

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
GRUPO DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA PSICOLOGIA

**“AFECTACION DE LA AUTOESTIMA EN MUJERES VICTIMAS DE VIOLENCIA
INTRAFAMILIAR EN LA COMUNIDAD DE MIRADOR DE SAN IGNACIO -
SOACHA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN COMO REQUISITO PARCIAL PARA
OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGA**

PRESENTA: LIBIA PATRICIA ESPITIA COQUIRA

CODIGO: 1511980476

ASESOR:

YIRA MARIETA CASTRO

Junio de 2018

Índice General

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Planteamiento del problema.....	6
Objetivos.....	7
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	7
Revisión literaria	8
Concepto de autoestima.....	8
Género y violencia.....	10
Violencia intrafamiliar.....	13
Dinámicas relacionales.....	17
Violencia intrafamiliar y efecto sobre la autoestima.....	18
Estrategias de afrontamiento frente a la violencia intrafamiliar.....	20
Resiliencia en mujeres víctimas de violencia.....	22
Tratamientos Psicológicos para las mujeres víctimas de violencia.....	24
Estrategia Metodológica.....	25
Fases del proceso investigativo.....	27
Muestra.....	28
Resultados.....	28
Resultados de las entrevistas.....	29
Análisis de resultados.....	32
Análisis de las preguntas	35
Discusión.....	42
Conclusiones.....	46
Referencias.....	50
Apéndices.....	55
Anexos.....	55
Anexo 1. Modelo de consentimiento informado.....	55
Anexo 2. Modelo de entrevista.....	57

Resumen

Siendo la familia el lugar donde se crean los sentimientos más intensos y donde se formalizan los aprendizajes sociales básicos, cuando no se da el manejo adecuado a las situaciones incómodas dentro de una relación, estas tienden a convertirse en escenarios de violencia, problemática que muchas ocasiones hemos escuchado y sin embargo no todos le brindan la importancia que el tema requiere.

El presente trabajo de investigación, pretende identificar como se desarrolla la afectación de la autoestima en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en la comunidad de mirador de san Ignacio Soacha, resaltando la importancia de la autoestima y sus categorías, los tipos de violencia y su afectación a la autoestima, la metodología a desarrollar es cualitativa, apoyados en el enfoque de investigación narrativo, el instrumento a utilizar es la entrevista, instrumento que será aplicado a cada una de las diez participantes, se pretende analizar en las participantes su opinión sobre los cambios percibidos en su autoestima antes y después de haber vivido el suceso violento, posteriormente con los resultados de los relatos expresados por las participantes se procede a concluir la información obtenida para concluir los resultados de este proyecto de investigación.

Se logra evidenciar que no todas las mujeres afectadas por la violencia intrafamiliar cuentan con la suficiente confianza y seguridad en sí mismas para buscar ayuda o dar manejo a la situación que están viviendo, desde diferentes ámbitos hay mujeres que quedaron marcadas emocionalmente por la violencia y saben que la única forma de superar esta etapa es aprendiendo a valorarse y a quererse a sí mismas.

Palabras clave: Violencia, autoestima, resiliencia, Mujer, intrafamiliar

Introducción

La violencia intrafamiliar es un tema de gran implicación que afecta la autoestima en la gran mayoría de las mujeres, a diario se evidencian casos en las noticias, en el contexto se presentan casos sobre este tema, tornándose como algo normal ante la sociedad; dentro de lo imaginarios a nivel social ya que muchas personas consideran que la violencia solo se genera cuando hay maltrato físico, sin embargo es necesario analizar las diferentes modalidades de maltrato que se pueden presentar y que tanto puede afectar la autoestima de las mujeres.

Whaley (2001), Define la violencia como “todos aquellos actos u omisiones que atentan contra la integridad física, psicológica, sexual y moral de cualquiera de los integrantes de una familia” (p.22). En muchos casos la mayoría de las mujeres que son o han sido víctimas de violencia intrafamiliar tienden a volverse temerosas, enfrentando su vida a través de patrones inadecuados en sus relaciones, convirtiéndose en mujeres sumisas y vulnerables, creando una dependencia emocional de sus parejas o de alguna situación que les permita sentirse seguras.

En un informe realizado por la Facultad de Derecho de la Universidad Libre (2018), tras hacer un análisis a los documentos del Instituto Nacional de Medicina Legal, indica que en Colombia en el transcurso del año presente, 3.014 mujeres han sido víctimas de violencia por sus parte de sus parejas y ex compañeros sentimentales, mujeres entre las edades de 20 a 29 años son las más afectadas, para el municipio de Soacha se evidencian solamente 89 casos denunciados de violencia, el resto pueden llegar no llegar a ponerse en conocimiento e las autoridades por temor o diversos motivos.

El Artículo 229 del código penal manifiesta que todo aquel que maltrate física, psicológicamente o sexualmente a cualquier miembro de su núcleo familiar, incurre, siempre que la conducta no constituya delito sancionado con pena mayor, en prisión de uno a tres

años. Sin embargo en Colombia la realidad es que muchos casos se quedan impunes aun cuando una mujer decide denunciar, muy pocos casos son judicializados, ya que no en todos los casos existen las pruebas necesarias que permitan evidenciar el acto cometido.

Para Myers (2011), la autoestima es la imagen que se tiene de sí mismos, el grado de valor que cada uno tiene de su propio ser, Lastimosamente muchas mujeres tienen la autoestima baja, sienten que son menos que sus parejas, presentan la necesidad de estar con otra persona para sentirse valoradas, sin importar el daño que esto pueda causar en sus vidas, hay mujeres que son vulnerables ya que no han aprendido a valorarse, a quererse, ni tienen amor propio, convirtiéndose en un blanco ideal para los oportunistas, los manipuladores o los agresores.

Dentro de este panorama es importante desarrollar investigaciones acerca de esta problemática desde el punto de vista vivencial de las víctimas involucradas en el mismo, pues importante resaltar las particularidades de los casos en aras de identificar acciones que permitan una adecuada intervención, que contribuya a eliminar estereotipos en lo que respecta a las mujeres víctimas de maltrato y así evitar que este tema se convierta en una estadística mas.

Este proyecto pretende realizar una investigación en el ámbito social, sobre la afectación de la autoestima en mujeres que han sido o son víctimas de violencia intrafamiliar, problemática actual que ha tenido un incremento notable en los últimos años, el método de investigación se enfoca en lo cualitativo, apoyado en el instrumento de entrevistas que serán realizadas a cada participante para lograr identificar ¿Cómo se experimentan cambios en la autoestima de cada una de las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar?.

Planteamiento del problema

El enfoque de este proyecto será dirigido hacia las mujeres que son víctimas de violencia en sus hogares y que emocionalmente se sienten afectadas, estas mujeres se identifican porque tienen la tendencia de pensar negativamente, tienen miedo de cometer errores, no manifiestan sus incomodidades frente a la relación por temor a ser abandonadas y especialmente son vulnerables a las opiniones de las demás personas, en muchos casos prefieren callar por temor de que la otra persona tome represivas, es importante que asuman la responsabilidad de sus pensamientos para que puedan estar emocionalmente tranquilas sin depender de otra persona, aprendiendo a valorarse y a fortalecer su autoimagen.

La autoestima es el marco de referencia de proyección de cada persona; contar con una sana autoestima es esencial para el desarrollo de cada ser humano, sin embargo no todas las mujeres pueden disfrutar de esta libertad, ya que hay mujeres que por diferentes motivos escogen a la pareja equivocada y sin darse cuenta estas parejas comienzan a adueñarse de sus vidas, llega un momento en el que ellas evidencian la situación pero sienten que es demasiado tarde para salir, porque crearon una dependencia emocional y se justifican con diferentes motivos para aceptar la situación y continuar viviendo una vida toxica.

Existen diversas clases de violencia: La violencia psicológica que comprende las tácticas utilizadas por los agresores para conseguir poder y control sobre su pareja, como ofensas verbales, obligar a hacer cosas humillantes, amenazas, incomunicación con familiares y amigos, limitaciones en el ámbito económico, entre otros; la violencia física que comprende cualquier tipo de maltrato hacia el cuerpo, la violencia sexual que se presenta de diferentes formas, como obligar a tener relaciones sin consentimiento mediante amenazas y fuerza física, en muchas ocasiones obligarla a tener relaciones sin utilizar preservativos

arriesgando a la mujer a embarazos indeseados o al contagio de enfermedades de transmisión sexual. (Pontecorvo, 2004).

La mayoría de las participantes de este proyecto que fueron víctimas de agresiones físicas, de agresiones verbales o en muchos casos de todos los tipos de violencia, comunican mediante esta oportunidad como superaron esa etapa de violencia o como están trabajando para dar manejo a esa situación, por este motivo el enfoque de este proyecto se fundamenta en identificar como se desarrolla la afectación de la autoestima antes y después de presentarse situaciones de violencia en mujeres que han sido o son víctimas de la violencia intrafamiliar.

Objetivos

Objetivo general:

Identificar como perciben su autoestima las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar

Objetivos específicos:

Identificar dentro de los relatos expresados por las mujeres víctimas de violencia, las categorías relacionadas con la autoestima.

Identificar los cambios percibidos en la autoestima anterior y posterior a la vivencia de la violencia intrafamiliar.

Conocer las características de la violencia intrafamiliar de las que fueron víctimas las participantes de este estudio.

Revisión de literatura

Concepto de autoestima

Para Beauregard, (2005), La autoestima constituye uno de los factores más importantes del desarrollo humano, es el fundamento de la educación, la autoestima se define como “un sentimiento favorable nacido de la buena opinión que uno tiene de sí mismo y de sus capacidades” (p. 16).

De modo más concreto la autoestima puede definirse como la conciencia del valor personal que uno se reconoce y este se manifiesta por un conjunto de actividades y de creencias que nos permiten enfrentarnos al mundo y a las diferentes dificultades de la vida.

La mayoría de las personas no están preparadas para realizar una definición de sí mismas por temor en muchas ocasiones a crear una mala impresión frente a los demás, una sana autoimagen de sí mismo debería ser fundamental para mantener una sana autoestima sobre cada uno, debería manifestarse en comportamientos constructivos, sin embargo la baja autoestima es causa frecuente de de conductas desajustadas y antisociales. (Marcos, 2010), de igual manera para Branden, (2010), la autoestima se traduce en ser conscientes de que cada uno es competente y que puede llegar a afrontar todos los desafíos que se le presenten en la vida, además deben ser conscientes de que cada persona merece ser feliz.

Para Christiansen, (2015), la autoestima es un estado mental que permite transmitir lo que cada persona siente dentro de sí misma, para este autor las personas que cuentan con una alta autoestima, se sienten bien consigo mismas, saben buscarle a todo el lado positivo, de cualquier momento hacen un momento de felicidad o por lo menos intentan buscar siempre el lado positivo, y esto ayuda a que sea más fácil aceptar los errores, asumir sus propias responsabilidades y asumir con confianza su propia vida, una persona con una sana

autoestima es más segura de sí misma y saben cómo respetarse y hacerse respetar, sin lastimar a los demás, aceptar sus debilidades incluso cuando se equivocan, de igual manera para este autor es aceptable contar con una cantidad de inseguridad, ya que en ocasiones las personas usan esas inseguridades para motivarse y emprender con más fuerza y llegar a ser más productivos en todos sus ámbitos, sin embargo cuando las personas cuentan con una autoestima baja tienden a ser insatisfechos e infortunados, no reconocen sus errores y tienden a no aceptar sus debilidades tienden a crear una habilidad para atraer los pensamientos negativos con mayor frecuencia, cuando una persona acepta sus fallas es más fácil llegar a amarse a sí mismas, la afectación de la autoestima va en relación directa con el tipo de vínculo afectivo que se establece con el maltratador.

Los conceptos que permiten alcanzar una sana autoestima son: el autoconocimiento que permite aprender a conocerse a sí mismo, como actúa y como siente, conocer todo de cada uno, como se manifiestan hacia los demás, las necesidades, las habilidades con las que cuenta cada uno, el auto concepto que transmite la opinión que cada uno tiene de sí mismo, la conducta que reflejamos hacia los demás, la autoevaluación que es la apreciación de cómo se siente cada persona, la capacidad interna de resaltar las cosas buenas que le permiten al individuo crecer y aprender, así mismo como aceptar las cosas malas e identificarlas, la auto aceptación es la base para lograr lo que se proponga la persona, es la motivación que hay dentro de cada ser para desarrollara las cosas que se proponga realizar; el auto respeto que es el respeto que cada persona tiene de sí mismo y que transmite a los demás en especial a todos los seres que más ama y finalmente la autoestima que es el resultado del amor que cada persona tiene de sí mismo, la forma como se expresa ante los demás demuestra mucho del valor que cada persona tiene de si misma. (Estrada, 2015).

La autoestima se transmite en el valor que cada persona tiene de sí misma, no es algo que se decide tener sino mas bien trabajarla para fortalecerla y así ser dueños de los propias

pensamientos, la autoestima se aprende dependiendo de las condiciones de vida y de lo que cada una ha experimentado a lo largo de su vida y en sus relaciones sociales, teniendo en cuenta que la calidad de vida de una persona está influida por la forma en que se percibe y valora a sí misma, y que la autoestima, según la literatura científica es la valoración que cada uno hace de sí mismo. Cuando una persona trabaja en fortalecer su autoestima se está ayudando a dar dirección a su vida y no permitir que otros tomen el control de la misma al evidenciar debilidad, es necesario afrontar la vida con confianza, y tratar de prevenir futuras situaciones de violencia (Martínez 2013).

Para Fernandez (2006). La autoestima es una de las herramientas personales con la cual cuentan las mujeres para defenderse frente a una situación que le pueda generar impacto emocional, se hace necesario contar con una sana autoestima para no verse afectadas y se logre superar toda clase de abuso. Entre muchos efectos que la violencia produce en la salud mental, se destaca la experiencia de destruir el amor propio y hasta correr el riesgo de sufrir trastornos de diversos tipos, por lo general cuando se debilita la autoestima se refleja en la identidad de cada persona así como en las características personales, las ideas y los valores.

