



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO

SECRETARÍA ACADÉMICA

COORDINACIÓN DE POSGRADO

ESPECIALIZACIÓN DE GÉNERO EN EDUCACIÓN

**Taller de factores protectores resilientes contra la
violencia familiar dirigido a mujeres desde la
perspectiva de género**

TRABAJO RECEPCIONAL
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE
ESPECIALIZACIÓN DE GÉNERO EN EDUCACIÓN
PRESENTA:

DULCE DEYANIRA LÓPEZ MUÑOZ

Tutor:

Dr. Jorge García Villanueva

Lectoras:

Dra. Mónica García Contreras
Esp. Claudia Ivonne Hernández Ramírez

Ciudad de México, a 1 septiembre 2016.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Unidad Ajusco
Especialidad Género en Educación

Taller de factores protectores resilientes contra la violencia familiar dirigido a mujeres desde la perspectiva de género

Trabajo recepcional para obtener el diploma de
Especialista en Género en Educación
Presenta:

Dulce Deyanira López Muñoz

Dr. Jorge García Villanueva,
Asesor de tesis

Lectoras:

Dra. Mónica García Contreras
Esp. Claudia Ivonne Hernández Ramírez

Ciudad de México, a 1 septiembre 2016.

© **D.R. 2016.** López Muñoz, D.D. *Taller de factores protectores resilientes contra la violencia familiar dirigido a mujeres desde la perspectiva de género. Trabajo recepcional de Especialidad. México: UPN.*

Lic. Dulce Deyanira López: dulcedey@live.com, dulcedeyaniralopezmunoz@gmail.com
Dr. Jorge García Villanueva: jvillanueva@upn.mx

AGRADECIMIENTOS

A mi madre Catalina
*Por enseñarme a ser resiliente,
Por creer en mí y por ser incondicional.*

A mi padre Rubén
*Por motivarme,
por querer aprender y estar dispuesto al cambio,
por romper con lo establecido.*

A Luis
*Por tu acompañamiento,
comprensión y apoyo,
por compartir tu risa,
por aprender conmigo y estar dispuesto a más.*

A Camila
*Por tu empatía, solidaridad y admiración.
Porque construyes un mundo sin violencia.*

A Siul
*Por creer en mí,
por tu confianza y por volver a comenzar.*

A Dení
*Por tu sororidad,
por siempre estar cerca de mí.
Te amo hermana.*

A Paola
*Porque cuando eres niña y tu color favorito es el azul,
rompes con los estereotipos.
Recuerda que eres mi familia.*

A Paola, Camila y Valeria
*Para que desde pequeñas construyan y practiquen la sororidad.
Las amo niñas.*

A Rubén y Ara
*Por su confianza y apoyo
por las muchas cosas que nos faltan por construir,
entre ellas la igualdad.*

*A Daniel
Por tu nobleza,
Te quiero hermano.*

*A las mujeres que colaboraron en este trabajo
Por permitir mi paso por sus vidas,
por sus enseñanzas y por aprender a vivir libres.*

*A mi asesor el Dr. Jorge
Por su acompañamiento y compromiso.*

*A mis lectoras Mónica e Ivonne
por su dedicación y entrega.*

*A mis compañeras de la EGE, a Gerardo y Pavel
Por aprender de ustedes,
compartir sus experiencias y conocimientos
Por las risas y los debates.
Gracias.*

*A mi Universidad Pedagógica Nacional a mis maestras y maestro de la EGE, gracias por la gran
oportunidad, aprender de ustedes fue un placer.*

Resumen

El presente trabajo recepcional tuvo por objetivo proponer un taller de factores protectores resilientes contra la violencia familiar dirigido a mujeres desde la perspectiva de género. Se toma como punto de partida a un grupo de mujeres que vive violencia dentro de sus entornos familiares, esta violencia generalmente es ejercida por parte de sus parejas y algunas por parte de las madres.

La violencia contra las mujeres es un problema en México que se sigue acrecentado y que no se visibiliza, además de que la violencia contra las mujeres se naturaliza y esto genera que sea cada vez más complejo erradicarla.

Con esta propuesta resiliente se espera que estas mujeres acentúen sus factores protectores internos y externos en situaciones de violencia y de relaciones de poder desiguales, con el fin de que les permita superar las secuelas y tener la capacidad de salir y romper con los círculos de violencia.

En un grupo conformado por cinco mujeres, se identificaron los tipos de violencia y se categorizaron, así como, se identificaron los factores protectores resilientes con los que cuenta cada una de ellas, como son, una visión de sí mismas, metas claras en la vida, verbalizar sus emociones y generar estrategias para solucionar problemas.

Por último, se hace la propuesta a través del diseño de un taller para promover la resiliencia y que estas mujeres tengan herramientas para poder afrontar la violencia que viven.

Palabras claves: Violencia, violencia intrafamiliar, resiliencia.

Índice

| | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Introducción | 7 |
| 1.2 Planteamiento del problema | 8 |
| 2. Violencia de género..... | 12 |
| 2.1 Violencia intrafamiliar contra las mujeres..... | 15 |
| 3. Resiliencia | 26 |
| 4. Método..... | 35 |
| 4.1 Objetivos | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.2 Diseño de propuesta del taller | 37 |
| 4.3 Características de las mujeres participantes | 38 |
| 4.4 Diagnóstico..... | 39 |
| 4.4.1. Tipos de violencia que se reportaron | 40 |
| 4.4.2 Factores protectores resilientes internos y externos que se detectaron..... | 44 |
| 5. Propuesta del taller desde la Resiliencia | 47 |
| 5.1. Metodología del Taller | 49 |
| 6. Conclusiones | 58 |
| REREFENCIAS:..... | 61 |
| Anexos..... | 67 |

1. Introducción

Este trabajo tuvo por objetivo diseñar un taller de promoción de factores protectores contra la violencia familiar dirigido a mujeres con perspectiva de género. Tomando como partida a cinco mujeres que viven violencia familiar y que aún no la identifican. Este trabajo recepcional tuvo como partida la identificación de la violencia de género, así como, la violencia dirigida a las mujeres dentro de los entornos familiares, se identificaron los tipos y características de la violencia familiar, también se identifican los factores protectores internos y externos que forman parte de las características resilientes con las que cuentan éste grupo de mujeres. Basado en la propuesta de Kotliarenco (1997), Grotberg (2003) y Saavedra (2003) para identificar qué factores resilientes están presentes; una vez identificándola se propuso un taller desde la Resiliencia y con perspectiva de género promoviendo el uso de factores protectores internos y externos que le permita a este grupo de mujeres enfrentar la violencia y vivir en entornos más saludables.

La estructura en el primer apartado del marco teórico aborda el tema de violencia de género y violencia desde los entornos familiares, ya que este es el contexto de donde parte dicho trabajo; en el método se señala el tipo de investigación objetivos contexto, participantes, diseño, y procedimiento (Herández Sampieri, 2006). Dentro de este apartado en el diagnóstico se identifica el tipo de violencia que vive este grupo de mujeres a través de las categorías que determina la LGAMVLV (2007) así como, los factores protectores internos y externos resilientes a través del instrumento de Escala de Resiliencia de Saavedra & Villalta (2008). Por último se elaborará la propuesta un taller de promoción de factores resilientes desde la perspectiva de género; Kotliarenco, Cásares & Fontecilla (1997) señalan que para aproximarse a la prevención se debe focalizar en los mecanismos y en los procesos protectores, es decir cómo están operando estos factores en situaciones de adversidad, para así favorecer el enfrentamiento positivo de las problemáticas, que en este caso sería en las situaciones de violencia que viven este grupo de mujeres y como dan respuesta ante estas vivencias. Para Muñoz & De pedro (2005) la resiliencia no es única, ni se adquiere de una vez para siempre, es una capacidad que resulta de un proceso dinámico evolutivo, implica tener otra mirada sobre la realidad, con la vista puesta en el mejor uso de estrategias de intervención es mirar de otro modo, construyendo diferente. Y esta es la función de esta propuesta de trabajo, que las mujeres que viven violencia construyan otros ambientes, utilicen otras estrategias y tengan otras miradas de sus realidades.

1.2 Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (2003) define a la violencia como el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo de comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. Torres (2001) señala que la violencia se define como comportamiento, ya sea un acto o una omisión cuyo propósito sea ocasionar daño o lesionar a otra persona, y en el que la acción trasgreda el derecho de la otra persona. Un comportamiento violento es resultante de secuencias circulares, de interacción y de mensajes repetitivos intercambios entre varios protagonistas cuya implicación es innegable (Whaley, 2001)

Para Goiburu (1996) la violencia es una de las manifestaciones constantes persistentes de toda sociedad, que toma diversas formas y que diversos nombres la designan, aparece y parece ocultarse intermitentemente, preocupa y llega a angustiar e incluso a matar, es universal, actual, y puede llegar a confundirse con la misma cultura. Torres (2001) menciona que la violencia busca eliminar cualquier obstáculo para el ejercicio del poder, más concretamente, de determinado poder; es decir, para que la violencia pueda presentarse se requiere un desequilibrio previo, ya sea real o simbólico produciendo así un esquema de desigualdad, en el que hay una persona arriba y otra abajo, que generalmente adoptan formas de conducta complementarios como pueden ser, padre-hijo, adulto-infante, hombre/mujer, mujer/mujer, hombre/hombre; la violencia está determinada por el entorno y en particular por las relaciones sociales.

Las personas se relacionan entre sí en distintos ámbitos en el medio donde se desenvuelven, es en estas relaciones familiares, escolares, laborales, es donde se pueden producir la violencia; para Torres (2001) la violencia entre dos o más personas se realiza en un contexto social en el que existen determinadas actitudes violentas que pueden ser rechazo o censura, en particular cuando se trata de violencia doméstica. El instituto de la mujer en Ecatepec señala que la violencia familiar se ha vivido como una parte de la vida cotidiana, en el mundo de lo privado, al interior del hogar, en las relaciones y en la dinámica familiar como una relación normal de autoridad y de dependencia de parte de la mujer hacia el hombre y de parte de los hijos hacia los padres, es decir, en el ámbito de lo privado, la familia convive diversos comportamientos sociales como parte de su vida. Chávez (2005) indica que la violencia familiar como problema social se ubica en un proceso

multidimensional complejo y conformado por un conjunto de sentidos y significados contruidos en lo colectivo y que se reproducen en lo familiar y en lo individual.

Así mismo, Velázquez (2012) refiere que la violencia en el interior de la familia las relaciones de poder y de autoridad se manifiestan con mayor frecuencia, convirtiéndose así en una problemática social; también Álvarez Icaza (2011) señala que la violencia es un problema social que demanda políticas integrales del Estado en materia de equidad, no discriminación, justicia y desarrollo social, así como programas eficaces de acción institucional para su prevención; para éste autor la violencia contra las mujeres debe combatirse en todos los niveles; en lo familiar, en lo escolar, laboral, comunitario e institucional y para ello deben diseñarse y aplicarse estrategias específicas.

Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi, 2015) señala que la violencia contra las mujeres, debido a su condición de género, se da en todos los ámbitos por parte de agresores diversos, desde la pareja y familiares hasta desconocidos; esto constituye un fenómeno extendido con características y matices diferentes. El Consejo Nacional de Población de México (Conapo, 2015) señala que la violencia en la familia se puede manifestar de diferentes maneras, lo importante es aprender a identificarla diferenciando los incidentes esporádicos de mal humor o irritación de las conductas violentas y controladoras que aparecen con cierta regularidad. Conapo (2015) señala que en la violencia familiar los conflictos surgen como resultado de una relación disfuncional entre las personas que comparten un techo, la violencia puede surgir tanto del hombre como de la mujer hacia los integrantes más vulnerables de la familia. Por su parte, El Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres, 2015) señala que, de acuerdo con lo establecido en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV, 2013), la violencia se clasifica en modalidades y tipos, en un hecho de violencia pueden encontrarse varios tipos de violencia y la define como acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato, o mantengan o haya mantenido una relación de hecho.

Partiendo de estas definiciones tratar el tema de la violencia hacia las mujeres en entornos familiares es importante partir de que la violencia es un acto que, ya sea que se dé una sola vez o se repita, puede ocasionar daños irreversibles, implica un abuso del poder mediante el empleo de la fuerza, ya sea física, psicológica, económica o política. La violencia de

género es ejercida de manera generalizada contra las mujeres, incluso por quienes no se considerarían violentos; mujeres violentadas no consideran violencia lo vivido, la dominación y la dependencia vital impiden a las mujeres ser libres (Lagarde y de los Ríos, 2014) por su parte Entel (2002) señala que la perspectiva de género pone de relieve las relaciones de poder y dominación tanto en el ámbito privado como en el mundo público, desenmascarando su dimensión política, contribuyendo a hacer visibles las ideas, creencias y prácticas de la vida cotidiana impregnadas de prejuicios sexistas, naturalizados. Para Lagarde (2014) dicha perspectiva se funda en procesos históricos y alternativas paradigmáticas a la dominación y a la opresión de género, edad, clase, étnica, religiosa, política y cultural, de condición socioeconómica, de legalidad, de salud y de capacidades; implica los procesos de vida y las existencias de mujeres en compleja transformación, cuyos cambios impactan al mundo; además a dicha perspectiva lo conforman los logros, los derechos, las oportunidades y las libertades. Por su parte la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV, 2013) señala que la perspectiva de género es una visión científica, analítica y política sobre las mujeres y los hombres, que propone eliminar las causas de la opresión de género como la desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basada en el género. Promueve la igualdad entre los géneros a través de la equidad, el adelanto y el bienestar de las mujeres; contribuye a construir una sociedad en donde las mujeres y los hombres tengan el mismo valor, la igualdad de derechos y oportunidades para acceder a los recursos económicos y a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones;

Partiendo de esta perspectiva se puede promover la prevención de la violencia en entornos familiares a través de la Resiliencia; Kotliarenco, Cásares, & Fontecilla (1997) señalan que el surgimiento del concepto de resiliencia desde un enfoque interdisciplinario está basado fundamentalmente en la observación de las diferencias conductuales, que muestran los distintos seres humanos enfrentados a situaciones aparentemente similares, además que la capacidad de resiliencia de las personas tiene una influencia importante en la interpretación subjetiva que éstas dan a los acontecimientos de su vida. La resiliencia según Grotberg (2015) es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas, la resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez. Por su parte Simpson (2010) señala que para que se logre la resiliencia a nivel individual primero es necesario fomentar la resiliencia familiar, señala que la resiliencia como estrategia de prevención permitiría mejorar la realidad, como el maltrato, la violencia entre otros. Para Grotberg (2015) la

resiliencia es un proceso que se construye de acuerdo al desarrollo humano y supone la interacción positiva con las personas en ambientes donde se relacionan entre sí a lo largo del desarrollo del individuo, desde el nacimiento hasta su muerte.

Partiendo de esto se propone un taller de promoción de factores protectores que les permitan a las mujeres enfrentar situaciones de violencia en entornos familiares principalmente, que les enseñe ponerse a salvo, que les ayude a identificarla y a eliminarla, así como promover respuestas resilientes para una construcción más saludable en los ámbitos personal, familiar y social.

2. Violencia de género

La violencia de género da cuenta no sólo de la violencia que se ejerce contra las mujeres derivada de la estructura de discriminación y la cultura de subordinación y dominio patriarcal que pesa sobre ellas, sino que incluye aquellas formas de violencia que, basadas en el predominio de la heterosexualidad y en los estereotipos de género se ejercen hacia lesbianas, gays, travestis transgéneros y también entre varones (ONU MUJERES, INMujeres, & LXI Legislatura, 2012, pág. 12)

La Organización Mundial de Salud (OMS, 2015) define la violencia contra las mujeres como todo acto de violencia de género que cause o tenga probabilidades de causar daño o sufrimiento físico, sexual o mental; incluye las amenazas de tales actos, la coacción y la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en público o en la vida privada. Incluye muchas formas diferentes de violencia contra mujeres y niñas, como la violencia de pareja, la violencia sexual por alguien distinto de la pareja, el tráfico de personas y las prácticas perjudiciales como la mutilación genital femenina. La Organización de las Naciones Unidas ONU señala que la violencia contra las mujeres es una violación de los derechos humanos y un importante obstáculo para el progreso de las mujeres en todos los ámbitos de la vida, debilita la salud de las mujeres, sus expectativas de educación y trabajo productivo, y la capacidad de participar como miembros de pleno derecho en sus sociedades, entre otras consecuencias.

