

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



PUCP

Resiliencia y crecimiento postraumático en mujeres víctimas de violencia contra la
mujer de Lima Metropolitana

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO
DE BACHILLERA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

Monica Andrea Endo Endo

ASESORA

Noelia Rodríguez Espartal

2020

Agradecimientos

Quería iniciar agradeciendo a mis amigas Antonia, Lucía, Pía y Ana Paula; por su presencia y por sobre todas las cosas su amistad. Sin su escucha y paciencia este trabajo no hubiese sido posible.

A mi familia, especialmente mis padres, por apoyarme incondicionalmente aunque no entendieran lo que estaba haciendo.

A Noelia, mi asesora, quien me acompañó en este largo camino con palabras de aliento y mucha paciencia a mis ideas. Tus comentarios siempre me permitieron sentirme tranquila pese a las dificultades.

Finalmente, a Gladys, a Mariela, a Fiorella y a Sol; las mujeres que compartieron su historia conmigo.



Resiliencia y crecimiento postraumático en mujeres víctimas de violencia contra la mujer de Lima Metropolitana

Resumen

En la presente investigación se propuso como objetivo explorar la experiencia de recuperación y los procesos de resiliencia y crecimiento postraumático en mujeres víctimas de violencia contra la mujer. Para lograr los objetivos propuestos, se optó por una metodología de historias de vida. Se contó con la participación de cuatro mujeres, quienes contaron su historia de violencia y posterior proceso de recuperación. A partir de estas cuatro historias se analizaron los hitos en común, lo cual permitió comprender de forma compleja y profunda los significados de las historias de las mujeres participantes de la investigación. Además, estas historias permitieron realizar un análisis en el que se encontraron aspectos de su vida que les permitieron afrontar y crecer luego de la experiencia adversa. Con base a los resultados encontrados, se puede concluir que, a pesar de la diversidad de las experiencias de estas mujeres, se han encontrado hitos transversales a partir de los cuales se ha podido ver el desarrollo y consecuencias de la violencia. Asimismo, pese a las experiencias de violencia, ellas identifican aspectos personales y externos que las ayudaron a salir adelante y crecer. Por esta razón, se resalta la importancia del enfoque de potencialidades de las víctimas, que pone en el centro de atención sus capacidades de agencia. Finalmente, ya que la violencia contra la mujer se deriva de una violencia estructural, también enfatiza la formación de los profesionales en este enfoque, para que logren romper sus prejuicios y formar herramientas útiles.

Palabras clave: historias de vida, violencia contra la mujer, resiliencia, crecimiento postraumático.

Abstract

The aim of the present study was to explore the experience of recovery and the processes of resilience and post-traumatic growth in the life stories of women victims of violence against women. In order to achieve the proposed objective, a life-history methodology was chosen. Four women told their personal history of violence and subsequent recovery process. From these four stories, the common milestones were analysed, which allowed the exploration of the complex and profound meanings of the stories of the women participating in the research. Furthermore, these stories allowed an analysis of the aspects of their life that allowed them to face and grow after the adverse experience. Based on the results, it is possible to conclude that even with diverse experiences, transversal milestones and consequences of violence were found. Also, despite the experiences of violence, the women were able to identify personal and external aspects that helped them cope and grow after the violence. For this reason, the importance of the approach focused on the potentialities of the victims is highlighted, which puts their capacity of agency in the spotlight. Finally, since violence against women derives from structural violence, it also emphasizes the training of professionals under this approach, so that they can break their prejudices and form useful tools.

Keywords: life-history, violence against women, resilience, posttraumatic grow

Tabla de contenidos

Introducción	1
Método.....	13
Participantes	13
Técnicas de recolección de información.....	15
Procedimiento.....	16
Análisis de información.....	17
Resultados y discusión.....	19
Conclusiones	38
Limitaciones.....	39
Recomendaciones.....	39
Referencias.....	41
Apéndices.....	47
Apéndice A - Consentimiento Informado.....	47
Apéndice B - Protocolo de contención.....	49
Apéndice C - Ficha sociodemográfica.....	50
Apéndice D - Guía de entrevista.....	52

Introducción

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2016) del Perú define violencia contra la mujer como:

Cualquier acción o conducta, basada en el género y agravada por la discriminación proveniente de la coexistencia de diversas identidades (raza, clase, identidad sexual, edad, pertenencia étnica, entre otras), que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a una persona, tanto en el ámbito público como en el privado. Se trata de aquella violencia que ocurre en un contexto de discriminación sistemática contra la mujer y contra aquellos que confrontan el sistema de género, sea al interior de las familias o fuera de ellas, al margen de su sexo, que no se refiere a casos aislados, esporádicos o episódicos de violencia, sino que están referidos al sistema de género imperante, que remite a una situación estructural y a un fenómeno social y cultural enraizado en las costumbres y mentalidades de todas las sociedades y que se 8 apoya en concepciones referentes a la inferioridad y subordinación de las mujeres y la supremacía y poder de los varones. (p. 23)

Este tipo de violencia ha sido identificada como un problema de salud pública debido a sus implicancias y consecuencias en la víctima y su familia. La violencia contra la mujer afecta negativamente a la salud física, mental, sexual y reproductiva de las mujeres a corto y largo plazo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017). Con respecto a la salud física, puede causar muerte, lesiones, embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, entre otros (OMS, 2017; OMS y Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2018). En lo referido a la salud mental, puede tener consecuencias como depresión, trastorno de estrés post traumático, trastorno de ansiedad, insomnio, intento de suicidio e incluso trastornos alimentarios (OMS, 2017; OMS, 2005; OMS y OPS, 1998). Asimismo, la OMS y la OPS (2018) indican que la violencia contra la mujer anula la autonomía de la víctima y minimiza su potencial como persona dentro de la sociedad. Del mismo modo, tiene un gran impacto en la autopercepción y la autoestima de las mujeres que la sufren generando una percepción de sí mismas distorsionada (Oliart, 1991). De esta manera, los estados emocionales de miedo y vulnerabilidad constante repercuten en las relaciones que las víctimas construyen con otros y no solo en relación con su agresor (Saltijeral et al., 1998). Además, la violencia contra la mujer puede tener repercusiones que continúan por generaciones ya que obstaculiza el desarrollo integral de las mujeres (Saltijeral et al., 1998). Por ejemplo, el Banco Mundial (1993) reconoció que la violencia contra la mujer genera que la víctima pierda uno de cada cinco días de vida saludable en edad reproductiva. De esta

manera, se puede ver que los efectos físicos y psicológicos de la violencia persisten mucho después de que la experiencia violenta haya finalizado (OMS, 2005).

Cabe resaltar algunas consideraciones sobre el recorrido histórico y la etimología del fenómeno en cuestión. Mientras que la OMS reconoce a la violencia de pareja y violencia doméstica como representaciones principales de la violencia contra la mujer (OMS, 2017), los dos constructos no abarcan la complejidad de la problemática. Por un lado, el término violencia de pareja excluye a aquellas mujeres que han sufrido situaciones de violencia por parte de un perpetrador que no es ni ha sido su pareja, pero que utiliza las mismas bases para perpetrar los ataques. Del mismo modo, omiten el género del fenómeno y desplazan la responsabilidad del perpetrador (Rodríguez-Espartal, 2012). Por otro lado, el término violencia doméstica implica un ámbito privado de la violencia, restringido al hogar (Rodríguez-Espartal, 2012). Por ende, la presente investigación se centrará en el término violencia contra la mujer, por considerarse el más adecuado para cubrir todas las aristas de este tipo de violencia. Asimismo, es importante señalar que muchas organizaciones como el Ministerio de la Mujer de Perú (2016), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2015), el Instituto de la Mujer para Igualdad de Oportunidades de España (2016), entre otras; se refieren a este término como violencia de género.

La violencia contra la mujer se puede clasificar en tres tipos. En primer lugar, la violencia física definida como el patrón de conductas con la intención de causar daño físico, dolor o lastimar a otra persona (Saltijeral et al., 1998). Esta representa la situación de mayor riesgo para la mujer (Rodríguez-Espartal, 2012). En segundo lugar, la violencia psicológica se define como un patrón repetitivo de acciones u omisiones que buscan controlar, devaluar y aterrorizar a las mujeres. Las acciones u omisiones toman diferentes formas, pero todas involucran la intención de dañar a la víctima (Saltijeral et al., 1998). Asimismo, este tipo de violencia incluye maltrato verbal, el acoso, la privación de los recursos financieros y físicos (OMS y OPS, 1998). En tercer lugar, la violencia o maltrato sexual puede ser definida como el establecimiento forzado de relaciones sexuales, entre otras manifestaciones (Rodríguez-Espartal, 2012).

Como se mencionó anteriormente, la violencia contra la mujer es un problema importante de salud pública en todo el mundo. Un informe realizado por la OMS a nivel mundial reveló cifras alarmantes. El 35% de las mujeres del mundo han sido víctimas de violencia física y/o sexual por parte de su pareja (OMS, 2013). Asimismo, el 38% del número total de homicidios femeninos a nivel mundial se debe a la violencia conyugal (OMS, 2013). En el Perú, las cifras se vuelven aún más alarmantes; un informe realizado por la OMS (2005) que investigaba violencia contra la mujer en diez países reveló que el Perú es uno de los países con mayor número de experiencias violentas. En primer lugar, la

prevalencia de violencia física dirigida por la pareja durante la vida de una mujer es 61% para zonas rurales del Perú y 49% en zonas urbanas. Con respecto a violencia sexual dirigida por la pareja, la prevalencia es de 47% en zona rural y 23% en zona urbana (OMS, 2005). De esta manera, de los diez países investigados por la OMS, la zona rural del Perú es el lugar con mayor violencia física y el tercero en violencia sexual. En segundo lugar, la prevalencia de violencia física infligida por la pareja también es alarmante. En la zona rural, la prevalencia en Perú es de 61% (primero en la investigación); y en la zona urbana es de 49% (tercero en la investigación) (OMS, 2005). En tercer lugar, el documento de la OMS también investigó los tipos de violencia en las diferentes regiones. En el caso de la zona rural del Perú, la violencia sexual representa el 12% de los casos, mientras que la física el 32% y los casos en los que se dan ambos constituyen un 56%. En el caso de la zona urbana del Perú, la violencia sexual representa el 5% de los casos, la violencia física el 56% y ambas representan el 39% de los casos (OMS, 2005). Por último, el informe reveló que el porcentaje de mujeres que declararon que su primera relación sexual fue forzada fue del 24% en zona rural y del 7% en zona urbana (OMS, 2005).

Este informe representó el acercamiento más completo al fenómeno en cuestión en nuestro país. Si bien los datos presentados corresponden a información de hace más de una década, las estadísticas más recientes reiteran la intensidad de la violencia contra la mujer en nuestro contexto. El Informe Estadístico publicado por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP] (2019) revela que en el 2019 se registraron 181 885 casos de violencia familiar y/o sexual (36% más que el año 2018). Desde el año 2002, se observa una tendencia creciente en el número de casos atendidos a nivel nacional. En el 2018 se registraron 149 casos de feminicidio y 304 tentativas de feminicidio; mientras que en el 2019 se registraron 166 casos de feminicidio y 404 de tentativa. (MIMP, 2019). De esta manera, se resalta la importancia de estudiar e intervenir en esta problemática en el país.

La violencia contra la mujer tiene en la base una explicación estructural, donde se modelan las conductas mediante sistemas culturales de significado (Raguz, 2019). La Organización Mundial de la Salud (2005) considera que la violencia contra la mujer es tanto el origen como el resultado de la desigualdad de género ya que se explica por las relaciones de poder entre los géneros. Asimismo, esto es consecuencia de la ideología de una sociedad que asigna diferentes roles sociales que generan estereotipos de género con fuerte carga psicosocial (Rodríguez-Espartal, 2012). Efectivamente, la violencia contra las mujeres se expresa a través de complejas construcciones simbólicas, discursivas y prácticas de control y exclusión (Oliart, 1991) que son parte de una estructura patriarcal. Castells (1998) define el patriarcado como:

Una estructura básica de todas las sociedades contemporáneas. Se caracteriza por la autoridad de los hombres sobre las mujeres y sus hijos, impuesta desde las instituciones. Para que se ejerza esa autoridad, el patriarcado debe dominar toda la organización de la sociedad, de la producción y el consumo a la política, el derecho y la cultura. (p. 159)

Ante esto, Bourdieu (como se citó en Flores, 2005) argumenta que esta dominación de género se basa en un aprisionamiento efectuado mediante el cuerpo. De esta manera, estas construcciones que nacen de la estructura patriarcal consideran a la mujer como inferior, con roles relacionados a la familia y al ámbito privado, que permite que sus oportunidades sean desiguales y que se ejerza distintas formas de violencia hacia ellas (Rodríguez-Espartal, 2012).

Oliart (1991) identifica que el concepto de control es clave para entender la violencia contra la mujer en sociedades patriarcales como la peruana. En esta se considera que las mujeres son agentes de reproducción y las encargadas de la familia. Por lo tanto, son un recurso importante que la sociedad, y por ende la familia, deben controlar y conservar para garantizar la reproducción. De esta manera, este tipo de construcciones se perpetúan en diferentes aspectos de la vida cotidiana y en las estrategias de control de las mujeres. En efecto, la violencia contra la mujer es generada por patrones culturales manifestados en la sociedad patriarcal donde resulta evidente el sometimiento de la mujer y el control de la sexualidad femenina. Por lo tanto, la violencia contra las mujeres tendría un carácter instrumental que sirve para mantener el status quo (Rodríguez-Espartal, 2012).

Diversos autores (Dahlberg y Krug, 2012, como se citó en Rodríguez-Espartal, 2012; Heise 1998; Rodríguez-Espartal, 2012; Saltijeral et al., 1998) argumentan que la violencia contra la mujer puede ser entendida bajo el modelo ecológico planteado originalmente por Bronfenbrenner (1979) ya que permite un entendimiento más integral. Este modelo plantea que se puede explicar la conducta violenta clasificando las variables que intervienen en distintos niveles: individual, relacional, comunitario y social. Los cuatro niveles mencionados permiten analizar las variables que influyen en el comportamiento de las personas. El primer nivel del factor identifica variables individuales como la biología y la historia personal. En esta se encuentran características personales y su relación con el ambiente. Las variables individuales incluyen edad, sexo, antecedentes de conductas agresivas, entre otros. El segundo nivel incluye variables relacionales entre parejas, amigos y familiares. El tercer nivel analiza las variables de contexto comunitario en los que se desarrollan los individuos y las relaciones sociales. En esta se analizan las características del ambiente que pueden aumentar el riesgo de actos violentos como lo es el lugar de residencia, la densidad poblacional, entre otros. El cuarto y último nivel considera las variables pertenecientes a la

estructura de la sociedad que contribuyen a generar y mantener un clima que incita o inhibe violencia. En el caso de la problemática presentada, la sociedad patriarcal permite mantener creencias y valores culturales acerca de la mujer, el hombre y la familia donde se perpetúan ideales de control y poder de los hombres hacia las mujeres.