Género y violencia

A diario vemos en las noticias sucesos de violencia, hay muchos ejemplos y no dan tregua ni un solo día, tiene lugar en el mundo entero y son dados a conocer por los distintos medios de comunicación los cuales informan sin tapujos sobre todas las variables imaginables de violencia, la ley de violencia de género como todas las demás actúa siempre a posteriori de la comisión de delito y aunque su aplicación tiene sin duda efectos disuasorios es necesario una reflexión que nos permita conocer, difundir y sobre todo prevenir las

principales causas que provocan las distintas manifestaciones de la violencia de género, (Pallares, 2012).

Desde un punto de vista relacionado con los primeros vínculos afectivos, la mujer que no ha sido validada por su padre, irá por la vida con la necesidad continua de buscar un guardaespaldas afectivo o una muleta emocional, seguramente será una persona codependiente, que se siente incapaz de enfrentar el mundo y sus conflictos por lo que siempre terminara recurriendo a alguien, también puede desarrollar temor a la discusión a ser abandonada por quien es su fortaleza o ser pasiva ya que todas sus fuerzas están puestas en el otro, (Stamateas, 2011).

Varios estudios enfatizan la relación histórica, social y cultural entre violencia y masculinidad, esta violencia se traduce a nivel de discurso y se manifiesta a través de los gestos y en las actitudes, la violencia hacia las mujeres está propagada en todos los países y a través de todas las clases sociales, esta violencia en la realidad se transmite de diversas formas, por ejemplo en los ataques hacia la autoestima, en las limitaciones de las relaciones con amigos y familiares, en el control de sus actividades, en golpes, empujones y agresiones físicas de varios tipos, hasta llegar al homicidio, sin embargo en las relaciones predomina, la violencia verbal, psicológica, física, económica y sexual, estas se entrelazan y sobreponen continuamente, con el objetivo, por parte de los maltratadores, de ejercer poder y control sobre la otra persona. (Oddone, 2017).

La violencia de género en la práctica se concreta de muchas formas como en los ataques a su autoestima, las violencias verbal, psicológica, física, económica y sexual se entrelazan y sobreponen continuamente, con el objetivo, por parte de los maltratadores, de ejercer poder y control sobre la otra persona, así mismo se han establecido en los últimos años varias prácticas de intervención y medidas legislativas, por un lado criminalizando los actos puntuales y enjuiciando a los autores de la violencia y por otro lado induciendo a los

hombres a cambiar con el fin de poner punto final a su comportamiento violento y a trabajar para construir su identidad de otra manera (Addone, 2017).

Para Matud, (2014), cuando una mujer es humillada y ridiculizada por parte de su pareja de forma repetida puede disminuir su autoestima y sentimiento de auto eficacia, en cuanto al nivel social, la violencia del hombre hacia la mujer es una manifestación de la desigualdad de género y un mecanismo de subordinación de las mujeres que sirve para reproducir y mantener el status de la autoridad masculina y la subordinación femenina, para muchos autores la violencia marital dentro del contexto más amplio lo predomina el género masculino, por lo general el orden económico y familiar en la mayoría de veces lo rige el hombre dentro del núcleo familiar lo que implica para la mujer una desigualdad de poder, este afecta de gran manera al entorno social del género y de su sexualidad además de las relaciones íntimas de mujeres y hombres, por lo que para comprender la violencia de los hombres frente a las mujeres es necesario analizar las desigualdades entre ambos, en muchas ocasiones la ideología patriarcal y las instituciones permiten al hombre usar la fuerza como un instrumento de control lo que conlleva que no se denuncie el abuso y que, cuando se hace, se deje en muchos casos en total impunidad a los agresores y en la más completa indefensión a la víctima, hay muchas damas que han fallecido en este país por parte de sus parejas o en muchos casos ex parejas, llevando una historia de amenazas durante años, y aun habiendo denunciado muchas veces nadie logro o se propuso hacer algo en su momento.

Para silva (2012), la violencia es utilizada por lo general hacia los miembros más vulnerables de la familia, como lo son: las mujeres, los niños y los ancianos, estos conflictos son utilizados muchas veces, con la intención de demostrar quien tiene el poder el hogar y así mismo tratar de moldear a los familiares y así de alguna manera intentar afrontar las frustraciones que ocurren en el ámbito familiar, en función siempre de la expectativa cultural masculina en dominar mujeres y niños, para este el término de género es utilizado para

teorizar la cuestión de la diferencia sexual, cuestionando los papeles destinados a las mujeres y a los hombres, este concepto manifiesta que la condición de las mujeres no está determinada por la naturaleza, por la biología o por el sexo, mas es resultante de todo lo que constituye las relaciones sociales, la violencia contra las mujeres es una de las formas de manifestación de la desigualdad, resultado de una asimetría de poder que se traduce en relaciones de fuerza y dominación, de esta forma la violencia basada en el género se constituye en un fenómeno social que influencia sobre el modo de vivir, de adolecer y de morir de las mujeres.

Para Sánchez (2015), la violencia de género comporta graves consecuencias para la salud física y psicológica de quienes la padecen, que son las mujeres y sus hijos e hijas. “Los niños y niñas van a sufrir de manera importante por el hecho de convivir en el ambiente de violencia hacia su madre” (p.104). Aunque no experimenten malos tratos directamente, incluso aunque no los presencien, los niños o niñas viven el impacto y las consecuencias que estos malos tratos dejan en su madre, por eso se les considera víctimas directas siempre.

Violencia intrafamiliar

Silva, (2012), en su artículo sobre la violencia contra la mujer en el ámbito familiar, indica que la violencia en las mujeres puede llegar a generar consecuencias serias de salud y puede llegar a convertirse en un problema grave de salud afectándola física como emocionalmente. Existen muchos problemas derivados de la violencia a un punto que pueden llegar a afectar la vida social, familiar y personal de cada de las personas víctimas de estos maltratos, el abuso hacia la mujer por parte del esposo o compañero sentimental puede manifestarse de diferentes formas como el maltrato físico que son los golpes, bofetadas, puntapiés entre otros; maltrato psicológico que se representa por el menosprecio,

intimidaciones, humillaciones constantes; y las relaciones sexuales forzadas, estas se pueden manifestar en diferentes grados de severidad aun aquellas situaciones consideradas más sutiles, silenciadas en el interior de las relaciones, pueden llegar a causar mucho más daño a las mujeres.

El fenómeno de violencia dentro del ámbito familiar es un tema de bastante tiempo atrás que es característica y practica de la vida familiar, tolerada y aceptada por la sociedad, las afectaciones de salud que se reflejan por la violencia de pareja producen un cierto nivel de deterioro en la victima, por lo general las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar tienden a mostrar bajos niveles de autoestima y altos niveles de inadaptación. (Otalvaro, 2015).

Otalvaro (2015), define la violencia psicológica como una agresión que muchas veces es progresivo, a tal punto de que la víctima no se da cuenta de la afectación de esta violencia, solo la evidencian cuando ya se torna complicada la situación o se comienzan a presenciar episodios violentos, este tipo de violencia manipula de alguna manera la vida de la otra persona, convirtiéndose en su sombra para fomentar un mal ambiente en la vida de la persona afectada, obligándola a tomar decisiones, desvalorizarla siempre y haciéndola sentir siempre mal.

La violencia psicológica la define Molina, (2015) como las múltiples actitudes y conductas que una persona tiene hacia su pareja; como criticar, humillar, intimidar, amenazar, controlar, la violencia psicológica en el ámbito social es definida como una restricción con la vida social, familiar, restringiendo el apoyo que le puedan brindar, en cuanto a la violencia sexual esta conlleva a usar la fuerza para lograr tener relaciones utilizando amenazas e intimidación, la violencia física son todos aquellos ataques intencionados sobre la mujer que conlleva a hacerle daño.

El ciclo de la violencia propuesto por Walker (como lo cita Molina, 2015) se presenta bajo tres fases; “la acumulación de tensión que hace referencia a pequeños maltratos por lo

general estas agresiones casi no se identifican, la segunda fase se conoce como la explosión o agresión es cuando el agresor pierde el control y ejerce violencia física, la tercera fase es la reconciliación que se caracteriza por el arrepentimiento del victimario quien pide perdón y se compromete a cambiar”. (Molina, 2015, p.1000).

El impacto de la violencia sobre la salud mental de las mujeres presenta consecuencias devastadoras, como elevada incidencia de tensión nerviosa, ataques de pánico, trastornos del sueño, alcoholismo, abuso de drogas, baja autoestima, trastorno por estrés postraumático y depresión. Esta situación se convierte en un factor de riesgo para su propia salud, la de sus hijos y su familia, impidiendo el buen funcionamiento familiar y el crecimiento de cada uno de sus integrantes, no todas las mujeres cuentan con el conocimiento que el tema amerita, en muchos casos buscan ayuda familiar y hasta denuncian los casos de violencia sin embargo existen casos en los que por desconocimiento o temor al rechazo la persona se atemoriza y prefiere continuar viviendo una vida de maltrato. (Cárdenas, 2015).

Para Akl, (2016) La violencia intrafamiliar condujo al Estado colombiano a incorporar en la Constitución Política de Colombia de 1991, herramientas legales para su atención y protección, aquí se contempla que "cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad y será sancionada conforme a la ley” (Art.42). De igual manera, la Ley 248 de 1995 obliga al Estado colombiano a implementar acciones concretas de prevención, atención, eliminación y sanción de cualquier conducta que sea considerada como maltrato o violencia contra la mujer, ya sea de tipo físico, psicológico, sexual o patrimonial.

La violencia es definida como la aplicación de la fuerza física y psíquica, como expresión de la agresividad o como medio legítimo o ilegítimo superación de determinadas relaciones de poder y de dominación, constituye una injuria a los Derechos Humanos de las personas y bajo ninguna circunstancia se podrá recurrir a ella, aun cuando la convivencia

genere posibilidades de conflictos y brotes de sentimientos de rabia, la violencia nunca puede ser aceptada como mecanismo para canalizarlos o resolverlos.(Cardón, 2014), Es importante destacar que las cifras que existen de violencia contra las mujeres no reflejan la realidad, situación que todavía hoy en día permanece oculta o solo en registros, debido al temor por denunciar, la crítica social, la desinformación y la no identificación de los casos por el personal de salud.

Para Barbero, (2014), entre los factores de riesgo individuales que hacen que una mujer tenga un mayor riesgo de sufrir de violencia en la pareja se encuentran la edad, el nivel socioeconómico bajo, ser inmigrante, haber estado expuesta ella o su pareja a violencia contra la mujer en la pareja en la infancia, y tener una pareja con un alto consumo de alcohol.

La violencia no solo afecta de manera directa el bienestar de la mujer, sino también el de su familia y personas cercanas, ya que afecta la integridad física, emocional y social, así como la salud, la calidad de vida y las opciones de desarrollo, al interior de sus familias y en la sociedad. (Murga, 2017), también puede influir a largo plazo en la aparición de trastornos o problemas de salud mental, como trastornos depresivos, trastorno de estrés postraumático, disminución de la autoestima, conductas suicidas, abuso de alcohol y de otras sustancias, y trastornos de la personalidad.

En algunas mujeres las bofetadas, los empujones, palabras groseras no son percibidas como maltrato, para estas mujeres hasta que no se presente una situación de agresión física no se dan cuenta de que están siendo víctimas de violencia intrafamiliar, de igual manera pasa con la violencia sexual, las mujeres sienten o piensan que deben estar sometidas y acceder a las pretensiones de sus parejas, por cumplir con las obligaciones del hogar como esposa o pareja (Carbo, 2011).

Dinámicas relacionales

Para Eguiluz, (2003), la comunicación en la relación es fundamental ya que las personas por lo general utilizan sistemas inapropiados de interacción en los que no expresan sentimientos y están basados en altos niveles de coraje por sentimientos que no han sido expresados, estos sentimientos son afectados cuando no hay comunicación asertiva, por lo general las parejas comienzan a ofenderse de una forma tan irritante que logra impactar en el otro, cuando se traen momentos como el silencio, la honestidad brusca, los recuerdos de eventos negativos o dolorosos, las referencias negativas a familiares, burlas acerca de áreas sensibles o debilidades personales e insultos, en este círculo generativo de violencia lo ideal es observar racionalmente para controlar la emocionalidad y luego la situación transfiriendo el peso específico de la agresión a la consideración de la persona violenta.

Para Macarena, (2009), la inteligencia emocional es un concepto muy importante ya que se ha demostrado su efectividad, aumentando la calidad de vida en las personas es por ello que sería muy importante darle el manejo adecuado a las emociones teniendo en cuenta lo positivo de esta intervención en cuestiones de pareja. Sin embargo, evidenciamos que son muy pocos los estudios relacionados con el maltrato psicológico conyugal, la inteligencia emocional y el carácter parcial de los mismos. De este modo, se crea la necesidad de llevar a cabo un análisis sobre la importancia de la inteligencia emocional como alternativa de prevención del maltrato psicológico en la pareja, para este autor la inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud así como la habilidad para acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual, como la efectividad personal y el relacionamiento social.

