una solución resiliente es trabajo de los individuos y las sociedades. Existe una necesidad de que el Estado participe y se involucre

activamente en el combate la violencia ejercida hacía las mujeres, ya que no es un problema de índole personal o privado, sino un problema social que aqueja a todos; esta violencia en contra de las mujeres se ejerce de distintas maneras, y los motivos por los que dichas agresiones se manifiestan son, entre otros, el odio o la discriminación. La importancia de tener información acerca de violencia de género en las relaciones de pareja radica en comprender qué modelos de relaciones están reproduciendo los jóvenes para desarrollar propuestas comunicacionales y educativas que integren dichas vivencias, además de promover y prevenir la violencia de género y contribuir a que las mujeres y los hombres logren relaciones equitativas, saludables y placenteras. La necesidad de implementación de acciones que mejoren la salud y el bienestar de las mujeres, niñas, adolescentes y jóvenes es uno de los objetivos de esta investigación; además de trabajar en medidas que promuevan relaciones no violentas y la equidad entre los géneros. La creación de Instituciones y Centros de Apoyo a las mujeres que han sufrido algún tipo de violencia, es fundamental, asimismo, la Resiliencia permite que exista un acercamiento mucho más asertivo para estas Instituciones.

4.3 *Objetivos*

4.3.1 *Objetivo General*

- Identificar la existencia de habilidades resilientes en mujeres que han sufrido violencia por parte de su pareja.

4.3.2 *Objetivos Específicos*

- Revisión de la literatura acerca de la violencia de género, violencia de pareja y habilidades de Resiliencia en mujeres.
- Recopilación de datos estadísticos acerca de la violencia en contra de las mujeres por parte de su pareja en el país.

- Identificar por medio de una entrevista la existencia de habilidades de Resiliencia tales como confianza en sí mismas, sociabilidad y desarrollo de redes de apoyo, en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja.
- Apoyar en la elaboración de propuestas para erradicar y detener la violencia en contra de las mujeres (talleres para el desarrollo y fomento de Habilidades de Resiliencia).

4.4 Pregunta de Investigación

Bajo la premisa de que la Resiliencia es un proceso interactivo entre habilidades innatas y capacidades adquiridas a lo largo de la vida.

- ❖ ¿Existen habilidades de Resiliencia en mujeres que fueron violentadas por su pareja?

4.5 Tipo de estudio

Estudio Exploratorio

El tipo de estudio realizado en esta investigación, es un estudio exploratorio, ya que permite una aproximación a la realidad de aquellas mujeres víctimas de violencia. Debido a que es un estudio en el que no existe manipulación directa de las variables, es posible explorar la posibilidad de encontrar variables distintas a las iniciales.

Este trabajo de investigación fue de tipo exploratorio debido a que se pretendió conocer las herramientas y los factores involucrados en el desarrollo de Habilidades de Resiliencia de aquellas mujeres que fueron víctimas de violencia

en sus relaciones sentimentales. De este modo se obtuvo un acercamiento más detallado del problema de Violencia de Pareja, así como de las habilidades resilientes específicas que cada una de ellas fue desarrollando para salir adelante.

4.6 Diseño

Diseño de Grupo Pre experimental de una sola Muestra, ya que se analiza una sola variable de la cual no existe ningún tipo de manipulación, en este caso las habilidades de Resiliencia de las participantes.

Se realizó un Diseño de Grupo Pre experimental, conformado por mujeres que habían sufrido de Violencia de Pareja. Se trató de observar cómo se comportan las entrevistadas al compartir determinadas vivencias y experiencias en la entrevista realizada, de manera que puedan obtenerse nuevas variables dentro de la investigación sobre la Resiliencia.

El diseño de ésta investigación corresponde a un estudio transversal debido a la interacción única con el grupo de mujeres; de modo que se recolectan datos en un tiempo único y su propósito es describir los indicadores, así como analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Gómez, 2006).

El punto de partida son los significados subjetivos que las mujeres atribuyen a sus relaciones, ambientes y actividades rutinarias, por lo que se enmarca el Interaccionismo Simbólico. Uwe Flick (2007) refiere que, para éste, los seres humanos actúan en relación a las cosas, de acuerdo con los significados que estos tienen para ellos, este significado se deriva o surge de la interacción social que se tiene con otros individuos y los significados se manejan en un proceso interpretativo utilizado por la persona al hacer frente a las cosas que encuentra, y este proceso los modifica.

4.7 Participantes

La población estudiada se conformó por 6 mujeres de 24 a 52 años que tuvieron una relación heterosexual en la cual fueron víctimas de violencia de pareja. El criterio de inclusión fundamental fue que estas mujeres debían haber vivido en una relación de violencia de pareja y hubieran logrado salir de ella, entendiendo por violencia, cualquier acto que resultara en un daño para su persona.

La población fue obtenida por medio de referencias personales (Bola de Nieve), se sabía que las entrevistadas habían vivido en una relación violenta y que habían logrado salir de ella. Se les ofreció un espacio para platicar acerca de su experiencia y la posibilidad de desarrollar un taller para el Desarrollo de Habilidades de Resiliencia, tomando como referente sus testimonios.

Se realizó un Muestreo no Probabilístico, Intencional por Cuotas, donde se seleccionó directamente a mujeres clave con los criterios de inclusión necesarios y previamente establecidos para resolver la pregunta e investigación, es decir, mujeres heterosexuales que hubieran vivido en una relación donde existió violencia por parte de su pareja y haber salido de dicha relación, para continuar con sus vidas de manera saludable y proactiva.

En la siguiente tabla se presenta el Perfil de la Muestra.

Tabla 1. Perfil de la Muestra

Nombre*	Edad	Estado Civil	Escolaridad	Ocupación	Actualmente vive con
Mariana (M)	24	Soltera	Licenciatura en Psicología	Evaluadora	Padres y Hermano
Elizabeth (E)	38	Soltera	Licenciatura en Mercadotecnia (Trunca)	Reclutadora	Madre e Hija
Pamela (P)	25	Soltera	Licenciatura en Psicología	Desempleada	Padres
Araceli (A)	52	Divorciada	Carrera Técnica como Costurera	Comerciante	Hijos
Bianca (B)	27	Soltera	Posgrado en Comunicación	Editora	Madre y Hermana
Georgina (G)	45	Divorciada	Licenciatura en Turismo	Agente de Bienes Raíces	Sola

**Se utilizaron nombres ficticios para las participantes de esta investigación*

4.8 Instrumento de Medición

Entrevista Semiestructurada.

Por medio de una Entrevista Semiestructurada fue posible documentar mediante una serie de preguntas establecidas previamente, diferentes experiencias personales, vivencias, creencias, deseos y situaciones que vivieron nuestras mujeres entrevistadas.

Debido al tópico de ésta investigación, la entrevista Semiestructurada fue la técnica más adecuada, puesto que con ella se logró establecer un vínculo de confianza entre las entrevistadas y la entrevistadora. Siendo un tema tan personal, era importante generar un ambiente de confianza y camaradería para obtener respuestas honestas y claras sobre las vivencias de una relación de violencia.

Al ser una entrevista semiestructurada, fue posible conducirla de acuerdo a la personalidad de cada entrevistada, quienes fueron estableciendo sus ritmos personales para liberar información poco a poco. Conforme la entrevista se fue desarrollando, ellas mismas fueron descubriendo nuevos matices de las experiencias que vivieron.

Se contemplaron distintas categorías en la entrevista, basándose en los objetivos de la investigación, para posteriormente poder categorizar y analizar las respuestas que se obtuvieron. La interpretación de las respuestas de la entrevista sirvió para detectar patrones conductuales o de significación a través de las categorías presentadas a continuación.

Se utilizó como punto de Partida la Escala de Medición de la Resiliencia con mexicanos (RESI-M) elaborada por Joaquina Palomar y Norma Gómez en el 2010, esta tiene como objetivo desarrollar un instrumento adaptado a la población mexicana, para categorizar los factores principales que propician habilidades de resiliencia.

4.9 Categorías de Análisis

A continuación, se presentan las categorías de análisis revisadas en la entrevista.

1.*RELACIONES DE PAREJA*: Identifica el concepto personal de enamoramiento, la percepción y expectativas de las entrevistadas sobre las relaciones de pareja, vivencias y patrones familiares de relaciones sentimentales.

Las preguntas que la construyen son:

1.1 ¿Qué es estar enamorada?

1.2 ¿Cómo saber si alguien está enamorado de una?

1.3 ¿Qué esperas de una relación de pareja?

1.4 Háblame acerca de tus relaciones sentimentales ¿qué esperabas? ¿cómo fueron?

1.5 ¿Has tenido relaciones sentimentales similares a ésta?

1.6 Cuando tenías problemas con tu pareja, ¿a quién acudías?

1.7 ¿Cómo son las relaciones de pareja en tu familia?

2. VIOLENCIA DE GÉNERO: Identifica la percepción de las entrevistadas sobre la Violencia de Género y Violencia de Pareja, asimismo numerar aquellas situaciones y posibles razones de violencia en su relación. Señalar la identificación de la mujer dentro de la sociedad, el rol activo que juega y la existencia de una equidad de género, para lograr un mayor entendimiento de este concepto.

Las preguntas que la construyen son:

2.1 ¿Qué entiendes tú como violencia en la pareja?

2.2 ¿Cuándo se tornó violenta tu relación?

2.3 ¿Qué tipo de situaciones violentas viviste en tu relación?

2.4 ¿Cuáles fueron las razones por las que tú crees se volvió violenta tu relación?

2.5 ¿Cuánto tiempo permaneciste en esa relación?

2.6 ¿Has sido testigo de relaciones violentas dentro de tu familia o círculo de amigos?

2.7 ¿Qué piensas del papel que juega la mujer en nuestra sociedad?

2.8 ¿Crees que la sociedad permite la violencia en contra de las mujeres? ¿Por qué?

3. RESILIENCIA: Señala aquellos conceptos personales tales como el autoconcepto, las redes de apoyo, las relaciones interpersonales, las relaciones familiares, el sentido del humor, los planes y metas personales y el establecimiento de rutinas y actividades cotidianas para poder identificar factores que promuevan las habilidades de Resiliencia.

Las preguntas que la conforman son:

3.1 Autoconcepto

3.1.1 ¿Cómo te percibes a ti misma antes y después de haber vivido en una relación violenta?

3.2 Redes de Apoyo

3.2.1 ¿Qué te hizo permanecer en esa relación violenta? ¿Qué te hizo tomar la decisión de salir de ella?

3.2.2 ¿Cuándo pensaste en pedir ayuda?

3.3 Relaciones Interpersonales

3.3.1 ¿Cómo cambió la forma en la que te relacionas con los demás antes y después de tu relación?

