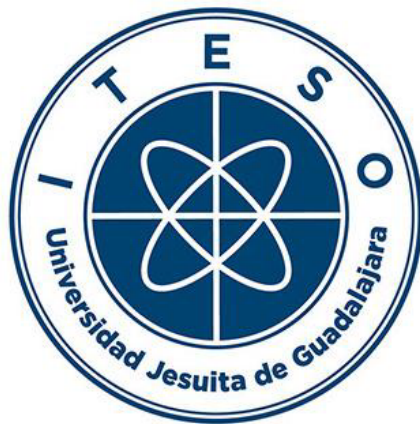


Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



El conocimiento personal de las mujeres adultas que viven
violencia doméstica.

TRABAJO RECEPCIONAL PARA obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **Esmeralda Arroyo Garrido**

Asesor: **Francisco Javier Hernández González**

Tlaquepaque, Jalisco. 20 de marzo 2026

Agradecimiento y dedicatoria

Agradezco a Dios por guiar cada uno de mis pasos. A mi esposo Gerardo, a mis hijos, Emmanuel, Victoria Guadalupe y Valentina, por ser mi motor, mi fortaleza y la razón de cada esfuerzo. A mi hermoso ángel en el cielo, mi papá, Guillermo Isaac Arroyo Ocadiz, cuya presencia y amor siguen siendo mi inspiración y motivación y a mi mamá Maria de los Angeles. Por siempre motivarme a estudiar y seguir adelante. A mi familia, por su apoyo incondicional en todo momento. A mis ángeles terrenales que pusiste en mi camino y me brindaron su apoyo para hacer posible este sueño y promesa, hecha realidad. A mis maestros, quienes compartieron sus conocimientos y enseñanzas, Y, de manera muy especial, a esta querida casa de estudios, por todo lo que me ha brindado con gratitud infinita.

Resumen

En el presente trabajo se busca comprender, desde una perspectiva humanista y fenomenológica, las experiencias de mujeres que han vivido violencia doméstica, problemática social compleja que vulnera su integridad física, emocional y psicológica. A través de entrevistas fenomenológicas, se exploran los procesos del conocimiento personal de mujeres víctimas, con el objetivo de visibilizar sus vivencias, generar conciencia de su situación y fortalecer sus recursos internos. La investigación parte del campo disciplinar del “Desarrollo Humano”, que reconoce a la persona como un ser en transformación, capaz de resignificar el dolor desde el acompañamiento empático. El estudio emplea una metodología cualitativa, con el método de la fenomenología y la investigación acción participativa, el Enfoque Centrado en la Persona, en la escucha activa y validación emocional. La técnica utilizada fueron las entrevistas fenomenológicas donde se concluye que compartir y reflexionar sobre sus experiencias permite a las participantes recuperar el control sobre sus vidas y tener un mejor conocimiento personal.

Palabras clave: Conocimiento personal, autoestima, mujeres violentadas y violencia doméstica.

Índice

Introducción	7
Capítulo I La persona y su implicación personal desde el campo del Desarrollo Humano	10
1.1 Justificación.....	10
1.2 Pertinencia para el Desarrollo Humano.....	11
1.3 Implicación personal.....	15
Capítulo II Problematicación.....	19
2.1 Problematicación	19
2.1.2 Población participante	23
2.1.3 Árbol problema	24
2.2 Acercamiento a la población: Entrevistas realizadas.....	25
2.2.1 Diseño de la entrevista	25
2.2.2 Entrevistas realizadas	26
Entrevista 1	26
Entrevista 2	29
Entrevista 3	31
Entrevista 4	33
2.2.3 Categorías con su definición: A continuación, menciono las 5 categorías de problematización	35
Negación de la situación que viven las mujeres con violencia	35
El miedo que sufren por no saber a dónde acudir	36
Sentirse culpables por buscar apoyo por su situación de violencia.....	40
Falta de oportunidades para las mujeres	42
Falta de conocimiento de redes de apoyo para las mujeres violentadas.....	43
Esquema de categorías y necesidades	49
Reflexiones finales	50
2.3 Propósitos, objeto del DH y preguntas de intervención o de investigación.....	51
2.3.1 Pregunta de investigación	51
2.3.2 Objetivo general	51
2.3.3 Objetivos específicos	51
Capítulo III Marco Teórico	51
3.1 Conceptos principales del tema-problema.....	51
3.2 Estado del arte	55
Violencia doméstica contra la mujer	56
Las violencias contra las mujeres debido a género en contextos laborales: el caso del ayuntamiento de Guadalajara	56
Violencia en las mujeres como causal de divorcio.....	57
El proceso del perdón en la separación conyugal: una intervención fundamentada en el desarrollo humano.....	58
Yo ayudo, tú ayudas ¡y cómo nos ayudamos! Espacio de autoconocimiento y escucha.....	58

3.3 Algunos conceptos del Desarrollo Humano	61
3.4 El Enfoque Centrado en la Persona	66
3.5 La figura quien facilita	68
3.6 Cifras estadísticas	69
3.7 Tipos de violencia.....	72
Capítulo IV Fundamentación metodológica.....	76
4.1 Fundamentación y pertinencia de la metodología cualitativa	77
4.2 Fundamentación y pertinencia del método fenomenológico	78
4.3 Guía de entrevistas.....	82
4.4 Referente empírico (población, muestra)	82
4.5 Consideraciones éticas	84
4.6 Desarrollo de habilidades para el conocimiento y la autoestima.....	85
4.7 ¿Qué es la entrevista fenomenológica?	85
4.8 Presentación de los participantes	86
Capítulo V Proceso experiencial de la investigación.....	88
5.1 Introducción	88
5.1.1 ¿Por qué es pertinente para mi trabajo de investigación?.....	89
5.2 Dificultades	90
5.3 Áreas de mejora personal	90
5.4 Aciertos.....	91
5.5 Sugerencias	91
5.6 Facilitadora.....	91
5.7 Facilitadas.....	92
5.8 Facilitación	96
5.9 Tema.....	97
5.10 Supervisión	98
Capítulo VI Resultados.....	101
6.1 Tabla de categorías y subcategorías	102
6.2 Categoría 1. Mujeres violentadas ante la normalización y la negación.	103
6.2.1 Subcategoría 1. Violencia una realidad negada.....	104
6.2.2 Subcategoría 2. Mujeres violentadas, de lo que no se habla.....	107
6.3 Categoría 2. Cuando el miedo te paraliza y no sabes a dónde acudir y qué hacer	111
6.3.1 Subcategoría 1. Miedo, el impacto que tiene en la vida de una mujer violentada.....	112
6.3.2 Subcategoría 2. El temor que viven por las represalias de su pareja	114

6.4.1 Subcategoría 1. La culpa un obstáculo a vencer.....	117
6.4.2 Subcategoría 2. La vergüenza que callan... por el qué dirán.....	119
6.5.1 Subcategoría 1. Limitación que enfrentan por sentir que no son capaces de salir adelante.....	122
6.5.2 Subcategoría 2. Murallas invisibles por la falta de oportunidades.....	124
6.6 Categoría 5. Desconocimiento de redes de apoyo, en mujeres que han sido víctimas de violencia	126
6.6.1 Subcategoría 1. Falta de información de redes de apoyo para las mujeres víctimas de violencia.....	126
6.6.2 Subcategoría 2. La Desconfianza por la falta de conocimiento, de las redes de apoyo públicas.....	129
<i>Capítulo VII Conclusiones</i>	132
<i>Referencias</i>	137
<i>Anexos.....</i>	142

Introducción

El presente trabajo de obtención de grado tiene como propósito comprender, desde una mirada humanista y fenomenológica, las experiencias de mujeres que han vivido violencia doméstica, que representa una problemática social compleja y persistente que afecta la integridad física, emocional y psicológica de quienes la padecen, especialmente las mujeres. Este fenómeno, se manifiesta en los diferentes tipos de violencia ya sea física, psicológica, sexual y económica, y continúa siendo invisibilizado o normalizado en muchas culturas, lo que dificulta su comprensión y abordaje desde una perspectiva integral.

Para ello, se adoptó el método cualitativo y se utilizó como técnica la entrevista fenomenológica, con el objetivo de explorar los significados que las participantes atribuyen a sus vivencias, cómo las han sentido, interpretado y resignificado a lo largo del tiempo. A través de esta técnica, se buscó no solo recolectar información, sino crear un espacio de acompañamiento, escucha, empatía y validación emocional, donde las mujeres pudieran expresar sus relatos en un ambiente de respeto y contención. La población atendida son las mujeres que han sido víctimas de violencia doméstica, y cuyo testimonio aporta elementos para la comprensión del impacto emocional que deja este tipo de experiencias.

Este trabajo se sustenta en los principios del Desarrollo Humano, que reconoce a la persona como un ser en proceso, capaz de transformar su realidad a partir del reconocimiento de su historia, el fortalecimiento de sus recursos internos y la posibilidad de resignificar el dolor desde un acompañamiento ético y genuino. Se busca que, al compartir sus vivencias, estas mujeres reciban un reconocimiento genuino de su historia, lo que les permita tomar conciencia de la situación que han atravesado.

Este proceso no solo busca visibilizar su sufrimiento, sino también promover una mejora en su autoestima, es decir que puedan reflexionar y reconocer la violencia que han vivido. Desafortunadamente este problema es a nivel mundial, afectando a muchas familias sin importar la situación económica ni su nivel social. Deja en evidencia, que la violencia de género no distingue clases sociales, niveles educativos y culturas. Lamentablemente las

estadísticas aumentan cada vez más sobre este tema. Aunque existen apoyos gubernamentales, refugios para las mujeres y sus hijos, muchas mujeres lo desconocen por falta de información, por miedo a buscar ayuda cuando son las víctimas.

Aunque no es algo nuevo, el tema de la violencia doméstica tiene muchos años y a pesar de estudios y análisis sigue aumentando. Esta investigación se enfoca en este cuestionable tema mencionando los efectos y consecuencias que pueden llegar a tener en la vida de las mujeres víctimas después de vivirlo. Por lo que se entrevistó a mujeres que han sufrido violencia, con el propósito de que, mediante la escucha y el reconocimiento de su experiencia, puedan tomar conciencia de su situación, recuperar la confianza en sí mismas y conocerse mejor.

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 libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada. (OMS).

El objetivo es dar cuenta de cómo un grupo de mujeres que han sufrido violencia han iniciado un proceso de conocimiento personal a través de sus relatos y experiencias compartidas en las entrevistas fenomenológicas. Es decir, analizar cómo un grupo de mujeres al narrar sus experiencias y reflexionar sobre sus relatos, las participantes lograron tomar conciencia de su realidad, identificar sus recursos internos y avanzar hacia una transformación personal, reconociendo sus fortalezas.

Este trabajo pretende analizar de qué manera la expresión narrativa de sus experiencias permite a las mujeres tomar conciencia de su realidad, reconocer patrones de maltrato, y descubrir sus capacidades y valores personales. Es decir que las entrevistadas, se escuchan y reconozcan sus emociones y lo que están viviendo. Al reflexionar sobre sus historias, estas mujeres no solo reconstruyen su identidad fragmentada, sino que también comienzan a consolidar una visión más clara de sí mismas, fortaleciendo así su autonomía emocional y su proceso de recuperación y, en muchos casos, puedan identificar fortalezas que no habían valorado en ellas. Logrando así reconocer, que no merecían la violencia sufrida, permitiendo así, que a través de sus relatos las mujeres fortalezcan su propio conocimiento.

Para llevar a cabo este trabajo se realizó la problematización, el acercamiento a la población y la elaboración del árbol del problema, que permitió desarrollar las causas y consecuencias de la violencia doméstica en las mujeres. Posteriormente se realizó el acercamiento a la población por medio de entrevistas semiestructuradas; lo que permitió obtener las siguientes categorías: la negación de la situación que viven las mujeres con violencia, el miedo que sufren las por no saber a dónde pedir ayuda, sentirse culpable por buscar apoyo, falta de oportunidades y la falta de conocimiento de redes de apoyo.

Para poder obtener estos resultados fue necesario consultar trabajos de obtención de grado, libros académicos, revistas y documentos de Desarrollo Humano, así como escritos relacionados con el tema de violencia. Este proceso de investigación permitió recopilar y obtener analizar la información suficiente para interpretar los datos obtenidos y comprender la información que se obtuvo y que fue de mucha ayuda para dar forma a la fundamentación teórica. Es así como se comienza a tejer los conceptos, aportaciones de grandes autores del Desarrollo Humano, por mencionar a algunos, Juan Lafarga, Carl Rogers, Barceló entre otros.

Posteriormente se comenzó con la fundamentación metodológica, la cual permitió llevar a cabo los procedimientos e iniciar la investigación. El trabajo se apegó al método fenomenológico obteniendo información a través de entrevistas. Una vez obtenida y procesada la información fue posible poder comprender las experiencias de vida de la población y obtener la evidencia que da cuerpo a esta investigación.

Para poder finalizar esta investigación se realizaron las conclusiones donde se habla de la importancia del proceso que se vivieron durante las entrevistas fenomenológicas, es así como las entrevistadas, a través de un proceso de auto reflexión logran reconocer que no merecían la violencia que habían sufrido. Al ser acompañadas desde la empatía, el respeto y la escucha activa pudieron tomar conciencia de sus experiencias. Este acompañamiento no solo aportó conocimientos, favoreció la toma de conciencia, también fue un espacio de crecimiento personal en las mujeres entrevistadas.

Capítulo I La persona y su implicación personal desde el campo del Desarrollo Humano

1.1 Justificación

El objeto de la investigación en el Desarrollo Humano será el conocimiento de sí mismo y la autoestima. Para poder explorar y comprender las experiencias, pensamientos, emociones de las entrevistadas, se busca que puedan alcanzar una mayor conciencia de su identidad y situación, lo que les permitirá mejorar su bienestar emocional. No existe una cifra exacta que represente a todas las mujeres violentadas, ya que muchos casos no son denunciados por temor a sus parejas. Es un problema preocupante, que afecta a millones de mujeres cada año. Las estadísticas varían dependiendo el contexto cultural, social y político de cada lugar, por lo que es importante destacar que la violencia doméstica es una violación de los derechos humanos que afecta a mujeres de todas las edades en nuestro país.

Para poder hacer este proyecto se necesitará trabajo de campo, donde el propósito será lograr entrevistar a un grupo de mujeres, para que puedan compartir sus experiencias de vida, creando así un vínculo de entre ellas y yo, para poder realizar las entrevistas se requiere contar con el espacio adecuado y las condiciones necesarias, para recibirlas, proporcionándoles confianza y empatía, donde se pueda dar la conexión y obtener los resultados deseados, como es el que por medio del conocimiento puedan reconocer la situación que viven.

De manera que, por medio de sus vivencias y experiencias, puedan reflexionar y tomar sus propias decisiones, donde el conocimiento sea herramienta para su proceso de recuperación. Menciona Rogers (1964), si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual. Donde pueden explorar y comprender sus propias emociones, y pensamientos; y a su vez, sientan el apoyo emocional que les permita volver a sentir que recuperan “el control sobre sus vidas”.

1.2 Pertinencia para el Desarrollo Humano.

Como menciona Lafarga (2010), “los promotores del Desarrollo Humano están llamados a transitar el siglo XXI fermentando los procesos de liberación de los individuos, los grupos y la sociedad, desde todas las perspectivas del autoconocimiento y de la acción” (p.22). El objetivo principal de este trabajo es que, a través de la investigación y desde el Desarrollo Humano, se propicie un proceso en el que el conocimiento de sí mismas y el fortalecimiento de la autoestima funcionen como estrategias clave para que las mujeres que han sido víctimas de violencia puedan reconocer y resignificar sus experiencias de vida. Se busca que, al tomar conciencia de su realidad, puedan identificar los factores que las mantienen en situaciones de violencia y, a partir de ello, abrir caminos hacia el cambio y la recuperación personal.

Así mismo, Segrera (2014) menciona, que el Desarrollo Humano Centrado en las Personas “es el esfuerzo transdisciplinar de estudio y acción cuyo objetivo es la comprensión integral de las potencialidades, organización, procesos y relaciones de los grupos y las personas, para poder promover el desarrollo autónomo de los mismos”. (p. 4)

Para poder llevar a cabo esta investigación, es importante definir los dos conceptos básicos en este tema: El conocimiento personal y la autoestima. Por lo que se refiere al conocimiento personal, Rogers (1961), nos dice que “es la capacidad de ser conscientes uno mismo, de sus propios pensamientos, sentimientos y experiencias y de aceptar y valorar esa experiencia” (p.115). Donde nos menciona la importancia que tiene el desarrollo personal, que refiere a la habilidad de reconocer y comprender los propios pensamientos, emociones y vivencias, desde una actitud de aceptación y valoración de lo que uno es y experimenta. es importante aceptarlo sin juicio, ya que esa aceptación permite conocernos mejor, tomar decisiones más auténticas y construir relaciones más sanas.

Otra definición que sería:

El conocimiento es la capacidad de tener consciencia de nuestra historia personal para

articularla con nuestro presente. Es el darnos cuenta lo que ha pasado en cada momento de nuestra vida y de qué manera nos ha configurado (...) de lo que se trata es de simplemente reconocer y nombrar para aprender a vivir con lo que somos y tenemos desde lo que habita en nosotros y no desde la carencia. (Hernández, 2014, pp.30, citado en García, 2016, p.46)

En lo que refiere a la autoestima se define como un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refiere al sujeto, y señala que es lo que el sujeto reconoce como descriptivo de sí y que él percibe como datos de identidad. (Rogers, 1967). Además, el psicólogo Carl Rogers señala, como se cita en (Reyna, 2023). Por lo que, por medio del Desarrollo Humano junto con el conocimiento personal y la autoestima serán parte de la estrategia de autovaloración en mujeres violentadas. Es pertinente, porque no sólo se trata de comprenderlas así mismas, sino también facilitarles información que les permita crecer, mejorar y reconstruir una mejor vida, llegando a ser clave para su proceso de recuperación y su desarrollo personal.

Reconociendo tanto sus debilidades como sus fortalezas, las mujeres pueden iniciar un proceso profundo de autocomprensión que les permita transformar su vida personal y fomentar su crecimiento emocional. En este sentido, el conocimiento de sí mismas, abordado desde el Desarrollo Humano, se convierte en una herramienta esencial para la una identidad más sólida y consciente. El objetivo más significativo de este proceso es que cada una de ellas pueda reconocer su fortaleza y llegar a ser ellas mismas.

“Donde pueda crear una relación en la que se sienta segura y libre” (Rogers, 2012, p.104). Es decir, habla de la necesidad de construir un espacio de confianza en una relación, ya sea personal o de acompañamiento. De modo que, la otra persona se sienta segura emocionalmente y libre de ser quien es, sin miedo al juicio. Por consiguiente, para que una relación sea genuina debe existir un clima de respeto y libertad, donde la persona pueda expresarse con autenticidad, explorando sus emociones y poder tomar decisiones desde su propia voluntad.

Las “mujeres violentadas” son mujeres que han sufrido algún tipo de violencia, (física, sexual, verbal, emocional o económica). La violencia contra las mujeres se da en todos los ámbitos y por parte de agresores diversos, desde la pareja y familiares hasta desconocidos. En el ámbito privado, la persona que más frecuentemente agrede a las mujeres es su propia pareja. La falta de documentación de esta forma de violencia contribuye a que se invisibilice y perpetúe (INEGI, 2013).

Es fundamental reconocer que muchas mujeres que han vivido violencia no solo han sobrevivido a experiencias traumáticas y destructivas, sino que han demostrado una gran capacidad de resistencia. Aunque algunas continúan cargando con heridas emocionales, han logrado salir adelante en distintos aspectos de su vida. Sin embargo, para avanzar hacia una verdadera transformación, es necesario que puedan construir su vida desde un lugar más consciente y fortalecido.

En este proceso, la capacidad de agencia, entendida como la posibilidad de tomar decisiones, ejercer autonomía y asumir el control sobre su propia vida, es clave. Cuando esta agencia se potencia a través del conocimiento personal y el fortalecimiento de la autoestima, se convierte en una herramienta esencial dentro del Desarrollo Humano. De esta forma, las mujeres pueden dirigir su proceso de recuperación y crecimiento hacia una vida más libre, sana y coherente con su dignidad.

Con esto quiero decir que, al tomar sus propias decisiones, las mujeres puedan recuperar el control sobre sus vidas y volver a confiar en sí mismas. Este proceso también implica asumir nuevas responsabilidades personales, buscar apoyo y romper con el ciclo de violencia que las ha afectado. Al comprender mejor sus emociones, pensamientos y comportamientos, estarán en condiciones de identificar patrones de violencia en el futuro y tomar decisiones más saludables, orientadas a su bienestar y seguridad. En otras palabras, el conocimiento de sí mismas y el fortalecimiento de la autoestima son herramientas que pueden permitirles reconocer sus propias fortalezas, superar experiencias dolorosas y tener una vida más plena, libre y consciente.

Asimismo, fortalecer la confianza en sí mismas es esencial para que las mujeres puedan superar el trauma y encontrar el impulso necesario para alcanzar sus metas personales. Este proceso no solo busca contribuir a la prevención y reducción de la violencia de género, sino también empoderar a las mujeres víctimas, brindándoles las herramientas necesarias para reconocer y romper el ciclo de abuso. A través de este enfoque, se espera promover una cultura de apoyo mutuo, igualdad y respeto en la sociedad, creando un entorno más justo y solidario para todas

La autoaceptación pide que enfoquemos nuestra experiencia con una actitud que vuelva irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación: el deseo de ver, de saber, de percatarse. Si aceptamos lo que sentimos y lo que somos en cualquier momento de nuestra existencia podemos permitirnos percatarnos plenamente y nuestro desarrollo no se bloquea. (Branden, 2013, p.48)

El conocimiento personal y la autoestima, puede ayudar a las mujeres a tomar el control de sus vidas y buscar apoyo o recursos cuando sea necesario. Poder promover el crecimiento personal, establecer límites y el control sobre sus propias vidas. Para lograr esto, se requiere investigación sobre los temas de conocimiento y autoestima, y llegar así, a los resultados deseados en este trabajo de “violencia de las mujeres”. Sin olvidar que cada persona es única, por lo que es importante saber adaptar el apoyo dependiendo de las necesidades individuales de las mujeres violentadas. Tomando en cuenta el respeto, ante todo la paciencia y el tiempo que nos proporcionen para poder llevar a cabo este trabajo. Es importante respetar la sensibilidad de cada una de las mujeres, para poder tener una adecuada conexión y así puedan compartir sus experiencias.

El autor afirma lo siguiente:

Las personas que gozan de una alta autoestima tienen una orientación activa hacia la vida, en lugar de pasiva. Asumen plena responsabilidad en cuanto a la realización de sus deseos. No esperan que otros cumplan sus sueños. Si surge un problema, se preguntan ¿Qué puedo hacer para solucionarlo? No exclaman “¿alguien tiene que

hacer algo!” Si algo ha salido mal se pregunta: ¿Qué es lo que pase por alto? ¿En qué equivoque mi cálculo? No se entregan a una apoteosis de inculpaciones. En suma, enfrentan la responsabilidad de su propia existencia. (Branden, 2013, p.111)

1.3 Implicación personal

Al realizar esta investigación es compartir cómo surgió mi interés por el tema que elegí para mi trabajo de obtención de grado. Desde el enfoque del Desarrollo Humano, encontré una conexión significativa con esta problemática que afecta a muchas mujeres. Durante mi experiencia laboral en un bufete jurídico, tuve la oportunidad de conocer de cerca diversas situaciones que enfrentan las personas en su vida cotidiana. Este contacto directo con realidades complejas permitió ampliar mi visión y sensibilizarme ante los casos de mujeres que viven violencia, despertando en mí el compromiso de profundizar en sus historias y comprender su experiencia desde una mirada más humana y empática.

El bufete jurídico en el que colaboré se especializa en asuntos de carácter laboral, civil y familiar, brindando un servicio legal gratuito a personas de escasos recursos. Esta labor no solo beneficia a la comunidad, sino que también permite a los estudiantes de Derecho aplicar sus conocimientos teóricos en la práctica, fortaleciendo su desarrollo profesional. En el área familiar, se atienden casos relacionados con custodia de menores, pensiones alimenticias y divorcios; en este último, es común encontrar situaciones marcadas por distintos tipos de violencia: física, económica y psicológica. La violencia doméstica es un problema social grave en nuestro país y sus efectos repercuten en la autoestima de las mujeres. Desde la perspectiva del Desarrollo Humano, el proceso de autoconocimiento puede convertirse en una herramienta fundamental para que estas mujeres inicien una reconstrucción personal, recuperen su confianza y reconecten con su valor propio.

El tema central de este trabajo es: "El conocimiento personal de las mujeres adultas que viven violencia doméstica". A partir de esta propuesta, se busca comprender cómo, mediante la exploración de su historia, emociones y vivencias, las mujeres pueden reconocer sus necesidades, identificar sus fortalezas y resignificar sus experiencias. Este proceso de autoconocimiento no solo permite una mayor comprensión de sí mismas, sino que también

favorece la autoaceptación, paso fundamental para la recuperación de la autoestima y la construcción de una vida más consciente y digna.

Como menciona Branden (2013) se refiere a una actitud de autovaloración y auto compromiso que deriva fundamentalmente del hecho de que estoy vivo y soy consciente de que existo. Es una experiencia más profunda que la autoestima (p,68). Cuando una mujer violentada logra desarrollar conciencia de sí misma, está en mejores condiciones para tomar decisiones más saludables y buscar los recursos adecuados para iniciar un proceso de sanación. El autoconocimiento facilita la identificación de patrones de comportamiento que perpetúan el daño, y permite establecer límites más claros y respetuosos.

Reconozco que para llevar a cabo este trabajo no solo se requiere una preparación académica, sino también una sensibilización y compromiso personal. De manera que, es necesario tener una actitud empática, que permita no solo analizar los hechos, sino también respetar las historias de vida que han sido compartidas con confianza y valentía. Comprendo que tratar temas relacionados con la violencia, el dolor y la resiliencia implica una responsabilidad. Por ello, mi compromiso es mantener respeto, escucha activa y comprensión, reconociendo que detrás de cada testimonio hay una mujer que ha atravesado situaciones difíciles y que ha decidido compartir su experiencia con la esperanza de generar conciencia y transformación.

Antes de llegar a la Clínica Jurídica, contaba con conocimientos generales sobre cuestiones legales. Sin embargo, no fue hasta que comencé a formar parte activa de ese espacio que comprendí la verdadera complejidad de los casos que se abordan, aquellos relacionados con el ámbito familiar. Allí, descubrí que detrás de cada expediente, de cada denuncia o trámite, existe una historia, de emociones, silencios, miedos y esperanzas.

Estar en contacto directo con las usuarias me permitió abrir los ojos ante realidades, donde vi llegar a mujeres con el rostro cansado, con palabras que a veces costaba salir y con miradas que hablaban del dolor acumulado. Muchas de ellas, con el temor de ser juzgadas o incomprendidas, si se atrevían a contar su historia. Algunas guardaban silencio por miedo a ser nuevamente violentadas. Fue en ese lugar donde nació en mí un interés, sentí el impulso

de mirar a esas mujeres no sólo como usuarias, sino como personas con una historia, con heridas, con fortalezas ocultas. Entendí que el apoyo debe darse también desde un lugar más humano, empático y comprometido, donde el respeto por su dignidad y la escucha activa.

Como mujer, me generó impotencia y rabia conocer las injusticias que viven y el miedo constante en el que muchas están atrapadas. Hasta entonces, no era consciente de la magnitud de la violencia que enfrentan millones de mujeres cada día. Esta experiencia en la Clínica Jurídica me sensibilizó, y fue desde ahí, y desde mi formación en la Maestría en Desarrollo Humano, que surgió en mí el deseo de aportarles una herramienta significativa: ayudarlas a reconocer que pueden romper con ese círculo de violencia, y que, a través del conocimiento de sí mismas y el fortalecimiento de su autoestima, pueden comenzar un camino de reconstrucción personal y emocional.

Desde lo personal, como madre de dos hijas y un hijo, una de mis mayores preocupaciones es que el día de mañana, cuando formen sus propias familias, no vivan ningún tipo de violencia. Considero que han crecido en un entorno sano, donde el respeto, el amor y la comunicación han sido valores fundamentales. Aunque soy consciente de que no podré protegerlos siempre, deseo que puedan identificar por sí mismos lo que es una relación sana, y distinguirla de aquellas que son tóxicas o dañinas.

Mi esposo y yo hemos trabajado para construir un hogar estable, basado en principios que heredamos de nuestras propias familias. Sabemos que ninguna relación está exenta de conflictos, y que no todo es perfecto, pero también creemos que el diálogo y la voluntad de escucharnos son las bases que nos han permitido llegar a acuerdos y fortalecer nuestro vínculo. Esta experiencia personal me reafirma la importancia de promover relaciones conscientes, y es también lo que me motiva a profundizar en este tema desde el Desarrollo Humano.

Por lo tanto, mi intención con este trabajo es que, a través de las entrevistas, pueda acompañar a esas mujeres en un proceso de reconocimiento y comprensión de los patrones de comportamiento presentes en sus relaciones. Busco que, mediante la escucha y la

reflexión, puedan identificar señales de alerta que les permitan prevenir situaciones de violencia en el futuro. Asimismo, deseo contribuir a que reconecten con sus intereses, metas personales y recursos internos, donde la autoestima, en muchos casos, ha sido afectada por las experiencias de violencia vividas. “Si puedo crear una relación de ayuda conmigo mismo – es decir, si puedo percibir mis propios sentimientos y aceptarlos-, probablemente lograré establecer una relación de ayuda con otra persona”. (Rogers, 1964, p.56)

Asimismo, espero que las mujeres entrevistadas puedan establecer límites saludables y desarrollar la confianza necesaria para comunicarse de manera clara y efectiva en sus relaciones interpersonales. Lo más importante es que, a lo largo de este proceso, se inspiren a reconocerse, valorando sus logros y descubriendo fortalezas que tal vez no habían identificado antes. Mi intención es que, a través de las entrevistas, no solo se genere información valiosa para la investigación, sino también un espacio significativo de reflexión y autoconocimiento.

Es decir, que al escucharse a sí mismas al compartir sus vivencias, las mujeres puedan iniciar un proceso personal tras haber vivido violencia doméstica, fortaleciendo su autoestima, su capacidad para establecer límites saludables y recuperando un sentido de vida propio y significativo. Donde “Facilitar un grupo desde el Enfoque Centrado en la Persona, además de comportar una experiencia de crecimiento personal, constituye una pequeña, pero significativa aportación a la transformación social y al entendimiento y diálogo entre las personas. (Barceló, 2003, p.317)

He escuchado distintas razones por las cuales muchas mujeres permanecen en situaciones de violencia, y la mayoría coinciden en factores como el miedo a ser agredidas nuevamente, la falta de un lugar seguro al cual acudir, o creencias aprendidas desde la infancia, como la idea de que “el hombre manda” en el hogar. En muchos casos, esta normalización de la violencia ha pasado de generación en generación, haciendo que algunas mujeres lleguen a creer que vivir así es parte de la vida. A esto se suma el desconocimiento de sus derechos y el temor a perder la estabilidad económica.

Todo esto tiene un impacto en la salud mental y física de las mujeres que viven violencia. Las consecuencias no solo se reflejan en su cuerpo, sino también en su autoestima, en su

capacidad de confiar, de tomar decisiones y de proyectar un futuro diferente. Las heridas visibles son solo una parte de un dolor mucho más amplio, que también se manifiesta en el miedo constante, en el agotamiento emocional y en la sensación de no tener salida. Puedo decir que duele verlas así. Me conmueve verlas llorar mientras comparten sus historias, y me duele cuando, con un valor silencioso, se descubren partes del cuerpo para mostrar las marcas que la violencia ha dejado en ellas.

No solo escucho lo que narran, lo imagino, lo siento, y muchas veces me quedo pensando en todo lo que han tenido que soportar en silencio. Estas experiencias me han tocado de forma personal. Como mujer, como madre y como profesional en formación. Hacen ver la importancia de seguir abriendo espacios seguros donde estas voces puedan ser escuchadas, sin juicio y con profundo respeto. También reafirmó el compromiso de acompañar desde una presencia humana y ética, que permita a cada mujer reconocerse y sanar.

Capítulo II Problematicación

2.1 Problematicación

Con respecto al trabajo que se llevará a cabo, titulado "El Conocimiento personal de las mujeres adultas que viven violencia doméstica", es importante resaltar que la violencia doméstica es un problema social grave que afecta a millones de mujeres en todo el mundo. Además, es alarmante saber que la violencia doméstica no solo causa daño físico, sino que también tiene consecuencias graves en la salud mental y emocional de las víctimas.

El hogar, que debería ser un espacio seguro y protector, se convierte en el lugar más peligroso para muchas mujeres, donde sufren no solo lesiones físicas, sino también trastornos emocionales, como depresión, ansiedad y estrés postraumático, que a menudo quedan sin tratamiento o sin reconocimiento. Este panorama, reflejado en las estadísticas, subraya la importancia de abordar la violencia doméstica desde una perspectiva integral, que no solo contemple el daño físico, sino también el impacto psicológico y emocional que sufren las mujeres.

Muchas mujeres desde temprana edad viven con violencia y se han acostumbrado a que esa situación sea normal. En estos casos no hay lugar más inseguro que sus propios hogares. Por lo que, “En 1999 la Asamblea General de las Naciones Unidas, estableció el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en recuerdo del asesinato de las hermanas dominicanas Mirabal durante la dictadura de Trujillo” (Naciones Unidas, 2013). “Una recesión económica, como la provocada por la pandemia, puede contribuir a un repunte de la violencia doméstica. Este repunte aumenta los costos económicos de la violencia doméstica en comparación con épocas normales”. (Ouedraogo y Stenzel, 2021)

Es importante mencionar los testimonios de mujeres durante el proceso, ya que ofrecen una mirada, sobre cómo la pandemia de COVID-19 impactó en sus vidas. De acuerdo con sus relatos, el periodo de confinamiento obligatorio provocó un incremento en los niveles de violencia física, sexual y emocional dentro de sus hogares. El encierro forzado, que en un principio se planteó como una medida de protección sanitaria, se convirtió para muchas en un lugar de mayor vulnerabilidad.

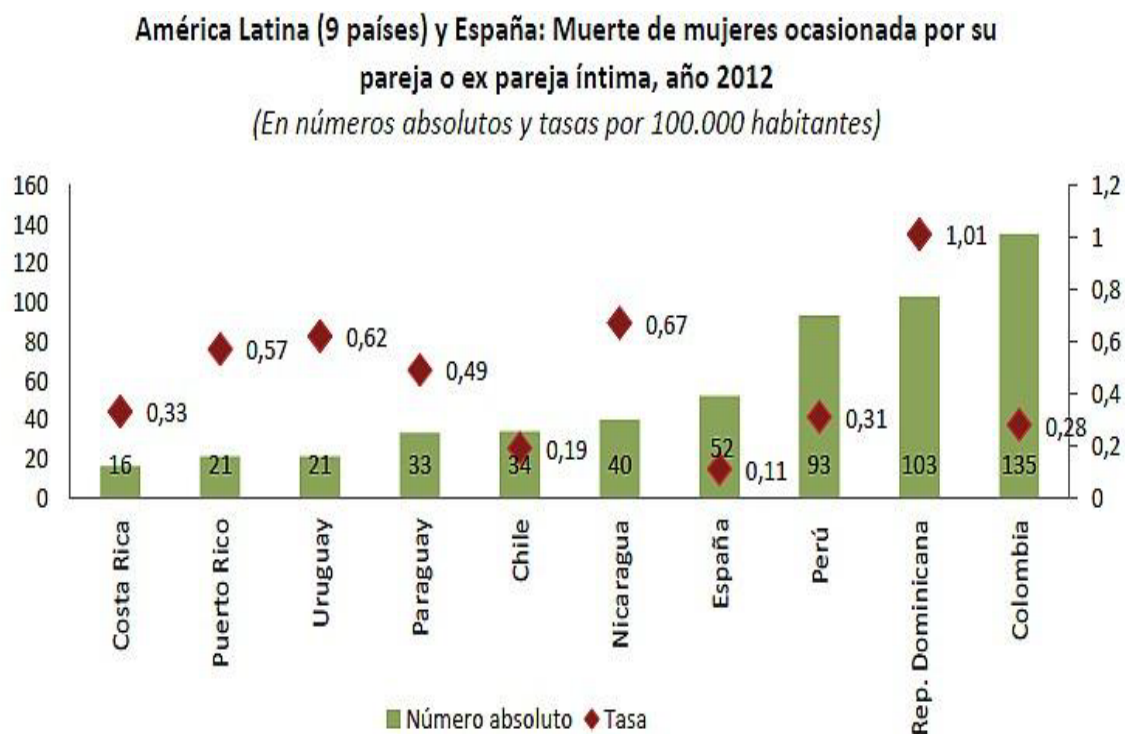
El aislamiento limitó sus redes de apoyo, impidiendo que pudieran acudir a familiares, amistades o instituciones para pedir ayuda. Además, de haber consecuencias como la pérdida de empleo, la inestabilidad económica, aumento de estrés y ansiedad, y la tensión por la falta de ingresos generaron frustración y desesperación en su núcleo familiar, lo cual aumentó el maltrato que, en muchos casos, ya existían antes de la emergencia sanitaria.