Según cifras de la ONU (2015) en todo el mundo, una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual, principalmente de parte de un compañero sentimental. Cerca de 120 millones de niñas han sufrido el coito u otros actos sexuales forzados en algún momento de sus vidas; tan sólo en 29 países, 133 millones de mujeres y niñas se han visto sometidas a la mutilación genital femenina; más de 700 millones de mujeres que viven actualmente se casaron siendo niñas; prácticamente la totalidad de las 4.5 millones de víctimas estimadas de la explotación sexual forzada son mujeres y niñas; estos datos reflejan un problema a nivel mundial, ya que la violencia de género sigue en crecimiento, en América Latina la violencia contra las mujeres es una violación de los derechos humanos, las cifras de violencia muestran la persistencia y gravedad del problema, para las mujeres como para la sociedad en su conjunto; señala que, no es posible hablar de democracias plenas mientras persista la violencia de género, ya que, 4 de cada 10 mujeres han sufrido violencia física o sexual en su vida, la CEPAL señala que enfrentar la violencia

implica contar con información relevante para abordar la prevención, atención, sanción y reparación. (CEPAL, 2015)

La violencia contra las mujeres, o violencia basada en el género es una forma de discriminación que impide que las mujeres, en igualdad con los hombres, puedan ejercer sus derechos y libertades que se establecen en el marco de los derechos humanos. Esta violencia es fruto de las relaciones asimétricas de poder entre las mujeres y los hombres y se manifiestan tanto en el ámbito de la familia, como de la comunidad y el Estado en su conjunto (Género, Unión, & Legislatura, 2012) es decir, esta forma de violencia en sus diversas expresiones, afecta la vida de las personas en todos los niveles socioeconómicos, tanto en el ámbito público como en el privado.

El Instituto Nacional de las Mujeres (2004) menciona que una característica de la violencia de género que dificulta la erradicación es el alto grado de invisibilización y tolerancia que la rodea. Debido a complejas razones históricas y culturales, muchas mujeres son educadas en la creencia de que su valor se vincula con el de los hombres que hay en sus vidas, ya se trate de padre, hermanos, esposos o hijos. Este aprendizaje las hace verse reducidas al aislamiento si no complacen a dichos hombres, o si los desobedecen, y las hace vincular su autoestima a su capacidad de ofrecer satisfacción a los demás. Fernández-Villanueva (2004) señala que si las mujeres soportan esas violencias es porque están situadas en un lugar de vulnerabilidad social del que no pueden defenderse, un lugar de desprotección relativa frente a los varones, desprotección avalada y apuntalada por las instituciones, los códigos legales, las administraciones de justicia y los propios valores sociales. Un lugar inferior, asimétrico al de los varones y asimétrico al de los poderes políticos, económicos y sociales.

El Inmujeres (2004) señala que no resulta difícil, en consecuencia, comprender la tendencia que muestran algunas mujeres de culparse a sí mismas por la violencia que experimentan de parte de los hombres que las rodean, y de desarrollar complejos vínculos emocionales que les hace muy difícil separarse de quien las agrede de manera sistemática; es decir, algunas mujeres consideran que ellas son las responsables de que las parejas las violenten y aceptan seguir viviendo en estos entornos porque algunas veces consideran que no tienen otras alternativas de salir de estos entornos.

La cultura ha legitimado la creencia de la posición superior del hombre, reforzada a su vez a través de la socialización; esto ha facilitado que las mujeres se sientan inferiores y

necesiten la aprobación de los hombres para sentirse bien consigo mismas y con el papel en la vida para el que han sido educadas (Expósito, 2011) Díaz-Loving y Rivera (2002) señalan que en la sociocultura mexicana, la obediencia y la abnegación conforman expresiones de poder que van amalgamadas al afecto, Díaz-Loving le da el nombre de mezcla híbrida de amor y poder, se considera que la relación de pareja es una magnífica oportunidad de hacer y manifestar poder, ya que aquí se establecen reglas y fórmulas de poder que adquieren en único y común acuerdo. Díaz-Loving cita a Reeves (1971) quien señala que la relación de pareja se define en términos de poder como una dependencia económica forzada, la cual deja a las mujeres en un rango limitado, es decir, en el ámbito privado. Fernández-Villanueva (2004) menciona que la violencia en el ámbito doméstico es abrumadoramente masculina y afecta abrumadoramente a las mujeres. No obstante, la relativamente escasa violencia que ejercen las mujeres en el ámbito familiar también nos dice algo sobre su carácter social y su relación estrecha con la desigualdad: sus principales víctimas son los menores, los hijos, sobre todo los más pequeños, que son los que tienen la más estrecha relación con las madres, y entre estos, los recién nacidos (Fernández-Villanueva, 2004, pág. 160)

La violencia de género se manifiesta en escenarios distintos, el más común de todos está dentro de la familia, en las relaciones de pareja; también está presente en los espacios comunitarios e institucionales, en ciertas circunstancias la violencia de género es perpetrada o tolerada por el Estado. El ejercicio de la violencia es un abanico de conductas y omisiones, algunas aparentes, obvias y otras imperceptibles ante una mirada no familiarizada de manera crítica con éste fenómeno (Rámirez, López, & Padilla, 2006). Los resultados de su estudio entre población juvenil en la zona metropolitana en Guadalajara señala que las creencias se recrean entre generaciones y están referidas a la dominación y el control por arte de los hombres sobre las mujeres: la tensión entre buen trato y maltrato, el deseo de las mujeres de dominar a los hombres; señalan que la violencia de género es un fenómeno complejo con hondas raíces socioculturales, forma parte del intrincado proceso relacional entre géneros, no es posible tener una comprensión cabal de la violencia de género, sino en la medida en que se profundiza en la cambiante estructura social y cultural expresada en los sistemas de creencias; las mismas son un reflejo de los universos simbólicos que sustentan las relaciones de género, su práctica; lo que está en juego es el poder de representación y por lo tanto su legitimidad. Por su parte Sánchez (2009) señala que diferencias de género se definen como una construcción social desarrollada a partir de las identidades de los hombres y mujeres; por lo tanto, las desigualdades y los

desequilibrios de poder no son un resultado "natural" de las diferencias biológicas, sino un constructo cultural aprendido a través de las representaciones sociales.

Por su parte Espinar & Mateo (2007) concluyen que la violencia de género se define como un problema social y no como un problema individual, es decir por sus dimensiones estructurales y culturales, se trata de un problema cuyas causas, consecuencias y, por tanto, medida, implican al conjunto de la sociedad y no únicamente a los individuos afectados. (Espinar & Mateo, 2007, pág. 198)

2.1. Violencia intrafamiliar contra las mujeres

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) indica que la violencia contra las mujeres está muy extendida en el mundo entero, según las últimas estimaciones mundiales, el 35% de la población femenina ha sido alguna vez en la vida víctima de violencia de pareja o de violencia sexual fuera de la pareja. Por término medio, el 30% de las mujeres que han tenido una relación de pareja han experimentado algún tipo de violencia física o sexual por parte de su compañero.

Se calcula que, a nivel mundial, hasta un 38% de los asesinatos de mujeres han sido cometidos por sus respectivas parejas. Las mujeres que han sido víctimas de abusos físicos o sexuales presentan tasas más elevadas de problemas de salud mental, embarazos no deseados y abortos inducidos y espontáneos (OMS, 2016). Las mujeres expuestas a la violencia en la pareja tienen el doble de probabilidades de sufrir depresión, cerca del doble de probabilidades de padecer trastornos asociados al consumo de alcohol y 1,5 veces más probabilidades de contraer el VIH u otra infección de transmisión sexual. El 42% de estas mujeres han experimentado traumas causados por esos abusos. En muchos conflictos, se utiliza también cada vez más la violencia sexual como táctica de guerra.

Según el Consejo Nacional de Población (Conapo, 2015) señala que el número de personas de 25 a 59 años de edad que podrían haber sufrido violencia familiar por entidad federativa fueron Guanajuato con 3559, Michoacán con 3264, Querétaro con 2698, Chihuahua con 2698, mientras que en el Distrito Federal solo 740, de un total de 27429 personas encuestadas. Otro dato importante, es la violencia por grupos específicos, en adultos 25493 fueron mujeres, y 1561 fueron hombres; adolescentes 1561 mujeres y 789 hombres; y en el caso de la infancia, fueron 1403 niños y 1177 niñas.

Lagarde (2014) señala que la violencia contra las mujeres es de distinta índole, que adquiere manifestaciones diferentes de acuerdo al tipo de mujer y a la circunstancia en que ocurre, la autora menciona que la violencia hacia las mujeres es una constante en la sociedad y en las culturas patriarcales; Corsi (1994) menciona que la intensidad del daño varía desde el insulto hasta el homicidio.

Por otro lado, Gómez Tagle (2003) señala que simbólicamente e ideológicamente la figura del varón como protector, conquistador, proveedor y castigador, tiene enorme importancia en la conformación del contenido de las conciencias personales ya que su función social y su jerarquía en la familia parecen estar aseguradas por el sólo hecho de nacer con determinados genitales.

En México de acuerdo a la LGAMVLV (2007) la violencia se clasifica en modalidades y tipos de violencia al que pueden estar expuestas las mujeres

En la violencia física están presentes golpes, fracturas, torceduras, cachetadas, empujones, daños en el cuerpo. La (LGAMVLV, 2007) en el Art. 6, Fracción II. La define como cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones, ya sean internas, externas o ambas.

En la violencia psicológica están presentes frases como ¡Calladita te ves más bonita!, ¡Mujer al volante peligro constante!, ¡Eres una tonta!, ¡No sirves para nada!, ¡Tenías que ser mujer! La (LGAMVLV, 2007) en su Art. 6, Fracción I. la define como cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

La violencia patrimonial consiste en quitar dinero, romper, esconder, robar o vender sin permiso sus objetos de valor (tu televisión, tu radio, tus aretes, etc.), así como tus documentos personales (acta de nacimiento, pasaporte, cartilla de seguro social, etc.) y de bienes (escrituras, becas de estudio o apoyos económicos, pensión, etc. La (LGAMVLV, 2007) en el Art. 6, Fracción III. La define como cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores; de derechos

patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades, puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

La violencia económica se presenta al no aportar dinero intencionalmente para atender las necesidades (salud, educación, alimentación) de las y los hijos menores de edad, las tuyas, así como la manutención de la casa (agua, luz, gas, etc.). No dejarte trabajar, controlar el ingreso familiar, recibir un salario menor en comparación con los hombres por un igual trabajo. La (LGAMVLV, 2007) en su Art. 6, Fracción IV. La define como toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.

Dentro de la violencia sexual están presentes tocamientos, insinuaciones, acercamientos no deseados, la introducción forzada y sin tu consentimiento del pene, dedos o algún otro objeto, por cualquier persona o de la pareja; limitarte, negarte o imponerte la anticoncepción o el embarazo; infectarte intencionalmente de una enfermedad de transmisión sexual, también se considera como violencia sexual, la prostitución forzada, la trata de personas con fines sexuales, la mutilación genital (infibulación), así como las revisiones forzadas para 'asegurar' la virginidad, el no embarazo y/o la fidelidad. La violencia sexual influye de manera negativa en todas las áreas de la vida y limita los derechos sexuales. La (LGAMVLV, 2007) en su Art. 6, Fracción V. La define como cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

De acuerdo con los medios que utilizan las personas agresoras y los daños que se producen en las mujeres víctimas, la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Distrito Federal (2008) identifica siete tipos específicos de violencia.

La violencia Física: todas las acciones u omisiones intencionales que causan un daño en la integridad física de las mujeres. Espinar (2003) señala que esta violencia es cualquier conducta que integre el uso intencional de la fuerza contra el cuerpo de otra persona de tal modo que encierre riesgo de lesión física, daño o dolor.

En la violencia sexual en muchas ocasiones están contenidas la violencia física y la psicoemocional pues el daño producido es tanto físico (por que el sometimiento corporal)

como el psicoemocional (el uso de palabras hirientes, devaluatorias, humillantes u ofensivas). Lagarde (2014) describe estos dos tipos de violencia como violencia afectiva corporal, se reconoce como crueldad mental y como violencia física o sexual; implica gritos maltrato, humillación, distintos grados de ultraje erótico, el secuestro, golpes, tortura y muerte. Espinar (2003) la define como aquella violencia que se ejerce contra el cuerpo de la mujer y que supone a la vez una agresión física y un ultraje psicológico que atentan fundamentalmente contra la libertad sexual de la persona, la autora señala que, en muchas sociedades, la mujer no va a definir el coito forzado como violación si está casada o vive con el agresor ya que puede interpretarlo como una obligación de su papel como esposa. Lagarde (2014) define la violación dentro de la violencia erótica como un hecho supremo de la cultura patriarcal: la reiteración de la supremacía masculina y el ejercicio del derecho por posesión y uso de la mujer como objeto de placer y destrucción, y de la afirmación del otro; se trata del ultraje de las mujeres en su intimidad, del daño erótico a su integridad como personas. (Lagarde y de los Ríos, 2014, pág. 260)

La violencia psicoemocional (LAMVLVDF, 2008) consiste en una serie de prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, insultos, amenazas, celotipia, desdén, indiferencia, descuido reiterado, chantaje, humillaciones, comparaciones destructivas, abandono o actitudes devaluatorias, o cualquier otra, que provoca en las mujeres alteración autocognitiva y autovalorativa que integran su autoestima o alteraciones en alguna esfera o área de su estructura psíquica. Corsi (1994) señala que esta violencia comprende una serie de conductas verbales tales como insultos, gritos, críticas permanentes, desvalorización y amenazas, el autor menciona que las mujeres que viven esta violencia sufren una progresiva debilitación psicológica, presenta cuadros depresivos y puede desembocar en el suicidio.

Algunos ejemplos de este tipo de violencia pueden ser, hacer sentir confundida a la mujer, humillarla, burlarse de sus comentarios, de su aspecto físico, ofenderla, hacer que dude de sí misma, que crea que está exagerando su malestar, hacerla creer que si ella fuera más atenta con el agresor, éste no sería agresivo, o que ella lo está provocando, invadir su espacio personal con el pretexto de que el agresor necesita conocer todo acerca de ella, celar a la mujer de forma obsesiva, chantajearla, manipularla, dejarle de hablar, amenazarla, maltratar a personas o animales importantes para ella, prohibirle ver a ciertas amistades o a su familia. Los medios empleados por los agresores son la burla, la ironía, la

mentira, la ridiculización, el chantaje, los sarcasmos, el silencio, las ofensas, las bromas hirientes, el aislamiento y las amenazas de ejercer otra violencia como la física y la sexual.

En la violencia económica (LAMVLVDF, 2008) las personas agresoras utilizan el dinero como medio para transgredir los derechos de las mujeres; por ejemplo, se ejerce violencia económica en contra de las mujeres, al negarle el dinero suficiente para que se satisfagan sus necesidades elementales tales como: comer, vestirse, tener actividades de recreación, un lugar digno en donde vivir, tener derecho a una clínica de salud en el momento que sea necesario, hombres que se niegan a proporcionarle una pensión alimenticia, no permitirle trabajar para evitar su autonomía económica, etc. Algunos ejemplos son: cuando la persona agresora le hace creer a la mujer que, sin él, ella no podría ni siquiera comer, limitarla con el dinero, (por lo que muchas veces las mujeres tienen que hacer verdaderas maravillas para que el dinero alcance por lo menos para comer), no reconocerle el trabajo doméstico que realiza en el hogar porque esa actividad se considera su obligación. Lagarde (2014) señala, la mayoría de las mujeres que trabajan en el espacio público también lo tienen que hacer en el hogar porque el esposo (y ellas) consideran que esas actividades son únicamente su responsabilidad; según Corsi (1994) las modalidades más habituales de esta violencia incluyen excluir a la mujer de la toma de decisiones financieras, controlar sus gastos, no darle suficiente dinero, ocultarle información acerca de sus ingresos, dificultar su acceso al mercado laboral así como, apropiarse de sus bienes e ingresos.