3.4 Relaciones Familiares

3.4.1 ¿Cómo cambió tu relación familiar después de salir de la relación de violencia en la que estabas?

3.5 Sentido del Humor en situaciones difíciles

3.5.1 ¿Qué sentimientos te ayudaron a dejar ésta relación?

3.6 Planes a Futuro y Metas Personales

3.6.1 ¿Qué planes tienes para el futuro?

3.7 Estabilidad en Actividades Cotidianas

3.7.1 ¿Cómo cambió tu rutina después de salir de tu relación?

3.7.2 ¿Crees que podrías reincidir en una relación violenta?

4.10 Procedimiento

La población contactada para realizar la entrevista, fue particularmente difícil de encontrar. Inicialmente se pretendió acudir a diferentes Instituciones y Sociedades de Apoyo que permitieran el acercamiento a mujeres víctimas de violencia de pareja, sin embargo, después de varios intentos fallidos y de numerosas citas canceladas, se optó por contactar a mujeres por medio de referencias personales. Todas estas mujeres, fueron contactadas personalmente por quien sustenta la presente investigación, sabiendo que ellas habían sido parte de una relación violenta y habían logrado salir de ella. Se acordó una única cita para acudir a sus domicilios o algún lugar céntrico en el que fuera posible establecer un nivel de intimidad óptimo para llevar a cabo la entrevista. Todas las participantes fueron informadas acerca de la confidencialidad de sus respuestas y sus identidades.

Al inicio de la cita, se daba comienzo al proceso de Rapport. Debido al tipo de tema que iba a tratarse a lo largo de la entrevista, se comenzó por una breve conversación acerca de la confidencialidad de los testimonios, tratando de establecer un mayor nivel de confianza con las entrevistadas, mencioné también los objetivos de dicha investigación y la importancia de su participación para poder identificar y reafirmar aquellas habilidades de Resiliencia que se habían hecho presentes en cada una de ellas, así como la posibilidad de desarrollar un Taller para el Fomento de Habilidades de Resiliencia en ésta población.

Por medio de una grabadora de audio, fue posible documentar la entrevista, el audio fue transcrito para lograr identificar todas las respuestas y situaciones que resultaran de importancia para los resultados y las conclusiones del presente trabajo. Se aplicó una entrevista semiestructurada a profundidad a 6 mujeres que fueron víctimas de violencia por parte de su pareja, para poder identificar aquellos factores que sirven como obstáculos o facilitadores en el ciclo de violencia en la relación, así como las habilidades de Resiliencia que se hicieron presentes al término de ésta, las cuales les permitieron retomar sus vidas de manera proactiva.

Posteriormente se realizó un análisis de contenido para identificar la relación que tenía cada una de las respuestas emitidas con la aparición y el desarrollo de Habilidades de Resiliencia.

El Análisis de contenido tiene como objetivo una descripción objetiva, sistemática y cuantitativa del contenido o manifestación de una conducta en particular. Debido a las necesidades de esta investigación, se pretendió obtener mayores detalles relacionados al contenido e identificar variables e indicadores que pongan en evidencia un contenido latente, una labor interpretativa y un estudio cualitativo.

En el siguiente capítulo se presentan los resultados obtenidos en esta investigación.

CAPITULO 5

RESULTADOS. EXPERIENCIAS Y RESILIENCIA

En el presente capítulo se exponen los resultados obtenidos de la Entrevista Semiestructurada que fue aplicada a la población de mujeres víctimas de Violencia de Pareja.

Categoría 1. Relación de Pareja

La primera categoría se encuentra conformada por 4 tablas que permiten identificar la percepción de cada una de las entrevistadas con respecto a las relaciones de pareja, sus creencias del amor, la reciprocidad y el ideal de una relación de pareja. Se abordan conceptos como el enamoramiento, relaciones familiares, expectativas y vivencias de la relación.

Tabla 1.1 El Enamoramiento

Para ti ¿qué es estar enamorada?	Frecuencia	Porcentaje
¿Cómo saber si alguien está enamorado de una?		
Es un sentimiento recíproco	6	100%
Existe Amor y Cariño	5	83%
Te proporciona Felicidad y Bienestar	3	50%
Solo quieres ver las cosas buenas de tu pareja	3	50%
Desean compartirlo todo	6	100%
Existe un cuidado mutuo	4	67%
Tienen Intereses Mutuos y Planes a Futuro	2	33%
Existe Respeto, Atracción y Admiración	2	33%

En la Tabla 1.1, se explica la concepción y percepción de las entrevistadas sobre el enamoramiento, se muestra que el 100% de las entrevistadas respondieron que para ellas el enamoramiento es un sentimiento recíproco en el que se comparte todo; el 83% explicó que se trata de amor y cariño, mientras que el 67% considera que debe existir un cuidado mutuo; por otra parte el 50% considera que durante esa fase solo se puede ver lo bueno, y una se encuentra llena de felicidad y bienestar; el 33% considera que deben existir intereses mutuos y planes a futuro y consideran que el respeto, la admiración y la atracción son una parte importante del enamoramiento.

Tabla. 1.2 Expectativas de una Relación

¿Qué esperas de una relación de pareja?	Frecuencia	Porcentaje
Respeto	5	83%
Bienestar	2	33%
Reciprocidad	3	50%
Que te valoren	3	50%
Confianza y Comunicación	3	50%
Fidelidad	1	17%
Individualidad	2	33%

La Tabla 1.2, muestra las diferentes expectativas que existen sobre las relaciones de pareja. El 83% de las entrevistadas esperan respeto; el 50% esperan confianza, comunicación, ser valoradas y que sea recíproco; el 33% espera bienestar e -individualidad en una relación y el 17% espera fidelidad. En esta tabla es posible ver reflejado el utopismo y las fantasías de cada entrevistada con respecto a su relación.

Tabla 1.3. Vivencias de las Relaciones

¿Cómo fueron tus relaciones sentimentales?	Frecuencia	Porcentaje
¿Has tenido relaciones sentimentales similares a ésta?		
Yo era joven, era inocente	3	50%
Tuve muy pocas relaciones previas	3	50%
Fueron relaciones con poco compromiso	1	17%
Existía Confianza y Respeto	1	17%
Solo he tenido una relación de violencia	6	100%

La Tabla 1.3, indica cómo fueron las relaciones sentimentales previas de las entrevistadas. El 100% de las entrevistadas afirman que solo han tenido una relación de violencia; el 50% habían tenido muy pocas relaciones previas y se consideraban jóvenes e inocentes; y el 17% refieren haber tenido relaciones con confianza, respeto y poco compromiso, es decir relaciones sentimentales adolescentes.

Tabla 1.4. Patrones Familiares

¿Cómo son las relaciones de pareja en tu familia?	Frecuencia	Porcentaje
Buenas Relaciones (Cercanas, respetuosas, comunicación, armonía)	3	50%
Son relaciones violentas, pero aún están juntos	1	17%
Mis padres son divorciados	1	17%
Es una relación indiferente, mis padres se casaron por convenir a sus intereses familiares	1	17%

La Tabla 1.4 explica cómo fueron las relaciones de pareja en la familia de cada entrevistada. El 50% de ellas refiere que fueron testigos de buenas relaciones (cercanas, respetuosas, con buena comunicación y armonía) mientras que el 17% refiere que fueron testigos de relaciones violentas, divorcios o indiferentes.

CATEGORÍA 2. Violencia de Género.

Esta categoría se comprende por 7 tablas para poder establecer las definiciones, de las entrevistadas sobre los conceptos de Violencia. Así como su percepción acerca del amor y el enamoramiento, las expectativas que la sociedad les inculcó y los límites individuales que fueron cruzados por la violencia.

Tabla 2.1 Definición de Violencia de Pareja

¿Qué entiendes tú por violencia de Pareja?	Frecuencia	Porcentaje
La violencia adopta muchas formas para manifestarse	3	50%
Los actos que te lastiman y te hacen daño	3	50%
Violencia física (golpes, cachetadas, empujones)	4	67%
Aquella violencia que viene de tu novio, de tu pareja	2	33%

La Tabla 2.1. permite identificar el concepto que tienen las entrevistadas del término Violencia de Pareja. El 50% coincide en que la violencia puede adoptar muchas formas, y también hace daño y lastima. El 67% de la muestra identifica a la violencia como violencia física (golpes, cachetadas, empujones) mientras que el 33% la identifica como aquella violencia que viene de tu pareja.

Tabla 2.2. ¿Cuándo se volvió violenta tu relación?

¿Cuándo se volvió violenta tu relación?	Frecuencia	Porcentaje
Cuando ya no me dejaba hablar con nadie	1	17%
Cuando empecé a permitir muchas cosas	2	33%
Cuando formamos una familia	1	17%
Cuando nos hicimos novios	1	17%
Cuando se ponía borracho	1	17%
Cuando se dio cuenta de que yo lo amaba	1	17%

La Tabla 2.2 muestra la temporalidad del inicio de la violencia en la relación, las entrevistadas explican cuando se volvió violenta su relación. El 33% refiere que cuando empezaron a permitir muchas cosas. El 17% afirma que fueron distintos momentos, cuando formaron una familia, cuando empezaron la relación, cuando estaba borracho o cuando se dio cuenta de que ella lo amaba. Es posible identificar momentos claves, de asimetría y desventaja del hombre frente a la mujer.

Tabla 2.3. Situaciones de Violencia

¿Qué tipo de situaciones violentas viviste en tu relación?	Frecuencia	Porcentaje
Infidelidad	1	17%
Violencia Económica	1	17%
Violencia física (golpes, cachetadas, insultos, empujones)	5	83%
Violencia psicológica (Insultos, gritos, bromas pesadas, amenazas, regaños, limitaciones)	6	100%
Violencia Sexual	2	33%

La Tabla 2.3 representa las distintas situaciones de violencia que se vivieron en la relación. El 100% de las entrevistadas refiere que fueron víctimas de violencia psicológica, mientras que el 83% fue víctima de violencia física. El 33% de las entrevistadas fue víctima de violencia sexual y el 17% fue víctima de violencia económica o infidelidades.

Tabla 2.4. Motivos de Violencia en la Relación

¿Cuáles fueron las razones por las que tú crees se volvió violenta tu relación?	Frecuencia	Porcentaje
La falta de comunicación e inmadurez	1	17%
Su carácter siempre ha sido violento	2	33%
El viene de un ambiente familiar violento, creció viendo esa violencia	1	17%
Cuando empezamos a pensar diferente, él se volvió violento	1	17%
Siempre que bebía de más, se volvía violento	1	17%
Tenía celos sin sentido	1	17%

La Tabla 2.4 expone cuales fueron las razones por las cuales se volvió violenta la relación. El 33% refiere que así era el carácter de su pareja, mientras que el 17% expresa distintas razones como inmadurez, el ambiente, el alcohol, los celos o cuando empezaron a pensar diferente.