Muchas mujeres mencionaron que, lejos de sentirse seguras en sus hogares, estos se convirtieron en espacios, donde la violencia se volvió más frecuente, más grave y, en ocasiones, más silenciosa. El miedo a la dependencia económica, el cuidado de los hijos y la saturación emocional contribuyeron al aumento de violencia que ya vivían antes de la pandemia, pero que el confinamiento vino a empeorar. Mencionaré algunas cifras de países, donde la violencia las mujeres sufre violencia doméstica, como en Nigeria, el número de casos comunicados de violencia de género vinculada a los confinamientos aumentó en más del 130%. En Croacia, las violaciones denunciadas aumentaron un 228% durante los

primeros cinco meses de 2020, en comparación con 2019”. (Ouedraogo y Stenzel, 2021). Estas cifras estadísticas, desafortunadamente van ascendiendo, siendo esto un problema mundial.

A continuación, se muestra una gráfica representando el número de muertes ocasionadas por parejas o exparejas íntimas en mujeres de América Latina y España. Esta gráfica dio como resultado del consenso internacional que hizo para poner fin a la violencia contra las mujeres y niñas: Donde nos muestra que en el 2012 se registraron 496 muertes de mujeres ocasionadas por su pareja o expareja íntima en nueve países de América Latina. (Naciones Unidas, 2013).

Gráfica



Fuente: Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe, CEPAL <http://www.eclac.cl/oig/afisica/>

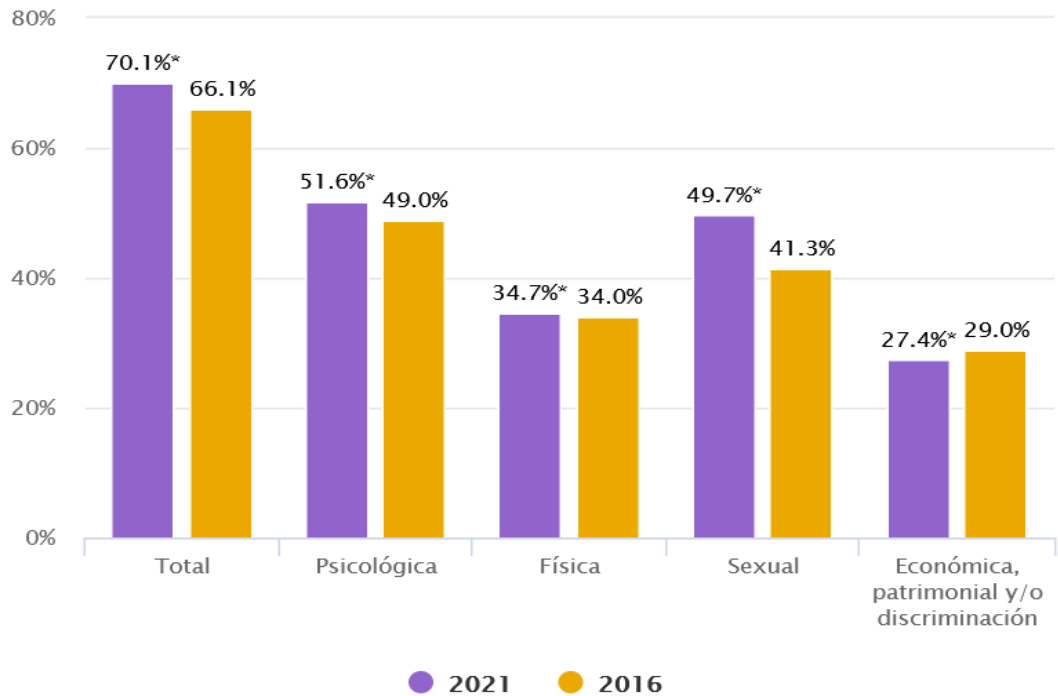
* Chile, Costa Rica, Colombia, España, Nicaragua, Paraguay, Puerto Rico, Perú, República Dominicana y Uruguay.

* Costa Rica, El Salvador, Nicaragua, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana y Uruguay.

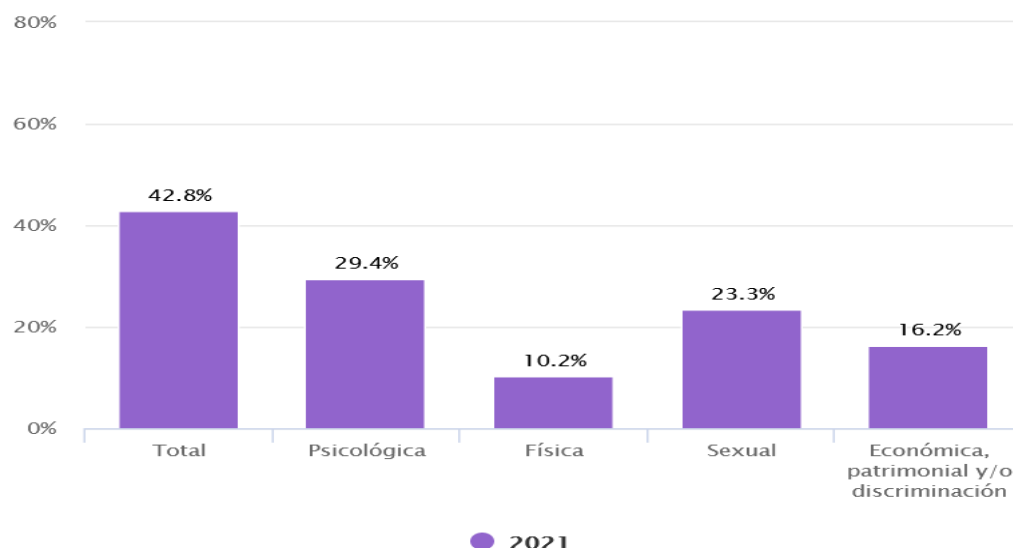
“En el mismo año, se registraron 545 homicidios por razones de género o femicidios en siete países de la región², de los cuales casi dos tercios tuvieron como victimarios a la pareja o expareja íntima”. (Naciones Unidas, 2013).

Por otro lado, “El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) genera información estadística sobre la situación de violencia que enfrentan las mujeres en nuestro país”. (INEGI,2021). “En 2021, a nivel nacional, del total de mujeres de 15 años y más, 70.1 % han experimentado al menos un incidente de violencia, que puede ser psicológica, económica, patrimonial, física, sexual o discriminación en al menos un ámbito y ejercida por cualquier persona agresora a lo largo de su vida”. (INEGI,2021).

Prevalencia total de violencia contra las mujeres de 15 años y más a lo largo de la vida por tipo de violencia según año de la encuesta



Prevalencia de violencia contra las mujeres de 15 años y más en los últimos 12 meses¹ por tipo de violencia 2021



Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH). Ediciones 2016 y 2021).

2.1.2 Población participante

Para la realización de este trabajo de investigación, la población seleccionada estará conformada por mujeres cuyas edades entre los 36 y 55 años, quienes han vivido situaciones de violencia en el ámbito doméstico. Estas edades han sido elegidas con la intención de abordar una etapa vital en la que muchas mujeres han atravesado procesos significativos de vida, tales como la maternidad, la consolidación o ruptura de relaciones de pareja, responsabilidades laborales, familiares y personales, así como una serie de cambios emocionales y sociales que las posicionan en una etapa clave para la reflexión y la resignificación de sus experiencias.

Las participantes compartirán una característica fundamental: haber sido víctimas de algún tipo de violencia, ya sea psicológica, económica, física o patrimonial, entendida esta última como el control o privación de los bienes materiales y recursos económicos por parte de sus agresores. Estas formas de violencia, aunque pueden manifestarse de manera distinta

en cada caso, comparten un impacto profundo en la autoestima, autonomía y bienestar emocional de las mujeres.

La elección de esta población se fundamenta en la necesidad de comprender los efectos que la violencia doméstica deja a largo plazo, Asimismo, se busca que puedan expresar sus relatos, quienes han vivido este tipo de experiencias, ofreciéndoles un espacio de escucha empática y contención, desde la mirada del Desarrollo Humano. Con esta población se pretende generar un diálogo profundo y reflexivo que permita no solo documentar sus vivencias, sino también acompañarlas en un proceso de reconexión consigo mismas, fortaleciendo su autoestima y favoreciendo su proceso de autoconocimiento como vía hacia una vida más libre, consciente y digna.

Para esto es necesario tener las evidencias necesarias de la raíz del problema, por lo que se requiere hacer una investigación de campo para conocer más a fondo el problema. Para poder lograrlo entrevisté a 4 mujeres, cada una con las características de haber sido víctimas de violencia. A cada mujer por separado les comenté que soy estudiante de la maestría en Desarrollo Humano, parte de mis estudios es poder hacer un trabajo de obtención de grado. Donde es necesario comenzar con entrevistas, para poder ir conociendo las causas y consecuencias de la violencia familiar. Por lo que les pedí su consentimiento. Aceptando las mujeres, para mí, no fue fácil llevarlas a cabo, por su disponibilidad de horarios, tuve que adaptarme de acuerdo con los tiempos de cada una de las mujeres. Puedo decir que fue una experiencia que ayudó a confirmar más el interés de mi tema, cada una con situaciones diferentes y sufriendo algún tipo de violencia

2.1.3 Árbol problema

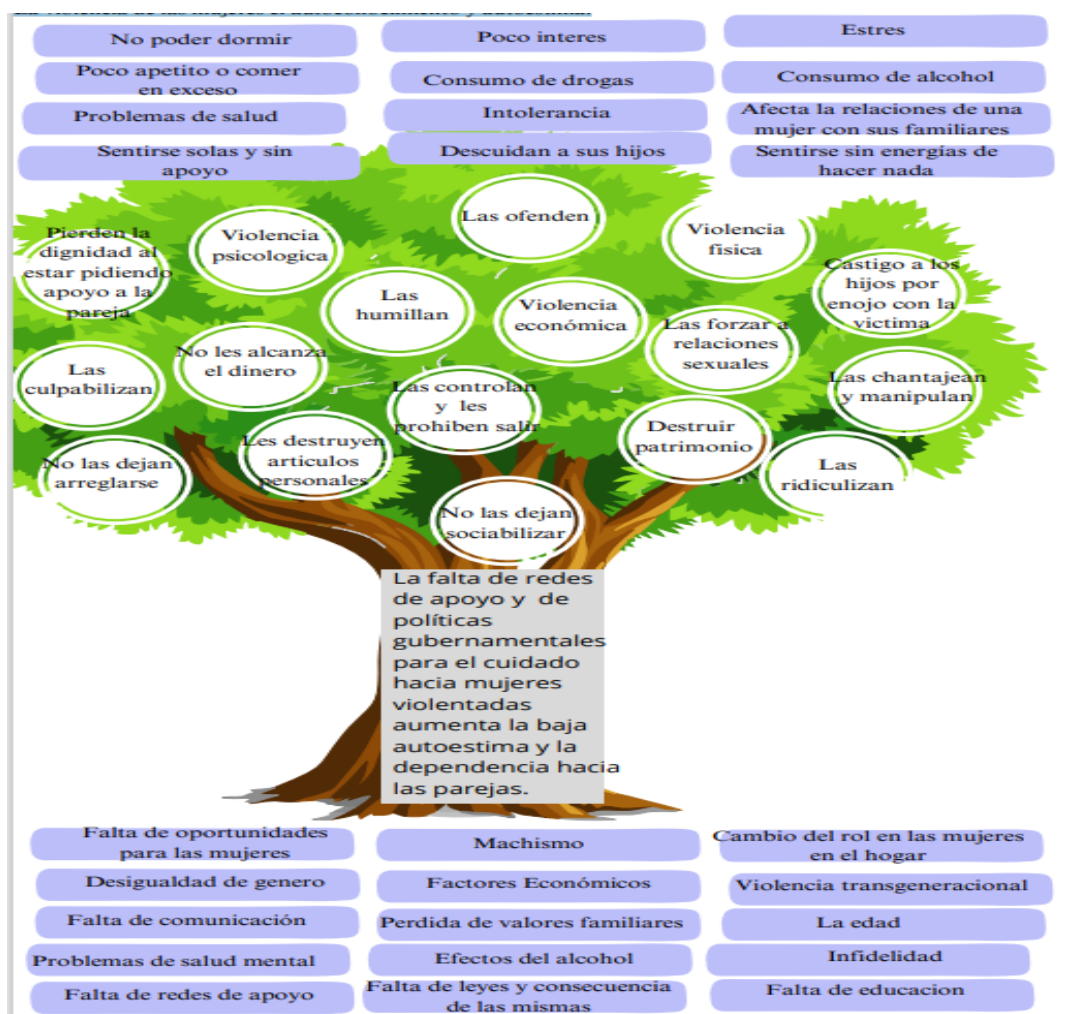
El árbol problema sirve para desarrollar y comprender las causas y efectos de la violencia de las mujeres. En las raíces del árbol coloqué las causas del problema, en el tronco escribí que el problema es “La falta de redes de apoyo y de Políticas gubernamentales, en las

más coloqué las manifestaciones del problema. Afuera del árbol, en la parte superior del follaje, coloqué las consecuencias que se tienen.

2.2 Acercamiento a la población: Entrevistas realizadas

2.2.1 Diseño de la entrevista

Las entrevistas representan una herramienta fundamental en esta investigación, permiten acercarme de manera directa a las vivencias de las mujeres participantes, con el objetivo de comprender no sólo los hechos que han experimentado, sino también cómo los han sentido. En ese sentido, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a las 4 participantes elegidas. Más allá de obtener información, cada encuentro será un espacio de diálogo humano, en el que se dará una interacción entre dos personas: la entrevistada y la



entrevistadora, reconociendo la subjetividad y singularidad de cada historia. Por ello, se elegirá un lugar seguro y tranquilo donde ellas puedan sentirse cómodas y escuchadas.

La confianza, el respeto, la empatía y la presencia genuina serán importantes durante cada entrevista, buscando generar un ambiente que permita la apertura emocional y la expresión auténtica. Además, se aseguró previamente que cada participante otorgara su consentimiento informado, siendo consciente del propósito de la investigación, la confidencialidad de su testimonio y su derecho a retirarse en cualquier momento si así lo desea. Este proceso no solo busca recolectar testimonios, sino también ofrecer un espacio significativo de validación y escucha, en el que las mujeres puedan reconocerse como protagonistas de su propia historia, avanzando hacia el fortalecimiento de su identidad.

Las entrevistas fueron realizadas, y las participantes compartieron sus experiencias de manera voluntaria. Por razones de confidencialidad y respeto a su privacidad, se decidió cambiar sus nombres reales por pseudónimos, a fin de proteger su identidad y garantizar su seguridad. A continuación, se presenta una tabla con algunos datos relevantes de cada una de ellas, que permiten contextualizar brevemente su situación personal y familiar, así como ciertos aspectos significativos que fueron abordados durante las entrevistas.

2.2.2 Entrevistas realizadas

Nombre	Edad	Estado Civil	Ocupación	Tipo de violencia
Gomita	30 años	Casada	Hogar	Psicológica y económica
Pasita	52 años	Divorciada	Profesionista	Psicológica
Luneta	36 años	Divorciada	UBER	Psicológica y económica
Chocoreta	45 años	Divorciada	Obrera	Psicológica, económica y física

Entrevista 1

La primera mujer entrevistada se llama Gomita. Tiene 30 años, está casada y es madre de una niña. Actualmente se dedica al hogar. Relata que no logró concluir la preparatoria por motivos económicos, ya que desde muy joven tuvo que trabajar para apoyar a sus padres con los gastos del hogar. Durante esa etapa conoció a su actual esposo; después de tres años de noviazgo, decidieron casarse. Gomita llegó a la Clínica Jurídica solicitando información sobre asesoría legal y atención psicológica. Al escucharla, consideré que su situación era

importante y pertinente para una entrevista. Le propuse participar y, aunque dudó, aceptó con la condición de que ella misma decidiría el día y la hora, pues si su esposo se enteraba, podría tener problemas. Finalmente, acordamos la cita. Ella le dijo a su esposo que visitaría a su madre para poder asistir a la entrevista.

Gomita lleva ocho años de casada. Su hija tiene cinco. Al principio del matrimonio trabajaba para apoyar con los gastos, pero hace un par de años perdió un bebé por complicaciones de salud y dejó de laborar, ya que se encontraba delicada y además debía cuidar a su hija pequeña. En sus palabras, al inicio su vida familiar era normal. No vivían con lujos, pero lograban llegar a fin de quincena gracias a su buena administración.

Sin embargo, desde hace dos años, ha notado un cambio en la actitud de su esposo. Comenzó a no llegar a dormir, a controlarla, a celarla de forma excesiva y a volverse agresivo. Dejó de darle dinero, y ahora es él quien compra lo que ella necesita. La situación económica empeoró, y al principio Gomita pensó que era consecuencia de la pandemia. Su esposo justificaba su comportamiento con el argumento de estar desesperado por la falta de dinero.

Con el tiempo, el maltrato fue escalando. Gomita relató un episodio en el que su esposo, al no gustarle la comida, le aventó el plato al suelo delante de su hija. La niña observaba en silencio, visiblemente asustada. Además de gritarle e insultarla, su esposo ha intentado agredir físicamente. Ella teme que esté consumiendo drogas y que pueda dañar a su hija o a ella misma. Reconoce que no lo reconoce, que no era así. La situación de aislamiento también ha sido evidente. Su esposo le prohibió visitar a su amiga de la infancia, argumentando que "le quitaba el tiempo" y que "la sonsacaba". Incluso, llegaba a recogerla de la casa de su amiga, bajo el pretexto de protegerla. últimamente, cometa Gomita, parece que ya no le importa y la trata con desprecio. Por más que lo analiza, no logra entender qué cambió.

Durante los últimos dos años, no había compartido con nadie lo que estaba viviendo, por miedo y para no preocupar a su familia. Recientemente, al visitar a su madre, no pudo ocultarlo más. Su madre la notó diferente y, al preguntarle, Gomita rompió en llanto y le contó todo. Su madre expresó su desconcierto: no entendía el cambio, ya que su yerno

siempre había sido un buen hombre. Incluso le sugirió que quizá tenía otra mujer, pues no veía otra explicación. Fue su madre quien le recomendó ir a Casa Polanco para pedir apoyo. Ahí le ofrecieron atención psicológica y la opción de anotarse en una lista de espera. Gomita explicó que lo que buscaba era orientación legal sobre el divorcio, por lo que fue canalizada a la Clínica Jurídica. Aun así, dejó claro que no estaba segura de separarse, pero quería tener información por si era necesario.

Gomita aún mantiene la esperanza de que todo mejore. Cree que tal vez solo están pasando por una mala racha, y que, si el problema es económico, ella podría trabajar nuevamente para aliviar la presión. Le propuso esto a su esposo, pero él se negó y le dijo que su única tarea era cuidar a la niña, porque era "lo único que sabía hacer bien". Esa respuesta la hizo sentir menospreciada. Durante la entrevista, expresó culpa por estar ahí, actuando a escondidas. Aún cree que su esposo "ha sido bueno" y que quizás solo necesita ayuda. Tiene miedo de adelantarse a una decisión tan definitiva como un divorcio. A pesar de todo lo vivido, guarda la esperanza de que su esposo cambie y que no sea necesario tomar medidas legales. Ella preguntó, qué opinaba de su situación. Le respondí que en la Clínica Jurídica podemos brindarle apoyo profesional si ella así lo desea, y que lo más importante es que se sienta segura y protegida, tanto ella como su hija.

Agradeció la atención, dijo que esperaba no estar equivocándose. Le reiteré que merece respeto y un entorno donde se sienta tranquila. Asintió. Al salir de la sala de mediación, preguntó ansiosa a su madre si su esposo había llamado. Su madre le respondió que no, que su celular no había sonado. Gomita expresó alivio y dijo que era mejor no haber traído a su hija, ya que ella podría haber comentado algo en casa. También compartió que su esposo le suele preguntar a la niña quién fue a casa o si salieron. La entrevista concluyó con una fuerte impresión. Gomita llegó buscando ayuda y hablando con claridad de la posibilidad de un divorcio, pero al final, su lenguaje cambió. Sus palabras estuvieron marcadas por la culpa y el miedo. En ese momento pensé, qué fue lo que hizo que cambiara de postura durante la conversación.

Entrevista 2

La segunda mujer entrevistada se llama Pasita, tiene 52 años. Llegó a la Clínica Jurídica solicitando información sobre los servicios que se ofrecen. Al proporcionarle los detalles, comentó que pensaba que el lugar era el Centro Polanco, ya que lo que ella buscaba era apoyo psicológico. Durante la conversación, compartió parte de su historia y accedió a ser entrevistada. Me llamó la atención su caso, ya que, a pesar de todo lo vivido, transmite fortaleza y una dignidad que merece ser reconocida.

En la entrevista, comencé preguntándole un poco más sobre su historia personal. Pasita compartió que se casó muy enamorada, con la ilusión de que fuera para toda la vida. Estuvo casada durante 14 años y tuvo una sola hija, que hoy tiene 23 años. Al inicio del matrimonio, su esposo no tenía trabajo y fue ella quien sostuvo el hogar, trabajando en varios empleos mientras rentaban una casa. Un año después, él comenzó a trabajar y, con ello, su actitud cambió. Retomó amistades y volvió a ser infiel, conducta que ya había mostrado durante el noviazgo. En aquel entonces, ella lo dejaba cada vez que descubría una traición, pero él pedía perdón, y terminaba regresando.

Reconoce que estaba muy enamorada y que no quería ver la realidad. Toleraba todo en silencio, sin contarle a nadie lo que pasaba en su matrimonio, mientras los demás creían que eran una pareja feliz. Cuando le pregunté qué era exactamente lo que había tolerado, Pasita relató que su esposo la ridiculizaba constantemente frente a otras personas. Al principio pensaba que eran bromas, pero con el tiempo las burlas fueron cada vez más hirientes. Discutían con frecuencia y, aunque ella le decía que quería terminar la relación, él siempre lograba convencerla de quedarse. Le hizo sentir que no valía nada. La controlaba incluso en su forma de vestir, lo que afectó su autoestima. Los primeros cinco años de matrimonio fueron duros.

Pasita recuerda que, aun estando embarazada, continuaban los episodios de humillación. A veces recibía mensajes anónimos diciéndole que su esposo tenía otra relación y que no la quería. Aun así, ella se aferraba a la idea de mantener una familia, sobre todo por su hija. No quería que su matrimonio fracasara ni enfrentar el "qué dirán". Con el tiempo, empezó a ver

con claridad que lo que vivía era violencia psicológica, aunque en ese momento no lo reconocía así.

Una vecina llegó a contarle que, cuando ella se iba por cuestiones de trabajo, su esposo hacía fiestas en casa con mujeres desconocidas. Aun así, Pasita seguía postergando la decisión de separarse. Finalmente, cuando su hija tenía 8 años, todo cambió. En medio de una discusión, su hija intervino llorando, suplicando que dejaran de pelear. Ver el rostro de dolor de su hija fue el detonante. En ese momento entendió el daño que le estaban causando, no solo a ella como mujer, sino también a su hija como niña. Decidió entonces terminar con la relación.

Pasita reconoce que durante ese tiempo su salud física y emocional se deterioró. Se enfermó, vivió con ansiedad, con tristeza profunda, y con una autoestima completamente devastada. Le pregunté cómo había logrado salir adelante, y respondió que lo hizo a través del apoyo psicológico. Aprendió a quererse, a valorarse como persona y como profesionalista. Fue un proceso largo y doloroso, pero logró reconstruirse. Aunque de vez en cuando experimenta algunas crisis de ansiedad, asegura que ya no son como antes. Comentó que ahora solo desea reforzar su bienestar emocional, por eso busca apoyo psicológico.

Le hablé sobre los servicios de Casa Polanco, donde podrá recibir el acompañamiento necesario. Se mostró receptiva, agradecida y optimista. Dijo que, aunque todo eso ya quedó en el pasado, recordarlo le removió emociones profundas. Se preguntaba cómo había sido capaz de tolerar tanto y por tanto tiempo. No guarda odio, pero sí desea que la vida le cobre a su exesposo el daño que le hizo. Recordó cómo dejó de cuidarse, cómo se sentía fea, incapaz, y cómo no creía en sí misma.

Reconoció que fue doloroso revivir esa etapa, pero también sanador. Dijo una frase: “Es fuerte reconocer cómo una mujer puede llegar a desvalorarse tanto. Pero hoy sé que no merecía ser tratada así.” Aunque aún tiene contacto con su exesposo por su hija, ya no le afecta como antes. Ahora se ve como una mujer fuerte, valiosa y hermosa. La relación con su hija es muy estrecha. Su hija es ya una profesionalista, y ambas se apoyan. Actualmente,

Pasita tiene una nueva pareja, aunque no viven juntos. Decidió que no volvería a vivir en pareja. Su nueva relación ha sido positiva; su actual compañero la ha motivado, le ha hecho creer en sí misma, y ha sido una presencia que describe como una bendición en su vida.

Al finalizar la entrevista, Pasita agradeció por escucharla. Dijo que se sintió en confianza y tranquila. Confirmó que acudirá a Casa Polanco, consciente de que aún hay aspectos por sanar. Expresó su alegría al saber que existen espacios de apoyo para mujeres que han vivido violencia psicológica. Le agradecí su confianza y le dije: *“Gracias, Pasita, por compartir tu historia. Tu experiencia, tu valentía y tu evolución son inspiradoras.”* Esta entrevista fue emocionalmente intensa. Por momentos, temí que pudiera tener una crisis emocional. Hubo pausas, silencios profundos, miradas al techo y respiraciones largas... pero siempre volvió a continuar. Fue un encuentro sanador, tanto para ella como para mí.

Entrevista 3

Esta entrevista fue realizada a una mujer de 36 años, cuyo nombre es Luneta. Ella accedió amablemente a compartir su experiencia como parte de mi formación en la Maestría en Desarrollo Humano. Debido a sus compromisos laborales y familiares, no fue posible realizar la entrevista de manera presencial. Actualmente trabaja como conductora de UBER, por lo que acordamos realizar la entrevista por teléfono a las 10:30 de la noche, cuando sus hijos ya estaban dormidos y podía hablar con tranquilidad desde casa. Desde el inicio, Luneta se mostró abierta, aunque con un tono de voz que evidenciaba el cansancio acumulado de su rutina diaria. Explicó que ser madre trabajadora ha sido un reto, y que lo que más le duele es no poder pasar más tiempo con sus hijos. Antes no trabajaba, pero desde su separación se ha visto en la necesidad de sostener el hogar y pagar deudas. Aunque el padre de sus hijos aporta \$1000 semanales, esa cantidad es insuficiente.

Todos los días Luneta sigue una rutina exigente: sale temprano, lleva a sus hijos a la escuela y aprovecha ese tiempo para trabajar. Cuando se acerca la hora de salida escolar, suspende su labor para recogerlos, llevarlos a casa, darles de comer y dejarlos bajo el cuidado de su hijo mayor o en comunicación constante por teléfono. Luego retoma su jornada laboral,

regresa por la noche, les da de cenar y los acuesta para volver a empezar al día siguiente. Comenta que, aunque al principio le costó adaptarse, hoy prefiere ese horario para evitar conducir de noche, por seguridad. Agradece que, hasta el momento, no ha tenido incidentes y confía en que así continuará, “con la bendición de Dios”.

Lo que más tranquilidad le da a Luneta es que ya no vive con el padre de sus hijos. Describe la relación como violenta y dañina. Él se drogaba y ejercía control psicológico sobre ella. En una ocasión, le llegó a decir que disfrutaba verla con miedo. Tienen tres hijos; el mayor ya no vive con ella, y los dos menores tienen 10 y 13 años. Lo que más le duele es que su expareja también agredía psicológicamente a los niños: sabía que, al maltratarlos, también la lastimaba a ella.

Luneta cuenta que él gritaba a los niños, provocando un ambiente de tensión y miedo en casa. Llegó al punto de tener que sacarlos del hogar para que pudieran sentirse tranquilos. Una de las situaciones que más la hirió fue tener que sacarlos de la escuela, ya que el padre se negó a seguir apoyando su educación, a pesar de que económicamente tenía posibilidades: posee un taller mecánico que le va bien. Incluso, en varias ocasiones se llevó a su hijo de 13 años al taller para que “aprendiera a trabajar”, pero lo maltrataba frente a los clientes, lo insultaba y lo hacía sentir inútil. El niño regresaba a casa llorando, avergonzado y asustado. Luneta recuerda con dolor cómo su expareja llegó a decirle al niño: “*No seas marica*”, minimizando sus emociones y humillándolo.

Este maltrato tuvo consecuencias emocionales en los niños. Luneta señala que son reservados, con pocos amigos, y que sus maestras mencionan que se aíslan. Aunque desde que ya no viven con su padre ha notado mejoras, el daño persiste. Por ello, ha buscado ayuda psicológica para sus hijos. También ha aprendido a manejar las provocaciones de su expareja, quien sigue intentando alterarla. Aunque por dentro le causa rabia, ha aprendido a no reaccionar: “*Me cuesta mucho, pero sé que vale la pena*”, afirma con determinación.

Luneta dice que, a pesar del cambio tan radical en su vida, prefiere cómo está ahora. Se siente viva, libre y tranquila. Disfruta momentos simples como salir con sus hijos, sin tener

que preocuparse por el mal humor de su pareja o por cualquier conflicto que pudiera surgir. Antes, todo le molestaba. Recuerda que, si salían a comer, siempre hacía comentarios negativos: “*A la otra tragamos en casa, está muy caro*”, decía frente a los meseros. En fiestas o reuniones familiares, siempre terminaba discutiendo con alguien, lo que los llevó a alejarse de su entorno social e incluso de su propia familia.

Luneta reconoce que esa relación la fue aislando, debilitando emocionalmente y llenándola de culpa. Aunque nunca hubo agresión física, dice que el trato que recibió fue tan hiriente como si la hubiera golpeado. Lo que la impulsó a pedir el divorcio fue presenciar cómo su expareja humillaba a sus hijos frente a otros padres y alumnos, afuera de la escuela. En ese momento, su instinto de madre reaccionó: “*Ahí dije: no más*”. Al final de la entrevista, noté en su voz un profundo cansancio, pero también serenidad. Le agradecí el valioso tiempo que había brindado. Luneta agradeció a su vez por haberla escuchado. Confesó que pensaba que recordar su historia le causaría dolor, pero que más bien se sentía tranquila, aunque agotada. Reconoció que aún le queda camino por sanar, pero que se siente en paz por haber tomado la decisión de separarse, proteger a sus hijos y empezar una nueva vida.

Entrevista 4

Esta entrevista fue realizada a Chocoreta, una mujer de 45 años que ha vivido violencia económica, física y psicológica. Cuando supe de su situación, le pedí su apoyo para realizar una entrevista como parte de mi formación en la Maestría en Desarrollo Humano. Ella accedió. Al iniciar, le comenté que conocer un poco más de su historia sería de gran ayuda para mi trabajo. Con serenidad, dijo que es madre de cuatro hijos, de los cuales tres viven con ella. Actualmente trabaja como obrera y, aunque su vida no es fácil, afirma que ahora se siente mejor que cuando vivía con su esposo.

Chocoreta mencionó que le gustaría cortar todo vínculo con él, pero sabe que no es posible debido a que es el padre de sus hijos. Señala que nunca fue responsable ni económica ni afectivamente con ellos. La relación entre él y los hijos es inestable. Cuando se comunica

con ellos, lo hace sólo para obtener información sobre ella, lo que le molesta, ya que considera que no tiene por qué involucrar a los hijos en sus asuntos. Su hija menor incluso ha expresado que ya no desea convivir con él. Aunque no les ejerce violencia física directa, los agrede con groserías, lo que les genera incomodidad y rechazo.

Durante la entrevista, le pregunté cuál fue la causa del divorcio, y respondió que ya había demasiados problemas acumulados. Su esposo la controlaba constantemente, era celoso en exceso, y comenzó a ejercer cada vez más violencia. No cumplía con sus responsabilidades como padre y consumía drogas. Al inicio del matrimonio, ella minimizaba su consumo porque él lo justificaba como necesario para “aguantar el trabajo pesado”. Con el tiempo, su comportamiento fue empeorando. Llegaba tarde, apenas comía y dormía, y sus hijas casi no lo veían. Poco a poco, Chocoreta fue notando cómo su personalidad se transformaba: comenzó a desconocer al hombre con el que se había casado.

La situación llegó a un punto crítico cuando, en un conflicto, él le golpeó con el puño en la cara. El dolor fue tan intenso que casi se desmayó. Sus hijas la ayudaron a levantarse mientras él se burlaba de ella frente a ellas, diciendo que *"no valía la pena como mujer"*. Las niñas lloraban, aterradas, mientras él rompía objetos y aventaba cosas dentro de la casa. Luego, se fue. Ese episodio marcó un antes y un después en la vida de Chocoreta. Comentó que él trabaja como albañil, y por recibir sus pagos en efectivo, no deja registros. Aun así, Chocoreta no tiene interés en pelear por pensión alimenticia.

Expresó que teme que cualquier apoyo económico le dé la excusa para seguir controlándolos. Lo único que desea es divorciarse y mantener distancia definitiva. Sí manifestó interés en recibir acompañamiento psicológico, ya que aún siente que él la vigila y teme que, de alguna forma, intente seguir controlando su vida. Recordó que su expareja solía decirle que, por ser “su mujer”, debía obedecer y pedirle permiso para todo. Desde que se separaron, aunque a veces escasea el dinero, ella y sus hijos viven con más tranquilidad. Ya no hay gritos, insultos ni miedo al llegar a casa. Esa paz, comenta, es invaluable.

Chocoreta habló con orgullo del trabajo en equipo que ha logrado con sus hijos. Dice que son su fortaleza y que, aunque les da lo que puede, ellos son agradecidos. Por ellos, tomó la decisión de dejar la relación. Haciendo una pausa, recordó el miedo en los ojos de sus hijos cuando su padre llegaba violento. Permaneció en silencio unos segundos y luego expresó que resistió por miedo, por desconocimiento, por no saber a dónde ir ni qué hacer. *“No es fácil reconocer que una está mal al aceptar esa situación, pero todo tiene un límite”*, dijo. Y fue entonces cuando decidió actuar por el bien de su familia. Le pregunté cómo se siente ahora, y respondió: *“Más tranquila. Poder sentarse a comer sin gritos lo valoro mucho”*. En ese momento miró el reloj y preguntó si faltaba mucho para terminar. Le propuse pausar la entrevista si era necesario, pero dijo que estaba bien y prefería concluir. La acompañé a la salida con gratitud por haber compartido su historia.

2.2.3 Categorías con su definición: A continuación, menciono las 5 categorías de problematización

Negación de la situación que viven las mujeres con violencia

La negación representa una de las respuestas más frecuentes en mujeres que atraviesan situaciones de violencia. Esta reacción se interpreta como un mecanismo de defensa con una realidad que resulta dolorosa. En muchos casos, las mujeres enfrentan dificultades para reconocer la gravedad de lo que están viviendo, ya sea por miedo, dependencia emocional, presión social o simplemente por saber identificar el abuso.

Esta negación puede adoptar diferentes formas. Algunas mujeres llegan a justificar o minimizar las conductas de sus agresores, interpretándolas como expresiones de “amor”, “estrés” o “momentos difíciles”. En otros casos, existe la creencia de que lo que viven forma parte de una relación “normal”, “tóxica” o “desafortunada”, lo cual las lleva a aceptar de manera inconsciente actos de violencia como si fueran parte inevitable de la vida en pareja. Este proceso deteriora la autoestima, la percepción de la realidad y la capacidad de reacción. Así, la negación se convierte en una forma de protegerse emocionalmente frente a un entorno que no ofrece salidas claras ni apoyo suficiente.

Se descubrió que las mujeres violentadas y que dependen económicamente de sus maridos no tienen la confianza en ellas, en poder salir adelante solas, desafortunadamente tanto los

factores sociales como psicológicos son las principales causas por lo que viven día a día, negando la violencia que sufren dentro de sus propios hogares. Muchas veces por vergüenza, por el temor a ser más violentadas dentro de su propio hogar, por el qué dirán, por sus creencias culturales, es decir las mujeres deben ser sumisas como fueron las mujeres de su familia, y que piensan que así debe ser. Por lo que viven esta situación de violencia por falta de conocimiento y se quedan calladas por su supervivencia.