La violencia patrimonial son daños o menoscabos en los bienes muebles o inmuebles de las mujeres y de su patrimonio; también puede consistir en la sustracción, destrucción, desaparición, ocultamiento o retención de objetos, documentos personales, bienes o valores o recursos económicos este tipo de violencia también se puede ejercer por medio del robo, del fraude y por la destrucción de objetos que pertenecen a la mujer. Algunos de los ejemplos más comunes son: quitarle las herencias recibidas, destruir sus objetos personales (como ropa, joyas, etc.), quitarle su salario, robarle objetos personales o bienes inmuebles, vender sus objetos personales o bienes inmuebles sin su consentimiento, esconderle su correspondencia o documentos personales, etc.

La violencia contra los Derechos Reproductivos son todas acciones u omisiones que limitan o vulneran el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva, en relación con el número y espaciamiento de las hijas e hijos, acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad elegida y segura, así como el acceso a servicios de aborto seguro en el marco previsto por la Ley para la

Interrupción Legal del Embarazo, a servicios de atención prenatal, así como a servicios obstétricos de emergencia.

La violencia Feminicida son acciones u omisiones que constituyen la violencia extrema de violencia contra las mujeres producto de la violación de sus derechos humanos, y que puede culminar en el homicidio. Este tipo de violencia es la forma más extrema y brutal de violencia contra las mujeres; dentro de ésta, están contenidas principalmente la violencia psicoemocional, física y la sexual. Lagarde (2016) señala que el feminicidio es el genocidio contra mujeres y sucede cuando las condiciones históricas generan prácticas sociales que permiten atentados violentos contra la integridad, la salud, las libertades y la vida de niñas y mujeres, Lagarde señala que el feminicidio se fragua en la desigualdad estructural entre mujeres y hombres, así como en la dominación de los hombres sobre las mujeres, que tienen en la violencia de género, un mecanismo de reproducción de la opresión de las mujeres.

La (LAMVLVDF, 2008) señala que, se debe destacar que es difícil encontrar que estos siete tipos de manifestaciones de la violencia se presenten aisladamente, salvo en algunos casos encontramos únicamente la figura de la violencia psicoemocional. En la mayoría de las ocasiones el ejercicio de una violencia necesariamente conlleva al inicio y desarrollo de otra. Por ejemplo, en una relación de pareja primero se violenta a las mujeres a través de los silencios castigadores, después con las palabras humillantes, posteriormente con aventones, cachetadas y patadas, para después dar paso a la violación, y así un día puede ocurrir una golpiza brutal que lleva a las mujeres al hospital o incluso al panteón.

Torres (2001) manifiesta que la violencia contra las mujeres, o violencia basada en el género es una forma de discriminación que impide que las mujeres, en igualdad con los hombres, puedan ejercer sus derechos y libertades que se establecen en el marco de los derechos humanos. Esta violencia es fruto de las relaciones asimétricas de poder entre las mujeres y los hombres y se manifiestan tanto en el ámbito de la familia, como en el social y laboral.

El Instituto Nacional de las Mujeres (2004) señala que haber puesto en el centro de la observación a la familia ha permitido avanzar desde concebir a la violencia contra las mujeres como un problema de conducta individual del varón, a pensarla como resultado de un desequilibrio de poder entre individuos o como resultado de la tensión entre el poder del hombre y la resistencia de la mujer (Heise,1994; Corsi, 1994; Giffin,1994) por su parte, para

Corsi (1994) la violencia familiar comenzó a tematizarse como problema social grave a comienzos de los años 60 con el síndrome del niño golpeado redefiniendo los malos tratos hacia los niños; en los años 70 la creciente influencia del movimiento feminista resultó decisiva sobre las formas y consecuencias de la violencia contra las mujeres; señala que los conflictos interpersonales son uno de los resultados posibles de la interacción social, como expresión de la diferencia de intereses, deseos, y valores de quienes participan en ella; suelen traducirse en situaciones de confrontación, competencia, queja, lucha, disputa y resolución en favor de una u otra parte, se relaciona con nociones tales como la autoridad, poder, aptitud, capacidad, habilidad, etc. Expósito (2011) señala que las teorías basadas en la dinámica familiar asumen que la violencia es resultado de problemas derivados de una interacción inadecuada en la familia y de los patrones desadaptativos de resolución de problemas de pareja o familiares o ambos inherentes en las relaciones, para esta autora son más bien los estereotipos sobre como unas y otros deben comportarse, las experiencias que refuerzan la conducta estereotípica y la estructura social que apoyan la desigualdad de poder entre géneros ha contribuido a que se originen patrones de violencia a lo largo del ciclo vital de las personas.

Ahora bien, entender porque las personas se acostumbran a vivir en estos entornos tiene que ver con sus contextos y sus historias de vida, con sus interacciones y sus identidades, Buenfil (2000) señala que las identidades están construidas dentro, no fuera del discurso y que deben entenderse como generadoras de escenarios históricos e institucionales específicos, dentro de formaciones y prácticas discursivas específicas, además de que emergen dentro del juego de modalidades específicas de poder y por lo tanto son más el producto de las huellas de diferencia y exclusión, las identidades son construidas a través, no fuera de las diferencias. Estas mujeres tienen historias de vida que las posiciona en una situaciones violentas, ya que sus vidas y las vidas de sus madres y en general las vidas de las mujeres que pertenecen a sus familias siempre se ha observado que son los hombres los que ejercen violencia y tienen el poder y son las mujeres las que aunque se quejan permanecen, pues consideran que es parte de amar y sentirse amadas, son formas de mostrar los afectos y mostrar la lealtad a sus parejas y a sus familias aun cuando ellas o en su mayoría ya no estén cómodas, esta lealtad les da permanencia y pertenencia sintiéndose seguras y con la creencia de que para ser feliz se debe sufrir; como lo señala Giménez (1997) la pertenencia social implica una inclusión de la personalidad individual en una colectiva hacia la cual se experimente un sentimiento de lealtad, se realiza mediante la asunción de algún rol dentro de la colectividad, mediante la apropiación e interiorización al

menos parcial del complejo simbólico-cultural, que en el caso de estas mujeres es la familia; donde el status de pertenencia tiene que ver con la dimensión simbólico-cultural de las relaciones e interacciones sociales.

Es de importancia no perder de vista que este grupo de mujeres han establecido vínculos afectivos con sus parejas y por su puesto con sus hijas, así como con sus familias para García (2008) el vínculo es visto como una identidad que reposa sobre las cuestiones de nuestro vínculo con nuestro entorno, y el lugar que ocupamos en él, ya que ser consciente de sí de su propia identidad permite a cada persona definir su relación con el mundo y con la existencia. Para este autor la identidad es el reflejo del yo con las otras personas y las otras conmigo es aquí donde se produce la construcción de la identidad. Cada una de las mujeres que pertenece a este grupo ha establecido relaciones e interacciones a lo largo de su vida, y ha aprendido de ellas y también ha enseñado a otras a comportarse o a conducirse como a ellas les fueron enseñando, la construcción de la identidad es un proceso, en el sentido de que se inscribe en el tiempo y que evoluciona en el tiempo pro etapas sucesivas, suponiendo por tanto un proceso inconcluso (García, 2008), pero no se debe dejar de lado que ellas tiene un concepto de amor donde en general se relaciona con la entrega, ellas se entregan a estas relaciones; para Giddens (1997) la entrega podría parecer un componente genérico de muchas formas de la actividad social humana y es fácil suponer que se haya en todos los ámbitos culturales, el amor en el sentido contemporáneo de amor romántico, es una forma de entrega, la entrega según Giddens puede estar regulada en cierta medida por la fuerza del amor, todo esto puede estar presente en una relación pura. Lagarde (2000) las mujeres se definirán como “ser para-otros” y entre los mandatos de la feminidad; estarían su papel como cuidadoras y responsables del bienestar de otros/as hasta el punto que se convierta en su rol central y su capacidad de entrega servicio a los demás en la medida de su valía; como lo señalan alguna de estas mujeres, *“yo vivo para mi familia, es lo que me enseñaron, siento que si no hago las cosas para ellos, no existo, creo que muchas veces siento que soy una mala madre porque a veces me cuestiono si está bien que viva solo para ellos, y luego me pregunto ¿y, yo donde quedo? Yo amo a mi esposo, y ¿si el ya no me ama que va a ser de mi vida? Seguramente me sentiría perdida”*. Aquí se observa también el amor romántico Ferrer & Bosch (2013) citan a Ruiz Repullo (2009) quien señala que el concepto de amor romántico es impulsado y sostenido por la socialización de género y la construcción social de este tipo de amor que se ha fraguado desde una concepción patriarcal asentada por las desigualdades de género,

la discriminación hacia las mujeres y la sumisión de éstas a la heterosexualidad como única forma de relación afectivo-sexual.

Ferrer y Bosch (2013) indican que la creencia en que el amor y la relación de pareja es lo que dan sentido a sus vidas, y puede dificultar la reacción de las mujeres que viven violencia de género, así la creencia de que el amor lo puede todo, la violencia que viven es justificable, es decir, la violencia y el amor son compatibles, ciertos comportamientos violentos son una prueba del amor y del interés que su pareja tiene hacia ellas, justificando así, los celos y el control como una muestra de amor.

Aquí valdría la pena preguntarse ¿por qué en general estas mujeres aun cuando son responsables de sí mismas y de sus familias permiten que sus parejas ejerzan poder y violencia sobre ellas? Tal vez porque sus construcciones sociales son así y esto es lo que han aceptado y han ido reproduciendo, pero ¿por qué continuar si ya no se está tan a gusto? Porque durante muchos años se les ha otorgado el poder a los hombres de sus familias, y sus relaciones son siempre estar posicionadas en un sólo lugar ejerciendo siempre el mismo rol, como lo plantea García (2008) la identidad se forma y se transforma en el marco de las relaciones sociales, no todos los grupos que participan en ellas tienen las mismas posibilidades para ejercer el poder de identificación (García, 2008, pág. 10) es decir, no todos o todas tienen la autoridad para nombrar y nombrarse a sí mismas. Pero también puede ser que así se sienten bien en sus relaciones y que hay acuerdos o entendidos dentro de la misma relación, como señala Giddens (1997) la persona entregada a la relación está dispuesta a aceptar riesgos que implica el sacrificio de otras opciones posibles; sin embargo también señala que las parejas se mantienen unidas de forma suficientemente razonable en los asuntos diarios, pero sus componentes se aburren a menudo y se guardan rencor, como ejemplo una de las mujeres señala *“acepto que todos los viernes mi esposo no llegue a la casa, sé que se va a beber con sus amigos, bueno eso quiero creer, pero él sabe que en cuanto llegue el sábado él tiene que llevarme a desayunar y comprarme lo que mi hija y yo queramos, esto me duele, pero es algo que ya acordamos los dos”*. Esto es lo que (Giddens, 1997, pág. 123) llama una relación de convivencia donde ambos han acordado de manera tácita o explícita que llegarán a acuerdos por la comodidad de no estar solos.

En general las parejas de ellas han ejercido generalmente el poder porque así ha sido siempre, porque también a ellos eso se les enseñó y siempre es lo que en sus relaciones sociales se les ha mostrado, son ellos siempre los que tienen la autoridad, García (2008) señala que la autoridad legítima tiene el poder simbólico de hacer reconocer como bien

fundadas sus categorías de representación de la realidad social y sus propios principios de división del mundo social y, por ese medio, de hacer o deshacer los grupos, es decir, el poder de clasificar a los otros, la asignación de rasgos diferenciales a los grupos no dominantes significa menos el reconocimiento de especificidades culturales que la afirmación de la única identidad legítima: la del grupo dominante (García, 2008) es decir, se les fuerza a las personas a permanecer en el rol que se les asigna. Y aun cuando estas mujeres quieren hacerse notar sobre sí mismas y sobre las demás personas terminan siendo dominadas por quien tiene más poder, que en este caso son en su mayoría las parejas.

Larraín (2003) señala que la identidad presupone la existencia de otros que tienen modos de vida, valores, costumbres e ideas diferentes, es decir, para definirse así mismo se acentúan las diferencias con las otras personas, también señala que la diferenciación es un proceso indispensable para la construcción de identidad, retomando esto, estas mujeres se piensan y se saben diferentes a sus parejas pero siempre miran a sus parejas por encima de ellas menciona una de ellas *“él es más fuerte y el más astuto e inteligente de entre los dos, yo solo soy una mujer que se dedica a trabajar y a hacerse responsable de lo que me toca, no puedo aspirar a más, si lo quisiera hacer mi familia no me lo permitiría y me juzgarían”* aquí observamos la identidad, es un proyecto simbólico que el individuo va construyendo, los materiales simbólicos con los cuales se construye ese proyecto son adquiridos en la interacción con otros (Larain, 2003).

Ahora bien, considero que todas las mujeres tienen la posibilidad y la oportunidad de reconstruir su presente y su futuro, la reconstrucción del pasado va unida a la anticipación de la posible trayectoria vital en el futuro (Giddens, 1997) el individuo debe estar preparado para romper más o menos completamente con el pasado, si fuera necesario, y considerar nuevos rumbos de acción que no se pueden guiar simplemente por los hábitos establecidos. Estas mujeres tienen herramientas personales como la resiliencia, que pueden utilizar para salir de estas relaciones nocivas y que las dañan; como lo señala González Arratia & Valdez Medina (2013) las mujeres muestran ser más empáticas, muestran tendencia al cuidado y apoyo a los demás; por su parte Ospina, Jaramillo & María (2005) señalan que las mujeres que atraviesan o han salido de situaciones adversas pueden restaurar el equilibrio en la vida, tienen sensación de éxito y ajuste social; por su parte Machicao & Aillón (2009) señalan que las mujeres de un grupo de apoyo mutuo del programa de resiliencia, han podido identificar algunas características en sus vidas personales, como la independencia,

el humor, la resistencia, la capacidad de relacionarse, la importancia de mejorar su autoestima, señalan que al reconocerlas han podido atribuir mayor poder a sus capacidades y restar importancia a sus limitaciones sintiéndose capaces de sobrellevar las dificultades que se les presentan; es solo que comiencen a reflexionar sobre su actuar y que pongan en práctica todo lo que tiene y son, que no permitan que el miedo las domine y que se puedan pensar y sentir libres de ataduras dominantes que solo las somete, y con esto no quiero decir, que deben abandonar a sus parejas si así ellas no lo quieren, o que tal vez si desean hacerlo pero que les hace falta creer en ellas; que usen herramientas para poder reconstruir nuevas relaciones e interacciones con sus entornos y específicamente con sus parejas, que se sepan independientes y capaces para ponerse a salvo y ayudarse y ayudar a otras mujeres incluyendo a sus propias hijas. Por otro lado, Canaval, González & Sánchez señalan (2007) que las mujeres con altas creencias espirituales pueden sentir que tienen más recursos y apoyo en sus vidas; y que la resiliencia en mujeres maltratadas aporta luces sobre la recuperación del trauma ocasionado.

Ante esta problemática Valdez-Santiago & Ruíz-Rodríguez (2009) señalan que es una obligación que se desarrollen medidas de prevención, para estas autoras se debe afrontar la violencia de manera ecológica ya que esto supone el desarrollo de estrategias en distintas escalas, desde analizar los factores individuales de riesgo; influir en las relaciones personales y promover los ambientes familiares saludables; vigilar los espacios públicos, corregir las desigualdades por condición de género; y, por último, afrontar los grandes factores culturales, sociales y económicos que contribuyen a la violencia..

Y en este trabajo apuesto que desde la resiliencia se puede prevenir la violencia contra las mujeres principalmente en los entornos familiares.

3. Resiliencia

Es a partir de la Resiliencia que se hace esta propuesta para que estas mujeres tengan alternativas y opciones de poder fortalecerse y empoderarse para romper con estos vínculos de violencia.