El modelo ecológico nos muestra cómo los factores de la sociedad influyen en una estructura que permite la perpetuación de la violencia contra la mujer. En efecto, permite instituciones y espacios sociales que rectifiquen estos valores y violencias. Por ejemplo, organismos que legitiman institucionalmente la violencia (carencia de legislaciones adecuadas, escaso apoyo hacia las víctimas en instituciones e impunidad para los perpetradores), medios de comunicación masivos que transmiten mensajes violentos, entre otros. Del mismo modo, la cultura violenta y las instituciones que la legitiman influyen en patrones de interacción familiar que perpetúan la violencia contra la mujer (Saltijeral et al., 1998)

De esta manera, se puede apreciar que este tipo de violencia se encuentra arraigada a nuestra sociedad. Esto se ve evidenciado en las cifras ya presentadas sobre la prevalencia de la violencia; y en la reacción de las víctimas y las instituciones frente a los casos. El mismo informe presentado anteriormente de la OMS (2005) identifica que, en Perú, las víctimas de violencia de género preferían no contar su situación a un servicio o a una institución, más bien preferían contarle a un familiar o no contarle a nadie. Asimismo, el porcentaje de mujeres víctimas de violencia de género en el Perú zona rural que buscó ayuda fue del 37%, mientras que en zona urbana fue del 33%. Más aún, las tres razones más comunes que argumentaban las entrevistadas para no buscar ayuda fue que consideraban la violencia como algo normal, que temían las consecuencias que podrían derivarse (como más actos violentos, perder a sus hijos o avergonzar a su familia) y que algunas pensaban que no las creerían o que denunciar no serviría de nada. Efectivamente, la revictimización es una práctica institucional que agrava la situación de violencia contra la mujer y que da cuenta de la profundidad de la problemática.

Existen diferentes teorías psicológicas acerca de esta problemática. Leonore Walker, psicóloga estadounidense, estudió el ciclo de violencia y la desesperanza aprendida (Walker, 1984). Ella argumenta que el maltrato a la mujer se desarrolla en un ciclo de violencia de tres etapas: acumulación de tensión, episodio agudo de violencia y "luna de miel" en donde hay arrepentimiento. El ciclo genera estrés psicológico, disminución de la autoestima y desesperanza aprendida. Asimismo, estos síntomas mentales, especialmente la desesperanza aprendida, disminuyen las posibilidades de que la víctima abandone a la pareja. Ella va aprendiendo que las estrategias que emplea no evitarán la violencia, por lo que empieza a utilizar otras que la ayuden a sobrevivir a la violencia o a

disminuir el riesgo de que sea mortal (mecanismos como negación y la asociación para la supervivencia emocional). Asimismo, la víctima desarrolla una percepción distorsionada de su autonomía y de sus capacidades. Del mismo modo, Walker (1984) también propuso la existencia del síndrome de la mujer maltratada. En ella, plantea que las consecuencias del abuso se dividen en tres categorías: consecuencias traumáticas, déficits de desesperanza aprendida y respuestas autodestructivas de enfrentamiento frente a la violencia

Por otro lado, Dutton y Painter (1993, como se citó en Saltijeral et al., 1998) desarrollaron el modelo de intermitencia para explicar la violencia contra las mujeres. En este, los autores plantean que la distorsión de la percepción, la autoevaluación y la idealización del abusador, se relacionan con dos rasgos estructurales de la relación de maltrato: el poder y la intermitencia del maltrato. De esta manera, estos rasgos generan un apego paradójico debido a la yuxtaposición temporal entre el tratamiento positivo y negativo. Por último, Stark y Flickraft (1996, como se citó en Saltijeral et al., 1998) plantearon que la violencia contra la mujer se deriva de una violencia estructural. De esta manera, lo que permite a un hombre mantener atrapada en la relación a una mujer no es su fuerza física, sino su fuerza social derivada del razonamiento de las relaciones de poder.

La OMS (2015) mencionan que existen tres niveles de factores de protección para la violencia de género. En primer lugar, los factores individuales incluyen el nivel educativo de la mujer, el historial de victimización anterior, su autonomía financiera, empoderamiento e historial de violencia familiar. En segundo lugar, los factores relacionados con la pareja incluyen el nivel de comunicación, el consumo de alcohol y drogas, la situación laboral y el historial de violencia del perpetrador. Por último, los factores relacionados con el contexto social inmediato son el grado de desigualdad económica entre hombres y mujeres, los niveles de movilidad y autonomía de la mujer, las actitudes hacia los roles de género y hacia la violencia contra la mujer, la intervención de familiares cercanos, vecinos y amigos en los incidentes, entre otros.

Como se ha podido ver, los estudios acerca de este fenómeno investigan las causas y consecuencias de la violencia contra la mujer. Diversos autores indican que se ha estudiado más acerca de la sintomatología postraumática y las consecuencias de la violencia, mas no en los recursos y factores que utilizan las víctimas para protegerse y salir adelante (Humphreys, 2003; Jaramillo-Vélez et al., 2005; Jiménez, 2016). Sin embargo, sí se sabe que muchos de los aspectos de la vida de una sobreviviente se ven alterados después de la violencia. Efectivamente, la violencia contra las mujeres representa un evento traumático que afecta a múltiples dimensiones. Como se mencionó anteriormente, la violencia contra la mujer a menudo conduce a una agresión física, psicológica y sexual

severa que puede durar varios años; y hay consecuencias que pueden persistir mucho después de la violencia que ha terminado (Anderson et al., 2012).

Asimismo, Anderson y colaboradores (2012) identifican que la línea de investigación que se enfoca en las consecuencias de la violencia oscurece el papel de las mujeres para transformar la adversidad y, en consecuencia, se pierde una imagen más completa de la recuperación. En otras palabras, los autores argumentan que caracterizar la sintomatología de las víctimas nos dice poco sobre las fortalezas de las mujeres que han sufrido violencia; especialmente porque sus síntomas no son la pieza central de su identidad. Junto a toda la gama de efectos debilitantes del trauma, la mayoría de las supervivientes muestran una gran capacidad de supervivencia y perseverancia. Por lo tanto, la superación y el dolor no son necesariamente excluyentes, sino que están unidos en la recuperación del trauma (Anderson et al., 2012).

Asimismo, estudiar las fortalezas personales y ambientales que ayudan a la recuperación es esencial porque ayuda a las sobrevivientes y a las y los profesionales a obtener una visión integral de la víctima (Anderson et al., 2012). Es en este lugar que entra la importancia del estudio de la resiliencia y el crecimiento postraumático. Efectivamente, Triguero y colaboradores (2014) identifican que las víctimas que salen de su situación de violencia buscan formas y elementos que les permitan enfrentar su situación, lo que conlleva al proceso de resiliencia y crecimiento.

La resiliencia puede ser entendida como la capacidad de un individuo de mantener el funcionamiento y adaptarse saludablemente dentro de un contexto de adversidad. Esta se caracteriza por ser un proceso dinámico, ya que las personas pueden ser resilientes a algunas situaciones y al mismo tiempo no a otras (Labronici, 2012; Martínez-Torteya et al., 2009; Tsirigotis y Luczak, 2018). Asimismo, también se entiende como un proceso dinámico en el que los factores psicológicos, sociales, ambientales y biológicos interactúan para permitir que un individuo en cualquier etapa de la vida desarrolle, mantenga o recupere su salud mental a pesar de estar expuesto a la adversidad (Labronici, 2012; Wathen et al., 2012). Del mismo modo, también representa la superación de la adversidad, con el objetivo de fortalecer y recuperar al individuo (Triguero et al., 2014). Algunos autores consideran que la resiliencia es una característica positiva de la personalidad (Trigotis y Luczar, 2018). Sin embargo, en la presente investigación se abordará el constructo no como algo que un individuo tiene, sino como un proceso de desarrollo múltiple, que no es fijo ni inmutable (Tsirigotis y Luczak, 2018). De esta manera, se considera que la resiliencia es fruto de la interacción entre el individuo y su entorno (Vera et al., 2006). Bonanno (2004) identifica que entre los factores que promueven la resiliencia se encuentran la seguridad en uno mismo y en la propia capacidad de afrontamiento, el apoyo social, tener un propósito en la vida,

creer que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor, creer que uno puede aprender de las experiencias positivas y negativas, entre otros.

Este concepto se compone de dos dimensiones: la capacidad de proteger la propia integridad bajo una fuerte presión; y la capacidad de construir o crear una vida que valga la pena vivir a pesar de las circunstancias adversas (Labronici, 2012; Luthar, Cicchetti, Becker, 2000, como se citó en Tsirigotis y Luczak, 2018). La investigación sobre resiliencia se realizó inicialmente en investigaciones con niños y niñas, ya que las primeras investigaciones observaron a aquellos criados en familias donde alguno de los progenitores padecía esquizofrenia. Eso se debe al hecho de que los niños y las niñas se caracterizan por una mayor flexibilidad y plasticidad del sistema nervioso central y el funcionamiento psicológico (Garmezy, 1975; Labrocini, 2012). Posteriormente, uno de los primeros trabajos sistemáticos que establecieron la resiliencia como tema de investigación fue un estudio longitudinal realizado a lo largo de 30 años con 698 niños y niñas nacidos en Hawaii que vivían en condiciones desfavorables. En este se comprobó la característica resiliente de niños y niñas que les permitió evolucionar positivamente (Werner y Smith, 1982). Luego el constructo fue investigado en otras poblaciones.

Asimismo, los estudios de resiliencia representan un cambio de paradigma de la psicología, ya que se empezaron a estudiar las posibilidades del desarrollo más que los factores de riesgo de la salud mental (Jiménez, 2016). De esta manera, en los últimos años, se ha ampliado el entendimiento y la investigación de conceptos en la investigación de salud mental a constructos como bienestar y factores de promoción de la salud (Tsirigotis y Luczak, 2018). Efectivamente, los antiguos modelos de la psicología consideraban que una persona que sufre una experiencia traumática era una víctima que desarrollaría una patología. Sin embargo, desde modelos más optimistas, se entiende que la persona es un ser activo y fuerte, con capacidad de resistir y adaptarse a pesar de las adversidades. La realidad demuestra que, en la mayoría de los casos, muchas personas son capaces de aprender y beneficiarse de tales experiencias (Vera et al., 2006).

Como se mencionó anteriormente, diversos autores señalan la importancia de estudiar este constructo en víctimas de violencia contra la mujer ya que supondría un nuevo punto de vista en la atención a las víctimas. De esta manera, se buscaría destacar y potenciar sus propias habilidades y centra la atención en las capacidades externas e internas que una persona puede desarrollar o ya tener para salir del proceso traumático. Más aún, se apoyaría y valoraría las cualidades de las personas para que se empoderen y sean capaces de sobrellevar dicho proceso (Sánchez, 2015).

Sin embargo, la literatura al respecto es escasa y en algunos casos ambivalente. Algunos autores encontraron que mujeres víctimas de violencia contra la mujer tienen baja resiliencia (que es un factor clave para el proceso de recuperación del trauma) cuando aún siguen en la relación, ya que esto tiene consecuencias en el funcionamiento psicológico de las víctimas (Coker et al., 2002; Tsirigotis y Luczak, 2018). Mientras que otros autores indican que mujeres que han terminado una relación abusiva demuestran altos niveles de resiliencia (Anderson et al., 2012; Humphreys, 2003). A pesar de ello, numerosas investigaciones reconocen el papel de la resiliencia como un factor protector en situaciones de maltrato (Anderson et al., 2012; Charney, 2004; Coker et al., 2002; Lam et al., 2008; Linley y Joshep, 2004; Tsirigotis y Luczak, 2018), permitiendo un desarrollo luego del evento traumático.

Como se puede ver, el concepto de resiliencia resulta relevante en la investigación de la recuperación de la víctima. Por otro lado, el concepto de crecimiento postraumático también resulta de interés. Este se define como la capacidad para aprender y crecer a partir de experiencias adversas. En otras palabras, el crecimiento postraumático se entiende como el cambio y desarrollo positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso a partir de la vivencia de un suceso traumático. Efectivamente, la adversidad puede perder parte de su intensidad y severidad gracias a procesos cognitivos adaptativos que restauran la imagen de uno mismo, los demás y el mundo (Calhoun y Tedeschi, 2000; Vera et al., 2006). Asimismo, este es un constructo multidimensional, donde el individuo puede experimentar cambios positivos en algunos aspectos de su vida, y otros negativos.

Al igual que en el caso de la resiliencia, el estudio del crecimiento postraumático surge como constructo de investigación en la psicología existencial y posteriormente en la psicología positiva. En la década de los 80's Tedeschi y Calhoun (1996) buscaron explicar los cambios positivos experimentados por personas que tenían un encuentro cercano con la adversidad. A través del concepto de crecimiento postraumático, pretendieron determinar por qué y cómo algunas personas logran aprender de sus experiencias e incluso encontrar beneficios en ellas (Jayawickreme y Blackie, 2014; Vera et al., 2006).

Es importante aclarar que algunos autores consideran al crecimiento postraumático como parte de la experiencia de resiliencia, mientras que otros lo separan. Algunas aproximaciones desde la psicología definen la resiliencia, además de lo mencionado anteriormente, como la capacidad del ser humano de mejorar a partir de la adversidad. Sin embargo, recientemente la corriente estadounidense de psicología positiva ha separado esta parte de la definición por el concepto de crecimiento postraumático. En la presente investigación se hará una distinción entre los dos constructos. De esta manera, se entenderá a la resiliencia, como la capacidad de adaptación frente a la adversidad, y el

crecimiento postraumático como el crecimiento a partir de las experiencias adversas (Bonanno, 2004; Vera et al., 2006).

Del mismo modo, al igual que la resiliencia, las investigaciones recientes sobre trauma nos muestran que es un fenómeno más común de lo que se cree. Efectivamente, se ha encontrado que luego del evento traumático, muchas víctimas logran obtener beneficios positivos de su lucha contra los cambios que el trauma les generó (Vera et al., 2006). Diversos estudios sistemáticos, con grandes muestras, encuentran resultados que apoyan la noción del crecimiento postraumático como un fenómeno común. Por ejemplo, en un estudio realizado con 154 mujeres que de niñas habían sufrido abuso sexual, el 46.8% de ellas informaron haber encontrado algún beneficio de su experiencia vivida relacionado con proteger a otros niños y niñas del abuso, un mayor conocimiento del abuso sexual infantil y tener una personalidad más fuerte (McMillen et al., 1995). Asimismo, en otro estudio realizado con personas sobrevivientes de una catástrofe se encontró que el 61% de las víctimas percibió beneficios de su experiencia relacionados con su crecimiento emocional, mejora en relaciones personales, entre otros (Hull et al., 2002).

La naturaleza del crecimiento postraumático puede ser entendida desde dos perspectivas. Por un lado, puede ser considerado como un resultado de las estrategias de afrontamiento que el individuo utiliza que lo llevan a encontrar beneficios de su experiencia. Por otro lado, también puede ser entendido como una estrategia en sí misma que el individuo utiliza como proceso para afrontar su experiencia traumática (Park, 1998). Asimismo, Tedeschi y Calhoun (1996) postulan que existen cinco categorías de experiencias que las personas pueden experimentar en su crecimiento: cambio en la apreciación de vida, nuevas posibilidades, fortaleza personal, relaciones personales y espiritualidad. En primer lugar, el cambio en la apreciación de vida se refiere cambios en las prioridades o valoraciones de aspectos de la vida. En segundo lugar, el aspecto de nuevas posibilidades se refiere a tener una visión más amplia de las oportunidades que se presentan. En tercer lugar, fortaleza personal se refiere a un aumento de confianza en las propias capacidades para afrontar la adversidad. Al lograr sobrevivir y hacer frente a un suceso traumático, la persona se siente capaz de enfrentarse a otros eventos traumáticos en el futuro (Calhoun y Tedeschi, 2000; Vázquez y Pérez-Sales, 2003). En cuarto lugar, los cambios en las relaciones interpersonales se refieren al fortalecimiento de las relaciones interpersonales a partir de la experiencia traumática. De esta manera, el individuo percibe mayor cercanía a sus parejas y amigos después del suceso (Calhoun y Tedeschi, 2000; Vázquez y Pérez-Sales, 2003). En quinto y último lugar, los cambios en la espiritualidad o religión se refieren a los cambios en las concepciones que uno tiene sobre el mundo o sobre los valores (Calhoun y Tedeschi, 2000; Vázquez y Pérez-Sales, 2003). Rodríguez

(2016) menciona que la espiritualidad puede ayudar a encontrar sentido en las situaciones adversas y a disponer de recursos que permitan superarlas o afrontarlas. Del mismo modo, la espiritualidad representaría una fuente de fortaleza y favorecería la conexión con recursos previamente desconocidos.