Violencia intrafamiliar y efecto sobre el autoestima

En un artículo de investigación escrito por Matud, (2004), manifiesta que cuando una mujer convive con una pareja que la maltrata tanto física como psicológicamente puede crear en ella un síntoma de estrés, cuando la conducta de violencia es repetitiva va a desarrollar en la mujer una sucesión de síntomas que le pueden llegar a afectar de gran manera, siendo estos relevantes en muchas mujeres que son víctimas de violencia en sus hogares como sentirse menos que los demás sentirse que no vale la pena y que estar junto a su pareja es lo mejor que le pudo pasar, estas mujeres sienten depresión hacia sus vidas y tienden a tener una autoimagen con falta de afecto hacia sí mismas ya no van a querer superarse y estarán muy alejadas de sus metas y de querer alcanzarlas, estas mujeres pueden pensar ser merecedoras de esos castigos a tal punto que no son capaces de cuidar de ellas mismas o de su familia, desarrollan desconfianza e inseguridad se sienten culpables y crean incomunicación hacia los demás, a tal punto que se alejan de la familia o comienzan a generar sumisión hacia la otra persona en este caso hacia la persona violenta, también en ellas se comienza a reflejar síntomas de ansiedad y sintomatología somática como pensamientos sensaciones y comportamientos intensos relacionados con la situación que este interfiriendo en su vida diaria.

Para Tello (2015), la persona que presenta dependencia emocional demuestra un patrón de pensar, sentir y actuar más o menos estable en su constitución, denota comportamientos de sumisión y subordinación a la pareja, necesidad de acceso a la misma, miedo a que la relación se termine, priorización de la pareja, descuido hacia los hijos o demás vínculos familiares, entre otras características disfuncionales, esto como consecuencia del dominio y la manipulación que se da en la pareja violenta, creándose una verdadera adicción al compañero que se explica por mecanismos neurobiológicos y psicológicos para

evitar sufrir y obtener un cierto sosiego, reflejándose en ella miedo, temor e inseguridad para querer salir delante de forma autónoma y confiando en si misma.

Para Echeburua (2002), “la percepción de falta de control de la situación, la baja autoestima y la dependencia emocional de la víctima, que tiende a darse porque el maltrato es un proceso de ascensión lenta y progresiva, pueden ser factores más significativos que las variables socioeconómicas para explicar la permanencia de la víctima con el agresor” (p.135).

La familia y el hogar son concebidos social y jurídicamente como el contexto natural y esencial de protección y seguridad para el desarrollo de los integrantes de este núcleo, sin embargo es necesario reconocer que en ocasiones este concepto de familia puede llegar a convertirse en el lugar más peligroso para cualquier miembro que sea vulnerable, crear dependencia emocional hacia la pareja perjudica psicológicamente a la mujer ya que crea en ella una barrera que no le deja avanzar porque siente la necesidad de querer estar junto a su compañero sentimental sin importar el dolor que este le cause. (Romero, 2009).

El entorno socioeconómico en el que una mujer está expuesta juega un papel importante en el contexto de su experiencia de violencia doméstica, muchas situaciones influyen en las perspectivas sociales sobre el comportamiento de los hombres y de las mujeres la sociedad decide muchas veces sobre los roles de las mujeres y su posición en la misma. La sociedad se compone de muchas instituciones, entre ellas es el sistema decente, la familia y el parentesco, el matrimonio y las tradiciones religiosas. Todos ellos proporcionan los principios y la base moral para hombres y mujeres sobre sus derechos y deberes y su estado y rol bien definidos. Desafortunadamente, la sociedad se ha convertido en un lugar donde las mujeres son torturadas y maltratadas y su posición en la sociedad se ve desafiada en todas y cada una de las esferas. En el estudio realizado por este autor concluye que el estatus socioeconómico de las mujeres influye mucho en la violencia doméstica, principalmente se manifiesta la violencia entre aquellas mujeres que son pobres en educación,

están desempleadas, pertenecen al área urbana, son culturalmente atrasadas o finalmente pertenecen a un estado económico pobre, sin embargo se evidencia que sin importar el estrato, edad o de mas condiciones que puedan llegar a influir siempre que el agresor encuentre la oportunidad de ser violento lo hará sin importar la situación (Bhattacharjee & Banda, 2016).

Estrategias de afrontamiento frente a la violencia intrafamiliar

El término afrontamiento hace alusión a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, veremos que algunas de las estrategias empleadas por las mujeres maltratadas se orientan hacia dicha situación en tanto problema a resolver, mientras que otras apuntan a evitarla por diversos medios, intentando así aliviar las emociones negativas implicadas en la misma, el afrontamiento dirigido al problema incluye estrategias tanto orientadas a la resolución del mismo, como aquellas estrategias relativas al propio sujeto en relación con el manejo del problema, el afrontamiento dirigido a la emoción, implica una modificación en el modo de concebir la situación afectivamente, sin que ésta cambie objetivamente. Comprende procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluye estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los acontecimientos negativos, estos dos tipos de estrategias se influirían mutuamente, pudiendo facilitarse u obstaculizarse entre sí. (Miraco, 2010).

Las mujeres con baja autoestima suelen ser mujeres inseguras, que desconfían de sus propias facultades y no quieren tomar decisiones por miedo a equivocarse, “son mujeres que

necesitan de la aprobación de los demás, sienten que tienen muchos complejos y suelen tener una imagen distorsionada de sí mismas, comienzan a producir sentimientos de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas, le cuesta hacer amigos, y casi siempre están pendiente de lo que digan las demás personas, sienten miedo excesivo al rechazo, a ser juzgadas mal o a ser abandonadas” (Branden, 2010, p. 16). La dependencia afectiva que posee cada persona es el resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se valoran lo suficiente como para respetarse y hacerse respetar.

El afrontamiento conductual se refiere a lo que la gente hace para enfrentar el problema como la búsqueda de información o apoyo material, la pasividad, la organización, lo que se considera positivo o negativo depende de lo que sea adaptativo al contexto o a la situación. Depende de la percepción de la persona, por otra parte las personas tienen diferente forma de dar manejo a las emociones hay personas más expresivas es decir que tiene la expresión como forma de afrontamiento y personas más inhibidas que tienden a guardar más sus sentimientos y expresarlos menos, también podemos hablar de un afrontamiento pasivo es decir adaptarse a circunstancias negativas en muchas situaciones de represión las víctimas desarrollan sus propios mecanismos de adaptación y defensa. (Markez, 2014.).

Para Ficher, (2016) las mujeres que creen ser más dóciles son más propensas a culparse a sí mismas por la violencia, y experimentar problemas de salud mental a largo plazo, y menos probabilidades de reportar el problema a las autoridades civiles u otros miembros de la familia.

Bolinches (2015), propone usarse estrategias de afrontamiento de la violencia intrafamiliar basado en la toma de conciencia de la vivencia como aprendizaje vital. “Lo mejor que puedes hacer cuando se te ocurra algo que te produzca dolor, sufrimiento o frustración, es tomar conciencia de que esa vivencia puede convertirse en una oportunidad de

mejorarte a ti mismo haciendo que la experiencia se convierta en un aprendizaje vital que contribuya a tu crecimiento interior”.(p.22).

La legislación nacional está trabajando en la generación de políticas de prevención y atención integral para las mujeres víctimas de violencia, sin embargo es necesario fortalecer más este tema ya que las cifras de esta problemática son cada vez más altas y los mecanismos de erradicación y prevención son muy pocos o poco notorios. La forma en la que las víctimas enfrentan esta problemática depende mucho de las estrategias de afrontamiento empleadas para generar en ellas conductas internas y externas que les permitan dar manejo a cualquier situación de violencia a la que puedan llegar a estar expuestas. (Akl, 2016).

En muchas ocasiones las víctimas para asumir el afrontamiento, hacen uso de diferentes recursos que les impulsan e inciden en las estrategias seleccionadas y su manejo, así como en el resultado obtenido, estos recursos pueden ser: creencias de tipo religioso, social o cultural, técnicas para resolver problemas como organización de la información, capacidad de análisis, evaluación de opciones y resultados posibles, estado de salud física y emocional, habilidades sociales para enfrentar situaciones difíciles, apoyo social con la familia o el entorno social y recursos económicos disponibles con los que se pueda contar. (Akl, 2016).

Resiliencia en mujeres víctimas de violencia

Para Romero (2014) la resiliencia es la capacidad para hacer las cosas bien sin importar las circunstancias que se presenten, esto cual implica tener una capacidad de resistencia y una facultad de construcción positiva, este autor menciona que la resiliencia posee dos componentes; uno de ellos se refiere a la capacidad de proteger la propia identidad bajo presión; el segundo componente se encuentra conformado por la capacidad de forjar un

comportamiento vital positivo a pesar de las circunstancias difíciles, esto se representa en la fortaleza que hay dentro de cada ser para superar los obstáculos y las dificultades que día a día se van presentando, en muchos casos no se logra trabajar fuerte en este tema ya que el apego no lo permite la mujer crea una dependencia afectiva que no le permite evidenciar la realidad de violencia en la que se encuentre .

Es importante destacar que algunas personas en situación de violencia muestran resiliencia ya que la característica principal de dicha conducta es la capacidad de superarse ante dicha adversidad y no teniendo en cuenta los sucesos violentos, por lo que sin importar las agresiones, se puede ejercer una actitud positiva y de superación ante la vida. Es por ello que es necesario tener presente que las víctimas de violencia “pueden generar diversas maneras de afrontar dicha violencia entre las que se encuentran las conductas de tipo agresivas o las resilientes” (Cordero, 2016, p. 110). La primera puede producir el estrés post-traumático y la segunda genera actitudes resilientes, donde la mujer a pesar de los acontecimientos tiende a superarlos y volver a su estado original, aun en esta etapa es necesario adaptarse adecuadamente a cualquier fuente de tensión significativa o situación estresante afrontándolo de forma positiva después de haber sufrido cualquier tipo de violencia.

Para Sánchez, (2015) el concepto de resiliencia supone fijarse en las capacidades internas o externas que una persona puede tener o desarrollar para salir con fortaleza de un proceso traumático. En este trabajo, se enfoca la violencia de género desde la valoración y apoyo a las cualidades de las personas que lo sufre, así van a empoderarse y ser capaces de entender la situación que están viviendo y tomar mejor sus decisiones.

Para el autor Akl, (2016) los esfuerzos cognitivos y conductuales son las herramientas cambiantes que se pueden desarrollar para dar manejo a las demandas específicas externas o internas de cada persona y así establecer estrategias de afrontamiento

como acción subjetiva, para dar respuesta a situaciones estresantes y que forman parte del proceso de resiliencia, entendido como un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad y que permite a las víctimas hacer frente y sobreponerse a las situaciones que generan desequilibrio en sus vidas a causa del daño que les afecta las mujeres tienen muchas habilidades y capacidad para superar cualquier situación siempre que se lo proponga en muchos estudios se ha evidenciado que gran mayoría de mujeres han logrado salir de una relación de violencia y verse fortalecidas sacando a sus hijos y así misma adelante.

Tratamientos psicológicos para las mujeres víctimas de violencia

Psicoterapia: la psicoterapia está conceptualizada como un trabajo personal para llevar a cabo un proceso de cambio, en el que la persona que padece es acompañada y guiada por otra formada profesionalmente a tal efecto, es un trabajo de esclarecimiento, de reconstrucción de una biografía que se ha visto en crisis por motivos inesperados y profundamente dolorosos; pero también es un proceso teñido de solidaridad, es iniciar un camino en el que el sentirse acompañada y entendida es la base fundamental y el mejor factor de buen pronóstico (Bosch, Ferrer, & Alzamora, 2006).

Para Tello, (2015) es importante realizar investigaciones sobre la violencia hacia la mujer y su afectación emocional, ya que es necesario proponer programas de tratamiento específicos que contemplen las dimensiones de la dependencia emocional, puesto que si no se trabaja en esos aspectos, es probable que las mujeres retornen a la relación que tenían con el agresor o inicien nuevas relaciones de pareja con características similares de maltrato, sería importante que el Ministerio de Salud del Gobierno asumiera la responsabilidad de contemplar dentro de sus programas de atención a mujeres víctimas de violencia de pareja

estos aspectos con la finalidad de recuperar la salud mental de la mujer, trabajando para prevenir desde el noviazgo estas situaciones, es necesario brindar la importancia que el tema amerita, para este autor, las consecuencias que puede generar en las mujeres es que puede crear un impacto negativo en su salud física como en su estado mental destacando síntomas somáticos, ansiosos y depresivos.

Matud, (2014), habla sobre un proyecto de investigación que se enfocó en los tratamientos psicológicos para las mujeres víctimas de violencia, este proyecto busca ayudarles a aumentar su seguridad, a recuperar el control de su vida y remediar el impacto psicológico del abuso. En este programa predomina la aplicación de técnicas cognitivo-conductuales, estas técnicas incluyen elementos que se generan a partir de otro enfoque o otra estructura del maltrato a la pareja, permite incorporar el principio de igualdad y dar importancia al género, de igual manera desde la psicología positiva se debe promover las habilidades, fortalezas, recursos y enfatizar en la construcción de soluciones, este programa trata de validar habilidades desarrolladas en la mujer y de alguna forma promover autonomía en ellas, ayudándole a que utilice diferentes habilidades para que desarrolle en ella mayor posición en el hogar que le permitan tomar decisiones sin sentir temor, de modo que logre recuperar el control de su vida, este programa se puede aplicar de forma individual o grupal.

Estrategia metodológica

El método a utilizar en esta investigación es con un diseño de tipo biográfico-narrativo, con un enfoque cualitativo. Para Salgado (2007) la investigación cualitativa “puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta” (p.72), mediante una entrevista se

busca reunir información de los acontecimientos violentos de la vida de las mujeres participantes de este proyecto para analizar la información y así determinar resultados que nos permitan lograr el objetivo de este proyecto, que busca identificar como se desarrolla la afectación de la autoestima en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.

La investigación cualitativa se hace conveniente cuando se desea conocer las razones por las que las personas actúan de la forma en que lo hacen tanto en lo cotidiano como cuando un suceso irrumpe de tal forma que puedan haber cambios en la percepción que tiene de las cosas. (Báez y Pérez, 2009).

Los estudios descriptivos buscan desarrollar una descripción del fenómeno estudiado a partir de sus características, cuando se realiza una entrevista esta trata las cuestiones prácticas, éticas, epistemológicas, y teóricas, es investigar sobre cuestiones específicas o la historia de vida de una persona. (Kvale, 2011).