La violencia doméstica afecta los derechos de las mujeres, suele ser el resultado de una relación de dominación física o psíquica, fundada en la discriminación de la mujer. Estos actos producen vulneraciones a los derechos de la víctima, en especial a su derecho a la integridad personal. Así, la violencia física supone la producción de golpes o maltratos que pueden llegar a constituir una forma de trato cruel, degradante o inhumano y generar lesiones graves y permanentes. La violencia psíquica o moral puede producirse gracias a la generación de miedo, amenazas, burlas degradantes o cualquier otra forma de maltrato psicológico. (Huertas, 2012, p. 98)

El miedo que sufren por no saber a dónde acudir

Uno de los miedos que enfrentan las mujeres que viven situaciones de violencia es la incertidumbre de dónde recurrir en busca de ayuda. Este miedo no solo ligado a la falta de información, y a la desconfianza en las instituciones, al temor de no ser escuchadas o de no recibir el apoyo adecuado. Muchas sienten que, aun si se atrevieran a dar el paso, la ayuda no sería suficiente para cambiar su vida. La falta de conocimiento sobre los recursos disponibles, sumada al miedo de ser juzgadas, incomprendidas o incluso revictimizadas, hace que muchas mujeres permanezcan en silencio.

A esto se añade la ansiedad de no encontrar un lugar seguro, el temor por la integridad de sus hijos y la posibilidad de enfrentar represalias aún más graves si su agresor descubre que han intentado pedir ayuda. Garantizar espacios donde las mujeres se sientan escuchadas, protegidas y respetadas puede marcar la diferencia entre continuar viviendo en el miedo o dar el primer paso hacia una vida libre de violencia.

Miedo: El impacto que tiene en la vida de una mujer violentada

Las mujeres por no saber dónde pedir ayuda, por temor a perder la custodia de sus hijos, a la pérdida económica, por vergüenza. Y por la falta de conocimiento de no saber que merecen tener una vida digna. A medida que la pareja va ejerciendo mayor control, se va deteriorando la autoestima, el miedo al cambio, a la soledad, ... La mujer queda paralizada en una postura de resignación y de temor que en todo caso entorpece la toma de conciencia de su situación y le impide actuar de acuerdo con las propias creencias y deseos. (Ballester, Pérez, Carrillo, y Pérez Carrillo, 2013, p.28)

Las mujeres víctimas de violencia están tan acostumbradas a la situación que viven, porque desde pequeñas lo vivieron en sus hogares, y para ellas es normal porque el hombre es el que manda. Además de que tienen una dependencia excesiva de su pareja. La dependencia económica que les impide denunciar y de la separación, por el miedo a no ser capaces de salir adelante por sí mismas. Cuando hay hijos, la situación se agrava, ya que la sensación de no poder responder económicamente a las cargas familiares, si fuese necesario, frena la decisión. (Ballester, Pérez, Carrillo, y Pérez Carrillo, 2013, p.60). Las mujeres que sufren maltrato pueden entrar en un espiral de miedo y pánico impidiéndoles afrontar las decisiones con claridad y decisión. El estado de pánico prolongado puede causar daños psicológicos considerables, como estrés postraumático o depresión reactiva. (Ballester, Pérez Carrillo y Pérez Carrillo, 2013, p.70)

En algunas ocasiones, la mujer víctima de violencia doméstica se excluye de la sociedad para evitar los celos de su pareja, esto hace que pierda total comunicación con la sociedad y se quedan estancadas en el entorno de violencia. Forward (2013) menciona que, debido a la situación de violencia que viven, estas mujeres se encuentran “deprimidas, calladas y casi siempre llorosas, muchos sufrientes se distancian y no dan explicaciones” (p.57, citado en Ponce de León, 2018, p.12).

En este contexto de violencia doméstica, muchas mujeres terminan aislándose socialmente como una forma de protección o por presión de su pareja, para evitar conflictos como los celos o el control. este autoaislamiento no solo limita su libertad, sino que rompe su vínculo con el entorno social, dejándolas atrapadas en una dinámica de violencia sin redes de apoyo. El aislamiento es una estrategia de supervivencia que, refuerza su vulnerabilidad,

ya que, sin comunicación con otras personas, es mucho más difícil para ellas identificar alternativas o buscar ayuda.

El amor, la angustia, el deseo, el aprecio, el odio, la soledad...constituyen sentimientos y emociones presentes en algún momento de la vida grupal y, al formar parte de la “privacidad “de las personas, son difíciles de comunicar de forma auténtica. Están ligados a la experiencia íntima y su comunicación produce, en muchos casos, miedo y ansiedad. En esta área relacional se genera la mayor parte de la energía grupal, de tal manera que si un grupo crece en comunicación y transparencia en este ámbito tiene muchísimas posibilidades de incrementar su bienestar, su creatividad y su eficacia. (Barceló, 2003, p.81)

Algunas víctimas denuncian al agresor; sin embargo, el problema más observado es que la mayoría de las mujeres, paralizadas por el miedo, son incapaces de buscar ayuda a menos que necesiten asistencia médica por los daños producidos. Este fenómeno se presenta habitualmente en nuestro medio ya que existe un alto temor a la imposibilidad de recibir ayuda o, en su caso, a posteriores represalias por parte del agresor. (Huanto, 2010, p.11)

De manera semejante los autores Huanto, Foward, Ballester, S. Pérez, Carrillo, E y Pérez Carrillo M. coinciden en que el miedo que tienen las mujeres víctimas de violencia es por varios factores, y temen por su seguridad personal, a la falta de apoyo por sus familiares, amigo o instituciones, por lo que consideran que es significativo abordar el miedo con recursos, información y recursos que les permita tomar decisiones para poder fomentar así su independencia tanto económica como emocional.

Igualmente, Hirigoyen (2006), advierte que a medida que aumenta la violencia psicológica y física, la mujer pierde la confianza en sí misma. Se siente desestabilizada, angustiada, aislada, confusa y cada vez es menos capaz de tomar una decisión. “Las huellas de una agresión física acaban borrándose, mientras que los insultos, las humillaciones, dejan marcas indelebles”. (p. 131)

Si consideramos que muchas de estas mujeres vivieron la misma violencia de pequeñas, de parte de sus padres, internalizando esas voces negativas que escucharon:

¡no vales! ¡eres una tonta! ¡qué fea estás!, al repetirse la experiencia, terminan creyendo que no son valiosas, dignas de respeto, dejándolas sin fuerza, sin la capacidad para salir de esa situación. Bueno (2015) asevera que esa realidad las paraliza. (Pérez, 2021, p. 52)

A continuación, se presenta un artículo de una campaña publicitaria llevada a cabo en España por el Instituto de la Mujer. Difundida a través de la televisión, mediante la transmisión de cinco spots con el propósito claro de alentar a las mujeres víctimas de violencia a romper el silencio y pedir ayuda. El objetivo principal era generar conciencia, en las mujeres que sufren violencia, de la importancia de reconocer su situación y dar el primer paso hacia el cambio. Se buscó transmitir las emociones, el miedo, la confusión y la angustia que muchas mujeres experimentan en contextos de violencia doméstica, creando empatía y comprensión en la audiencia. A pesar del temor que muchas de ellas sienten, la campaña mostró que es posible tomar la decisión de actuar, de alzar la voz y buscar apoyo.

Descripción del cuarto spot (2001) “Recupera tu vida. Habla. Podemos ayudarte”:

Esta campaña se emite en blanco y negro. Una mujer de mediana edad está en medio de una cocina antigua. Llama por teléfono al Instituto de la Mujer. no dice nada, llora. La telefonista pregunta dos y tres veces si hay alguien al otro lado. La cámara gira a su alrededor hasta ver su cara. El objetivo es entonces el paso que deben dar para denunciar los malos tratos y dar un giro a su vida. Deben ser conscientes de la realidad que están sufriendo, ser realistas con el trato que reciben por parte de sus parejas y llegar a la determinación de acabar con todo ello. El teléfono se convierte en el protagonista. Es el medio elegido por la víctima para denunciar. La única voz del spot nos llega a través de él y está presente en todos los planos con un papel primordial. La mujer se lo acerca al oído, lo aprieta contra su hombro y termina enrollándolo en su mano y apretándolo con el puño, provocando un efecto de rabia.

Aparece por primera vez: “Campaña contra los malos tratos a las mujeres”, junto al logotipo del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. En este mismo plano van apareciendo todos los organismos que pueden prestar ayuda y que están a disposición de la población. Está grabado en blanco y negro, jugando con el tono oscuro del jersey y el tono claro del teléfono. Los golpes (moretones) aparecen siempre en la cara. Parte del off se corresponde con los

printers. El número de teléfono es siempre el mismo: 900 19 10 10, el teléfono del Instituto de la Mujer. (García, Román, & Gayoso, 2010, p.20)

La campaña que realizó el Instituto de la mujer y El Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales fue para concientizar a la sociedad, a través de las campañas pudieron proporcionar información de los lugares e instituciones a donde pueden acudir para su protección. Como resultado obtuvieron mayor número de denuncias en todos los niveles económicos, sociales y culturales. Esta campaña fue hace 20 años en España, cuando se terminó de leer el artículo pensé en porqué no se retoma en nuestro país, si tuvo impacto en ese entonces, sería muy bueno hacer algo por esas mujeres que aún viven con miedo de denunciar por temor a las represalias. Tenemos tantos medios de comunicación, contamos con más tecnología, que serviría mucho para que se pudiera concientizar más a la población de mujeres que viven violencia doméstica. Y muchas mujeres dejaron a un lado el miedo y decidieron levantar su voz, para ser escuchadas.

Sentirse culpables por buscar apoyo por su situación de violencia

Ninguna mujer debe sufrir violencia. Desafortunadamente, muchas de ellas, se encuentran atrapadas, sienten culpa, como si fueran responsables de lo que les ocurre. Esta culpa, alimentada por el miedo, la manipulación y el silencio prolongado, puede volverse una barrera para pedir ayuda. Es necesario destacar que la responsabilidad nunca recae en la víctima, y que ninguna acción justifica el maltrato. Buscar apoyo no es un signo de debilidad ni una admisión de culpa, sino un acto valiente.

El tomar la decisión de romper el silencio y pedir ayuda es una expresión de amor propio. Las mujeres no tienen que cargar con culpas que no les corresponden, al contrario, deben reconocer que tienen el derecho a la capacidad de tomar el control de su propia vida. Que merecen ser escuchadas, respetadas y acompañadas sin juicios, porque el primer paso hacia una vida libre de violencia comienza cuando se reconoce que el maltrato no es normal y nunca es su culpa.

Cuando por buscar apoyo por su situación de violencia y les afecta emocional y psicológicamente; por lo que las mujeres maltratadas viven una situación de terror y angustia

que se ha denominado precisamente “síndrome de la mujer maltratada” (véase Walker, *The battered woman* citado en Torres, 2001, p.171). Los rasgos más característicos que llegan a presentar son: culpabilidad, baja autoestima, confusión, incapacidad de concentrarse, trastornos en los hábitos alimenticios y de sueño, sensación de no poderse comunicar con los demás, disfunciones sexuales, timidez, depresión, furia o miedo prolongado etc.

Una característica es la culpa, el pensamiento de ser juzgada al contar que se vive una situación violenta, es imprescindible escuchar sin juzgar y sin emitir juicios, hay que dar a entender que se pueden expresar y que estamos para acompañarlas, tener a la mano los espacios y recursos que existen para tratar la violencia (Espeleta, 2023, citado en Reyna, y Villalobos, 2023, p.18). Esta cita destaca un aspecto importante en la atención y acompañamiento a mujeres que viven situaciones de violencia: el sentimiento de culpa y el temor a ser juzgadas. Muchas veces, las víctimas no se atreven a hablar por miedo a ser señaladas o incomprendidas, lo que perpetúa su silencio y sufrimiento.

Así mismo, las víctimas de violencia llegan a tener consecuencias severas y por mencionar algunas sería: Sentimientos negativos: Humillación, vergüenza, culpa o ira, elevada ansiedad, preocupación constante por el trauma, con tendencia revivir el suceso, depresión, pérdida progresiva de confianza personal, disminución de la autoestima, pérdida del interés y la concentración en actividades anteriormente gratificantes, etc., (Rodríguez de A Ma. José, 2006, p.112). De manera que, si las mujeres violentadas pueden establecer límites, saludables, podrán llegar a reconocer su logros y fortalezas, llegando a ser más seguras y libres de violencia.

Por lo cual el ser responsable de sí mismo: Significa reconocer que uno elige lo que hace y también ser quien es. Cuando los individuos toman la responsabilidad de sus vidas, acrecientan sus posibilidades y aprenden a hacer elecciones que los mejoran y los nutren, en vez de agotarlos. Culpar a otros, a la situación o al destino son formas en que las personas no toman la responsabilidad por ellos mismos. (Lafarga y Gómez del Campo, 1990, p. 58)

El relato de la historia de muchas mujeres que han sufrido violencia por parte de sus parejas o exparejas comienzan en muchos casos con frases que transmiten confusión –“¿Por qué se ha portado así conmigo?”- y sentimientos de culpa – “¿Qué es lo que he hecho mal? ¿Por qué

he dejado que esto pasara a mí?” Explican cómo aquel hombre que dicen recordar como amable y encantador, que parecía desvivirse en atenciones con ellas, ha sufrido una transformación, dando muestras de desconsideración e indiferencia ante las necesidades y deseos de su pareja, llegando a la agresión verbal y en ocasiones al comportamiento físico y violento. (Ballester, Pérez Carrillo y Pérez Carrillo, 2013, p.17). Las mujeres maltratadas desarrollan sentimientos de culpa, vergüenza, sensación de no vales nada, confusión y temor. Desconfianza de sí mismas y de los demás. Sensación de desamparo e impotencia. (Walker, 1979, citado en p.87)

Falta de oportunidades para las mujeres

La falta de oportunidades reales se convierte en uno de los principales obstáculos que impiden que muchas mujeres puedan escapar de las situaciones de violencia que enfrentan dentro de su hogar. A menudo, la ausencia de un lugar seguro donde refugiarse, junto con la dependencia económica, las obliga a permanecer, sin opciones de salida. Muchas mujeres experimentan una pérdida significativa de autoestima, el resultado de años de maltrato, manipulación y desvalorización. Esta herida interna las lleva a creer que no tienen la capacidad de construir una vida distinta o de tomar decisiones por sí mismas.

Muchas mujeres llegan a sentir que no merecen una vida mejor. La idea de encontrar un trabajo que les permita cambiar su situación puede parecer lejana o inalcanzable, lo que profundiza su sensación de estancamiento y dependencia. El brindar oportunidades como espacios seguros, redes de apoyo emocional y social, acceso a la independencia económica y atención psicológica integral no solo es necesario, sino urgente. Estas condiciones son importantes, para que las mujeres puedan iniciar un proceso de recuperación personal, reconectar con sus capacidades y aspiraciones, y, sobre todo, tener la posibilidad de acceder a un empleo digno que les permita reconstruir su vida.

Murallas invisibles por la falta de oportunidades

Las mujeres víctimas de violencia, piensan que, por no tener muchas oportunidades laborales, se quedan calladas, una de las características más significativas; como se ha mencionado anteriormente es de la autoestima saludable por lo que es primordial que el

estado de una persona no esté en guerra ni consigo mismo ni con los demás. La importancia de una autoestima saludable reside en que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar la vida. (Branden, 2013, p.15)

Las mujeres tienen derecho a la educación, a la participación política, a un trabajo, al desarrollo, a la salud, a una vida sin violencia, a la información y a un ambiente beneficioso; sin embargo, la falta de estos conocimientos puede retrasar su desarrollo, por lo que una de las tareas prioritarias de este instituto fue difundir sus alcances, principalmente entre las mujeres más vulnerables. (Instituto Jalisciense de las Mujeres, 2002, citado en Perez, 2021, p. 22)

Falta de conocimiento de redes de apoyo para las mujeres violentadas

La falta de conocimiento sobre redes de apoyo para mujeres en situación de violencia y la ausencia de información clara representa uno de los factores más difíciles en la violencia contra las mujeres. Cuando no conocen los servicios o instituciones a los que pueden acudir, muchas mujeres se sienten solas, desorientadas y atrapadas en su situación. Esta falta de conocimiento y orientación las coloca en un estado de vulnerabilidad, ya que limita sus posibilidades de actuar y de romper con el ciclo de violencia.

El aislamiento que viven no siempre es únicamente físico, sino también emocional y social. Muchas veces es la manipulación por parte del agresor, quien busca cortar sus vínculos con el exterior, En muchos casos también responde a una carencia de difusión y accesibilidad de los recursos disponibles. La desinformación, el miedo al juicio social y la falta de confianza en las instituciones impiden que las mujeres identifiquen caminos de ayuda. Sin redes de apoyo la posibilidad de pedir ayuda se reduce significativamente. La mujer puede experimentar sensación de impotencia, angustia y desesperanza, al no saber por dónde empezar, ni en quién confiar. Esto no solo dificulta su salida de ese entorno violento, sino que alarga el daño físico y psicológico que ya está sufriendo. Por esto es importante, que sepan reconocer los servicios de apoyo disponibles: centros de atención, líneas de emergencia, refugios temporales, asesoría legal, y acompañamiento psicológico.

La importancia del poder de las redes de apoyo

Conforme se fue investigando más, se encontró suficiente información, para poder exponer este trabajo, además de la importancia de conocer los lugares donde las mujeres violentadas pueden recurrir, muchas veces su familia es una gran red de apoyo, desafortunadamente algunas callan para que no sepan la situación de violencia que viven todos los días. Y que por falta de conocimiento desconocen que hay lugares e instancias gubernamentales donde pueden recurrir a pedir ayuda. Así mismo, el maltratador recurre a las siguientes tácticas para ganar el control de la víctima: Aislamiento de cualquier relación social, familiar, amistades, redes de apoyo, para que la mujer evite tener otros criterios, comparar comportamientos o el pedir/recibir ayuda. (Yugueros, 2014, citado en Reyna y Villalobos, 2023, p.9)

De manera que, los derechos de las mujeres víctimas de la violencia de género, Por mencionar algunas son:

Derecho a la información, Derecho a la asistencia social integral, asistencia jurídica, donde tienen derecho a una atención multidisciplinaria, que implica: Información a las víctimas, atención psicológica, apoyo social, seguimiento de las reclamaciones de los derechos de la mujer, apoyo educativo a la unidad familiar y apoyo a formación e inserción social y por último Derechos laborales y de seguridad social. (Ballester, Pérez, Carrillo y Pérez Carrillo, 2013, p.150-151).

Es significativo que, a través del Desarrollo Humano, el conocimiento y el fortalecimiento de la autoestima, las mujeres víctimas de violencia puedan, de alguna manera, alcanzar la independencia económica, lo que les permitiría sentirse libres y capaces de salir adelante. A través de las entrevistas y al escucharse, puedan compartir información y experiencias, lo que les permite identificar lugares donde las mujeres que sufren violencia puedan recurrir en busca de apoyo. Este tipo de sesiones les brinda no solo un espacio para ser escuchadas, sino que al reconocerse puedan encontrar alternativas que les permitan recuperar el control de su vida.

En un estudio que realizó Rodríguez y Ortiz (2014), donde tiene como fines principales el conocer las características de las principales fuentes de apoyo social y el impacto que éstas tienen en el nivel de violencia y malestar en una muestra de 219 mujeres maltratadas residentes en Ciudad Juárez, México. Se encontró que en todas las formas de ayuda se mencionó más a la familia y en seguida a los amigos, aunque la proporción que ambas entidades alcanzaron varió a través de las seis categorías de apoyo estudiadas. (p.199)

Como se puede observar en las estadísticas presentadas anteriormente, la violencia que sufren las mujeres es un problema que va aumentando cada vez más, y a pesar de contar con organismos que ofrecen apoyo no se ha podido erradicar. por mencionar algunos como: La Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización de las Naciones Unidas (ONU), Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM), Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, México), entre otros.

Un lugar que sirve de refugio para mujeres violentadas es el “Albergue para mujeres que sufren violencia”. Establecimiento que forma parte de la Dirección de Atención y Prevención de la Violencia Familiar, DAPVIF, del Distrito Federal (Observatorio de la violencia de género, 1997). Este albergue, desde 1997, es un espacio de protección temporal para mujeres, con sus hijos, que viven violencia familiar, que además carecen de redes sociales y familiares.

Tiene una capacidad para 95 personas, funciona las 24 horas, los 365 días del año, cuenta con personal especializado en materia de violencia familiar. Las señoras con hijos e hijas que ingresan a esta institución de manera voluntaria pueden permanecer hasta tres meses. (Observatorio de la violencia de género, 1997, citado en Perez, 2021, p. 20-21)

Como pudimos observar acerca de la violencia en contra de las mujeres, conocida también por violencia doméstica y familiar. Se puede observar que es un problema de muchos años, se considera que se debe a factores sociales, culturales, económicos, políticos, tecnológicos, psicológicos y demográficos y este último es interesante mencionarlo porque son más vulnerables por la raza y etnia, la orientación sexual y la edad. Siendo así, la violencia doméstica un problema social en México que está presente en muchos hogares, desencadenando dolor, tanto físico como psicológico, en distintos miembros de las familias mexicanas. Dentro de las inquietudes de este fenómeno están los hechos de violencia, los

cuales implican una de las afectaciones más fuertes que ha venido castigando a la humanidad. (Martínez, 2011 cit en Ponce de León, 2018, p.5)

Es así como, por medio del conocimiento se pretende que las mujeres violentadas, puedan recuperar su autoestima y romper el ciclo de violencia que han vivido, donde se pretende, que, por medio de las entrevistas se sientan con la confianza de poder compartir sus experiencias de vida. Aumentando su confianza.

Las pruebas de que las experiencias de capacitación grupal intensiva surten efectos terapéuticos son contundentes. Se producen cambios en la sensibilidad, la aptitud para manejar los sentimientos, la dirección de la motivación, las actitudes hacia uno mismo y hacia los demás, y la interdependencia. (Rogers, 1982, p.128-129)

Hemos podido demostrar que, en un clima de libertad y facilitación, los miembros de grupo se ven impulsados a una mayor espontaneidad y flexibilidad, a relacionarse de manera más estrecha con sus sentimientos, a abrirse más a sus experiencias y a una intimidad más expresiva en sus relaciones interpersonales. (Idem, p.179)

El recopilar datos permite entender las causas y las consecuencias de la violencia ejercida contra las mujeres. Este proceso de recolección de información, a través de entrevistas cualitativas, cumple una función en la construcción de estrategias efectivas de prevención y atención. Por lo que la recopilación de vivencias desde las voces de las mujeres permite identificar patrones personales que contribuyen al ciclo de violencia. Además, al generar espacios de escucha activa y respeto, las entrevistas ofrecen a las mujeres la posibilidad de reconocerse en su propia historia, visibilizar su experiencia y, en muchos casos, comenzar un proceso de reflexión que puede ser el primer paso hacia la recuperación de su autoestima.

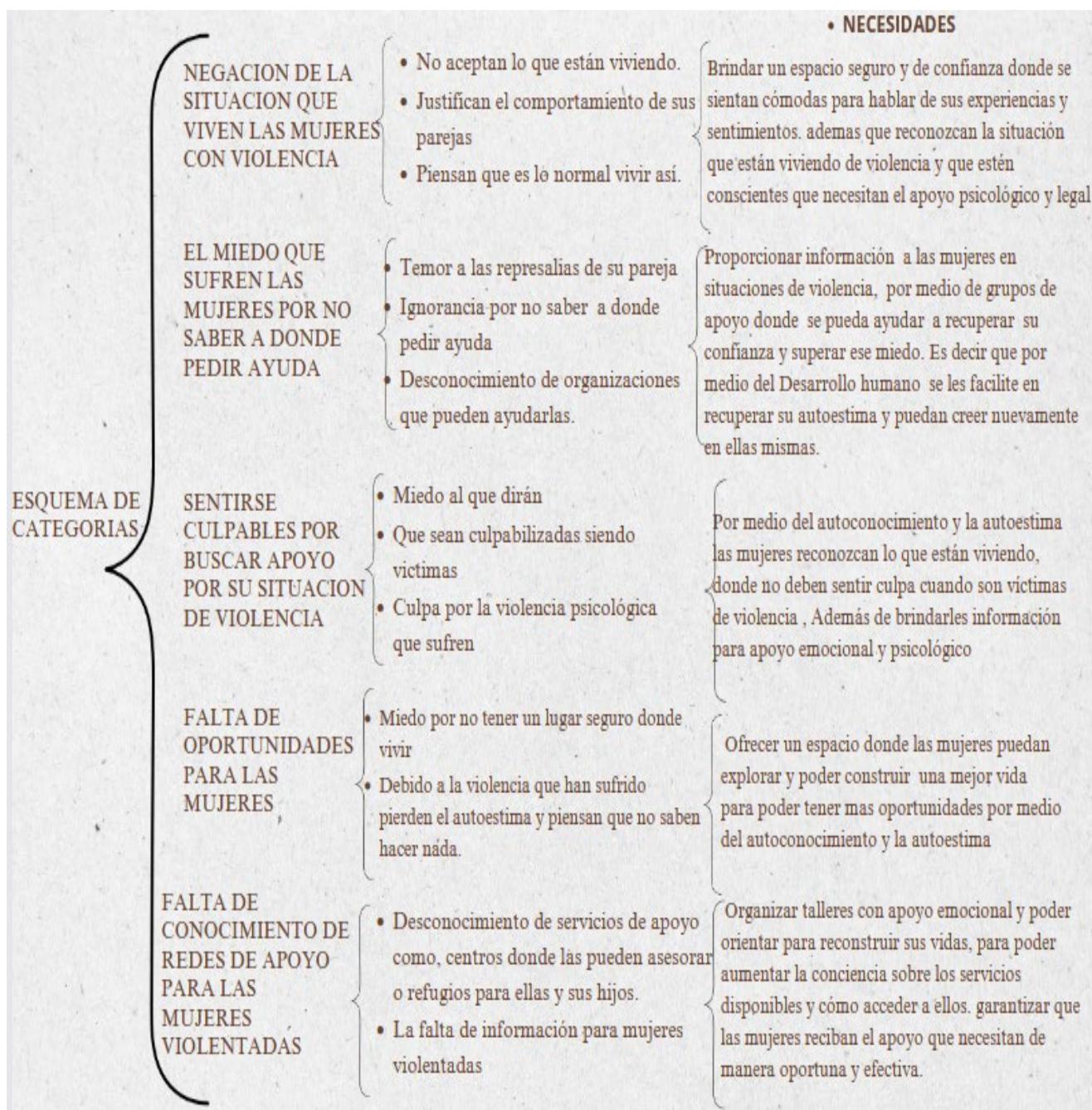
A través del conocimiento y el acceso a información, muchas de ellas pueden tomar conciencia de que no están solas, que hay recursos disponibles y que pedir ayuda no es una muestra de debilidad, sino un acto de valentía. Es así como, el trabajo metodológico con entrevistas no solo aporta valor desde el punto de vista investigativo, sino que también es una herramienta.

En conclusión, las mujeres víctimas de violencia enfrentan obstáculos emocionales y sociales que dificultan su capacidad para salir de situaciones abusivas, en las que han estado sometidas, En el caso de la negación y la culpa las lleva a minimizar o justificar los abusos, lo que refuerza su permanencia en relaciones violentas. Al hablar del miedo, se manifiesta cuando llegan a sentir las represalias de su agresor, las paraliza y les impide buscar ayuda. Además, la falta de redes de apoyo y la desinformación sobre los recursos disponibles agravan su aislamiento, dejándolas sin orientación ni acompañamiento. Sumando a todo esto la falta de oportunidades económicas y sociales, que las limita y mantiene atrapadas en un ciclo de dependencia y sufrimiento.

Cuadro de categorías

Categoría	Descripción	Evidencias	Recortes teóricos	Reflexiones personales o del experto	
1	Negación de la situación que viven las mujeres con violencia	La negación es algo muy común que viven muchas mujeres en este tipo de violencia, no aceptan lo que están viviendo, llegando a justificar el comportamiento de sus parejas, en ocasiones piensan que es normal, impidiéndoles la necesidad de pedir ayuda.	"Al principio pensaba en que la pandemia los había descontrolado un poco en lo económico ", "su esposo nunca se había portado así", " ella espera que sea una mala racha, que lo quiere y no le gustaria separar a su hija de su papá" "estaba muy enamorada y no queria abrir los ojos, por lo que le toleraba todo"	"negadores de la violencia". Esta categoría agrupa a quienes manifiestan tener valores tradicionales en relación con el género y la familia y que se adhieren a ellos sin cuestionar las diferencias jerárquicas y los roles tradicionalmente asignados a cada género (la mujer sumisa y dedicada principalmente al hogar vs. el hombre dominante y obligado a mantener a la familia)	Reflexiones personales o del experto Es posible que algunas mujeres minimicen o nieguen el impacto emocional, físico y psicológico de la violencia en sus vidas. Pueden ignorar o reprimir sus sentimientos de dolor, miedo, ansiedad o depresión como una forma de hacer frente a la situación. En algunos casos, las mujeres pueden culparse a si mismas por la violencia que sufren, creyendo que son responsables de provocarla o de no poder detenerla. Esto puede llevarlas a negar la verdadera naturaleza del comportamiento abusivo de su pareja.
2	El miedo que sufren las mujeres por no saber a dónde pedir ayuda,	Ninguna mujer debe enfrentar la violencia sola, ya que hay personas y organizaciones, que pueden ayudarlas a que sus vidas cambien, cuando sienten temor por las represalias de su pareja, algunas mujeres ignorar a donde pedir ayuda, y por último el desconocimiento de organizaciones donde puedan ser ayudadas	"si su esposo se enteraba podría tener problemas con él", "miedo a fracasar", "miedo al que dirán", "estaba llena de miedos y no queria dejar a su hija sin papá" "su autoestima estaba en el suelo y necesitaba recuperar su dignidad, su valor como mujer y como persona porque no tenia respeto por ella misma"	Una parte de las mujeres que son maltratadas por sus parejas o exparejas recurre a la policía y únicamente algunas de las mismas presenta denuncia. Estas evidencias nos llevan a considerar el proceso de toma de decisiones de las mujeres. La hipótesis de partida es que existen algunas reticencias que impiden, dificultan o limitan el recurso de las mujeres a la policía para buscar ayuda o para denunciar. Esto es relevante porque el acceso a la policía es importante en términos de seguridad, pero también porque la policía deriva a las mujeres a otros servicios y recursos y en ocasiones una denuncia policial es un requisito de acceso a los mismos7 (Skogan 1984:115)	Debido a sentimientos de vergüenza, culpa o miedo, algunas mujeres pueden negarse a buscar ayuda o apoyo. Pueden sentir que deben resolver el problema por si mismas o que nadie les creerá si hablan sobre su situación.
3	Sentirse culpables por buscar apoyo por su situación de violencia	El buscar apoyo no es sentirse culpables, ninguna mujer merece ser maltratada, todas tiene el derecho de tener una vida libre de violencia. Tienen miedo al que dirán, muchas veces se sienten culpables cuando son victimas, siento culpa por la violencia psicológica que han sufrido	"culpa por haber perdido al bebe" "quería que tuviera su hija un padre", "no tenía respeto por ella misma", "Que tenia que cuidar a la niña ya que era lo único que sabia hacer bien" ". se siente culpable, porque aguanto muchos años vivir así, de soportar tantas humillaciones"	Una de las creencias irracionales más frecuente en el marco de la violencia conyugal, es la referida a la creencia de las mujeres de sentirse culpables de ser maltratadas (Sulski; Corsi, 1992; Larrain, 1992; Romero, 2004 y Delgado, 2006). De acuerdo a estos autores, las mujeres maltratadas dentro del rol de esposa y madre, se han ilusionado y han hecho de su familia el proyecto de su vida. Por ello el fracaso del matrimonio es equiparado al fracaso de la vida, y se creen culpables si esto sucede. Otra de las creencias irracionales destacadas en los estudios realizados sobre la violencia conyugal, es la creencia de la mujer maltratada de depender incondicionalmente del agresor (Matud, Belén y Padilla, 2004; Calvete, et al.; Valor – Segura, Expósito y Moya, 2008 y Herman, 1992). Al respecto, señalan que la aplicación sistemática y recurrente del maltrato, afecta el sentido de si mismo de la victima en relación con los demás, daña su autonomia y promueve un vínculo patológico con el maltratador. Este proceso va generalmente acompañado del aislamiento a que es sometida la victima por parte de éste	Todas las mujeres que han sufrido este tipo de violencia deben de tener un acompañamiento tanto psicológico, para superar los sentimientos de culpa, así como legal.
4	Falta de oportunidades para las mujeres	Desafortunadamente es un problema para escapar de la vida que llevan en su propio hogar, muchas veces por la falta de oportunidades, por un lugar seguro donde vivir, debido a la violencia que han sufrido pierden el autoestima y piensan que no saben hacer nada.	"trabaja de UBER" "Que tenia que cuidar a la niña ya que era lo único que sabia hacer bien"	Para la garantía de las oportunidades para las mujeres se debe perseguir la formación, el desarrollo, el apoyo y la inclusión, trabajando de la mano con las diversas entidades que velan por el cumplimiento de los derechos e igualdad para las mujeres. Siendo esta una prioridad para cualquier sociedad global y nacional puesto que la vulneración y exclusión de las mujeres se ha expandido y mantenido históricamente a tal nivel que aún se sigue dando en la actualidad.	Es importante tener en cuenta el problema que enfrentan las mujeres violentadas en cuenta a las falta de oportunidades, ya que por a situación que han vivido, han perdido su autoestima, sintiendose desvalorizadas y con miedo a no encontrar trabajo, donde su principal problema, quien cuidara a sus hijos, por la edad,
5	Falta de conocimiento de redes de apoyo para las mujeres violentadas	La falta de redes de apoyo hacen que las mujeres violentadas se sientan aisladas, se puedan sentir solas. Que sus propias familias las ayuden, esto hace que se sientan vulnerables y no busquen ayuda. Esto por el desconocimiento de servicios de apoyo y la falta de información que desconocen	"Fueron a casa Polanco y las mandaron a la Clínica Jurídica Ellacuria"	La mayoría de las feministas y sus organizaciones creen que es importante seguir luchando por la aprobación de programas, leyes y políticas ya que son recursos que han abierto opciones para las mujeres maltratadas, ampliado sus derechos ciudadanos, salvado muchas vidas y contribuido a que se produzcan menos narraciones y representaciones falsificadas, parciales y perversas sobre la realidad social y las relaciones entre los sexos (Carcedo y Molina, 2003: CEFEMINA, 2003:Sagot,	Actualmente se cuenta con redes de apoyo que desafortunadamente las mujeres con este tipo de situaciones desconocen, ya que hay programas donde pueden ayudarlas a la prevención de violencia o en apoyos psicológicos.

Esquema de categorías y necesidades



Reflexiones finales

A continuación, mencionaré las reflexiones finales como parte de la identificación de las necesidades de la población estudiada, como parte integral de este trabajo de obtención de grado, con el propósito de proporcionar a las mujeres víctimas de violencia las herramientas necesarias para comprender mejor cómo enfrentar y superar la situación que han vivido.

1.- Es fundamental brindar un espacio seguro y confidencial donde las mujeres víctimas de violencia expresen sus emociones y sentimientos. En el contexto de entrevistas fenomenológicas, cada mujer es vista como un ser único, con vivencias y necesidades diferentes, por lo que es esencial ofrecer un enfoque personalizado, respetuoso y adaptado a sus circunstancias individuales. Este tipo de entrevistas se basa en la escucha empática y en el respeto absoluto por su historia, permitiendo que cada mujer se sienta segura, valorada y en control de compartir su experiencia de manera genuina. La privacidad y el respeto son la base para que se genere la confianza necesaria y se posibilite un proceso de sanación.

2.- Durante las entrevistas, se proporcionó a las mujeres víctimas de violencia un espacio donde pudieran reconocer y aceptar el miedo en el que viven, a través de la escucha activa y el acompañamiento. El propósito de estas entrevistas fue ayudarlas a identificar los temores que afectan su bienestar y, al mismo tiempo, proporcionarles herramientas para que pudieran comenzar a recuperar su confianza.

3.- Brindar herramientas que abonen al autoconocimiento y a la autoestima para que acepten lo que viven todos los días. La culpa puede ser un obstáculo para que las mujeres puedan buscar ayuda y superen la violencia. Ya que puede tener como consecuencia la baja autoestima y que busquen ayuda, llegando afectar su salud mental, llegando a sentirse solas.

4.- A través de las entrevistas, se busca proporcionar un espacio donde las mujeres víctimas de violencia puedan comenzar a construir una mejor calidad de vida, basándose en el conocimiento y fortalecimiento de su autoestima. Al ofrecerles este espacio seguro para compartir y reflexionar.

5.- Facilitar herramientas que proporcionen información, por el desconocimiento de no saber que hay lugares donde pueden ayudarlas en cuanto servicios de apoyo emocional, psicológico y legal. para reconstruir sus vidas, así como brindarles información de grupos de ayuda. Y darles información sobre redes sociales que muchas veces desconocen.

2.3 Propósitos, objeto del DH y preguntas de intervención o de investigación

2.3.1 Pregunta de investigación

¿De qué manera las mujeres adultas a través de sus relatos hacen conciencia de la violencia doméstica que viven?

2.3.2 Objetivo general

Dar cuenta de cómo un grupo de mujeres adultas que han sufrido o sufren violencia doméstica han iniciado un proceso de conocimiento personal, haciendo conciencia a través sus relatos y experiencias.