Es importante recalcar que el crecimiento postraumático se ve facilitado por una serie de factores internos y externos. De manera interna, los cuestionamientos de las creencias y principios del sujeto facilitan el crecimiento. Esto se debe a que este se ve en la obligación de reconstruir sus esquemas y formular algunos nuevos para poder adaptarse de manera óptima a su nueva realidad (Park, 2010). Asimismo, otros factores internos que ayudan son rasgos de personalidad, salud física y mental, estilos de afrontamiento, reevaluación positiva y planificación. De manera externa, existen ciertas condiciones ambientales que la promueven como el soporte social (Bellur et al., 2018; Dursun et al., 2016; Kim y Won-Oak, 2018; Park, 2010; Zhou et al., 2018).

En resumen, los estudios muestran que la violencia contra la mujer es una problemática importante que se encuentra arraigada en nuestra sociedad. Sin embargo, se ha estudiado más acerca de las consecuencias de la violencia, mas no en los recursos de las víctimas para salir adelante. Por ende, la presente investigación pretende abordar la problemática desde un enfoque de potencialidades de la víctima. En este sentido, el objetivo general que se plantea es explorar la experiencia de recuperación y los procesos de resiliencia y crecimiento postraumático en mujeres víctimas de violencia contra la mujer.

Para lograr el objetivo propuesto, se ha optado por una metodología cualitativa, ya que esta brinda datos profundos, los cuales resultan útiles para investigar la subjetividad y los significados personales. Asimismo, esta resulta relevante en investigaciones que se aproximan a temas poco explorados, ya que les brinda a los participantes la libertad suficiente para describir sus propias experiencias (Pistrang y Barker, 2012). Como se mencionó anteriormente, los estudios acerca de víctimas de violencia contra la mujer suelen estar centrados en la sintomatología postraumática y las consecuencias. Más aún, los pocos que hay son principalmente de naturaleza cuantitativa. Asimismo, los estudios sobre resiliencia y crecimiento postraumático en el Perú son limitados; y nulos en el caso de los dos constructos en víctimas de violencia contra la mujer. Por ende, se enfatiza la necesidad de realizar un estudio cualitativo que responda a la problemática presentada.

Este proyecto se plantea en el polo relativista, el cual entiende a la realidad como una construcción social que surge a partir del encuentro de diferentes subjetividades (Nóblega et al., 2018). En este sentido, desde el marco epistemológico, una mirada fenomenológica y socio constructorista ayuda a comprender cómo la vivencia subjetiva se

va construyendo a partir de la visión propia del participante; quien construye una realidad propia situada en el contexto general.

A partir de estos lineamientos, se utilizará el análisis de historias de vida. En este caso, la fuente primaria de información son los relatos contados por las mujeres víctimas de violencia contra la mujer (Sparkes y Devís, 2003). Esta técnica metodológica permitirá recoger información sobre la experiencia biográfica de las mujeres en cuestión, para conocer las historias de violencia y recuperación. Más aún, permitirá tener en cuenta la visión subjetiva de la persona sobre su propia historia. Dado que la experiencia de violencia presenta consecuencias a todo nivel, el análisis de las historias de vida ayudará a comprender los aspectos complejos de la experiencia. Asimismo, la cualidad cronológica de este análisis posibilitará dar más cuenta del proceso de recuperación.



Método

Participantes

Las participantes del presente estudio fueron cuatro mujeres mayores de 18 años que habían pasado por una relación violenta. En el siguiente cuadro, se resumen sus características sociodemográficas. Todos los nombres mencionados son seudónimos, para proteger la identidad de las participantes.

Gladys	Tiene 56 años. Estudios superiores completos. Es contadora. Está separada. Su nivel socioeconómico percibido es medio-bajo. Actualmente vive con sus tres hijas. Se considera católica.
Mariela	Tiene 53 años. Estudios superiores completos. Es comunicadora de profesión, pero actualmente se encuentra desempleada. Está casada. Su nivel socioeconómico percibido es medio-alto. Actualmente vive con su esposo y sus dos hijos. Se considera agnóstica.
Fiorella	Tiene 46 años. Secundaria completa. Es trabajadora de limpieza independiente. Está separada. Su nivel socioeconómico percibido es bajo. Actualmente vive con sus dos padres. Tiene un hijo. Se considera católica.
Sol	Tiene 57 años. Estudios superiores completos. Es dueña de una tienda de ropa. Es soltera. Su nivel socioeconómico percibido es medio-bajo. Actualmente vive con sus dos hijos. Tiene dos hijos más, mayores de edad, que viven por su cuenta. Se considera cristiana.

En este sentido, como criterios de inclusión se propuso que la edad de las participantes sea mayor de 18 años por practicidad del estudio. Asimismo, se consideró que las mujeres participantes ya no se encuentren en la relación violenta. Como se mencionó anteriormente, diversos autores han encontrado diferencias en la resiliencia de mujeres que se encuentran todavía dentro de una relación violenta y mujeres que ya no se encuentran en la relación violenta (Anderson et al., 2012; Coker et al., 2002; Humphreys, 2003; Tsirigotis y Luczak, 2018). En este sentido, Anderson y colaboradores (2012) argumentan que es necesario hacer esa distinción ya que el proceso de recuperación influye en el factor de resiliencia de las víctimas. De esta manera, para poder abarcar el proceso de recuperación de manera más completa, se plantea que las mujeres ya no se encuentren en

ella. Sin embargo, cabe resaltar que no se ha encontrado bibliografía con respecto a cómo el tiempo después de la relación afecta al proceso de recuperación, por lo que no se planteará un criterio relacionado al tiempo luego de la relación violenta para considerarlas dentro del estudio. Finalmente, se propuso que la relación violenta de la participante haya durado más de 6 meses para que sea considerada significativa (Belous y Wampler, 2016).

Con respecto a los criterios de exclusión, se estableció que las participantes hablen español de manera fluida, dado que si la participante no cumplía con ello, la investigadora no hubiese podido comprender en su totalidad los relatos presentados, lo cual ponía en riesgo la rigurosidad del análisis de información.

Respecto a la búsqueda de participantes, esta realizó mediante el método de bola de nieve (Hernández et al., 2014). La investigadora preguntó a personas conocidas si tenían el contacto de alguna mujer que cumpla los criterios de inclusión establecidos y luego estas participantes invitaron a otras a que sean parte de la investigación (Cuesta y Herrero, 2015).

Es importante mencionar que solo se incluyeron a aquellas mujeres que aceptaron voluntariamente ser parte de la investigación. El carácter libre y voluntario se hizo explícito en el primer contacto que se realizó con la persona y se enfatizó mediante el consentimiento informado presentado y firmado por las participantes (Ver Apéndice A). Este consentimiento permitió mantener los estándares éticos de la investigación, ya que expuso la naturaleza y el objetivo del estudio enfatizando la confidencialidad de la información y especificando su uso exclusivamente para fines académicos. Asimismo, se hizo explícito que la participante podía retirarse de la entrevista o evitar responder a las temáticas propuestas si se sentía incómoda al hacerlo. Además, el consentimiento enfatizó la devolución de resultados finales, la cual se brindará en un encuentro coordinado posteriormente a la finalización de la investigación (Creswell, 2009; Riessman, 2008). Así, el contacto se tendrá en tres veces, las dos primeras implican la entrevista para conocer la historia de la participante y la tercera será para una entrevista de devolución de los resultados. Cabe mencionar que esta última puede ser de manera presencial o virtual, de acuerdo con lo solicitado por la participante. Adicionalmente, un paso importante será preguntarles a las participantes si acceden a grabar la entrevista. Si acceden, se les indicará que la grabación será eliminada al finalizar la investigación.

Para finalizar con el rigor ético de la investigación, es importante mencionar que se contó con un protocolo de contención al momento de la entrevista (Ver Apéndice B). Finalmente, ante la posibilidad de tener que referir a alguna participante a instituciones que la puedan ayudar dependiendo de cada caso, se contó con una lista de derivación con los

números de centros de atención a la mujer para que pudiesen tener la posibilidad de acceder a ayuda especializada.

Técnicas de recolección de información

La primera fue una ficha de datos sociodemográficos, la cual fue creada acorde a los objetivos y criterios de inclusión/exclusión de la investigación. Esta tuvo el objetivo de recoger información relevante como la edad, el nivel educativo, la ocupación, con quienes vive, cuantos hijos tiene y las edades actuales de sus hijos (Ver Apéndice C).

La segunda fue una entrevista semi-estructurada (Ver Apéndice D). Esta permitió una exploración guiada, pero a la vez profunda y flexible respecto a diversos temas de interés. En efecto, se plantearon preguntas que tienen un orden y sistematización explícita. De esta manera, la investigadora fue capaz de realizar la entrevista con algún tipo de orientación, pero con la libertad suficiente para poder modificar la guía a la situación actual en la que se encuentre (Perpiña, 2012). En este sentido, el intercambio no se dio mediante preguntas directivas, sino preguntas generales que se abordaron según la historia de vida de la participante, y permitieron que la entrevistada pueda expresarse en aspectos que ella considera relevantes (Robles, 2011). Es por ello por lo que fue esencial mantener una actitud empática con el fin de asegurar una relación cercana y horizontal con la entrevistada. Asimismo, esto facilitó el proceso de construcción de la historia y el análisis posterior de la información (Arvey, 2002). Cabe mencionar que el proyecto tuvo como finalidad explorar la historia de vida de las participantes, por lo tanto, las preguntas permitieron mantener una orientación que hace alusión al pasado, presente y futuro.

De esta manera, la entrevista estuvo compuesta por tres temas centrales que guiaron el transcurso de esta y permitieron mantener una interacción en forma de conversación: antes, durante y después de la experiencia de relación violenta. El primer tema, antes de la relación violenta, sirvió como introducción y rapport. El objetivo de dicho tema fue tener una visión general sobre la entrevistada y realizar una primera indagación en su situación actual. En el segundo tema, durante la relación violenta, se buscó conocer la experiencia de la entrevistada en la relación violenta e indagar sobre el final de la relación y la situación violenta. En el tercer y último tema, después de la relación violenta, se buscó profundizar sobre el proceso de recuperación, resiliencia y crecimiento post traumático.

Como se puede ver, si bien se utilizó una entrevista semi-estructurada, es evidente que esta mantuvo una tendencia a construir la historia de la participante. La participación de la entrevistadora fue mínima con la intención de que la participante cuente su historia libremente. No obstante, en caso de que la participante no se expresara lo suficiente, estas

preguntas estaban acompañadas de repreguntas que se realizaron únicamente en los momentos necesarios.

Cabe mencionar que para elaborar la guía de entrevista se siguieron tres procesos. Primero, se realizó una revisión bibliográfica de otros trabajos cualitativos que abarcaban la temática de violencia contra la mujer. Asimismo, se revisó tanto la escala cuantitativa de resiliencia (Connor y Davidson, 2003) como la de crecimiento post-traumático (Tedeschi y Calhoun, 1996) para generar las preguntas. En segundo lugar, se realizó un proceso de evaluación por parte de jueces y juezas expertas en el tema que brindaron retroalimentación sobre la pertinencia y redacción de las preguntas y a partir de esta, se realizaron aquellos cambios que se consideraron adecuados. Por último, se realizó una entrevista piloto la cual permitió dar cuenta de si la estructura de la guía y los temas permitían que la participante exprese las vivencias respecto a su proceso de recuperación. A partir de esto se realizaron las modificaciones que se consideraron pertinentes para, finalmente, contar con la versión final de la entrevista.

Procedimiento

En cuanto a los pasos realizados para la elaboración de la presente investigación, es importante recalcar que cada uno de ellos dan cuenta de los criterios de sistematicidad y transparencia mantenidos a lo largo del proceso. Es indispensable tener en cuenta estos criterios, ya que permitirán asegurar la integridad del presente estudio desde sus inicios hasta las conclusiones presentadas. Una vez dicho esto, el primer paso realizado fue la delimitación de un tema de interés, el cual se circunscribió en una población que resultaba pertinente y relevante, tanto científica como socialmente (Anderson et al., 2012; Humphreys, 2003; Jaramillo-Vélez et al., 2005; Jiménez, 2016; MIMP, 2017, 2018; OMS, 2005, 2013; Sánchez, 2015). Luego, se realizó una extensa revisión bibliográfica, tanto clásica como actualizada, lo cual permitió profundizar en el conocimiento de la población de interés y en las variables en cuestión. Seguidamente, se elaboró un marco teórico el cual se presentó a la asesora de la investigación. Ella brindó retroalimentación que permitió mejorar el producto con la finalidad de que tenga una base teórica coherente con los objetivos y diseño de historia de vida del estudio.

Una vez realizadas las modificaciones pertinentes y establecidos los fundamentos teóricos del proyecto, se procedió a la elaboración de la guía de entrevista. El primer paso, como parte de un proceso de rigurosidad, fue la coordinación de una reunión con la asesora de la investigación. Terminada la elaboración de la guía de temáticas, se hizo la evaluación por jueces/zas, la cual permitió corregir la guía para que esta sea pertinente (Pérez y Cuervo, 2008; Urrutia et al., 2014).

Posteriormente a realizar los últimos ajustes a la guía, se procedió a realizar los contactos para una primera entrevista piloto. Cuando se dio la entrevista, se procedió a explicarle a la participante de forma breve y concisa los objetivos del estudio y el rol que ella cumplía en la investigación propuesta, así como también la necesidad de disponer al menos tres encuentros (entrevistas y devolución de resultados). Seguidamente se estableció un día y hora para los encuentros. Durante la entrevista, la investigadora procedió a presentarse. Luego de ello, se le entregó a la participante una copia del consentimiento informado y se leyó de manera conjunta; haciendo énfasis en los puntos éticos claves precisados anteriormente. Una vez resuelto cualquier tipo de duda y firmado el documento, se comenzó con el espacio de rapport e introducción para luego seguir con la guía de entrevista planificada. Es importante precisar que se siguió este mismo procedimiento en cada una de las entrevistas realizadas.

Una vez que se finalizaron las cinco entrevistas, se procedió a transcribirlas y a realizar el análisis de las historias de vida, manteniendo permanentemente la confidencialidad de la información recibida. Una vez que se reconstruyeron las historias de vida, se planificó realizar una primera devolución a las participantes. Por último, se procedió a la interpretación de las historias y al planteamiento de las principales conclusiones del estudio.