Para Galeano (2004), lo más importante del método cualitativo es que los investigadores tengan un contacto directo y permanente con las personas involucradas en la entrevista. Es por ello que la investigación tendrá un enfoque participativo con un diseño de investigación de narrativa, para Kvale, (2011), Es indispensable en la entrevista narrativa que el entrevistador solicite directamente historias e intente quizá estructurar junto con el entrevistado en una historia coherente los diferentes sucesos narrados, las entrevistas narrativas se centran en las historias que los sujetos cuentan en los tramas y estructura de sus relatos, las historias pueden surgir espontáneamente durante la entrevista o el entrevistador puede intencionalmente provocarlas.

Para Sparkes (2006), un tipo de investigación y análisis en el producto es el propio relato los investigadores se embarcan en un análisis de las técnicas narrativas que utilizan las personas cuando cuentan sus historias y que les sirve para interpretar y dar sentido al mundo,

las historias ya hacen el trabajo de análisis y de teorización “pensar en un relato significa experimentarlo de manera que afecta a la vida de uno” (p.7).

Para Souza (2010), la investigación narrativa une lo personal y lo colectivo, haciendo circular la palabra. El investigador se torna un interlocutor que escucha e incentiva a la otra persona a hablar, a protagonizar lo vivido y a presentar su reflexión. Quien escucha interactúa, participando de la reconstrucción de las experiencias y proporcionando al narrador la oportunidad de acrecentar una profusión de sentidos a su historia.

El instrumento utilizado para el desarrollo de este proyecto fue presentado ante dos jueces (Psicólogos clínicos) y este fue aprobado y validado.

Fases del proceso investigativo:

En el primer acercamiento se identificó la población a trabajar, seleccionando una muestra de diez mujeres que voluntariamente decidieron participar en el desarrollo de este proyecto, estas mujeres han sido o son víctimas de violencia intrafamiliar; sus núcleos familiares constan de papa, mama e hijos, se trabajó en la recolección de la información más relevante para el proyecto, se realizó un diagnóstico inicial, buscando obtener información y generar un ambiente de confianza para continuar con la entrevista.

En el segundo acercamiento se procede a hacer firmar el acta de consentimiento informado, explicando la importancia de participar de manera autónoma.

En el tercer acercamiento se realizó una entrevista a cada participante donde se pretende indagar sobre el desarrollo de la afectación de la autoestima en cada una de las participantes, para identificar los cambios percibidos en la autoestima anterior y posterior a la vivencia de la violencia intrafamiliar.

En la cuarta etapa se analizan los resultados obtenidos y se procede a concluir la información, dentro de los relatos expresados por las mujeres víctimas de violencia buscando identificar como se desarrolla la afectación de la autoestima en mujeres víctimas de violencia y las categorías relacionadas con la autoestima.

Muestra

El conjunto mirador de san Ignacio se encuentra ubicado en la cra 3 # 30-12 barrio san mateo en el departamento de Cundinamarca , municipio de Soacha, las mujeres que participaron en el proyecto se perciben de haber sido o ser actualmente víctimas de violencia en sus hogares, la selección se realizó mediante conversaciones con cada una de las participantes, donde se evidenció la necesidad de hacer un acompañamiento más cercano con cada una de ellas, ya que no todas conocen el concepto de autoestima o no lo tienen suficientemente claro, se les informó sobre el proyecto y se sintieron motivadas y decidieron participar en el ejercicio, tres de ellas trabajan en las empresas Metro, una en la empresa Éxito, cuatro son amas de casa, una cuida niños y una trabaja en oficios varios, la muestra seleccionada es de diez mujeres, entre las edades de veinte a cuarenta años, de estrato socio económico dos y tres, entre las participantes hay familias reformadas que mantienen una relación afectiva actualmente.

Resultados

Dando alcance al objetivo general de este proyecto que busca *¿ Identificar como perciben su autoestima las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar?* como resultado del trabajo realizado se evidencia que todas las mujeres que fueron participantes del presente

proyecto, son o han sido víctimas de violencia intrafamiliar, psicológica y en algunos casos físicos, Se encontró que hay resiliencia en varias participantes ya que han superado de alguna manera los malos momentos que pasaron y se esforzaron en avanzar y trabajar para que esas etapas no se vuelvan a presentar, sin embargo la mayoría de ellas manifiestan que siguen siendo sumisas a los deseos de sus parejas, sienten la necesidad de estar junto a una persona que según indican, les brinde compañía, estas mujeres no se consideran seguras, se sienten rechazadas y sienten la necesidad de buscar ayuda, consideran que no es fácil contarle las cosas a otra persona por temor a ser señaladas o juzgadas.

Resultados de las entrevistas realizadas a las participantes

PREGUNTAS	PARTICIPANTES					CATEGORÍA
	MAYURI BAUTISTA	GLORIA LOPEZ	VELLANIRA ARENAS	ZENAI DA GOMEZ	ANGELICA GIL	
1. Desde su experiencia, ¿Cómo comprende la violencia? ¿Qué formas de violencia conoce? ¿Ha experimentado o vivenciado situaciones de violencia?	Para mí la violencia es aprovecharse de los demás, de la vulnerabilidad, conozco la violencia familiar, laboral y si he experimentado situaciones de violencia".	Para mí la violencia es lo peor que le puede pasar a alguien ya que se sufre mucho conozco la violencia psicológica y si la he vivido desde hace varios años".	La violencia comienza desde la niñez, pues llegue a ser víctima de abuso sexual, me golpearon mucho, si, he experimentado situaciones de violencia de pareja".	"Si conozco la violencia familiar, he vivido situaciones de violencia, y creo que la violencia es la forma más rara de expresar el disgusto o la inconformidad de las personas"	"La violencia es cuando la pareja le pega a uno, las formas de violencia que conozco son golpes, insultos, ofensas, ira, enojo y si he experimentado violencia física".	Violencia Psicológica, Violencia Física.
2. En caso de haber manifestado vivir violencia de parte de su pareja describa como ha sido la historia de maltrato.	"Con el papa de mi hija los celos excesivos, no podía arreglarme o salir sola no me dejaba trabajar, me pegaba, me humillaba, yo me quería morir esa vida era un tormento, sentía que ya nada me importaba y que quizá un día ese hombre me iba a acabar".	"Al comienzo todo es risas y canto pero después del tiempo después de haber entregado tanto en una relación apareció el engaño, Jairo mi esposo comenzó a salir con más mujeres decía que ya no veía gracia en mí, ni siquiera para un mal pensamiento, comenzó a llegar tarde y lo único que me pide es que le tuviera la comida y la ropa al día, yo quería irme de la casa pero como me corresponde la mitad de la casa y no tengo para donde irme decidí quedarme, él dice que tampoco se ira, así que decidimos vivir en la misma casa pero en cuartos separados me paga por tenerle la ropa planchada, no ha cambiado sigue antes peor, mi vida se convirtió en un martirio, sufro mucho ahora busco de Dios y le pido que lo cambie y que permita que volvamos a tener el hogar que un día tuvimos".	"Cuando conocí al papa de mis hijos tuve una vida muy tomentosa, comenzando fu obligada a irme con el aun siendo mucho mayor, me tocaba acostarme con él sin que yo quisiera el no me permitía salir de la casa, no me compraba nada, no me dejaba trabajar, tampoco me dejaba planificar, y cuando yo intentaba hacer algo por mi propia cuenta cuando él se enteraba siempre me insultaba y me golpeaba, ya no aguantaba mas así que un día decidí dejarlo e irme solo con mis hijos".	"Bueno en mi caso he tenido que vivir con tanto dolor puesto que mi esposo se la pasaba diciéndome que nadie se fijaría en mí, porque ya tengo dos hijos, no me dejaba trabajar pero tampoco me da dinero para las cosas personales, todo le molestaba, todo le irritaba, cuando evidenciado engaño, le reclamaba pero él se ofendía tanto que terminaba tratándome mal y hasta me golpeaba, cuando alguna vez intente dejarlo me busco para que lo perdonara y que el cambiaría, pues me convenció, volví con él, sin embargo todo fue una mentira, todo fue peor porque como ya se había perdido el respeto le parecía divertido golpearme y hasta obligarme a tener relaciones sin mi consentimiento, todo fue así hasta que un día busque ayuda y me enseñaron a valorarme y aceptarme para salir adelante y aquí estoy viviendo mi propia vida y no la vida de otro".	"Mi pareja siempre ha sido fuerte, hay muchas cosas que le molestan y se desquita conmigo cuando lo conocí el ya tenía otro hijo por fuera del hogar, esto ha generado muchas situaciones de violencia en mi casa, tenemos dos hijos y el también le pega a los niños creo que es su forma de ser, no siempre está enojado pues muchas veces es lindo con nosotros, yo lo amo mucho y me siento muy bien con él, aun sin importar lo mala gente que haya sido".	Manejo de emociones, Valores, Autoestima, Dependencia emocional, Violencia física, Resiliencia.

PREGUNTAS	PARTICIPANTES					CATEGORIA
	MAYURI BAUTISTA	GLORIA LOPEZ	VELLANIRA ARENAS	ZENAIDA GOMEZ	ANGELICA GIL	
3. Qué hace usted frente a una situación que considera violenta o agresiva por parte de su pareja (conducta, pensamientos, emociones)	"En ese momento cuando él me pegaba yo le respondía, pero él me pegaba más fuerte yo en ese momento solo quería morirme, pensaba en mi padre muerto y le pedía que me llevara de este mundo, sentía muchas emociones de odio, rabia, tristeza, desilusión y desespero e impotencia por no poder hacer nada".	"Yo siento que mi esposo me ha humillado y ofendido psicológicamente sin embargo lo único que hago cuando él me ofende es ponerme a llorar, nosotros tenemos tres hijos, pero a él no le importa nada de lo que un día fue nuestro hogar".	"Lo que yo hacía era tratar de huir me sentía impotente, no quería vivir más esa situación sin embargo sentía que tenía que aguantarme porque ya tenía tres hijos y no tenía para donde irme además yo no trabajaba, era muy sumisa, me la pasaba llorando, me sentía muy triste y cansada de esa vida tan miserable que llevaba".	"Lo que yo vivía era miedo y tristeza por ver cómo junto a mí sufrían mis hijos, yo pude haber dado a ellos una vida más armoniosa pero mi cobardía no me lo permitió, en esos momentos de violencia yo creo que no razonaba puesto que me sentía impotente y lo único que hacía era llorar".	"Muchas veces me enfrente pero no siempre daba resultado, optaba por hablarle duro y otras veces explicarle las cosas para que se calmara y dejara de hacernos daño".	Manipulación, Autoestima, Manejo de emociones, Resentimiento.
4. ¿Qué cambios se dan en usted, cuando se presentan situaciones en las que se ha sentido vulnerable?	"Sentía desilusión, sin ganas de nada y sentía arrepentimiento de haberme involucrado con un ser tan malvado".	"Por lo general he vivido así muchos años llenos de dolor y sufrimiento, decidí buscar a Dios para que me de fuerzas y poder superar esta situación que tanto daño me ha hecho."	"Debido a todo lo que yo vivía pues me volví agresiva sentía que era necesario para defenderme y defender a mis hijos de ese hombre que no le importaba nada".	"Muestro debilidad de más, pues me sentía tan insignificante que sentía que yo era la que debía buscarlo después de que me ofendía o de que me pegaba para pedirle perdón, me sentía culpable sin saber el porqué, así mismo frente a otras situaciones me sentía culpable y con remordimientos que no venían al caso".	"Nada, creería que ya estoy acostumbrada a su forma de ser, quiero que sepa que él ha cambiado mucho, no voy a negar que cuando me golpeaba yo también lo atacaba y cuando me ofendía yo también lo ofendía pues para que sintiera igual que yo".	Sufrimiento, Espiritualidad, Culpabilidad, Maltrato psicológico.

PREGUNTAS	PARTICIPANTES					CATEGORIA
	MAYURI BAUTISTA	GLORIA LOPEZ	VELLANIRA ARENAS	ZENAIDA GOMEZ	ANGELICA GIL	
5. ¿Cree usted que sea posible continuar una relación de pareja si se ha presentado maltrato? Si quiere comentar al respecto, ¿le ha ocurrido?	"Cuando me pego la primera vez continúe con el porqué había un lazo afectivo que era la niña, sin embargo continuo el maltrato y cada vez era más seguido".	"Bueno pues yo creía que si era posible sin embargo después de vivir este trago amargo por tanto tiempo diría que no y más cuando la otra persona no da de su parte, mi esposo me ha engañado muchas veces sin embargo yo sigo aquí a su lado esperando que algún día cambie".	"Creo que no, porque ya queda uno marcado y afectado, yo intenté muchas veces dar una oportunidad pero siempre era lo mismo el siempre decía que iba a cambiar pero nunca lo hizo".	"Yo pensaba que si se podía y es por eso que le brinde otra y otra oportunidad, pero hoy pienso que no es posible y más cuando hay maltrato físico".	"Yo vivo con el actualmente entonces creo que si se puede la verdad también pensé en mis hijos pues para darles un hogar, yo se que él es fuerte pero ha cambiado y si se puede teniendo tolerancia y amor todo se puede".	Estrategias de Afrontamiento, Resentimiento, Maltrato físico, Adaptación.
6. En caso de haber pasado por un hecho de maltrato o violencia, ¿qué estrategias ha usado para superar emocionalmente y psicológicamente los hechos de violencia a los que ha sido sometida	"He buscado de Dios, la verdad es la única fortaleza para mí, las personas le dan consejos a uno pero desde la perspectiva de ellos definitivamente el que lo vive es el que lo siente, nadie conoce el dolor ajeno, solo Dios".	"Creo que no lo he superado si le he contado a varias personas lo que me pasa y todos acuerdan que lo mejor es que yo me vaya pero no he sido capaz de hacerlo, podría decir que no he hecho nada al respecto".	"Gracias a Dios el apoyo social influyo mucho en mí, personas que me motivaban a dejar esa dependencia y a seguir adelante me decían que yo tenía que tratar de olvidar el pasado".	"Tuve que buscar ayuda de una persona que tiene conocimientos sobre las conductas de las personas, ella me enseñó a valorarme y a quererme de tal manera que nadie podría hacerme daño a menos que yo lo permitiera, lo primero que hice fue buscar un trabajo, luego le puse un alto esto significó dejarlo, lo hice por mí y por mis hijos que tanto sufrían, luego decidí que comenzaría de nuevo y bueno así lo hice y me siento muy feliz al día de hoy de haber logrado superar todo ese tomento".	"Busque trabajo y cuando hice esto el dejo de ser tan duro conmigo sin embargo sigue celandome pero ya no como antes, creo que lo mejor fue buscar trabajo y conocer más personas".	Espiritualidad, Entorno social, Apego emocional, Resiliencia.