2.3.3 Objetivos específicos

- 1.- Reconocer la experiencia de violencia doméstica en un grupo de mujeres adultas
- 2.- Describir la experiencia que viven estas mujeres violentadas.
- 3.- Relacionar su experiencia con su conocimiento personal.

Capítulo III Marco Teórico

3.1 Conceptos principales del tema-problema

El presente Trabajo de Obtención de Grado aborda la situación de las mujeres víctimas de violencia, quienes, experimentan maltrato y abuso en su vida diaria por parte de sus parejas. Estas mujeres, muchas veces, internalizan patrones de conducta aprendidos o vividos desde su infancia, lo que lleva a normalizar la violencia en sus relaciones. Este fenómeno no distingue entre clases sociales, cultura, educación o religión. El objetivo de este trabajo es,

mediante el conocimiento, permitir que las mujeres reconozcan la situación de violencia en la que se encuentran, y puedan así identificar y desafiar la normalización de estos abusos.

Además, se explorarán las principales teorías que sustentan este fenómeno, haciendo énfasis en el Desarrollo Humano, la Psicología Humanista y el Enfoque Centrado en la Persona. Estas perspectivas teóricas proporcionan un marco para comprender el proceso de reconocimiento, que puede ayudar a las mujeres a superar los efectos del maltrato y alcanzar una vida libre de violencia.

Con el fin de dar cuenta de cómo un grupo de mujeres, que han sufrido violencia ha iniciado un proceso de autoconocimiento, a través de sus relatos y experiencias en entrevistas fenomenológicas. Que puedan mejorar su calidad de vida y que recuperen la confianza en ellas. Y así mismo el conocimiento les ayudará a que recuperen su autoestima para que puedan afrontar su realidad con más herramientas. Por la violencia que viven día con día, dentro de sus propios hogares. Hay que mencionar que, para esta investigación se buscaron teorías que permitieron sustentar este trabajo, para que, por medio de su propia escucha se den cuenta de sus relatos de vida puedan recuperar su autoestima, las mujeres víctimas de violencia.

Mientras tanto, es necesario establecer una estructura y el contexto, para poder entender el problema de la investigación, para que nos ayude a identificarlo, facilitándonos en una buena organización de los datos encontrados. Así que comenzaré a definir qué es teoría y teorizar, y así mismo comprender los argumentos teóricos. Para esto es esencial entender primero, lo que es una investigación. donde, Daros, 2002, nos dice que, Investigar es *investigia ire*, es ir tras los vestigios o huellas: investiga quién ve las huellas, pero no a quien las realiza, y las sigue para llegar al causante de esas huellas. Nos dice que, una investigación supone una inquietud o curiosidad insatisfecha, dado que lo que sucede aparece como problemático y carece de explicación o de solución. (p.74)

Ante esto Daros (2002), menciona que el problema es sólo una parte o fase en el proceso de una investigación, refiere que es en esta parte, donde se inicia la investigación, y surge la

necesidad de una teoría, que la define así: “una teoría es primeramente una idea, una ideación o una interpretación que el científico inventa para encontrar una explicación a hechos, datos o fenómenos que serían incoherentes sin esa interpretación o teoría (p.77). Desde otro punto de vista el autor Leal (2013), nos dice que una teoría nos sirve, para argumentar dentro de ella. Lo que hagamos después de resolver los problemas que la teoría nos plantea con miras a concluir algo respecto de la realidad es algo independiente de la teoría” Es decir que la teoría nos ayudará a sustentar el planteamiento del problema y a su vez poder ver las posibles soluciones. (p.34)

Por último, una teorización sería el resultado de teorizar, es decir, del ejercicio de observar un objeto o conjunto de objetos cualesquiera, desde un ángulo ontológico, epistemológico y social específico, para construir generalizaciones más o menos amplias y/o derivar consecuencias más o menos específicas (Turner, 1991; Jay, 1996, citado en Zavala, E. 2011, p. 43). Ante esto Zavala (2011), nos dice que las teorías son el resultado de una serie de procesos, por lo que: Las teorías son resultado de determinados procesos cognitivos y sociales que se “alimentan” entre sí y son falibles y mejorables. El objetivo de estos procesos es producir teorizaciones antes que teorías. Como todo proceso, estos “procesos para teorizar” requieren de una serie de insumos y tareas, los cuales generan productos específicos, que en su momento se convertirían en insumos para el proceso subsecuente. (Zavala, E. 2011, p.44)

Como se menciona arriba, tanto Daros, Zavala, y Leal, coinciden en la importancia de que la investigación y la teoría, son necesarias para llegar a obtener los resultados deseados. Puede haber diferencias en sus enfoques, aun así, estos autores nos comparten una visión de lo relevante, que es la teoría y la contextualización en la investigación. Así que teniendo ya las definiciones de teorizar y teoría, iré mencionando las teorías que sustentarán este trabajo de investigación, para poder realizar un marco teórico, que ayudará a explicar de manera más clara cómo el conocimiento y la autoestima, que son conceptos que se relacionan entre sí, y que se ven afectados en este caso en mujeres que ha sufrido violencia; y por medio del Desarrollo humano serán fundamentales para acompañarlas.

Este trabajo busca ampliar la información obtenida para esto, fue necesario conocer más sobre el tema y profundizarlo. Con ese fin, se consultaron libros, trabajos de obtención de grado, así como revistas en línea, tesis y artículos, todos estos enfocados en el Desarrollo Humano, Psicología, Derecho y Sociología. La mayoría de este material fue cualitativo, cuantitativo y de intervención. que sirvieron para poder tener la información necesaria y así, poder llevar a cabo este trabajo. Y en temas relacionados en: conocimiento, autoestima, violencia familiar y doméstica en las mujeres, Y que por ser de diferentes disciplinas permitirá comenzar a dar sustento a este trabajo.

El camino para esta investigación son las entrevistas, y que, por medio del Desarrollo Humano, las mujeres que sufren violencia puedan reconocerse y validarse. El propósito de las sesiones es que se pueda llevar un diálogo para que pueda reconocer más su propia experiencia. Por lo que el crear un ambiente adecuado, permita que las entrevistadas se sientan en un espacio de confianza, escuchadas y poder llegar a formar una relación genuina. Con la ayuda de la información y datos recopilados poder identificar conceptos claves, que faciliten la integración de este trabajo de investigación, tales conceptos son: la empatía, la escucha activa, conocimiento, la autoestima, entre otros. Así como la importancia de las actitudes que debo de tener para poder llegar a conectar con la otra persona, llegando a crear un clima de confianza entre las personas:

En el proceso de desarrollo de la facilitación grupal se creará una relación de confianza con las víctimas. Rogers (1964) señala que la otra persona logrará descubrirse a sí misma, como quien encuentra un tesoro escondido y esta será capaz de utilizarla para su propio beneficio, ya que el cambio está totalmente hecho para su desarrollo individual y personal, cuando se acepta al cliente tal y como es, se convierte en un ser humano de amor, empático, sincero e incondicional y digno de confianza al brindar relaciones de ayuda se estimula el desarrollo de la persona. (Ponce de Leon,2018, p.30)

(...) desde la perspectiva de construir a la sociedad a través de los grupos, si se refuerza una mayor comunicación, comprensión, inclusividad, intimidad, confianza, apertura

honestidad, vulnerabilidad, feedback, identificación, cercanía, compasión, tolerancia, aceptación, amistad y amor. (Maslow, 1998, p. 196, citado en Ponce de Leon, 2018, p.29)

Para la autora, su objetivo fue promover el empoderamiento de las mujeres que sufren violencia. Que al igual que yo se basó en el conocimiento, en lo personal, pienso que, si las mujeres tienen el conocimiento de que hacer a donde acudir, y más información de programas de ayuda, pueden cambiar su vida. Y estoy de acuerdo en que: “el objetivo del Desarrollo Humano es que las personas tomen responsabilidad de su propia vida, siendo conscientes de sus acciones, pensamientos y emociones, esto siempre y cuando se tengan las condiciones para que esto ocurra”. (Lafarga, 2005 citado en Ponce de Leon, 2018, p.25)

3.2 Estado del arte

En esta reseña, proporcionaré una breve explicación sobre los cinco trabajos de investigación (TOGS) que tuve la oportunidad de leer, los cuales están directamente relacionados con el tema de mi Trabajo de Obtención de Grado. La violencia contra las mujeres es un problema complejo que se manifiesta de diversas maneras y afecta a la salud emocional, física y psicológica de las víctimas. La relevancia de estos trabajos radica en que abordan la violencia desde diferentes enfoques, todos ellos relacionados con el Desarrollo Humano y el impacto que esta tiene en la vida de las mujeres.

Tuve el privilegio de revisar y leer estos trabajos, que fueron tomados del repositorio del ITESO y elaborados como parte de los requisitos para la obtención de la Maestría en Desarrollo Humano. Cada uno de ellos ofrece una perspectiva única, respaldada por diversos autores, psicólogos y filósofos que han acompañado a los estudiantes en su proceso de formación en la maestría. Estos enfoques brindan una comprensión integral sobre cómo la violencia contra las mujeres afecta no solo su bienestar físico, sino también su desarrollo emocional y psicológico, y cómo es posible trabajar en su reconstrucción personal a través del conocimiento y la autoestima.

A continuación, realizaré una breve reseña de cada uno de los trabajos para identificar con mayor claridad cómo se relacionan con mi tema de investigación, el cual busca comprender el impacto de la violencia y cómo, a través del Desarrollo Humano, se puede promover la recuperación emocional y el fortalecimiento de la identidad y autoestima de las mujeres violentadas.

Violencia doméstica contra la mujer

Autor del trabajo: Laura Vianey Ponce De León Vázquez

Trabajó con un grupo de 13 personas, de edades entre los 32 y 60 años, por lo que formó un grupo de encuentro, buscando el lugar apropiado con las condiciones y el ambiente adecuado. Donde llevó a cabo sesiones grupales con mujeres víctimas de violencia doméstica para que se empoderara, brindando habilidades prácticas a través de los aprendizajes adquiridos en la Maestría en Desarrollo Humano. (Ponce De León, 2018, p.41). Promovió la integración y el autoconocimiento del grupo a través de los fundamentos del Enfoque Centrado En La Persona, reconociendo la experiencia de cada una de las participantes. (Ponce De León, 2018). Su objetivo fue poner en práctica las habilidades profesionales como facilitadora del Desarrollo Humano, a partir de los aprendizajes desarrollados en la Maestría de Desarrollo Humano. (Ponce De León, 2018.)

Las violencias contra las mujeres debido a género en contextos laborales: el caso del ayuntamiento de Guadalajara

Autora: Karla Berenice Real Bravo

El objetivo general de este TOG fue identificar las prácticas que, desde una perspectiva de derechos humanos, constituyen violencia contra las mujeres en el ámbito laboral. Lo que analizó la autora, fue que el género tiene una relación directa con la violencia. Que la cultura de la no violencia en las instituciones parece alejada de la realidad y que los esfuerzos son grandes pero insuficientes. También analizó los resultados de 271 mujeres que contestaron un cuestionario donde el orden de los reactivos y de acuerdo con la relación del violentó

metro de menor a mayor grado de violencia pudo obtener más claridad. Por lo que, el análisis cuenta del trabajo que hay por realizar para asegurar espacios laborales libres de violencias contra las mujeres. El estudio puede servir para mostrarle al municipio, la violencia que han sufrido las mujeres, y así puedan poner acciones que deba realizar para que las mujeres se desarrollen en un espacio laboral digno. Tener la claridad de lo que sucede y ver que hay prácticas que no han sido atendidas, marca una pauta para poder establecer una ruta de acción para erradicarlas.

Violencia en las mujeres como causal de divorcio

Autora: Andrea Alejandra Torres Gómez

La autora de este trabajo estuvo en la Clínica Jurídica por 2 semestres, mi sorpresa al leerle es que me mencionó cuando explica quienes trabajamos ahí y las actividades que realizamos. Además, la autora brindó acompañamiento jurídico a personas de escasos recursos, Su principal razón para realizar el TOG fue poder prestar sus servicios a aquellos grupos vulnerables. Llevó en la Clínica Jurídica Ignacio Ellacuría 42 asesorías, de los cuales 16 eran casos de divorcio y en 12 de ellos la violencia, fue el factor principal de la terminación de su matrimonio. En 11 de los casos la violencia fue ejercida por hombres, y solo un caso fue ejercido por una mujer. Como resultado de estas estadísticas y de los casos que llevó a cabo, se hace notorio la vulnerabilidad que tiene el sector femenino de recibir algún tipo de violencia durante su vínculo matrimonial y en su relación de pareja siendo el caso también de concubinato.

Se enfocó en abordar la violencia como causal de divorcio, los tipos de violencia existentes, así como la separación de personas como acto prejudicial como medida protectora, es decir la necesidad de proteger a la persona víctima de violencia. No habla de la población con la que trabajo, se enfoca más en estadísticas y términos jurídicos. Y que por la experiencia adquirida pudo tener los conocimientos legales necesarios para poder así llevarlos a la práctica.

El proceso del perdón en la separación conyugal: una intervención fundamentada en el Desarrollo Humano

Autor del trabajo: Laura Vianey Ponce De León Vázquez

Llevó a cabo una investigación de campo, Las integrantes fueron mujeres de edades entre 30 y 50 años, detectó sus necesidades, mencionó los propósitos generales y específicos y al final presentó el plan de acción para su trabajo. (Pozos, 2016). Realizó un taller con 8 sesiones, cada una con diferentes actividades: Llevó a cabo una entrevista final para evaluar el taller. Al final de cada sesión llenó una bitácora para registrar los hechos ocurridos. Menciona que el taller en sí mismo. Ayudó a compartir el mismo tema, había universalidad y por lo mismo cuando una de ellas exponía un tema todas tenían algo que aportar, algo que compartir, esto ayudó mucho al grupo ampliando su visión y nutriendo su fuerza entre ellas (Rogers, 1970, citado en Pozos, 2016).

Yo ayudo, tú ayudas ¡y cómo nos ayudamos! Espacio de autoconocimiento y escucha

Autora: Lic. Flor Margarita Garcia Maldonado

Este tema me interesó por la forma en que llevó a cabo el grupo de apoyo en un Centro de Rehabilitación Integral, realizando talleres de intervención, con 11 personas, de entre 21 y 63 años. Fue un espacio de autoconocimiento y escucha. Se basó en el enfoque centrado en la persona Carls Rogers. El objetivo fue poner en práctica las habilidades profesionales adquiridas como facilitadora del Desarrollo Humano, a partir de los aprendizajes desarrollados en la Maestría en Desarrollo Humano.

Estos trabajos están estrechamente relacionados con el tema de mi investigación y brindaron una comprensión más detallada sobre los diversos aspectos de la violencia doméstica. Cada uno de estos trabajos examina desde distintas perspectivas, las causas y consecuencias de la violencia que las mujeres enfrentan, ya sea en el hogar o en el ámbito laboral. A pesar de abordar el mismo tema central, cada uno de los trabajos presenta un enfoque único y específico, lo que enriquece mi visión sobre este fenómeno.

Aunque todos tratan la violencia, cada trabajo se enfoca en diferentes aspectos sociales y problemáticas asociadas, lo que permite una visión más completa y variada. Los resultados obtenidos en cada uno de los estudios demuestran cómo los autores lograron desarrollar sus trabajos de manera efectiva, analizando con profundidad las causas, los efectos, las consecuencias y los resultados de la violencia en sus respectivas áreas de estudio. Estos trabajos no solo aportaron valiosa información para mi propia investigación, sino que también proporcionaron modelos de análisis y metodologías que enriquecieron mi comprensión sobre cómo abordar este complejo problema.

Cada uno de los trabajos realizó una investigación de campo para definir la población a la que se dirigieron, lo que les permitió identificar las necesidades específicas de las participantes y desarrollar un plan de acción adecuado. En cada caso, los trabajos detallan el contexto en el que se llevó a cabo la intervención, así como el objeto de estudio y los objetivos planteados. Además, explican de manera precisa el rol del facilitador, destacando las acciones y estrategias que emplearon para establecer una conexión genuina con las mujeres, y cómo lograron facilitar el proceso de intervención.

El facilitador no solo tuvo que aplicar los conocimientos adquiridos durante la maestría, sino también adaptarlos a las realidades y necesidades del grupo de mujeres al que se dirigían. Esto implicó, un proceso de escucha activa, empatía y validación de las experiencias de las participantes, con el fin de promover un espacio seguro para su reflexión y crecimiento. Los resultados reflejan cómo, mediante un enfoque comprometido y respetuoso, alcanzaron los objetivos deseados, promoviendo así el desarrollo personal y emocional de las mujeres, y contribuyendo al cumplimiento de los objetivos de cada investigación.

Las autoras de los Trabajos Orientados por la Guía (TOGS) mencionan que uno de los elementos fundamentales para la realización exitosa de sus proyectos fue la disponibilidad de un espacio adecuado y un ambiente propicio para el desarrollo de las entrevistas y el llenado de las bitácoras de trabajo. El lugar seguro fue clave para que las mujeres participantes de los grupos de apoyo pudieran abrirse con libertad y confianza, compartiendo sus experiencias de vida de manera honesta. La creación de un clima de respeto y escucha no

solo facilitó la recolección de información relevante, sino que también generó un sentido de pertenencia y contención dentro del grupo.

En sus trabajos, las autoras no solo describen la población con la que trabajaron, sino también detallan los contextos y espacios en los que se llevaron a cabo las sesiones de apoyo. Además, incluyeron estadísticas significativas sobre la violencia en sus respectivos entornos, proporcionando así un marco sólido que permitió dimensionar la magnitud del problema, y reforzar la relevancia de sus intervenciones. También reconocen algunas dificultades surgidas durante el desarrollo del proyecto. En varios casos, no fue posible completar los grupos de apoyo, ya que algunas mujeres enfrentaban dificultades personales que les impedían asistir a las sesiones. Esto generó retrasos en el avance de las investigaciones, pero también visibilizó los obstáculos cotidianos que enfrentan las mujeres en situación de violencia, por mencionar algunos: el cuidado de los hijos, la falta de recursos económicos o el miedo a represalias.

A pesar de estas dificultades, las autoras hicieron un esfuerzo consciente por generar un ambiente cálido en cada encuentro. Hay que mencionar, que, tuvieron detalles como ofrecer café, galletas o un saludo amable al llegar, contribuyeron a que las participantes se sintieran valoradas, cuidadas y en confianza. Estos gestos, aparentemente sencillos, reforzaron el vínculo entre las integrantes del grupo y favorecieron la creación de un espacio seguro donde podían expresarse sin temor.

De acuerdo con los testimonios, la escucha activa, las habilidades de comunicación y la empatía fueron fundamentales para que las autoras pudieran lograr los objetivos de su proyecto. En cuanto a los resultados, las autoras comparten las experiencias vividas con el apoyo de su grupo de ayuda y el aprendizaje adquirido a lo largo de su investigación. Agradecen la guía y el respaldo de sus profesores, quienes les brindaron las herramientas necesarias para concretar sus trabajos. Estos TOGS reflejan una experiencia comprometida y sensible, que va más allá del cumplimiento académico.

Son testimonio de una intervención que, desde el respeto, la empatía y el acompañamiento ético, busca reconocer la dignidad de cada mujer y promover procesos de transformación

tanto individual como colectiva. Es necesario recalcar, que son excelentes trabajos, que merecen todo mi respeto ya que se requiere de mucho tiempo y trabajo de investigación. Y que por medio de las herramientas y conocimientos del Desarrollo Humano cada una concluyó con satisfacción su investigación. También observe la importancia de referenciar adecuadamente por medio del sistema APA. Los trabajos están completos, tuvieron un acompañamiento por parte de sus tutores y maestros en todo momento. Llegando a obtener las alumnas el grado de la maestría.

En este momento, observó el compromiso y la responsabilidad que siento al enfrentarme a la culminación de este trabajo de obtención de grado. Al leer los diversos TOG, puedo visualizar la magnitud del trabajo que aún debo realizar y lo importante que es el tiempo que invertiré, no solo en la investigación, sino también en el trabajo de campo. Cada hora dedicada a este proceso tiene un propósito claro: poder contribuir, de alguna forma, a mejorar la situación de las mujeres víctimas de violencia. Observar la cantidad de proyectos disponibles en el repositorio, fortalece aún más mi compromiso con esta maestría.

En este sentido, el tener las habilidades de escucha activa, empatía, son competencias que permitirán responder de manera más efectiva a las necesidades de las personas en mi entorno, además de crear entornos de apoyo, respeto y comprensión, ya sea en el ámbito laboral, y personal. Es por todo lo anterior que mi compromiso con este proyecto va más allá de cumplir con un simple requisito académico. Generar un impacto real en la vida de quienes atraviesan situaciones de violencia no es solo un objetivo académico, sino una responsabilidad humana.

3.3 Algunos conceptos del Desarrollo Humano

Perls (1893-1970), Fromm (1900-1980), Frankl (1905-1997), Rogers (1902-1987) y Maslow (1908-1967), desarrollaron teorías en psicología. Se enfocaron en las personas para poder llegar a demostrarlo. Por consiguiente, la psicología humanista es muy sustancial para el Desarrollo Humano, donde destaca que la experiencia del ser humano. A su vez, Perls surge la Gestalt. Riveros (2014) nos habla de la oportunidad que tiene el ser humano cuando tiene un desequilibrio o algún suceso que se sienta incómodo, mal o intranquilo, para cerrar

ese proceso abierto y lograr un estado de mayor conciencia, por lo que “el ser humano ha vivido cumpliendo las expectativas, deseos y mandatos de otros, haciendo así una Gestalt incompleta”. (p. 152)

Por su parte, Fromm, habla de las personas desde su sentido de identidad. Refiere que puede estar puesto en dos elementos muy diferentes, el primero basado en lo que la persona posee, mientras que el segundo, estaría en el ser de cada uno. Este sentido de identidad basado en lo que se posee es siempre una amenaza ya que, si en determinado momento la persona se queda “sin nada”, entonces podría perder cualquier significado en su vida. Fromm también introduce el término biofilia, como el amor a la vida y lo que ella implica, buscar construir en lugar de conservar en también al crecimiento de la persona. (Fromm, 1975)

Con respecto a Frankl a partir de su vivencia en los campos de concentración lo ayuda a sobrevivir dándole sentido a su existencia, al sufrimiento y al amor. Y con él, un nuevo término llamado: logoterapia. Frankl da un paso en la terapia al poner como base el trabajo con el espíritu y con lo único que se tiene después de un suceso doloroso, que es la oportunidad de futuro (Riveros, 2014). Viktor Frankl logró encontrar un sentido a su existencia, incluso en medio del sufrimiento en esa experiencia tan dolorosa que atravesó.

A continuación, se menciona a Carl Roger con su teoría en el Enfoque Centrado en la Persona, (ECP) y autor del libro El proceso de convertirse en persona. El siguiente psicólogo humanista nos habla de la Teoría de las necesidades humanas. “las personas somos un cúmulo de necesidades y metanecesidades de naturaleza biológicamente instintiva, que buscan gratificación, pues su privación produce menoscabado y disminución mientras que su satisfacción produce el placer del desarrollo pleno”. (Maslow, 1983 p.183 citado en Martínez, 2003, p.42)

Por último, el doctor Juan Lafarga Corona, jesuita y psicólogo, fue el introductor de la Psicología Humanista en México, además de ser el fundador del Departamento de Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana. Se formó en México como Jesuita, ha sido profesor e investigador de la Universidad Iberoamericana, su misión es promover los

programas de formación en Desarrollo Humano en toda la República Mexicana. (Lafarga, 2010, p.9). El Desarrollo Humano a lo largo de la historia ha tenido un gran cambio. Desde nuestros ancestros, hasta la sociedad de hoy en día, hemos vivido y experimentado un gran progreso.

Es evidente cómo la innovación, y la adaptación han sido motores clave de nuestro avance. Así como de los cambios políticos, económicos, sociales y culturales de nuestro país. “El objetivo del Desarrollo Humano es que las personas tomen responsabilidad de su vida, siendo conscientes de sus acciones, pensamientos y emociones, esto siempre y cuando se tengan las condiciones para que esto ocurra”. (Lafarga, 2005, citado en Ponce de Leon, 2018, p.25)

Para continuar, se destacará la importancia del conocimiento, ya que constituye uno de los aspectos clave de este trabajo. En palabras de Mercado (1978) define el conocimiento como “un fenómeno sumamente importante en la determinación de la conducta humana”. Por lo que Martínez, (2003), nos dice que “la importancia de ampliar y enriquecer el conocimiento permitirá florecer una mayor conciencia acerca de nosotros mismos y de la subjetividad con que enfrentamos al mundo que nos rodea”. Con esto quiere decir que: “El conocimiento, autodirección y apertura para que nuestra subjetividad pueda verse impactada por la realidad objetiva, son determinantes de la conducta humana y, por consiguiente, de nuestra comunicación” (Martínez, L. 2003, p. VII). Al hablar de la comunicación, está presente en nuestras vidas desde el momento en que nacemos, y conforme vamos creciendo, aprendemos a desarrollar esa habilidad cada vez más.

Además de reconocer los ciclos de violencia que han experimentado, es fundamental que las mujeres aprendan a establecer límites en sus relaciones, lo que les permite tomar decisiones más informadas y recuperar el control sobre sus vidas, al mismo tiempo que disminuyen el sentimiento de culpa o vergüenza por la violencia sufrida. El conocimiento, en este contexto, es un proceso personal y único para cada mujer, influenciado por factores como la cultura, la educación, entre otros. Tanto los autores Martínez como Mercado coinciden en que el conocimiento es clave para el desarrollo personal y el crecimiento, lo

cual favorece la mejora de las relaciones, la toma de decisiones más acertadas y una comunicación más efectiva.

En relación con la autoestima: “Es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo”. Refleja “el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida (para comprender y superar sus problemas) y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). (Branden, 2013, p.11). El poder fortalecer la autoestima en las mujeres violentadas les ayudará a recobrar su valor, su confianza. Si como seres humanos liberamos nuestros conceptos negativos y nuestras conductas destructivas y aprendemos a amarnos como personas, a ser auténtico en las relaciones, hacerse responsable de nuestra propia felicidad y aceptarnos a sí mismas. Considero necesario mencionar que las mujeres que han sufrido violencia familiar, no se sienten reconocidas y valoradas; y el poder brindarles la herramienta para que logren fortalecer ese sentimiento, que puedan modificar su forma de pensar y sentir respecto a ellas mismas.

Por lo que:

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y digno de ser feliz, a enfrentar la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo que nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices. (Branden, 2013, p.12)

Según Martínez (2003) define la autoestima como la capacidad de gustarse uno mismo, de afirmarse en cuanto al propio valor como persona, de saber aceptar libre y responsablemente las potencialidades sin falsa modestia y, aceptándolas, actuar con el compromiso y la responsabilidad que ello impone. (p.49)

De acuerdo con Branden (2013) afirma que, cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más

apetecibles que el vacío efectivo y la tendencia”. (p.12-13). Por lo que las mujeres que han sufrido violencia deben de recuperar su confianza, quererse y valorarse, para que así puedan sentirse aceptadas y puedan incorporarse en la sociedad. Es así como, “La autoestima depende, no de las características con las que nacemos, sino del modo como usemos nuestra conciencia” (Idem, p.33). Es así como, los autores Branden y Martinez, coinciden en la importancia de la autoestima; siendo parte fundamental, para que las mujeres puedan tener relaciones más saludables, para su bienestar social y un mejor desarrollo personal. Mejorando día a día su calidad de vida.

El objetivo principal del Desarrollo humano, junto con sus diferentes autores, enfoques y teorías, servirán de guía para poder fundamentar este trabajo de obtención de grado, para poder realizar entrevistas con mujeres violentadas. Considerando que Lafarga (2010), menciona que este concepto es muy amplio ya que se puede aplicar en cualquier conocimiento y acción que vaya de la mano con el bienestar, la salud, así como la evolución de la persona. A pesar de esto, el concepto de Desarrollo Humano según Lafarga (2010) nos dice que “es uno de los conceptos más versátiles de la psicología humanista contemporánea. Puede ser entendido desde perspectivas antropológicas individuales y sociales o puede ser abordado como objeto de estudio de la psicología y de la educación” (p.10). Por otro lado, el mismo autor menciona que:

El Desarrollo Humano en México no es lo mismo que el enfoque centrado en la persona, aunque dicho enfoque sea su columna vertebral y su estrategia básica, porque Desarrollo humano implica el aprovechamiento de los recursos y del potencial humano desde todas las posiciones ideológicas y desde todas las formulaciones teóricas y prácticas. (Lafarga, J. 2010, p.17)

De igual manera, se menciona que:

El Desarrollo Humano en México ha sido un paso adelante en los planteamientos del enfoque centrado en la persona de Carl Rogers. Ser “rogeriano” no es repetir a Carl Rogers y mucho menos transformarlo en una ortodoxia, sino trascenderlo y

perfeccionarlo, convertirlo en aprendizaje personal significativo. (Lafarga, J. 2010, p.18)

El conocimiento, la autoestima y el Desarrollo Humano, han sido pilares fundamentales en esta investigación, como se ha mencionado anteriormente con las herramientas y habilidades adquiridas que permitirá entrevistar a mujeres violentadas, para que puedan mejorar su bienestar y la calidad de vida.

3.4 El Enfoque Centrado en la Persona

Dentro del Desarrollo Humano, surge: el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), del psicólogo Carls Rogers, donde menciona “Un enfoque centrado en la persona: El proceso del crecimiento individual y sus complicaciones sociales.” Rogers, 1980, p.105). Con esto propone facilitar el crecimiento personal por medio de grupos. En pocas palabras puedo decir que El Enfoque Centrado en la Persona y la aplicación en la vida diaria de cada ser humano se da todo el tiempo. Donde produce cambios en la vida de las personas. (Rogers, C, 1964, p. 247)

Analizándolo detalladamente puedo decir, que hoy en día los conceptos Rogerianos están muy presentes en nuestra vida, ya que todo se basa en la experiencia, la empatía, la conexión que tenemos con las personas. De acuerdo con el Dr psicólogo y filósofo “el individuo explora lo que se oculta tras las máscaras que presenta al mundo y aun detrás de la fachada con lo que ha estado engañado” (Rogers, 2014, p.109). Teniendo en cuenta que, se realizará un grupo de ayuda donde la experiencia y la empatía son parte fundamental para poder llevarlo a cabo. Asimismo,

Una intervención basada en el Desarrollo Humano brindará a las mujeres víctimas de violencia herramientas para su proceso de promover su cuidado personal, sin embargo, es una labor que dura toda la vida y que inicia en la propia persona. Esta labor está fundamentada en un dato universal, la tendencia al crecimiento que en el ser humano es auto determinante y es el soporte de la evolución personal y social. Las opciones enriquecedoras liberadoras y responsables que brinda este proceso

crecen indefinidamente. “Esta visión del hombre que ofrece el Desarrollo Humano está fundamentada en la premisa del amor del hombre a la vida”. (Lafarga, 2013, p. 136, citado en Ponce de Leon, 2018, p.25)

Al dar cuenta de cómo un grupo de mujeres que han sufrido violencia ha iniciado un proceso de conocimiento personal, a través de sus relatos y experiencias en entrevistas fenomenológicas se obtendrá información valiosa de este grupo de personas. Para ello, es necesario ofrecer un espacio seguro y adecuado en el que puedan sentirse escuchadas y en confianza, permitiéndoles compartir sus experiencias de violencia de manera libre. Con el fin de lograrlo, se buscará un lugar que propicie un ambiente tranquilo y cómodo, donde las participantes se sientan relajadas y seguras.

Cuando una persona es capaz de dar nombre a la experiencia se percata de ella, tienen una percepción. Las personas de un grupo perciben sensaciones, emociones sentimiento, imágenes en relación con las demás personas y con el mismo grupo. La percepción consiste en un proceso psicológico a través del cual damos un significado subjetivo a la experiencia. La percepción es un poco posterior a la experiencia, es el nombre de la experiencia. Estar abiertos a la experiencia y darle un significado es el primer paso en el mecanismo generador de la comunicación grupal. (Barceló, 2003, p.85-86)

Es decir que:

Hacer una intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona (E.C.P.) no es una práctica realizada sin fundamento ni sustento teórico. Ejercer el Desarrollo Humano de manera profesional exigirá siempre una experiencia compleja de emoción, corporalidad, razón, subjetividad y fundamento desde la investigación, análisis y apropiación de lo dicho y hecho por diferentes autores, en mi caso particular del Desarrollo Humano, desde el E.C.P., gran parte de la fundamentación tiene respaldo en lo aportado por Carl Rogers. (García, 2016, p.49)

3.5 La figura quien facilita

Durante el proceso de las entrevistas, mi implicación personal estuvo presente, descubrí que más allá de las preguntas estructuradas, lo que verdaderamente abrió el diálogo fue la empatía y estar ahí sin juicio. “La empatía profunda siempre significa “escuchar con el tercer oído “en el que es importante un contacto regresivo con los niveles más profundos de los sentimientos propios y la habilidad para poder imaginar lo que se sentiría en una situación parecida”. (Lietarier, 1997, p.31)

Al estar con las participantes, no solo escuchaba sus relatos; en sus historias también se activaban partes de mi propia historia, emociones y memorias que invitaban a mirar hacia dentro. Además, fui reconociendo mi propia implicación en distintos momentos de la intervención. Desde el primer encuentro con las participantes, noté cómo fui cambiando, pasé de una preparación más técnica a una conexión más humana, donde comencé a implicarme no sólo como facilitadora, sino también como persona sensible ante sus historias de vida.

Asumí el rol como facilitadora desde el acompañamiento, estando presente con atención, comprensión y respeto por cada historia que se compartía. Utilicé un lenguaje cercano y cuidé en generar un ambiente de confianza, lo que permitió que las mujeres se abrieran con honestidad. “La respuesta empática es el modo más importante que el terapeuta tiene para comunicar aceptación, dedicación cercanía y compromiso real y sincero hacia el cliente”. (Vanaershot, 1997, p.53). Comprendí que ser facilitadora implicaba reconocer mi propia experiencia, así como aceptar mis límites y errores, los cuales se convirtieron en aprendizajes valiosos durante cada una de las entrevistas fenomenológicas. Para mí, representó un gran desafío. En el primer encuentro me sentía nerviosa y preocupada, al tener frente a mí a una persona que merecía todo mi respeto, atención, una escucha activa y, sobre todo, empatía. Mi intención era generar un espacio de confianza donde la entrevistada pudiera sentirse segura y escuchada.

3.6 Cifras estadísticas

En el siguiente punto se mencionan cifras estadísticas, de cómo se ha vivido la violencia de la mujer, siendo una de las principales causas de muerte, desafortunadamente surge dentro de su entorno familiar, siendo ocasionado por su pareja. Además de ser es un problema de salud pública y social, donde nos interesa que las mujeres, se validen y se reconozcan puedan recobrar su autoestima permitiéndoles una mejor relación con los demás, se sientan valoradas y sepan a dónde recurrir. Donde algunos autores realizaron investigaciones acerca de cifras estadísticas muy interesantes sobre el tema. A continuación, se muestran los siguientes datos, que se encontraron en esta investigación donde, muestra la gravedad de esta triste realidad.

Donde se encontraron, datos que muestran un aumento de violencia significativo: Uno de los primeros estudios se llevó a cabo en una zona marginal aledaña a la ciudad de México en 1987, donde sus resultados indican que el 33% de las mujeres entrevistadas habían vivido una relación violenta. De ellas 75% recibieron maltrato de su cónyuge y el resto sufrieron violencia por parte de otro familiar. Del total de mujeres maltratadas por el esposo, 31% habían sufrido violencia física, 57% psicológica y 16% sexual (véase E. Shrader y R Valdez, “Características y análisis de la violencia doméstica en México. Citado en Torres, 2001, p.187-188)

De acuerdo con Martha Torres y el Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI), realizaron una investigación para poder identificar con números reales, el porcentaje que pudiera dar un acercamiento de la cantidad de mujeres que han sido víctimas de violencia, mostrando resultados alarmantes, ya que ha ido aumentando, donde su pareja es el principal agresor, ocasionando así problemas de salud.

La violencia doméstica en México es un problema de salud pública y social. En 1998, 45.7% de las mujeres con pareja en algún momento en su vida fueron víctimas de violencia (Natera, Juárez, Medina-Mora & Tiburcio, 2007). En 2006, 45% de las mujeres fue víctima de la violencia doméstica, según datos oficiales. (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática [INEGI], 2006) (Morfin López, T., Sánchez, 2015, p. 57)

Los datos que arroja el INEGI del 2013 reportan que, en el año 2011, 63 de cada 100 mujeres declaró haber padecido algún incidente de violencia ya sea por parte de su pareja o de cualquier otra u otras personas. Esto conlleva graves riesgos para la salud de las víctimas tanto a nivel físico como psicológico. “El impacto emocional que genera esta situación es un factor de desequilibrio para la salud mental para las víctimas”. (Fernández, 2003, p.5 cit en Ponce de Leon,2018, p.7)

Un dato interesante y a la vez triste, se encontró en el Trabajo de Obtención de grado de la autora Jiménez (2018), donde menciona que Jalisco, es uno de los estados de México, que ocupa uno de los primeros lugares en ejercer violencia. Desafortunadamente, es un problema social, que ha ido creciendo cada vez más, donde llegan a perder la vida por manos de sus agresores, por lo que menciona que:

Jalisco se ubica en el quinto lugar nacional en crímenes de violencia de género y primero en mujeres asesinadas por su pareja. Los feminicidios se han triplicado, pasando de 58 en 2009 a 150 en 2015 (Melgoza, 2016), en cambio a tres años de haber implementado el protocolo de feminicidio sólo dos asesinos habían recibido sentencia. (Chávez, 2017, citado en Jiménez-V, 2018, p.8)

Considerando así, el aumento en casos de mujeres que sufren violencia; se mostrarán a continuación los datos estadísticos que se encontraron. Donde varios países a nivel mundial hablan de la violencia en contra de la mujer. Y que desafortunadamente lejos de que disminuya van aumentando de manera considerable. A pesar de que vivimos en un mundo más avanzado con más tecnologías, mejores sistemas de comunicación, y aun así sigue siendo la mujer el sexo débil y la más vulnerable.