Es importante mencionar que la investigadora consideró en todo momento el nivel axiológico que comprende la presente investigación. Este consiste en tomar conciencia respecto a las implicancias que tiene la subjetividad y los valores de las investigadoras respecto a la manera en la que se aproximan a la problemática (Gonzales y Willig, como se citó en Nóbrega et al., 2018). En este sentido, es necesario que la investigadora sea consciente de las ideas previas y prejuicios que tiene respecto a la violencia contra la mujer, en base de sus propias experiencias, para que la aproximación a la participante sea la adecuada y el análisis de información no se ve afectado. Sumado a esto, la investigadora presenta una serie de percepciones y expectativas que pueden llevar a prejuicios sobre la experiencia de violencia y su posterior recuperación, ya que esta puede ser vista como una experiencia desgarradora. Si bien la investigadora no ha pasado por una experiencia de violencia, sí ha sido testigo de esta en personas allegadas a ella. Por este motivo, la conciencia de dicha subjetividad es fundamental para reconocer si esta juega un rol en las diferentes fases de la investigación.

Análisis de información

Con base en las transcripciones literales de cada una de las entrevistas, se procedió a realizar un análisis de las historias de vida de las participantes. Mallimaci y Giménez

(2006) mencionan que este tipo de análisis se basa en un recorrido por la vida de una persona, en el cual los hechos cronológicos que la persona recupera son el hilo conductor. El método de historia de vida busca capturar el proceso de interpretación desde la perspectiva de las personas, quienes están continuamente interpretándose y definiéndose en diferentes situaciones. Asimismo, busca captar los procesos y formas cómo los individuos perciben el significado de su vida social y el sentido que tiene la vida para ellos (Chárriez, 2012). Dado que la técnica empleada para este estudio fue una entrevista semiestructurada, se obtuvo una gran cantidad de información por el carácter de las preguntas y los objetivos elaborados. En este caso, se utilizó el programa Excel para agrupar la narración de cada participante en tres grandes momentos claves: antes, durante y después de la experiencia de relación violenta.



Resultados y discusión

El objetivo planteado para la presente investigación consistió en explorar la experiencia de recuperación y los procesos de resiliencia y crecimiento postraumático en mujeres víctimas de violencia contra la mujer. Con base en el análisis de las historias de vida, se han identificado tres categorías principales de carácter cronológico que permiten entender y mantener una ilación en el proceso de violencia y recuperación. Las categorías identificadas fueron las siguientes: Historial de relación violenta, Proceso de recuperación y Actualidad.

En primer lugar, la categoría **Historial de relación** refleja la visión subjetiva de la persona sobre su propia experiencia de violencia, en la cual ellas crean y valoran su propia historicidad. Si bien las experiencias de violencia que comunicaron las mujeres fueron diversas, se pueden identificar una serie de hitos comunes.

El Historial de relación violenta de las mujeres inicia con un antecedente de violencia, eso es, experiencias de violencia familiar anterior a la relación. Esta violencia es ejercida usualmente por el padre, quien representa una figura de rechazo hacia las mujeres.

Como en mi hogar no había comunicación, no podía hablar de nada porque a mi mamá también le pegaban si hablaba. Mi papá era un cachaco muy violento. (...) Mi papá el día que se enteró a (...), cuando tenía 11 años maso menos, que un chico de mi edad me había enviado una carta romántica que decía que era linda o algo así, me persiguió con pistola por toda la casa. O sea, imagínate de qué tipo de hombre te estoy hablando. (Mariela, 53 años)

Con respecto a la relación violenta, hay un primer momento donde las mujeres conocen al perpetrador y empieza su relación. Ellas mencionan que al inicio de la relación los perpetradores no ejercían violencia. Más bien, pasaron por un primer momento de enamoramiento, donde ellas señalan que no se imaginaban que su pareja se convertiría en perpetrador.

Cuando estábamos saliendo él era más carismático, amoroso. Me trataba como una reina al principio, pensaba que era genial porque no era un mujeriego como los anteriores. Me enamoró a pocos. (Sol, 57 años)

Yo estaba empezando a ser mujer (...) mi papá era comisario de una provincia en Cajamarca, y a mitad de año o casi setiembre por ahí, lo cambiaron a un caserío para que se haga cargo del puesto (...) el sitio se llamaba Tembladera, pertenecía a La Libertad. Ahí llegó mi papá a trabajar. No había casa para el comisario, entonces

su familia que era mi mamá y nosotras tres hermanas empezamos a vivir dentro de la comisaría. (...) En esta comisaría había un alférez, que cada vez que me veía pasar me hablaba o me jalaba. Me decía que era muy bonita, que me quería mucho, que quería ser mi enamorado incluso mi esposo. Yo acepté ser su enamorada, y en ese tiempo, yo tenía 13, no sabía nada de enamoramientos; pero acepté. Fue mi primer beso, mi primer enamorado. (...) Hablábamos, nos besábamos y luego regresaba a hacer mi tarea. (...) Todos los días era lo mismo, una parte de mí pensaba que eso era normal, que era mi enamorado, que nos teníamos que besar diariamente y que qué romántico que me diga que lo nuestro era un secreto.

(Mariela, 53 años)

En el momento en el que se establecieron como pareja empezaron los actos de violencia, la cual se caracterizaba por ser gradual. Es decir, después de esa primera etapa de enamoramiento y cuando la relación era estable, los perpetradores empezaron a incrementar la intensidad de violencia poco a poco, la cual se daba de manera tanto física como psicológica. Las mujeres mencionan que, al principio de la relación, ellas normalizan la violencia. Sin embargo, hay un punto clave de la intensidad en la violencia en la relación donde ellas empiezan a cuestionar su situación.

La violencia se dio de poco a poco. Poco a poco van las cosas que uno se da cuenta. Al comienzo uno va a aceptando todo entonces de repente él, ¿Qué pensará? ¿no? “Esta tonta, yo hago lo que quiero” ¿No? Se vuelven más sinvergüenzas. Ya no tratan de ocultar por qué piensan que uno no se da cuenta, que uno se descuida un poco de eso. Y ya después empezó a venir tarde. (...) Y si le reclamaba se ponía violento, me gritaba, me insultaba, me tiraba cosas en el cuarto. Cuando empezaba eso, ya era ya demasiado, conchudo, violento. Venía a las cuatro de la mañana, y cuando venía me daba miedo de qué me iba a gritar, levantar la voz, romper, todo, tenía miedo cuando venía. Y su actitud, su comportamiento ya era otro. Hasta con mis hijas, se puso violento hasta con ellas. (Gladys, 56 años)

Cuando estaba con él, era peleas, gritos, discusiones. Me insultaba, me hacía sentir que no valía. Venía a fastidiarme, a molestarme. Las cosas que me decía me hacían mucho daño. (Fiorella, 46 años)

En el caso de las madres, además de la violencia ejercida hacia ellas, también reportan experiencias de violencia física y psicológica por parte de sus parejas hacia sus hijxs. Ellas mencionan que, aunque normalizaban la violencia hacia ellas, la violencia contra sus hijxs siempre representó un quiebre en la relación. Cabe resaltar que esta se mantuvo incluso después de terminar su relación.

Sobre todo con mis hijas estando en la casa. Su negligencia hería a mis hijas, las dejaba solas. No les importaban si se hacían daño. Le dije ¿Qué te pasa cómo vas a tratarlas así? (Gladys, 56 años).

Lo último que pasó hace 5 meses. Ahí sí hubo violencia física, tanto a mi como mi hijo. Vino como un diablo, parecía un demonio. Se puso como nunca lo había visto así. Horrible, se transformó. Nos golpeó y forcejeó y yo le dije que no, que no lo iba a permitir más. Y fui a la comisaría, porque también le quería enseñar a mi hijo que a las mujeres no se tocan. (Fiorella, 46 años)

No obstante, después de esas experiencias de violencia, las mujeres reflexionan acerca de su relación y la situación de sus hijos. Es aquí donde se da un punto de quiebre, en el cual ellas deciden separarse. Gracias a esta reflexión las mujeres cuestionan la situación en la que se encuentran y empiezan a pensar en cómo separarse; resulta importante mencionar que ellas buscan estrategias de afrontamiento tanto internas como externas.

Era indiferente y violento. No sólo conmigo, también con mis hijas. Y eso fue lo que me hizo decidir separarme, porque siempre uno lo piensa. No es fácil tomar la decisión. Conmigo ya no importaba, no me importaba que sea violento conmigo. Mientras vas pensando separarte, se va pasando el tiempo. Hasta que vi que con mis hijas también era así. Violento e indiferente. (...) Muchas mujeres dicen que se quedan en sus matrimonios por sus hijos. Cuando él empezó a ser violento con ellas como lo era conmigo, bueno ya no tenía propósito. Ni por mis hijos iba a hacer el cambio porque no tenía atención con ellos los niños como él. (Gladys, 56 años)

La agresión escaló después de que cumplimos un año, me podía tener despierta torturada y él amenazándome que me iba a matar. A mi o a mis animales, o que me iba a destruir económicamente, me decía 'te boto del país', 'te voy a matar a ti', 'mañana mato a tu gato'. (...) Y entonces yo tuve que salir 1 año del país, porque me quería matar (Sol, 57 años).

Posterior al punto de quiebre, donde las mujeres toman la decisión de separarse del perpetrador, empiezan los intentos de separación. Este proceso resulta difícil, ya que ellas dependían de la pareja o de la familia de la pareja económicamente. Sumado a esto, la búsqueda de la separación fue dificultada por el perpetrador, quien no quería ese resultado. Este momento se caracteriza por la insistencia de las mujeres a pesar de que no contaban con apoyo de diversos actores como la familia, la iglesia, entre otros. Asimismo, en este proceso se puede apreciar la capacidad de afrontamiento que ellas tienen.

La primera vez que intenté separarme fueron como seis meses que no me hablaba y nos peleábamos. Continuamos, según él era yo, no pasaba nada. Pero ya después en la segunda vez. Ya tuve que sustentar un poco más mi motivo. Yo ya sabía. Continué con él, pero yo ya sabía que en cualquier momento se iba a acabar. No le creía, no estaba contenta. (...) (La segunda vez) Hablé con él primero. Porque yo quería que él se vaya. Pero no, no se quería ir. Estuvimos así dos años, dos años desde que le dije para separarnos. Dos años igual viviendo juntos en la casa. (...) Y cuando fui con la denuncia (por violencia familiar) él seguía viviendo en la casa. Tenía su nueva mujer, abogada que le aconsejaba. Le decía que no salga, “no te vayas. Quédate ahí. Te corresponde”. Eso que el departamento yo lo compré. La denuncia continuó. Claro que cuando le llegó el papel de la denuncia, me habló, ahí sí me habló bonito para que retirar la denuncia. Me dijo que nos íbamos a divorciar, que retire la denuncia. (Gladys, 56 años)

Adicionalmente, las experiencias de violencia también están acompañadas de denuncias institucionales. Las mujeres denunciaron a sus parejas por maltrato psicológico, violencia familiar y/o por alimentos. Estas denuncias a su vez significaban un intento de separación y alejamiento de la pareja violenta. Las experiencias con abogados y policías fueron diversas; no obstante, todas las mujeres consideran que el proceso es tedioso y difícil para ellas ya que encontraron revictimización en el sistema, lo cual generó que sientan desesperanza.

Yo lo tuve que denunciar por maltrato psicológico. Claro que para que me acepten la denuncia en comisaría tuve que llorarles, me responden horrible. Es cierto todo lo que se escucha en la televisión. Lamentablemente no sé. ¿Qué habrá hecho usted? me decían. (...) Pedí hablar con el policía. Ahí maso menos que le conté mi historia. Le tuve que argumentar por qué fue maltrato, que eso no está bien. Recién cuando hablé de que maltrataba a mis hijas. Ahí recién me aceptó la denuncia el hombre. (Gladys, 56 años)

Como se mencionó anteriormente, las experiencias con las denuncias institucionales fueron diversas. Además de la revictimización en el sistema policial y judicial; algunas mujeres también reportaron experiencias de falta de apoyo institucional de otros actores como psicólogos, lo cual dificultó su proceso de separación. Estos psicólogos fueron brindados por el Estado como parte del proceso de denuncia, con el objetivo de evaluar y conciliar su relación. El mal trato generó fuerte rechazo en las mujeres hacia los psicólogos.

Yo por eso no confío mucho en los psicólogos, te dan resultados, te dicen que tienen que regresar juntos. Hasta creo que los resultados fueron manipulados. No siento

que eran para ayudar, eran para juzgar. Mis procesos de denuncia fueron horribles. Pero era lo que yo quería, si lo tuviera que hacer de nuevo, pasar por ese proceso tan feo, lo haría de nuevo. (Gladys, 56 años)

Además de la falta de apoyo institucional, las mujeres también reportaron carencia de apoyo social que dificultó su proceso de separación con la pareja violenta. Esta falta de apoyo venía de diversos actores: familiares cercanos, familia lejana o instituciones religiosas a las que acudían. En el caso de la iglesia, representa tanto un actor que apoya como uno que no lo hace. Mientras que les proporcionaba una comunidad y un espacio donde escucharlas, también aparecía la idea católica del matrimonio y el perdón; idea a la cual sentían que tenían que adherirse.

Mi papá era un cachaco muy violento. Entonces yo no tenía a quién decirle. Y tenía dos hermanas menores, ¿a quién le iba a decir? ¿a otro policía de la comisaría? si acababa de llegar, acababa de salir del sitio con todas mis amigas a la mitad de la nada. Con mi mamá no había mucha comunicación, quizá será por eso por lo que a mis hijos desde muy chicos les hablo de todo. Yo no sabía que podía hablar. (Mariela, 53 años)

Ser infiel y violento para su familia estaba bien. Me dieron la espalda, toda su familia. Ellos apoyaban lo que hacía (Fiorella, 46 años).

Aunque cuando le pedía consejos de si separarme o no (al padre de su iglesia), me decía que no lo haga. Que Dios nos juntó, que Dios quería que estemos juntos. Y yo le decía que cómo voy a perdonar. me decía que el matrimonio no es de uno, los padres de la iglesia no están de acuerdo con el divorcio. me decía que tenía que perdonar, y que el matrimonio es de dos. pero yo aún así, por terquedad, le decía que no, que no podía pasar un segundo mas con mi exmarido (...) El matrimonio no puede ser así, es imposible. pero el padre me decía que nada es imposible para Dios. El padre me seguía insistiendo, hablábamos, me sermoneaba. (Fiorella, 46 años)

Sin embargo, a pesar de la falta de apoyo institucional y social y los múltiples intentos separación, las mujeres finalmente se separan de la pareja violenta. Este proceso resultó bastante retador para ellas, ya que no sólo se tuvieron que enfrentar al perpetrador, si no también a los actores y circunstancias previamente mencionadas. Si bien ellas manifestaron una fuerza interna, también consideraron imprescindible el apoyo externo.