PREGUNTAS	PARTICIPANTES					CATEGORIA
	MAYURI BAUTISTA	GLORIALOPEZ	VELLANIRA ARENAS	ZENAIDA GOMEZ	ANGELICA GIL	
7. ¿Con que personas a parte de su pareja cuenta cuando tiene alguna dificultad? Explique	"Como decia mi fortaleza es Dios he buscado ir a la iglesia y allí me he recargado de fortaleza la verdad antes estaba alejada y sentia que nada valia la pena pero hoy en día todo vale la pena".	"Cuento con una hija, ella solo me escucha sin embargo ella dice que no quiere ser juez ni parte porque también quiere a su padre".	"Mi apoyo fue mi papa porque él me ofreció un lugar donde vivir y económicamente me ayudo para sacar a mis hijos adelante".	"En ese momento no tenia con quien contar pues cuando conocí a mi esposo me aleje de toda mi familia, mis amigos, la verdad no tenia a nadie más que a él y a mis hijos".	"No cuento con nadie, bueno si con las compañeras del trabajo pues no a todo el mundo uno le puede contar las cosas que le pasan".	Espiritualidad, Familia, Entorno social.
8. Cual considera que es el valor más importante en una relación, y porque	" El valor mas importante en una relación considero que es el respeto y el compromiso que adquiere uno en una relación si uno de los dos falla todo empieza a caerse".	"Bueno yo creeria que el respeto sin embargo considero que ha hecho mucha falta en esta relación si hubiera respeto, no habria engaño, ni ofensas ni infidelidad, mi esposo me respetaba o bueno tal vez eso quiero creer porque quizá siempre me ha engañado solo que tal no siempre lo supe".	"El respeto porque si no hay respeto no hay nada, considero también que es importante la confianza y el amor".	"Considero que es definitivamente el respeto porque sin respeto no hay nada, también ser integro y aprender a quererse porque solo basto permitir abusos psicológicos para que el comenzara a golpearme".	"La confianza y el respeto si no los hay entonces no hay nada en una relación de pareja".	Respeto, Confianza, Compromiso, Integridad.

PREGUNTAS	PARTICIPANTES					CATEGORIA
	MAYURI BAUTISTA	GLORIALOPEZ	VELLANIRA ARENAS	ZENAIDA GOMEZ	ANGELICA GIL	
9. En su vida personal que significado le da a tener una adecuada autoestima (Cómo la vivencia usted)	" Bueno yo pensaba que tener una buena autoestima era otra cosa mas no tenia que ver con quererme a mi misma pues yo permití tantas cosas que hoy en día me incomoda recordarlo, sin embargo cuando pienso, que fue bueno haber superado todo aquello que tanto daño me hizo ahí pienso que mi autoestima comenzó a mejorar".	"Bueno yo creo que la debo tener por el piso porque he caído tan bajo, con Jairo mi esposo aguantar tanto dolor todo este tiempo no es justo conmigo misma, sin embargo no hago nada al respecto la gente si me dice que me quiera pero no sé cómo".	"Quisiera que mi autoestima fuera mejor, porque debido a lo que me ha pasado siento que me reprocho mucho las cosas que me pasan, me siento muy mal conmigo misma, las cosas del pasado me marcaron mucho y creo que aun me duele porque uno no olvida".	"Bueno hoy en día siento que si me quiero mucho porque aprendí a tomar decisiones, me respeto de tal manera que no permitiría que alguien más se atreva a insultarme y mucho menos a pegarme, siento que puedo lograr todo lo que me proponga, no creas la verdad no ha sido fácil llegar a este punto pero fue tanto lo que sufrí que cuando me propuse cambiar sentí que era lo mejor que me había podido pasar".	"Yo me quiero mucho y creo que tengo una excelente autoestima porque casi siempre hago lo que quiero o bueno ahora que tengo trabajo".	Inseguridad personal, Incompetencia, Autocritica, Miedo.
10. Como se ve usted, como persona frente a los demás (que valor se da en relación con los otros)	" Hoy en día me veo como una mujer de gran valor, me valoro y me acepto como soy pensando siempre en mí, sin embargo he conocido a otra persona y lastimosamente salió similar a mi primer pareja, debo aclarar que el no me pega pero sí me hace sentir mal".	"Antes me veía con respeto porque consideraba que tenía un hogar feliz y que la gente lo podía envidiar, hoy en día no tengo cara para ver a esa gente, creo que les doy lastima por la situación que he aguantado tantos años".	"Yo me veo como una persona marcada y resignada, siento que esta es la vida que me toco, siempre ando en la búsqueda de tratar de superar estas situaciones".	"Hoy en día me veo y me siento muy bien ante los demás y conmigo misma porque si me hubieras preguntado esto mismo tiempo atrás te hubiera dicho que me veía y sentía como una basura hoy se lo que valgo".	"Pienso que me veo bien frente a los demás y frente a mí misma, el valor que me doy es muy alto".	Confianza, Autocompasión, Pesimismo, Inseguridad,

PREGUNTAS	PARTICIPANTES					CATEGORIA
	MAYURI BAUTISTA	GLORIA LOPEZ	VELLANIRA ARENAS	ZENAIDA GOMEZ	ANGELICA GIL	
11. En su vida diaria, cree que es importante contar con la aprobación de los demás	"Hoy en día pienso que no, puesto que cada uno debe ser capaz de tomar sus propias decisiones así nos equivocamos pues considero que debemos tomar riesgos y si nos equivocamos pues aceptar las consecuencias".	"Si creo que es importante contar con la aprobación de los demás o bueno eso creo que es necesario para salir adelante".	"Considero que si es necesario porque hay personas que tienen más experiencia que uno, sin embargo en muchas tomo mis propias decisiones aunque no siempre sean las más acertadas".	"Creo que no es importante, a menos que en verdad uno sienta que es importante para la persona que le está dando una opinión".	"Si, pienso que si es necesario para que lo apoyen a uno y así embarrarla menos digo yo".	Resiliencia, Dependencia, Autoestima, Inseguridad
12. Siente que es necesario estar junto a su pareja para lograr sus metas y salir adelante	"No, pero una cosa es lo que uno piensa y otra es la que uno resulta haciendo, cuando se acabo la relación con mi primera pareja pensé en volverme de piedra y mira conoci a alguien y nuevamente estoy como en la misma situación digo como en la parte psicológica pues así me siento".	"Yo pienso que si, pues cuando nos casamos éramos uno solo no sé en qué momento cambio esto la vida es injusta uno debería tener el valor de salir solo sin necesitar psicológicamente de nadie".	"Considero que no es necesario porque la pareja que tuve me dio una mala vida, desde ese entonces vivo sola y me siento bien así sin embargo en muchas ocasiones siento soledad y me dan ganas de estar junto a alguien pero no a aparecido un buen hombre hasta el momento".	"No, en testimonio propio digo que no es necesario, a menos que en verdad sea una persona que apoye y construya mas no que destruya".	"Si porque así uno no está solo y puede contar con alguien más para que no le toque a uno todo y sea más duro".	Consentimiento, Seguridad, Confianza, Dependencia,

Análisis de Resultados

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	FRAGMENTO	ANALISIS (UNIFICACION DE INFORMACION)
Violencia Intrafamiliar	Violencia Psicológica (Manipulación)	"He tenido que vivir con tanto dolor puesto que mi esposo se la pasaba diciéndome que nadie se fijaría en mí, porque ya tengo dos hijos, no me dejaba trabajar pero tampoco me da dinero para las cosas personales, todo le molestaba, todo le irritaba."	El maltrato psicológico se representa por el menosprecio, intimidaciones, humillaciones constantes pueden llegar a causar mucho más daño a las mujeres. Silva, (2012).
Violencia Intrafamiliar	Violencia Psicológica (Manipulación)	En ese momento no tenía con quien contar pues cuando conocí a mi esposo me aleje de toda mi familia, mis amigos, la verdad no tenía a nadie más que a él y a mis hijos...	La violencia psicológica la define Molina, (2015) como las múltiples actitudes y conductas que una persona tiene hacia su pareja; como criticar, humillar, intimidar, amenazar, controlar, restricción con la vida social, familiar, restringiendo el apoyo que le puedan brindar.
Violencia Intrafamiliar	Violencia Psicológica (Manipulación)	"cuando alguna vez intente dejarlo me busco para que lo perdonara y que el cambiara, pues me convenció, volví con él, sin embargo todo fue una mentira, todo fue peor porque como ya se había perdido el respeto le parecía divertido golpearme y hasta obligarme a tener relaciones sin mi consentimiento"	La reconciliación se caracteriza por el arrepentimiento del victimario quien pide perdón y se compromete a cambiar. (Molina, 2015.).
Violencia Intrafamiliar	Violencia Psicológica (Manipulación)	"Yo siento que mi esposo me ha humillado y ofendido psicológicamente sin embargo lo único que hago cuando él me ofende es ponerme a llorar, nosotros tenemos tres hijos, pero a él no le importa nada de lo que un día fue nuestro hogar".	La violencia no solo afecta de manera directa el bienestar de la mujer, sino también el de su familia y personas cercanas, ya que afecta la integridad física, emocional y social, así como la salud, la calidad de vida y las opciones de desarrollo, al interior de sus familias y en la sociedad. (Murga, 2017).
Violencia Psicológica	Sumisión	"Lo único que me pide es que le tuviera la comida y la ropa al día, yo quería irme de la casa pero como me corresponde la mitad de la casa y no tengo para donde irme decidí quedarme"	Para Tello (2015), la persona que presenta dependencia emocional demuestra un patrón de pensar, sentir y actuar más o menos estable en su constitución, denota comportamientos de sumisión y subordinación a la pareja, necesidad de acceso a la misma, miedo a que la relación se termine.

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	FRAGMENTO	ANALISIS (UNIFICACION DE INFORMACION)
Violencia Intrafamiliar	Violencia Psicológica (Resignación)	"Tenemos dos hijos y el también le pega a los niños creo que es su forma de ser"	Para Silva (2012), la violencia es utilizada por lo general hacia los miembros más vulnerables de la familia, como lo son: las mujeres, los niños y los ancianos, estos conflictos son utilizados muchas veces, con la intención de demostrar quien tiene el poder el hogar.
Violencia Intrafamiliar	Violencia Psicológica Sumisión	... Cuando conocí al papa de mis hijos tuve una vida muy tementosa, comenzando fui obligada a irme con el aun siendo mucho mayor...	sin embargo se evidencia que sin importar el estrato, edad o de mas condiciones que puedan llegar a influir siempre que el agresor encuentre la oportunidad de ser violento lo hará sin importar la situación (Bhattacharjee & Banda, 2016).
Violencia Intrafamiliar	Violencia Física	"No, pero una cosa es lo que uno piensa y otra es la que uno resulta haciendo, cuando se acabo la relación con mi primera pareja pensé en volverme de piedra y mira conocí a alguien y nuevamente estoy como en la misma situación digo como en la parte psicológica pues así me siento".	Cuando la mujer es degradada humillada y ridiculizada por su pareja de forma repetida puede disminuir su autoestima, desarrollan una gran inseguridad en sí misma, creando en ellas sentimientos de culpa, aislamiento social, familiar y generando dependencia emocional hacia el maltratador (Matud, 2004).
Violencia Intrafamiliar	Violencia Física	... Cuando yo intentaba hacer algo por mi propia cuenta cuando él se enteraba siempre me insultaba y me golpeaba	Para Silva, (2012), el abuso hacia la mujer por parte del esposo o compañero sentimental puede manifestarse de diferentes formas como el maltrato físico como lo son los golpes las bofetadas, los empujones.
Violencia Intrafamiliar	Violencia Sexual	... La violencia comienza desde la niñez, pues llegue a ser víctima de abuso sexual, me golpearon mucho...	En las relaciones predomina, la violencia verbal, psicológica, física, económica y sexual, estas se entrelazan y sobrepone continuamente, con el objetivo, por parte de los maltratadores, de ejercer poder y control sobre la otra persona. (Oddone, 2017).