Donde las siguientes cifras reflejan el aumento de la violencia y que son alarmantes: La OMS publica datos sobre la violencia contra la mujer entre los que destacamos los siguientes: Entre el 15% de mujeres en Japón y el 70% en Etiopía y Perú (de entre 15 y 49 años) refirieron haber sufrido violencia física o sexual por parte de su

pareja en algún momento de su vida. Entre un 0.3% y un 11.5% declaraban haber sufrido violencia física o sexual perpetrada por alguien que no era su pareja, después de haber cumplido los 15 años. (Ballester, S. Pérez, Carrillo, E y Pérez Carrillo M. 2013, p.166)

Otro dato relevante fue “El Banco Mundial y el Fondo de Desarrollo de Naciones Unidas para Mujer (UNIFEM) ha calculado que una de cuatro mujeres en el mundo ha sufrido una violación”. (Torres, 2001, p.195). Estamos hablando de estadísticas a nivel mundial, donde podemos observar que la violencia va en aumento.

Otros autores mencionan lo siguiente:

La ONU estima que en el año 2017 fueron asesinadas 87000 mujeres, la mitad de estos crímenes los cometieron sus parejas u otros miembros, lo que significa que a diario 137 mujeres son asesinadas en el mundo por algún miembro de su familia. Y más de un tercio, 30000, fueron exterminadas por su pareja o expareja. (UNDOC 2019 Global Study on Homicide, pág.10, citado p.5-6)

Durante la pandemia, la Defensoría del Pueblo (2020), registró 1695 atenciones relacionadas con casos de violencia intrafamiliar, de los cuales, patrocinó 358. Por su parte, el ECUADOR 911, en los primeros 15 días de confinamiento registró 518 llamadas de auxilio por casos de violencia de género. Por lo que se puede observar un incremento en los casos de violencia intrafamiliar. (Zurita y Santamaria, 2023, p. 83)

Desafortunadamente el confinamiento por la pandemia del COVID-19, trajo cambios en las dinámicas familiares. De la misma manera, “se han presentado nuevos modos de violencia, en hogares en donde la violencia no se evidenciaba, comenzaron a aflorar actos violentos; mientras que, en aquellas familias donde la violencia era la única manera para solucionar problemas, la intensidad y frecuencia de actos violentos incrementó drásticamente”. (Montero et al., 2020, citado en Zurita y Santamaria, 2023, p. 84-85)

Las cifras estadísticas que se mencionaron anteriormente son alarmantes por lo que, es

necesario que se pueda de alguna manera brindar herramientas a las mujeres víctimas de violencia. Donde el conocimiento sea la clave para que las mujeres puedan tener una calidad de vida mejor. Y que en el proceso de desarrollo de las entrevistas se pueda crear un ambiente adecuado para llegar a una relación de confianza con las víctimas. Desafortunadamente las mujeres víctimas de violencia, muchas veces por la situación que viven llegan a perder su autoestima, su confianza, es por ello la importancia de poder facilitarles información, de lugares donde pueden darles apoyo psicológico.

Por lo cual, la violencia doméstica afecta la salud mental de las mujeres víctimas de ella. Una mujer víctima de violencia física tiene mayor riesgo de sufrir malestar emocional (Valdéz-Santiago et al., 2006); si es víctima de agresión verbal o física de su pareja, tiene mayor probabilidad de padecer depresión (Labrador, Fernández, & Rincón, 2010). Existe interdependencia entre violencia doméstica y depresión; las mujeres deprimidas se involucran en relaciones violentas; las mujeres víctimas se deprimen (Devries et al., 2011). (Morfin López, T., & Sánchez, 2015, p. 57)

3.7 Tipos de violencia

Antes de mencionar los diferentes tipos de violencia, les comparto un dato importante y que considero necesario mencionar, ya que muchos autores nos dicen que es un tema que tiene años, décadas, y que lejos de que disminuya el número de mujeres violentadas, aumenta considerablemente cada año. Donde se encontraron datos históricos de la violencia en las mujeres.

La violencia doméstica contra las mujeres comenzó a tematizarse como problema social grave, a comienzos de los años 60, cuando algunos autores describieron el "síndrome del niño golpeado", y por los 70 la creciente influencia del movimiento feminista resultó decisiva para atraer la atención de la sociedad sobre las formas y las consecuencias de violencia contra las mujeres. (Corsi, 1997, citado en Huanto, 2010, p.5)

Es importante mencionar como la historia muestra la violencia doméstica contra las

mujeres, que comenzó a ser reconocida como un problema serio y digno de atención pública. también nos recuerda que el reconocimiento de este tipo de violencia como una problemática social, y que no surgió de manera espontánea, sino que fue el resultado de una larga lucha por parte de movimientos sociales, investigadoras, profesionales y sobrevivientes que se atrevieron a hablar y exigir justicia. Marcando un antes y un después en la manera en que se abordó la violencia de género, tanto en el ámbito jurídico como en el desarrollo de políticas públicas, programas de atención y prevención, así como en la formación de profesionales comprometidos con el acompañamiento desde una perspectiva ética y humanista.

A lo largo de la historia de la humanidad se registran leyes, costumbres, rituales, etcétera, tendientes a señalar la inferioridad de la mujer en relación con el hombre, y se ha insistido en los aspectos malignos de su personalidad. Las creencias sobre las que se basan estas conductas de maltrato son básicamente dos: 1) la mujer es inferior y está, en consecuencia, 2) subordinada al hombre. Este ejerce el poder y tiene la fuerza para controlar a una mayoría que en realidad funciona con estatus de minoría marginada, sin derechos. (Cadoche, N., 2002, p. 258)

Esta cita muestra cómo, históricamente, la desigualdad de género ha estado arraigada en las estructuras sociales, culturales y legales. Desde tiempos antiguos, se han registrado leyes, costumbres y prácticas simbólicas que refuerzan la idea de inferioridad de la mujer frente al hombre. Esta visión no sólo legitimaba el control masculino, sino que también justificaba el maltrato, al considerarlo una forma natural o aceptable de ejercer poder.

En 1869 la ley común británica autorizaba el castigo físico a la esposa con fines correctivos, siempre y cuando “la vara no tuviera más de una pulgada”, conocida como la “regla del pulgar”; también los maridos a sus esposas e hijas para ser utilizadas en la prostitución. En 1885 se limitaron esas ventas prohibiéndolas en menores de 16 años, y en 1891 otra ley impidió que los hombres dejaran bajo llave a sus mujeres. En Francia, en 1924 se emite el primer fallo expresando que un marido no tenía derecho a pegarle a su esposa; en Italia, recién en 1960 se establece que es un delito grave matar a la mujer, hermana o madre en defensa del “honor masculino”. En algunos países de América, recién en la década de los 70 se prohibió alquilar o

apostar a las esposas en el juego. (Cadoche, N., 2002, p. 258)

Considero que es necesario, saber que desde mucho tiempo atrás la violencia en contra de la mujer ha sido y es considerada un grave problema, que desafortunadamente aumenta cada vez más. Pasando al siguiente punto mencionó los diferentes conceptos de violencia, ya que cuando comencé a leer sobre este tema, encontré numerosas definiciones de distintos autores sobre violencia, siendo muy amplio. de esto, solo se mencionarán algunas que considero relevantes, para que quede más claro, lo que significa y del porqué se decidió, este tema y del impacto tan significativo que tiene en las mujeres violentadas. Ya que mientras más conocimiento tengan de cómo y a dónde acudir, podrán salir de la situación en la que viven actualmente.

Algunos autores nos dan definiciones de violencia:

No hay una definición universal de violencia: En 1996 un grupo de expertos, convocado por la Organización Mundial de la Salud, decidió adoptar la definición que utilizó en 1993 la Asamblea General de las Naciones Unidas, misma que señala que la violencia contra la mujer es “cualquier acto de violencia basado en el género, que resulta o puede resultar en daño o sufrimiento físico, mental o sexual en la mujer, incluyendo la amenaza de dichos actos, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como en la privada”. (Alvarado, Estrada y Torres 1998, p.482)

Según Huertas (2012), La violencia intrafamiliar puede considerarse como un conjunto de actos que se subsumen en la tortura, o actos crueles, degradantes o inhumanos, se trata de hechos y actos que se manifiestan con maltrato físico, moral y psíquico Según la Defensoría del Pueblo (2000). (p. 98-99). Esto habla de la gravedad de la violencia intrafamiliar, considerándola como una conducta que atenta contra la dignidad humana. sino que puede verse como una forma grave de violación de los derechos humanos.

Otros autores la definen como:

Violencia de género: Se entiende por este concepto cualquier agresión (física, psicológica, sexual o económica) dirigida en contra de las mujeres. Las distintas formas de violencia sexual, como la violación o el intento de violación, el abuso, el hostigamiento, y el maltrato a las esposas, están incluidas en esta definición. (Torres, 2001, p.23)

Maltrato doméstico: Desde un punto de vista clínico, el maltrato doméstico se refiere a las agresiones físicas psíquicas, sexuales o de otra índole, llevadas a cabo reiteradamente por parte de un familiar (habitualmente el marido), y que causan daño físico y/o psíquico y vulneran la libertad de otra persona (habitualmente la esposa) (Echeburúa, 1990 citado en Rodríguez de A Ma. José, 2006, p.140).

Todo esto habla del maltrato, que no solo causa daño físico o emocional, sino que también atenta contra la libertad y dignidad de la víctima, convirtiéndose en una forma de control y sometimiento. Al abordarse desde una visión clínica, destaca la necesidad de reconocer las consecuencias en la salud mental y emocional de quienes lo sufren, así como la importancia de intervenir profesionalmente para romper ese ciclo de violencia.

Martínez (2011) refiere que la violencia doméstica es todo acto que se comete en el seno del hogar por uno de sus miembros sobre el cuerpo, integridad psicológica y libertad de otro miembro; siendo las mujeres las principales víctimas. Dicho problema ha sido ignorado a pesar de estar presente en la realidad cotidiana, porque se cree que estas tienen menor valor y poder que los hombres en la sociedad. Esta violencia puede ponerse de manifiesto en humillaciones, amenazas y otras formas que constituyen el abuso psicológico.

Así como abusos físicos en los que las mujeres reciben empujones, golpes o abuso sexual (p.2). Ponce de Leon, 2018, p.5). Los anteriores conceptos se esclarecerán conforme se vaya desarrollando este trabajo. Ya que se encontró información muy interesante en cuanto a la violencia que sufren las mujeres, por lo que veo la importancia de que existan programas donde las ayuden a erradicar y disminuir el dolor, la soledad, la violencia que viven, sería de gran ayuda para este tipo de población tan vulnerable, porque no solo son ellas sino sus hijos que a su vez sufren los estragos de las consecuencias que sufren sus madres:

Muchas mujeres comentan que al principio pudieron observar comportamientos que no les agradaban y que les hicieron sentirse infelices en su relación de pareja. Hablan de “celos”, de una forma de actuar posesiva que ponía límites a sus relaciones familiares o sociales acompañada de críticas hacia su círculo de amistades. Cuentan que percibieron ciertos cambios de humor en sus parejas, que se fueron acentuando con el paso del tiempo; no obstante, se hace mención de que permanecía ese deseo de que la relación funcionara, de que quizás con el tiempo las parejas modificarán aquellos comportamientos que para ella eran nuevos y que perturbaban su relación. La mujer confía en su pareja y cree en sus disculpas, brindándole nuevas oportunidades, a sabiendas de que algo va mal, pero resistiéndose a aceptarlo. (Ballester, S. Pérez, Carrillo, E y Pérez Carrillo M. 2013, p.19)

Para este trabajo se llevó a cabo un acercamiento previo a la población de mujeres que sufren violencia, con la finalidad de conocer más la situación en la que viven. Donde, “vivir conscientemente es vivir responsablemente para con la realidad. Lo cual no significa que tiene que gustarnos lo que vemos, si no que debemos reconocer lo que es y lo que no es, y que los deseos a los miedos o las negaciones no alteren los hechos”. (Branden, N. 2013, p.33)

Capítulo IV Fundamentación metodológica

La presente investigación es un enfoque cualitativo con una mirada fenomenológica, por lo que al dar cuenta de cómo un grupo de mujeres que han sufrido violencia ha iniciado un proceso de conocimiento personal, a través de sus relatos y experiencias en entrevistas fenomenológicas. Para este estudio, seleccione a mujeres mayores de edad y que han experimentado diferentes formas de violencia. Estas entrevistas permitirán obtener experiencias muy personales sobre sus vivencias. Con estos testimonios, esperamos identificar patrones de comportamiento y los procesos de sanación que les ayudaron a mejorar su autoestima después de lo sucedido. A través de sus propias voces, se buscará

identificar patrones, así como procesos de sanación que hayan influido en su autoestima después de la violencia que sufrieron.

Se pretende generar un espacio seguro, empático, donde las participantes se sientan en confianza para expresar con libertad sus experiencias de vida. La información que proporcionen será respetando los principios éticos de confidencialidad, consentimiento informado y respeto por la dignidad de cada mujer entrevistada. En conclusión, la metodología adoptada permitirá no solo obtener la información, sino también visibilizar las voces de quienes han sido silenciadas, reconociendo su el valor de haber compartido su historia.

4.1 Fundamentación y pertinencia de la metodología cualitativa

El objetivo de la investigación cualitativa busca detectar y comprender a la población que se investiga, pretendo llegar a tener datos más exactos. Para poder realizarlo se requiere entrevistar a mujeres violentadas y que, por medio de esta metodología, se pueda estudiar esa población. Considerando lo que ha significado para ellas, lo que viven día a día las mujeres víctimas de violencia. Permitiendo conocer con mayor precisión sus vivencias dentro de su entorno. Por lo que, por medio de reuniones con ellas, puedan compartir sus experiencias de vida. Y poder obtener la información que se requiere.

Desde el campo del Desarrollo Humano, considero que servirá para que, por medio del conocimiento personal y la autoestima se puedan obtener estrategias que de alguna manera les sirva para mejorar su vida diaria. Por lo que es importante definir lo que es la metodología cualitativa, “es aquella cuyos métodos, observables, técnicas, estrategias e instrumentos concretos se encuentran en lógica de observar necesariamente de manera subjetiva algún aspecto de la realidad. Su unidad de análisis fundamental es la cualidad (o característica), de ahí su nombre: cualitativa. (Vargas, 2007, p.21)

Mientras tanto el método de investigación acción participativa (IAP), habla de “la transformación y/o emancipación se logra construyendo sentido participativamente, es decir, en comunidad, primero de la propia realidad investigada a propósito de una acción emprendida y eligiendo después, también participativamente, una(s) acciones intencionadas para retroalimentar el proceso” (p. 38-39). Como lo dice su nombre es un método participativo, donde busco que por medio del diálogo las mujeres compartan sus experiencias de vida, para ello se requiere de una conexión entre ellas y yo, para que se pueda crear un ambiente de confianza y empatía, a su vez, se pretende crear conciencia de la situación que viven y puedan mejorar su calidad de vida.

Por lo que, la IAP, permite reconocer esas experiencias, de las mujeres violentadas, donde es importante recopilar datos a través de entrevistas, para poder obtener la información que será manejada con discreción respetando su integridad y seguridad. La Investigación Acción Participación cuenta con tres aspectos fundamentales; a) la participación de todos los agentes involucrados, b) buscar la transformación social y, c) quien investiga busca una transformación para el mejor vivir de los involucrados. (Ander-Egg, 2003, citado en Aguilar, 2024, p.93)

4.2 Fundamentación y pertinencia del método fenomenológico

Considero que, el método fenomenológico resulta ser el más adecuado para abordar investigaciones que tienen que ver con el mundo interior de las personas. Centrándose en la interpretación de los "fenómenos" tal cual, se le presentan a la persona en su fuero interno. (Vargas ,2007). Como es el caso de las mujeres que sufren violencia doméstica y que como lo he mencionado, por temor a ser más violentadas prefieren quedarse calladas. “Este método observa, analiza y reflexiona percepciones, sensaciones, sentimientos, imaginaciones, sueños, pensamientos, procesos cognitivos, recuerdos, afectos, pasiones, etc., poniendo entre paréntesis, es decir, tomando distancia de toda preconcepción conceptual o teórica” (p.34).

La fenomenología surge como una filosofía con Edmund Husserl, es entendida como la filosofía que explica la naturaleza de lo que es (ser-fenómenos), entendido como un paradigma explicativo pues hace uso de la ciencia para conocerla y encontrar la verdad

del fenómeno. (Husserl, 1998; Osorio, 1998, citado en Guerrero-Castañeda, 2015, p.194)

La fenomenología en sus primeras raíces era: llegar a las cosas mismas, de manera que surge bajo el método inductivo-intuitivo, un conocimiento que pone frente a las cosas o fenómenos, de manera que el camino del método resulta en que va de un análisis intuitivo a un análisis constituido. (Cepeda Aparicio, 2007, citado en Guerrero-Castañeda, 2015, p.194)

Hay que mencionar que este método es muy importante, y ayudará comprender la experiencia de las mujeres en esta investigación, y así de alguna forma encontrar la forma adecuada para que por medio de su propio conocimiento. El hecho de haber conocido su historia de cada mujer es como podemos ver a los demás. “Las vivencias son un flujo autónomo de producción de sentido, eminentemente intersubjetivo; por lo tanto, que no se traduce en una verdad absoluta” (Dantas y Moreira, 2009, p.249, citado en Aguilar, 2024, p.88).

Es decir que, desde este método fenomenológico, ayude a que las mujeres víctimas de violencia puedan comprender la situación en la que han vivido y les permita entender que no es sano estar en una situación así, que merecen tener una vida diferente, donde el conocimiento les permita encontrar el camino para recuperar la confianza y su autoestima. Es así como el método fenomenológico es aquel que permite “la descripción del hombre en el mundo, de la realidad vivida, de la experiencia”. (Moreira, 2001, p.280, citado en Aguilar, 2024, p.90)

Tanto el método de investigación acción participativa (IAP) y el método fenomenológico, visto desde una perspectiva humanista es una combinación que permitirá trabajar junto con las mujeres a las que se les entrevistará de manera colaborativa. Para poder llevar a cabo la investigación, donde permita identificar las necesidades, recopilando las experiencias que han vivido y poder analizar esos datos obtenidos. Para ello es importante que puedan desarrollar conocimiento y conciencia de la violencia que han sufrido. Es decir que, al

escucharse contar su historia, puedan identificar que requiere valorarse y mejoren su autoestima, que puedan tomar el control de sus vidas y puedan tener cambios favorables en su vida diaria.

Todo lo anterior de alguna forma permitirá identificar aspectos importantes que ayuden a identificar las causas que les impiden recuperar su autoestima, así como poder identificar necesidades y poder detectar las barreras que, por la falta de conocimiento, no les permiten recuperar su propia vida. “La IAP considera a los participantes como actores sociales, con voz propia, habilidad para reflexionar y capacidad para participar activamente en el proceso de investigación y cambio”. (Balcazar, 2003, p.67, citado en Aguilar, 2024, p.93)

Es así como, por medio del conocimiento, puedan tener un cambio positivo en sus vidas. Además “se busca armar la estructura de fondo de la realidad investigada misma que finalmente la define y/o la explica, pero a diferencia de aquellos, en éste, la acción y su efecto es el eje de la reflexión”. (Vargas ,2007, p.39). Todo lo anterior se obtiene de una fase de investigación que permita la recolección y análisis de los datos para poder llegar a obtener la información que deseo, donde “el resultado de cada acción supone pues que el fin transformador y/o emancipador va siendo alcanzando por la comunidad que participa” (p. 39).

Una vez explicado el método fenomenológico, hablaré de la técnica que utilice para llevar a cabo esta investigación que fue por medio de la entrevista fenomenológica. En psicología, psicoterapia o Desarrollo Humano, se puede definir la entrevista fenomenológica como “instrumento valioso para la recolección de datos en investigaciones cualitativas orientadas a la comprensión del Mundo Vivido de las personas, se proponen orientaciones generales para encuadrar su realización en el contexto de investigaciones, es decir como un proceso de interacción y diálogo entre dos personas, cuyo propósito es propiciar que la entrevistada reconozca y exprese su experiencia vivida en relación con situaciones vividas” (Moreno, 2014, p. 71). Ya sea que las viva actualmente o las recuerde, y se exprese desde su experiencia de vida.

Esto quiere decir que, por medio de la investigación, se podrán obtener datos importantes que nos lleven a los resultados deseados, donde por medio del conocimiento las mujeres puedan mejorar su autoestima. Moreno, (2014) hace mención en que “La entrevista fenomenológica es una investigación siendo una herramienta útil para recopilar datos sobre la experiencia vivida de las personas en relación con el tópico a estudiar” (p.75). En el caso de Moreno (2014) La entrevista fenomenológica es un instrumento importante la información cualitativa que permite recopilar la experiencia vivida de las personas y afirma que desde el Desarrollo Humano: El diálogo entre dos personas donde la colaboradora exprese su experiencia vivida. (p.72).

Por otro lado, Guerrero-Castañeda, 2015, dice que “la entrevista fenomenológica es una conexión entre los seres humanos delimitados por el complejo contexto de la comunicación, en este sentido, las percepciones del entrevistador (fenomenólogo) y las del entrevistado se conjuntan, se crea un ambiente de empatía y se accede a la subjetividad del fenómeno de manera clara. (p.202). Menciona que, la entrevista fenomenológica es el encuentro entre dos personas, donde el entrevistado al momento de hablar de sus experiencias de vida ayudará a ir obteniendo y construyendo de mejor manera esta investigación con mujeres violentadas.

4.3 Fundamentación y pertinencia de la técnica

La técnica pertinente para este trabajo es por medio de investigación, llevando a cabo entrevistas, que serán importantes para poder tener información detallada de las experiencias de las mujeres violentadas. Por lo que la población será específica es decir mujeres que han vivido violencia intrafamiliar. En ese sentido, considero que la entrevista es la técnica más adecuada ya que, al momento de estar presentes y ellas mismas al momento de escucharse puedan reconocer que la situación en la que viven no es normal que requieren por medio del conocimiento recuperar su autoestima y esto les pueda permitir salir de esa situación en la que viven. Considero que al realizar las entrevistas ayudará a obtener la información necesaria para esta investigación. Por lo tanto, se entrevistará a 4 mujeres. Cada una dará 2 entrevistas con duración de 40 minutos. Esto permitirá obtener la información necesaria para poder conocer las experiencias de vida y tener más conocimiento de la situación que viven.

4.3 Guía de entrevistas

Entrevista 1 Primera sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, firma del conocimiento, obtener información de sus experiencias de vida. Identificar los patrones de conducta de las mujeres violentadas y poder analizar la información de sus experiencias.

Propósito: Que la entrevistada pueda compartir su experiencia de vida por medio que tuvieron o que tienen sobre la violencia doméstica.

Preguntas

- 1.- ¿En qué momento de tu vida te das cuentas que estás en una etapa de negación, acerca de la violencia que vives o vivías?
 - 2.- ¿Por qué vives o vivías con miedo, que te hacía sentirte así?
 - 3.- ¿Porque te sientes o te sentías culpable de pedir ayuda por la violencia que vivías?
- lógica metodológica: Permitirá identificar los patrones de conducta, sus vivencias y experiencias que les ha hecho pensar el aceptar su situación actual en la viven.

Entrevista 2

Segunda sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, continuar con la información de sus experiencias de vida y cierre.

Preguntas

- 4.- ¿Consideras que las mujeres violentadas no cuentan con oportunidades para salir adelante?
- 5.- ¿Tienes el conocimiento de que hay redes de apoyo para las mujeres víctimas de violencia?

4.4 Referente empírico (población, muestra)

La población con la que se llevó a cabo esta investigación está formada por mujeres de 36 a 53 años, que han vivido diferentes formas de violencia domestica: física, económica,

sexual y psicológica. Estas experiencias no solo han afectado su integridad física, sino también han dejado marcas emocionales. Estas mujeres se encuentran atrapadas, en mayor o menor medida, en ciclos de abuso que han impactado su autoestima. De ahí que, Herzog, (1980) señala que la autoestima es un conjunto de experiencias que el individuo ha tenido consigo mismo y que lo conducen a un proceso de reflexión y autoevaluación. (Huanto, 2010, p.24). Así como su percepción del mundo y su capacidad de confiar.

Las secuelas emocionales que las participantes cargan se manifiestan no solo en sus relatos, sino también en la forma en que se relacionan durante el proceso de investigación. Estas pueden verse reflejadas en la dificultad para establecer contacto visual, en el tono de voz temeroso o apagado, en la postura corporal cerrada, e incluso en el uso de silencios largos o evasivos al abordar ciertos temas. Otro aspecto importante es que, en sus historias de vida están marcadas desde la infancia por entornos familiares donde la violencia era parte del día a día. crecieron observando cómo sus padres ejercían violencia hacia sus madres, lo que contribuyó a normalizarlo en sus vidas. Para ellas, la violencia no era algo excepcional, sino una forma habitual de relación dentro del hogar, lo cual influyó en su forma de vivir así.

La violencia también puede tener raíces intergeneracionales, lo que significa que se transmite de una generación a otra como parte de patrones aprendidos dentro del núcleo familiar. En muchos casos, las personas que ejercen violencia han crecido en entornos donde esta fue normalizada, observando cómo figuras parentales especialmente hombres ejercían control o agresión sobre otros miembros de la familia. En muchos casos, las mujeres que viven situaciones de violencia continúan viviendo con su agresor.

Algunas de ellas tienen historias de vida marcadas por el abandono emocional en la infancia, donde la ausencia especialmente materna, generó una angustia ante la soledad. Esta carencia afectiva temprana puede influir en la construcción de relaciones adultas, aumentando la dependencia emocional y dificultando la capacidad para reconocer o rechazar situaciones de maltrato. El miedo a la soledad, sumado al control ejercido por la pareja violenta, limitan su autonomía y su capacidad de decisión para salir del ciclo de violencia.

Estos casos evidencian que la violencia no siempre se origina en la vida adulta, sino que puede estar arraigada en una infancia marcada por negligencia afectiva y vínculos inseguros.

Las participantes, aceptaron las entrevistas. Sin embargo, ninguna permitió que su rostro fuera grabado. Este rechazo no es casual: habla de un sentimiento de exposición, a un temor de ser identificadas, juzgadas o revictimizadas. La necesidad de preservar el anonimato no es solo una medida de protección, sino también un reflejo claro de las cicatrices emocionales que la violencia ha dejado en sus vidas. Durante el desarrollo de las entrevistas, se evidenció que las participantes compartían vivencias comunes relacionadas con la desvalorización personal y el deterioro de la autoestima.

Todas coincidieron en haber experimentado situaciones en las que fueron minimizadas, humilladas o invalidadas por sus parejas, lo cual dejó huellas emocionales. Este tipo de violencia psicológica debilitó su autoconfianza y generó miedos, expresaron temor a no poder salir adelante por sí mismas, no solo por depender económicamente o por el control ejercido sobre ellas, sino por el arraigo emocional y la inseguridad que fue construyéndose durante años de maltrato.

Además, las mujeres entrevistadas señalaron haber acudido en algún momento a instituciones públicas en busca de apoyo, sin obtener una respuesta adecuada a su situación. En varios casos, relataron no tener el apoyo o no ser tomadas en serio. Esta percepción negativa frente a las instituciones refuerza la sensación de abandono y aislamiento que ya vivían. Comentaron que se sorprendieron al ver en el centro de atención a mujeres de distintas clases sociales, lo que le permitió tomar conciencia de que la violencia no distingue nivel económico, educativo ni cultural. Esta observación rompe con uno de los estigmas más comunes: la creencia de que solo las mujeres en condiciones de pobreza o baja escolaridad sufren violencia de género.

4.5 Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas son importantes cuando se trabaja con cualquier tipo de personas, en este caso con mujeres violentadas, por lo que es necesario que, en el

consentimiento informado, se especifique que es para un trabajo de investigación. Es fundamental que la entrevistada lea cuidadosamente antes de firmarlo, asegurándoles que sus nombres no sean expuestos, utilizando algún sobrenombre. Debe de estar firmado tanto por la participante como el que llevará a cabo las entrevistas. Se realizarán en un espacio seguro, donde se sientan tranquilas y en confianza. Esto ayudará a que se respeten los derechos de las mujeres y se proteja su identidad, por lo que debe ser voluntario. La información recopilada de las entrevistas será utilizada solo para el fin de poder obtener información valiosa para poder desarrollar y tener la información para el trabajo de obtención de grado en la maestría de Desarrollo Humano.

4.6 Desarrollo de habilidades para el conocimiento y la autoestima

Es decir que, por medio de las entrevistas, al momento de estar presentes y ellas mismas al momento de escucharse puedan reconocer que la situación en la que viven no es normal que requieren por medio del conocimiento recuperar su autoestima y esto les pueda permitir salir de esa situación en la que viven. Considero que al realizar las entrevistas ayudará a obtener la información necesaria para esta investigación.

4.7 ¿Qué es la entrevista fenomenológica?

En psicología, psicoterapia o Desarrollo Humano, se puede definir la entrevista fenomenológica como “instrumento valioso para la recolección de datos en investigaciones cualitativas orientadas a la comprensión del Mundo Vivido de las personas, se proponen orientaciones generales para encuadrar su realización en el contexto de investigaciones, es decir como un proceso de interacción y diálogo entre dos personas, cuyo propósito es propiciar que la entrevistada reconozca y exprese su experiencia vivida en relación con situaciones vividas” (Moreno, 2014, p. 71). Ya sea que las viva actualmente o las recuerde, y se exprese desde su experiencia de vida. Esto quiere decir que, por medio de la investigación, se podrán obtener datos importantes que nos lleven a los resultados deseados, donde por medio del conocimiento las mujeres puedan mejorar su autoestima. Moreno, (2014) hace mención en que “La entrevista fenomenológica es una investigación siendo una

herramienta útil para recopilar datos sobre la experiencia vivida de las personas en relación con el tópico a estudiar” (p.75).

Por otro lado, Guerrero-Castañeda, 2015, dice que “la entrevista fenomenológica es una conexión entre los seres humanos delimitados por el complejo contexto de la comunicación, en este sentido, las percepciones del entrevistador (fenomenólogo) y las del entrevistado se conjuntan, se crea un ambiente de empatía y se accede a la subjetividad del fenómeno de manera clara. (p.202). Menciona que, la entrevista fenomenológica es el encuentro entre dos personas, donde el entrevistado al momento de hablar de sus experiencias de vida ayudará a ir obteniendo y construyendo de mejor manera esta investigación con mujeres violentadas.

La fenomenología surge como una filosofía con Edmund Husserl, es entendida como la filosofía que explica la naturaleza de lo que es (ser-fenómenos), entendido como un paradigma explicativo pues hace uso de la ciencia para conocerla y encontrar la verdad del fenómeno. (Husserl, 1998; Osorio, 1998, citado en Guerrero-Castañeda, 2015, p.194)

La fenomenología en sus primeras raíces era: llegar a las cosas mismas, de manera que surge bajo el método inductivo-intuitivo, un conocimiento que pone frente a las cosas o fenómenos, de manera que el camino del método resulta en que va de un análisis intuitivo a un análisis constituido. (Cepeda Aparicio, 2007, citado en Guerrero-Castañeda, 2015, p.194)

4.8 Presentación de los participantes

Las entrevistas fenomenológicas se realizaron con cuatro mujeres, a quienes se les asignaron los nombres ficticios de Mar, Sol, Luna y Estrella, con el objetivo de preservar su anonimato y confidencialidad. Los encuentros se desarrollaron en diferentes espacios, priorizando siempre la comodidad y disponibilidad de cada participante. En todos los casos, se procuró un ambiente de confianza y respeto, propicio para el desarrollo de entrevistas profundas, tal como lo requiere el enfoque fenomenológico.

Luna: Mujer de 36 años, madre de dos hijos. Vivió violencia física, sexual psicológica y económica durante más de dos décadas. Para ella era normal esta violencia porque su papá, aún hoy en día sigue ejerciendo violencia doméstica con su mamá. Actualmente se encuentra en proceso terapéutico y de recuperación emocional. Durante la primera entrevista, se mostró tranquila, aunque su tono de voz era muy rápido y, Luna relató que al principio negaba la violencia que sufría. Estaba acostumbrada a los malos tratos y las constantes ofensas. Fue hasta que recurrió a ayuda psicológica que comenzó a tomar conciencia de que lo que vivía no era normal ni aceptable. Reconoció que la violencia le destruyó la autoestima y la mantuvo en una dependencia económica con su agresor, quien además la amenazaba constantemente con quitarle a sus hijos.

Sol: Mujer de 46 años, 3 hijos. Experimentó violencia psicológica, monetaria y física. Actualmente está en terapia y aunque ya no vive con su agresor sigue con violencia por parte de él y de su propia familia., Su testimonio se centra en la negación inicial de la violencia, la cual pensó que era normal debido a su historia familiar: desde niña, fue testigo de cómo su padre ejercía violencia contra su madre. Trabaja para su padre, quien la mantiene bajo control constante. Además, su expareja, quien sigue siendo violento, entra a su casa cuando quiere, lo que genera en ella un miedo constante, sobre todo porque ahora tiene una nueva pareja. Su hijo menor vive con ella, y menciona que ambos continúan en una situación de violencia.

Mar: Mujer de 53 años, una hija. Ambas son profesionistas, compartió que, durante su matrimonio, enfrentó violencia psicológica, económica y física. Aunque no dependía económicamente de su agresor, las secuelas emocionales fueron profundas. Sin embargo, logró salir adelante. Reconoce el valor y la decisión consciente de no permitir que su hija creciera viendo la violencia como algo normal. Recuerda que su expareja la manipulaba, la tenía sometida y constantemente la minimizaba, lo que dañó su autoestima.

En aquel entonces, Mar sentía que debía estar agradecida porque él la había aceptado con una malformación de nacimiento, lo que aumentaba su miedo a separarse. A diferencia de su agresor, para quien la violencia era algo normal, ya que había crecido en un hogar donde su padre ejercía violencia contra su madre, Mar sabía que esa realidad no debía ser aceptada.

Temía no poder salir adelante sola con su hija, y por mucho tiempo vivió de apariencias, sin que su familia supiera lo que realmente estaba viviendo. De manera que, llegó un momento donde decidió poner fin a esa situación. Fue entonces cuando se atrevió a contarle a su familia lo que había vivido y encontró en ellos una red de apoyo que le permitió iniciar el proceso de divorcio. Mar acudió en su momento a una institución de apoyo a mujeres víctimas de violencia, pero lamentablemente no recibió la ayuda que necesitaba.

A pesar de esa falta de apoyo institucional, logró rehacer su vida, sosteniéndose en su red familiar, en su hija y en su determinación de romper con el ciclo de violencia. En las dos entrevistas Mar estuvo tranquila, compartió su historia y mencionó que estas sesiones le habían hecho recordar la situación que vivió y se reconoce como una mujer que ha salido adelante, que recuperó su autoestima y que lo único bueno de su matrimonio es su hija.

Estrella: Mujer de 41 años, 3 hijos, vive con su esposo del cual recibe violencia física, monetaria, psicológica y sexual, Sigue con él, por miedo que le genera, porque la tiene amenazada, aunque trabaja y se ha superado y es reconocida en su trabajo, ese reconocimiento no lo tiene por parte de su esposo y tiene mucho miedo a la soledad. Se mostró emocionalmente afectada en la segunda entrevista estaba muy vulnerable y decidí acompañarla, hasta que logró tranquilizarse. No quería dejarla sola, sentí miedo por lo que pudiera pasarle, relató que, un día antes, había vivido una situación de violencia grave: su esposo es muy agresivo y tuvo que intervenir la patrulla, ya que intentó golpearla. Sus hijos intervinieron para evitar que la agrediera.

Capítulo V Proceso experiencial de la investigación

5.1 Introducción

El presente trabajo habla de mi experiencia durante el proceso de investigación, a través de la realización de entrevistas fenomenológicas a mujeres que han vivido violencia doméstica. A partir de las sesiones, que se llevaron a cabo se buscó obtener relatos y experiencias de vida de las participantes, así como explorar mi propia implicación personal al identificarme con cada una. El propósito es comprender cómo, desde el enfoque del Desarrollo Humano entendido como, proceso integral de crecimiento personal y relacional,

donde las personas fortalecen sus capacidades, emociones y valores para lograr una vida con sentido, bienestar y conexión con su entorno y la supervisión fue parte importante para poder desarrollar este tema con ayuda de las teorías y las prácticas llevadas a cabo durante el semestre.