(Después de tener la medida cautelar) No se iba, la abogada me decía que cambie la chapa. Hasta que me harté yo hablé con él, tenía que agarrarlo en las mañanitas porque se alistaba y se iba. Y regresaba en la noche. Me dijo que las medidas

cautelares no funcionaban. Entonces cambié la chapa, el 31 de octubre, me acuerdo. La abogada me dijo que le iba a malograr su Halloween. Y yo estaba dentro, no le abrí, y trajo al policía. Y aún así no le abrí, yo estaba llamando a la abogada. Ella me decía que no le abra, y que estaba viniendo. Vino y le mostró al policía la medida cautelar. El policía me dio la razón y se fue. Pero él todavía intentaba entrar. Me llamó la comisaría y el policía me dijo que él quería que (los policías) vayan para allá para romper la puerta. Me dijo que él va a ir para allá seguro, pero que no le abra. Eso me dio fuerza, porque yo estaba entre si hacer o no hacer. En cambio, la abogada mencionó que no abra. Y también el mismo policía me decía que no abra: eso te ayuda, porque yo no sabía qué hacer. Después de eso ya se fue. Me pidió sus cosas y yo feliz llené la maleta. (Gladys, 56 años)

Con todos esos problemas, ya cansa. Me sentía cansada, todos los días llegar y discutir o recibir insultos. Al final de nuestra relación ya éramos convivientes, no estábamos bien. Yo sentía molesta, y él al final no le gustaba que yo le responda. Y me hablaba del perdón, porque él está yendo a una religión de su mamá, que le piden del perdón. Pero yo no le creo nada, es un mitómano, no le creo ni lo que come. Así que no le creo nada. Y dije, ya no más y me fui a la casa de mis padres. (Fiorella, 46 años)

Un día, saliendo para mi colegio, con mi uniforme; me topo con un taxi, donde él se estaba despidiendo de abrazo y beso cargando una niña con una señora. Eran sus dos hijos que habían llegado de Cajamarca con su esposa. Te juro que me armé de valor, no tenía ni 14 años. Quería que eso termine, sentía que me ahogaba la situación. No sabía qué más hacer y encima no tenía a quién contarle. Ahí sentí que era el momento de terminar todo. De que no me vuelva a tocar o decirme de novia. Y grité: "Papá, mira ha llegado la familia". Llamé a mi papá como si le presentará, dije "ay que lindos sus hijos señora, nosotros vivimos acá ¿Usted es su esposa verdad? Mira papá es su esposa". O sea, como si fuera una hijita contenta, pero mi papá se dio cuenta que yo estaba viendo que él era casado pues. Ahí entendí que el propósito del maldito era engañarme para que yo me ponga falda y puedan hacer lo que quería, ¿me entiendes? Ya no me podía mentir. Porque yo le sostenía la mirada, con mi papá al costado, no sé si él pensaba que yo le había dicho algo a mi papá, pero yo le sostenía la mirada a él, me moría de miedo, pero le sostenía la mirada. Me armé de valor y utilicé a mi papá para que él tenga miedo. Me imagino que él habrá asumido que yo le dije, o algo, pero no se pues. Y que mi papá no le dijo nada por un tema de hombres, no se. Me moría de miedo. No aguantaba más. Yo vi una salida. le vi la cara a la mujer, no me preocupó la niña, no me preocupó los

niños, no me preocupó que ella lo amaba y que él la amaba ella. No pensé en mucho, no es que me planteé qué hacer, qué era la hija del jefe, de presentarlos, nada. Al final mi plan improvisado funcionó. A la señora no le dije nada, ¿para que? No se, mi papa era tan sucio en ese tipo de cosas porque le sacaba la vuelta a mi mamá, y la golpeaba que yo siempre he tenido un gran respeto por no destruir familias. Sabía que esa situación me mortificaba a mí. (Mariela, 53 años)

Como se mencionó en el primer acápite de la investigación, la violencia contra la mujer ha sido identificada como un problema de salud pública debido a sus implicancias y consecuencias en la víctima y su familia. Efectivamente, este tipo de violencia tiene consecuencias en la salud física, mental, sexual y reproductiva de las mujeres a corto y largo plazo (OMS, 2017). Las historias mencionadas permiten identificar la magnitud de la problemática. Las mujeres en cuestión provienen de distintos niveles socioeconómicos y tienen experiencias diferentes de violencia; no obstante, todas consideran que su experiencia ha tenido un impacto considerable en su vida ya que abarca todos los aspectos de esta.

Asimismo, resulta interesante analizar las historias de vida de las mujeres con las teorías previamente mencionadas. En ellas podemos ver cómo se desarrolla el ciclo de violencia mencionado por Walker (1984), ya que la información proporcionada muestra una acumulación de tensión (peleas por posibles infidelidades, reclamos por negligencia de hijos, entre otros), un episodio agudo de violencia (gritos, insultos, golpes a la cara, amenazas, entre otros) y una fase de “luna de miel” (arrepentimiento, disculpas, entre otros). Este ciclo genera un gran estrés psicológico en las mujeres, así como sentimientos de desesperanza. Estas dos consecuencias pueden ser vistas a lo largo de las historias de vida de las mujeres entrevistadas.

Finalmente, las historias también pueden ser analizadas por la teoría de Stark y Flickraft (1996, como se citó en Saltijeral et al., 1998). La violencia vista en las historias de vida de las mujeres deriva de una violencia estructural ya que los perpetradores ejercían distintos tipos de violencia legitimados por instituciones y familiares cercanos debido a la relación de poder desigual mostrada por los victimarios. Además, esto se relaciona al modelo ecológico planteado originalmente por Bronfenbrenner (1979) y adaptado por diversos autores (Dahlberg y Krug, 2012, como se citó en Rodríguez-Espartal, 2012; Heise 1998; Rodríguez-Espartal, 2012; Saltijeral et al., 1998), ya que esta violencia estructural pertenece a una sociedad patriarcal que permite mantener creencias de control, poder y exclusión de los hombres hacia las mujeres a distintos niveles. Efectivamente, como menciona Rodríguez-Espartal (2012), estas construcciones consideran la inferioridad de la mujer y su pertenencia al ámbito privado, como se pudo ver en los comentarios de los

padres de la iglesia, quienes resaltaron la importancia de la familia y del matrimonio como una unidad. Asimismo, el modelo también explica la revictimización por la que las mujeres pasaron en diversas instituciones (iglesias, comisaría, fiscalía, entre otras), ya que se siguen perpetrando los ideales previamente mencionados sobre la familia y valores tradicionales y se traslada la culpa hacia ellas. Las revictimizaciones institucionales vista en las historias de las mujeres no son casos aislados. El informe presentado anteriormente de la OMS (2005) identifica que las víctimas de violencia de género prefieren no denunciar institucionalmente a su perpetrador. Efectivamente, el porcentaje de mujeres peruanas de zona urbana víctimas de violencia contra las mujeres que buscó ayuda fue sólo del 33%.

En segundo lugar, la categoría **Proceso de recuperación** consiste en las experiencias de afrontamiento y crecimiento posterior a la relación violenta. En esta, se pueden apreciar los factores tanto personales como externos que ayudaron a las mujeres a superar la experiencia adversa y crecer luego de esta. Este proceso es valorado por las mujeres, ya que generó cambios y aprendizajes en su vida.

El proceso de recuperación inicia con la resiliencia, la cual se define como la capacidad de una persona de mantener el funcionamiento y adaptarse saludablemente dentro de un contexto de adversidad (Labronici, 2012; Martínez-Torteya et al., 2009; Tsirigotis y Luczak, 2018). En otras palabras, consiste en la capacidad de las mujeres para enfrentarse a su situación violenta. La fuente de esta capacidad de afrontamiento proviene tanto del interior como del exterior.

Por un lado, la capacidad de afrontamiento interior de las mujeres se caracteriza por un sentimiento de fuerza que las ayudó a enfrentarse tanto al perpetrador como a diferentes instituciones que las revictimizaban. Esta capacidad puede ser identificada en el historial de relación desde el punto de quiebre, los intentos de separación y el afrontamiento ante la falta de apoyo. Asimismo, las mujeres reportan un gran rechazo hacia la violencia. Acompañado a esto, hay un gran sentimiento de salir adelante a pesar de su situación. Esta fortaleza interior también puede originarse en experiencias anteriores, como experiencias de violencia pasada que no quieren repetir.

Siento que tengo fuerza interior, de mi misma. La vida continua. Hay que hay que seguir. Además, que tenía que cuidar a mis hijas. No puedo decir "ay pobrecita de mí", igual así sin trabajo, tenía que ver qué hacer. (Gladys, 56 años)

Me imagino que las herramientas que he encontrado son porque he visto o es un reflejo de todo aquello que yo rechazaba. Al permitir que suceda algo. Pero cuando lo he permitido, era porque era una niña. No tenía ni idea de nada. Me imagino que el rechazo que tenía de ser usada o manipulada como mi mamá, me ayudó a salir

de esa situación. Porque de verdad lo sentía desde lo más profundo, y lo sigo sintiendo. Cada vez que la veía a ella rodar por el piso y que la estaban pateando, sabía que no quería ser así. Y además sabía que mi género era el mismo. Conforme yo iba creciendo, yo estaba convencida que yo no quería eso para mi. Que a mi nadie me iba a golpear. Que a mi nadie me iba a abusar. Que a mi nadie me iba a ponerme cachos. Eso no quiere decir que yo pensaba que tenía un matrimonio eterno, pero sabía que, si se nos iba el amor, hasta acá. Pero no que me haga la estúpida, como la vi a mi mama. (Mariela, 53 años)

El psicólogo no me podía ayudar, entonces yo me puse a ayudar a mi misma. (...) entonces intenté resolver con la fuerza mental y ahora hago mis ejercicios espirituales de energía que nos enseñan, me voy a nivelar con el universo y le digo Dios que haga su voluntad. (...) eso me dio fuerza para confrontarlo (Sol, 57 años).

Por otro lado, la resiliencia exterior consiste en fuentes externas que las mujeres sintieron que las ayudaron a enfrentar y salir de su situación. Actores como policías, miembros de la comunidad religiosa, la familia, entre otros; las ayudaron tanto potenciando sus capacidades interiores como con acciones prácticas necesarias. Es importante recalcar que esta resiliencia exterior tiene distintos niveles de interiorización. Es decir, hay actores que las ayudaron a asimilar una versión suya como mujeres fuertes; y actores que las ayudaron con cuestiones prácticas necesarias para que puedan salir de su relación (policías que alejaron al perpetrador, abogadas que las ayudaban con denuncias, entre otros), aún si ellas no lo identificaban necesario en el momento. Asimismo, también hay una diferencia en la agencia de los actores, ya que algunos las ayudaban activamente, como la iglesia o policías; mientras que otros, como la familia, las ayudaban con su presencia y soporte diario. Las mujeres expresan una valoración de estas experiencias y están agradecidas por las personas que las ayudaron.

Me llamó la comisaría y el policía me dijo que él (perpetrador) quería que vayan para allá para romper la puerta. Me dijo que él va a ir para allá seguro, pero que no le abra. Eso me dio fuerza, porque yo estaba entre si hacer o no hacer. En cambio, la abogada mencionó que no abra. Y también el mismo policía me decía que no abra: eso te ayuda, porque yo no sabía qué hacer. (Gladys, 56 años)

Me fui a una iglesia que me recomendaron. Mi mamá empezó a ir. Y siento que me ayudó bastante. En la iglesia tenía gente con quien hablar o iba a las misas. Te orientan. (...) El pastor me decía que tenía que ser fuerte. Me ayudó bastante a ver que yo me quiero, yo me quiero mucho. Por eso creo que hice lo que hice y yo tomé la decisión. Si no, de repente estaría todavía en esa situación. Pero si, si te ayuda.

Te ayuda bastante. Sentía que la Iglesia me ayudaba a afrontar la situación. Tanto durante como después. Me daba fuerzas. (Gladys, 56 años)

El día a día de mis papás, soy muy familiar. le debo mucho a mi familia. En mi familia somos muy unidos, con mi papá, mis hermanos. Con lo poco que tenemos, siempre están ahí para mí. Todos mis hermanos siempre están conmigo, los domingos, o las noches. Me preguntan cómo estoy, me cocinan cena. Eso me ayuda bastante, el soporte que siento de mi familia. (Fiorella, 46 años)

El centro me ayudó a cerrar el círculo, a salir de ese tipo de relaciones. Estoy muy agradecida de con mi amiga que me dijo que tenía que salir de ahí, me fui con ella del país y de regreso, donde los esenios. (...) Me enseñaron a resolver mis conflictos internos y encontrar mi fortaleza interior es lo que justamente me ayudó a salir de esa situación. También, llegar al conflicto inicial de mi familia, porque el resto es consecuencia del conflicto, no es que siempre elijo mal; es que ni siquiera eliges, atraes esas personas, se vienen a tu vida cómo pedido. (Sol, 57 años)

Posterior a ese primer momento de afrontamiento, el proceso de crecimiento continúa. El crecimiento postraumático puede ser definido como la capacidad aprender y crecer a partir de experiencias adversas (Calhoun y Tedeschi, 2000; Vera et al., 2006). Tedeschi y Calhoun (1996) postularon cinco categorías en las que las personas pueden experimentar su crecimiento: cambio en la apreciación de la vida, nuevas posibilidades, fortaleza personal, relaciones personales y espiritualidad. Efectivamente, las mujeres consideraban que los aprendizajes y cambios en su vida se relacionan con lo planteado por los autores.

En primer lugar, el cambio en el aprecio de la vida puede ser definido como cambios en las prioridades y valoraciones de la vida. Las mujeres consideran que el aprendizaje generado por su experiencia les ha permitido establecer nuevos valores y principios sobre lo que quieren de futuras relaciones interpersonales y en la vida en general. Esta nueva filosofía de vida ha tomado una gran importancia para su vida, ya que mencionan regirse y orientarse por ella. Asimismo, a partir de los valores generados se han planteado nuevas prioridades, donde su integridad y la de sus hijxs se ha vuelto lo más importante de sus vidas.

El consentimiento para mí (ahora) es lo más importante. Es horrible, es una impotencia horrorosa; y mira que chica me tocó. pero que bueno que me tocó, porque no he vuelto a permitir nada más. (Mariela, 53 años)

Antes yo vivía para él, no vivía para mí. Cuando terminé mi relación con él, me di cuenta de todo lo que sacrifiqué por nuestro matrimonio. Todo lo que me perdí, ser

independiente, darme mis gustitos, hacer cosas que me gustaban. Ahora mi prioridad son mis hijas y yo. Salir adelante. Ahora mi objetivo es comprarme una casa. Con mi exesposo tenemos un departamento, pero eso no es lo que quería, para mí era momentáneo. Todavía sigo con la ilusión de que en algún momento me compraré mi casa. (Gladys, 56 años)

En segundo lugar, las nuevas oportunidades pueden ser definidas como un cambio en la visión de las posibilidades que se pueden presentar en la vida. Las mujeres consideran que su experiencia de violencia les abrió nuevas oportunidades en la vida relacionadas a su crecimiento. Por un lado, consideran que les brindó fortaleza, acompañada de un rechazo por pasar por una experiencia similar. De esta manera, consideran que su experiencia fue esencial para no permitir ningún tipo de violencia en otros aspectos de su vida. Por otro lado, consideran que les abrió más oportunidades de libertad tanto emocional como económica. En otras palabras, haber pasado por esta experiencia adversa y haber aprendido de ella ha hecho que sientan que tienen más posibilidades de replantear sus responsabilidades y hacer actividades que les guste con libertad. Finalmente, también se han presentado oportunidades de crecimiento laborales, ya que, al tratar de buscar ayuda y recuperación, han encontrado a personas y lugares a los que pueden acudir para trabajar o para ser voluntarias.