Tabla 2.5. La Mujer en la sociedad actual

¿Qué piensas del papel que juega la mujer en nuestra sociedad?	Frecuencia	Porcentaje
Tiene un papel importante y fundamental	5	83%
Ha sido parte de un cambio Social	5	83%
Posee un rol independiente, cuenta con un trabajo activo, no solo es un ama de casa	3	50%
Ha tenido cambios en la vida social, laboral, política, económica, personal	3	50%
Ha formado mujeres independientes, dueñas de sus decisiones	2	33%
Se debe continuar en la lucha por la equidad	4	67%
La familia es quien fomenta el machismo	2	33%
Existen diferencias sociales y de género muy marcadas	3	50%

La Tabla 2.5 explica la percepción del papel que juega la mujer en la sociedad. El 83% considera que juega un papel importante y fundamental y que son parte de un cambio social; el 67% sostiene que se debe seguir en la lucha por la equidad; el 50% afirma que existe un rol independiente que ha generado cambios en la vida social, laboral, política y económicas y el 33% explica que las mujeres son dueñas de sus decisiones, sin embargo, la familia es la esfera que fomenta el machismo.

Tabla 2.6. Equidad de Género

¿Crees que la sociedad permite la violencia en contra de las mujeres?	Frecuencia	Porcentaje
Si, por medio de la discriminación, se normaliza, justifica y permite la violencia	3	50%
Si, por ejemplo, los feminicidios en el País	2	33%
A pesar de la educación, sigue existiendo violencia contra las mujeres	2	33%
Es permitida por las mismas mujeres	1	17%

La Tabla 2.6, muestra la concepción de la permisividad de la violencia. El 50% de las entrevistadas expresa que existe discriminación, se normaliza, justifica y se permite la violencia en la sociedad; el 33% afirma que a pesar de existir programas educacionales aún existe y un ejemplo de ello son los feminicidios en el país y el 17% considera que la violencia también es permitida por las mujeres.

Tabla 2.7. Presencia de la Violencia en los círculos sociales

¿Has sido testigo de relaciones violentas?	Frecuencia	Porcentaje
Si, en mi Familia (Padres, Tíos)	3	50%
Si, con mis amigos, conocidos, vecinos.	3	50%

La Tabla 2.7, representa la violencia en círculos sociales de las que han sido testigos. El 100% de las entrevistadas han sido testigos de violencia. 50% de su familia y otro 50% de sus vecinos, amigos o conocidos.

Categoría 3. Resiliencia

En esta última categoría, compuesta por 10 tablas, rescatamos aquellas conductas, rasgos y dinámicas que permitieron a las entrevistadas salir delante de la Relación de Violencia en la que se vieron involucradas. Se abordaron temas como el autoconcepto, las redes de apoyo, las rutinas, el sentido del humor y los factores para poder salir de la relación. Es posible identificar distintos motores de aprendizaje y transformación que permitieron a las entrevistadas, la reelaboración de concepciones patriarcales con las que habían convivido a lo largo de su vida.

Tabla 3.1. Autoconcepto

¿Cómo te percibes a ti misma antes y después de haber vivido en una relación violenta?	Frecuencia	Porcentaje
<i>Antes</i>		
Yo era joven e inocente	3	50%
Me sentía Frágil e Inofensiva	2	33%
Me sentía despersonalizada cuando estaba con él	1	17%
Solo vivía para él, solo pensaba en él	3	50%
<i>Después</i>		
Me volví fuerte, con herramientas para salir adelante	3	50%
Me sentí Feliz	1	17%
Aprendí a quererme, a hacer cosas por mi	4	67%
Ya no tuve miedo	1	17%
Volví a sentirme atractiva, a salir con amigos	2	33%

La Tabla 3.1, muestra la autopercepción de las entrevistadas antes y después de estar en la relación violenta. Antes: EL 50% se sentían jóvenes e inocentes, solo pensaban en su pareja y solo vivían para él; el 33% se sentían frágiles e inofensivas y el 17% se sentían despersonalizadas. Después: El 67% aprendieron a quererme y a hacer cosas por ellas mismas; el 59% adquirieron herramientas para hacerse más fuertes; el 33% volvieron a sentirse atractivas y el 17% se sienten felices y sin miedo.

Tabla 3.2 Permanencia

¿Qué te hizo permanecer en esa relación violenta? ¿Qué te hizo tomar la decisión de salir?	Frecuencia	Porcentaje
<i>Permanecer</i>		
Yo lo amaba	6	100%
Estaba en mi zona de confort, era una costumbre	2	33%
Esperaba que él cambiara	4	67%
Tenemos hijos, no quería quitarles a su papá	1	17%
Le tenía mucho miedo, dependía de él	3	50%
Teníamos Planes a Futuro	2	33%
<i>Salir</i>		
Sentía mucha tristeza, todo el tiempo me sentía mal	4	67%
No me reconocía, Quería estar bien conmigo	3	50%
Me di cuenta que era una Relación Dañina	2	33%
Les daba un mal ejemplo a mis Hijos	1	17%
Se me estaba yendo la vida entre las manos	2	33%

La Tabla 3.2 muestra las razones que hicieron a las entrevistadas permanecer o salir de la relación. Permanecer: El 100% afirma que el amor las hizo permanecer; el 67% la esperanza de un cambio por parte de su pareja; el 50% refiere que fue el miedo y la dependencia; el 33% los planes a futuro que habían hecho y sus hijos (las que los tienen) y el 17% el confort y la costumbre. Salir: El 67% expresa que la tristeza y el hecho de sentirse mal las hizo salir de la relación; el 50% expresa que fue el deseo de estar bien con ellas mismas; el 33% se dio cuenta de que era una relación dañina y sentían que estaban perdiendo su vida y el 17% salieron de la relación por sus hijos (las que los tienen) y el estilo de vida que estaban dándoles. En esta tabla es posible identificar los motores de transformación que permitieron el desarrollo de habilidades de resiliencia.

Tabla 3.3. Relaciones y Redes

Tabla 3.3.1 Redes de Apoyo

Cuándo tenías problemas con tu pareja ¿A quién acudías?	Frecuencia	Porcentaje
A mis migas	4	67%
Familia, Hermanos	2	33%
A nadie	2	33%
Nunca a mis papás	3	50%
Fui a terapia	1	17%

La Tabla 3.3.1, expresa las redes de apoyo de las entrevistadas. El 67% acudían a sus amigos; el 50% nunca acudió a sus papás; el 33% a su familia o simplemente no acudían a nadie; el 17% acudió a terapia.

Tabla 3.3.2. Relaciones Familiares

¿Cómo cambió tu relación familiar después de salir de tu relación violenta?	Frecuencia	Porcentaje
No cambió, ya que nunca se enteraron de lo que pasaba	1	17%
Disfruto de mi familia	2	33%
Somos más cercanos, con más confianza	2	33%
Mucho más apoyo	3	50%
Nos tomó tiempo perdonar y mejorar la relación	2	33%
Tenemos un mayor apego y apertura a resolver problemas	3	50%

La Tabla 3.3.2 explica como cambió la relación familiar después de salir de la relación de violencia. El 50% afirma que tuvo un mayor apego y apoyo; el 33% expresa que disfruta más de su familia, son más cercanos y tienen más confianza, refieren que les tomó tiempo perdonar y mejorar la relación y el 17% refiere que no hubo cambio significativo en la relación, ya que sus padres nunca se enteraron de la situación.

Tabla 3.3.3. Relaciones Interpersonales

¿Cómo cambió la forma en que te relacionas con los demás antes y después de tu relación?	Frecuencia	Porcentaje
Soy más cautelosa con mis sentimientos	5	83%
Recuperé a mis amistades	3	50%
Me tomó tiempo volver a relacionarme	2	33%
Soy más confiada para relacionarme con los demás	2	33%
Me involucro menos, soy más directa	2	33%

La Tabla 3.3.3 muestra la forma en la que se relacionan las entrevistadas después de salir de la relación violenta. El 83% expresa ser más cautelosa con sus sentimientos, mientras que el 50% afirma que recuperó a sus amistades y el 33% refiere que les tomó más tiempo para volver a relacionarse y se involucran menos o son más directas y más confiadas. Es posible ver que las entrevistadas están buscando recuperar su red afectiva, ya que alejarse de sus amigos funge como un motor de aprendizaje.

Tabla 3.4 Afrontamiento

¿Qué sentimientos te ayudaron a dejar ésta relación?	Frecuencia	Porcentaje
El miedo a quedarme ahí	4	67%
No quería vivir siempre angustiada, triste	3	50%
El amor a mí misma, ganas de vivir	2	33%
Necesite mucho coraje para tomar la decisión	3	17%

La Tabla 3.4, muestra los diferentes sentimientos que le permitieron a las entrevistadas, salir de su relación violenta. El 67% de las entrevistadas mencionan que el miedo que les daba quedarse en la relación fue el que las hizo salir; el 50% menciona que la angustia y la tristeza fueron los motivadores; el 33% indica que fueron las ganas de vivir y el amor propio y por último el coraje también fue uno de los sentimientos que les permitió salir. Hay una nueva concepción individual, que sirve como un motor de transformación.

Tabla 3.5. Planes a Futuro

¿Qué planes tienes para el futuro?	Frecuencia	Porcentaje
Viajar	2	33%
Trabajar	4	67%
Estudiar una maestría, posgrado	2	33%
Establecer una relación de Pareja en un futuro	3	33%
Pensar en mí	4	67%
Adquirir una casa, departamento	2	33 %
Estar con mi familia	2	33%

La tabla 3.5, habla acerca de los planes que cada entrevistada tiene para su futuro. El 67% de ellas piensa trabajar y enfocarse en ellas mismas; el 33% tiene diferentes planes, como viajar, estudiar, adquirir un inmueble, estar con su familia y establecer relaciones sentimentales nuevas. Se hace presente el desarrollo de una nueva concepción individual, la identificación de cada una como mujer y la aceptación de sí mismas, pudiendo generar una conciencia y una responsabilidad por el bienestar propio.

Tabla 3.6 Rutinas

¿Cómo cambió tu rutina después de salir de tu relación?	Frecuencia	Porcentaje
Mucho, drásticamente	6	100%
Tengo tiempo para mí, para las cosas que me interesan	3	50%
Salgo con amigos	1	17%
Tengo una nueva relación	1	17%
Retomé cosas que me gustan	1	17%
Me hago responsable de mi misma	1	17%

La Tabla 3.6, explica el cambio de rutina que experimentaron las entrevistadas al salir de la relación de violencia en la que se encontraban. El 100% explica que sus rutinas cambiaron de manera drástica; el 50% explica que tuvieron más tiempo para ellas mismas, para sus propios planes e intereses, mientras que el 17% explica que retomaron cosas que les gustaban, se hacen responsables de sí mismas, pueden salir con sus amigos e incluso tienen nuevas relaciones de pareja. Se identificó un cambio personal para llegar a una nueva transformación de vínculos afectivos para las entrevistadas.