5.1.1 ¿Por qué es pertinente para mi trabajo de investigación?

En este trabajo de investigación, las entrevistas fenomenológicas serán pertinentes para mi tema, considero que tiene como propósito “comprender los fenómenos sociales y psicológicos desde la perspectiva de las personas involucradas” (Welman y Kruger, 1999, citados por Groenewald, 2004, p. 5, citado en Moreno, 2014, p. 72), donde las mujeres víctimas de violencia pueda compartir sus vivencias. por medio de entrevistas, y así poder recopilar la información para poder llegar a conocer más a fondo, el por qué han permitido ser víctimas de violencia. Una vez realizadas estas entrevistas y con la información obtenida tendré datos y experiencias desde su propia conciencia, por lo que es muy importante la conexión y la empatía en ese momento de encuentro.

De acuerdo con Moreno (2014), es importante que antes de la entrevista, el entrevistador intenta crear una relación de aceptación, confianza, comprensión empática, para que el entrevistado exprese con apertura sus experiencias de vida, tener el lugar donde pueda llevar a cabo las entrevistas, preparar el equipo de grabación y tener a la mano la carta de consentimiento informado y un cuaderno para tomar notas. Haciendo preguntas abiertas que faciliten al entrevistado y recuerde aspectos de su experimentar. Nos dice que el facilitador debe lograr una conexión y así, pueda comprender la experiencia de vida de las entrevistadas es decir “acepta, recibe y da la bienvenida, sin juicios, a las diversas expresiones del experimentar del colaborador, está abierto y genuinamente interesado en encontrar lo que aparezca como expresión de la experiencia vivida durante el diálogo con el entrevistado” (Moreno, 2014, p. 74). Por lo cual, este tipo de entrevista fenomenológica es la adecuada para poder llevar a cabo esta investigación.

5.2 Dificultades

En relación con las dificultades durante esta investigación y especialmente en las entrevistas realizadas a las participantes, uno de los principales retos fue la organización con cada una. En ocasiones cambiaron las citas por cuestiones personales, y se tuvo que buscar un lugar tranquilo, sin interrupciones, con buena ventilación e iluminación adecuada. Que permitieron a las personas relajarse y concentrarse en su relato. para llevarlas a cabo y se sintieran protegidas.

En el caso de una participante, las sesiones se realizaron de manera virtual a través de la plataforma de Teams, se presentaron varios inconvenientes técnicos. la conexión a internet fue inestable en repetidas ocasiones, lo cual interrumpió la conversación. Además, decidió no encender su cámara durante las entrevistas, lo que dificultó establecer un contacto visual y un encuentro más cercano. Con las demás participantes fueron presenciales; aceptaron grabación de audio, pero no permitieron ser grabadas en video. Todas coincidieron en evitar ser vistas.

5.3 Áreas de mejora personal

Durante las entrevistas, se detectan errores donde es difícil interrumpir de manera adecuada, cuando las participantes se extendían en su narrativa, debí hacer cortes parciales, que servirían para recuperar información importante y retomar temas profundos. Reconocí que podría haber formulado preguntas más específicas donde hubieran obtenido información valiosa. Además, de no utilizar un lenguaje responsable. En más de una ocasión interrumpí un silencio necesario o quise llenar con palabras lo que solo requería presencia. Esos momentos mostraron que el silencio también comunica, que no todo necesita ser respondido y que muchas veces, lo más valioso es simplemente estar.

El objetivo de la entrevista era facilitar y no profundizar en temas que no aportan al propósito de la investigación. Muchas veces faltó enfatizar en el lenguaje responsable Yo, y pedir que hiciera conciencia de ¿cómo se escucha al decirlo así? A medida que avanzaban

las entrevistas, noté una evolución en la forma en que se fueron desarrollando las sesiones: al principio había nerviosismo y cierta rigidez, pero con el tiempo surgió mayor confianza, fluidez en el diálogo, apertura emocional y una conexión más auténtica entre las personas participantes.

5.4 Aciertos

Desde la primera entrevista se proporcionó el consentimiento informado, dejando claro que se trataba de un trabajo de investigación. Reconocí que la entrevista fenomenológica se centra en el momento emocional presente, por lo que procuré mantener una presencia atenta, una escucha activa y un profundo respeto durante toda la conversación. Estar presente para ellas fue clave durante las sesiones, ya que les permitió sentirse escuchadas y valoradas. Esto facilitó que se abrieran emocionalmente, compartieran sus vivencias con mayor libertad y pudieran reflexionar con mayor profundidad sobre sus propios procesos.

5.5 Sugerencias

Es importante considerar que, para el desarrollo de las entrevistas, es necesario asegurarse de que habrá conexión a internet en el lugar donde se llevarán a cabo. También es recomendable solicitar a las participantes que eviten el uso del celular durante la sesión, para minimizar distracciones y prevenir que se tomen fotografías innecesarias. Además, de contar con un dispositivo adicional, como una grabadora o un segundo celular, para poder grabar la entrevista. Esto puede ser importante y valioso en caso de una interrupción, como un corte de luz u otro imprevisto que pueda afectar la continuidad de un encuentro donde comparten su experiencia de vida. Y en caso de que sea virtual la entrevista se llegue al acuerdo de prender la cámara.

5.6 Facilitadora

Durante el proceso de las entrevistas, mi implicación personal estuvo presente, descubrí que más allá de las preguntas estructuradas, lo que verdaderamente abrió el diálogo fue la empatía y estar ahí sin juicio. “La empatía profunda siempre significa “escuchar con el tercer oído “en el que es importante un contacto regresivo con los niveles más profundos de los

sentimientos propios y la habilidad para poder imaginar lo que se sentiría en una situación parecida”. (Lietarar, 1997, p.31)

Al estar con las participantes, no solo escuchaba sus relatos; en sus historias también se activaban partes de mi propia historia, emociones y memorias que invitaban a mirar hacia dentro. Además, fui reconociendo mi propia implicación en distintos momentos de la intervención. Desde el primer encuentro con las participantes, noté cómo fui cambiando, pasé de una preparación más técnica a una conexión más humana, donde comencé a implicarme no sólo como facilitadora, sino también como persona sensible ante sus historias de vida.

Asumí el rol como facilitadora desde el acompañamiento, estando presente con atención, comprensión y respeto por cada historia que se compartía. Utilicé un lenguaje cercano y cuidé en generar un ambiente de confianza, lo que permitió que las mujeres se abrieran con honestidad. “La respuesta empática es el modo más importante que el terapeuta tiene para comunicar aceptación, dedicación, cercanía y compromiso real y sincero hacia el cliente”. (Vanaershot, 1997, p.53).

Comprendí que ser facilitadora implicaba reconocer mi propia experiencia, así como aceptar mis límites y errores, los cuales se convirtieron en aprendizajes valiosos durante cada una de las entrevistas fenomenológicas. Para mí, representó un gran desafío. En el primer encuentro me sentía nerviosa y preocupada, al tener frente a mí a una persona que merecía todo mi respeto, atención, una escucha activa y, sobre todo, empatía. Mi intención era generar un espacio de confianza donde la entrevistada pudiera sentirse segura y escuchada.

5.7 Facilitadas

Este tema se centra en las experiencias de mujeres que compartieron, relatos de violencia de sus experiencias de vida. Para resguardar su identidad y proteger su privacidad, se utilizaron nombres ficticios: Mar, Sol, Estrella y Luna. Cada participante fue entrevistada en dos ocasiones, lo que permitió construir confianza y profundizar en los relatos compartidos. “El facilitador se muestra a sí mismo en la relación, sin esconderse detrás de una máscara

psicológica y profesional existe una mayor posibilidad de que la persona facilitada crezca de manera constructiva y se muestre a sí misma más auténticamente” (Barceló,2012, p.130). Es decir, si la relación es transparente entre facilitador y facilitado será la clave para romper barreras y pueda existir una conexión auténtica, para que en el encuentro puedan fluir las emociones y sentimientos, al momento de estar frente a frente.

Luna: Mujer de 36 años, madre de dos hijos. Vivió violencia física, sexual psicológica y económica durante más de dos décadas. Para ella era normal esta violencia porque su papá, aún hoy en día sigue ejerciendo violencia doméstica con su mamá. Actualmente se encuentra en proceso terapéutico y de recuperación emocional. Durante la primera entrevista, se mostró tranquila, aunque su tono de voz era muy rápido y, Luna relató que al principio negaba la violencia que sufría. Estaba acostumbrada a los malos tratos y las constantes ofensas. Fue hasta que recurrió a ayuda psicológica que comenzó a tomar conciencia de que lo que vivía no era normal ni aceptable. Reconoció que la violencia le destruyó la autoestima y la mantuvo en una dependencia económica con su agresor, quien además la amenazaba constantemente con quitarle a sus hijos.

En la segunda sesión habló más despacio, y comentó que no tenía a dónde ir, y el hecho de vivir lejos de su familia dificultaba aún más su situación. No podía buscar un trabajo estable, ya que no tenía con quién dejar a sus hijos. Logró tener algunos empleos temporales, pero los ingresos eran muy bajos y no le alcanzaban para sostenerse. Además, no contaba con redes de apoyo, ni siquiera de su propia familia. En una ocasión acudió a una institución pública en busca de ayuda, pero al no presentar golpes visibles, no recibió el apoyo necesario. Y a pesar de todas estas dificultades, logró divorciarse. Aunque el proceso legal por la pensión alimenticia continúa, ya que su expareja no cumple con lo establecido, actualmente Luna tiene un trabajo y ha logrado sacar adelante a sus hijos por su cuenta. Y se encuentra en un proceso terapéutico y de recuperación emocional.

En las dos entrevistas Luna relato parte de su historia, donde compartió momentos de dolor, sufrimiento y conforme compartía su relato dijo “ahora que me escucho, me doy cuenta de que no llore, que soy más fuerte o me hice más fuerte”. Mencionó que a pesar de

todo lo que vivió, lo único bueno de su matrimonio fueron sus hijos y se siente satisfecha porque los sacó adelante.

Sol: Mujer de 46 años, 3 hijos. Experimentó violencia psicológica, monetaria y física. Actualmente está en terapia y aunque ya no vive con su agresor sigue con violencia por parte de él y de su propia familia., Su testimonio se centra en la negación inicial de la violencia, la cual pensó que era normal debido a su historia familiar: desde niña, fue testigo de cómo su padre ejercía violencia contra su madre. Trabaja para su padre, quien la mantiene bajo control constante. Además, su expareja, quien sigue siendo violento, entra a su casa cuando quiere, lo que genera en ella un miedo constante, sobre todo porque ahora tiene una nueva pareja. Su hijo menor vive con ella, y menciona que ambos continúan en una situación de violencia.

A pesar de su deseo de lograr una estabilidad económica y alejarse de ese entorno, expresa que no puede hacerlo por lo económico. Su agresor le ha dicho que nunca le dará el divorcio y constantemente le dice que sin él no podrá salir adelante. Sol no confía en las instituciones públicas de apoyo a mujeres víctimas de violencia; afirma que acudió a una de ellas y no recibió ayuda. En las dos entrevistas Sol, comenta que a pesar de estar en terapia más de un año, reconoce que no está lista y que al escucharse sabe que tiene muchos problemas. Y reconoció que es una mujer que puede salir adelante a pesar de sus miedos y que desea vivir sola con sus hijos.

Mar: Mujer de 53 años, una hija. Ambas son profesionistas, compartió que, durante su matrimonio, enfrentó violencia psicológica, económica y física. Aunque no dependió económicamente de su agresor, las secuelas emocionales fueron profundas. Sin embargo, logró salir adelante. Reconoce el valor y la decisión consciente de no permitir que su hija creciera viendo la violencia como algo normal. Recuerda que su expareja la manipulaba, la tenía sometida y constantemente la minimizaba, lo que dañó su autoestima. En aquel entonces, Mar sentía que debía estar agradecida porque él la había aceptado con una malformación de nacimiento, lo que aumentaba su miedo a separarse. A diferencia de su

agresor, para quien la violencia era algo normal, ya que había crecido en un hogar donde su padre ejercía violencia contra su madre, Mar sabía que esa realidad no debía ser aceptada.

Temía no poder salir adelante sola con su hija, y por mucho tiempo vivió de apariencias, sin que su familia supiera lo que realmente estaba viviendo. De manera que, llegó un momento donde decidió poner fin a esa situación. Fue entonces cuando se atrevió a contarle a su familia lo que había vivido y encontró en ellos una red de apoyo que le permitió iniciar el proceso de divorcio. Mar acudió en su momento a una institución de apoyo a mujeres víctimas de violencia, pero lamentablemente no recibió la ayuda que necesitaba. A pesar de esa falta de apoyo institucional, logró rehacer su vida, sosteniéndose en su red familiar, en su hija y en su determinación de romper con el ciclo de violencia. En las dos entrevistas Mar estuvo tranquila, compartió su historia y mencionó que estas sesiones le habían hecho recordar la situación que vivió y se reconoce como una mujer que ha salido adelante, que recuperó su autoestima y que lo único bueno de su matrimonio es su hija.

Estrella: Mujer de 41 años, 3 hijos, vive con su esposo del cual recibe violencia física, monetaria, psicológica y sexual, Sigue con él, por miedo que le genera, porque la tiene amenazada, aunque trabaja y se ha superado y es reconocida en su trabajo, ese reconocimiento no lo tiene por parte de su esposo y tiene mucho miedo a la soledad. Se mostró emocionalmente afectada en la segunda entrevista estaba muy vulnerable y decidí acompañarla, hasta que logró tranquilizarse. No quería dejarla sola, sentí miedo por lo que pudiera pasarle, relató que, un día antes, había vivido una situación de violencia grave: su esposo es muy agresivo y tuvo que intervenir la patrulla, ya que intentó golpearla. Sus hijos intervinieron para evitar que la agrediera.

El motivo que desató la violencia fue que ella tardó 15 minutos más de lo habitual en regresar a casa, ya que había estado en su última clase de la Licenciatura, compartiendo un momento con sus compañeros y maestro. A su esposo esto no le pareció, pues considera que una mujer casada no puede tener "esos espacios". Estrella comentó que su esposo la ceba constantemente y la desvaloriza diciéndole que, sin él, no es nadie. Le repite que nunca le

dará el divorcio. Durante la segunda entrevista dijo que ya no quiere seguir viviendo en esa situación. Reconoció que no merece ser tratada así y que quiere divorciarse.

5.8 Facilitación

Facilitar desde el Desarrollo humano es acompañar a las personas en su proceso personal, sostener sin resolver, generando un espacio de respeto y escucha donde puedan reconocerse. A lo largo de las entrevistas, utilice la escucha activa, que fue clave para establecer una conexión con las participantes, además de, utilizar las herramientas como el reflejo, la síntesis y la paráfrasis que fueron estrategias fundamentales que permitieron llevar a cabo la facilitación de manera efectiva y poder conectar con cada una de ellas. El lugar fue el adecuado para acompañarlas en cada sesión.

Así mismo, pude identificar que el estar presente con empatía, ayudó a mantener una postura de cuidado, siendo consciente de que estábamos abordando temas sensibles. Por lo que es necesario saber que la “Empatía, significa penetrar en el mundo perceptual del otro y moverse en él de manera familiar”. (Barceló,2012, p.134). Aplicar esta empatía implicó conectarme con las emociones que compartían cada participante como su dolor, su miedo, su tristeza y acompañarlas desde ese lugar, reconociendo lo que estaban sintiendo, que pudieran dejar de sentirse vulnerables y reflexionar sobre todo lo que han logrado hasta hoy.

En mis bitácoras y especialmente en la columna de en medio de las transcripciones, anoté reacciones no verbales, silencios significativos o tensiones emergentes que permitieron ajustar mi intervención en tiempo real. Creo que hablar en presente y pasado ayudó de alguna manera, ya que eso le permitió recordar lo que vivió, y por eso, era importante saber cómo se sentía en el presente. Pues al compartir su historia lo hicieron, tal cual es su experiencia de vida. Y eso sirvió mucho para este trabajo. Facilitar no es sólo guiar ni cuestionar durante los encuentros entre dos personas, es también comprender, validar sus experiencias donde no fue sencillo. Ya que implicó sostener emocionalmente relatos de dolor y aprender a mirar ese sufrimiento sin invadir.

5.9 Tema

El diseño de las entrevistas se estructuró en cinco categorías fundamentales: negación, culpa, miedo, falta de oportunidades y redes de apoyo. Durante las entrevistas surge el reconocimiento del daño que han sufrido las mujeres y comienzan a identificar la violencia que no solo afectó su autoestima, No se trata únicamente del miedo a salir adelante, sino también de la posibilidad de buscar redes de apoyo y la posibilidad de tener una vida sin violencia. Las historias de estas mujeres hablan de experiencias vividas de distintas formas y en diferentes momentos. Aunque cada relato es diferente, todas comparten un hilo común: la presencia de situaciones que las han marcado, afectando su bienestar emocional, y su autoestima.

Es evidente cómo la violencia ha dejado daños hasta para la forma de relacionarse con los demás, es decir, deja huellas que afectan la forma en que una persona se relaciona, generando desconfianza, miedo, dificultad para expresarse y una constante necesidad de protección. Esto se refleja en actitudes como la distancia emocional, la sumisión o la dependencia, que no son simples comportamientos, sino mecanismos de defensa frente al dolor vivido. De ahí que, cada una narró desde su propia experiencia.

Es así como, la baja autoestima que manifiestan no es un rasgo individual aislado, sino una consecuencia directa de haber sido desvalorizadas, silenciadas o ignoradas. Según Baron, (1997) “la autoestima es la autoevaluación que cada persona hace de sí misma. Esta evaluación genera una actitud en el individuo que varía a lo largo de una dimensión positiva-negativa por lo que las autoevaluaciones que realiza la persona son generalmente productos de comparaciones entre ésta y los demás miembros de la sociedad”. (Huanto, 2010, p.23-24)

Las mujeres víctimas de violencia compartieron momentos dolorosos de sus historias de vida. Sus experiencias estuvieron marcadas por distintos tipos de violencia que, generaron un fuerte desgaste físico y emocional, así como una afectación en su autoestima. Sus relatos muestran cómo estas vivencias no solo dejaron huellas en su bienestar emocional, sino que también alteraron su entorno familiar, es decir, aunque buscan el bienestar, puede generar

resistencia o conflicto, ya que desafían lo que se considera normal, pero también abre la posibilidad de construir relaciones más sanas y conscientes.

Como madres, han criado a sus hijos en situaciones de violencia, llegando en muchos casos a normalizarla. Este trabajo se centra en comprender los efectos de estas experiencias: el daño interno, el silenciamiento de su voz y la fragmentación de su identidad. A través del acompañamiento y la escucha respetuosa, surgieron valiosas narrativas que surgieron en el espacio del encuentro. Desde la perspectiva del Desarrollo Humano, este proceso permite no solo comprender y resignificar sus historias, sino también avanzar en la recuperación su autoestima al dar cuenta de su propia experiencia y el asumir la entrevista fenomenológica no sólo como una técnica de investigación, sino como un espacio de encuentro humano fue la diferencia que ayudó en la investigación.

5.10 Supervisión

Las supervisiones fueron clave, ya que la retroalimentación recibida ayudó a poder utilizar herramientas que fortalecieron mis habilidades. Por lo que, logré sentirme más segura al interactuar con las participantes, adaptar mejor mi lenguaje, formular mejor las preguntas y ser empática. Así mismo, pude detectar y corregir errores. “El supervisor crea un clima en el que el supervisado puede explorar libremente sus sentimientos, bloqueos y dificultades a la vez que aprende a ser terapeuta” (Rogers,1995, citado en Mearns y Thorne, 2003, p.313). Por lo que esta guía fue importante para poder identificar áreas de mejora, puesto que permitió crecer y reconocirme en mi rol como facilitadora.

De manera que, la supervisión de cada clase fue un espacio de aprendizaje para poder llevar el proceso de investigación. Es así como, “La supervisión es un espacio donde el terapeuta puede ampliar y diferenciar mejor su campo perceptual, así como descubrir sus recursos, posibilidades y limitaciones para el trabajo psicoterapéutico” (Carretero,2004, p.12). Fue ahí donde pude mirar con otros ojos lo que estaba pasando en cada entrevista, y darme cuenta de aspectos que no identificaba en ese momento. Así como las preguntas que

surgieron, ¿qué partes de mí se activan ante el dolor del otro?, ¿cómo me implico emocionalmente?

Presentar mis entrevistas ante el grupo y recibir sus retroalimentaciones fue fundamental para continuar mejorando en las sesiones. Por ejemplo, en casos donde respondí únicamente con "Claro", se me sugirió proporcionar un contexto adicional para enriquecer la respuesta. Esto ayuda a validar de manera más efectiva lo que las participantes comparten. Otra recomendación valiosa fue sustituir la pregunta "¿Por qué?" por "¿Para qué?", ya que esta última permite explorar con mayor profundidad el sentido de la experiencia vivida por las participantes.

Además, la escucha activa desempeñó un papel importante en este proceso. El prestar atención a las intervenciones de mis compañeros, ayudó a identificar áreas de mejora en mis entrevistas. Esta práctica no solo enriqueció mi comprensión de las herramientas metodológicas, sino que también fortaleció mi capacidad para conectar de manera genuina con las participantes, promoviendo un ambiente de confianza y apertura que facilita la exploración profunda de sus experiencias.

A partir del análisis de las sesiones, uno de los aspectos más relevantes fue reconocer cómo la violencia no solo deja marcas visibles, sino que incide profundamente en la percepción que las mujeres tienen de sí mismas y de su capacidad para transformar sus vidas. A través de las entrevistas, las participantes compartieron sus relatos, lo que permitió explorar su experiencia de vida desde su propia voz. Así como la desvalorización y miedo, sino que, en el proceso de escucha y acompañamiento, comenzaron a reconstruir una narrativa distinta sobre su identidad, desde la dignidad.

De acuerdo con Barceló (2012) “Cuando una persona se siente escuchada y comprendida, la transformación que se genera es muy impactante y significativa, surge la iniciativa desde el interior de las personas de manera creativa y emerge un clima de comunicación inmenso que anima la interacción y el encuentro”. (p.136). Esta cita se aplica

de manera muy clara en las entrevistas que llevé a cabo, es evidente cómo al sentirse escuchadas y comprendidas generamos un cambio significativo.

El propósito central es reconocer estas vivencias, comprendiendo no solo el sufrimiento vivido, sino también los procesos de autoconocimiento de cada una. Donde “el misterio de la persona se vuelve accesible a quien se permita así mismo involucrarse en una relación persona a persona” (Schmid, 2008, p.3). De ahí que las participantes comienzan a abrirse a compartir sus relatos, al poder expresarse logran sentir sus emociones y esto las lleva a reconocer su historia, sus vivencias y, en algunos casos, identificar fortalezas que antes no veían en sí mismas.

Además, aseguré tener esa conexión genuina, Roger (2020) nos dice “Es tan natural y hermoso ser cálido y genuino. Sentir la vida de manera espontánea, reconocerla y compartirla” (p.72). Durante el proceso de investigación, se evidenció que la autenticidad y la conexión genuina son elementos esenciales para el Desarrollo Humano. El poder reconocer y compartir sus experiencias de vida permitió que las participantes establecieran empatía y confianza hacia mí, creando un espacio de respeto y apertura mutua.

La facilitación se convirtió así, en un puente entre la escucha empática y la acción significativa, donde las personas se reconocen no solo por lo que han vivido, sino por lo que pueden llegar a ser. Agradezco la oportunidad de haber sido testigo de sus historias de vida. No solo de sus palabras, sino también un compromiso con el acompañamiento humano. Pude notar que a medida que ganaba su confianza, ellas también lo hacían. Esto ayudó a darme cuenta de la importancia de mi rol no solo como facilitadora, sino como ser humano.

Por último, es importante mencionar que, para mejorar la redacción de algunos fragmentos, se utilizó Chat GPT (OpenAI, 2023) como apoyo en la generación de borradores iniciales. Dichos borradores fueron posteriormente revisados y adaptados por mí para asegurar su coherencia y adecuación al contenido.

Capítulo VI Resultados

El presente trabajo está fundamentado en un análisis cualitativo que surge del resultado de las entrevistas fenomenológicas, las cuales fueron realizadas en el periodo de enero a mayo del 2025. Se buscó, obtener experiencias de vida compartidas de cuatro mujeres que han sido víctimas de violencia doméstica afectando su día a día. Sus relatos han permitido tener más conocimiento del sufrimiento y vivencias de las mujeres que han sufrido violencia. Esto permitió poder escuchar una realidad que está presente en muchos hogares.

Las entrevistas se llevaron a cabo, de manera presencial como virtual, y a partir de sus testimonios, se lograron recopilar, identificar y organizar las categorías, de acuerdo con las evidencias de cada una de las entrevistadas, así mismo con esta información se obtuvieron las subcategorías que fueron clave para reflejar las vivencias más significativas en esta investigación. Una vez que se reunió la información se comenzó a dar forma a la redacción de las categorías y subcategorías.

Concentrando los datos y la información obtenida de la investigación, así mismo se buscó dar orden y coherencia para que se pueda comprender de la mejor manera este trabajo, Por lo que, para poder construir esta parte del trabajo se agregaron las palabras textuales de cada una de las entrevistadas. Se analizaron nuevamente las entrevistas y las fichas de registro de sistematización. Así como las citas de los autores que hicieron que este trabajo tuviera una base teórica.

Reconozco que no fue fácil, tanto para mí, hacerles preguntas fuertes como para las mujeres el traer recuerdos dolorosos y momentos incómodos, aun así, aceptaron ayudarme en este trabajo de investigación. Al compartir su historia y sentirse escuchadas se reconocieron como mujeres fuertes y que, al oír su propia historia en voz alta, pudieron verse con otros ojos, miraron su historia de forma diferente, valorándose, respetándose e hicieron conciencia a través de sus relatos, sintiendo que son capaces de salir adelante y con más seguridad en sí mismas. Lo más importante de esta investigación fue, que se reconocieron como mujeres valientes y que, a pesar de haber vivido esas experiencias de dolor, se conocieron mejor a sí mismas. Su historia no las define, al contrario, las fortalece, ya que decidieron salir adelante y comenzar a transformarse a partir del dolor.

6.1 Tabla de categorías y subcategorías

Categorías				
Categoría 1	Categoría 2	Categoría 3	Categoría 4	Categoría 5
1.-Mujeres violentadas ante la normalización y la negación.	2.- Cuando el miedo te paraliza y no sabes a donde acudir y que hacer.	3.-La culpa es una barrera para pedir ayuda por la violencia en que viven.	4.-Barreras y desigualdad que enfrentan las mujeres ante la Falta de oportunidades	5.-Desconocimiento de redes de apoyo, en mujeres que han sido víctimas de violencia.
Subcategoría 1.1	Subcategoría 2.1	Subcategoría 3.1	Subcategoría 4.1	Subcategoría 5.1
Violencia una realidad negada.	Miedo, el impacto que tiene en la vida de una mujer violentada.	La culpa un obstáculo a vencer.	Limitación que enfrentan por sentir que no son capaces de salir adelante.	Falta de información de redes de apoyo para las mujeres víctimas de violencia.
Subcategoría 2.1	Subcategoría 2.2	Subcategoría 3.2	Subcategoría 4.4	Subcategoría 5.2
Mujeres violentadas, de lo que no se habla.	El temor que viven por las represalias de su pareja.	La vergüenza que callan... por el qué dirán.	Murallas invisibles por la falta de oportunidades.	La desconfianza por la falta de conocimiento, de las redes de apoyo públicas.

6.2 Categoría 1. Mujeres violentadas ante la normalización y la negación.

Esta categoría refleja, como la violencia cuando es normalizada, viene acompañada de momentos dolorosos, donde la violencia se vuelve tan común en la sociedad, que se puede apreciar como algo normal. Desafortunadamente esta normalización surge, cuando los actos de violencia: Físicos, psicológicos, económicos o sexuales, llegan a ser minimizados, justificados o vistos como algo normal. Impidiendo a las mujeres llegar a reconocer el daño. Muchas veces llegan a aceptarla en sus propias vidas, con la creencia de que es inevitable, y les impide reconocer el daño, convirtiendo el sufrimiento en una parte aceptada de su realidad.

Como menciona (Rodriguez, 2006), La estructura de poder de nuestra sociedad es masculina, el legado cultural y los valores sociales son masculinos, el proceso de socialización es diferente entre el hombre y la mujer, el sistema de creencias de las propias instituciones refuerza el papel masculino, la tolerancia social sigue siendo alta y se ejerce poco control en las cosas de violencia doméstica, el lenguaje, las bromas, los chistes siguen siendo machistas, etc., (p.146).

En ocasiones llegan a justificar el comportamiento de sus parejas, otras veces pueden minimizar los actos violentos, es decir como si no fuera tan grave la agresión física, verbal o emocional. Al hablar de la violencia doméstica en contra de las mujeres, sale a la luz una realidad, donde los testimonios compartidos por las entrevistas de Mar, Luna, Estrella y Sol no solo evidencian el sufrimiento de cada una, en distintas formas, sino que también revelan cómo la agresión se oculta y se disfraza en la costumbre y lo normalizan dentro de su matrimonio.

Como menciona (Rogers, 1980) Hay tantos factores sociales significativos que han afectado profundamente al matrimonio, que es virtualmente imposible aislar el impacto del enfoque centrado en la persona, Cada uno de estos factores ha provocado una diferencia en la “política” del matrimonio (p.28).

Convirtiéndose así en una realidad negada y normalizada que va creciendo por años y

muchas veces de generación en generación. Es así como, la negación se convierte en un mecanismo de supervivencia y el silencio en una herencia, un ciclo difícil de romper. Para poder comprender de cómo se va presentando esta realidad, se realizaron dos subcategorías, surgen del análisis de toda la información recopilada, desarrollándose con los relatos y experiencias de las entrevistadas, quienes han sido víctimas de violencia.

6.2.1 Subcategoría 1. Violencia una realidad negada

Esta subcategoría se fundamenta del análisis obtenido de las experiencias compartidas de las participantes en las entrevistadas, de tal forma que, al justificar y minimizar, permiten que las mujeres incrementen la violencia. Para ellas la negación se llegó a convertir en un mecanismo de defensa. Esta resistencia ante una realidad que muchas veces se encuentra en el qué dirán. Por lo cual, “Negar u ocultar los actos, violentos, minimizar la gravedad de la violencia, culpabilizarse de la agresión, identificarse con la persona agresora etc.” (Rodríguez, 2006, p.154). El hecho de negar e ignorar la violencia, trae consecuencias y daños en las mujeres víctimas de violencia. A continuación, se presentan algunos fragmentos que surgen de las entrevistas:

Cuando inicie las entrevistas, recuerdo que una de las preguntas era saber si habían negado la violencia y Mar comentó: “Viví en una familia muy funcional. Mis papás, nos enseñaron con el ejemplo, siempre fue armonía, siempre fue respeto, admiración, comprensión, apoyo entre los dos, y pues todo nos lo transmitían a nosotros como hijos, entonces no quería aceptar que lo mío estaba fracasando, Yo no quería que mi familia se diera cuenta que me estaba yendo mal” (“Mar”, E1).

Al respecto Sol, expresó: “Tenía la idea de permanecer con mi pareja y acepte haber negado la violencia pensando que el matrimonio era para siempre” (“Sol”, E1). En un momento se quedó callada y concluyo diciendo, pero no fue así.

Las entrevistas que se realizaron con Estrella, fueron un reto, ya que solo me guiaba por el tono de su voz, no me permitió conocerla, siendo virtuales sus entrevistas, y al preguntar sobre negar la violencia, se quedó callada y se quebró un poco su voz al

hablar, cuando expresó : “Me costó mucho trabajo reconocer y admitir la violencia, incluso llegue estar en una fase de negación, donde minimicé e ignore la violencia que vivó incluso hoy en día, mi mamá me advertía sobre la violencia de mi esposo, pero yo lo justificaba diciendo que era de carácter fuerte o que eran juegos” (“Estrella”, E1).

Al iniciar con la primera entrevista con Luna y preguntarle si alguna vez había negado la violencia se quedó pensativa por unos segundos y contesto: “Negué la violencia por desconocimiento, ya que estaba acostumbrada a la violencia, para mí era normal, recordando la imagen que traía del hombre violento, por la conducta de mi papá con mi mamá, pues hasta el día de hoy, el sigue ejerciendo violencia con ella” (“Luna”, E1). Quiere decir que normalizaba la violencia pues lo vivió en la casa de sus padres desde niña.

En el caso de Sol, aceptó negar la violencia, por la creencia de que el matrimonio era para siempre. Luna niega la violencia por desconocimiento y porque estaba acostumbrada a ella, considerándola normal. ya que creció con la imagen del hombre violento debido a la conducta de su padre con su madre. Mar viene de una familia funcional, con armonía y respeto, lo que creó una alta expectativa sobre su propia vida. Y negaba la violencia porque no quería aceptar que estaba fracasando. Quería evitar que su familia se diera cuenta de que le estaba yendo mal, lo que la obligó a ocultarla para preservar su imagen de una familia perfecta. Estrella dijo haber estado en una fase de negación que le impedía reconocer y admitir la violencia. Donde minimizó e ignoró los actos violentos. Llegando a justificar el comportamiento de su esposo ante su propia madre.

Como menciona (Lafarga, y Gómez, 1990), si ambos miembros de una pareja se sienten profundamente comprometidos y desean permanecer juntos y formar una familia, este será entonces un tipo de matrimonio nuevo y más unido. Cada uno aceptará las obligaciones que implica el tener y educar hijos (p. 211).

Para que un matrimonio este comprometido debe ser de dos personas. No solo dependía de

Mar, Sol, Estrella y Luna, esta era la parte que no quería aceptar en su momento y por eso llegaron a negar la violencia. Es así como, la negación actuó como un mecanismo de defensa, y se resisten a la aceptación de la violencia ejercida de su agresor. De acuerdo con (Huanto, 2010) “la mujer cree en el cambio, por lo que se siente reforzada y acepta la reconciliación; sin embargo, pasado un período de tiempo, comienzan nuevamente las tensiones y el círculo vuelve a comenzar” (p.48).

Desafortunadamente cuando se llega a reconocer el maltrato, este crece aún más, ya que es un patrón de conducta, que se ha vivido desde niñas en cierta forma heredado. La violencia no es negada solo por el deseo de un matrimonio perfecto, sino por un pasado vivido. Como fue el caso de Luna, para ella era normal ser tratada con violencia. Algo similar ocurrió con la suegra de Mar, quien, al igual que Sol, crecieron en un entorno donde la violencia familiar se normalizó. Asimilando la conducta violenta de sus papás hacia sus madres desde la infancia. En otras palabras:

La observación reiterada de los hijos del maltrato doméstico a la mujer por parte del marido tiende a perpetuar esta conducta en los matrimonios de la siguiente generación. Los niños aprenden que la violencia es un recurso eficaz y aceptable para hacer frente a la frustración del hogar. Las niñas aprenden a su vez, que ellas deben aceptarla y vivir con ella. (Echeburúa, 1990, citado en Rodríguez, 2006, p.141).

Se debe agregar que, para poder romper la negación se requiere de una validación externa, en el caso de Luna a través de la intervención profesional de una psicóloga, le hizo saber que lo que vivía no era normal. Mencionando que el momento más fuerte ocurre durante la terapia de pareja, es cuando la psicóloga detiene el relato de Luna y nombra la conducta de su pareja con una claridad dirigiéndose al esposo: Esto que estás haciendo con ella es agresión pura. Para Luna el reconocer en ese momento la violencia que ella vivió fue fuerte, pero le ayudó a comprender en la situación que vivía. Y relató:

Yo me quedé neutralizada cuando escuché la palabra agresión, o sea, porque para mí pues estaba acostumbrada de algún modo a los malos tratos. Eso, aunque Claro, me dolía, pero entonces él, en su cinismo, todavía le dice a la psicóloga, bueno, si la trato así, es porque se lo merece (Luna, E1).

La recuperación empieza cuando cada una de las mujeres entrevistadas, empiezan a buscar de alguna forma ayuda, donde el camino de Luna fue buscar terapia de pareja porque buscaba de alguna manera que su relación mejorara. Y desafortunadamente empeoró, aunque de alguna manera le ayudó y comenzó a reconocer la violencia. Los relatos de Mar, Luna, Estrella y Sol muestran cómo esta negación convierte la violencia en una realidad aceptada y silenciada. Y con el quiebre de este ciclo de sufrimiento llega el momento en que la violencia es nombrada y reconocida.