Pienso que las decisiones que tomas te van abriendo nuevas rutas. De repente si no hubiera sucedido esto, y si las cosas no se hubiesen dado así, de repente hubiese sido otra persona. De repente sí hubiese aceptado violencia de otras personas, quizá hubiese estado de amante de uno, de amante de otro. Porque tú te acostumbras a un tipo de vida, y de repente cuando me ofrecieron eso que te dije anteriormente, el carro, el trabajo por acostarme con alguien, hubiese dicho que sí. (...) Vas tomando decisiones y te vas haciendo tu propio camino. Y te juro que, si a mí me dijeras “tienes que derramar las mismas lágrimas y tienes que pasar por lo mismo para tener la familia que tienes ahora”, yo las pasaría con gusto. Porque considero que eran necesarias, lo que había en mi casa y lo que pase la comisaría, era necesario para construir mi vida y mi fortaleza y rebotar de esa experiencia. Y que me conforme como el ser humano que soy ahora. Y gracias a eso es que pude decir no a muchas situaciones. Y que puede rechazar eso y lo otro. (...) Todo me ayudó a formar como persona. No hay que llorar sobre la leche derramada, que es lo que hacen muchos. No pues, ya pasó; ahora llora, sécate las lágrimas, analiza y saca lo mejor, lo más positivo que puedas saca la experiencia. Fíjate de qué manera te puede servir. (Mariela, 53 años)

A partir que eso que viví, sé que tengo un límite de lo que puedo soportar antes de decir pare. Entonces sé que no voy a soportar que las personas me traten mal. Y bueno, desde que ya no estoy en la relación, como le dije, siento que mi camino es más tranquilo. Y que me abrió las puertas a la libertad, hacer lo que quiera y trabajar lo que me parezca. (Fiorella, 46 años)

En tercer lugar, la fortaleza personal se refiere al aumento de confianza en las propias capacidades para afrontar la adversidad. La experiencia de violencia les ha permitido reflexionar acerca de su propia resiliencia, capacidades y crecimiento para no permitir una experiencia similar en el futuro. Efectivamente, las mujeres reportan que no consideraban que ellas podían sobrepasar la situación; sin embargo, luego aprendieron de sus propias capacidades. Las mujeres hacen énfasis en la fortaleza individual que han aprendido que tienen, además de las experiencias que han tenido que afrontar en después de su relación, ya sea en nuevos casos de violencia o en encuentros con el perpetrador.

No me importa estar sola. Antes tenía siempre que estar con alguien, sentía que necesitaba siempre de alguien, pero ahora no siento eso, ahora me gusta tener tiempo para mí misma. (Gladys, 56 años)

Aprendí que no iba a permitir que nadie haga algo que yo no quería. Definitivamente, nadie me iba a tocar, nadie me iba a besar si yo no quería. Nadie iba a hacer nada sin pedirme permiso. (...) Más aún cuando me di cuenta de que si me hubiese puesto falda hubiese llegado a otro nivel la situación. Eso no lo iba a permitir, nunca y me han pasado chantajes sexuales en el trabajo en otras circunstancias. También he llegado a pensar “¿tengo yo la actitud que piense que puede ser?” “¿hago yo algo para que crean eso?”, digo no, yo no soy, son ellos. Yo no ando con un permanente escote que se me vea el alma; e incluso si así fuera, ¿porqué? (...) Siento que esa experiencia, me ha ayudado a darme cuenta de que no debo permitir que sea lo que sea, ya sea en juego trabajo, dinero, regalos, posición; no permitir. Porque yo se de casos que, por algún beneficio, transgredir sus principios. ya sea por ayudar a un familiar, pero yo se que eso no lo puedo permitir. No hubiese podido volver a vivir si eso me pasara, si alguien abusa de su posición. (Mariela, 53 años)

Ya no soy una chiquilla de 18 a quien puede mentir y manejar con un títere. Ahora soy una mujer fuerte, ya no estoy para chiquilladas. Y le digo que, si él piensa en esas cosas, es su problema. Que no me venga a decir cosas que no le creo nada. (Fiorella, 46 años)

En cuarto lugar, el cambio en relaciones personales se refiere al cambio en las actitudes frente a relaciones personales a partir de la experiencia traumática. Los cambios a nivel interpersonal se dieron en dos niveles. Primero, se dio un cambio con respecto a las actitudes de las mujeres frente a los hombres. Ellas consideran que su experiencia fue desestabilizadora, por lo que toman una posición defensiva frente a otros hombres. Además, lo mencionado es parte de sus aprendizajes luego de terminar su relación y después de que reflexionan acerca de lo que quieren en el futuro con respecto a una posible pareja. Segundo, las mujeres reportan estar más unidas a sus hijos. Ellos fueron una fuente de apoyo durante la relación violenta, y luego de esta su relación se ha hecho más cercana.

A mí esto me ha permitido crecer como persona, crecer como mujer fuerte y además me ha permitido empezar a conectarme con mis hijos. Tengo cuatro hijos. Con la primera soy muy cercana; mi hija segunda casi no hablamos, yo ahora la estoy empezando a buscar más (...) yo sinceramente no estaba conectada con ella. Yo no sé nada de su vida, vive en mi casa, pero ya no sabía quién era. Entonces cuando yo empecé a reconectarme la vida, me di cuenta de que yo duermo en la misma casa con mi hija que de repente, había crecido un montón y ni me di cuenta. Yo no sabía nada de su vida. Entonces yo he empezado a ver películas con mi hija. Le pregunto qué hace en el colegio, le hago jugo por la mañana, a veces la acompaño al colegio. (Sol, 57 años)

No he tenido una pareja (después de la relación violenta). Pero si he visto en el camino muchos hombres que creen que porque estás sola te pueden buscar, unos machistas. Varios se me acercan y me dicen que saben que me he separado y me quieren invitar a salir. Y yo les digo que no quiero. No quiero nunca más, no es bonito que piensen que porque te separaste pienses que aceptes todo. Me cerré la puerta. Tengo miedo a que me pase lo mismo, mucho miedo. me lastimo mucho ese hombre. Tampoco lo pienso, ahora mi cabeza está en otra cosa. Mi mamá también me dice, que hombres ya no; a mi edad ya no. Ya no voy a conseguir solteros, los buenos están casados. Los que sobran son los divorciados, los locos los que salen en la televisión. Mis amigas también se están separando y divorciando. Por eso prefiero estar sola, más vale estar sola que mal acompañada. Poquitas son las que están bien. De Guatemala a Guatepeor, digo. (...) Tengo miedo, mucho miedo. me lastimó mucho, pienso que todos son así, y lo que veo pienso que son peores. (Fiorella, 46 años)

En quinto lugar, la espiritualidad es definida como cambios en las concepciones que se tiene sobre el mundo. Como se pudo ver en el historial de violencia, las mujeres

acudieron a distintos centros religiosos por ayuda durante y después de su relación violenta. Estos espacios les proporcionaron caminos de espiritualidad y una comunidad. Por un lado, la iglesia fue un actor importante para su proceso de recuperación, ya que les brindaba una comunidad religiosa donde se sentían protegidas y escuchadas. Además, les proporcionó una nueva visión del mundo, de la violencia y sobre ellas mismas. Por otro lado, otra ruta religiosa tomada fue el centro de esenios. Los esenios es un centro judío-cristiano que ofrece terapias de sanación. A diferencia de la iglesia tradicional, esta no está acompañada de una comunidad social. Sin embargo, sí ofrece una nueva concepción de la vida y permite que los asistentes se conecten con su lado espiritual. Ambas experiencias permitieron que las mujeres creen una nueva concepción del mundo y sobre ellas mismas.

La iglesia me hizo ver que yo valía, que no podía permitir que una persona me trate así. Y así lo pienso ahora. Mis hijas me dan fuerzas, pero también he cambiado en el interior. Voy a misa todos los domingos, me he hecho más cercana con la comunidad de la iglesia. Así creo que he sobrevivido, cambiando la manera en la que veo mi vida y a mí misma. (Gladys, 56 años)

La terapeuta de esenios me dijo que tenía que conectarme otra vez con la vida, con los sentimientos. Me preguntó qué es lo que más me da vida. Le dije que tomar café por las mañanas. Entonces me dijo, que antes de pensar a arreglar tus problemas, haz algo que te gusta. O sea, lo que te eleva de ánimo, tienes derecho a hacerlo. Y ahí, a poco a poco. Pero, a mano de esto van los ejercicios energéticos, de respiración y de contactarte con Dios. Porque para mí, eso es muy importante. Entender que somos cocreadores con Dios de nuestra realidad. La vida no es algo que te pasa por que te pasa, y tu estás como una hoja del árbol en el río y vas donde vas. (...) Tu tienes que estar en sincronía con la luz. (...) Entonces la única forma de cambiar tu propia vida es el cambio que empieza desde dentro para fuera. (Sol, 57 años)

Luego de analizar el historial de violencia de las mujeres, es importante hacer especial énfasis en su proceso de recuperación. Como mencionan Anderson y colaboradores (2012) la línea de investigación más utilizada en casos de violencia contra las mujeres se enfoca exclusivamente en las consecuencias de la violencia. Esta línea elimina la agencia y capacidad de transformar la adversidad, por lo que no se permite ver una imagen completa de su historia. Mientras que las teorías discutidas anteriormente sobre el círculo de violencia, la intermitencia, y la violencia estructural ayudan a comprender el origen y desarrollo; dicen poco acerca de las fortalezas de las mujeres que han sufrido violencia. Esto resulta especialmente relevante, ya que como se pudo ver en la segunda parte de su historia, la violencia, sus consecuencias y sus síntomas no son la pieza central

de su identidad. Efectivamente, ellas consideran que tienen una historia de superación valorada y consideran que su experiencia de violencia no representa la totalidad de su historia; más bien, resaltan su capacidad de cambio y desarrollo. De esta manera, como mencionan diversos autores (Hull et al., 2002; McMillen et al., 1995; Vera et al., 2006), los procesos de resiliencia y crecimiento postraumático son más comunes de lo que se cree.

Este modelo se caracteriza por ser más optimista ya que entiende al individuo como un ser activo y con capacidad de adaptarse a la adversidad (Vera et al., 2006), la misma visión que las mujeres tienen de su recuperación. Por ende, es importante resaltar este tipo de investigaciones y tratos con las víctimas para tener una visión más integral de ellas. Asimismo, las historias de recuperación de las mujeres muestran que el proceso de recuperación es un proceso dinámico afectado por diferentes factores (Labronici, 2012; Wathen et al., 2012), y es resultado de la interacción entre individuo y su entorno (Vera et al., 2006). De esta manera, las historias de vida mencionadas permiten identificar elementos de estos procesos adaptativos que las ayudaron a salir de su situación. En primer lugar, identifican que generar una autopercepción de ellas como personas fuertes las ayudó tanto en el afrontamiento como en el crecimiento posterior. En segundo lugar, tener una fuente de apoyo social familiar y externo (i.e. grupos religiosos) las ayudó a interiorizar esta fortaleza mencionada anteriormente y a sentirse acompañadas en su proceso. Asimismo, esta nueva concepción les permitió reflexionar sobre su experiencia y generar aprendizajes y maneras de ver el mundo diferente. A su vez, esto ha generado un proceso de crecimiento donde priorizan su bienestar. Según diversos autores, la adversidad pierde parte de su intensidad gracias a procesos cognitivos adaptativos, ya que restauran la imagen de uno mismo, los demás y el mundo (Calhoun y Tedeschi, 2000; Vera et al., 2006). Así, podemos apreciar lo importante que es para ellas centrarse en estos cambios positivos que han experimentado ya que forma parte de su nueva identidad. Esto permitiría futuras intervenciones y procesos terapéuticos que permitan potenciar las capacidades y recursos mencionados anteriormente, para ayudar a otras personas que pasan por situaciones similares.

No obstante, cabe resaltar una paradoja entre los actores que las ayudaron en este proceso. Ellas identifican que los policías, jueces y padres de la iglesia fueron obstáculos revictimizadores que les dificultó la separación de la pareja, pero también los identifican como actores que las ayudaron en su proceso. Ese apego paradójico les generó confusión ya que las mismas fuentes de apoyo también las victimaban. Esta yuxtaposición del trato se relaciona con lo planteado Dutton y Painter (1993, como se citó en Saltijeral et al., 1998). En efecto, ya que encontraron tanto trato positivo como negativo de parte de los actores en

cuestión, les generaba una distorsión de la percepción de la situación en la que se encontraban y estrés psicológico.

En tercer y último lugar, la categoría **Actualidad**, corresponde a reflexiones actuales de las mujeres sobre su proceso de violencia, las secuelas de esta en su vida y su situación en el momento presente. En ella, las mujeres reflexionan acerca de las diferentes maneras en las que su percepción sobre su proceso de violencia y sobre las fuentes de apoyo social que ha cambiado. Esta categoría está dividida en seis temas, cada una corresponde a una reflexión acerca de su actualidad.

Primero, las mujeres mencionan que su percepción actual de violencia es diferente a la que tenían cuando se encontraban en la relación. Efectivamente, consideran que era una experiencia a la que no necesariamente llamaban violencia en su momento, pero ahora son capaces de reflexionar al respecto y llamarlo de esa manera. Asimismo, mencionan un gran rechazo por volver a encontrarse en una situación parecida. Esto es coherente con la nueva visión que tienen ellas sobre su fortaleza interior, ya que ahora consideran que no tolerarían actos de violencia y no regresarían a una relación con el perpetrador o a una situación similar.

Tal es así que años más tarde descubro la violencia de la que fui objeto. En el momento, no supe que estaba siendo violentada. Gracias a buenas decisiones, gracias al azar, gracias a circunstancias, eso no terminó en algo peor para mí o de repente para él. (Mariela, 53 años)

No puedo regresar a esa situación donde nos peleábamos todo el día, y me insultaba; así no se puede vivir. (Fiorella, 46 años)

A pesar de lo mencionado anteriormente, ellas mencionan que siguen teniendo un contacto con el perpetrador debido a diversos factores. El primero de ellos es la situación de vivienda, ya que su vivienda anterior está vinculada con el perpetrador y todavía no logran separarse legalmente. Por esta razón, ellas todavía tienen contacto con él para solucionar temas de la casa e intentar venderla o deshacerse de ella. Ellas sienten que la vivienda todavía es una conexión con el perpetrador que no les permite tener total libertad. El segundo factor es por la relación que tiene el perpetrador con sus hijxs. Ellas mencionan que el padre suele ser negligente e incluso violento con sus hijxs; no obstante, todavía tienen una relación.

Ahora, la casa es de los dos. Yo le digo que cada uno por su lado, porque lamentablemente tenemos un bien común. Ahora no se si se va a partir, si lo vamos a vender, no se. Yo no quiero regresar con él, pero quiero estar bien con él por nuestro hijo y para ver qué hacemos con la casa. (Fiorella, 46 años)

Esta reflexión acerca del contacto vigente con el perpetrador y sentimientos de desesperanza anteriores generan un sentimiento de culpa y arrepentimiento en las participantes. Este sentimiento surge cuando analizan la situación en la que pasaron violencia y en las consecuencias que esta ha tenido en su vida. Además, esta reflexión va de la mano con la nueva percepción que tienen sobre su crecimiento personal.