Tabla 3.7 Reincidencia

¿Crees que podrías reincidir en una relación violenta? ¿Por qué?	Frecuencia	Porcentaje
Si (Somos seres pasionales, es un riesgo)	4	67%
No (Tengo herramientas para reconocer esas situaciones, aprendí muchas cosas, no hay una respuesta definitiva)	2	33%

La Tabla 3.7, explica el grado de reincidencia en una relación violenta. Muestra que el 67% de las entrevistadas considera que podría reincidir en una relación violenta, ya que son seres pasionales. Por otro lado el 33% asume que cuenta con las herramientas para reconocer situaciones, sin embargo, afirman que no existe una respuesta definitiva. Esta tabla muestra un importante factor de riesgo para las entrevistadas, ya que, si bien han logrado elaborar nuevas concepciones acerca del amor y la violencia, no todas están seguras de no volver a caer en una relación violenta.

Es importante mencionar que las entrevistadas proporcionaban varias respuestas a las preguntas de la entrevista, lo que permitió conformar estas tablas de análisis con un porcentaje mayor al 100%.

CAPITULO 6

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este último capítulo de la investigación pretende funcionar como cierre para lo que se ha venido exponiendo acerca de las Habilidades de Resiliencia en mujeres que sufrieron algún tipo de violencia por parte de su pareja. Es importante escribir una discusión teórica a partir de los datos adquiridos, acerca de las vivencias que compartieron las entrevistadas, para poder generar una nueva perspectiva sobre la Resiliencia y la Violencia contra las mujeres en nuestro país.

La Resiliencia es considerada como una competencia personal y colectiva, utilizada para afrontar con éxito las situaciones adversas y problemáticas. Es una competencia debido a que se integran procesos cognitivos, afectivos, relacionales y conductuales que hacen posible el desarrollo con éxito de actuaciones de prevención y de intervención ante las situaciones de riesgo y las consecuencias que éstos puedan tener (Martínez, 2011).

Como se ha distinguido a lo largo de la investigación, existen diferentes concepciones con respecto a la Resiliencia y al proceso de adquisición de ésta. El presente trabajo buscó identificar aquellas habilidades que se hacen presentes en la vida de las mujeres para poder salir adelante de relaciones de Violencia de Pareja y llevar una vida normal y próspera.

El objetivo de esta investigación ha sido identificar la existencia de habilidades resilientes en aquellas mujeres que han sufrido violencia por parte de su pareja; a partir de los resultados expuestos en el capítulo anterior, se concluye que este objetivo se cumplió, se encontró que de acuerdo a la *Tabla 1.3 Vivencias de las Relaciones*, todas las entrevistadas habían vivido una única relación de violencia, ya fuera violencia física en forma de golpes, empujones y cachetadas, psicológica en forma de insultos o humillaciones, o violencia sexual. Al tomar la decisión de salir de esta relación, ninguna de las entrevistadas volvió a reincidir en otra relación de este tipo. De esta manera podemos concluir que el tipo de violencia que se ejerce en una relación no es de un único tipo en específico, sino que es posible sufrir varias manifestaciones de violencia, asimismo, encontramos que existieron varios factores que permitieron la reconstrucción de una nueva realidad personal para todas ellas.

La diversidad de nuestra población, permitió tener un panorama más amplio acerca de las distintas formas de pensar en las generaciones. Cada una de estas mujeres vivió en sociedades y momentos diferentes, lo cual abre camino a un análisis mucho más profundo acerca de los conceptos y percepciones que tienen acerca de las Relaciones, la Violencia y la Resiliencia.

Como pudimos ver en la *Tabla 1.1 El Enamoramiento*, cada una de las entrevistadas tiene percepciones distintas de lo que significa estar enamorada. Entre los objetivos se buscó establecer los conceptos personales acerca de Relaciones de Pareja que tenían las entrevistadas, tomando como antecedente las relaciones dentro de su familia y las relaciones previas que tuvieron. Las entrevistadas coinciden en que el enamoramiento es un sentimiento recíproco en el que se comparte todo. Se encontraron distintos rasgos que debieran caracterizar al enamoramiento, como los cuidados, los planes e intereses mutuos, la felicidad, el respeto, la admiración y a atracción, en este caso es importante mencionar que no existe una definición puntual del enamoramiento, es por esta razón que se encontraron distintas variantes. El amor y el enamoramiento son conceptos que

cambian y se revaloran radicalmente a lo largo del tiempo (Döring, 1995) es por esta razón que encontramos distintas concepciones en las entrevistadas.

Las expectativas que genera una relación de pareja también forman parte de una amplia gama de paradigmas personales entre ellas, el respeto, confianza, comunicación, la reciprocidad, la fidelidad. De acuerdo a la revisión de Döring (1995), la pareja no es algo utópico, sino más bien, es el conjunto de proyectos de vida planeados cuidadosamente, se refiere al apoyo y el crecimiento mutuo, es una construcción diaria de dos vidas que se juntan, pero no se mezclan, que son capaces de enfrentar las dificultades sociales que se presentan y sobreponerse a los cambios a los cambios individuales. En la *Tabla 1.2 Expectativas de la Relación*, es posible observar aquellas concepciones personales que cada una de las entrevistadas tiene acerca de sus relaciones de pareja, coincidiendo en que las relaciones deben estar basadas en el respeto, la reciprocidad, la confianza y comunicación, la fidelidad y la individualidad de cada integrante.

Si bien es cierto que Berumen (2003) afirma que existen algunos factores que desencadenan la violencia doméstica tales como el desempleo, el alcoholismo y las propias experiencias agresivas vividas en la infancia, que hacen creer a la gente que la vida de violencia y maltrato es algo normal. Partiendo de esta premisa hablaremos de la *Tabla 1.4 Patrones Familiares*, que hace referencia a aquellas vivencias de los ambientes familiares de las entrevistadas. Nuevamente se encontraron diferencias importantes que radican en la diferencia generacional, 3 de ellas, es decir, la mitad de la muestra, refieren que sus relaciones familiares, eran relaciones buenas, con respeto, confianza y armonía. Por otro lado, aquellas entrevistadas (G, A)¹ cuyas familias pertenecen a sociedades mexicanas mucho más conservadoras, rígidas y machistas, indican que sus padres fueron indiferentes o violentos, en uno de los casos, el matrimonio fue arreglado, sin embargo, sus padres nunca optaron por separarse (A).

¹Iniciales de los nombres ficticios utilizados para las entrevistadas.

Posteriormente se evaluó la percepción de las entrevistadas ante la violencia de pareja, en la *Tabla 2.1 Definición de Violencia*, para identificar los conceptos de violencia que tenían nuestras entrevistadas. Se tenía como objetivo obtener una definición por parte de cada una de ellas. Se encontró que cada mujer percibe a la violencia de distinta manera, ya sea como violencia física o emocional, y todas concuerdan con que puede ser expresada de diferentes formas, cualquiera que represente en un daño para sí mismas. Quintero, Fonseca y Sánchez (2011) concuerdan que la violencia de género se refiere a todas aquellas costumbres y comportamientos misóginos contra las mujeres, tales como los abusos físicos, emocionales, sexuales y económicos. Todo esto se deriva de las normas sociales y culturales que otorgan cierto poder o autoridad a los hombres sobre las mujeres. Con esto, se abrió el camino para poder identificar las situaciones de violencia vividas, la temporalidad de la violencia en su relación, así como su percepción de las mujeres en nuestra sociedad, la permisividad de la violencia y la igualdad de género.

Es difícil establecer una temporalidad exacta sobre la aparición de la violencia en una relación (*Tabla 2.2 ¿Cuándo se volvió violenta tu relación?*), es imperativo hablar sobre las Relaciones de Poder, aquellas que se establecen entre hombres y mujeres, resaltando la superioridad masculina sobre la femenina, en una sociedad patriarcal en la que aun imperan esta clase de conductas, vinculadas a actividades de poder. No existe un tiempo establecido o condiciones específicas y determinantes para que aparezcan las primeras conductas violentas. Es posible identificar que, al establecerse un lazo de afecto cercano, las conductas de violencia que resultan inocentes inofensivas, tales como limitar las salidas con amigos, o cambiar el estilo de vestir se presentan cada vez con mayor frecuencia, ya que las mujeres poseen la creencia de que no importa el autosacrificio que tenga que hacerse con tal de hacer feliz al ser amado. Una vez que estas conductas no tienen impacto alguno en la relación, comienzan a presentarse otras con mayor intensidad. Leonor Walker (1979) describe el Ciclo de la Violencia, el cual consta de tres fases: la tensión, la agresión y el arrepentimiento. Estas

permiten identificar las situaciones vividas por las entrevistadas, quienes mantenían la esperanza de un cambio por parte de su pareja ante las primeras señales de arrepentimiento, quienes les prometían cambiar y empezar un nuevo camino juntos, es preciso mencionar que algunas de las entrevistadas volcaron la culpa hacía su pareja, sin lograr identificar su parte de responsabilidad al no establecer límites ante las primeras señales de violencia que se presentaron a lo largo de su relación. Debo señalar que el perdón como una transformación es otra de las concepciones sociales con las que nos han criado, perdonar no es una negociación, sino una transformación y un compromiso personal. Particularmente, una de las entrevistadas, explica que en el momento en que su pareja se dio cuenta de que ella lo amaba, él comenzó a utilizar ese amor, es posible ver en este caso, que el amor fue utilizado como un medio de manipulación del hombre hacia la mujer. Otro factor circunstancial que se hace evidente en esta sección, es el abuso del alcohol, un detonador común de conductas de violencia, y no únicamente violencia de género. Los problemas de alcoholismo en la pareja desencadenan una distorsión de la realidad, de lo que la mujer permite, justificando el estado de alcoholismo de su pareja.