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	FRAGMENTO	ANALISIS (UNIFICACION DE INFORMACION)
Autoestima	Autovaloración Confianza	..Uno debería tener el valor de salir Adelante solo sin necesitar psicológicamente de nadie...	Para Branden, (2010), la autoestima se traduce en ser conscientes de que cada uno es competente y que puede llegar a afrontar todos los desafíos que se le presenten en la vida, además deben ser conscientes de que cada persona merece ser feliz.
Autoestima	Arrepentimiento	Sentía desilusión, sin ganas de nada y sentía arrepentimiento de haberme involucrado con un ser tan malvado...	Para Matud, (2014), cuando una mujer es humillada y ridiculizada por parte de su pareja de forma repetida puede disminuir su autoestima y sentimiento de autoeficacia, en cuanto al nivel social,
Autoestima	Dependencia emocional	... con Jairo mi esposo aguantar tanto dolor todo este tiempo no es justo conmigo misma, sin embargo no hago nada al respecto ...	crear dependencia emocional hacia la pareja perjudica psicológicamente a la mujer ya que crea en ella una barrera que no le deja avanzar porque siente la necesidad de querer estar junto a su compañero sentimental sin importar el dolor que este le cause. (Romero, 2009).
Autoestima	Arrepentimiento	"Antes me veía con respeto porque consideraba que tenía un hogar feliz y que la gente lo podía envidiar, hoy en día no tengo cara para ver a esa gente, creo que les doy lastima por la situación que he aguantado tantos años".	Las mujeres con baja autoestima suelen ser mujeres inseguras, que desconfían de sus propias facultades y no quieren tomar decisiones por miedo a equivocarse, estas mujeres necesitan de la aprobación de los demás, (Branden, 2010,).
Autoestima	Apego emocional	"Mi esposo me ha engañado muchas veces sin embargo yo sigo aquí a su lado esperando que algún día cambie".	Branden, (2010) La dependencia afectiva que posee cada persona es el resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se valoran lo suficiente como para respetarse y hacerse respetar.

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	FRAGMENTO	ANALISIS (UNIFICACION DE INFORMACION)
Autoestima	Confianza	...Hoy en día me veo y me siento muy bien ante los demás y conmigo misma	Para Beauregard, (2005) la autoestima constituye uno de los factores más importantes del desarrollo humano, siendo un sentimiento favorable que nace de la buena opinión que cada uno tiene de sí mismo y de sus capacidades.
Autoestima	Inseguridad	Antes me veía con respeto porque consideraba que tenía un hogar feliz y que la gente lo podía envidiar, hoy en día no tengo cara para ver a esa gente, creo que les doy lastima por la situación que he aguantado tantos años".	La mayoría de las personas no están preparadas para realizar una definición de si mismas por temor en muchas ocasiones a crear una mala impresión frente a los demás, así lo expresa Marcos (2010).
Autoestima	Comunicación Respeto	El valor mas importante en una relación considero que es el respeto y el compromiso que adquiere uno en una relación si uno de los dos falla todo empieza a caerse".	Para Eguiluz, (2003), la comunicación en la relación es fundamental ya que las parejas por lo general comienzan a ofenderse de una forma tan irritante que logra impactar en el otro.
Autoestima	Inteligencia emocional	...Cada uno debe ser capaz de tomar sus propias decisiones así nos equivoquemos pues considero que debemos tomar riesgos y si nos equivocamos pues aceptar las consecuencias	Para Macarena, (2009), la inteligencia emocional es un concepto muy importante se debe darle manejo adecuado a las emociones teniendo en cuenta lo positivo de esta intervención en cuestiones de pareja
Autoestima	Confianza	"Pienso que me veo bien frente a los demás y frente a mí misma, el valor que me doy es muy alto".	Christiansen, (2015), expresa que las personas que cuentan con una alta autoestima, se sienten bien consigo mismas,

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	FRAGMENTO	ANALISIS (UNIFICACION DE INFORMACION)
Autoestima	Resignación	..Yo me veo como una persona marcada y resignada, siento que esta es la vida que me toco...	Las personas que cuentan con una autoestima baja tienden a ser insatisfechos e infortunados, no reconocen sus errores y tienden a no aceptar sus debilidades tienden a crear una habilidad para atraer los pensamientos negativos con mayor frecuencia, Christiansen, (2015),.
Autoestima	Seguridad	Hoy en día siento que si me quiero mucho porque aprendí a tomar decisiones, me respeto de tal manera que no permitiría que alguien más se atreva a insultarme y mucho menos a pegarme	La autoestima se aprende dependiendo de las condiciones de vida y de lo que cada uno ha experimentado a lo largo de su vida y en sus relaciones sociales, teniendo en cuenta que la calidad de vida de una persona está influida por la forma en que se percibe y valora a sí misma (Martínez 2013).
Autoestima	Aceptación	... Yo me quiero mucho y creo que tengo una excelente autoestima porque casi siempre hago lo que quiero o bueno ahora que tengo trabajo".	Para Fernandez (2006). La autoestima es una de las herramientas personales con la cual cuentan las mujeres para defenderse frente a una situación que le pueda generar impacto emocional.
Autoestima	Culpabilidad	"Me sentía tan insignificante que sentía que yo era la que debía buscarlo después de que me ofendía o de que me pegaba para pedirle perdón, me sentía culpable sin saber el porqué, así mismo frente a otras situaciones me sentía culpable y con remordimientos que no venían al caso".	La mujer que no ha sido validada por su padre seguramente será una persona codependiente, que se siente incapaz de enfrentar el mundo y sus conflictos por lo que siempre terminara recurriendo a alguien, (Stamateas, 2011).

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	FRAGMENTO	ANALISIS (UNIFICACION DE INFORMACION)
Estrategias de afrontamiento	Aceptación y resignación.	Yo vivo con el actualmente entonces creo que si se puede la verdad también pensé en mis hijos pues para darles un hogar, yo se que él es fuerte pero ha cambiado y si se puede teniendo tolerancia y amor todo se puede".	Algunas estrategias empleadas por las mujeres maltratadas se orientan a resolver el problema mientras que otras apuntan a evitarla por diversos medios, intentando así aliviar las emociones negativas implicadas en la misma, el afrontamiento dirigido al problema incluye estrategias tanto orientadas a la resolución del mismo (Miraco, 2010).
Estrategias de afrontamiento	Espiritualidad	"Por lo general he vivido así muchos años llenos de dolor y sufrimiento, decidí buscar a Dios para que me de fuerzas y poder superar esta situación que tanto daño me ha hecho."	En muchas ocasiones las víctimas para asumir el afrontamiento, hacen uso de diferentes recursos como creencias de tipo religioso, social o cultural, (Akl, 2016).
Estrategias de afrontamiento	Espiritualidad	"He buscado de Dios, la verdad es la única fortaleza para mí, las personas le dan consejos a uno pero desde la perspectiva de ellos definitivamente el que lo vive es el que lo siente, nadie conoce el dolor ajeno, solo Dios".	Es importante destacar que algunas personas en situación de violencia muestran resiliencia ya que la característica principal de dicha conducta es la capacidad de superarse ante dicha adversidad (Cordero, 2016).
Desarrollo interno	Resiliencia	Debido a todo lo que yo vivía pues me volví agresiva sentía que era necesario para defendirme y defender a mis hijos de ese hombre que no le importaba nada".	Para Sánchez, (2015) el concepto de resiliencia supone fijarse en las capacidades internas o externas que una persona puede tener o desarrollar para salir con fortaleza de un proceso traumático
Estrategias de afrontamiento	Resiliencia Adaptación	"Busque trabajo y cuando hice esto el dejo de ser tan duro conmigo sin embargo sigue celándome pero ya no como antes, creo que lo mejor fue buscar trabajo y conocer más personas".	Para el autor Akl, (2016) los esfuerzos cognitivos y conductuales que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad y que permite a las víctimas hacer frente y sobreponerse a las situaciones que generan desequilibrio en sus vidas a causa del daño.
Estrategias de afrontamiento	Autoayuda	"Tuve que buscar ayuda de una persona que tiene conocimientos sobre las conductas de las personas, ella me enseñó a valorarme y a quererme "	La psicoterapia está conceptualizada como un trabajo personal para llevar a cabo un proceso de cambio, en el que la persona que padece es acompañada y guiada por otra formada profesionalmente a tal efecto (Bosch, Ferrer, & Alzamora, 2006).

Análisis de las preguntas

Pregunta # 1 Violencia Intrafamiliar.

Desde su experiencia, ¿Cómo comprende la violencia? ¿Qué formas de violencia conoce? ¿Ha experimentado o vivenciado situaciones de violencia?

Análisis: La violencia es definida como la aplicación de la fuerza física y psíquica, como expresión de la agresividad o como medio legítimo o ilegítimo para dominar a la otra persona, la violencia nunca puede ser aceptada como mecanismo para canalizar o resolver los problemas. (Cardón, 2014), en este proyecto todas las participantes han sido o fueron víctimas de violencia intrafamiliar con sus parejas en el ámbito psicológico y físico.

Pregunta 2 = Violencia Intrafamiliar:

En caso de haber manifestado vivir violencia de parte de su pareja describa como ha sido la historia de maltrato.

Análisis: Las mujeres participantes de este proyecto identifican el concepto de violencia, sin embargo en algunas mujeres como lo manifiesta Carbo, (2011) las bofetadas, los empujones, palabras groseras, entre otros , no son percibidas como maltrato, para estas mujeres hasta que no se presente una situación de agresión física no se dan cuenta de que están siendo víctimas de violencia intrafamiliar, de igual manera otras mujeres participantes reconocen que no solo existe la violencia física sino también la psicológica y para ellas como para Molina, (2015) evidencian que las múltiples actitudes y conductas que sus parejas expresan como criticar, humillar, intimidar, amenazar, controlar, restringir la vida social y familiar también es otra forma de violencia.

Pregunta 3 = Violencia Intrafamiliar:

Qué hace usted frente a una situación que considera violenta o agresiva por parte de su pareja (conducta, pensamientos, emociones)

Análisis: Para Matud, (2014), cuando una mujer es humillada y ridiculizada por parte de su pareja de forma repetida puede disminuir su autoestima y sentimiento de autoeficacia, en cuanto al nivel social, las participantes se sentían humilladas, con miedo y suficientes motivos para querer corresponder en agresividad a sus parejas, para Cárdenas (2015) el impacto de la violencia sobre la salud mental de las mujeres presenta consecuencias devastadoras, como ataques de pánico, baja autoestima, trastorno por estrés postraumático y depresión, mujeres que vivían con temor y miedo querían huir pero no podían porque su situación no se los permitía, mujeres con pensamientos hasta de querer morirse para ya no vivir al lado de la pareja que en ese momento tenían.

Pregunta 4 = Violencia Intrafamiliar:

¿Qué cambios se dan en usted, cuando se presentan situaciones en las que se ha sentido vulnerable?

Análisis: Las participantes manifiestan vivir esas situaciones con desilusión y mucha tristeza, la violencia no solo las afectaba a ellas sino de manera directa también afectaba el bienestar de de su familia y de las personas cercanas, así como la salud, la calidad de vida (Murga, 2017). Sentir que también podían ser agresivas les daba algo de fortaleza, la violencia también puede influir a largo plazo en la aparición de trastornos o problemas de salud mental, como trastornos depresivos, disminución de la autoestima, conductas suicidas y trastornos de la personalidad, ellas manifiestan sentir resentimiento, dolor, desilusión y se reprochan el camino que tomaron, situación que perjudica ya que en ocasiones una participante pensó en quitarse la vida.

Matud, (2004), manifiesta que cuando una mujer convive con una pareja que la maltrata tanto física como psicológicamente puede crear en ella un síntoma de estrés, cuando la conducta de violencia es repetitiva va a desarrollar en la mujer una sucesión de síntomas que le pueden llegar a afectar de gran manera e incluso puede llegar a pensar que merece esos castigos y que es incapaz de cuidar de ella y de sus hijos, desarrollando una gran inseguridad en sí misma, llegando a desarrollar sentimientos de culpa, aislamiento social y dependencia emocional del maltratador, junto con ansiedad y sintomatología somática, aunque algunas de las participantes se sentían mal no tenían la fuerza suficiente para tomar la decisión de irse del lado de la pareja que las maltrataba.

Pregunta 5 = Estrategias de afrontamiento:

Cree usted que sea posible continuar una relación de pareja si se ha presentado maltrato? Si quiere comentar al respecto, ¿le ha ocurrido?

Análisis: La mayoría de las participantes creen que si deberían dar una oportunidad porque consideran que esta situación no se volverá a repetir sin embargo en los casos estudiados encontramos que el maltrato fue progresivo, Como lo manifiesta Tello (2015), hay participantes que presentan una dependencia emocional, demostrando un patrón de pensar, sentir y actuar más o menos estable en su constitución, denotan comportamientos de sumisión y subordinación a la pareja, necesidad de acceso a la misma, miedo a que la relación se termine, priorización de la pareja, entre otras características disfuncionales, como consecuencia del dominio y la manipulación que se da en la pareja violenta, creándose una verdadera adicción al compañero.

Como indica Echeburua (2002), la baja autoestima y la dependencia emocional pueden ayudar a que las mujeres no logren controlar la situación y pueden llegar a excusarse con la parte económica, estas participantes denotan que aunque si hay violencia ellas no pueden separarse de sus parejas por que no tienen a dónde ir ni un trabajo estable.

Pregunta 6 = Estrategias de afrontamiento:

En caso de haber pasado por un hecho de maltrato o violencia, ¿qué estrategias ha usado para superar emocionalmente y psicológicamente los hechos de violencia a los que ha sido sometida.

Análisis: En muchas ocasiones las víctimas para asumir el afrontamiento, hacen uso de diferentes recursos que les impulsan e inciden en las estrategias seleccionadas y su manejo, así como en el resultado obtenido, estos recursos pueden ser: creencias de tipo religioso, apoyo social con la familia o el entorno social y recursos económicos disponibles con los que se pueda contar. (Akl, 2016). Encontramos entre las participantes que el apoyo era la religión pues sentían que era necesario aferrarse a algo, necesitaban un

motivo para avanzar y esto de alguna manera les daba fortaleza para seguir adelante y poder continuar.

Pregunta 7 = Estrategias de afrontamiento:

¿Con que personas a parte de su pareja cuenta cuando tiene alguna dificultad? Explique

Análisis: Para Cárdenas (2015), en muchos casos buscan ayuda familiar y hasta denuncian los casos de violencia sin embargo existen casos en los que por desconocimiento o temor al rechazo la persona se atemoriza y prefiere continuar viviendo una vida de maltrato., en el caso de algunas participantes cuentan con un familiar cercano sin embargo no siempre les comentaban la realidad como era sino hacían parecer las cosas con menos gravedad intentando defender de alguna forma la actitud de sus parejas.