Me hubiera gustado tener la fortaleza que tuve al final al principio para ni siquiera permitir que me toque la primera vez. He sentido en algún momento de mi vida cuando tenía 20 y tantos de buscarlo y enfrentarlo. Porque si él he tenido 25 maso menos y no le importó tocar a una niña de 13, eso es pedofilia. Y ya con conocimiento, sigue siendo pedofilia. Entonces lo que hizo conmigo lo pudo hacer tantas veces. (...). Entonces sí he tenido el impulso, pero no lo he llegado a hacer, por la familia, porque no he sabido como, no he sabido cómo buscarlo; y preguntarle a mi papá cómo es imposible. Mejor es no saber, no se como me fuera a chocar de verdad. (Mariela, 53 años)

Yo la verdad no podía darles la carrera a mis hijas, entonces él le ha dado. Me hubiese gustado cortar mi vida con él, especialmente con el daño que les hace a mis hijas, pero no puedo. (Gladys, 56 años)

Antes no le hacía caso a mi papá, pero ahora me doy cuenta de que siempre ha tenido la razón. Y yo le digo eso a mi hijo, si un padre piensa que las cosas son de una manera, lo más probable es que sí, efectivamente sean de esa manera. Mi papá quería que estudie una carrera universitaria, pero yo no quería porque tenía que ocuparme de mi exesposo y de mi hijo. Ahora me arrepiento de eso porque quizá hubiese conseguido mejores trabajos, también por eso quiero que mi hijo termine su título. (Flor, 46 años)

Otra reflexión que las mujeres hacen es acerca de la percepción de su soporte social actual. Ellas consideran que tienen un círculo social pequeño, donde sólo pueden contar con sus familiares. En contraste, consideran que no pueden hablar acerca de sus malestares ni de su experiencia adversa con amigos o familiares más lejanos. De esta manera, hay un sentimiento común de no “cargar” a otras personas con sus problemas. Ellas argumentan que su proceso de recuperación es más individual que grupal, por lo que no les gusta hablar de este tema con otros. Además, consideran que debido a los cambios con respecto a sus nuevas responsabilidades y prioridades provocan que no puedan socializar mucho.

No diría que mis amigos son una fuente de apoyo actualmente, yo pienso más que de distracción. Compartiendo hobbies o aficiones, conversando sobre los hijos. Trato

siempre de que mis conversaciones sean positivas, he aprendido a correrle a los chismes. (...) Solamente me reúno con gente con quien me tomo un café y me mato de risa. De repente me cuentan de sus hijos, pero están tratando de estar positivas, como yo. Todos tenemos problemas, pero tratamos de ser positivos, con enfermedad sin enfermedad, con marido, sin marido. (...) Trato de no cargar con mis cosas a gente extraña, como me pasó que sentí que yo era el tacho de un montón de gente. Todos venían a mi a pedir un consejo. Yo me preguntaba porqué era así, y luego me sentía que estaba súper cargaba porque estaba preocupando por los problemas de todos, no pues, así no funciona. (Mariela, 53 años)

No tengo amigos, me he dado cuenta recién ahora pensando, que no tengo amigos. (...) siento que por las responsabilidades que tengo no me permite tener unas buenas relaciones. (Fiorella, 46 años)

Pero no es una buena idea que te cuelgues de otra persona, ni en tu terapeuta, ni en tus amigos. No tienes que cargar a una persona con tus temas. Son otras implicancias, necesitas sanar tu interior. Necesitas entenderlo, no que otros te digan cómo estás. (Sol, 57 años)

Finalmente, las mujeres reflexionan acerca de sus responsabilidades actuales. Gracias a la nueva situación en la que se encuentran, ellas son capaces de encargarse de nuevas tareas y priorizar en otros actores. Esto se ve de manera especial con la familia nuclear, ya que ellas ponen más atención a sus hijos y a sus padres y madres. Sin embargo, cabe mencionar que esta nueva responsabilidad también oscurece su propio autocuidado, ya que suelen poner a otras personas primero que ellas.

Siempre tengo muchas responsabilidades. Antes era mi exesoso que me demandaba mucho tiempo, de ahí fue mi hijo, y ahora es la deuda de mi papa. Cuando pienso que por fin voy a poder ocuparme de mi, sale otra cosa. Es algo que nunca termina y sigo y sigo. Me da mucha pena mi papá, llegar a mi casa y ver que el sostén familiar está mal es bien feo. Me tengo que hacer cargo yo. Mis hermanos lamentablemente tienen sus propias familias, su trabajo. Entonces me hago cargo yo, el peso es sobre mi. Llegar a mi casa y asegurarme que mi papá disfrute lo mejor que pueda es lo más importante para mi. (Flor, 46 años)

Estas reflexiones hechas por las mujeres permiten ver de manera más detallada acerca del impacto que tuvo la violencia en su vida. Si bien ya no se encuentran con los perpetradores en la actualidad, su presencia sigue presente en su imaginario. Como mencionan Saltijeral y colaboradores (1998), los estados de vulnerabilidad constante en las que las mujeres se encontraban generan una repercusión que las víctimas construyen con

otros. Esto se puede ver en la nueva visión que tienen las víctimas sobre los hombres y también en la percepción que tienen sobre las relaciones sociales en general. Todas identifican que la confianza es un tema importante para ellas y que, debido a la situación de adversidad en la que vivieron, les cuesta generar nuevas relaciones, tanto amorosas como amicales. Esto a su vez permite entender la importancia de las intervenciones y las investigaciones de la problemática en nuestro país. Asimismo, cabe resaltar que las reflexiones que hacen en la actualidad se relacionan directamente con los aprendizajes de su proceso de recuperación.



Conclusiones

A partir de lo mencionado anteriormente, se pueden concluir una serie de puntos sobre la violencia contra la mujer y el proceso de recuperación de las víctimas, derivadas de la presente investigación. En primer lugar, a pesar de la diversidad de las experiencias de las mujeres se han encontrado hitos transversales a partir de los cuales se ha podido identificar el desarrollo y las consecuencias de la violencia. En efecto, la violencia contra la mujer tiene diversas consecuencias tanto físicas como psicológicas en las mujeres que la sufren. Asimismo, estas consecuencias tienen repercusiones que continúan a lo largo de la vida de las mujeres, ya que obstaculizan su desarrollo integral. Esto permite concluir que la experiencia de violencia contra la mujer puede tener elementos compartidos, independientemente de las características sociodemográficas de estas, en los cuales resultaría importante rescatar aspectos donde se puede intervenir. Esta idea es importante pues refuerza el hecho de que cualquier mujer puede ser víctima de violencia de género.

En segundo lugar, esta problemática es de salud pública, por lo que la atención y la prevención son clave. Ante esto, se resalta la importancia del enfoque de potencialidades de las víctimas, que pone en el centro de atención sus capacidades de agencia. Efectivamente, los conceptos de resiliencia y crecimiento postraumático deben ser incluidos en las prioridades de investigación de violencia contra la mujer. Como se pudo ver en las historias de vida, a pesar de las experiencias de violencia que las mujeres vivieron, ellas identifican aspectos personales y externos que las ayudaron a salir adelante y crecer. De esta manera, a partir de sus historias se puede resaltar la importancia de trabajar en el cambio de auto percepción positiva, internalización de la capacidad de transformación, promoción de fuentes de apoyo social, cambio de prioridades, entre otros. En efecto, los nuevos cambios y aprendizajes que ellas experimentaron luego de su experiencia de violencia les han permitido continuar con sus vidas a pesar de su experiencia adversa; por lo que resulta importante promover los aspectos que las ayudaron.

En tercer lugar, la violencia contra la mujer es una violencia estructural sostenida por una sociedad patriarcal que promueve estos actos. Como se pudo ver en las historias de las mujeres, diversas instituciones legitiman la violencia y representan otro actor al que las mujeres se tuvieron que enfrentar. Por ello, se resalta la importancia de instituciones que apoyen la historia de las víctimas y que les brinden apoyo social. De esta manera, también se debe enfatizar la formación de estos profesionales en el enfoque de potencialidades, y con enfoque de género, para que logren romper sus prejuicios y formar herramientas para hacer mejor su trabajo y no revictimizar, debido a las terribles consecuencias que tiene esto para las víctimas, como se ha mencionado en la presente investigación.

Limitaciones

A lo largo de la ejecución de la investigación se han podido identificar una serie de limitaciones que deben ser tomadas en cuenta. En primer lugar, el contacto con las participantes fue difícil. Al inicio de la investigación, se planteó contactar con diversas instituciones que trabajan con víctimas de violencia. Sin embargo, no se logró concretar entrevistas con estas. Debido a eso, se decidió cambiar el método de contacto de participantes al método de bola de nieve. Sin embargo, también se encontraron limitaciones. En efecto, al contactar con algunas entrevistadas y pactar una entrevista, alguna mencionó que no se sentía cómoda al hablar sobre sus experiencias de violencia por lo que esta se detuvo por completo, cumpliendo con los cuidados éticos necesarios.

En la misma línea, una vez que se hizo el contacto con mujeres que sí cumplían con los criterios de inclusión, se pudo percibir que la edad de la investigadora dificultó el desarrollo de las entrevistas. Dada la diferencia de edad con las participantes, se considera que este factor pudo limitar las respuestas por parte de estas ya que se pudo percibir a la entrevistadora como muy alejada de la experiencia. Esto obligó a la investigadora a redirigir la entrevista hacia los temas que conciernen al objetivo de la investigación, lo que pudo ser percibido como una restricción por las participantes en cuanto a la relación establecida entre ambas partes.

Finalmente, cabe mencionar que las experiencias de violencia eran difíciles para las entrevistadas, ya que en momentos se les hacía complicado lograr verbalizar lo que sentían. En ese sentido, también resultó importante el sostenimiento de las participantes y la dirección de la entrevista.

Recomendaciones

Con respecto a futuras investigaciones, se recomienda que el manejo del protocolo de contención sea una de las prioridades de la investigación. Muchas veces se considera que este debe ser ejecutado cuando una participante se quiebra o tiene una reacción que le impide continuar con la entrevista. Sin embargo, también es necesario pensar en un protocolo que pueda ser utilizado en situaciones en las que la participante se siente afectada en menor medida, pero igual manifiesta una respuesta afectiva significativa. Esto es importante para establecer un vínculo de confianza y apoyo que ayude a la participante a no tener miedo a sentirse vulnerable y que pueda aprovechar el espacio de reflexión.

Asimismo, se recomienda generar alianzas con centros de atención a víctimas para poder contactar con futuras participantes.

Con respecto a recomendaciones en la atención de víctimas, se plantea un nuevo modelo de atención a las víctimas partiendo de sus potencialidades. Como se ha podido ver, los profesionales judiciales, policiales e incluso de salud mental carecen de las herramientas suficientes para atender a las mujeres víctimas de violencia. Por ende, se plantea un modelo que se basa en las capacidades internas y/o externas que una persona puede tener para salir fortalecida de la adversidad. De esta manera, el desafío de este trabajo sería encontrar la manera de promover la valoración y apoyo a las cualidades de las víctimas.

Sánchez (2015) menciona en algunos países europeos existen trabajadores sociales que trabajan como “tutores en resiliencia”. Ellos son profesionales sensibilizados y formados en el tema que apoyan a víctimas de algún trauma. Se les enseña a detectar capacidades y potenciarlas para que las víctimas sean las que dirijan su proceso de recuperación con ayuda profesional. No obstante, la autora resalta que es importante conocer el proceso personal por el que están pasando las mujeres para entender y adaptar su tipo de ayuda. A partir de lo mencionado, se recomienda seguir un proceso similar para los policías, abogadxs, jueces, psicólogxs, entre otrxs; que tienen contacto con las mujeres que pasan por esta situación. Asimismo, tener profesionales entrenados en el tema eliminaría el estrés psicológico producto de los encuentros paradójicos de trato positivo y negativo con jueces/zas, padres de la iglesia, policías, entre otros; por figuras que las apoyen totalmente.

Del mismo modo, también resulta recomendable proponer intervenciones teniendo en cuenta los siguientes puntos encontrados en las historias de vida. En primer lugar, potenciar la confianza en sí mismas resaltando sus logros. En segundo lugar, promover la introspección para reconocer sus propias capacidades y reflexionar sobre los hitos de su historia. En tercer lugar, estimular su agencia mediante la toma de decisiones autónomas. En cuarto lugar, promover el cuidado y refuerzo de sus relaciones interpersonales importantes. En quinto y último lugar, estimular el establecimiento de nuevas metas a corto, mediano y largo plazo.

Referencias

- Anderson, K., Renner, L. y Danis, F. (2012). Recovery: resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women*, 18(11), 1279-1299. <https://doi.org/10.1177/1077801212470543>
- Arvay, M. J. (2002). Putting the heart back into constructivist research. En J. D. Raskin y S. K. Bridges (Eds.), *Studies in meaning: Exploring constructivist psychology* (pp. 201–223). Pace University Press.
- Banco Mundial (1993). Informe mundial sobre el desarrollo: invertir en salud. Banco Mundial.
- Bellur, Z., Aydın, A., y Alpay, E. H. (2018). Mediating role of coping styles in personal, environmental and event related factors and posttraumatic growth relationships in women with breast cancer. *Klinik Psikiyatri Dergisi: The Journal of Clinical Psychiatry*, 21(1), 38-51. <http://dx.doi.org/10.5505/kpd.2018.65365>
- Belous, C., y Wampler, R. S. (2016). Development of the Gay and Lesbian Relationship Satisfaction Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(3), 451-465. <https://doi.org/10.1111/jmft.12158>
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G. (2000). Early Posttraumatic Interventions: Facilitating Possibilities for Growth. En J.M. Violanti, D. Patton, y D. Dunning (Eds.), *Posttraumatic Stress Intervention: Challenges, Issues and Perspectives*. C. C. Thomas.
- Castells, M. (1998). La era de la información. Economía, Sociedad y Cultura, Vol.2, *El poder de la Identidad*. Alianza.
- Charney, D.S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *The American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195>
- Coker, A., Davis, K., Arias, I., Desai, S., Sanderson, M., Brandt, H. y Smith, P. (2002). Physical and mental health effects of intimate partner violence for men and women. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(4), 260 - 268. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00514-7](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00514-7)

- Connor, K.M., y Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. (2009). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (3.ª ed.). Sage.
- Cuesta, M., y Herrero, E. (2015). *Tema: Introducción al muestreo [documento PDF]*. Universidad de Oviedo. <http://mey.cl/apuntes/muestrasunab.pdf>
- Dursun, P., Steger, M. F., Bentele, C., y Schulenberg, S. E. (2016). Meaning and Posttraumatic Growth Among Survivors of the September 2013 Colorado Floods. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1247–1263. <https://doi.org/10.1002/jclp.22344>
- Flores, R. (2005). Violencia de género en la escuela: Sus efectos en la identidad, en el autoestima y en el proyecto de vida. *Revista iberoamericana de educación*, 38, 67-86. <https://doi.org/10.35362/rie380831>
- Garnezy, N. (1985). Competence and Adaptation in Adult Schizophrenic Patients and Children at Risk. *Research in the Schizophrenic Disorders*, 69-112.
- Heise, L. (1998). Violence against women: an integrated ecological framework. *Violence Against Women*, 4, 262- 290. <https://doi.org/10.1177/1077801298004003002>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (4.ªed.). Mc Graw-Hill Interamericana.
- Hull, A.M., Alexander, D.A. y Klein, S. (2002). Survivors of the Piper Alpha platform disaster: long-term follow-up study. *British Journal of Psychiatry*, 181, 433-438. <https://doi.org/10.1192/bjp.181.5.433>
- Humphreys, J. (2003). Resilience in sheltered battered women. *Issues Mental Health Nursing*, 24(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/01612840305293>
- Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades. (2016). Definición de Violencia de Género [documento PDF]. https://www.inmujer.gob.es/servRecursos/formacion/Pymes/docs/Introduccion/02_De_finicion_de_violencia_de_genero.pdf
- Jaramillo-Vélez, D., Ospina-Muñoz, D., y Cabarcas-Iglesias, G. (2005). Resiliencia, espiritualidad, aflicción y tácticas de resolución de conflictos en mujeres maltratadas. *Revista de Salud Pública*, 7(3), 281-292. <https://doi.org/10.1590/S012400642005000300004>
- Jayawickreme, E. y Blackie, L. (2014). Post-traumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions. *European Personality Reviews*, 28(4), 312-331. <https://doi.org/10.1002/per.1963>