De la misma manera, en la *Tabla 2.3 Situaciones de Violencia*, se encontró que durante la relación se hicieron presentes diferentes manifestaciones de violencia, tanto física, emocional, económica y sexual. Todas estas expresiones de violencia, tuvieron una repercusión bastante significativa en los estilos de afrontamiento a la violencia de las entrevistadas. La violencia puede adoptar formas muy variadas, tanto en el ámbito público como en contextos privados (Corsi, 2003), tal como podemos verlo en la *Tabla 2.4 Motivos de Violencia en la Relación*, en la cual factores como la inmadurez, la falta de comunicación, el carácter agresivo, los celos y el alcohol, fueron una constante que propiciaba la violencia en la relación. Nuevamente es posible ver que las entrevistadas aun no adoptaban conciencia de su responsabilidad en estos patrones repetitivos de violencia, es decir, no eran capaces de generar una conciencia individual para frenar esta situación y

establecer límites con su pareja, muchas de las respuestas reflejan que los motivos están siempre en la pareja, pero nunca se asume la responsabilidad propia.

Un tema importante expuesto en esta investigación fue la aceptación social de la violencia contra las mujeres. Tanto la percepción que tienen las entrevistadas del papel que juega la mujer dentro de la sociedad, como la existencia de una equidad de género. Es un punto importante que tratar desde varias perspectivas.

Inicialmente es preciso abordar el tema de la percepción del rol femenino en nuestra sociedad (*Tabla 2.5 La Mujer en la Sociedad Actual*). Las entrevistadas concuerdan que es un rol fundamental y activo, ya que forman parte de un cambio social, sin embargo, son conscientes que debe seguir en pie la lucha por la equidad de género, por una sociedad más incluyente. El utilizar el enfoque de la Perspectiva de Género plantea la necesidad de solucionar los desequilibrios que existen entre mujeres y hombres, mediante acciones como la redistribución equitativa de las actividades entre los sexos, la valoración justa de los trabajos que realizan hombres y mujeres, la modificación de las estructuras sociales, los mecanismos, las reglas las prácticas y los valores que reproducen la desigualdad, y el fortalecimiento del poder de gestión y decisión de las mujeres. También es necesario hacer un llamado de atención a todas aquellas concepciones del amor romántico que se han inculcado en la sociedad, acerca de los vínculos afectivos que reproducen la violencia, se debe enfatizar el trabajo personal y colectivo para romper estos patrones. Aplicada al proceso de desarrollo, la perspectiva de género cuestiona los aportes y los beneficios diferenciados de las políticas públicas en la calidad de vida de mujeres y hombres, es decir, busca derribar el mito de la neutralidad de las políticas en su diseño y ejecución. De igual forma, visibiliza a las mujeres como sujetos potenciales del desarrollo superando las visiones fragmentadas que las consideran “grupos vulnerables” o ciudadanas de segunda categoría (INMUJERES, 2013). Debo señalar que acorde con la teoría de Löesel (1995) contar con modelos que motiven el enfrentamiento constructivo y tener un entorno que promueva el sentimiento de inclusión, son parte fundamental de la

adquisición de habilidades de Resiliencia, de modo que la sociedad también funge como uno de los pilares donde debe establecerse la Resiliencia.

La percepción de las entrevistadas con respecto a la permisividad y normalización de la Violencia hacia las mujeres (*Tabla 2.6 Equidad de Género*), es un reflejo de lo que se ha venido suscitando durante generaciones en nuestra sociedad, aquellas conductas que fomentan el desequilibrio entre hombres y mujeres e incentivan la internalización y reproducción de la violencia tanto por hombres como por mujeres. Corsi (2003) apunta que aquellas actitudes y valores sexistas que han echado raíces a través de los siglos, se traducen en estructuras sociales particulares, como la división del trabajo, las políticas institucionales y la discriminación de la mujer, evitando continuamente el avance hacia una sociedad más equitativa entre hombres y mujeres.

Es imperativo analizar dichas afirmaciones desde la perspectiva de género, ya que ésta permite entender que la vida de mujeres y hombres puede modificarse en la medida en que no está anatómicamente determinada. Esta perspectiva ayuda a comprender de manera profunda tanto la vida de las mujeres como la de los hombres y las relaciones que se dan entre ambos. Este enfoque cuestiona los estereotipos con que somos educados y abre la posibilidad de elaborar nuevos contenidos de socialización y relación entre los seres humanos (Instituto de las Mujeres, 2013). Educar a la población, hombres y mujeres, permite que las barreras de la violencia se eliminen.

La última sección de la entrevista arrojó resultados importantes con respecto a las habilidades de Resiliencia que presentaron las entrevistadas en diferentes momentos de sus vidas, dichas habilidades les permitieron salir de la relación de violencia en la que se encontraban.

Una parte fundamental para el entendimiento del desarrollo de habilidades de Resiliencia es la autopercepción de cada una de las mujeres que vivieron una

relación violenta. Como podemos ver en la *Tabla 3.1 Autopercepción*, todas las entrevistadas coinciden en que existió un cambio en su forma de ser, reconocen que existe una mujer antes y una después de la experiencia, es en este momento en que cada una de ellas, interioriza su conciencia y su autopercepción, permitiéndose afrontar la responsabilidad de cada acto durante la relación. “*Solo vivía para él*” fue una de las respuestas emitidas en la entrevista, con la cual es posible visibilizar que para ella no había nada más importante que el ser amado, ni siquiera ella misma, ni sus necesidades, ni sus deseos, estaba dispuesta a sacrificar su amor propio para satisfacer a su pareja. Una vez que se ha internalizado nuevamente la concepción de una misma, las entrevistadas adquirieron un motor importante de transformación para salir de esa relación, una personalidad fortalecida, que les permitió afrontar la adversidad. De acuerdo con Hall, Reich y Zautra (2010) la personalidad es resultado de funciones integradas, como la motivación y la autoestima, los sueños y el desarrollo personal. La interacción entre el entorno y los individuos permite que exista una personalidad que funcione correctamente. Cada persona debe interactuar con una serie de situaciones que mantengan el bienestar, es por esta razón que también podemos encontrar habilidades de Resiliencia durante la relación violenta de cada entrevistada, ellas encontraron la manera de hacer frente a su realidad para no sucumbir. Todos aquellos rasgos que identificaron las entrevistadas, la inocencia, la dependencia, la fortaleza, son piezas claves para entender el desarrollo del proceso resiliente de cada una de ellas. Grotberg (1995) señala que una de las fuentes que determinan el desarrollo de habilidades de Resiliencia son los atributos personales de cada individuo, tales como la inteligencia y la autoestima. En este estudio encontramos que es posible detectar el desarrollo de una fuerza yoica en cada una de las mujeres, a lo largo de la relación, la cual en su momento jugó un papel clave para superar dicha situación, la aceptación de sus propias capacidades, el desarrollo de una conciencia individual, la superación, el amor propio, los planes a futuro y el restablecimiento de redes de apoyo, les permitió salir delante de una relación de violencia. En distintos momentos, cada una de ellas aprendió el significado del amor propio, mediante distintos procesos de

aceptación y afrontamiento positivo, pudieron llegar hasta la afirmación “*aprendí a quererme a mí misma*”.

Todos los factores de la personalidad como la autoestima, el autoentendimiento, la inteligencia personal y los mecanismos de defensa, que se hicieron presentes en el autoconcepto que las entrevistadas se generaron de ellas mismas, durante el proceso de adquisición de habilidades de Resiliencia, de manera que no existe una definición única de una personalidad resiliente, sino que pueden identificarse muchos rasgos que interactúan con el individuo y su entorno.

Los factores que determinaron el proceso de permanecer o abandonar la relación de violencia son igualmente significativos (*Tabla 3.2 Permanencia*). Tomando la premisa de Rutter (2006) es posible afirmar que la Resiliencia involucra aspectos intrínsecos y extrínsecos de una adaptación exitosa. Es posible identificar varios factores que se hacen presentes en la vida de las entrevistadas, los cuales les hicieron permanecer dentro de dicha relación, por ejemplo, el amor, la esperanza de un cambio, el miedo, la dependencia (emocional y económica), los planes a futuro y en algunos casos la familia que habían formado con su pareja. Acorde a Munist et. al. (1998) si bien los factores de riesgo están presentes en situaciones de adversidad, también se presentan de manera simultánea los mecanismos protectores que tienen como finalidad cambiar la percepción que tienen sobre su realidad y de esta manera superarla. Se encontró que aquellos sentimientos que permitieron a las entrevistadas salir de su relación fueron la tristeza y el sentimiento de estar desperdiciando su vida, las entrevistadas se propusieron reencontrar un sentido a sus vidas para poder dar el paso hacia una vida sin violencia (Vanistendael, 1996). Un resultado interesante que fue arrojado por una de las entrevistadas, fue el hecho de tener hijos con su pareja, ella estableció que éste había sido un factor que inicialmente la hizo permanecer, pero también la ayudó a darse cuenta de que no era un buen ejemplo el que le estaba dando a sus hijos, no era la clase de vida que quería para ellos (A).

Uno de los factores de riesgo más importantes que está relacionado con la Resiliencia son las etapas de transición del individuo, pues es ahí cuando inevitablemente el estrés tiende a acumularse. La transición ocurre durante toda la vida, en diferentes etapas (Greenspan, 1996). Es importante rescatar que las entrevistadas no estaban en un mismo punto en sus vidas cuando se involucraron en su relación violenta, si bien, muchas de ellas iniciaron en el mismo rango de edad, no todas lograron encontrar las habilidades en la misma etapa de la vida.

Nuevamente, el factor generacional se destaca en los diferentes momentos en que las entrevistadas deciden tomar la decisión de cambiar sus vidas. Algunas de las entrevistadas, vivieron en sociedades conservadoras, en las cuales el divorcio no era una práctica acostumbrada. Por otro, otras de ellas, iniciaron su relación en la sociedad actual, la cual se ha visto transformada.

Uno de los descubrimientos importantes fue aquel que indicó que la Resiliencia no únicamente permite a los individuos salir adelante de situaciones adversas, sino también les permite no sucumbir ante momentos de gran estrés, les permiten sobrevivir y tolerar hasta poder salir de dicha situación. Un mismo factor puede ser de riesgo y/o protector (debido al desarrollo de nuevas actitudes y destrezas) según las circunstancias. Todo lo anterior ha motivado el estudio de esos elementos que permiten a las personas cuyas condiciones de desarrollo son adversas, tener vidas productivas y normales.

Otro de los ejes importantes fueron las Redes de Apoyo y las Relaciones Interpersonales. (*Tablas 3.3.1 Redes de Apoyo, Tabla 3.3.2 Relaciones Familiares y Tabla 3.3.3 Relaciones Interpersonales*). Garmezy (1991) explica que uno de los componentes de una personalidad resiliente es la posibilidad de establecer relaciones interpersonales recíprocas y entrañables. Loësel (1989), rescata también como parte del proceso de Resiliencia, el establecimiento de Redes sociales estables tanto familiares como externas.