En diferentes casos no buscan solución para enfrentar el problema, dependiendo mucho de la percepción de la persona, por otra parte las personas tienen diferente forma de dar manejo a las emociones hay personas más expresivas es decir que tiene la expresión como forma de afrontamiento y personas más inhibidas que tienden a guardar más sus sentimientos y expresarlos menos, también podemos hablar de un afrontamiento pasivo es decir adaptarse a circunstancias negativas en muchas situaciones de represión las víctimas desarrollan sus propios mecanismos de adaptación y defensa. (Markez, 2014,).

Para Ficher, (2016) las mujeres que creen ser más dóciles son más propensas a culparse a sí mismas por la violencia, y experimentar problemas de salud mental a largo plazo, y menos probabilidades de reportar el problema a las autoridades civiles u otros miembros de la familia, entre las participantes se encontró mujeres que intentaban culparse por la situación que estaban pasando, convenciéndose de que lo que les estaba pasando se lo merecían.

Pregunta 8= Autoestima:

Cual considera que es el valor más importante en una relación, y porque?

Análisis: Las participantes consideran que el valor más importante en una relación debe ser el respeto sin embargo como lo manifiesta Martinez (2013) es necesario que una persona se aprenda a valorar y a respetar y aunque la autoestima se aprende dependiendo de las condiciones de vida y de lo que cada una ha experimentado a lo largo de su vida y en sus relaciones sociales, teniendo en cuenta que la calidad de vida de una persona está influida por la forma en que se percibe y valora a sí misma, cuando una persona trabaja en fortalecer su autoestima se está ayudando a dar dirección a su vida y no permitir que otros tomen el control de la misma al evidenciar debilidad en la persona, es necesario afrontar la vida con confianza, y tratar de prevenir futuras situaciones de violencia.

Pregunta 9= Autoestima:

En su vida personal que significado le da a tener una adecuada autoestima (Cómo la vivencia usted).

Análisis: Para Fernandez (2006). La autoestima es una de las herramientas personales con la cual cuentan las mujeres para defenderse frente a una situación que le pueda generar impacto emocional, se hace necesario contar con una sana autoestima para no verse afectadas y se logre superar toda clase de abuso. Sin embargo las participantes manifiestan no tener este concepto tan familiarizado ya que han permitido que otras personas tomen el control de sus vidas dejando de vivirla por vivir la vida de sus parejas.

Pregunta 10 = Autoestima:

Como se ve usted, como persona frente a los demás (que valor se da en relación con los otros)

Análisis: Para Beauregard, (2005), La autoestima constituye uno de los factores más importantes del desarrollo humano, es el concepto de la buena opinión que cada uno tiene de sí mismo y de sus capacidades, se evidencia en las participantes afectación a la autoestima en cuanto hay inseguridad, desconfianza y creen que para salir adelante es importante contar con la opinión de los demás, hay mucho temor hacia las parejas y miedo de comenzar una vida, sin embargo algunas participantes consideran que la situación vivida no es suficiente motivo para dejar el hogar y menos cuando hay hijos de por medio estas participantes manifiestan amar mucho a sus parejas así como son dicen que ya están acostumbradas o que tal vez ya los conocen tal cual como son .

Pregunta 11= Autoestima:

En su vida diaria, cree que es importante contar con la aprobación de los demás

Análisis: Hay mujeres con baja autoestima que suelen ser mujeres inseguras, que desconfían de sus propias facultades y no quieren tomar decisiones por miedo a equivocarse, estas mujeres necesitan la aprobación de los demás, sienten tener muchos complejos y suelen tener una imagen distorsionada de sí mismas, se evidencio que no todas las participantes tiene un buen concepto de sí mismas, no cuentan con una sana autoimagen y tiene mido de crear una mala impresión frente a los demás. Branden, (2010), la autoestima se traduce en ser consientes de que cada uno es competente y que puede llegar a afrontar todos los desafíos que se le presenten en la vida, además deben ser consientes de que cada persona merece ser feliz.

Pregunta 12= Autoestima:

Siente que es necesario estar junto a su pareja para lograr sus metas y salir adelante

Análisis: Para Christiansen, (2015), la autoestima es un estado mental que permite transmitir lo que cada persona siente dentro de sí misma, para este autor las personas que

cuentan con una alta autoestima, se sienten bien consigo mismas, saben buscarle a todo el lado positivo, de cualquier momento hacen un momento de felicidad o por lo menos intentan buscar siempre el lado positivo, algunas de las participantes manifiestan que si es necesario estar junto a la pareja pero las otras manifiestan que podrían salir adelante sin ellos.

Discusión

En los resultados obtenidos de este proyecto en la primera fase de investigación se logra una comunicación asertiva con las participantes, brindándoles total confianza y empatía, ellas ampliamente relataron sus historias de vida con respecto a sus vivencias en el ámbito de la violencia intrafamiliar porque sienten la necesidad de ser escuchadas o recibir un consejo, continuando con el desarrollo del proyecto se da cumplimiento a las diferentes fases propuestas de la metodología planteada, evidenciando que las participantes perciben el concepto de violencia de diferentes formas, como lo manifiesta Carbo (2011) para algunas mujeres las bofetadas, los empujones, las palabras groseras no son percibidas como maltrato, para estas mujeres hasta que no se presenta una situación de agresión física no se dan cuenta de que están siendo víctimas de violencia intrafamiliar.

las otras sienten que necesitan a sus parejas sin importar la afectación en su autoestima que esto le pueda causar, estas participantes aun conviven con sus parejas, se sienten resignadas y aceptan de alguna manera la situación que están viviendo, reflejando inseguridad en sí mismas

Para Marcos (2010) la mayoría de las personas no están preparadas para realizar una definición de sí mismas, una sana autoimagen de sí mismo debería ser fundamental para

mantener una mejor autoestima sobre cada uno, y esta debería manifestarse en comportamientos constructivos, sin embargo se evidencia que la mayoría de las participantes no cuentan con una sana autoestima y que ellas mismas aceptan que no se ven a sí mismas como una persona que vale la pena y creen depender de alguien para salir adelante, manifiestan que al permitir tanto abuso en determinados momentos no se dieron el valor que realmente merecían y se sienten culpables en gran manera por la situación que vivieron.

Como lo expresa Christiansen, (2015), la autoestima es un estado mental que permite transmitir lo que cada persona siente dentro de sí misma, asumir sus propias responsabilidades y asumir con confianza su propia vida, una persona con una sana autoestima es más segura de sí misma y saben cómo respetarse y hacerse respetar, sin embargo ellas declaran que en los momentos de violencia o tal vez antes se sentían inseguras, no aceptan sus debilidades y tienden a sentirse insatisfechas e infortunados con sus vidas en ocasiones allegaron pensamientos negativos como querer suicidarse, la afectación de la autoestima va en relación directa con el tipo de vínculo afectivo que se establece con el maltratador.

Los apegos y la dependencia emocional que ellas manifiestan, fueron creados hacia sus parejas influyo de gran manera en aceptar el maltrato que recibían por parte de ellos, así como lo manifiesta Tello (2015) la dependencia emocional se refleja en la forma en que estas mujeres comienzan a mostrar comportamientos de sumisión y subordinación hacia la pareja, sienten la necesidad de acceso a la misma y muchas veces tienen miedo a que la relación se termine, se sienten culpables de muchas situaciones por miedo al rechazo es por ello que temen no dar prioridad a sus parejas creando una verdadera adicción y en este ejercicio descuidan a sus hijos y los demás vínculos familiares.

La violencia para las mujeres que participaron en el desarrollo de este proyecto tiende a manifestarse de forma repetitiva en sus vidas, para pedir ayuda se deben sentir muy agredidas por parte de sus parejas de lo contrario procuran que nadie se entere de la situación por la que estén viviendo, como lo manifiesta Murga (2017) el ámbito social y familiar influye de gran manera en la calidad de vida de estas mujeres, entre otros temas que también se pueden presentar, se identifican mujeres que sentían que desde que se fueron a vivir al lado de sus parejas perdieron su libertad ya que ellos no les permitían trabajar visitar a sus familiares y mucho menor tener amigos, ellas permitieron que sus parejas se adueñaran prácticamente de sus vidas y se sometían a lo que ellos demandaban.

La violencia psicológica la define Molina, (2015) como las múltiples actitudes y conductas que una persona tiene hacia su pareja; como criticar, humillar, intimidar, amenazar, controlar entre otros, se identifica que todas las mujeres participantes de este proyecto fueron o son víctimas de violencia psicológica y aunque no todas dan el manejo adecuado a esta situación por diferentes razones, sienten que es necesario ser escuchadas para de alguna forma liberar tanto represión que levantan dentro, estas mujeres manifiestan que cuando toman el valor para interponer algún tipo de reclamo hacia sus parejas, ellos no aceptan y resultan tomando represalias contra ellas para que finalmente el resultado sea que ellas pidan disculpas por querer manifestar o expresar su sentir y terminen aceptando esta situación y en varios casos acostumbrándose a vivir así.

Como estrategias de afrontamiento las mujeres participantes de este proyecto se apoyan o se apoyaron en diferentes recursos; como la ayuda espiritual, ayuda de un profesional, como lo manifiesta Akl, (2016), sin embargo en el ámbito social y familiar

procuran mantener estos temas aislados ya que expresan no encontrar un apoyo incondicional en sus allegados para contarles las diferentes situaciones que se están presentando en sus vidas.

No todos cuentan con ayuda económica y el entorno social es muy reducido por ello trabajan en mantener su mente ocupada realizando los diferentes oficios en sus hogares, al reconocer que existe una situación en la que deben tomar fortaleza para superar los obstáculos y salir adelante ya están haciendo conciencia del afrontamiento de estas experiencias para de alguna manera enfrentarlas.

No todas las participantes saben dar manejo a la situación que están viviendo y terminan accediendo a las pretensiones de sus parejas, terminan resignándose a la vida que estén viviendo, sin fortaleza confianza y seguridad para confrontar la situación que estén viviendo.

Analizando las entrevistas realizadas se logra percibir que algunas de las participantes manifiestan estar resignadas a las situaciones que viven con sus parejas, sin embargo se evidencia que están cansadas y no son felices, temen aceptar la realidad de sus vidas porque no saben cómo salir adelante solas sin el apoyo de sus parejas, sienten muchos vacíos y sienten miedo por la estabilidad emocional y económica tanto de sus hijos, como de ellas mismas, estas mujeres dependen emocionalmente de sus parejas y prácticamente dejaron de vivir sus vidas por vivir la vida de sus actuales parejas, a excepción de una participante que logró superar esta situación de violencia con ayuda de un profesional.

Hay personas que al expresarse manifiestan de forma adecuada sus emociones y sentimientos, como lo indica Marquez, (2014) cuando una persona no se comunica

adecuadamente cuando tienden a guardar más sus sentimientos y a expresarlos menos crean en ellas un mecanismo de adaptación y defensa que al final se expresa como una forma de afrontamiento pasivo es decir adaptarse a circunstancias negativas.

Como lo expresa Bolinches (2015), una estrategia de afrontamiento de la violencia intrafamiliar se basa en la toma de conciencia de la vivencia como aprendizaje vital convirtiéndola en una oportunidad de mejorarse a sí mismo, haciendo que la experiencia se convierta en un aprendizaje que contribuya al crecimiento interior, como lo realizó una de las participantes que aprendió de la situación que estaba viviendo y la convirtió en fortaleza para salir adelante actualmente trabaja para ella y para su hijo y no depende económicamente ni emocionalmente de nadie, ella manifiesta que está tranquila y que vive en armonía.

Conclusiones

Dando alcance al planteamiento inicial de este proyecto que es identificar como perciben la autoestima las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, se analizaron en los diferentes relatos expresados por las participantes que todas de alguna manera han vivido etapas de violencia física o psicológica en sus vidas y aunque en estas vivencias unas participantes han sido más fuertes trabajando en ellas mismas una autoimagen y una autoestima positiva,

Fue muy importante para la realización de este proyecto contar con participantes que quisieran expresar de alguna manera las vivencias de sus parejas en relación a la violencia en sus hogares, la comunicación asertiva, la oportunidad de escucharlas y la confianza brindada permitieron analizar la forma de como estas mujeres perciben su autoestima, la valoración

que tienen de sí mismas y la forma en que aprecian o apreciaron su autoestima antes y después de presentarse las situaciones de violencia intrafamiliar.

En la mayoría de los relatos expresados se evidencia violencia física y psicológica y todas las participantes después de haber vivido estas situaciones, sintieron reproche hacia ellas mismas, se juzgaron y en algún momento se consideraron culpables al permitir que por falta de valorarse, de comunicarse o tal vez por no haber actuado en su momento, los resultados se tornaran de esta manera.

No todas las mujeres tienen claro el concepto de violencia psicológica es por ello que permiten que sus parejas abusen y maltraten de una forma intolerable, siendo esta una debilidad de las participantes, ellas consideran que pueden trabajar para mejorar diferentes aspectos en los diferentes ámbitos de sus vidas.

En el desarrollo de este proyecto se evidenció la caracterización de la violencia mediante los relatos expresados de las participantes, todas son o han sido víctimas de violencia por parte de sus parejas, la violencia más representativa es la psicológica, sin embargo las participantes son mujeres que aunque viven o han vivido la situación de violencia psicológica por parte de sus parejas, la mayoría de ellas se resignan y aceptan la situación que están viviendo por temor a quedar solas manifestando que es grande el amor que tiene hacia sus parejas y que no se ven sin ellos.

Las características identificadas con relación a la violencia aparte de la agresión física se evidencia que los agresores son tácticos para conseguir poder y control sobre su pareja, ofendiéndolas verbalmente, amenazándolas, limitando la comunicación con familiares y

amigos, restringiendo el dinero hacia ellas, pero tampoco les permiten desempeñarse laboralmente, porque la desconfianza es tan grande que no lo aceptan y prefieren tenerlas solos para ellos sin que nadie las vea, las llame entre otras cosas.