- Jiménez, E. (2016). *Apego, resiliencia y afrontamiento: un estudio con víctimas de violencia de género* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Kim, I., y Oh, W.-O. (2018). Predictors of posttraumatic growth among university students who experienced a recent earthquake. *Issues in Mental Health Nursing*. 1-9. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1471759>
- Labronici, L. (2012). Resilience in women victims of domestic violence: a phenomenological view. *Texto contexto - Enfermagem*, 21(3). <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000300018>
- Lam, N., Contreras, H., Cuesta, F., Mori, E., Cordori, J., y Carrillo, N. (2008). Resiliencia y apoyo social frente a trastornos depresivos en gestantes sometidas a violencia de género. *Rev. Peru. Epidemiol.*, 12(3), 1-8.
- Linley, P.A. y Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of traumatic stress*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Mallimaci, F., y Giménez, V. (2006). Historias de vida y método biográfico. Estrategias de investigación cualitativa. Editorial Gedisa. pp. 175-212.
- Martinez-Torteya, C., Anne Bogat, G., Von Eye, A. y Levendosky A. (2009). Resilience among children exposed to domestic violence: the role of risk and protective factors. *Child Development*, 80(2), 562-77. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01279.x>
- McMillen, C., Zuravin, S. y Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), 1037-1043. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.63.6.1037>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2019). Informe estadístico. Violencia en cifras – diciembre 2019 [documento de PDF]. <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-articulos.php?codigo=80>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2016). Violencia basada en género. Marco conceptual para las políticas públicas y la acción del estado [documento de PDF]. <https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgcvlg/mimp-marco-conceptual-violencia-basada-en-genero.pdf>
- Nóblega, M., Vera, A., Gutiérrez, G., y Otiniano, F. (2018). *Criterios homologados de investigación en Psicología: manual para investigaciones cualitativas*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Oliart, P. (1991). *Candadito de oro fino, llavecita filigrana...: Dominación social y autoestima femenina en las clases populares*. En: Márgenes, Encuentro y Debate IV, 7, pp 201-220.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2005). Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica contra la mujer Primeros resultados sobre

prevalencia, eventos relativos a la salud y respuestas de las mujeres a dicha violencia.

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43390/924359351X_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud. (2018).

Violencia contra la mujer: Un tema de salud prioritario.

http://www.who.int/gender/violence/violencia_infopack1.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2013). Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud.

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85243/WHO_RHR_HRP_13.06_spa.pdf;jsessionid=203F731E553065E922FE1CD1871B89B7?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (2017). Violencia contra la mujer.

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>

Park, C.L. (1998). Stress-related growth and thriving through coping: the roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*, 54(2), 267-277. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01218.x>

Pérez, J., y Cuervo, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances de Medición*, 6, 27-38.

Perpiña, C. (2012). Definición y aspectos conceptuales de la entrevista. En C. Perpiña (Eds.), *Manual de la entrevista psicológica*. Pirámide.

Pistrang, N., y Barker, C. (2012). Varieties of qualitative research: A pragmatic approach to selecting methods. En H. Cooper (Ed.), *APA handbook of research methods in psychology. Volume 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 5-18). American Psychological Association.

Ragúz, M. (2019). Structural violence: Its many faces and challenges in research, policies, prevention, and intervention, *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 0, 1 – 22. <https://doi.org/10.1080/10852352.2019.1664716>

Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Sage.

Robles, B. (2011). La entrevista a profundidad: una técnica útil en el campo antropofísico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49.

Rodríguez, M. (2016). Espiritualidad, resiliencia y crecimiento postraumático. *NOUS, Revista de Logoterapia y Análisis Existencial*, 19, 21-32.

- Rodríguez-Espartal, N. (2012). Intervención con presos por violencia de género. Propuesta y resultados de un programa basado en Inteligencia Emocional (Tesis doctoral). Universidad de Jaén, Jaén.
- Saltijeral, T., Ramos, L. y Caballero, A. (1998). Las mujeres que han sido víctimas de maltrato conyugal: tipos de violencia experimentada y algunos efectos en su salud mental. *Salud Mental*, 21(2), 10-18.
- Sánchez, L. (2015). Resiliencia en violencia de género. Un nuevo enfoque para los/las profesionales sanitarios/as. *Journal of Feminist, Gender And Women Studies*, 0(1). 103-113.
- Sparkes, A., y Devís J. (2003). Investigación narrativa y sus formas de análisis: Una visión desde la educación física del deporte. *Ágora para la EF y el Deporte*, 23, 51-60
- Tedeschi, R. G., y Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
<https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Triguero, T., Labronici, L., Barbosa, M. y Raimondo, M. (2014). The process of resilience in women who are victims of domestic violence: a qualitative approach. *Cogitare Enfermagem*, 19(3), 395–401. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v19i3.34726>
- Tsirigotis, K., y Łuczak, J. (2018). Resilience in Women who Experience Domestic Violence. *Psychiatric Quarterly*, 89(1), 201-211. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9529-4>
- UNICEF. (2015). Guía regional de UNICEF: Implementación de las Guías sobre VBG del Comité Permanente entre Organismos (IASC) en América Latina y el Caribe Guía regional de UNICEF [documento PDF]. <https://www.unicef.org/lac/media/6301/file>
- Urrutia, M., Barrios, S., Gutiérrez, M., y Mayorga, M. (2014). Métodos óptimos para determinar validez de contenido. *Educación Médica Superior*, 28(3), 547- 558.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Vera, B., Carbelo, B. y Vecina, M.L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49.
- Walker, L. (1984). *The Battered Woman Syndrome*. Springer Publishing Company
- Wathen, C. N., Macgregor, J. C., Hammerton, J., Coben, J. H., Herrman, H., Stewart, D. E., y Macmillan, H. L. (2012). Priorities for research in child maltreatment, intimate partner violence and resilience to violence exposures: Results of an international Delphi consensus development process. *BMC Public Health*, 12(1).
- Werner, E. y Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. McGraw-Hill.

Zhou, X., Wu, X., y Zhen, R. (2018). Self-esteem and hope mediate the relations between social support and post-traumatic stress disorder and growth in adolescents following the Ya'an earthquake. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 31(1), 32-45. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2017.1374376>



Apéndices

Apéndice A: Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación pertenece al curso de Seminario de Tesis 1 y es conducida por Andrea Endo; estudiante de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. El objetivo de este estudio es explorar la experiencia de recuperación y los procesos de resiliencia y crecimiento postraumático en las historias de vida de mujeres víctimas de violencia contra la mujer.

Si usted accede a participar en este estudio, se le entrevistará sobre su experiencia. Esto tomará entre dos a tres sesiones de 45 minutos cada una. En el caso que usted lo permita, la entrevista se grabará con el fin de transcribirla para facilitar el análisis. Una vez finalizado el proceso de investigación las grabaciones se eliminarán.

La participación en este estudio es voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Es importante informarle que una vez se haya analizado su entrevista, estableceremos un posterior contacto con usted, en donde se le entregará de forma oral una devolución de los resultados, por lo que esperamos contar con su disponibilidad para esta segunda fase del proyecto.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. De la misma manera, puede contactarse con la docente encargada, Noelia Rodríguez-Espartal (nrodrigueze@pucp.edu.pe). Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Me han indicado también que tendré que responder a una entrevista, lo cual tomará entre dos a tres sesiones de 45 minutos cada una.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio. He sido informada que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a la docente encargada del curso.

Entiendo que una copia de esta de consentimiento me será entregada, y que se me entregará información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido.

Firma de la participante

Fecha



Apéndice B – Protocolo de Contención

Para finalizar con el rigor ético de la investigación, es importante mencionar que se contó con un protocolo de contención al momento de la entrevista. Se reconoce que diversas partes de esta podían tener un efecto movilizador en la participante, sobre todo en aquellas secciones en donde había un espacio reflexivo sumamente amplio tanto del pasado, presente y futuro. Por ejemplo, durante la entrevista surgieron temas relacionados a su experiencia en su relación violenta. Sin embargo, este no es el único momento en donde hay riesgo de un desborde emocional; por ello, la investigadora debe estar atentas a las reacciones emocionales, el tono de voz y la comunicación no verbal de la participante.

Frente a la evocación de sentimientos, tensiones y conflictos que pueden surgir por contar sobre su experiencia de maternidad, las investigadoras deben preguntar a la entrevistada si desea tomarse un momento para calmarse: “¿Quieres tomarte un momento? Podemos hacer una pausa en la entrevista, entendemos que muchas de estas preguntas pueden hacer que surjan diversas emociones o recuerdos.” En el caso que la participante muestre una reacción emocional significativa, como por ejemplo el llanto, se le ofrecerán pañuelos y un vaso de agua. Seguidamente, se le ofrecerá a la participante realizar un ejercicio de respiración que la ayude a tranquilizarse: “Si quieres podemos hacer un ejercicio de respiración para que puedas estar más tranquila. Yo lo uso bastante y me sirve.” Si la participante acepta, se empieza el ejercicio mencionado: “Siéntate en una postura cómoda, vamos a cerrar los ojos (ambas cierran los ojos). Reconoce si hay alguna tensión en el cuerpo y trata de soltar. Ahora, te vas a concentrar en tu respiración. Primero, vas a inhalar y contar lo más lento que puedas hasta 5. Al exhalar, también cuenta hasta 5 lo más lento que puedas y siente cómo todo el aire va saliendo. Vuelve a repetir”.

Después de la pausa realizada y/o del ejercicio de respiración (si la participante quiso realizarlo) se le preguntará si se siente cómoda para continuar con la entrevista en este, en otro momento o también se le brindará la opción de abandonar por completo la investigación sin que haya alguna consecuencia negativa: “¿Te sientes más tranquila?” “¿Te gustaría seguir con la entrevista o preferirías hacerla en otro momento o, en todo caso no realizarla? Si no te sientes cómoda no tenemos que seguir.”

Apéndice C - Ficha sociodemográfica

- Edad: _____ años

- Nivel educativo
 - Sin educación / Educación inicial ()
 - Primaria incompleta ()
 - Primaria completa ()
 - Secundaria incompleta ()
 - Secundaria completa ()
 - Estudios superiores incompletos ()
 - Estudios superiores completos ()

- Estado civil:
 - Soltera ()
 - Conviviente ()
 - Comprometida ()
 - Casada () _____
 - Divorciada ()
 - Viuda ()
 - Otra () _____

- Ocupación: _____

- Nivel socioeconómico
 - Bajo ()
 - Medio-bajo ()
 - Medio- alto ()
 - Alto ()

- Con quien(es) vive(s):

- Tiene hijxs
 - Sí () Número de hijx(s): _____
 - No ()

- Religión: _____

- Lugar de nacimiento: _____
 - Si su lugar de nacimiento es diferente a Lima, ¿cuánto tiempo reside?:



Apéndice D - Guía de entrevista

	Pregunta	Objetivo de la pregunta
Antes de la relación violenta	<p>Me gustaría empezar conociendo un poco sobre ti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te describirías a ti misma? • ¿Tienes algún hobby o pasatiempo que siempre realices? ¿Qué haces en tus ratos libres? ¿cómo te distraes? 	<p>Introducción y rapport. Tener una visión general sobre la entrevistada. Realizar una primera indagación en la situación actual de la entrevistada.</p>
	<p>Y ¿cómo describirías en general tus relaciones sentimentales?</p>	
Durante la relación violenta	<p>Cuéntame un poco acerca de tu relación en la que sufriste violencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo conociste a tu expareja? • ¿Cómo era su relación al principio? • ¿Cuánto tiempo estuvieron juntos? • ¿Cómo describirías tu experiencia? • ¿Qué sentías durante tu relación? • ¿En qué momento sentiste que tu relación cambió? • ¿Cuales fueron los primeros signos que te preocuparon? • ¿Alguna persona le aconsejó que terminara la relación? • ¿Tus relaciones interpersonales cambiaron de alguna manera? ¿cómo? ¿cómo era la dinámica cuando interactuaban con otras personas como amigos, familiares? • ¿Cómo reaccionaste frente a ese 	<p>Conocer la experiencia de la entrevistada en la relación violenta.</p>

	<p>cambio?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pasaba por tu mente en esos momentos? 	
	<p>¿Qué motivó tu decisión de dejar la relación?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En algún momento pensaste continuar la relación? ¿por qué? ¿qué te detuvo? 	Indagar sobre el final de la relación y la situación violenta
	<p>¿Qué factores de tu vida te ayudaron a salir de tu relación?</p>	
<p>Después de la relación violenta: proceso de recuperación, resiliencia y crecimiento postraumático.</p>	<p>¿Cómo te sentiste después de que la relación terminó?</p>	Profundizar en el proceso de recuperación de la entrevistada
	<p>¿Cómo te sientes ahora?</p>	
	<p>¿Nos puedes compartir tu perspectiva sobre el impacto de la violencia en tu vida?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿El haber sido parte de una relación violenta/problemática generó algún impacto en tu vida? ¿de qué manera? • ¿cómo analizarías la situación que te tocó vivir y lo que significó para ti? 	
	<p>A partir de tu experiencia, ¿cómo consideras que cambió en tu vida diaria?</p>	
	<p>Resiliencia: ¿Cómo afrontaste tu situación en ese momento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Factores personales <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué factores en tu vida/ti misma consideras que te ayudaron a afrontar tu 	Profundizar en el proceso de recuperación de la entrevistada desde la resiliencia (capacidad de afrontamiento a

	<p>situación?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué factores de ti misma consideras que te ayudaron a afrontar tu situación? • Factores externos <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué personas han estado cerca de ti a lo largo de estos años/ meses? ¿Qué rol jugaron en tu decisión de dejar la relación? 	<p>situaciones adversas)</p>
	<p>Crecimiento Postraumático:</p> <p>¿Qué factores de tu vida consideras que ayudaron a tu proceso de recuperación?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puntos para tocar: relaciones interpersonales, fortalezas personales, espiritualidad, filosofía de vida <p>Después de haber pasado por esta experiencia, ¿cómo te ves a ti misma?</p> <p>¿Podrías decir que cambiaste en algo?</p> <p>¿en qué?</p> <p>¿Consideras que pasar por esta experiencia te ayudó a crecer como persona? ¿cómo? ¿de qué manera?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Consideras que tu experiencia te ha permitido aprender lecciones sobre la recuperación? <p>¿Qué le dirías a otras personas que están pasando por esta situación?</p> <p>Algunas personas, luego de una experiencia adversa, consideran que esta</p>	<p>Profundizar en el proceso de recuperación de la entrevistada desde el crecimiento postraumático (crecimiento luego de la adversidad)</p>

	<p>experiencia generó un cambio en sus prioridades en su vida ¿sientes que esa fue tu experiencia?</p> <p>Algunas personas, luego de la experiencia adversa, consideran que esta experiencia les ha permitido tener nuevos caminos en su vida ¿sientes que esa fue tu experiencia?</p>	
	<p>Bueno, me has contado bastantes detalles de tu historia que son súper importantes (por ejemplo, Hacer síntesis de los detalles más importantes de la historia). Ya casi hemos finalizado con la entrevista, pero antes de ello me gustaría preguntarte si quisieras contarme algo más sobre tu experiencia/si quisieras añadir algo más.</p>	Cierre