González-Arratia (2007) señala que en las Ciencias Sociales la Resiliencia fue adoptada para caracterizar a aquellas personas que a pesar de vivir en condiciones de alto riesgo se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos; cabe señalar que estas mujeres durante toda su vida han vivido violencia ejercida por al menos algún miembro de la familia, generalmente ellas han mencionado que han sido violentadas psicológicamente por parte de la madre y por parte del padre han sido violentadas físicamente y dos de ellas vivieron violencia de tipo sexual, fueron violadas de pequeñas por un miembro de la familia, si bien es cierto, estas mujeres han salido adelante a pesar de estos entornos y de estas experiencias, Kotliarenko (1997) menciona que el surgimiento del concepto de resiliencia desde un enfoque interdisciplinario está basado fundamentalmente en la observación de las diferencias conductuales, que muestran los distintos seres humanos enfrentados a situaciones aparentemente similares. La resiliencia es un abanico de posibilidades, en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos, presentes en los seres humanos, se centra en tomar en cuenta las condiciones que posibilitan un desarrollo más sano y positivo. Estas mujeres mencionan que a lo largo de sus vidas ellas sabían que a pesar de ser agredidas por sus padres lo aceptaban porque era lo que siempre vieron en sus familias, era algo normal una de ellas señala *“mi mamá siempre me reprimía y bueno siempre terminaba golpeándome pero yo sabía que esto algún día tenía que cambiar, y si cambió hasta que yo entre a la universidad dejó de pegarme, pero yo siempre creí que eso era algo normal, incluso yo cuando estaba en primer semestre de la universidad empecé a perdonarla”* otra de ellas menciona *“ tenía ocho años cuando mi mamá me abandonó con mi abuelita y se fue a vivir con otra persona y se llevó a todas mis hermanas menos a mí, antes no lo entendía pero ahora le agradezco que me haya dejado con mi abuelita porque mi abuelita nunca me pegó siempre me quiso mucho, porque mi mamá siempre nos pegaba a todas por todo, creo que aprendí a vivir sabiendo que a mi mamá yo no le importaba y hasta la fecha ella está muy alejada de mí”*

La capacidad de ajuste personal y social a pesar de vivir en un contexto desfavorable y de haber tenido experiencias traumáticas es lo que define a la personalidad resiliente (Uriarte Arciniega, 2005) la resiliencia es una cualidad que se puede aprender y perfeccionar; la optimización evolutiva que busca la manera de prevenir los riesgos y promover un desarrollo óptimo de los sujetos, se relaciona con el proceso de la resiliencia; la optimización del desarrollo humano va más allá que la capacidad de resistencia a la adversidad. Para Vanistendael (2002) la resiliencia no está en los seres excepcionales sino en las personas normales y en las variables naturales del entorno inmediato, por eso se entiende que es una cualidad humana universal presente en todo tipo de situaciones difíciles y contextos desfavorecidos, guerra, violencia, desastres, maltratos, explotaciones, abusos, y sirve para hacerlos frente y salir fortalecidos e incluso transformados de la experiencia. Una de estas mujeres menciona que después haber sido violada por uno de sus primos a la edad de 16 años sintió mucha furia con la madre *“por muchos años sentí que mi madre fue la culpable de que mi primo me violara pero después comprendí que no, que ni mi madre ni yo tuvimos la culpa, en mi familia nadie lo supo, todos estos años lo he callado por vergüenza pero ya no quiero vivir así todo este tiempo he luchado por salir adelante y creo que lo hago bien, después de la muerte de mi esposo sentí que no podría salir, pero mírame aquí estoy, termine mi carrera, ahora trabajo y sé que me faltan muchas cosas por hacer, terminar de construir nuestra casa, seguir adelante con mis hijos y mi hija, pero ahí voy poco a poco”*.

Por su parte Kotliarenco, Cásares y Fontecilla (1997) la definen como un proceso que se promueve y se desarrolla, que a su vez le permite a las personas fortalecerse y transformarse de acuerdo a las experiencias adversas o difíciles que se le hayan presentado, es decir, al presentarse dichos acontecimientos traumáticos o difíciles las personas hacen uso de capacidades emocionales, cognitivas y sociales para lograr alcanzar una vida significativa y productiva. Según (Grotberg, 2003), en su modelo Resiliencia en el modelo Psicosocial, las fuentes interactivas de la resiliencia para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, y de donde se toman factores de resiliencia son cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de las personas (niños y niñas, adolescentes o personas adultas) con características resilientes.

Por su parte García del Castillo & Días (2007) señalan que las mujeres tienden a presentar niveles más elevados en la gran mayoría de los factores de protección y resiliencia, esto como resultado de su investigación en la relación entre los factores de protección,

resiliencia y autorregulación. Saavedra (2003) señala que en términos de resultados con respecto a la resiliencia las mujeres puntúan más alto que los hombres.

En este trabajo se identifican los factores protectores internos que para González Arratía & Valdés (2011) se refieren a las funciones que se relacionan con las habilidades para la solución de problemas, así como habilidades interpersonales; y los factores protectores externos se refiere a la posibilidad de contar con apoyo de la familia y/o personas significativas para el individuo.

Kotliarenco (1997) cita a Wolin y Wolin (1993) menciona que las personas presentan algunas características que los diferencian de los demás, estas características son personales y solo las poseen las personas resilientes, y son:

1. Introspección: que es el arte de preguntar a sí mismo y darse una autorespuesta honesta.
2. Independencia: se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientales adversos, alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.
3. Capacidad de relacionarse: es la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para brindarse a otros.
4. Iniciativa: el placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes, es decir, se refiere a la capacidad de responsabilizarse de los problemas y de ejercer control sobre de ellos.
5. Humor: la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia.
6. Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que la autora menciona son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.
7. Moralidad: actividad de una conciencia informada, es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

Con referencia en lo anterior éstas características son las que las personas resilientes ponen en práctica, sin importar cuál sea la situación o cuales hayan sido los acontecimientos, lo que sí es claro es que unas serán más notorias y resaltarán más que

las otras, es decir, al poner en práctica dichas habilidades enfrentarían las dificultades que se les presenten, pero en cada caso será enfrentado de manera distinta.

Por otro lado, Grotberg (2003) menciona que si la resiliencia tiene que ver con la forma en cómo las personas se apropian de la realidad es a través del habla y que ésta abre la posibilidad al comportamiento saludable o de superación de los eventos traumáticos, lo que esta autora plantea es una clasificación de tres categorías, que son:

- Categoría 1: Tiene que ver con el apoyo que la persona cree que puede recibir (yo tengo).
- Categoría 2: Tiene que ver con las fortalezas intrapsíquicas y condiciones internas de la persona (yo soy; yo estoy)
- Categoría 3: Tiene que ver con las habilidades de la persona para relacionarse y resolver los problemas (yo puedo)

Por otro lado Saavedra y Grotberg (2003) en (Saavedra & Villalta, 2008) desarrollan un modelo que explica que la respuesta resiliente es una acción orientada a metas, ésta es la respuesta sustentada o vinculada a una visión abordable del problema, como conducta recurrente en visión de sí mismo, caracterizada por elementos afectivos y cognitivos positivos o proactivos ante los problemas; los cuales tiene como condición histórico-estructural condiciones de base, es decir un sistema de creencias y vínculos sociales que impregnan la memoria de seguridad básica y que de modo recursivo interpreta la acción específica y los resultados.

Retomando esto Saavedra & Villalta (2008) lo complementan con lo que Grotberg aborda ya que en éste sentido retoman los diversos niveles de la realidad de las personas que contribuyen a la constitución de la resiliencia así como las modalidades interactivas de su manifestación en el habla, es decir la historia actual de las personas, lo que estas pueden señalar lo hacen por medio de lo que para ellas tiene un significado y lo hacen por medio del habla (Ver tabla 3).

Las condiciones base que Saavedra (2003) plantea son actualizadas a través de las formas del habla de las personas, es decir, cuando las personas hablan de sí, de los otros y lo que

poseen para abordar las situaciones actuales de su vida, ésta última retomada de Grotberg (2001) (Ver tabla 1).

Tabla 1 Condiciones del base del habla (Grotberg, 1998).

| | CONDICIONES DE BASE | VISIÓN DE SÍ MISMO | VISIÓN DEL PROBLEMA | RESPUESTA RESILIENTE |
|--|---------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | Yo soy, yo estoy | | | |
| | Yo tengo | | | |
| | Yo puedo | | | |

Saavedra explica que ésta tabla permite describir 12 factores de la Resiliencia que se pueden agrupar en 4 ámbitos, desde la conducta evidente (respuesta resiliente) hasta el sistema de creencias que la interpreta y la hace recurrente (condiciones base). Así el autor describe doce factores que sustentan y describen las distintas modalidades de interacción que las personas llevan a cabo, consigo mismas, con las otras personas y con sus posibilidades.

Saavedra las define como:

- F1: Identidad. (Yo soy condiciones base). Refiere a juicios generales tomados de los valores culturales que definen al sujeto de un modo relativamente estable, estos juicios generales refieren a formas particulares de interpretar los hechos y las acciones que constituyen al sujeto de un modo estable a lo largo de su historia.
- F2: Autonomía. (Yo soy-visión de sí mismo). Son juicios que se refieren al vínculo que el sujeto establece consigo mismo para definir su aporte particular a su entorno sociocultural.
- F3: Satisfacción. (Yo soy- visión del problema). Refiere a juicios que develan la forma particular en como el sujeto interpreta una situación problemática.
- F4: Pragmatismo. (Yo soy- respuesta resiliente). Juicios que develan la forma de interpretar las acciones que realiza.
- F5: Vínculos. (Yo tengo- condiciones de bases). Juicios que ponen en relieve el valor de la socialización primaria y redes sociales con raíces en la historia personal.

- F6: Redes. (Yo tengo- visión de sí mismo). Juicios que refieren al vínculo afectivo que establece la persona con su entorno social cercano.
- F7: Modelos. (Yo tengo- visión del problema). Juicios que refieren a la convicción del papel de las redes sociales cercanas para apoyar la superación de problemáticas nuevas.
- F8: Metas. (Yo tengo- respuesta). Juicios que se refieren al valor contextual de metas y redes sociales por sobre la situación problemática.
- F9: Afectividad. (Yo puedo-condiciones base). Juicios que refiere a las posibilidades sobre sí mismo y el vínculo con el entorno.
- F10: Autoeficacia. (Yo puedo-visión de sí mismo). Juicios sobre las posibilidades de éxito que la persona reconoce de sí mismo ante una situación problemática.
- F11: Aprendizaje. (Yo puedo-visión del problema). Juicios que refieren a valorar una situación problemática como una posibilidad de aprendizaje.
- F12: Generatividad. (Yo puedo- respuesta). Juicios que refieren a la posibilidad de pedir ayuda a otros para solucionar situaciones problemáticas (Ver tabla 2)

Tabla 2 Propuesta de Saavedra (2008) Modalidades de interacción.

| | Condiciones de base | Visión de sí mismo | Visión del problema | Respuesta resiliente |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Yo soy, yo estoy | F1: Identidad | F2: Autonomía | F3: Satisfacción | F4: Pragmatismo |
| Yo tengo | F5: Vínculos | F6: Redes | F7: Modelos | F8: Metas |
| Yo puedo | F9: Afectividad | F10: Autoeficacia | F11: Aprendizaje | F12: Generatividad |

A lo largo de estos factores que Saavedra plantea como factores que se encuentran en las interacciones que las personas llevan a cabo en este proceso se menciona entonces que los factores de resiliencia se agrupan en uno de los niveles o ámbitos de respuesta de las personas.

Tabla 3 Categorías de factores resilientes (Grotberg, 2001).

| |
|--|
| <p>YO TENGO</p> <ul style="list-style-type: none">• Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.• Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.• Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.• Personas que quieren que aprenda a desenvolverme sólo.• Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender. <p>YO SOY</p> <ul style="list-style-type: none">• Una persona por las que otros sienten aprecio y cariño.• Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.• Respetuoso de mí mismo y del prójimo. <p>YO ESTOY</p> <ul style="list-style-type: none">• Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.• Seguro de que todo saldrá bien. <p>YO PUEDO</p> <ul style="list-style-type: none">• Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.• Buscar la manera de resolver los problemas.• Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.• Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.• Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito. |
|--|

Saavedra & Villalta (2008) mencionan que muchas conductas calificadas de resilientes se delimitan al repertorio de acciones e interpretación de respuesta que las personas tienen concentrada en su socialización, mientras que otras conductas requieren sustentarse en una interpretación que la persona hace de sí misma, o de sus propias certezas en la vida, abriéndose a la posibilidad de la transformación como una posibilidad de crecimiento.

Por su parte González Arratia (2008) plantea que la Resiliencia, a pesar de que requiere una respuesta individual, no es una característica individual, pues está condicionada de una gran heterogeneidad de influencias ecológicas que confluyen para producir una reacción excepcional frente a una amenaza importante. Así mismo González Arratia señala que (2007) es el resultado de la combinación o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que posibilitan superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva.

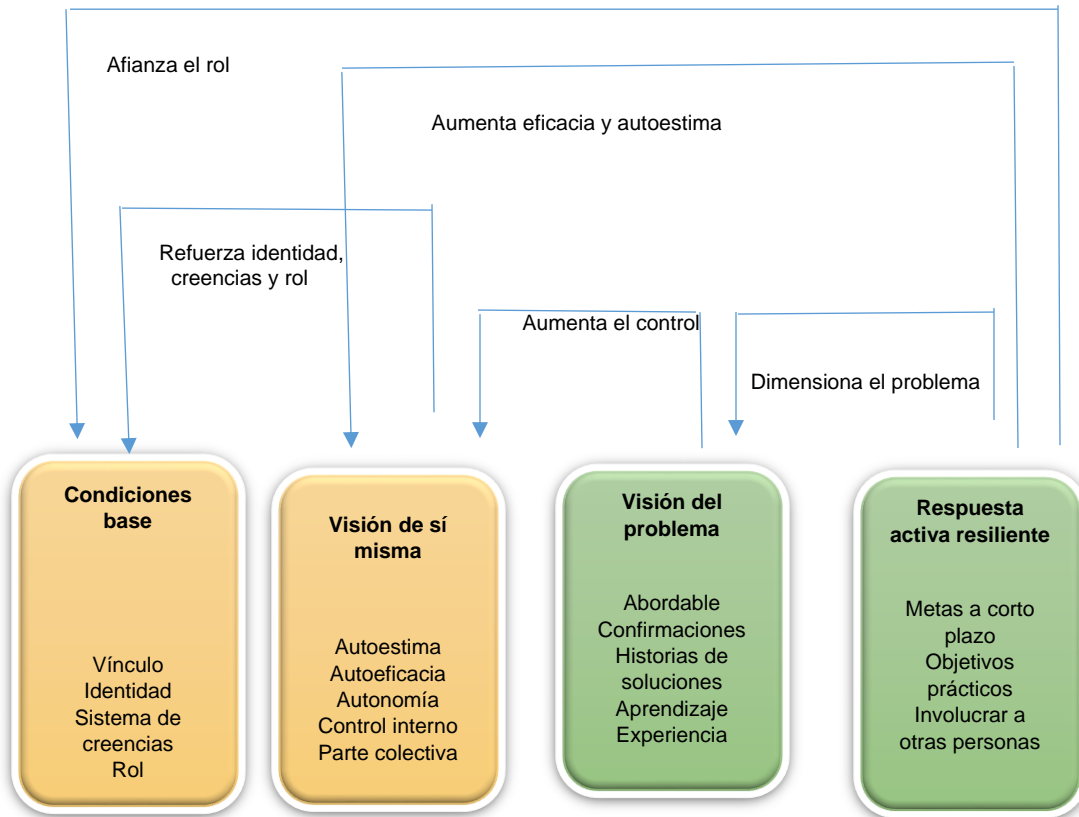
La resiliencia puede ser una categoría explicativa de actitudes, comportamientos, emociones y reacciones de la mujer maltratada sin privarla de ser agente. Así pues, reconociendo que ante el marco asimétrico de poder y de desigualdad de su relación ha de desplegar recursos adaptativos a la misma, no interiorizando los valores o creencias del agresor (ni juicios favorables o neutros sobre la situación) sino adecuándolos como estrategias de resistencia y de supervivencia; o de salvaguardar los intereses y objetivos

que para ella sean prioritarios, como pueden ser su subsistencia y la de sus hijos, o la evitación de su rechazo social por el entorno y la familia más próximos en caso de ruptura (IVAPSAN, 2016)

Partiendo de esto es que se hace el diagnóstico para identificar los factores resilientes que este grupo de mujeres posee, así como se identifica primero los tipos de violencia que viven este grupo de mujeres.

Hasta aquí se hace una revisión teórica con respecto al tema de violencia de género y violencia intrafamiliar, en el siguiente apartado el método se abordará la resiliencia de forma teórica, así como la identificación de los factores protectores resilientes internos y externos, se identificarán a través de las características resilientes con las que cuentan este grupo de mujeres y como estas características se hacen presentes para enfrentar la violencia y las adversidades (Ver esquema 1).

Esquema 1 Conceptualización de la resiliencia para enfrentar situaciones adversas (Saavedra 2001)



**Cuando se presenta la violencia y
Puede dañar o no la visión de sí mismas**

**Características estructurales
(Factores internos)**

**Características del medio externo
(Factores externos)**

4. Método

4.1 Objetivos

OG: Proponer un taller de promoción de factores protectores resilientes contra la violencia familiar dirigido a mujeres con perspectiva de género.