Dentro de los relatos expresados se logra identificar diferentes categorías relacionadas con la autoestima, como lo son la resignación que ellas asumían frente al hecho sucedido en sus vidas, el arrepentimiento de las vidas o de las situaciones vividas por las malas decisiones ellas se sentían culpables y temerosas frente a sus parejas al igual que conocer diferentes características de la violencia intrafamiliar de las que fueron víctimas las participantes de este estudio.

Se evidencia que la violencia intrafamiliar afecta de gran manera la autoestima en las mujeres participantes de este proyecto, se evidencia características de mujeres sumisas y vulnerables así como mujeres que logran superar estas situaciones y continuar con sus vidas siendo así un ejemplo de superación a seguir para aquellas mujeres que aun sienten temor de intentar construir una vida libre de abusos y de maltratos por parte de sus parejas.

No todas las participantes han tenido la oportunidad de ser escuchadas o de contar con un apoyo incondicional que de alguna manera les permita expresar sus emociones y recibir un consejo, entre algunas participantes se evidencia dependencia emocional hacia sus parejas y la necesidad de contar con una pareja a su lado sin importar lo tóxico que pueda llegar a ser su relación.

Las participantes manifiestan que después de haber vivido la situación de violencia les resultaba satisfactorio pensar negativamente, se sentían incómodas e insatisfechas con sus vidas y no les importaba lo que pudiera pasar de ahí en adelante, sin embargo en algunos

casos se refugiaron en la ayuda espiritual y solo en un caso se busco ayuda profesional, sin embargo no todas lograron superar esa atapa y salir adelante.

La literatura investigada permitió allegar con más facilidad a los diferentes interrogantes que se presentaban a medida que se iban realizando las entrevistas a cada una de las participantes, la información obtenida se enfocaba hacia cada tema indagado dando así veracidad al trabajo investigado y los aportes de cada autor involucrados en las referencias de este trabajo de investigación.

Se evidencia que se logro alcanzar los objetivos propuestos y en este sentido, este tema de la violencia es muy importante comunicarlo a las mujeres víctimas de la misma, para que de esta manera logren identificar estrategias de afrontamiento que les brinden mejor calidad de vida, para ello se sugiere en posteriores estudios es necesario indagar más en el tema, realizando grupos de participación y creando compromiso de parte de las involucradas para que tomen conciencia de la afectación de la violencia sobre la autoestima y lo mucho que puede llegar a perjudicar sus vidas.

Se sugiere para nuevos estudios identificar otros factores que generen resiliencia en las mujeres víctimas de maltrato de igual manera realizar un análisis más extenso de otras categorías que pudiesen emerger en los relatos tales como redes de apoyo psicosocial, ampliar participantes a mujeres que hayan recibido tratamiento psicológico entre otros, ya que se encontró para el presente estudio que la forma de afrontar las situaciones es buscando ayuda espiritual y mantienen la esperanza de que en la vida de sus parejas se genere un cambio radical que permita mejorar la situación y que la relación de alguna manera a ser como antes.

Referencias

- Addone, C. (2017). Focusing on men to eliminate violence against women. *CIDOB d'Afers Internacionals*. 117 (3). 145-169.
- Akl, P. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Cultura Educación y Sociedad* 7(2), 105-121.
- Báez, J., Pérez, T. (2009). *Investigación cualitativa*. Pozuelo de Alarcón. Madrid: ESIC.
- Bhattacharjee, A. & Banda, S, (2017). Domestic violence against women: The socioeconomic scenario. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 7 (7). 765-768.
- Barbero, B. (2014). Estado de salud y violencia contra la mujer en la pareja. *Gaceta sanitaria*. 28(2). 102-108. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911113001684>
- Beauregard, L. (2005). *Autoestima: para quererse más y relacionarse mejor*. Madrid, España. Narcea S.A de ediciones.
- Bolinches, A. (2015). *El secreto de la autoestima: una nueva teoría de la seguridad personal*. Barcelona, España. Ediciones B.S.A.
- Bosch, E., Ferrer, V., & Alzamora, A. (2006). *El laberinto patriarcal. Reflexiones teórico-prácticas sobre la violencia contra las mujeres*. Rubí, Barcelona: Anthropos
- Branden, N. (2010). *Como mejorar su autoestima*. Barcelona, España: Paidós
- Carbo, P. (2011). *Atención a las mujeres víctimas de violencia de género*. Girona, Barcelona. Documenta universitaria.
- Cárdenas S. (2015). Violencia intrafamiliar y factores de riesgo en mujeres afro descendientes de la ciudad de Cartagena. *Revista clínica de medicina de familia*. 8(1). 1699-695X. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1699-695X2015000100004&script=sci_arttext&tlng=pt

- Cardón, J. (2014). Características de las personas que son víctimas de violencia intrafamiliar en la ciudad de Manizales, Caldas, Colombia que consultan a ASSBASALUD E.S.E, entre los años 2012 y 2013. *Universidad de Manizales facultad de ciencias sociales grupo de investigación médica*. 1 (1). 1-12. Recuperado de: <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/2162/1/Articulo%20violencia%20intrafamiliar%20ASSBA.pdf>
- Cordero, V. (2016). Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica. *Revista omnia*. 22(2). 107-118. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/737/73749821009.pdf>
- Christiansen, J. (2015). *Baja autoestima: como encontrar la tuya cuando no la tienes*. Babelcube. Recuperado de: goo.gl/2u8HDp
- Echeburua, E. (2002). Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes. *Acción psicológica*. 2. (1). 135-150. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2002-numero2-0003/Documento.pdf>
- Eguiluz, L. (2003). *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*. Cuauhtémoc, Mexico. Editorialpax.
- Estrada, M. (2015). *Autoestima clave del éxito personal*. Cuauhtémoc, México: El manual moderno
- Fernández de Juan, T (2006). Hacia un nuevo camino: programa de investigación-acción sobre autoestima y musicoterapia con mujeres violentadas. *Enseñanza e investigación en psicología*. 11 (1), 65-79. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29211105.pdf>
- Ficher, J. (2016). Attitudes towards Intimate Partner Violence against Women among Women and Men in 39 Low- and Middle-Income Countries. *Plos one*. 11(11). 1-14.

- Galeano M, (2004). *Diseño de proyectos de la investigación cualitativa*. Medellín, Colombia: Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Macarena, A. (2009). Inteligencia emocional como alternativa para la prevención del maltrato psicológico en la pareja. 25(2). 250-260. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/html/167/16712958007/>
- Marcos, L. (2010). *La autoestima nuestra fuerza secreta*. Madrid. España. Espasa libros.
- Martínez, A. (2013). Especialidad en intervención con mujeres víctimas de la violencia de género. *Trabajo final de máster*. 3 (6). 1-40 Recuperado de: goo.gl/DE9Fu5
- Markez, I. (2014). *Violencia colectiva y salud mental*. Madrid, España: Grupo 5.
- Matud, A. (2004). Intervención psicológica con mujeres maltratadas por su pareja. *Papeles del psicólogo*. 25 (88). 1-9. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808801>
- Miraco, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: la percepción del proceso por parte de las mujeres. *Anuario de investigaciones*. 17 (1). 98-114.
Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862010000100006
- Molina R. (2015). Percepción de la experiencia de violencia domestica en mujeres víctimas de maltrato de pareja. *Universitas Psychologica*, 14 (3), 997-1008. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a17.pdf>
- Murga, H. (2017). Violencia contra la mujer infligida por su pareja y su relación con la salud mental de los hijos adolescentes. *Revista médica herediana*. 28 (1). 1018-130X.
Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2017000100009&script=sci_arttext&tlng=pt
- Myers, D. (2011). *Psicología social*. Chapultepec, México: McGraw-Hill Interamericana

- Oddone, C. (2017). Focusing on men to eliminate violence against women. *Revista CIDOB d'Afers Internacionals*. 117, 145-169. Recovered from:
www.raco.cat/index.php/RevistaCIDOB/article/download/330525/421335
- Otalvaro Luz H. (2015). Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja. *Psicología desde el Caribe*, 32 (1), 145-168. Recuperado de:
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/5204>
- Pallares, M. (2012). *Violencia de género: reflexiones sobre la relación de pareja y la violencia contra las mujeres*. Valencia, Barcelona. Marge, books.
- Pontecorvo C. (2004). Violencia domestica contra la mujer. *Articulo original Medicina*. 64 (1), 492-496. Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0025-76802004000600003&script=sci_abstract
- Romero, J. (2014). Factores de resiliencia en mujeres jefas de hogar víctimas de violencia intrafamiliar, maltrato y abuso. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la asunción. México.
- Romero, V. M, & Amar, J. (2009). Modelo de atención integral a mujeres, niñas y niños víctimas de violencia intrafamiliar llevado a cabo en centros de atención de la ciudad de Barranquilla - Colombia. *Investigación y Desarrollo*, 17(1), 26-61.
- Salgado, L. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit Revista de Psicología*, 13. 71-78. Recuperado de:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009
- Sánchez, L. (2015). Resiliencia en violencia de género. Un nuevo enfoque para los/las profesionales sanitarios/as. *Journal of feminist, Gender and women studes*. 1. 103-113. Recovered from:
file:///C:/Users/patricia/Favorites/Downloads/revIUEM_1_10.pdf

- Silva, A. (2012). La violencia contra la mujer en el ámbito familiar: estudio teórico sobre la cuestión de género. *Enfermería global*, (11), 1695-6141.
- Souza, M. (2010). The structuring concepts of qualitative research. Scielo - Scientific Electronic Library Online. Recovered from:
<https://www.scielo.org/article/scol/2010.v6n3/251-261/es/>
- Stamateas, B. (2011). *Quererse más: ideas prácticas para sanar y fortalecer la autoestima*. Buenos aires, argentina. Planeta.
- Sparkes, A. (2006). Investigación narrativa y sus formas de análisis: una visión desde la educación física y el deporte. 1 1-16. Recuperado de:
http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/cuerpo_ciudad/investigacion_narrativa.pdf
- Svale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Lequerica, Madrid: Morata.
- Tello, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*. 33(2). 0254-9247. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337839590007>
- Universidad Libre. (2018). Cifras de violencia contra la mujer. Intranet. Biblioteca
Recuperada de: goo.gl/5dFpA5
- Whaley J. (2001). *Violencia intrafamiliar*. Colonia san Rafael, México: Plaza y Valdez

Apéndices

Figura 1.

Ubicación donde se llevara a cabo el desarrollo de este proyecto. Cra 3 # 30-12 conjunto mirador de san Ignacio.



Anexos

Anexo 1. Modelo de consentimiento informado:

Este modelo será explicado a las mujeres que participaran en este proyecto, para que nos permitan continuar con el proceso.

Este documento intenta explicarle todas las cuestiones referentes a la utilización que se realizaría a sus datos al participar en la entrevista, por favor léalo atentamente y manifieste todas las dudas.

Uso y confidencialidad de los datos:

Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de formación y atendiendo a un estricto cumplimiento de la Ley 1090 de 2006 sobre la Protección de Datos de Carácter Personal. En ningún caso se harán públicos sus datos

personales, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del manejo de la información.

Revocación del consentimiento:

Si, en el caso de decidir participar y consentir la colaboración inicialmente, en algún momento de la intervención usted podrá dejar de responder esta entrevista.

Aclaración del consentimiento informado:

Yo, _____ he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido la explicación que me otorgan acerca de la entrevista y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También comprendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presento. También he sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de formación. Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO participar y responder la entrevista y que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados en el documento.

Nota: Lo anterior para efecto de lo establecido en la Ley 23 de 1981, su decreto reglamentario 3380 de 1981: en la resolución 8430 de 1993, del Ministerio de salud y en las demás normas que los modifiquen.

NOMBRE	DOCUMENTO	FIRMA

Anexo 2.

Modelo de entrevista:

Información sobre las preguntas que se realizarán:

Para la Facultad de Psicología del politécnico Grancolombiano es necesario llevar a cabo la elaboración de un proyecto de investigación con fines formativos. La entrevista tendrá un enfoque respecto al tema “Afectación a la autoestima de las mujeres que sufren violencia intrafamiliar”, donde usted podrá manifestarse libremente, en caso de no querer responder alguna pregunta se encuentra en la libertad de hacerlo.

Afectación de la autoestima en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.

Nombre _____ Edad _____ Ciudad _____

Preguntas:

Violencia Intrafamiliar

1. Desde su experiencia, ¿Cómo comprende la violencia? ¿Qué formas de violencia conoce?
¿Ha experimentado o vivenciado situaciones de violencia? _____

2. En caso de haber manifestado vivir violencia de parte de su pareja describa como ha sido la historia de maltrato _____

3. Qué hace usted frente a una situación que considera violenta o agresiva por parte de su pareja (conducta, pensamientos, emociones) _____

4. ¿Qué cambios se dan en usted, cuando se presentan situaciones en las que se ha sentido vulnerable? _____

Estrategias de afrontamiento

5. ¿Cree usted que sea posible continuar una relación de pareja si se ha presentado maltrato? Si quiere comentar al respecto, ¿le ha ocurrido? _____

6. En caso de haber pasado por un hecho de maltrato o violencia, ¿qué estrategias ha usado para superar emocionalmente y psicológicamente los hechos de violencia a los que ha sido sometida _____

7. ¿Con que personas a parte de su pareja cuenta cuando tiene alguna dificultad? Explique _____

Autoestima

8. Cual considera que es el valor más importante en una relación, y porque _____

9. En su vida personal que significado le da a tener una adecuada autoestima (Cómo la vivencia usted) _____

10. Como se ve usted, como persona frente a los demás (que valor se da en relación con los otros) _____

11. En su vida diaria, cree que es importante contar con la aprobación de los demás _____

12. Siente que es necesario estar junto a su pareja para lograr sus metas y salir adelante _____