Tal como afirma (Lafarga y Gómez, 1990,) El dolor es una señal importante de que algo no anda bien en el interior y necesita ser atendido (p. 65). En otras palabras, el dolor se puede transformar y despierta en las mujeres la necesidad de eliminar las barreras que hacen que la violencia sea silenciada. Y es cuando reconocen el maltrato. Los relatos de Mar, Luna, Estrella y Sol dan muestra de la negación por varios factores, por mencionar algunos sería: familiares, el miedo al fracaso en el caso de Mar, la creencia social en el matrimonio para siempre Sol, y la normalización de la violencia debido a patrones intergeneracionales como Luna. La negación, al ser reconocida, actúa como un mecanismo de defensa para evadir el dolor, y al mismo tiempo permite el escalamiento de la agresión. Es así como, si se llega a reconocer la negación puede ser el inicio del proceso de recuperación y esto ocurre en el momento en que la mujer es capaz de reconocer el maltrato del que ha sido víctima.

6.2.2 Subcategoría 2. Mujeres violentadas, de lo que no se habla

En esta segunda subcategoría se centra en los efectos y consecuencias silenciosas, donde la violencia doméstica llega a generar daños psicológicos, en muchas ocasiones llegan a ser violentadas y deciden callar y no hablar de lo que pasa dentro de su hogar, llegando muchas veces a tener secuelas en las mujeres violentadas, al tocar el tema de lo que no se habla, fue un tema fuerte porque las mujeres entrevistadas, compartieron relatos y experiencias, muy significativas, que permitieron poder hacer esta investigación.

Uno de los tantos momentos importantes y compartidos, durante las entrevistas, fueron las señales no verbales, así como sus palabras. Pude notar lo que se reflejaba en sus rostros, un

cambio en el tono de voz y cómo este se quebraba en momentos clave de su narración. La escucha activa me permitió poder profundizar en sus vivencias, trascendiendo las respuestas superficiales que permitieron comprender las experiencias de cada una de las participantes. No es un tema fácil, y que decidieran compartir momentos dolorosos, por la violencia psicológica que vivieron cada una de ellas, ayudó para poder definir la violencia psicológica "como la acción cometida por el agresor hacia otra persona, causando efectos en la salud mental, un patrón de comportamiento que incluye daños repetitivos" (Fernández, 2004, citado en Huanto, 2010, p.6).

En relación con la violencia psicológica, Mar compartió que llegó a ser humillada psicológicamente, provocándole que su autoestima estuviera por los suelos. Esta situación que ella vivió solo se quedaba dentro de su hogar y no lo compartía con nadie. Mar enfermó hasta el punto de no tener fuerzas para salir adelante. Es así como, la autopercepción de fracaso, inseguridad o la no valoración de uno mismo, surge a medida que se reciben constantes mensajes descalificadores de la pareja abusadora.

Es así como, Branden, (2013), define la autoestima como la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja “el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida (para comprender y superar sus problemas) y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). (p.11). Y de acuerdo con el autor, Mar, compartió que: “Durante 15 años, soporté humillaciones, burlas e infidelidades, que me llevaron a perder mi autoestima. No me sentía valorada, y me manipulaba psicológicamente, me llegó a ridiculizar enfrente de las personas” (“Mar”, E1). Aceptando que no era respetada por su pareja.

Así mismo, cuando se le preguntó a Luna acerca de lo que llegó a callar, cuando era violentada compartió: “Yo viví mucho desprecio, sufrimiento, malos tratos, gritos y ofensas por 20 años que estuve con mi esposo y cada vez más escalaba la violencia, y lo aguantaba por mis hijos” (“Luna”, E1).

En el caso de Estrella, puedo decir que ha callado tantas cosas, pues en su relato menciono lo siguiente: “Yo sufro violencia psicológica, física y monetaria, aun sigo con mi esposo porque también tengo miedo a la soledad, que, aunque ya no quiero estar con él, me he detenido por mis hijos. Y aunque ellos me han pedido que ya nos separemos, no lo hago porque que, aunque trabajo no tengo nada para poder empezar de nuevo, aunque trabajo” (“Estrella”, E1). En este caso reconoció la situación en la que esta y sabe que es una mujer violentada y su dolor y tristeza se quedan dentro de ella y se mantiene en silencio.

El caso de Sol es una mujer que tiene que aguantar sus ofensas y muchas veces prefiere no decir nada, por lo que, dijo: “Yo a pesar de ya no vivir con mi esposo, porque no me quiere dar el divorcio, me sigo sintiendo violentada emocionalmente, ya que mi agresor entra y sale de la casa de mis papas cuando quiere, el manipula a mi hijo el más pequeño y le dice que no se trabajar, que no se hacer nada, y aunque ya están grandes mis hijos, los sigo ayudando económicamente (“Sol”, E1).

Los relatos de las entrevistadas reflejan un patrón de abuso emocional trayendo consigo la pérdida de la autoestima y falta de valoración. Mar habla de los años que vivió con humillaciones, burlas e infidelidades y que la llevaron a perder su autoestima. El ser ridiculizarla frente a otras personas es también una forma de violencia. El testimonio de Luna revela la vivencia de desprecio, malos tratos, gritos y ofensas durante 20 años, un ambiente de violencia verbal y psicológica constante que termina con la dignidad. Dicho por otro autor:

Violencia psíquica o psicológica: Se trata de hechos que afectan la salud mental y la estabilidad emocional. Denominado también como daño moral, o espiritual. Se manifiesta con palabras soeces, amenazas y frases encaminadas a desconocer el valor y la estima de otras personas; incluye la ridiculización como forma habitual de expresión; encierro; alejamiento del núcleo familiar o del círculo de amigos; prohibición al acceso al estudio, el trabajo o la recreación; Según la Defensoría del Pueblo (2000). (Huertas, 2012, p. 99).

La situación de Sol habla de una violencia psicológica que aun continua, además de la manipulación emocional que ejerce el padre del hijo más pequeño y que buscan el control y la dependencia emocional, manteniendo el daño a la autoestima. Las entrevistadas identifican la violencia psicológica no solo como un acto destructivo, sino también como un factor que dificulta el fin del abuso. Luna y Estrella coinciden en que la permanencia en la relación, a pesar de la violencia escalada (física, psicológica y monetaria), está motivada por los hijos. El testimonio de Estrella admite el miedo a la soledad y la incapacidad económica para empezar de nuevo, incluso trabajando.

Otros autores afirman lo siguiente:

Con el paso de los días el daño se cronifica, y a pesar de todo su empeño en no ser dañada, llega el momento del derrumbe. Las fuerzas para levantarse se van debilitando, hasta el punto en el que una de esas caídas la mujer ya no lo consigue, y, lo que es más grave, considera que ya no es necesario hacerlo. Confusión, dudas, tristeza, un vacío en el que se sumerge la persona. Preguntas sin respuesta, un cúmulo de experiencias y sentimientos que desbordan a la mujer atrapada en una relación de violencia verbal y/o física. (Ballester y Pérez, 2013, p.19).

Es así como los relatos de Mar, Luna, Estrella y Sol muestran el derrumbe psicológico, la dependencia y la baja autoestima siendo las verdaderas cadenas en el ciclo de abuso. En este caso son relatos que expusieron las entrevistadas, representando a muchas mujeres donde sus voces no son escuchadas y que muchas callan dentro de su matrimonio, no porque no puedan hablar, sino porque aprendieron que callar es lo mejor, para no ser más violentadas.

Al respecto Ballester y Pérez (2013), A medida que crecen la intensidad y la frecuencia de los episodios de abuso, el desgaste de la mujer irá aumentando. Es frecuente que a nivel emocional experimenten los siguientes síntomas: Ansiedad, tensión, temor, confusión, enfado, frustración, sensación de soledad, percepción de vacío, desesperanza, falta de seguridad en sí misma, incompetencia, sentimientos de culpa, tristeza, decepción, apatía, desasosiego. (p.21).

Para concluir con la primera categoría de esta investigación, Mujeres violentadas ante la normalización y la negación. Donde los testimonios de Mar, Luna, Estrella y Sol no solo confirman la realidad de la violencia doméstica contra las mujeres, sino que también el impacto psicológico. Este tipo de violencia, invisible y minimizado, es una agresión en la salud mental y la dignidad de las víctimas. Esta investigación mostró la normalización de la violencia familiar desde la niñez. Experiencias como las compartidas por la suegra de Mar, Luna y por Sol, demuestran cómo el haber presenciado las conductas violentas de los padres hacia las madres crea un patrón de conducta que se repite en la conducta violenta en la edad adulta.

Luna y Estrella, con sus periodos de sufrimiento de dos décadas cada una, personifican la duración de este ciclo. Los testimonios de estas mujeres mostraron lo que muchas veces lo que no se ve, y que es silenciado dentro de las cuatro paredes en las que viven. Al hablar de una violencia normalizada y negada, Mar, Luna, Estrella y Sol, reconocieron que no fue fácil, y solo es posible cuando el dolor se reconoce como una señal, y cuando recuperan la conciencia de sí mismas.

6.3 Categoría 2. Cuando el miedo te paraliza y no sabes a dónde acudir y qué hacer

En la categoría del miedo, las mujeres víctimas de violencia se llegan a sentir que son incapaces de poder actuar o cómo poder reaccionar, incluso si la situación le está causando daño. Donde este miedo puede llegar a bloquearla y le impide pensar con claridad. Y no le permite tomar decisiones, pedir ayuda o cómo saber reaccionar ante las amenazas de su agresor. En esta situación, no solo llega a sentir temor, sino que también experimenta una sensación de impotencia y desaliento. Por lo que al no saber a dónde ir ni a quién pedir ayuda, sienten que están completamente solas sintiéndose más vulnerable. Por otro lado, el miedo genera impotencia, desesperanza y temor, y llegan muchas mujeres a sentirse que están solas, que nadie entiende su dolor, o que nadie puede ayudarlas.

6.3.1 Subcategoría 1. Miedo, el impacto que tiene en la vida de una mujer violentada

El miedo constante llega a provocar pérdida de su autonomía personal y su autoestima. La mujer puede llegar a dejar de tomar decisiones propias, no porque se lo impidan, sino porque el miedo a las consecuencias y equivocarse, es decir la hace dudar de ella misma. Dejando de confiar en su juicio y en ella, lo que la lleva a ceder el control de su vida por evitar el peligro. Teniendo consecuencias graves para su propia salud. Donde “Las mujeres maltratadas viven una situación de terror y angustia que se ha denominado precisamente “síndrome de la mujer maltratada” (véase L. Walker, *The battered woman* citado en, Torres, 2001, p.171).

Los síntomas más característicos de las mujeres que llegan a tener miedo sería el estrés en el que está sometida, además de problemas físicos, insomnio, baja autoestima, confusión, depresión, entre otros. Mentalmente puede tener ansiedad y ataques de pánico. Llegando a ser más vulnerable ante su agresor. Es por eso, de la importancia de que puedan llegar a reconocer el miedo para puedan comprender el daño que sufren. Como fue el caso de Mar, quien nos compartió lo siguiente: “Tenía miedo de separarme y pensaba ¿cómo iba a dejar a mi hija sin papá? Y la inseguridad me hacía tener miedo de estar sola” (“Mar”, E1). El ejemplo muy claro era en este caso el miedo de pensar en dejar a su hija sin papá y la inseguridad de sentirse sola.

En el caso de Luna al hablar del impacto que genera el miedo en su vida menciono: “Tenía miedo de salir adelante con mis hijos. por no tener a donde irme a vivir con ellos, por eso aguante tanto, cuando le dije que nos separamos me amenazó, me dijo que me iba a quitar a mis hijos que con qué los iba a mantener, que no me daría dinero nada para salir adelante. Con todas esas amenazas, autoestima tan baja, pues le creía y seguía cayendo en esas amenazas” (“Luna”, E1).

Al hablar con Estrella sobre el impacto que tiene el miedo en su vida como mujer violentada dijo al respecto: “Llegue a vivir aterrorizada, llena de miedo y con mucha ansiedad, por mucho tiempo porque mi esposo es una persona muy violenta, que me

cela todo el tiempo, y últimamente me cuenta el tiempo de lo que hago de mi casa al trabajo. Por otro lado, tengo miedo de separarme y no tener con quien estar, me da mucho miedo la soledad, y que mis hijos algún día harán su vida” (“Estrella”, E1).

Los testimonios de Mar, Luna y Estrella muestran el miedo, la inseguridad personal y emocional que les impiden a las mujeres víctimas de violencia doméstica romper el ciclo de abuso. Mar reflejó el temor a la soledad y la inseguridad, temiendo dejar a su hija "sin papá", una preocupación que actuaba como un freno para separarse. Luna aguantó la violencia por 20 años debido al miedo y al no tener a dónde irse a vivir con sus hijos, agravado por una autoestima tan baja, que la hacía creer las amenazas de su pareja de quitarle a sus hijos y dejarla sin apoyo económico. Como menciona Torres (2001), Las amenazas se presentan con más frecuencia cuando las mujeres han dado algún paso para salir de la relación, por lo menos para hacer visible fuera de la casa la situación de violencia (p.131).

El relato de Estrella habla del miedo y la ansiedad, así como la violencia psicológica y el control de su pareja. Vive aterrorizada porque su esposo es muy violento y celoso. El hecho de contarle el tiempo de lo que hace de su casa al trabajo. Habla del control psicológico. A pesar de la violencia, confiesa tener miedo de separarse y no tener con quien estar en su vejez. Este testimonio habla de cómo el abuso destruye la autoestima y la capacidad de la mujer para llegar a tener una vida independiente.

Roger (1964) menciona que, sin duda se alzan algunas protestas esporádicas. Maslow defiende vigorosamente la naturaleza humana, señalando que las emociones antisociales-hostilidad, celos, etcétera-resultan de la frustración de impulsos básicos que buscan la seguridad y la pertenencia deseables en sí mismas (p.90).

Los relatos de Mar, Luna y Estrella demuestran la barrera para escapar del abuso siendo una combinación de factores psicológicos, emocionales y materiales: los testimonios exponen cómo el miedo a la soledad, las amenazas a los hijos, la dependencia económica y la vigilancia constante se combinan y mantiene a las víctimas inmovilizadas o en un estado de terror, incluso después de haber tomado la decisión de separarse. En conclusión, la

violencia no solo daña, sino que también crea las condiciones de miedo que impiden que las mujeres puedan ser independientes.

6.3.2 Subcategoría 2. El temor que viven por las represalias de su pareja

Esta información que presento en esta investigación habla del temor a las represalias, donde no solo es una reacción al peligro, llegando a inmovilizar a las mujeres violentadas. Y no les permite pensar con claridad ni llegar a tomar decisiones. En muchos casos, la mujer deja de tomar decisiones propias, porque tienen miedo a las consecuencias. El temor las hace dudar de sí misma. Orillándolas a ceder el control de su vida, no por elección, sino como una forma de protegerse o evitar ser más violentadas.

Es más fácil salir de una relación cuando el compañero es un monstruo que cuando no se sabe a ciencia cierta quien es, cómo va a reaccionar y hasta dónde puede llegar con sus conductas destructivas. (Torres, 2001, p.131). Es así como la víctima, por temor a las represalias, se separa de sus familiares y amistades más cercanos. Ocasionado el aislamiento, dejándola sola y más vulnerable. Teniendo daños de salud, físicos y psicológicos. A continuación, se presentan algunos relatos de las entrevistadas:

Aún recuerdo, cuando le pregunté a Luna si tenía miedo por las represalias de su pareja hacia ella... en ese momento su rostro cambio de estar tranquila y su rostro se cambió a estar a la defensiva y comento: “Llegué a tener temor de que me hiciera algo mi pareja y siempre estaba con esa angustia y cambiaba de rumbos diferente, sentía que me seguía. En los últimos meses que estaban en el mismo techo ya no dormía con él, tenía miedo de que me hiciera algo pues era muy agresivo y siempre me amenazaba. Al grado de que, llegue a preparar a mis hijos, diciéndoles, si su papá me llegaba hacer algo, deben saber que hacer” (“Luna”, E1).

Cuando le pregunte si tenía miedo por las represalias de su esposo , En palabras de Estrella mencionó “Té voy a contar que ayer fue mi último día de clases de la licenciatura y me tardé 10 minutos más de lo normal, entonces mi esposo me llamó

y me preguntó ¿dónde estás? le dije en el estacionamiento y él me dijo no es cierto aquí estoy y no te veo, después de unos minutos me vio y me dijo, súbete al carro y le dije que no, me fui en el mío, cuando yo llegué a la casa, a los 2 minutos llegó él me dijo, bájate... se quedó callada.....y continuo hablando... porque vivo en un departamento, me dijo, bájate, me bajé, pero después me quería subir otra vez al carro y entonces le dije, no, yo, yo no voy a ir contigo a ninguna parte. Me quise subir por las escaleras y en el momento en que me iba hacia arriba, me agarró de los cabellos y cuando me agarró de los cabellos le grité a mis hijos llámenle a una patrulla, en cuanto dije llámenle a una patrulla, me soltó y se fue de la casa” (“Estrella”, E1).

En palabras de Sol, cuando le hice la pregunta sobre el miedo a las represalias de su pareja, respondió: “Tengo temor a que me haga algo, es una persona muy violenta y agresivo, aunque ya no vivo con él, todo el tiempo me vigila, me llama por teléfono para saber dónde estoy, siempre esta afuera de mi casa drogándose” (“Sol”, E1).

Es así como, los relatos de Luna, Estrella y Sol describen el temor que llegan a sentir, generado por la violencia de sus parejas o exparejas. convirtiéndose en una angustia que afecta la vida y seguridad de las entrevistadas. Luna llegó a un estado de pánico, estando bajo el mismo techo, ya que, temía que su pareja la agrediera debido a su agresividad y sus amenazas constantes. Esta situación la llevó a preparar a sus hijos ante la posibilidad de que su padre le hiciera daño. Además, vivía con la angustia de ser perseguida, cambiando de ruta por el temor constante a que su pareja le hiciera algo.

Torres (2001) describe que las mujeres consideran que sus maridos son muy poderosos; están tan asustadas que llagan a pensar que, si trataran de huir de la casa, ellos enseguida las encontrarían, a veces piensan que incluso pueden hacerles perder el empleo u ocasionarles un daño muy grave con sólo proponérselo (p.39).

Por otro lado, Estrella está dominada por el temor a las represalias y la reacción violenta de su pareja, describiéndolo como alguien que, al enojarse, no se sabe controlar: no entiende y no escucha. Además de exponer, cómo la vigilancia obsesiva se transforma en violencia

física, y cómo el temor a las consecuencias legales como fue el caso de llamar a la patrulla detiene a su esposo en ese momento. Sol mantiene el temor a ser agredida por su expareja, a quien describe como muy violento y agresivo y es víctima de acoso y vigilancia a pesar de ya no vivir con su agresor. Los relatos exponen agresividad y amenazas que obligan a las víctimas a vivir en un estado de miedo.

Los testimonios de las cuatro mujeres entrevistadas dan muestra del temor a las represalias del agresor, llegando a paralizar a las víctimas y prolongar el ciclo de violencia, incluso después de la separación. Es así como ese temor a las represalias se manifiesta y se usan para destruir la base de seguridad familiar de la mujer. En resumen, la represalia no es solo un acto de violencia, sino una estrategia de control, física, económica y emocional, que mantiene a las víctimas en un estado de temor, incluso cuando ya no viven bajo el mismo techo.

6.4 Categoría 3. La culpa es una barrera para pedir ayuda por la violencia en que viven

La categoría de la culpa es de las más comunes entre las mujeres víctimas de violencia. La mujer ante la sociedad tiene el rol de cuidadora y responsable del bienestar de su familia y así como de la relación con su pareja. Por lo que puede llevar a la víctima a creer que, si la relación falla o hay violencia, es por no cumplir bien con su rol o no se ha esforzado lo suficiente. Muchas mujeres no reconocen la violencia que están viviendo. Por lo que no buscan ayuda. Esto es un modelo cultural o que así lo vivieron desde niñas enseñándolas a ser sumisas, comprensivas y a sentirse responsables del bienestar de su familia. Cuando su relación empieza a tener problemas de maltrato, muchas mujeres piensan que han fallado como esposas, madres o parejas.

Llegan a pensar, que no fueron capaces de mantener su matrimonio y que por eso su relación no funcionó. Es así como la culpa, se convierte en una barrera silenciosa, y va debilitando su autoestima y las hace dudar en defenderse o a pedir ayuda. Para ello, es importante que puedan comprender y reconocer que la culpa no es suya y que pedir ayuda no es un acto de debilidad, sino de valentía. Siente culpa por haber permitido, lo sucedido o por no haberlo evitado a tiempo. Muchas víctimas sienten una gran culpa y vergüenza por tener que ser

quienes desintegran a la familia, por el impacto y consecuencias que la separación tendrá en sus hijos, incluso si la alternativa es seguir viviendo en un entorno violento.

Es así como, culpabilizar a la mujer, minimizar la violencia, hacerse la víctima, provocar pena, chantaje emocional y paralizar los intentos de terminar con la relación. Concesiones mínimas para generar dependencia emocional al no tener otras fuentes de afecto (Yugueros, 2014, citado en Reyna y Villalobos. 2023, P.9).

Para esta categoría surgen dos subcategorías que, de acuerdo con los relatos compartidos por las mujeres entrevistadas permitieron tomar fuerza en este trabajo y hoy tienen voz, donde al no hablar de lo que para ellas trae como consecuencia sentirse culpables en su relación, por callar por levantar la voz, por actuar o por no buscar ayuda, y muchas tiene que pasar algo peor para que reaccionen, llegando a sentir que ellas fueron las causantes de todo.

6.4.1 Subcategoría 1. La culpa un obstáculo a vencer

Muchas mujeres que sufren violencia piensan que lo que les ocurre es consecuencia de sus errores o defectos. Y piensan que deben soportar la situación, En lugar de verse como víctimas, se ven y se sienten culpables, lo que genera su aislamiento y sufrimiento. El poder llegar a superar la culpa no es fácil. Para ello es necesario que la mujer comprenda que merece respeto y que no merece ser maltratada, y que ningún error justifica la violencia. Romper con este tabú es un paso importante hacia el reconocimiento de su derecho a vivir libre y sin culpas. Estos son algunos relatos que compartieron las mujeres entrevistadas:

Cuando sigo en la entrevista y le pregunto a Mar si en algún momento llego a sentir culpa de la situación que vivía y en ese entonces, respondió: “Mi suegra me decía que yo, tenía la culpa por lo que estaba pasando. Que debía quedarme callada y aguantar. Un tiempo me sentí culpable por haber afectado emocionalmente a mi hija cuando peleábamos. Y por aguantar tanto” (“Mar”, E1).

Al hablar con Luna sobre si sentía culpable por lo que vivía con su esposo, mencionó: “Yo no me había casado por la Iglesia entonces, no estaba bien ni con Dios ni con él y me se sentía culpable. Pensé que lo que le pasaba era por mi culpa, porque hacia enojar a mi esposo. Si la relación fallaba, era mi culpa. Si mis hijos se enfermaban, era mi culpa todo para él todo era mi culpa. Yo me lo traga este casi todo, y me sentía culpable. me sentía causante de todo aquello. Toda la manipulación que hubo detrás y que no conocía en su momento, que esa era la forma de él, también de Violentarme. O sea, hacerla creer y sentir que merecía todo ese trato” (“Luna”, E1).

Al hablar con Estrella, y preguntarle ¿si sentía culpa?, en palabras textuales mencionó: “Mi esposo de todo me culpaba de que lo hacía enojar, que yo había cambiado, que no me dedicaba a mi familia, que por estudiar y trabajar no estaba en casa y no los atendía. Siento culpa por que he contribuido a que aumente la violencia por no poner un alto y poder tomar decisiones, me siento cansada emocionalmente por la situación en la que vivo” (“Estrella”, E1).

Según Sol, en la entrevista hablo de sentir culpa refiriéndose así: “Yo siento mucha culpa, ya que cuando vivía con mi expareja, y me iba a trabajar él trataba mal a mis hijos y los golpeaba. Me siento culpable por aguantar tanto y permitir que mis hijos sufrieran tanto” (“Sol”, E1).

Los testimonios de las mujeres entrevistadas muestran que el sentimiento de culpa en las mujeres víctimas de violencia es una consecuencia del abuso, por no haber actuado, por aguantar, la culpa surge de haber soportado la violencia, permitiendo el escalamiento de los hechos, la presión familiar y social muchas veces, por no ser sumisa, mantener la familia unida, priorizar el hogar. Los relatos de las mujeres mencionan tres factores que hicieron sentirse culpables hablan de la manipulación Psicológica, El agresor usa el control y la coerción para hacer creer a la víctima que sus reacciones son las causantes de la violencia logrando que ella se sienta merecedora del maltrato como fue el caso de Luna y Estrella.

De acuerdo con Labrador (2003), el maltrato físico es cualquier comportamiento que

se dirige hacia un sujeto utilizando un objeto o actitud que afecta o provoca un daño en el cuerpo de otra persona; y que puede afectar su auto concepto, haciéndola sentir culpable y herida (p.18, cit en Ponce de Leon,2018, p.49).

El Entorno social también llega a culpabilizar, como en el caso Mar, donde la suegra le dice que es mejor quedarse callada y aguantar, o el de Luna, quien se culpa por no haberse casado por la iglesia, validando la conducta del agresor. Por otro lado, el daño a los Hijos, la víctima se siente responsable no solo por su propio sufrimiento, sino por el daño emocional en sus hijos. Que fue el caso de Sol y Estrella, el aguantar tanto, la mujer se siente culpable por haber permitido que sus hijos sufrieran emocionalmente.

En conclusión, sobre esta categoría, donde la culpa un obstáculo a vencer, en las mujeres víctimas de violencia, surge como consecuencia del abuso, que sufren por la manipulación psicológica de su pareja, haciéndolas sentir responsables del maltrato, donde las hacen creer que ellas lo provocan, y por consecuencia se llegan a responsabilizar de todo. Es así como “Culpabilizar a la mujer, minimizar la violencia, hacerse la víctima, provocar pena, chantaje emocional y paralizar los intentos de terminar con la relación. Concesiones mínimas para generar dependencia emocional al no tener otras fuentes de afecto” (Yugueros, 2014, citado en Reyna y Villalobos, 2023, P.9).

6.4.2 Subcategoría 2. La vergüenza que callan... por el qué dirán

En este caso la vergüenza se llega a convertir en una barrera invisible que les impide hablar, pedir ayuda o incluso reconocer que se está viviendo una situación de maltrato. Muchas mujeres víctimas de violencia callan su dolor no solo por miedo al agresor, sino por miedo a la sociedad, al juicio de quienes las rodean, y, sobre todo, por el qué dirán. Desde pequeñas, a muchas mujeres se les enseñó a cuidar su reputación, teniendo como consecuencia que cuando llegan a tener una relación violenta, la vergüenza no solo nace del sufrimiento, sino de la presión social de aparentar que todo está bien.

Las mujeres piensan que el hablar sobre lo que viven podría significar ser juzgadas y señaladas como responsables de lo que les pasa, incluso ser ridiculizadas. Es así como

piensan que el callar por vergüenza, es una reacción que enfrentan las mujeres víctimas de violencia, y que se ha normalizado, enseñando a las mujeres aguantar, soportar y no a expresar lo que están viviendo. Sin embargo, el llegar a romper el silencio es un acto que puede cambiar sus vidas. Cada vez que una mujer decide hablar, contar su historia o pedir ayuda, se rompe ese ciclo de silencio, recuperando el control de su vida. Aunque al hablar es un paso importante, no siempre es inmediato o fácil los resultados.

Muchas veces, la mujer puede enfrentar desafíos o ser juzgada. Por eso, es necesario que la sociedad responda con empatía y respeto. En lo que respecta a Mar, compartió su relato diciendo: “Durante los años de casada, siempre fueron apariencias de ser un matrimonio ejemplar, pero dentro de mi hogar era todo lo contrario, no contaba con ningún tipo de apoyo, ni en lo económico ni en las labores del hogar. Y me daba vergüenza que supiera mi familia cual era mi verdadera realidad” (“Mar”, E1).

En el caso de Estrella he mencionado que no me permitió conocerla y al inicio de las entrevistas me dijo: “Acepto la entrevista, con la condición de que sea virtual y sin prender la cámara, ya que me da pena que me puedan reconocer en la calle y sepan de la violencia que vivo con mi esposo. Las entrevistas las estoy haciendo desde el balcón de mi casa, ya que no quiero que mi hija, aunque ya están grandes me escuchen por que le daba pena que la oyeran hablar de los problemas que tiene con su papá. Y desconocen la situación de algunas cosas, cuando tengo problemas con mi esposo, y tengo que ir a trabajar me presento y no comparto con nadie los problemas que tengo, solo llego y dejo mi dolor muy dentro de mí. no puede llegar con dramas a mi trabajo” (“Estrella”, E1).

Los relatos de Mar y el Estrella, revelan la dolorosa realidad que enfrentan muchas mujeres que sufren violencia dentro de sus hogares, que obliga a las víctimas a vivir en silencio y la simulación. En el caso de Mar, describe cómo su vida de casada era simplemente una fachada. Su necesidad de mantener las apariencias ante la familia y la sociedad siendo esto un mecanismo de defensa para evitar la vergüenza. En el caso de Estrella habla de la vergüenza al ser reconocida en la calle y que se sepa de la violencia que vive La mujer no

solo oculta su sufrimiento para protegerse a sí misma, sino también de sus hijas, El balcón se convierte en el espacio limitado para poder expresar su dolor. Estas mujeres cargan en secreto el peso del maltrato, la falta de apoyo económico y la violencia psicológica.

De acuerdo Branden, (2013), con Las mentiras más devastadoras para nuestra autoestima no son tanto las que decimos como las que vivimos. Vivimos en una mentira cuando desfiguramos la realidad de nuestra experiencia o la verdad de nuestro ser. Así vivo una mentira cuando simulo un amor que no siento; cuando simulo una diferencia que no siento; cuando me presento como más de lo que soy; cuando digo que estoy enojado y lo cierto es que tengo miedo; cuando me muestro indefenso y lo cierto es que soy un manipulador; cuando niego y oculto mi entusiasmo por la vida; cuando me rio y en verdad necesito llorar, etc. La buena autoestima exige coherencia, lo cual significa que el sí- mismo que se manifiesta al mundo deben guarda concordancia. (p.122).

Los relatos de las mujeres hablan de la violencia doméstica, no solo como un acto de agresión, sino también de una cultura que les enseña a callar por la vergüenza. El estigma social funciona como un cómplice silencioso del agresor, al obligar a la mujer a guardad las apariencias ante los demás. Simplemente por parecer una “familia decente”, Porque cuando la sociedad juzga a la mujer en vez de al agresor, la empuja a esconder su dolor, a no pedir ayuda, a sobrevivir sola. Y eso también duele. Haciendo que pese más la vergüenza que levantar la voz.

6.5 Categoría 4. Barreras y desigualdad que enfrentan las mujeres ante la falta de oportunidades

El hablar ahora de la falta de oportunidades en las mujeres, es un tema que ha generado barreras laborales, económicas, sociales y culturales, en la actualidad, las mujeres que deciden ser mamás llegan a sufrir discriminación laboral, así como menos oportunidades de desarrollo en el ámbito laboral o más aun generando barreras donde son afectadas por la igualdad de género, llegando a frenar su crecimiento personal y profesional de muchas mujeres. Sintiendo que no tienen las mismas oportunidades, para poder salir adelante.

Algunas veces llegando a tener despidos injustificados, cuando son madres que no tienen a donde dejar a sus hijos y la sociedad las frena y sienten que no son capaces de tener un trabajo.

En la actualidad hay mujeres que están preparadas y pueden llegar a tener trabajos bien pagados, desafortunadamente en muchos hogares llegan a seguir el ejemplo de lo que vivieron sus padres, donde el papel de la mujer debe ser, cuidar a los hijos y su hogar, y la del hombre como el único que puede proveer económicamente a su hogar. Esta violencia limita las aspiraciones de las mujeres, en cierta forma restringiéndolas a estar solo en su casa. Sin poder llegar a ser mujeres económicamente activas. Creyendo que no son capaces de tener las mismas oportunidades laborales y que no podrán salir adelante creando en su mente murallas invisibles por la falta de oportunidades.

6.5.1 Subcategoría 1. Limitación que enfrentan por sentir que no son capaces de salir adelante

En esta subcategoría las mujeres enfrentan limitaciones internas por inseguridad, donde piensan que no son capaces de salir adelante. Siendo una consecuencia de vivir en un mundo con barreras y prejuicios de género. Muchas mujeres dudan de sus propios logros y tienen miedo de reconocer que pueden salir adelante. Miedo de tomar decisiones y riesgos, miedo en buscar oportunidades por temor a fracasar. Cuando una mujer llega a enfrentar obstáculos, es probable que piense que es por llegar a pensar que no es buena en lo que hace, convirtiéndose en barreras y la falta de oportunidades. El relato de Luna es el ejemplo claro de lo que he mencionado anteriormente.

Luna mencionó que: “Cuando vivíamos en Michoacán, no había tantas oportunidades de trabajo para las mujeres, mi esposo me decía que tenía que estar en mi casa, que ese era mi trabajo. y así mi esposo me tenía muy controlada económicamente. Logré encontrar trabajo y tenía que llegar hacer todas las labores de mi casa, mi esposo me decía que era mi obligación tener la casa limpia, comida y atenderlos” (“Luna”, E2).

El relato de Mar fue un caso contrario ya que comentó que: “Afortunadamente siempre he trabajado y nunca he dependido económicamente de él, en ese aspecto mi suegra me ayudo siempre a cuidar a mi hija” (“Mar”, E2). Mencionando que fue algo que le ayudo en no estar pensando tanto en sus problemas con su esposo.

Así mismo Estrella mencionó: “He tenido siempre la oportunidad de trabajar, me he ido preparando y acabo de terminar mi Licenciatura, me ascendieron en mi trabajo y considero que he contado con oportunidades laborales, aunque mi esposo siempre me limita, en no tener amigos, en no ir a reuniones de trabajo fuera de la oficina. Y siempre minimiza en lo que trabajo, sobajándome, diciéndome que solo sirvo para estar en mi casa. Y no reconoce mis esfuerzos” (“Estrella”, E2). Tanto Estrella como Mar, son mujeres con profesión y que se han podido desarrollar laboralmente.

En el caso de Sol, dejó pasar unos segundos y dijo en tono molesto: “mi expareja, aunque ya no vivo con él, me dice que soy incapaz de salir adelante, aunque trabajo con mi papá, me hace pensar que no soy capaz de salir adelante sola, no tengo un trabajo fijo mi papá es mi patrón, si mi papá deja de trabajar yo deja de tener ingresos” (“Sol”, E2).

Estos relatos nos hablan de la violencia económica y psicológica ejercidas por las parejas, incluso cuando las mujeres son activas profesionalmente. Mar compartió que siempre ha trabajado esto le ayudó a no depender económicamente de su esposo, En el caso de Luna vivió un control económico durante los años que vivió. Su esposo le decía que su casa era trabajo, y cuando ella finalmente encontró empleo, él no le ayudaba ni con los niños ni en los quehaceres de la casa, el argumento de que era su obligación. Estrella al contrario está en el conflicto entre el control de su pareja y su éxito personal. A pesar de terminar su Licenciatura y obtener un ascenso, su esposo la limita en su vida social y minimiza constantemente sus logros, diciéndole que solo sirve para estar en mi casa. Y por último Sol donde su expareja usa su inseguridad económica actual, ya que su trabajo depende de su padre, para debilitarla, haciéndole creer que es incapaz de salir adelante sola.

Abuso psicológico y emocional: Este tipo de violencia incluye una amplia gama de conductas abusivas, más difíciles de identificar y cuantificar que la violencia física como: Descalificación y desautorización frente a los hijos y otras personas, ridiculizar y criticar a su familia y a las personas que ella quiere, aislarla socialmente, lastimar y matar a sus mascotas, controlar sus gastos, no darle suficiente dinero, insultarla o denigrarla, gritarle, etcétera. (Cadoche, N., 2002, P. 260-261).

Estos relatos muestran que el abuso no siempre es prohibir que la mujer trabaje, sino que además anulan su valor, controlan sus logros y las mantienen psicológicamente subordinadas haciéndolas creer que son incapaz de salir adelante sin la ayuda de su pareja, a través de la manipulación y minimización. Además, las experiencias que nos compartieron muestran que el abuso no siempre consiste en controlar sus logros y mantenerlas dependientes a su agresor.

6.5.2 Subcategoría 2. Murallas invisibles por la falta de oportunidades

Esta subcategoría puede ser un reflejo de las murallas invisibles que la sociedad en cierta forma va generando. Cuando una mujer ve que sus jefes son hombres, que ganan más que ellas por el mismo trabajo, o que tiene que esforzarse más para ser escuchadas. La falta de modelos a seguir, la discriminación sutil y las expectativas de género crean un ambiente donde es difícil mantener la confianza. El poder romper estas barreras requiere eliminar prejuicios. El reconocer que la inseguridad no es una falla personal, sino una consecuencia social, es el primer paso hacia la recuperación de la confianza. Solo así será posible derribar esas murallas invisibles. Es así como relatan las mujeres entrevistadas sus tristes experiencias:

En el caso de Luna, compartió: “Para mí, era difícil, conseguir empleo, porque mi esposo no me apoyaba y se complicaban los horarios, muchas veces pague para que cuidaran a mis hijos y era más de lo que ganaba. Era muy difícil, me sentía amarrada y desesperada, porque estaba lejos de mi familia, en otro Estado, a varias horas de distancia y mucho menos, encontrar una oportunidad que me diera al menos el ingreso mínimo necesario para poder alejarme de mi esposo y poder tener un ahorro, cuando

llegamos a vivir a Guadalajara comienzo a buscar independencia económica pues sabía que no contaba con él y si me separaba no me daría una pensión alimenticia” (“Luna”, E2).