OP1: Diagnosticar el tipo de violencia familiar que vive un grupo de mujeres.

- OE1: Clasificar los tipos de violencia familiar que vive un grupo de mujeres.

OP2: Diagnosticar los factores protectores resilientes contra la violencia familiar en un grupo de mujeres que la viven.

- OE1: Identificar los factores protectores resilientes internos de las mujeres que viven violencia familiar.
- OE2: Identificar los factores protectores externos resilientes de las mujeres que viven violencia familiar.

OP3: Diseñar actividades adecuadas para promover el uso de los factores protectores resilientes contra la violencia familiar de las mujeres participantes.

OG: Proponer un taller de promoción de factores protectores resilientes contra la violencia familiar dirigido a mujeres desde la perspectiva de género.

OP1: Diagnosticar el tipo de violencia familiar que vive un grupo de mujeres.

OP2: Diagnosticar los factores protectores resilientes contra la violencia familiar en un grupo de mujeres.

OP3: Diseñar actividades adecuadas para promover el uso de los factores protectores resilientes contra la violencia familiar de las mujeres participantes.

OE1: Clasificar los tipos de violencia familiar que vive un grupo de mujeres.

OE1: Identificar los factores protectores resilientes internos de las mujeres que viven violencia familiar.

OE2: Identificar los factores protectores resilientes externos de las mujeres que viven violencia familiar.

4.2 Diseño de propuesta del taller

Partiré por mencionar que el objetivo del trabajo es diseñar un taller de promoción de factores protectores resilientes contra la violencia familiar dirigido a mujeres desde la perspectiva de género; esta es una propuesta como estrategia didáctica cognitivo conductual desde la Resiliencia dirigida a las mujeres que viven violencia familiar con el propósito de promover el uso de factores protectores resilientes internos y externos; Martínez González (2016) señala que la resiliencia constituye una competencia que integra procesos cognitivos, afectivos, relacionales y conductuales que hacen posible el desarrollo con éxito de actuaciones de prevención y de intervención ante las situaciones de riesgo y las consecuencias que éstos puedan tener. Por otro lado, la SEP (2016) plantea que la modalidad no escolarizada es una alternativa educativa que ofrece orientación y atención a madres y padres de familia, a través del trabajo en módulos por medio de técnicas grupales, que propician aprendizajes sobre pautas y prácticas de crianza; ¿por qué elegir este tema? Considero que la violencia de género dirigida hacia las mujeres sigue en aumento, creo que es importante comenzar a ofrecer estrategias o alternativas para que las mujeres puedan salir de entornos violentos y reconstruirse, es importante señalar que las personas se relacionan entre sí en distintos ámbitos en el medio donde se desenvuelven, es en estas relaciones familiares, escolares, laborales, sociales donde se puede producir y reproducir la violencia; si bien es cierto la violencia no respeta sexo, edad, género, religión, educación, ni estrato social, la violencia se presenta en la gran mayoría de las relaciones entre hombres y mujeres y entre mujeres y mujeres, también las estadísticas señalan que son las mujeres las más vulnerables a sufrir violencia por parte de la pareja o de algún otro miembro de la familia, como lo señala el Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (2015) la violencia contra las mujeres, debido a su condición de género, se da en todos los ámbitos por parte de agresores diversos, desde la pareja y familiares hasta desconocidos; esto constituye un fenómeno extendido con características y matices diferentes. Por su parte la Organización de las Naciones Unidas ONU (2015) revela que, en todo el mundo, una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual, principalmente de parte de un compañero sentimental.

Partiendo de esta problemática es que propongo un taller para promover factores protectores resilientes a las mujeres que viven violencia familiar. El taller está conformado de 11 sesiones donde se abordará una temática por sesión, cada sesión contiene de una a

tres actividades y reflexiones por temática, se propone que sean cada semana las sesiones de dos horas cada sesión, permitiendo así la reflexión y la promoción de conductas resilientes en sus entornos.

4.3 Características de las mujeres participantes.

Parto de la observación y de los datos que este grupo de mujeres facilitaron, algunas de sus características son; todas son madres, sus edades oscilan entre los 40 y 45 años, tienen varios años viviendo con las parejas y solo dos mantienen una relación de noviazgo de 3 a 4 años; una de ellas es bióloga y trabaja en un laboratorio dentro de un hospital, otra de ellas es estudiante del último semestre de Derecho; otra de ellas es Administradora y trabaja en una empresa; otra es trabajadora doméstica; otra de ellas también es Administradora y ella trabaja en una radiodifusora; tienen en común que todas tienen hijas adolescentes, todas tienen una pareja, una de ellas es divorciada, una es viuda, otra vive con la pareja pero no se hablan, y las otras dos viven con las parejas en aparentes buenos términos; se destaca de ellas que tienen una buena solvencia económica, todas trabajan y son independientes económicamente, es decir, no viven en pobreza ni en pobreza extrema, sin embargo todas viven violencia familiar, ya sea ejercida por sus parejas o por las madres de éstas, la violencia que más destaca es la violencia psicológica y la económica por parte de las parejas. Ellas no reconocen que viven violencia puesto que consideran que la violencia es solo física, estas mujeres se han acostumbrado a vivir en estos entornos, consideran que es normal que entre parejas se vivan situaciones que aun cuando las pone en riesgo están obligadas a permanecer y a permitir que esto se dé en sus relaciones.

4. 4 Diagnóstico

En este apartado se identifica la violencia que vive este grupo de mujeres, para ello se le asignó un seudónimo a cada una de ellas y se plantea de manera general los tipos de violencia que viven, así como, se identifica que en su mayoría vive el mismo tipo de violencia. Por otro lado, también se identifican sus factores protectores resilientes internos y externos (Ver tabla 4).

Para realizar el diagnóstico se utilizaron un cuestionario para identificar la violencia basado en el Violentómetro (IPN, 2016). Para identificar las características resilientes se utilizó la escala de resiliencia de Saavedra y Villalta (2008), así como, un cuestionario de datos generales. Todo esto se recabo en las reuniones con el grupo de mujeres.

Este grupo de cinco mujeres son madres de mis pacientes que acuden a recibir atención psicológica y psicopedagógica a un consultorio particular.

Tabla 4 Grupo de mujeres.

| Nombre | Tipo de violencia | Factores protectores resilientes internos | Factores protectores resilientes externos. y |
|---|---|--|---|
| Teresa 44 años Trabajadora doméstica | Violencia sexual, económica y psicoemocional. | Identidad, autonomía, | Redes, metas. |
| Lorena 44 años Bióloga | Violencia económica y psicoemocional. | Identidad, autonomía, | Vínculos, metas. |
| Rebeca 40 años Estudiante de Derecho | Violencia física, verbal y psicoemocional. | Autonomía, afectividad | Redes, metas. |
| Andrea 45 años Administradora | Violencia económica y psicoemocional. | Identidad, autonomía, satisfacción, afectividad | Redes, modelos, metas, aprendizaje |
| Cecilia 40 años Administradora | Violencia sexual y vive violencia psicoemocional y económica. | Autoeficacia, Autonomía | Redes, modelos. |

Se identifica a partir de lo que señala el INMUJERES (2004) Teresa vive y vivió violencia de tipo económica, verbal, y de tipo sexual; Lorena vive y vivió violencia económica verbal y física. Andrea vive violencia psicológica, económica y patrimonial. Rebeca vive violencia física, verbal y psicológica; y Cecilia vive y vivió violencia sexual, psicológica y económica (ver tabla 5).

Para la identificación de la violencia se parte de lo que señala la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV, 2007) y la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia para el DF (2008), así como lo antes señalado por otros autores y autoras.

Tabla 5 Datos sociodemográficos del grupo de mujeres.

| | |
|----------------|---|
| Teresa | Es una mujer de 44 años, trabaja haciendo limpieza en oficinas, para obtener un poco más de ingresos vende pijamas tiene tres hijos, dos varones de 30 y 29 años y una mujer de 15 años, vivió violencia sexual y vive violencia económica, y psicoemocional. Vive en casa propia heredada por su abuela materna. Tiene 30 años de vivir con la pareja. |
| Lorena | Es una mujer de 44 años es Bióloga y trabaja en un hospital, vive con su esposo y su hija de 15 años ella vive violencia económica y violencia psicoemocional por parte de su esposo y vive violencia psicoemocional por parte de la madre. Vive en casa propia dentro del terreno de casa de los padres. Tiene 13 años de vivir con la pareja. |
| Rebeca | Es una mujer de 40 años, es estudiante de Derecho, es divorciada tiene una hija de 14 años, y vive violencia física, verbal y psicoemocional por parte de su novio por parte de la madre vive violencia psicoemocional. Vive en casa de la madre. Tiene cuatro años en una relación de noviazgo. |
| Andrea | Es una mujer de 45 años ella es Administradora y trabaja en una empresa, tiene una hija de 20 años y un hijo de 10 años, ella vive violencia económica y psicoemocional por parte de su esposo. Vive en casa propia dentro del terreno de los suegros. Tiene 22 años viviendo con su esposo. |
| Cecilia | Es una mujer de 40 años es Administradora y trabaja en una radiodifusora tiene dos hijos varones uno de 10 años y 15 años y una mujer de 20 años, ella vivió violencia sexual y vive violencia psicoemocional y económica por parte de la madre y de la actual pareja. Vive en casa de la madre. Tiene una relación de noviazgo de 3 años. |

4.4.1 Tipos de violencia que se reportaron.

La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Distrito Federal (2008) identifica la presencia de violencia económica. La violencia económica se presenta

cuando no aportar dinero intencionalmente para atender las necesidades (salud, educación, alimentación) de las y los hijos menores de edad, las tuyas, así como la manutención de la casa (agua, luz, gas, etc.) (Ver tabla 6)

Tabla 6 Violencia de tipo económica que se reportó en el diagnóstico.

| | |
|-----------------------|---|
| <p>Teresa</p> | <p><i>“Tengo una pésima relación con el papá de mis hijos, él ahora es un mantenido, no aporta dinero a la casa, solo le da veinte pesos a mi hija para irse a la escuela, pero todo lo demás yo lo compro, sabe que tiene una responsabilidad con su hija, pero no le compra ni cereal, yo me hago cargo de mantener a mi hija, ya estoy haciendo trámites para demandarlo por pensión alimenticia, a ver si no se enoja y después me va peor”</i></p> |
| <p>Lorena</p> | <p><i>“yo me hago cargo de muchos gastos de la casa y de mi hija, aun cuando él gana muy bien, incluso gana mejor que yo, pero no aporta lo que yo considero que debe aportar para los gastos de la casa, la verdad por no pelear con él prefiero yo asumir esos gastos, pero sabe, ya no me está gustando creo que todo esto no es justo”</i></p> |
| <p>Andrea</p> | <p><i>“sabes, yo durante 20 años he mantenido a la familia, yo gano mejor que él y nunca le pedí dinero, el no aporta gasto en la casa solo paga de vez en cuando algunos servicios, de mis hijos yo me hago cargo, mis hijos acuden a mí cuando necesitan algo, últimamente le he exigido que debe darme un gasto y eso ha generado que él se enoje, se pone pesado, pero no me importa él debe hacerse cargo por lo menos de pagar los servicios, todo mi sueldo se ha ido en mi familia y él no aporta nada”</i></p> |
| <p>Cecilia</p> | <p><i>“yo siempre ando padeciendo de falta de dinero, gano muy poco y todo se me va en la casa, como vivo en casa de mi mamá pues tengo que aportar para los servicios también tengo que aportar para la comida de todos, mi hermana también vive ahí con su familia pero su esposo no trabaja y pues yo tengo que aportar todo, ¡ya estoy cansada! el padre de mis hijos dejó una pensión a nombre de mi suegra y se supone que ella debe darme la mitad, pero no lo hace, así que para no pelear y discutir porque no quiero que mis hijos se den cuenta yo me sigo haciendo cargo de todo”</i></p> |

La (LGAMVLV, 2007) define como violencia sexual cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto (ver tabla 7)

Tabla 7 Violencia de tipo sexual que se reportó en el diagnóstico.

| | |
|---|--|
| <p>Teresa reconoce que su esposo en varias ocasiones abuso de ella, menciona que su hija fue producto de esa violación, ya que ella no deseaba estar con él un día llevo alcoholizado y abuso de ella, ella no reconocía que esto era una violación pues pensaba que él por ser su esposo tenía el derecho de estar con ella cada vez que él quisiera y no cuando ella lo decidiera.</p> | <p><i>“ahora no lo tolero, lo detesto, si lo aguanto es solo por mis hijos, porque ellos me lo piden, pero no lo quiero ya en mi vida, sabe que me violó, mi hija fue producto de esa violación, él siempre me decía que yo tenía que estar dispuesta para cuando él quisiera estar conmigo, yo siempre pensé que así debía ser, pero ahora sé que no, sé que ahora yo lo puedo demandar por abuso, sabe el muchas veces abuso de mí, sabe cuántos años tenía cuando me fue con él, yo tenía 14 años y él tenía 25 años, fui una tonta yo era todavía una niña, por eso ahora no quiero que mi hija viva lo que yo viví”</i></p> |
| <p>Cecilia verbaliza el abuso sexual del que fue víctima de joven y que por muchos años calló.</p> | <p><i>“yo fui violada por un primo siempre lo calle, mi madre nunca lo supo ni nadie de mi familia, siempre me sentí culpable, después me costó mucho trabajo estar con otra persona, mi esposo también abusaba de mí, pero eso fue ya hace muchos años, ya no quiero recordar, él ya está muerto, además no quiero que esto le pase a mi hija”</i></p> |

Este grupo de mujeres en su mayoría ha vivido violencia de tipo psicoemocional la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Distrito Federal (2008) identifica que en la violencia psicoemocional hay acciones u omisiones dirigidas a desvalorar, intimidar o controlar las acciones, comportamientos y decisiones de las mujeres. Consiste en una serie de prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, insultos, amenazas, celotipia, desdén, indiferencia, descuido reiterado, chantaje, humillaciones, comparaciones destructivas, abandono o actitudes devaluatorias entre otras.

Estas mujeres han vivido este tipo de violencia durante muchos años, ya sea por parte de sus madres o hermanas y por parte de las parejas (Ver tabla 8).

Tabla 8 Violencia de tipo psicoemocional que se reportó en el diagnóstico.

| | |
|---|--|
| <p>Teresa menciona que tiene más de treinta años viviendo con su pareja, ya ni si quiera se hablan, pero él la agrede psicológicamente a través de celos, palabras ofensivas, comparaciones y humillaciones ahora ella reconoce que también lo violenta, puesto</p> | <p><i>“él siempre me trato mal, siempre me insultaba, decía que yo no iba a ser nadie sin él, que ya nadie me iba a querer porque estaba muy fea, durante muchos años me lo creí pero ahora ya no, sabe, siempre desde que me fui con él siempre me fue infiel, y yo</i></p> |
|---|--|

| | |
|--|---|
| que ahora se defiende de estas agresiones de violencia. | <i>siempre lo supe, él me comparaba con las mujeres con las que el andaba y siempre me sentí fea, pero además me celaba no me dejaba salir, él siempre me reclamó que yo andaba con otros hombres, hasta la fecha el cree eso, les ha dicho a mis hijos que yo soy una tal por cual'</i> |
| Lorena ha vivido una violencia psicoemocional sutil, que puede pasar desapercibida, puesto que ella no la considera violencia. | <i>"mi esposo siempre me dice ¡ay mi amor que tontita eres, tenías que ser mujer! ¡A ver permíteme eres muy torpe!, él es mejor que yo, debo admitirlo, él es capaz de hacer más cosas que yo, él es más inteligente"</i> |
| Andrea ha vivido este tipo de violencia y es más lasciva y punitiva por parte de su esposo. | <i>"mi esposo me dice que estoy demasiado flaca, que siempre huelo feo, aunque me bañe, yo me esmero en mi cuidado y aunque yo me siento bien conmigo él siempre me confunde, hace que yo desconfie de mí, me dice ¡mejor cámbiate de ropa así te vez mal, ya viste a nuestra vecina que bien se arregla, porque tu no haces lo mismo!</i> |
| En el caso de Rebeca es su madre quien la violenta, así como su novio. | <i>"mi mamá dice que ni aunque termine la carrera se me va a quitar lo tonta, que no se me olvide quien soy, que no soy nadie, yo antes discutía mucho con ella por sus ofensas pero ahora ya no lo hago, mis hermanos creen que soy una cualquiera que fue mi culpa lo del divorcio, mi actual novio a veces me cela, se molesta cuando le hablo a otros compañeros de la facultad, y si no respondo el teléfono se enoja muchísimo, me ha dicho que nunca se me va a quitar lo fácil, aunque no me gusta cómo me trata pero yo lo quiero y no quiero perderlo"</i> |
| Cecilia la violencia que vive actualmente es por parte de sus hermanas y su madre. | <i>"Mi madre creo que no me quiere, mi mamá es muy guapa, y siempre se ha comparado conmigo, dice que ella está mejor que yo que los hombres la prefieren a ella que a mí, eso a mí no me importa, yo no soy bonita, años después de que muriera mi esposo, tuve un novio y mi mamá se involucró con él, estuvieron viviendo juntos un tiempo, yo tenía que aguantarme, no tenía otro lugar donde irme con mis hijos, así que hice de tripas corazón, mis hermanas siempre están juzgándome, dicen que todo lo hago mal, por eso me va mal en la vida, sabes, esto ya no me gusta, quiero alejarme ya de todo esto"</i> |

Otro tipo de violencia que está presente en la vida de estas mujeres es la violencia física, la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el DF (2008) la describe como todas las acciones u omisiones intencionales que causan un daño en la integridad física de las mujeres. Estas mujeres mencionan como han vivido este tipo de violencia (Ver tabla 9).