Retomando nuevamente lo establecido por Løesel (1989), es importante rescatar los siguientes argumentos: el haber vivido experiencias de autoeficiencia, autoconfianza y contar con una imagen positiva de una misma, tener un enfrentamiento activo como respuesta a situaciones o factores estresantes y asignar una significación subjetiva y positiva al estrés son también interacciones que deben ser parte del proceso de adquisición de habilidades de Resiliencia. Las entrevistadas encontraron la manera de generar un estilo de afrontamiento activo y positivo, que en primera instancia las hizo continuar en una relación de violencia, pero al mismo tiempo les permitió salir de ella. Algunas de las entrevistadas refirieron no haber podido pedir ayuda durante su relación, sin embargo, otras si decidieron acudir a sus redes de apoyo en busca de ayuda (*Tabla 3.3.1 Redes de Apoyo*), sin embargo, el hecho de contar con amigos y familiares que les brindaran apoyo, fomentó el desarrollo de nuevas habilidades para afrontar su nueva realidad.

Después de salir de una relación de Pareja, en la cual existió algún tipo de Violencia, las entrevistadas debieron reconstruir sus Relaciones Afectivas, tanto familiares como interpersonales. Cada una de ellas, a su debido tiempo. Como podemos ver en la *Tabla 3.3.2 Relaciones Familiares*, las entrevistadas expresan que existió un duelo para perdonarse y mejorar la relación, ahora son capaces de estar más unidos y tener mayor apertura para poder continuar en la reconstrucción de un futuro. Este es un buen ejemplo de cómo el perdón es un compromiso personal, que funge como motor de cambio y transformación. Una de las entrevistadas (M), aseguró que su relación familiar no se vio afectada drásticamente puesto que sus padres jamás se enteraron de la situación por la que estaba atravesando.

Como parte de un desarrollo resiliente, el establecimiento de nuevas relaciones afectuosas (*Tabla 3.3.3 Relaciones Interpersonales*), es un escalón más para la recuperación, así como el cambio en las creencias y los valores sexistas que llevan al maltrato. Las entrevistadas aseguran que se volvieron mucho más cautelosas

con respecto a sus sentimientos, sin embargo, tienen mayor confianza con las personas a las que se acercan (E, B, G) y pudieron recuperar las amistades que habían dejado a un lado. La creación de estas nuevas redes de apoyo, les permitirá desarrollar otras habilidades personales para fomentar relaciones sanas y de buen trato.

En la *Tabla 3.4 Afrontamiento*, es posible identificar aquellos sentimientos que les permitieron a las entrevistadas, asimilar su realidad y hacerle frente. Sentimientos como el miedo, la angustia, el coraje y el amor propio, fueron la clave para que estas mujeres dieran el siguiente paso, aquel que involucraba un cambio radical en su concepción de vida. Este sería el inicio a un nuevo proceso para afrontar las adversidades futuras, valiéndose por ellas mismas. Cada individuo presenta estilos de afrontamiento diferentes, pero aquellas personalidades, en este caso, las de nuestras entrevistadas, cuyos estilos son dinámicos y proactivos, tienden a encontrar y desarrollar dichas habilidades con mayor facilidad. Esto también puede verse reflejado en el desarrollo de nuevas rutinas y planes a futuro, puesto que todos se vuelcan hacia el individuo mismo, tomándolo como piedra angular para empezar un nuevo camino. Las entrevistadas refirieron que, en sus planes, el actor principal son ellas mismas, “*mi trabajo y yo, mis estudios, mi casa, mis viajes*” generando un sentido de importancia y amor propio.

Las rutinas y los planes a futuro, les permiten a las entrevistadas generar estabilidad en sus vidas, sentir que nuevamente tienen el control de las cosas y de ellas mismas (*Tabla 3.5 Planes a Futuro, Tabla 3.6 Rutinas*). Desarrollar planes y rutinas en el que el principal agente es una misma, les permite a las entrevistadas tomar conciencia y responsabilizarse de su propio bienestar, el cual debe ser siempre un cambio personal y de los vínculos afectivos, esto desembocará en relaciones amorosas libres y de buen trato. El establecimiento de rutinas personales, de metas y planes fue otro de los factores que se hizo presente en la investigación. Todas ellas, incluida aquella que tenía hijos, decidieron que sus planes a futuro tendrían como piedra angular el bienestar propio. Todas las

entrevistadas pasaron por un proceso de reestructuración para poder definir cuáles serían las actividades que llevarían a cabo considerando su realidad actual.

La última parte de la entrevista permitió conocer y tratar de indagar acerca de una posible reincidencia por parte de las entrevistadas en una relación de violencia (*Tabla 3.7 Reincidencia*). La mayoría de las entrevistadas consideran que no existe una respuesta definitiva para saber si alguna vez se podría reincidir en una relación de violencia, sin embargo, coinciden en que se sienten lo suficientemente capaces para identificar los signos de violencia desde el inicio para poder alejarse de un potencial agresor. Esto debido a que los individuos son seres cambiantes, que se ven influenciados por estímulos externos del día a día y cada una de las experiencias a las que se enfrentan les proporciona nuevas herramientas y nuevos aprendizajes para que sea posible generar nuevos esquemas cognitivos, los cuales permiten conducirse por la vida de manera empática y asertiva. Es necesario señalar este inminente riesgo de reincidir y volver a establecer una relación violenta, al tener una incidencia tan alta, es necesario reconstruir y trabajar en las creencias del amor y fortalecer las habilidades adquiridas para que las entrevistadas generen un cambio personal en sus futuras relaciones. Cada una de estas mujeres construyó y reconstruyó sus creencias personales del amor, las relaciones y la vida de pareja, se debe trabajar sobre la manera de vinculación afectiva para que no exista la reincidencia en relaciones violentas, así como la desarticulación de las concepciones aprendidas del amor.

Distintos investigadores conceptúan la Resiliencia como la suma de factores individuales, familiares y sociales, así como una función de factores de protección compuestos de recursos personales y sociales. La base de la Resiliencia también ha sido descrita como consistente de atributos disposicionales, uniones familiares afectivas y apoyo externo. Además, la ecuanimidad, autoconfianza, soledad existencial, perseverancia y significado han sido identificadas como constituyentes de la Resiliencia, lo que ha servido a su vez para la elaboración de escalas sobre la Resiliencia (Wagnild y Young, 1993).

Se ha señalado que el tema de Violencia contra las Mujeres fue otro de los aspectos más trascendentales en la investigación. En la sociedad actual se ha presentado un despunte alarmante de niveles de Violencia de Género y es deber de cada uno de nosotros no permitir que exista una normalización de este tipo de Violencia, la cual es favorecida por una asimetría sexual, enclavada también en el poder, para estudiarla y entenderla es necesario romper prejuicios, temores y mitos que se acomodan generación tras generación. La lucha por la erradicación sigue estando presente, deben ser tomadas las medidas sociales efectivas para hacer valer la equidad de género (Bedolla 2011). Todos los individuos de la sociedad son agentes claves para el desarrollo de la Equidad de Género, la cual debe ser construida en cada uno de los sectores sociales. Es una lucha que debe seguir en pie, y para encontrarla es necesario educar a todos aquellos que forman parte de la sociedad. Se debe dejar de lado aquellas prácticas que durante muchos años han permitido la superioridad de un género ante otro. Y es necesario establecer políticas públicas que garanticen la seguridad física y emocional de las mujeres.

Asimismo, parte trascendente de este cambio radica en la educación de los individuos, hombres y mujeres deben conocer sus derechos individuales y colectivos. Impulsar la igualdad entre hombres y mujeres debe ser un esfuerzo realizado desde los hogares y practicado en todo ámbito social.

La Psicología debe tomar un papel activo en el Desarrollo de Programas Especializados, basados en aquellos aportes teóricos y metodológicos que puedan ayudar a identificar aquellas habilidades individuales de cada persona, igualmente se deben desarrollar nuevos programas que se puedan ayudar a eliminar o disminuir todos los tipos de Violencia que existen en nuestra sociedad, con la finalidad de poder erradicarla. Todo esto será posible mediante el continuo estudio epistemológico de la Resiliencia y también de aquellos sucesos y situaciones que la originen, sin olvidar las diferencias de género.

Si bien es cierto que no toda la historia se ha escrito aún, y falta mucho por hacer, es necesario enfocar los esfuerzos para poder identificar aquellos factores que propician las situaciones de violencia en diferentes contextos, los cuales afectan tanto a mujeres como a hombres, con la finalidad de erradicarlas de raíz.

Algunas de las limitaciones encontradas en esta investigación, fueron la dificultad para identificar a la muestra apropiada, ya que se trata de una población vulnerable y el hecho de que las entrevistadas no hubieran reincidido en una relación de violencia, este fue un elemento clave para poder llevar a cabo este estudio. El tema a tratar era un asunto delicado, de manera que el acercamiento a cada una de las entrevistadas fue desarrollado con un alto grado de dificultad.

Este trabajo de investigación, pretendió apoyar el desarrollo de nuevas propuestas de investigación que apoyen a las mujeres a desarrollar las habilidades innatas que les permitan llevar una vida plena y feliz por medio de talleres adecuados a cada una de las poblaciones y sus necesidades, para generar una perspectiva holística sobre el concepto de Resiliencia, encaminado a potencializar las habilidades innatas de los individuos para así apoyar con la posibilidad de un futuro esperanzador, así como evitar la normalización e institucionalización de la Violencia de Género.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberdi, I., Matas, N. (2002) *La Violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos en mujeres en España*. Colección de Estudios Sociales, (10), pp. 67- 70.
- Arteaga, N., Valdez, J. (2009). *Contextos Socioculturales de los Femicidios en el Estado de México. Nuevas Subjetividades Femeninas*. México: Revista Mexicana de Sociología ,72, (1), pp. 5-35.
- Avila, J. (2012). *Programa de Intervención para el Fortalecimiento de la Resiliencia en Mujeres Violentadas de Gualaceo 2011*. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad de Cuenca. Recuperado el 2 de Julio de 2015 en <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3920/1/MAIS07.pdf>
- Bedolla, P., López-Marín, A. (2003) *La Violencia Simbólica y el Hostigamiento Sexual en Adolescentes de Enseñanza Media Superior*. Revista SEFPSI, 6 (1-2), pp. 31-39.
- Bedolla, P. (2011). *Contra el Hostigamiento Sexual en México: Expectativas en Salud y Democracia de Género* (Tesis de Maestría). México: UNAM. CEIICH, CRIM. Facultad de Psicología.
- Benahabib, S. (1992). *Una revisión del debate sobre las mujeres y la teoría moral*. Isegoría, 6, pp. 37-63.
- Berumen, P. (2003). *Violencia Intrafamiliar. Un drama cotidiano*. México: Vila Editores.
- Block, G. Gjerde, P. (1990). *Depressive symptoms in adolescence. A longitudinal Perspective on personality antecedents*. En Masten et. Al. (ed.) *Risk and Protective Factors in the development of Psychopathology*. Nueva York: Cambridge University Press, pp. 334 – 360.
- Block., J., Block, J., Keyes, S. (1988). *Longitudinally foretelling drug usage in adolescence: Early Childhood personality and environmental precursors*. E.U.: Child Development, 59, pp. 336-355.
- Bonan, C, Guzmán, V. (2007). *Aportaciones de la Teoría de Género a la Comprensión de las Dinámicas Sociales y los Temas específicos de Asociatividad y Participación, Identidad y Poder*. Chile: Centro de Estudios de la Mujer.
- Bonanno, G. (2004). *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?*.E.U.A: American Psychologist, 59, (1), pp. 20-28.