Al hablar con Estrella sobre las murallas invisibles dijo que no ha sido fácil y mencionó: “En cuanto a oportunidades laborales si las he tenido, aunque me han costado mucho trabajo y sacrificio, siento que, muchas veces sentí que iba en contra corriente porque mi esposo siempre la ha tenido limitada en mis horarios, además de no sentirme validada por él, eso ahora ya no me importa” (“Estrella”, E2). El no tener el apoyo de su esposo y muchas veces desvalorizada y no reconocida por sus logros no la limitó en seguir adelante.

Con Sol es diferente ya que no ha sido fácil, respiro y mencionó: “No puedo conseguir trabajo, en otro lugar lejos de mi familia porque no tengo quien cuide a mi hijo pequeño, si busqué trabajo de noche, no puedo porque tengo que rolar turnos y es imposible estar al pendiente de mi hijo, ni mis hermanas quieren cuidar a mi hijo, porque comentan que es muy mal educado y puede ser mal ejemplo para los hijos de mis hermanas. Así que es imposible buscar un trabajo estable y es por lo que sigo dependiendo del trabajo que me da mi papá” (“Sol”, E2). Su hijo al ser pequeño requiere de más atenciones y no tiene quien se lo cuide.

Estos relatos muestran la dependencia económica de las mujeres, donde no es simplemente una falta de oportunidades, sino que, además revelan cómo la pareja se convierte en la principal barrera. Para "Luna", la falta de apoyo económico y emocional hace que el trabajo sea inviable o un constante sacrificio limitando. "Luna" gastaba más en pagar por el cuidado de sus hijos, que lo que ganaba, y contrario a “Sol” se siente inmovilizada por la falta de no tener quien cuide a su hijo pequeño, lo que la obliga a depender del trabajo ofrecido por su padre. Ya que es quien le da trabajo y puede de alguna forma estar al pendiente de su hijo menor. Es así como los autores mencionan que “Para que la mujer no tenga que depender económicamente del agresor, existen casas de acogida, ayudas económicas de subsistencia y

programas de formación laboral que ayudan a la mujer por sí mismas e incorporarse al mercado de trabajo” (Ballester y Pérez, 2013, p.60-61).

En el caso de “Luna” describe un sentimiento de estar desesperada debido al aislamiento y no vivir cerca de su familia y no poder generar un ingreso mínimo que le permitiera huir de su pareja. Por otro lado, la independencia económica es una lucha donde las mujeres no solo enfrentan desafíos laborales, sino que deben “ir contra corriente” (como dice “Estrella”), la minimización emocional, elementos que sus parejas utilizan para poder limitar y controlar su vida profesional y laboral. Donde no puede convivir unos minutos más con sus compañeros de clase o se trabajó, porque sabe que esta contra las restricciones de horario. Es así como las mujeres llegan a sentir esas murallas invisibles por la falta de oportunidades y el control que ejercen sus parejas sobre su vida.

6.6 Categoría 5. Desconocimiento de redes de apoyo, en mujeres que han sido víctimas de violencia

En esta categoría las mujeres violentadas, llegan a aislarse de sus redes de apoyo por vergüenza o por el control que ejerce su agresor. Este aislamiento las llega a afectar en lo físico, emocional y psicológico, y va aumentando, por la falta de información. Muchas veces el propio agresor las aísla. Llegando a tener un control sobre la mujer, volviéndola más dependiente y dificultando que pueda pedir ayuda y de poder hablar de lo que les está pasando con alguien más. Para poder romper este ciclo, se requiere hacer más visibles las redes de apoyo, además de asegurar que estas instituciones sean confiables, accesibles y que respondan con la empatía y el profesionalismo que las víctimas necesitan, brindándoles seguridad y protección.

6.6.1 Subcategoría 1. Falta de información de redes de apoyo para las mujeres víctimas de violencia

La falta de información es una barrera que impide a las mujeres víctimas de violencia buscar ayuda. Desconocen la existencia de las redes de apoyo como son instituciones gubernamentales, el Instituto de Justicia Alternativa (IJA) que tiene la necesidad de

mecanismos enfocados en derechos humanos para priorizar su seguridad y bienestar de las mujeres víctimas de violencia. Por otro lado, están las líneas telefónicas de emergencia, servicios de apoyo psicológico, refugios temporales para ellas y sus hijos, y orientación legal esencial para obtener órdenes de restricción, iniciar procesos de divorcio o gestionar la custodia. Sin embargo, el desconocimiento no es la única barrera. Aun conociendo estos recursos, factores como el miedo al qué dirán, las creencias culturales o religiosas y las cuestiones sociales, son factores inhibidores que les impiden buscar ayuda manteniéndolas en el ciclo de violencia. Es así como las mujeres entrevistadas nos comparten estos relatos:

Al preguntarle a Mar si contaba con redes de apoyo mencionó: “Mis redes de apoyo eran mi familia ya que después de que supieron, todo lo que había vivido estuvieron conmigo, en todo momento y no me dejaron sola, pensé en cómo no había hablado antes de mis problemas con ellos, creo que no hubiera sufrido tanto” (“Mar”, E2). En el caso de Mar, cuando decide hablar y reconoce la violencia que vive, se da cuenta que su familia es su red de apoyo.

En el caso de Luna, fue diferente ya que mencionó: “Desafortunadamente no contaba con redes de apoyo, y mucho menos de mi familia, ya que mi papa hasta la fecha ejerce violencia con su mamá, y ella me decía que aguantara. Y pues no contaba con apoyo ni emocional ni económico. Y volver a casa a la de mis papás con mis hijos, así cómo es mi papá, menos no, así que no tenía como que ni a donde irme no tuve ninguna red de apoyo, solo Dios que me dio fuerzas para separarme de mi esposo agresor.” (“Luna”, E2).

Al hablar con Estrella sobre si tenía redes de apoyo, no lo pensó y en el momento dijo: “Mis redes de apoyo han sido mis hijos y mis amigos del trabajo, tengo gente que me apoya y está a mi alrededor y que en algún momento sé que puedo contar con ellos, saben de mi situación y me han ofrecido ayuda, también saben que cuando me alejo es porque no quiero hablar de lo que me pasa” (“Estrella”, E2). Es importante mencionar que sus amigos respetan su espacio cuando no quiere hablar, pero sabe que puede contar con ellos.

En el caso de Sol, mencionó: “No cuento con redes de apoyo, ni con mi propia familia, aunque vivo con mis papas, no me apoyan, tengo un hijo pequeño, y no cuenta con el apoyo para que pueda buscar trabajo, mis hijos mayores ya no viven conmigo están con sus parejas y tiene sus propios problemas, así que es difícil para mí esta situación” (“Sol”, E2). Esta falta de apoyo es la que no le ha permitido en cierta forma vivir lejos de su expareja.

Estos relatos muestran que la red de apoyo puede ser la diferencia entre el sufrimiento y la capacidad de actuar, pues las experiencias de Luna y Sol nos muestran que la propia familia es la principal barrera. La familia puede ejercer de alguna manera una violencia. En el caso de “Luna”, su madre le aconseja “aguantar”, y como su padre es violento, decide no volver a casa, dejándola sin apoyo emocional y económico. En el caso de "Sol", la indiferencia de sus papas y la falta de apoyo con el cuidado de su hijo la paraliza en buscar un trabajo, reforzando su dependencia.

De acuerdo con Ballester y Pérez (2013), se trata de que ella misma sea su principal fuente de apoyo, de que consiga ser capaz de llegar a tomar la decisión que estime correcta, cortando con todas las posibilidades y recursos de los que dispone. Puede ser un primer paso en un largo camino que queda por recorrer, aunque hay que mencionar que en ningún caso se puede generalizar y por ello se debe recurrir a todos los fuentes de información de las que se disponga (p.50).

Es así como los relatos de Mar, Luna, Estrella y Sol muestran la importancia de contar con redes de apoyo. Mientras que Mar y Estrella pudieron encontrar respaldo en su familia, Luna y Sol muestran una triste realidad donde muchas mujeres que sufren violencia enfrentan la indiferencia dentro de su propia familia. Así la búsqueda de apoyo en redes de amigos y familiares es un paso crítico que ayuda a las mujeres a "evaluar sus recursos internos y a tomar una postura de cambio" (Rodríguez et al., 2011). Es importante mencionar que en esta categoría el apoyo familiar o social es muy importante para que las mujeres entrevistadas puedan sentirse acompañadas en un proceso que no es fácil para ninguna. Es así, que el

acceso o la carencia de una red de apoyo es el factor que determina la capacidad de una víctima para tomar la decisión de continuar o no viviendo con su agresor.

6.6.2 Subcategoría 2. La Desconfianza por la falta de conocimiento, de las redes de apoyo públicas

En esta subcategoría, habla de cómo muchas de las mujeres víctimas de violencia tienen miedo de hablar y ser juzgadas o que sus experiencias sean minimizadas por las autoridades. La víctima puede creer que, si denuncia, el agresor ejercerá mayor violencia en su contra o en la de sus hijos. Además, si las mujeres violentadas conocen o han tenido alguna experiencia no favorable con las autoridades o con alguna institución, no van a recurrir a ellos. Y de acuerdo con lo que menciona los autores:

En el caso de que una persona hay sufrido maltrato, tiene que saber que puede recuperarse y superar ese trauma, que la sociedad en su conjunto le apoya. Que recibirá toda la atención y comprensión por parte de las instituciones y que se pondrán todos los medios posibles para que no vuelva a ocurrir. (Ballester y Pérez, 2013, p.132).

Desafortunadamente muchas veces por falta de empatía o por que los procesos son muy tardados por parte de los empleados públicos, las mujeres víctimas de violencia, deciden irse o no acudir a esos lugares pues no es lo que esperan. Y eso trae como consecuencia que muchas víctimas prefieran guardar silencio, continuando así, con el ciclo de violencia. Sobre este tema nuestras mujeres entrevistadas nos comparten sus relatos cuando deciden acudir a pedir ayuda:

Al preguntarle a Luna que pensaba de las redes de apoyo público, respiró profundamente y dijo: “Cuando decido pedir apoyo, me dicen que tengo que irme a un refugio donde teníamos que estar 3 meses aislados para que mi esposo no supiera de nosotros, y me arrepentí por mis hijos, de cómo iban a abandonar sus estudios, no podía privarlos de su vida. Entonces busqué ayuda gratuita, fue muy lenta, porque a la vez que no me cobraban, no tenía dinero para pagarle. Comenzó a resolverse un

poco la cuestión de la pensión alimenticia, lo que era la cuestión de violencia, tenía que darle seguimiento en el centro de justicia, de todos modos, no avanzaba, no tenía caso al final de cuentas lo único que me dieron allí fue una medida de protección por 1 año, un botón de pánico. La policía de vez en cuando iba a dar rondines a la casa, eso fue durante 1 año y fue lo más que me pudieron ayudar” (“Luna”, E2).

En el caso de “Estrella” habla de la tardanza, en el Centro de Justicia y de la falta de una respuesta policial al decirle que no podían actuar sin el agresor presente o sin huellas de violencia, y la sensación de que es necesario estar “molida a golpes para que el gobierno haga algo”, le generan desmotivación. Es importante mencionar que cuando acude Estrella a pedir ayuda se da cuante que hay muchas mujeres y se sorprende por ver que son de diferentes clases sociales.

De acuerdo con Rodríguez (2006), la violencia doméstica se puede producir en cualquier familiar independientemente su nivel económico, cultural o social. Cualquier persona puede ser víctima de la violencia familiar, sea cual sea su profesión, edad, raza, ideología, estatus social y cultural. De la misma manera, cualquier persona puede ser agresora. No obstante, mayoritariamente las mujeres, los menores y también las personas mayores, son las principales víctimas de la violencia y los agresores, mayoritariamente, son hombres. (p.151).

Para Estrella no fue fácil, el tomar esa decisión de acudir a una dependencia de gobierno a pedir ayuda, ya había aguantado y soportado la violencia, pues ya había pasado de lo verbal y la agrede físicamente, es cuando decide ir, con miedo, llena de dudas y sobre todo de que su esposo supiera que había ido de alguna manera a levantar una denuncia en su contra y compartió lo siguiente:

“Una vez que me agredió, mi esposo decidí ir al Centro de Justicia para la mujer a pedir ayuda y mi sorpresa fue, ver que había muchas mujeres de diferentes clases sociales, estaba sorprendida que pobres o ricos la violencia domestica está presente y que no perdona culturas ni clases sociales. Ese día se tardaron mucho en revisarme,

cuando me revisó el médico, me doy cuenta de mis moretones y ahí me di cuenta de la situación que vivo, ahí tardé muchas horas y me fui, porque no quería que se enterara mi esposo que había ido a ese lugar. La segunda vez que me agredió, llego la policía y no me sentí apoyada, ya que me dijeron que como él no estaba en el domicilio y no tenía huellas de violencia no podían hacer nada solo me dieron el número del 911, para que llamara por si regresaba. Entonces pensé que tengo que estar molida a golpes para que el gobierno haga algo. Y me sentí desmotivada y sin apoyo” (“Estrella”, E2).

En el caso de Sol, mencionó: “No creo en las instancias públicas, y nunca he ido, porque sé que no ayudan” (“Sol”, E2). Muestra, la falta de información, y que la rigidez de los sistemas públicos son una causa de que las mujeres decidan no acudir para pedir ayuda.

Por último, la desconfianza expresada por "Sol" ("No creo en las instancias públicas, y nunca he ido, porque sé que no ayudan"). Esta desconfianza, habla de la decepción o el conocimiento de experiencias de otras mujeres víctimas de violencia y genera que las mujeres guarden silencio, y como consecuencia directa se mantienen atrapadas en el ciclo de violencia. Aunque las instancias públicas tienen la tarea de proteger, desafortunadamente sus procesos son lentos, sumando también, la falta de empatía y la exigencia de un daño físico para que así pueda actuar.

Todo eso hace que las víctimas lejos de ver un lugar donde pueden acudir lo ven como un obstáculo más. Por otro lado, el apoyo ofrecido por las instituciones (como el refugio de "Luna" que requería un aislamiento de tres meses) se enfrenta con las responsabilidades sobre la educación de sus hijos. Esto la obligó a elegir entre su seguridad inmediata y la estabilidad de su vida. La ayuda legal gratuita de "Luna" también era tan lenta que resultaba inefectiva

Esta desconfianza y la falta de información sobre el funcionamiento de las instituciones como de las experiencias negativas por otras mujeres al intentar acudir a estos lugares. Donde los testimonios de Luna, Estrella y Sol evidencian esta problemática. Luna experimenta la

ineficiencia y lentitud de las instituciones, que, aunque ofrecen apoyo, no logran brindar una solución oportuna. Estrella habla de la falta de respuesta inmediata y la indiferencia institucional, lo que la lleva a sentir que solo se actúa cuando la víctima presenta daños visibles. Por su parte, Sol manifiesta una pérdida total de confianza en las instancias públicas, al punto de nunca haber acudido a ellas, asumiendo que no ayudan. Estos relatos hablan de que las mujeres deben recibir un trato digno y con empatía, motivando así, a las mujeres violentadas a romper el silencio y buscar ayuda sin miedo ni desconfianza.

Capítulo VII Conclusiones

El presente trabajo es la experiencia de crecimiento personal y profesional, en el acompañamiento a mujeres adultas que han vivido situaciones de violencia doméstica. La oportunidad de ser facilitadora a través de la aplicación de entrevistas fenomenológicas permitió no solo acercarme a lo que enfrentan las mujeres, sino también reflexionar sobre el proceso de acompañamiento desde el Desarrollo Humano; mediante la empatía, y el respeto hacia las experiencias de vida de cada participante, permitiendo generar un espacio seguro y confiable en el que las mujeres pudieran expresar sus emociones y experiencias.

La metodología en esta investigación fue cualitativa, la fenomenología y la investigación-acción participativa, así como la técnica de entrevistas fenomenológicas. Estas herramientas permitieron tener un acercamiento a la realidad de las mujeres violentadas, permitiendo explorar sus experiencias y comprender su historia, donde al escuchar sus propios relatos se reconocieron como mujeres valientes, mirándose de una forma distinta y más consciente. Así mismo, esta técnica permitió demostrar que fue un recurso para identificar patrones, categorías y subcategorías para este trabajo, a la vez que promovieron el conocimiento personal de las participantes a través de sus propios relatos.

Durante las entrevistas, lo que ayudó fue estar presente, atenta y con empatía. La comunicación cercana y un lugar tranquilo y de confianza, permitieron que las mujeres pudieran compartir sus historias, incluso cuando las experiencias eran de dolor. Esto permitió a las entrevistadas, reconocerse a sí mismas, reflexionar sobre sus emociones y, en muchos

casos, identificaron fortalezas que no habían valorado en ellas. Se observó cómo la validación de sus experiencias contribuye al autoconocimiento y al fortalecimiento de la identidad personal, elementos fundamentales en el Desarrollo Humano.

En las entrevistas hubo algunos problemas técnicos como éticos y logísticos, durante los encuentros virtuales, surgieron dificultades con la conexión del internet, otro punto muy importante fue, que una de ellas no me permitió conocerla, todo fue por llamada y las entrevistas por teams. Considero importante mencionar, la negativa de las participantes al aparecer en grabaciones de video, lo que reflejó el temor a ser reconocidas o vistas en la sociedad. En una ocasión, una participante tomó fotografías para enviarlas a su expareja, lo que generó en mí, una sensación de molestia y vulnerabilidad. En las entrevistas presenciales, considero que fue positivo ya que permitió poder observar gestos, expresiones y movimientos, de las mujeres entrevistadas, lo que facilitó una comprensión de las emociones. Esto resaltó la necesidad de planificar, formalizar horarios y reglas para tener claridad de ambos lados.

A partir del análisis de las experiencias, se identificaron algunas reflexiones importantes para el campo disciplinar del Desarrollo Humano. Mujeres violentadas ante la normalización y la negación de la violencia, cuando se inició esta investigación las mujeres mencionaron que no aceptaban lo que estaban viviendo, justificando el comportamiento de sus parejas y pensaban que era normal, donde la violencia se vuelve tan común en la sociedad, que se puede apreciar como algo normal y muchas veces callaban o eran silenciadas por su propio agresor. Dos de las mujeres entrevistadas vivían la normalización desde la infancia, ya que sus padres ejercían la violencia con sus madres. Cuando se escuchaban, coincidieron y mencionaron que no entendían cómo habían callado y que por desconocimiento o por creencias y culturas lo hacían.

Cuando se habló del miedo, las mujeres víctimas de violencia comentaron que llegan a sentir que son incapaces de poder actuar o cómo poder reaccionar, incluso si la situación le está causando daño, por el miedo que sienten hacia su agresor. La baja autoestima refleja el impacto que tiene en la vida de una mujer violentada y el temor que viven por las represalias

de su pareja. La ignorancia de no saber a dónde acudir, llegan a perder su autoestima y tienen miedo y no saben qué hacer. Las mujeres entrevistadas compartieron que cuando vivían con sus agresores temían por sus vidas, se sentían inseguras y por falta de conocimiento seguían con su pareja, dependiendo de ellos. Es así como las participantes narraban sus experiencias de vida, muchas veces eran momentos muy dolorosos, reconociendo su propia historia y conocimiento personal.

Al hablar de la culpa como una barrera, habla de una autoestima tan baja que las mujeres piensan que han fallado como esposas, madres o parejas, cuando su relación empieza a tener problemas de maltrato, llegan a pensar, que no fueron capaces de mantener su matrimonio y que por eso su relación no funcionó. Es así como la culpa, se convierte en una barrera silenciosa, y va debilitando su autoestima y las hace dudar en defenderse o a pedir ayuda. Y la culpa se convierte en un obstáculo a vencer. Donde por la vergüenza callan... por el qué dirán. sintiéndose culpabilizadas cuando son víctimas. Cuando se habló de este tema con las mujeres entrevistadas y se escucharon, coincidieron en que hubo momentos donde sentían culpa por la situación que vivían, y reconocieron que no eran ellas que muchas veces por los hijos se detenían, para no destruir su familia.

En cuanto a las barreras y desigualdad ante la falta de oportunidades, las entrevistadas mencionaron, que de alguna manera se sienten limitadas, muchas veces sus agresores las restringen a estar solo en su casa. Sin poder llegar a ser mujeres económicamente activas. Su baja autoestima las limita a pensar que no son capaces, de tener las mismas oportunidades laborales y que no podrán salir adelante creando en su mente murallas invisibles por la falta de oportunidades. Llegan a tener limitaciones que enfrentan por sentir que no son capaces de salir adelante y murallas invisibles por la falta de oportunidades. Tres de las cuatro mujeres entrevistadas coincidieron que sus parejas les decían que no iban a salir adelante solas, minimizándolas y haciéndolas sentir que no son capaces de salir adelante.

Por último, el desconocimiento de redes de apoyo, las mujeres violentadas, llegan a aislarse de sus redes de apoyo por vergüenza o por el control que ejerce su agresor. Este aislamiento las llega a afectar en lo físico, emocional y psicológico, y va aumentando, por la

falta de información de redes de apoyo para las mujeres víctimas de violencia y surge la desconfianza por la falta de conocimiento, de las redes de apoyo públicas.

Estos resultados permiten entender que las experiencias de violencia no solo tienen un impacto emocional, sino que también interactúan con factores sociales y culturales que condicionan la posibilidad de acceder a recursos de protección y recuperación. La comprensión de estas categorías fortaleció la investigación en Desarrollo Humano para realizarla de manera ética y sensible, reconociendo las particularidades de cada una de sus experiencias de vida. Y que ayudaron a que las mujeres pudieran reconocerse a través de sus relatos.

Como facilitadora, implicó aprendizajes. Sobre todo, el cómo sostener emocionalmente sus relatos de dolor sin invadir ni juzgar, manteniendo la atención, la escucha activa y la sensibilidad para que cada participante pudiera reconocerse y expresarse libremente. Crear un espacio seguro permitió que surgiera un vínculo genuino basado en la confianza, la empatía y el respeto. Esta experiencia reafirmó que el Desarrollo Humano no se reduce a aplicar metodologías o herramientas; se construye en la presencia, en la interacción donde se validan emociones y se fortalecen habilidades personales.

El estar con ellas se transformó en un puente de confianza entre dos personas. Y en ese proceso, también me vi transformada. Comprendí que acompañar va mucho más allá de lo técnico, es estar presente y sostener con respeto, lo que permitió que las mujeres pudieran compartir sus experiencias de vida. Que facilitar no es sólo guiar ni cuestionar, es comprender y validar sus experiencias. No fue sencillo, implicó sostener emocionalmente relatos de dolor y aprender a mirar ese sufrimiento sin invadir.

En la población que se entrevistó se observó que al tener una comunicación cercana y un lugar tranquilo y de confianza, permitieron que las mujeres pudieran compartir sus relatos, incluso cuando las experiencias eran de dolor. Esto permitió a las entrevistadas, que se escucharán así mismas, donde pudieron reconocerse, reflexionar sobre sus emociones y, en muchos casos, identificaron fortalezas que no habían valorado en ellas. Pudieron reconocer

que no merecían la violencia sufrida, permitiendo que a través de su compartir, las mujeres hicieran conciencia de su situación. En el caso de Estrella, en la primera entrevista que fue por teams y sin encender la cámara estaba en el balcón de su casa para no ser escuchada y en la segunda entrevista mencionó que se armó de valor ya que un día antes su esposo la agredió física y emocionalmente y llamó a la policía, reconoció que no merece vivir así.

Para terminar, quiero mencionar que este trabajo confirma que el acompañamiento basado en el respeto, la presencia y la empatía, es importante para el fortalecimiento personal y para la facilitación e investigación en el campo disciplinar del Desarrollo Humano. Considero que los resultados obtenidos en las entrevistas fenomenológicas fueron positivos. Me llevo sus voces, sus miradas, sus silencios y la huella profunda que dejaron en mí. La entrevista fenomenológica permitió que las participantes expresaran sus experiencias y emociones con libertad. Esta experiencia evidenció que la violencia de género no distingue clases sociales, niveles educativos ni contextos culturales. A través de la autorreflexión, las mujeres comenzaron a tomar conciencia de lo vivido y a reconocer que no merecían la violencia sufrida.

El aporte al campo del Desarrollo Humano fue, acompañar desde la empatía y el respeto que hizo que cada mujer a través de su compartir, se re-conociera de mejor manera.

Referencias

- Aguilar-Bojórquez, M. A. (2024). *La valoración de la mujer ejecutiva joven: sus motivaciones y desafíos*. [Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano]. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.
- Acosta Padrón, R., & Hernández, J. A. (2004). *La autoestima en la educación. Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 1(11), 82 - 95.
- Alvarado, G., Salvador, J., Estrada, S., & Terrones, A. (1998). *Prevalencia de violencia doméstica en la ciudad de Durango. Salud Pública de México*, 40(6), 481-486. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10640604>
- Barceló, B. (2003). *Creecer en grupo*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ballester, S. Pérez, Carrillo, E y Pérez Carrillo M. Ballester, S. P., Carrillo, E., & Pérez Carrillo, M. (2013). *Maltrato: tú puedes con él*. Editorial juventud.
- Branden, N. (2013). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.
- Caribe, C. E. P. A. L. y. E. (s. f.). *Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. CEPAL*. <https://www.cepal.org/fr/notas-informativas/dia-internacional-de-la-eliminacion-de-la-violencia-contra-la-mujer>.
- Daros, W. R. (2002). *¿Qué es un marco teórico? Enfoques*, 14(1), 73–112. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25914108>
- García González, A., Román Portas, M., & Gayoso Varela de Limia, M. (2010). *Las primeras campañas contra la violencia doméstica (1998–2002)*. Prisma Social, (4), 1–36. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=353744577012>

- García-Maldonado, F. M. (2016). *Yo ayudo, tú ayudas ¡y cómo nos ayudamos! Espacio de autoconocimiento y escucha*. [Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano]. Repositorio Institucional ITESO. <https://hdl.handle.net/11117/3435>
- Guerrero-Castañeda, R. F., & Ojeda-Vargas, M. G. (2015). *La fenomenología y su uso en la producción científica de enfermería: Estudio bibliométrico 2010–2014*. *Ra Ximhai*, 11(2), 193–206.
- Huanto, V. M. (2010). *Estudio de la autovaloración en mujeres víctimas de violencia doméstica, psicológica que denuncian en la brigada de protección a la familia de la ciudad de La Paz* [Tesis de licenciatura, Universidad Mayor de San Andrés]. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/35633>
- Huertas Díaz, O. (2012). *Violencia intrafamiliar contra las mujeres*. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 96–106. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517751763006>
- Jiménez-Valdez, E. I. (2018). *Percepción y voluntad: Retos para diseñar políticas públicas para enfrentar la violencia contra las mujeres*. [Trabajo de obtención de grado, Maestría en Derechos Humanos y Paz, ITESO]. Repositorio Institucional ITESO <http://hdl.handle.net/11117/5490>
- Lafarga, J. (2010). *¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Origen y Proyecciones, Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano*. Proyecto Espiral A.C. México, D.F.
- Leal, F. (2013). *Acerca de la teoría*. *Revista Espiral. Estudios sobre Estado y Sociedad*, 20(57), 1-20. <http://www.scielo.org.mx/pdf/espiral/v20n57/v20n57a1.pdf>
- Lietaer, G. (1997). *Autenticidad, congruencia y transparencia*. En D. Brazier, Más allá de Carl Rogers (pp. 25-42). Desclée de Brouwer.

- Luján, H. S. (2018, 3 de octubre). *La violencia en contra de las mujeres*. Herald de Chihuahua. <https://www.elheraldodechihuahua.com.mx/analisis/la-violencia-en-contra-de-las-mujeres-2042428.html>
- Marcos, A., Bringiotti, M., Cadoche, N., Chiavarini, A., Corsi, Jorge., Fainblum, A., Ferreira, G., Gomez, J., Grosman, C., Iñigo, D., Liponezky, S., Llonveras, N., Manzi de Garcia, L., Molina, N., Nani, E., Ortenberg, O., Rivero, M., Y Suarez, T. (2002). *Violencia familiar*. Buenos Aires. Editorial: Rubimzal-Culzoni.
- Martínez, O. L. (2003). *Autoconocimiento y comunicación humana*. México: Universidad Iberoamericana, A.C.
- Mearns, D. y Thorne, B. (2003). *Capítulo 10. Supervisión en la terapia centrada en la persona: facilitación de la congruencia. En La terapia centrada en la persona hoy* (pp. 309-330). Elke Lambers.
- Mercado, S. J. (1978). *Procesamiento humano de la información*. México: Trillas.
- Moreno López, S. (2014). *La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia*. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, 20(1), 71-76.
- Morfín López, T., & Sánchez-Loyo, L. M. (2015). *Violencia doméstica y conducta suicida: relatos de mujeres sobre la violencia y sus efectos*. Acta Universitaria, 25(2), 57-61. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41648310010>
- Nogueiras, B., Ruiz, C., Polo, C., Sanz, F., Jiménez, J., Mendi, L., Morales, A., Andrés, P., Babi, P., Blanco, P., Millán, R., Arranz, R., Moreno, S., Vicente, S., & Aretio, A. (2021). *La violencia contra las mujeres: prevención y detección*. Díaz Santos.

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Violencia contra la mujer*.
<https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-mujer>

Pérez-Pérez, A. A. (2021). *Recobrar el valor como mujer: grupo de crecimiento, desde el enfoque centrado en la persona, con mujeres de colonias marginadas*. [Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano, ITESO]. Repositorio Institucional ITESO. <https://hdl.handle.net/11117/7796>

Ponce De León-Vázquez, L. V. (2018). *Violencia doméstica contra la mujer*. [Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano, ITESO]. Repositorio Institucional ITESO. <http://hdl.handle.net/11117/5814>

Reyna, A. (2023, fecha de publicación). *El camino hacia el autoconocimiento: un viaje personal*. LinkedIn. <https://es.linkedin.com/pulse/el-camino-hacia-autoconocimiento-un-viaje-personal-andy-reyna>

Reyna, G. M., & Villalobos, A. J. (2023). *Programa de Construcción de Opinión Pública e Incidencia en los Medios: Mirar la ciudad con otros ojos. Memorias e identidades. Hogar, dulce hogar: La violencia doméstica, un silencio que habla a gritos*. [Proyecto de Aplicación Profesional, ITESO]. <https://hdl.handle.net/11117/9990>

Riveros, E. (2014). *La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia*. *Ajayu*, 12(2), 135-186.

Rodríguez, M. J. (2006). *Violencia de Género: Guía asistencial*. Madrid: Editorial EOS.

Roger, C. (1964). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós

Rogers, C. (1972). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. (2014). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, 75-146

- Schmid, P. (2008). *¿Conocimiento o reconocimiento? La psicoterapia como "el arte de no saber": Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo.* Revista de Psicoterapia, 19(73), 1-11.
- Torres, M. (2001). *La violencia en casa.* México: Paidós.
- Van Aerschot, G. (1997). *La empatía como proceso dinamizador de los diversos microprocesos dentro del cliente.* En D. Brazier, Más allá de Carl Rogers (pp. 47-66). Desclée de Brouwer.
- Vargas, X. (2007). *¿Cómo hacer investigación cualitativa?* ETXETA.
- Velasco, É. (2019, 15 de octubre). *Clínica Ellacuría: 20 años abriendo la puerta de la justicia.* CRUCE. <https://cruce.iteso.mx/clinica-ellacuria-20-anos-abriendo-la-puerta-de-la-justicia/>
- Zavala Pelayo, E. (2011). *Teorías, teorizaciones, tiempo y contextos: un esquema conceptual para analizar teorías sociológicas y lo que hay detrás.* Estudios Sociológicos, 29(85), 33-59. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59820809002>
- Zurita Verdezoto, M. S., & Santamaría Velasco, J. P. (2023). *La impunidad en los procesos de violencia intrafamiliar durante el confinamiento obligatorio por COVID-19.* Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas, 6(1), 81-89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=721778122011>

Anexos

Los aspectos éticos considerados antes de la entrevista fueron:

- Acordar la hora, el día, la modalidad virtual o presencial y duración de las entrevistas.
- Espacio seguro y de confianza, fuera virtual o presencial.
- Informar el propósito de la entrevista antes de iniciar.
- Dar a conocer y tener listo el consentimiento informado, para firma.
- Contar con la laptop, audio o video y comentar que la sesión será grabada, para la supervisión académica.
- Tener listo material para poder tomar notas

Guía de preguntas

Entrevista 1 Primera sesión de la entrevista fenomenológica, Se creo un espacio de seguridad, confianza, empatía, que se sintieran escuchadas, propósito, firma del conocimiento, obtener información de sus experiencias de vida. Identificar los patrones de conducta de las mujeres violentadas y poder analizar la información de sus experiencias. Se realizaron preguntas abiertas para poder llevar a cabo la entrevista y manejar la escucha activa.

Propósito: Acercamiento a la experiencia de cada una. Cuidar cada palabra y expresión. Al momento de facilitar, poder reconocer los momentos en los que podía hacer las respuestas de escucha Que la entrevistada pueda compartir su experiencia de vida por medio que tuvieron o que tienen sobre la violencia doméstica.

1.- ¿En qué momento de tu vida te das cuentas que estás en una etapa de negación, acerca de la violencia que vives o vivías?

2.- ¿Por qué vives o vivías con miedo, que te hacía sentirte así?

3. ¿Porque te sientes o te sentías culpable de pedir ayuda por la violencia que vivías?

lógica metodológica: Permitirá identificar los patrones de conducta, sus vivencias y experiencias que les ha hecho pensar el aceptar su situación actual en la viven.

Despedida, buscar el momento adecuado para que reflexione de lo que ha compartido y ver la posibilidad de la segunda entrevista y cierre: Preguntar como se sintió, como esta en ese momento y poder agendar la segunda entrevista

Entrevista 2

Segunda sesión de la entrevista fenomenológica, retomar la entrevista, con un ambiente de confianza y escucha activa, el propósito es continuar con la información de sus experiencias de vida.

4.- ¿Consideras que las mujeres violentadas no cuentan con oportunidades para salir adelante?

5.- ¿Tienes el conocimiento de que hay redes de apoyo para las mujeres víctimas de violencia?

Despedida: Ir cerrado poco a poco, agradecer a la persona por el tiempo y apoyo para poder realizar la investigación

Calendario de entrevistas

Calendario de las entrevistas fenomenológicas 2025													
Contacto con las entrevistadas	febrero	marzo										abril	
Entrevistada 2 LUNA		1	2	4	6	7	8	9	14	15		4	9
Primer contacto, fue por telefono para preguntarles si quieren ser entrevistadas.	*												
Agendar Primera sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, firma del conocimiento, obtener informacion de sus experiencias de vida.													
Agendar Segunda sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, continuar con la información de sus experiencias de vida y cierre.													
Entrevistada 4 SOL MAYE		1	2	4	6	7	8	9	14	28		4	9
Primer contacto, fue por telefono para preguntarles si quieren ser entrevistadas.	*												
Agendar Primera sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, firma del conocimiento, obtener informacion de sus experiencias de vida.													
Agendar Segunda sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, continuar con la información de sus experiencias de vida y cierre.													
Entrevistada 3 ESTRELLA		1	2	4	6	7	8	9	14	15		4	9
Primer contacto, fue por telefono para preguntarles si quieren ser entrevistadas.	*												
Agendar Primera sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, firma del conocimiento, obtener informacion de sus experiencias de vida.													
Agendar Segunda sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, continuar con la información de sus experiencias de vida y cierre.													
Entrevistada 1 MAR		1	2	4	6	7	8	9	14	15		4	9
Primer contacto, fue por telefono para preguntarles si quieren ser entrevistadas.	*												
Agendar Primera sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, firma del conocimiento, obtener informacion de sus experiencias de vida.													
Agendar Segunda sesión de la entrevista fenomenológica, propósito, continuar con la información de sus experiencias de vida y cierre.													

Consentimiento informado en la entrevista fenomenológica
Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano
Universidad ITESO

Consentimiento informado

Actividad: Entrevista Cualitativa

Asignatura; Investigación Desarrollo e Innovación III (IDI III)

He sido informada para participar en esta actividad con:

- 1.- Mi participación es voluntaria, donde podré contestar, negarme o retirarse en el momento que yo lo decida.
- 2.- La información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
- 3.- Las 2 sesiones de entrevistas serán grabadas por teams, con fines académicos y de investigación, por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano.
- 4.-Esta entrevista será facilitada por Esmeralda Arroyo Garrido, alumna de la maestría en Desarrollo Humano.

Nombre y firma del participante _____

Nombre y firma de la alumna _____

Lugar y Fecha _____