Tabla 9 Violencia de tipo física que se detectó en el diagnóstico.

| | |
|----------------------|--|
| <p><i>Lorena</i></p> | <p><i>“recuerdo que una vez que salimos de viaje comenzó a beber y se puso violento conmigo, además de insultarme me golpeo, pero yo lo entiendo, estaba alcoholizado, además yo tuve la culpa porque yo le empecé a gritar y claro era normal que el actuará de esta forma, sabe ahora me duele mucho haber permitido que me golpeará, ahora que ha pasado el tiempo ya no estoy tan segura de haberme merecido ese golpe. Él es un alcohólico y tenemos 15 años juntos y yo sabía que él bebía, así que pues ahora me aguanto”</i></p> |
| <p><i>Rebeca</i></p> | <p><i>“una vez me invitó a salir para festejar que ya cumplíamos un año de noviazgo, así que me puse muy guapa y ahí vamos en su carro, cuando me empezó a preguntar por un profesor y me dijo que me había visto muy sonriente platicando con él, y le dije que sí había estado con el profesor, en ese momento me dio un golpe en la cara, y comenzó a insultarme, me rompió la nariz, en mi casa tuve que decir que nos accidentamos y me dio mucha pena con mi hija, porque creo que ella no lo creyó”</i></p> |

Hasta aquí se identifica los tipos de violencia que este grupo de mujeres ha vivido o vive actualmente. Ahora bien, a continuación, se identificarán los factores protectores resilientes a través de las características resilientes que se identifica en este grupo de mujeres, y para ello se utilizó el instrumento de Escala de resiliencia de Saavedra & Villalta (2008) que consta de 12 reactivos.

4.4.2 Factores protectores resilientes internos y externos que se detectaron.

Teresa

En ella se identifican características resilientes como la identidad, es una mujer que las personas quieren, le gusta ayudar a otras mujeres; y autonomía, es una mujer que las demás personas respetan. Se observa también respuestas resilientes como el aprendizaje, cuenta con redes de apoyo y tiene metas, es decir ha aprendido de sus aciertos y errores. *“me hace sentirme bien saber que en mi trabajo valoran lo que hago, la licenciada me aprecia y cuando me regala cosas si no las necesito se las doy a una vecina que está más jodida que yo, me hace feliz que mis hijos me respeten y que me apoyen, yo quiero vivir de otra manera, no quiero que a mi hija le pase lo que a mí, quiero que estudie y que si no*

quiere casarse o juntarse que no lo haga, me gustaría que mi hija termine una carrera para que no acabe como yo, aunque sabe, creo que yo soy una buena mujer, no soy mala persona a pesar de todo lo que me pasó con el papá de mis hijos, ahora sé que no lo quiero en mi vida, tampoco quiero que le vaya mal, pero cerca de mí, no lo quiero”

Lorena

En el caso de Lorena también se identifican ciertos factores resilientes como la identidad y la autonomía así como respuestas resilientes, tiene vínculos, es decir, sus relaciones personales son confiables y sólidas *“hace algunos años yo le daba mi sueldo a mi esposo y él se hacía cargo, pero he aprendido que eso no está bien, ahora yo dispongo de mi sueldo así como de mi tiempo, tomo decisiones, incluso en el trabajo ahora promoveré mi cambio a otra área, no lo hice antes porque durante muchos años tuve miedo, ahora me doy cuenta de lo que soy capaz de hacer, ahora sé de donde provengo, ya no quiero tener miedo, aun cuando sé que mi esposo no confía en mi capacidad para resolver los problemas a los que me enfrento yo confié en mí, además no quiero que mi hija me vea así, si yo quiero que ella sea exitosa, también tiene que ver que su mamá lo es y que sobre todo que su mamá ya no tiene tanto miedo”*

Rebeca

En ella se identifican factores resilientes como la autonomía, la afectividad, así como, con redes y metas, también se identifican respuestas resilientes, es una mujer que le aprecian, busca resolver sus problemas de manera efectiva, confía en sus posibilidades de éxito y las reconoce, cuenta con personas que le ponen límites y la guían, sabe que cuenta con personas confiables. *“tardé mucho para decidirme entrar en la universidad pero lo logré, después del divorcio me sentí fracasada e inútil, ahora que estoy a punto de terminar la licenciatura me siento muy orgullosa de mí, ahora se de lo que soy capaz, tengo maestros que me aprecian y ven mi avance, sabes ahora sé lo que quiero, voy a trabajar para ayudar a otras mujeres que como yo han vivido violencia, ya no quiero seguir en una relación violenta, imagínate que le voy a decir a mi hija, no quiero que mi hija piense que su mamá es una cobarde, quiero que me vea como una mujer que lucha por lo que quiere”*

Andrea

Los factores resilientes que presenta Andrea son la identidad, autonomía, satisfacción y afectividad, es decir, es una mujer respetuosa de sí misma, es colaboradora con otras personas, las personas la aprecian, ayuda a otras personas, tiene buen humor ante los

problemas, puede expresar sus emociones, cuenta con modelos a seguir y tiene proyectos a futuro, además de que ha aprendido de sus errores, es persistente y creativa. ” *sabes, ahora que sé que mi esposo me es infiel, he decidido aceptar que ya no me ama, después de 22 años de matrimonio ahora resulta que ya no me ama, está bien, ya no lloro ahora trato de comprenderlo pero sé que primero debo estar bien yo, no quiero terminar mal con él, más por mis hijos que por él, sé que lo mejor es que tome decisiones pero sin apresurarme, tengo que pensar en mi bienestar pero también en mi bienestar económico y no está mal, afortunadamente mi familia me apoya incluso mis suegros, mis suegros me quieren mucho ya me dijeron que el que se va de la casa es él, yo no, ni mis hijos, siempre me han respetado y apreciado al igual que yo a ellos, también sé que cuento con personas que me quieren y me apoyan incondicionalmente, una de ellas es mi hija”*

Cecilia

En ella se presentan factores resilientes como la autoeficacia y la autonomía, trata de resolver sus problemas de manera efectiva, si se equivoca está dispuesta a corregir, es una mujer que las otras personas aprecian sienten cariño por ella, cuenta con personas que la apoyan, que estimulan su autonomía e iniciativa. “*yo quiero una mejor vida, por eso ya no quiero seguir sufriendo por las cosas que la vida no me ha dado, ahora pienso que tal vez me hace falta esforzarme más para poder obtenerlas, cuando esposo murió sentía que no iba a poder salir adelante, ahora sé que voy a estar bien, sabes, él fue un hombre muy infiel, y muy abusivo conmigo, pero ahora que ya no está, me siento más liberada y a veces me siento valiente, tengo personas de mi trabajo que confían en mí, y esto hace que yo confíe cada vez más en mí, ahora quiero seguir superándome para ayudar también a mis hijos, quiero enseñarles a mis hijos a que los problemas en la vida siempre tienen solución, eso he aprendido.*

Hasta aquí se hace el diagnóstico y como se observó se detectan los tipos de violencia que viven este grupo de mujeres, así como, se visibilizan los factores resilientes con los que cuenta este grupo de cinco mujeres.

5. Propuesta del Taller desde la Resiliencia

Hasta aquí se abordaron los objetivos planteados, se diagnosticó el tipo de violencia a la que se enfrentan este grupo de mujeres, se clasificaron los tipos de violencia y se identificaron los tipos de factores protectores resilientes internos y externos que ellas poseen.

Ahora planteo una propuesta como estrategia didáctica cognitivo conductual desde la Resiliencia dirigida a las mujeres que viven violencia familiar con el propósito de promover el uso de factores protectores resilientes internos y externos; Martínez González (2016) señala que la resiliencia constituye una competencia que integra procesos cognitivos, afectivos, relacionales y conductuales que hacen posible el desarrollo con éxito de actuaciones de prevención y de intervención ante las situaciones de riesgo y las consecuencias que éstos puedan tener. Por otro lado, la SEP (2016) plantea que la modalidad no escolarizada es una alternativa educativa que ofrece orientación y atención a madres y padres de familia, a través del trabajo en módulos por medio de técnicas grupales, que propician aprendizajes sobre pautas y prácticas de crianza. Retomando lo anterior estas mujeres son las constructoras de su realidad y serán ellas quienes la seguirán definiendo propongo un taller basándome en la promoción de la resiliencia, generando así respuestas positivas ante las adversidades que ellas presentan y que seguirán presentando a lo largo de su vida.

Como ya se revisó en el diagnóstico las manifestaciones de control y de poder que viven este grupo de mujeres las obliga a cuestionarse si eso debe continuar o debe cambiar llevándolas así en muchas ocasiones a no aceptar estas situaciones; esto puede interpretarse como la no aceptación de la violencia, generando que comiencen a autopercebirse sin culpabilizarse por tolerar la violencia así como, alejarse de la victimización y generar nuevos recursos que confirmen su control y su autoconcepto, asumiendo definitivamente el control de sus propias vidas .

Es por ello, que en este taller propongo trabajar a partir de la construcción de nuevas posibilidades y alternativas de vida para enfrentar la violencia, con la finalidad de promover la resiliencia para desarrollar la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y salir fortalecidas e incluso transformadas por experiencia adversas, la importancia de este taller es integrar acciones individuales, familiares y sociales que les ayude a este grupo de

mujeres a desarrollar factores protectores internos y externos que las lleve a tener respuestas y comportamientos resilientes que puedan poner en práctica en su vida diaria.

En este taller se pretende potenciar las fuerzas internas de las mujeres como son: las creencias de sí mismas, la autodeterminación, el poder personal para triunfar en la vida y superar los miedos, la autoconfianza, la autodeterminación para realizar metas y la perseverancia, todo ello orientado a mejorar la calidad de vida de este grupo de mujeres.

5.1 Metodología del Taller como propuesta pedagógica cognitivo conductual desde la Resiliencia.

1. Tema: *Acentuar lo Positivo* (Romeu Soriano, 2016)

Objetivo:

- Lograr que las mujeres puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un adecuado concepto propio; mejorar el concepto que tiene ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

Desarrollo: Ellas han crecido con la creencia de que lo más importante una vez que se tiene una pareja e hijos o hijas la prioridad son ellos y ellas pasan a segundos incluso a últimos términos. Con esta actividad se pretende que ellas comiencen a reconocerse primero a sí mismas y después todo lo demás.

Mencionarán

- Dos atributos físicos que les agradan de sí mismas.
- Dos cualidades de personalidad
- Una capacidad que las identifica de las demás personas.

Se les explicará que todo comentario debe ser positivo. No se permitirán comentarios negativos de ellas, se les guiará para que no utilicen comentarios sexistas o discriminatorios de ellas mismas. Se les guiará para que solo hablen de ellas y no de sus familias.

2. Tema: *Concepto positivo de mí* (Romeu Soriano, 2016)

Objetivo:

- Demostrar que si es aceptable expresar oralmente las cualidades positivas que ellas poseen.

Desarrollo: Se le pedirá que escriban en una hoja cinco cosas que realmente les agradan de sí mismas. Después se les preguntará

3. Tema: **Autoestima** (Branden, 1992)

Objetivo:

- Desarrollar un concepto positivo de sí mismas a través de la verbalización y la expresión.
- Afirmar su valor personal y la confianza en sí mismas.

Desarrollo: Se propone una muestra de colección de fotografías a lo largo de sus vidas y de los momentos que ellas consideran fueron y son importantes en sus vidas.

Una vez realizado el collage con sus fotografías ellas verbalizaran porque son o fueron importantes esos momentos en sus vidas, como eran, como son ahora y como les gustaría ser.

Se promueve un reconocimiento resiliente a través de cómo se perciben a sí mismas y de cómo las perciben las demás.

4. Tema: **Collage de mi vida** (Melillo, 2002)

Objetivo: Identificar las adversidades en sus vidas, así como expresar sus tensiones, intereses y motivaciones personales.

Desarrollo: Se realizará un collage de palabras donde expresen ¿quién soy? ¿Qué pasó que me dolió tanto? ¿Cómo lo solucioné? ¿Y ahora quién soy después de lo que me pasó?

Cada una de ellas interpretará el collage de las demás y posteriormente ellas explicaran su collage. La verbalización y el reconocer lo que han vivido y como lo han afrontado estas adversidades las ayudará para reconocerse y mirar lo que han logrado hacer.

5. Tema: **El cofre mágico** (Romeu Soriano, 2016)

Objetivo:

- Reflexionar acerca de la importancia que tiene el poder dedicar un tiempo a mirarnos para poder querernos más y mejor.

Desarrollo: Se pregunta al grupo de mujeres ¿Quién es para ellas la persona más especial en el mundo entero? Después de sus respuestas, se continúa diciendo: o "Yo tengo una

caja mágica, en el interior de la cual tendré la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo” o Se pide a cada una de ellas que se acerque y mire el interior de la caja mágica y que después regrese a su sitio y que mantenga en secreto este hallazgo (nadie puede hablar después de mirar la caja). Cuando todo el grupo ha mirado la caja, se pregunta: ¿Quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica? ¿Cómo se siente cada una de ellas al ver que son las personas más importantes?

6. Tema: *Un gran tesoro* (Branden, 1992)

Objetivo:

- Identificar la relación entre los factores protectores resilientes internos como son, autoestima, autoimagen positiva, introspección y autovalía.
- Identificar los roles de sus parejas y promover la igualdad entre sus parejas y ellas.

Desarrollo: Se leerá una pequeña historia y después se realizarán unas preguntas para que identifiquen sus factores protectores, así como, valorar los roles de sus parejas dentro de su relación.

Lectura de una historia

“Cuentan que en una antigua tribu primitiva apareció una mujer civilizada que llamó la atención de sus habitantes: gallarda, hermosa, hábil cazadora, fuerte guerrera, inteligente estratega, amable conversadora.

Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual la extranjera, todas las noches, pasaba mucho rato mirando dentro.

Después de muchas lunas, la extranjera desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso amuleto.

La esposa del jefe lo encontró casualmente y lo escondió, para poder contemplarlo también ella, largamente al anochecer, cosa que el jefe dedujo, pues la notaba cada vez más parecida a la admirada extranjera: prudente, hábil, valiente, ilusionada... Se convirtió en una mujer generosa, en una esposa amable y en una madre cariñosa.

Esto le hizo sospechar que el cofre poseía la imagen de un hombre guapo, de la que, enamorada, sacaba fuerzas e ilusiones escondidas antes. Un día logró arrebatárselo sin

ser visto y, él también, pasaba horas de la noche, adorando la prodigiosa estatua: fue cambiando de carácter y trato, y sus maneras fueron cada vez más amables, igualitarias, solidarias y comprensivas.

También el hechicero sospechó y temió que la extranjera hubiera dejado un amuleto o un ungüento mágico, de fuerzas superiores a las por él conocidas.

No le costó hacerse con el cofre, con cuya contemplación reiterada consiguió mejorar sus artes sanadoras y sus proféticas intuiciones...