- Bräth, E. (2011). *Feminicidios en México. Organizaciones de Derechos de las Mujeres y Derechos Humanos luchan contra la Cultura del Silencio*. Revisado el 21 de Agosto de 2015 en http://www.cancun2003.org/downloads/HBS-Feminicidios_MC.pdf
- Bustos, O., (2004). *Las mujeres de Ciudad Juárez.: Feminicidios y violencia de Género*. México: Coloquio 20 años de Derechos Humanos en México y la UNAM. Ciudad Universitaria.
- Butler, J. (1996) *Variaciones sobre el género. Beauvoir, Wittig y Foucault*. En: Bedolla, P. (2011) *Contra el Hostigamiento Sexual en México: Expectativas en Salud y Democracia de Género* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bronfenbrenner, U. (1976). *The ecology of human development: history and perspectives*. E.U.A.: Psychologies, 19 (5), pp. 537-549.
- Caputi, J. (1990). *Feminicide*. En: Radford, J., Russell, D. (eds.). *Feminicide. The Politics of Woman Killing*. Nueva York: Twayne Publishers. pp. 13.
- Charney, D. (2004). *Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress*. American Journal of Psychiatry, 161, 195-216.
- Cicchetti, D., (2006). *Development and Psychopathology*. En Cicchetti, D., Cohen, D. (eds.) *Developmental Psychopathology*, 1. Cambridge: Theory & Method, pp. 491-495.
- Conway, J., Bourque, S., Scott, J. (1987). *El concepto de Género*. En: Lamas, M. (Comp). *El Género. La construcción Cultural de la diferencia Sexual*. México: PUEG. UNAM pp. 21-34.
- Corsi, J. (2003). *Maltrato y Abuso en el ámbito Doméstico*. Buenos Aires: Paidós.
- Cucchiari, S. (1996). *La Revolución de género y la transición de la horda bisexual a la banda patriarcal: los orígenes de la jerarquía de género*. En: Lamas, M. (Comp). *El Género. La construcción Cultural de la diferencia Sexual*. México: PUEG. UNAM, pp. 181-264.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: Gedisa.
- De Barbieri, T. (1986). *Movimientos Feministas*. México: UNAM, pp.30.

- De Miguel, A., Amorós, C. (2005). *Teoría Feminista: de la Ilustración a la Globalización*. España: Minerva, pp. 91-144.
- Díaz-Guerrero, R. (1986). *Historio-sociocultura y personalidad: Definición y características de los factores de la familia mexicana*. Revista de Psicología Social y Personalidad, 2(1), pp.13-42.
- Díaz-Guerrero, R. (1994). *Psicología del Mexicano. Descubrimiento de la Etnopsicología*. México: Trillas.
- Domínguez, A. (2003). *La violencia: su conceptualización y socialización a través de la televisión*. (Tesis de doctorado no publicada) Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Duckworth, A., Steen, T., Seligman, M. (2005). *Positive Psychology in Clinical Practice*. Positive Psychology Center, University of Pennsylvania, 1, pp. 629–51.
- Döring, M. (1987). *La Pareja o hasta que la Muerte nos separe ¿un sueño imposible?* México: Fontamara, pp. 47-161.
- Eisenstein, H. (1983). *Contemporary Feminist Thought*. Boston: Hall and Co.
- Ekman, P. (1989). *The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion*. En Wagner H. y Manstead, A. (Eds.), *Handbook of psychophysiology: Emotion a social behavior*. Nueva York: Wiley, pp. 143-164.
- Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres (2006). Recuperado el 23 de Abril de 2015 en http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/ENVIM_2006.pdf
- Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) (2011). Revisado el 25 de Agosto de 2015 en <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/encuestas/hogares/especiales/endreh/>
- Expósito, F. (2008). *Violencia de Género*. Mente y Cerebro, 48, pp. 20-25.
- Feder, A., Nestler, E. J., y Charney, D.S. (2009). *Psychobiology and molecular genetics of resilience*. Nature Reviews, 10, 446-457.
- Fergusson, D., Lynskey, M. (1996). *Adolescent resilience to family adversity*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 37 (3), pp. 281-292.
- Folkman, S., Moskowitz, J. (2004). *Coping; Pitfalls and Promise*. Annual Review of Psychology, 55, pp. 743 – 774.

- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 12ª Ed. 1991.
- Fredrickson, B. (2000). *Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being*. *Prevention & Treatment*, 3.
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion*. *American Psychologist*, 56, pp. 218-226.
- Friborg O, Et Al. (2005). *Resilience in relation to personality and intelligence*. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14 (1), pp. 29-42.
- Flick, U. (2007) *Introduction to Qualitative Research*. E.U.: SAGE.
- Friedan, B. (2003). *La Mística de la feminidad*. Barcelona: Sagitario. Instituto de la Mujer.
- Froufe Quintas, S. (1997). *La mujer ante el Tercer Milenio*. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*. 15-16, pp. 87-96.
- Garmezy, N. (1991). *Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty*. *American Behavioral Scientist*, 34, pp. 416-430.
- Garmezy, N. (1993). *Children in poverty: Resilience despite risk*. *Psychiatry*, 56, pp.127-136.
- Greene, R., Conrad, A. (2002). *Basics Assumptions and Terms*. En: Greene, G. (ed.) *Resiliency. An Integrated Approach to Practice, Policy and Research*. Segunda Edición, pp. 29-62. Washington, DC: NASW Press.
- Greenspan, S. (1996). *The Growth of the Mind, and the Endangered Origins of Intelligence*. E.U.A.: AdissonWesly.
- Gómez, Marcelo M. (2006). *Introducción a la Metodología de la Investigación Científica*. Argentina: Brujas, pp. 121.
- Grotberg, E. (1995). *"The International Resilience Project: Promoting Resilience In Children"*. Washington DC: Civitan International Research Center, University of Alabama at Birmingham. Recuperado el 26 de Junio de 2015 en <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED417861.pdf>

- Grotberg, E. (1995). "A guide to promoting resilience in children: strength -healing the human spirit" The International Resilience Project. Holanda: Bernard Van Leer Foundation.
- Haglund, M., Nestadt, P., Cooper, N., Southwick, S., y Charney, D. S. (2007). *Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology*. Development and Psychopathology, 19(3), 889-920.
- Hawkley, L., Berntson, G., Engeland, C., Marucha, P., Masi, C., Cacioppo, J. (2005). *Stress, Aging and Resilience: can accurate wear and tear be slowed?* Canadian Psychology, 46 (3), pp. 115-125.
- Henderson, E. (2008). *Adolescentes contra la Resiliencia. El poder de la Resiliencia y Subjetividad. Los círculos de la vida*. Buenos Aires: Paidós.
- Hornos, P. (2009). *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. España: Serendipity Maior.
- Instituto Nacional de las Mujeres (2014). Revisado el 30 de Agosto de 2015 en <http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/convenciones/Nota.pdf>
- Kim-Cohen J, Gold AL. (2009). *Measured gene-environmental interactions and mechanisms promoting resilient development*. Current Directions in Psychological Science, 18, pp. 138-142.
- Lagarde, M. (1994). *Democracia Generica*. REPEM-México: Mujeres para el Dialogo. pp. 24.
- Lagarde, M. (1996). *El género*, fragmento literal: 'La perspectiva de género', en Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia, España: Horas y Horas, 1, pp. 13-38.
- Lagarde, M. (2001) Claves Feministas para la negociación en el amor. Managua: Puntos de Encuentro. pp. 11-85.
- Lamas, M. (1986). *La antropología feminista y la categoría "género"*. Nueva Antropología. Estudios sobre la Mujer. Problemas Teóricos, 8 (30), pp. 173-198.
- Lamas, M. (1995). La Perspectiva de Género. México: Revista de Educación y Cultura.
- Lamas, M. (2002). *Usos, dificultades y posibilidades de la Categoría "género"*. En: Cuerpo: diferencias sexual y género. México: Thaurus.

- Löesel, F., Bliesener, T., Kferl, P. (1989). *On the Concept of Invulnerability: Evaluation and First Results of the Bielefeld Project*, pp. 186-219; en Brambring, M., Löesel, F., Skowronek, H., (eds.) *Children at Risk: Assessment, Longitudinal Research and Intervention*. Nueva York: Walter de Gruyter.
- López, F., Castillo, T. (2007). *Violencia de Género. Creencias sobre violencia de género de mujeres en proceso legal de denuncia*. Universidad Autónoma de Yucatán, 241.
- Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). *The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work*. *Child Development*. 71, (3), pp. 543-562.
- Luthar S. (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. En: Cicchetti D, Cohen DJ, (eds.) *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*. Nueva York: Wiley, pp. 740–795.
- Maccoby, E. (1992). *The role of parents in the socialization of children: An historical overview*. *Developmental Psychology*, 28(6), pp.1006-1017.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., Cyrulnik, B. (2003) “*La Resiliencia: estado de la cuestión*”. Gedisa. Barcelona. pp. 22.
- Martínez, R. (2007). *La Violencia de Género: Un problema social*. Universidad de Alicante, 2.
- Martínez, J. A. (2011). *La Educación Infantil: el inicio del aprendizaje de las competencias básicas*. *Cuadernos de educación y desarrollo*, 3, (31). Consultado el 25 de septiembre de 2015 en <http://www.eumed.net/rev/ced/31/jamg2.html>.
- Marzana, D., Marta, E., Mercuri, F. (2013) *De la Resiliencia individual a la Resiliencia Comunitaria. Evaluación de un Proyecto de investigación-acción sobre el desamparo social a menores*. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16 (3), pp. 11-32.
- Masten, A. (2001). *Ordinary Magic: Resilience Processes in Developmental*. *American Psychologist*. 56, (3), pp.227-238.
- Masten, A. S. (2007). *Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises*. *Development and Psychopathology*, 19, pp. 921–930.

- Mayer, J. (2008). *Personal Intelligence*. Imagination, cognition and personality, 27, pp. 209-232.
- McCulloch, M., Pargament, K., Thoresen, C. (2000). *Forgiveness. Theory, Research and Practice*. Nueva York: The Guilford Press.
- Melillo, A., Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Molina Brizuela, Y. (2010). *Teoría de Género. Contribuciones a las Ciencias Sociales*.
- Mitchell, J. (1974). *Psychoanalysis and feminism*. Nueva York: Vintage Books.
- Monárrez, J. (2000). *La Cultura del Femicidio en Ciudad Juárez 1993-1999*. México: Revista Frontera Norte.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez E., Infante, F., Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños jóvenes*. Washington DC: Fundación OPS/OMS.
- Nakaya, M., Oshio, A., & Kaneko, H. (2006). *Correlations for Adolescent Resilience Scale with Big Five Personality Traits*. Psychological Reports, 98, pp. 927-930.
- Olaiz, G. Del Río, A., Hajar, M. (2004). *Violencia contra las mujeres 2003. Un reto para la salud pública en México*. México: Instituto Nacional de Salud Pública de México
- Olaiz G, Rico Del Río A, coord. (2003). *Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres 2003 ENVIM*. México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Ong, A., Bergeman, C., Bisconti, T., Wallace, K. (2006). *Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful adaptation to stress in later life*. Journal of Personality and Social Psychology. 91, pp. 730-749.
- Organización de las Naciones Unidas (2002) Revisado el 20 de Agosto de 2015 en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>
- Organización de las Naciones Unidas (2010) Revisado el 20 de Agosto de 2015 en <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/ViolenceAgainstWomen.aspx>
- Organización Mundial de la Salud, (2013). *Organización Panamericana de la Salud. Violencia contra la mujer: un tema de salud prioritario*. OMS/OPS.

Recuperado el 25 de Agosto de 2015 en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>

- Palomar, J., Gómez, N. (2010) *Desarrollo de una Escala de Medición de la Resiliencia con Mexicanos (RESI-M)*. Interdisciplinaria, (27) 1, pp. 7-22.
- Parsons, T., Bales, R. (1955). *Family, Socialization and Interaction Process*. Nueva York: The Free Press.
- Pitanguy H., Adrienne J., Adrienne L. (1994). *Violencia contra la mujer: La carga oculta sobre la salud*. Washington, DC: Programa Mujer, Salud y Desarrollo, Organización Panamericana de la Salud.
- Poseck, B. (2006). *Psicología Positivista: Una nueva forma de entender la Psicología*. Papeles del Psicólogo, 27(1), pp. 3-8.
- Quintero, M., Fonseca, C., Sánchez, J. (2011). *Violencia de Género en las Universidades y su Relación con la Educación y la Cultura*. Universidad Autónoma de México. Recuperado 18 de Mayo de 2015 en http://www.izt.uam.mx/sotraem/Documentos/AMET2011/AMET2011/REC/TEXTO/10/10_12.pdf
- Quiñones, M. (2007). *Resiliencia. Resignificación Creativa de la Adversidad*. Colombia: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Reich, W., Zautra, A. J., & Hall, J.S. (Eds.). (2010). *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford.
- Regional Training, Sao Paulo, Brazil (1999) <https://www.ceremap.org>. Proyecto de Intervención Ceremap, Centro de Resiliencia Mar del Plata. Proyecto Resilient's NATs: Niños y Adolescentes Trabajadores, Mar del Plata, Argentina.
- Richardson, G. (2002). *A metatheory of Resilience and Resiliency*. Journal of Clinical Psychology, 58, pp. 307-321.
- Roa, C., Estrada, K., Tobo, M. (2012). *Nivel de Resiliencia en Mujeres Maltratadas por su Pareja*. Psicología de la Universidad Piloto de Colombia. Grupo DHEOS.
- Rodriguez, G., Gil, J., García, E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Malaga: Alilbe.

- Rubin, G. (1984). *El tráfico de Mujeres: Notas sobre la "Economía Política" del Sexo*. En: *El Género. La construcción cultural de la diferencia sexual*. Lamas, M. (Comp.) México: PUEG. UNAM.
- Ruiz-Jarabo, C., Blanco, P. (2004). *La Violencia contra las Mujeres. Prevención y detección. Como promover desde los Servicios Sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. Diaz de Santos. pp. 1-14.
- Ruiz de Vargas, M., Roperó, C., Amar, J., Amarís, M. (2003). *Familia con violencia conyugal y su relación con la formación del autoconcepto*. *Psicología desde el Caribe*, 11, pp. 1-23.
- Ruiz, M., López, L., Hernández, Y., Castañeda, E., Águila, Y., (2013). *Caracterización de las mujeres maltratadas por su pareja desde la Perspectiva de Género*. *Medisur. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos*, 11 (1), pp. 15-26.
- Rutter, M. (1985). *Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder*. *The British Journal of Psychiatry*, 147, (6), pp. 598-611.
- Rutter, M. (1987). *Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), pp. 316–331.
- Rutter, M. (1993). *Resilience: Some conceptual considerations*. *Journal of Adolescent Health*, 14 (8), pp. 626-631.
- Rutter, M. (2006). *Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding*. *New York Academy of Sciences*, 1094, pp. 1- 12.
- Russell, D., Caputti J., (1992). *Feminicidio: Sexismo Terrorista contra las Mujeres*. *Universidad Nacional Autónoma de México*, 6, pp. 53-69.
- Ryff, C., Singer, B. (1998). *The Countours of Positive Human Health*. *Psychological Inquiry*, 9, pp. 1-28.
- Salas, N. (2014). *La Violencia Ejercida hacia Hombres Jóvenes Heterosexuales por parte de su pareja* (Tesis de Licenciatura). *Universidad Nacional Autónoma de México*.
- Scott, J. (1986). *El género: una categoría útil para el análisis histórico*. En: *El Género. La construcción cultural de la diferencia sexual*. Lamas, M. (Comp.) México: PUEG. UNAM.
- Seligman, M. (1998). *Building human strength: Psychology's forgotten mission*. En *APA Monitor*, 29 (19). Recuperado 15 de Mayo de 2015 en <https://www.apa.org/monitor/jan98/press.html>

- Stein, D. (2009). *The Psychobiology of Resilience*. CNS Spectrums, The International Journal Neuropsychiatric Medicine, 14(2), 41-47.
- Touraine, A. (2006). *Los Movimientos Sociales*. Colombia: Revista Colombiana de Sociología, 27, pp. 255-278.
- Uriarte, J. (2013). *La Perspectiva Comunitaria de la Resiliencia*. Psicología Política, 47, PP. 7-18.
- Valliant, G., (2003). *Ego mechanism of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington DC: American Psychiatric Press.
- Vanistendael, S. (1995). *Cómo crecer superando los percances: resiliencia capitalizar las fuerzas del individuo*. Ginebra: International Catholic Child Bureau. Oficina Internacional Católica de la Infancia.
- Velázquez, S. (2003). *Violencias Cotidianas Violencia de Género: Escuchar, comprender y ayudar*. Buenos Aires: Paidós.
- Velzeboer, M., Ellsberg, M., Clael-Arcas, C., García-Moreno C. (2003). *La Violencia contra las Mujeres: responde el sector de la salud*. Washington DC: Biblioteca de la Organización Panamericana de la Salud.
- Wagnild, G., Young, H. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. Journal of Nursing Measurement. 1, pp.165-178.
- Walker, L.E. (1979). *The battered woman*. Nueva York: Harper & Row.
- Werner, E., Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible. A longitudinal study of resilient children and youth*. Nueva York: McGrawHill.
- Werner, E. (1989). *High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years*. American Journal of Orthopsychiatry, 59, pp. 72-81.
- Wright, M., Masten, A. (2005). *Resilience processes in development: Fostering positive adaptation in the context of adversity*. En Goldstein, S., Brooks, R. (Eds.), *Handbook of resilience in children*. Nueva York: Springer, pp. 17-37.
- Zautra, A. (2003) *Dimension of Affective Relationships: Models and their integrative Implications*. Review of General Psychology, 7, pp. 66-83.
- Zautra, A., Johnson, L., Davis, M. C. (2005). *Positive Affect as a Source of Resilience for Women in Chronic Pain*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(2), pp. 212-220.

ANEXO 1

EJEMPLO DE ENTREVISTA

Muy buenas tardes, mi nombre es Mónica y soy egresada de la Facultad de Psicología de la UNAM, estoy realizando un estudio acerca de violencia de pareja. Su participación es muy importante. La información que usted proporcione durante la entrevista es estrictamente confidencial, anónima y nadie tendrá acceso a las respuestas que usted emita.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Fecha:
Nombre:
Escolaridad:

Hora:
Edad:

RELACIÓN DE PAREJA

- 1) Para ti ¿Qué es estar enamorada?
- 2) ¿Cómo saber si alguien está enamorado de una?
- 3) ¿Qué esperas de una relación de pareja?
- 4) Háblame acerca de tus relaciones sentimentales ¿qué esperabas? ¿cómo fueron?
- 5) ¿Has tenido relaciones sentimentales similares a ésta?
- 6) Cuando tenías problemas con tu pareja, ¿a quién acudías?
- 7) ¿Cómo son las relaciones de pareja en tu familia?

VIOLENCIA DE GÉNERO

- 8) ¿Qué entiendes tú como violencia en la pareja?
- 9) ¿Cuándo se tornó violenta tu relación?
- 10) ¿Qué tipo de situaciones violentas viviste en tu relación?
- 11) ¿Cuáles fueron las razones por las que tú crees se volvió violenta tu relación?
- 12) ¿Cuánto tiempo permaneciste en esa relación?

- 13) ¿Has sido testigo de relaciones violentas dentro de tu familia o círculo de amigos?
- 14) ¿Qué piensas del papel que juega la mujer en nuestra sociedad?
- 15) ¿Crees que la sociedad permite la violencia en contra de las mujeres? ¿Por qué?

3. RESILIENCIA

- 16) ¿Cómo te percibes a ti misma antes y después de haber vivido en una relación violenta?
- 17) ¿Qué te hizo permanecer en esa relación violenta? ¿Qué te hizo tomar la decisión de salir de ella?
- 18) ¿Cuándo pensaste en pedir ayuda?
- 19) ¿Cómo cambió la forma en la que te relacionas con los demás antes y después de tu relación?
- 20) ¿Cómo cambió tu relación familiar después de salir de la relación de violencia en la que estabas?
- 21) ¿Qué sentimientos te ayudaron a dejar ésta relación?
- 22) ¿Qué planes tienes para el futuro?
- 23) ¿Cómo cambió tu rutina después de salir de tu relación?
- 24) ¿Crees que podrías reincidir en una relación violenta?

Fin de la Entrevista
Gracias por tu participación