A las pocas lunas, apareció de improviso la desaparecida dueña del milagroso cofre y dijo sencillamente:

“Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo dentro? Porque, si no logro ver, cada poco, el fondo de mí misma, nunca lograré saber dónde ir, ni que hacer de mí”

Finalmente, se les pregunta:

¿Para qué ha servido hacer este ejercicio?

¿Qué relación tiene con los conceptos autoestima, autoimagen positiva, introspección, autovalía?

7. Tema: **Creatividad** (Melillo, 2002)

(Tienda de los factores de resiliencia internos)

Objetivo:

- Fomentar en las mujeres la creatividad mediante situaciones inesperadas y adversas en la vida cotidiana.

Desarrollo: se ofertará la venta de factores protectores internos a cada una de ellas cree que necesita según sus vivencias y cuáles necesitaran en un futuro.

Cartel con lo siguiente: Oferta especial solo para esta sesión, por ser mujeres comprometidas para romper las cadenas de círculos violentos y de tratos desiguales.

Aprovechen esta ocasión para comprar y renovar los factores de resiliencia interna que ustedes creen que necesitan para mejorar su vida en estos momentos y para su futuro.

Nuestra tienda de resiliencia le ofrece este listado de factores con grandes descuentos, compre dos por el precio de uno. Hagan su pedido ahora mismo y lo enviamos sin costo.

Se les da una hoja para hacer sus compras.

Una vez realizados sus pedidos llega un comunicado que dice:

“Le agradecemos su atención un momento por favor. Nuestra tienda de Resiliencia acaba de hacer público este comunicado: Este departamento ha detectado un fraude por parte de la entidad denominada “La tienda de factores de resiliencia interna”. De todos es sabido que las características de Resiliencia ni se compran ni se venden, por lo tanto, las ofertas anunciadas por dicha tienda, son totalmente falsas. Sentimos las molestias que este tipo de anuncio les haya generado. En lugar de acudir a dicha tienda, este departamento les propone que conversen con la persona que tienen al lado y le cuenten aquello que habían solicitado en el formulario. Probablemente con la ayuda de su compañero podrán llegar a soluciones creativas para conseguir los factores que deseaban”.

La tienda de los deseos

| Factores de resiliencia interna | Nada | Un poco | Bastante | Mucho |
|---|------|---------|----------|-------|
| Iniciativa: <i>capacidad de emprender acciones ante una situación adversa, no quedarse paralizada, “hacer” aunque sea “pensar qué puedo hacer”.</i> | | | | |
| Independencia: <i>capacidad de apartarse de situaciones externas, mantener cierta distancia y lejanía para poder saber cómo me afectan y ser yo el que las “controla”.</i> | | | | |
| Introspección: <i>percibir que algo está mal y porqué, capacidad de “juzgar”, de sentido crítico; capacidad de preguntarse sobre las situaciones, en qué medida me pueden dañar o</i> | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <i>pueden dañar a otras personas.</i> | | | | |
| Relación: <i>destrezas o habilidades que le permiten hablar, conectar, comunicarse, encontrar puntos en común... .. desarrollarse" con otras personas.</i> | | | | |
| Humor: <i>capacidad de reírse, incluso de una mismo y de las situaciones más adversas.</i> | | | | |
| Creatividad: <i>(capacidad para inventar, construir, establecer, fundar, introducir por vez primera algo; hacerlo nacer o darle vida, en sentido figurado).</i> | | | | |
| Moralidad: <i>tener altruismo (buscar el bien de los demás) y actuar con integridad, de manera coherente con los principios y valores que uno tiene.</i> | | | | |

Para concluir se realizan unas preguntas.

¿Qué han aprendido de la actividad?

¿Es importante identificar nuestros propios factores y sus carencias?

¿Consideran que cada persona es responsable de su cambio y puede ayudarse de su familia y amistades?

8. Tema: Sororidad (Guatemala, 2016)

(Mi diario)

(Sororidad una nueva forma de relacionarnos)

Objetivo:

- Identificar la forma en como las mujeres se relacionan.

Desarrollo: Cada una de ellas comentará como considera desde su vivencia como se relacionan las mujeres y como ellas se han relacionado con otras mujeres.

9. Tema: Sororidad (Guatemala, 2016)

(Historias incompletas)

Objetivos:

- Completar las historias.
- Discutir las historias.
- Reflexionar que pasa en sus entornos en situaciones similares.

Desarrollo: Se les proporcionará una pequeña historia y ellas la concluirán

Después las discutirán argumentando porque terminaron así sus historias, mencionando si han vivido alguna situación así.

Reflexionarán cómo hacer para que sus historias terminen de una forma empática.

Historia 1: Una vecina ha empezado a trabajar en una oficina y sale muy arreglada y bonita de su casa. Las vecinas la ven salir así y entre ellas dicen...

Historia 2: Una alumna saca 10 en su examen de matemáticas que tanto le ha costado antes. El maestro le da un abrazo y la felicita. Algunas de sus compañeras que no pasaron el examen la ven y comentan entre ellas que...

Historia 3: Una niña va camino a la escuela, pero está muy cansada por el trabajo en la casa desde la madrugada. Se acerca a comprar un atole y por accidente se derrama el atole. La vendedora y las otras niñas que están comprando la ven y le dicen:

Historia 4: Una chica va caminando en la calle y un chico va detrás de ella hablándole. A ella le gusta él y decide parar para saludarlo. Su mamá que la ve de lejos piensa...

10. Tema: **Sororidad** (Guatemala, 2016)

(Reflexiones)

Objetivo:

- Reflexionar sobre la forma de responder ante ciertas situaciones.

Desarrollo: Se realizarán unas preguntas con respecto a la actividad anterior y se reflexionará sobre la forma en cómo se deben relacionar y tratar entre mujeres.

Preguntas

¿Qué nos muestran los casos sobre las relaciones entre mujeres?

¿De dónde hemos aprendido a portarnos así con otras mujeres?

¿Cómo le afecta a la mujer de cada caso la reacción que tiene la comunidad?

¿Si las mujeres nos peleamos entre nosotras quién sale ganando en casos de violencia?

¿En qué cosas podríamos apoyarnos y ayudarnos?

11. Tema: **Acróstico de mujeres** (Guatemala, 2016)

Objetivo: Realizar un acróstico juntas, en el que a cada letra de la palabra mujer escriban un problema o reto que comparten con las mujeres de su comunidad.

Desarrollo: se leerá un pequeño texto para que ellas reflexionen.

“Tal como una persona nos puede golpear o violar, alguien también puede decirnos cosas que nos hacen sentir mal. Los golpes y la violación dañan nuestro cuerpo, pero escuchar palabras feas dirigidas a nosotras, puede bajar nuestra autoestima y hacernos sentir tan mal que no queremos destacar, ni esforzarnos más por lograr nuestros sueños y metas. Si siempre escuchamos esas cosas empezamos a creerlas, aunque no sean verdad. Por ejemplo, si la mamá siempre dice a su hija que es una tonta y no vale nada, la niña va a pensar que es tonta y que no vale nada. Pero ya sabemos que todas somos especiales e importantes.

Hace algunos años un grupo de mujeres empezaron a pensar que la forma de relacionarse entre las mujeres podría ser diferente y a no competir, criticar y hacer sentir mal a la otra. Vieron que como las mujeres tenemos retos y problemas comunes podríamos más bien ayudar y apoyarnos una a otras. A esta forma de relacionarnos le llamaron SORORIDAD. En vez de que hubiera muchas mujeres divididas peleando entre ellas, podríamos ser un grupo grande de mujeres que nos apoyamos unas a otras. A veces los chismes son en contra

nuestra o bien es a nosotras a las que no están diciendo cosas desagradables también allí es importante creer en nuestro valor y hacernos respetar.”

Pegar un cartel que diga “mujeres” y otro que diga “sororidad”. Se les pedirá hacer juntas un acróstico, en el que a cada letra de la palabra mujer escriban un problema o reto que compartan con las mujeres de su comunidad.

Se les realizarán unas preguntas.

¿Cuándo se unen las mujeres para resolver sus problemas qué puede pasar?

¿Cómo han visto que unas mujeres apoyan a otras? ¿Qué miedos tenemos las mujeres para afrontar los problemas?

¿Qué podemos hacer para ser mujeres donde ayudarnos, apoyarnos y fortalecernos se la base de nuestras relaciones?

Elaboraran un acróstico individualmente con la palabra mujeres, resaltado sus cualidades y como pueden ayudar a otras mujeres.

6. Conclusiones

Este trabajo tuvo por objetivo diseñar un taller de promoción de factores resilientes dirigido a mujeres que viven violencia, uno de los objetivos particulares tiene como propósito diagnosticar y clasificar los tipos de violencia familiar que vive un grupo de mujeres, así como, identificar los factores protectores resilientes internos y externos con los que cuentan estas mujeres. Partiendo de esto se concluye que este grupo de mujeres en su mayoría vive o vivió violencia de tipo psicoemocional, verbal, física, sexual y patrimonial, también es importante señalar que la violencia psicoemocional está generalmente presente en los demás tipos, así como en la violencia sexual está presente la violencia física como lo señalan los diferentes autores.

En los entornos de estas mujeres está presente la violencia, sin embargo, intentan salir y/o han salido de estos entornos, tal vez sin saberlo gracias a que poseen ciertas características resilientes.

Del diagnóstico obtenido, se puede deducir que todas las mujeres de este grupo viven y o vivieron algún tipo de violencia por parte de la pareja y en algunos casos por parte de la madre o hermanas; la violencia contra estas mujeres es una violencia producto de las relaciones de poder desiguales entre hombres y mujeres, así como, se observa también entre mujeres, *“mi mamá siempre me reprimía y bueno siempre terminaba golpeándome pero yo sabía que esto algún día tenía que cambiar, y si cambió hasta que yo entre a la universidad dejó de pegarme, pero yo siempre creí que eso era algo normal, incluso yo cuando estaba en primer semestre de la universidad empecé a perdonarla”* Saucedo González (2015) argumenta que también se encuentra a mujeres ejerciendo violencia contra otras mujeres, porque el patrón cultural hace que cuando se construyen las identidades en estas culturas antiquísimas, como es la nuestra, se nos hace pensar que hay buenas y malas mujeres.

La violencia que se hace presente con regularidad en la vida de estas mujeres es la de tipo psicoemocional y la verbal, en algunas ocasiones ellas la viven desapercibidamente, es decir, no le dan importancia a los comentarios que tanto sus parejas como las madres les hacen, incluso se detectó que en ocasiones ellas creen que son responsables que sus parejas las violenten que incluso se la merecen puesto que no hicieron lo que la pareja o la madre esperaba de ellas; *“él siempre me trato mal, siempre me insultaba, decía que yo no iba a ser nadie sin él, que ya nadie me iba a querer porque estaba muy fea, durante*

muchos años me lo creí pero ahora ya no, sabe, siempre desde que me fui con él siempre me fue infiel, y yo siempre lo supe, él me comparaba con las mujeres con las que él andaba y siempre me sentí fea, pero además me celaba no me dejaba salir, él siempre me reclamó que yo andaba con otros hombres, hasta la fecha él cree eso, les ha dicho a mis hijos que yo soy una tal por cual" el Inmujeres (2004) señala que no resulta difícil, comprender la tendencia que muestran algunas mujeres de culparse a sí mismas por la violencia que experimentan de parte de los hombres que las rodean. Cualquier tipo de violencia que vivió o vive este grupo de mujeres las lastima, las hace sentirse inseguras, desconfiadas, frustradas con sus vidas puesto que ellas no se imaginaron vivir así, Corsi (1994) plantea que las mujeres que viven violencia verbal sufren una progresiva debilitación psicológica, presenta cuadros depresivos y puede desembocar en el suicidio.

Si bien todas estas mujeres viven violencia no todas responden a esta violencia de la misma forma, es decir, cada una de ellas es diferente y al mismo tiempo igual, puesto que viven los mismos tipos de violencia Lagarde (2014) plantea que la violencia contra las mujeres es de distinta índole, ya que adquiere manifestaciones diferentes de acuerdo al tipo de mujer y a la circunstancia en que ocurre.

Se encuentra también que estas mujeres siempre justifican la violencia puesto que consideran que la única violencia que existe es la física y como a ellas no las golpean, entonces consideran que no viven violencia, *"mi esposo siempre me dice ¡ay mi amor que tontita eres, tenías que ser mujer! ¡A ver permíteme eres muy torpe!, él es mejor que yo, debo admitirlo, él es capaz de hacer más cosas que yo, él es más inteligente"* sin embargo si comienzan a cuestionarse esas formas de vivir y se dan cuenta que no fue lo que ellas imaginaron, puesto que creyeron en el amor incondicional Ferrer y Bosch (2013) indican que la creencia en que el amor y la relación de pareja es lo que dan sentido a sus vidas dificulta la reacción de las mujeres que viven violencia de género, así la creencia de que el amor lo puede todo, la violencia que viven es justificable, es decir, la violencia y el amor son compatibles, ciertos comportamientos violentos son una prueba del amor y del interés que su pareja tiene hacia ellas, justificando así, los celos y el control como una muestra de amor.

Por otro lado, se encuentra que todas estas mujeres trabajan dentro y fuera de la casa, ya que, cumplen con un horario laboral y además deben cumplir con los deberes en casa, así que ellas cumplen una doble jornada de trabajo, ellas consideran que así debe ser.

En la actualidad las mujeres no solo se encuentran en los hogares y criando a los hijos, actualmente las mujeres se encuentran en otros contextos en los laborales, por ejemplo,

situaciones diversas las llevan a salir de la casa y del mundo privado, incorporándose así a una vida pública, donde se relacionan con otras mujeres y otros hombres, sin dejar de lado su labor dentro de sus hogares y lo que ello implica.

Cabe señalar que todas salieron de su mundo privado para incorporarse al mundo público, donde además de cumplir con sus horarios de trabajo y escuela, deben cumplir con su “obligación” como ellas lo señalan como madres y esposas y al último como mujeres; para Fernández (1993) esta diferenciación corresponde al grupo de mujeres de sectores medios, evidenciando así la diferencia social y la desigualdad social. Para Lagarde (2011) las mujeres asumen más y más funciones, papeles, actividades y responsabilidades, privadas y públicas, es decir, cambian genéricamente, aportan más al tejido social, a la economía a la cultura, con estrechos márgenes de movilidad política.

Pero se encuentra que para este grupo de mujeres salir del mundo privado e incorporarse en el mundo público tiene un precio; la culpa, la responsabilidad, la doble jornada de trabajo, la discriminación, el poco valor a su desempeño dentro y fuera del hogar, la carga de los hijos e hijas o de la familia, y que no siempre salgan exitosas o ilesas, trae consigo una carga social y emocional porque en muchas ocasiones se culpan por no estar con las hijas o con las parejas, olvidándose así de sí mismas y viviendo solo para cubrir las necesidades de los otros y pocas veces las de ellas mismas; pero esto no quiere decir que sus vidas estén erradas, más bien, es que eso les enseñaron durante toda su vida, les asignaron un rol y eso vieron desde que fueron niñas, es decir, reproducen lo que su entorno les ofrece y a partir de su forma de vivir se adaptan a lo que tienen y salen adelante; García (2008) señala que la autoridad legítima tiene el poder simbólico de hacer reconocer como bien fundadas sus categorías de representación de la realidad social y sus propios principios de división del mundo social la del grupo dominante es decir, se les fuerza a las personas a permanecer en el rol que se les asigna.

Sin embargo, esto no debe ser siempre así, se debe reeducar a las mujeres, a sus familias, a sus parejas para que esto pueda cambiar y el papel de las mujeres se resignifique, esto claro tendrá una repercusión en la educación, en lo social, en lo político, en lo cultural, porque una vez que su papel se resignifique en la familia y en la sociedad la visión de todos y todas cambiará.

Por otro lado, se identificó que a pesar de vivir en estos entornos desiguales y de violencia se destacan ciertas características resilientes como factores protectores internos y externos que ellas presentan y que han sido muy importantes a lo largo de su vida ya que de alguna forma esto las ha fortalecido o de algún modo han utilizado estrategias que las motivan para seguir adelante con sus vidas; González Arratia señala que la resiliencia (2007) es el resultado de la combinación o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que posibilitan superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva. Vanistendael (2002) plantea que la resiliencia no está en los seres excepcionales sino en las personas normales y en las variables naturales del entorno inmediato. Así se identifica que este grupo de mujeres presenta algunos factores protectores internos y externos, pero que aun cuando estas características están presentes en ellas les hace falta desarrollar otros factores protectores resilientes que les ayuden a seguir enfrentando la violencia que viven.

Considero que al aplicar el taller puede traer beneficios a la vida de este grupo de mujeres, como el buscar posibilidades de vivir en ambientes más sanos y contar con un abanico de posibilidades que enfatice las fortalezas y los aspectos positivos en sus vidas, además de presentar respuestas resilientes que las fortalezca y que puedan apoyar y ayudar a otras mujeres a reconstruirse y a promover una conducta resiliente; que como Machicao Arauco & Aillón Soria plantearon (2009) la manera novedosa de trabajar en el tema de la violencia doméstica es a partir de la resiliencia ya que es un proceso que significa que no es una simple respuesta a una adversidad, sino que es un modo de vida e incorpora aspectos como factores resilientes; compromiso con el comportamiento resiliente; y la valoración de los resultados de resiliencia; señalan que gracias a esta las mujeres en situación de violencia, tienen potenciales capacidades para desarrollarse y alcanzar altos y óptimos niveles de bienestar, de tal forma que pueden manejar y aliviar las consecuencias, psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales provenientes de experiencias traumáticas.

Se sugiere abordar la prevención de la violencia de género en los entornos escolares, familiares, culturales y sociales retomando la resiliencia como partida.

REREFENCIAS

- Álvarez Icaza. (2011). La violencia contra las mujeres. Un reto para el pleno ejercicio de los Derechos Humanos en México. En C. Martínez, & W. Figueroa, *Uniendo voces contra la violencia Familiar y de Género* (págs. 19 -27). México: Fortaleza, Centro de Atención Integral a la Mujer I.A.P.
- Branden, N. (1992). *El poder de la Autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Buenfil, R. N. (2000). *En los Mangláres de la Educación* . México: Plaza Valdes Editores PyV.
- Canaval, E., González, C., & Sánchez, O. (2007). Espiritualidad y violencia en mujeres maltratadas que denuncia su situación de violencia de pareja. *Colombia Médica*, 72-78.
- CEPAL, C. E. (4 de Diciembre de 2015). *Comisión Económica para América Latina y el Caribe* . Obtenido de Comisión Económica para América Latina y el Caribe : <http://www.cepal.org/es/notas/la-violencia-mujeres-es-violacion-derechos-humanos>
- Chávez, J. (2005). *"Violencia Familiar"*. México: Cuadernos de Investigación del CEM.
- Conapo. (01 de septiembre de 2015). Consejo Nacional de Población. Distrito Federal, México.
- Corsi, J. (1994). Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia familiar. En J. Corsi, *Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social* (págs. 15-63). Buenos Aires: Paidós.
- Díaz-Loving, R., & Rivera, S. (2002). *La cultura de poder en la pareja*. México: MIGUEL ÁNGEL PORRÚA.
- Entel, R. (2002). *Mujeres en situación de violencia familiar*. Argentina: Espacio.
- Espinar, E. (2003). *Violencia de género y procesos de empobrecimiento. Estudio de la violencia contra las mujeres por parte de su pareja o ex-pareja sentimental* . Madrid: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales .
- Espinar, E., & Mateo, M. Á. (2007). Violencia de género: reflexiones conceptuales, derivaciones prácticas. *Papers* 86, 189-201.
- Expósito, F. (2011). Violencia de Género: La asimetría social en las relaciones entre mujeres y hombres favorece la violencia de género. *Mente y Cerebro*, 20-25.
- Fernández, A. M. (1993). *La mujer de la ilusión*. Buenos Aires-Barcelona-México: Paidós.
- Fernández-Villanueva, C. (2004). Violencia contra las mujeres: una visión estructural. *Intervención Psicosocial*, 155-164.

- Ferrer, V., & Bosch Fiol, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado*, 105-122.
- García del Castillo, J., & Días, P. (2007). Análisis relacional entre los factores de protección, resiliencia, autorregulación y consumo de drogas. *Salud y drogas*, 309-332.
- García, A. (2008). Identidades y representaciones sociales: la construcción de las minorías. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 125-135.
- Género, C. d., Unión, C. d., & Legislatura, C. d. (2012). *Violencia de Género en México Estadísticas, marco jurídico, presupuesto, políticas públicas*. México D.F: Alianza Impresores y Sellos .
- Giddens, A. (1997). La trayectoria del yo. En A. Giddens, *Modernidad e identidad del yo: el yo y la sociedad en la época contemporánea* (págs. 93-139). Barcelona: Península.
- Giménez, G. (1997). Materiales para una teoría de las identidades sociales. *Frontera Norte*, 1-24.
- Goiburu, J. (1996). *Fuertes contra la violencia*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Gómez Tagle López, E. (2003). Reseña de "Violencia intrafamiliar. Causas biológicas, psicológicas, comunicacionales e interaccionales. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 337-385.
- González Arratia, I. (octubre de 2007). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Tesis inédita de doctorado en Investigación Psicológica*. México, Estado de México, México.
- González Arratia, I., & Valdez Medina, J. L. (2013). Resiliencia: Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos. *Keywords: Resilience, Age, Sex, Development*, 941-955.
- González Arratia, N. I., & Valdés, J. L. (2011). Resiliencia y Personalidad en adultos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 295-315.
- Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington: Organización Mundial de la salud.
- Grotberg, E. (2001). *Nuevas Tendencias en Resiliencia*. Barcelona: Paidós.
- Grotberg, E. (2003). *Nuevas tendencias en Resiliencia*. Gedisa.
- Grotberg, E. (4 de noviembre de 2015). *Nuevas tendencias en Resiliencia* . Obtenido de Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas: <http://www.addima.org>
- Guatemala, o. (3 de mayo de 2016). *Género: La sororidad es una nueva forma de relacionarnos*. Obtenido de http://cnbguatemala.org/index.php?title=Programa_Abriendo_Oportunidades/A%C3%B1o_1/3.5_G%C3%A9nero:_La_sororidad_es_una_nueva_forma_de_relacionarnos

- Hamui, A., & Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales . *Investigación en educación médica*, 55-60.
- Herández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación* . México: Mc. Graw Hill.
- Instituto de la Mujer de Ecatepec. (2009). *Diagnóstico municipal de la violencia de género y familiar de Ecatepec de Morelos*,. Estado de México: Porrúa.
- Instituto de las Mujeres, c. (14 de Diciembre de 2015). *INMUJERES CDMX*. Obtenido de INMUJERES CDMX: <http://www.inmujeres.cdmx.gob.mx/?s=tipos+de+violencia&submit=Buscar>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía Inegi. (10 de Septiembre de 2015). Panorama de violencia contra las mujeres en México. Aguascalientes, Aguascalientes, México.
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2004). *Violencia de género en las parejas mexicanas. Resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2003*. México: Talleres Gráficos de México.
- IPN, I. P. (15 de mayo de 2016). *Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género*. Obtenido de <http://www.genero.ipn.mx/Test/Paginas/Violent%c3%b3metro.aspx>
- IVAPSAN. (2 de abril de 2016). *Instituto Valenciao de Psicología Sanitaria*. Obtenido de Instituto Valenciao de Psicología Sanitaria: <http://psicologosanitariovalencia.com/la-resiliencia-de-la-mujer-maltratada/>
- Kotliarenco, A., Cásares, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado del Arte en Resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de <http://www.uai.edu.ar/transferecia-universitaria/aprendizaje-y-servicio>
- Kotliarenco, M. A., & Gómez, E. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile* , 103-132.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid: Horas y Horas.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2014). *Los cautiverios de las mujeres*. México: Siglo XXI.
- Lagarde y de los Ríos, M. (25 de marzo de 2016). *Campo Algodonero*. Obtenido de Violencia feminicida y Derechos Humanos. UNAM: <http://www.campoalgodonero.org.mx/documentos/violencia-feminicida-y-derechos-humanos-marcela-lagarde-unam>
- Larde y de los Ríos, M. (2011). *Los Cautiverios de las mujeres. Madresposas, monjas putas, presas y locas*. México: Siglo veintiuno editores.
- Larrain, J. (2003). El concepto de identidad. *Revista FAMECOS*, 23-34.
- Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el DF, L. (29 de Enero de 2008). LEY DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA PARA EL DISTRITO FEDERAL LAMVLVDF. ASAMBLEA LEGISLATIVA DEL

DISTRITO FEDERAL, V LEGISLATURA . México, Distrito Federal , México: Gaceta Oficial del Distrito Federal .

- LGAMVLV, L. G. (2015 de Diciembre de 2007). Ley General de Acceso de la Mujeres a una Vida libre de violencia LGAMVL. *LEY GENERAL DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA* . Mexico, Distrito Federal, México : CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN.
- Machicao Arauco, A., & Aillón Soria, S. (2009). Fortalecimiento de factores protectores desde la resiliencia en el ámbito comunitario en mujeres en situación de violencia doméstica. *Ajayu*, 1-27.
- Martínez González, J. (21 de mayo de 2016). *La educación para una sociedad resiliente, en Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Obtenido de Contribuciones a las Ciencias Sociales: www.eumed.net/rev/cccss/14/
- Melillo, A. y. (2002). *Resiliencia Descubriendo las Propias Fortalezas*:. Buenos Aires: Paidós.
- Muñoz, V., & De Pedro, F. (2005). Educar para la resiliencia: Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación* , 107-124.
- OMS, O. M. (25 de Noviembre de 2015). *O Respuesta a la violencia de pareja y a la violencia sexual contra las mujeres Directrices de la OMS para la práctica clínica y las políticas* . Obtenido de Respuesta a la violencia de pareja y a la violencia sexual contra las mujeres Directrices de la OMS para la práctica clínica y las políticas : http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7705/WHORHR13_10_esp.pdf
- OMS, O. M. (4 de Enero de 2016). *Organización Mundial de la Salud* . Obtenido de Centro de Prensa : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs334/es/>
- ONU MUJERES, E. d., INMujeres, I. N., & LXI Legislatura, C. d. (2012). *Violencia Feminicida en México. Características tendencias y nuevas expresiones en las entidades federativas, 1985-2010*. México: Sestante S.A de C.V Producción y acabado impresos Sandoval.
- ONU, M. (29 de Noviembre de 2015). *Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y Empoderamiento de las Mujeres*. Obtenido de beijing20.unwomen.org: <http://beijing20.unwomen.org/es/in-focus/evaw>
- Ospina, D., Jaramillo, E., & María, U. T. (2005). La Resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres. *Investigación y Educación en Enfermería* , 78-89.
- Rámirez, J. C., López, G., & Padilla, F. (2006). ¿Nuevas generaciones, Nuevas creencias? Violencia de Género y jóvenes. *La ventana*, 110-145.
- Romeu Soriano, J. (29 de mayo de 2016). *La relación de ayuda desde la resiliencia*. Obtenido de Diseñando pasados Recordando futuros: <https://disparefuturo.wordpress.com/2012/04/26/proyecto-estrategias-para-la-resiliencia-3/>

- Saavedra, E. (2003). La Emoción como Construcción de Significados . *Patio. Revista Pedagógica*, 18-30.
- Saavedra, E., & Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *LIBERABIT*, 31-40.
- Sánchez, A. (2009). *Derechos sexuales y reproductivos en México: Feminismo y construcción de la ciudadanía para las mujeres* . México: UNAM, Fes Acatlán.
- Saucedo González, I. (25 de Noviembre de 2015). *La violencia contra las mujeres no es un ojo morado*. Obtenido de Ultimas Noticias, el vespertino de Ciudad Victoria: <http://www.ultimasnoticiasenred.com.mx/local/la-violencia-contra-las-mujeres-no-es-un-ojo-morado/>
- Sep, S. d. (30 de mayo de 2016). *Secretaría de Educación Pública*. Obtenido de sep.gob.mx: http://www.sep.gob.mx/es/sep1/No_Escolarizada#.V1Bjwo-cGM-
- Simpson, M. G. (2010). *Resiliencia sociocultural: Del yo puedo al nosotras podemos*. Argentina: Bomum.
- Toriz, P. (2003). El currículo: un espacio para analizar la desigualdad social entre sexos. Una visión desde la sociología de la educación. *Visión Educativa. Revista Sonorense de Educación*, 19-28.
- Torres, M. (2001). *La violencia en casa*. Barceloma: Paidós.
- Uriarte Arciniega, J. d. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 61-79.
- Valdez-Santiago, R., & Ruíz-Rodríguez, M. (2009). Violencia doméstica contra las mujeres: ¿Cuándo y cómo surge como problema de salud pública? *Salud Pública de México*, 505-511.
- Vanistendael, S. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Velázquez, S. (2012). *Violencias y familias. Implicancias del trabajo profesional: el cuidado de quienes cuidan*. Buenos Aires- Barcelona- México: Paidós.
- Whaley, J. (2001). *Violencia Intrafamiliar. Causas biológicas, psicológicas, comunicacionales e interaccionales*. México: Plaza y Valdés Editores.

Datos generales

Edad_____

Ocupación_____

Grado de estudios_____

Tiempo de vivir con la pareja_____

Datos familiares

| |
|--|
| ¿Quiénes conforman tu familia? |
| ¿Cuántos hijos e hijas tienes? |
| La casa donde vives es: Propia () rentada () prestada () se está pagando () |

Datos económicos

| |
|--|
| ¿Actualmente trabajas? |
| ¿En qué trabajas? |
| ¿Por qué trabajas? |
| ¿Cuántas horas laboras al día? |
| ¿Tu pareja o esposo trabaja? |
| ¿En que trabaja tu esposo o pareja? |
| ¿Cuál es el ingreso mensual de tu pareja o esposo? |
| ¿Quién mantiene a tu familia? |

Situación familiar

| |
|---|
| ¿Cómo es la relación entre los integrantes de tu familia? |
| ¿Cómo es la relación con tu mamá? |
| ¿Cómo es la relación con tus hijas o hijos? |
| ¿Cómo es la relación con tu pareja o esposo? |

Escala de resiliencia

(Saavedra, E. Villalta M. 2008)

| YO SOY, YO ESTOY | |
|---|--|
| 1. Una persona con esperanzas. | |
| 2. Una persona con buena autoestima. | |
| 3. Optimista respecto al futuro. | |
| 4. Segura de mis creencias y principios. | |
| 5. Creciendo como persona. | |
| 6. Rodeada de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles. | |
| 7. En contacto con personas que me aprecian. | |
| 8. Segura de mí misma. | |
| 9. Segura de mis proyectos y metas. | |
| 10. Segura en el ambiente en que vivo. | |
| 11. Una persona que ha aprendido a salir adelante en la vida | |
| 12. Un modelo positivo para otras personas | |

Cuestionario para identificar la Violencia Intrafamiliar

¿Vives violencia?

Para conocer si vives violencia o si te encuentras en una situación de riesgo te pedimos que respondas a las siguientes preguntas

1. ¿Sientes que tu pareja constantemente te está controlando?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

2. ¿Te acusa de infidelidad o de que actúas en forma sospechosa?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

3. ¿Has perdido contacto con amigas, familiares, compañeras/os de trabajo para evitar que tu pareja se moleste?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

4. ¿Te crítica y humilla, en público o en privado, sobre tu apariencia, tu forma de ser, el modo en que haces tus tareas hogareñas?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

5. ¿Controla estrictamente tus ingresos o el dinero que te entrega, originando discusiones?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

6. Cuando quiere que cambies de comportamiento, ¿te presiona con el silencio, con la indiferencia o te priva de dinero?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

7. ¿Tiene tu pareja cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

8. ¿Sientes que estás en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se irrita o te culpabiliza?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

9. ¿Te ha golpeado con sus manos, con un objeto o te ha lanzado cosas cuando se enoja o discuten?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

10. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o arma, o con matarse él, a ti o a algún miembro de la familia?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

11. ¿Sientes que cedes a sus requerimientos sexuales por temor o te ha forzado a tener relaciones sexuales?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

12. Después de un episodio violento, él se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a golpearte o insultarte y que "todo cambiará"

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

13. ¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que él te ha causado? (primeros auxilios, atención médica, psicológica o legal)

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

14. ¿Es violento con los hijos/as o con otras personas?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

15. ¿Ha sido necesario llamar a la policía o lo has intentado al sentir que tu vida y la de los tuyos han sido puestas en peligro por tu pareja?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____