

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE PSICOLOGIA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Psicología*

**FACTORES PSICOLÓGICOS, SOCIALES Y
CONDUCTUALES QUE INFLUYEN EN 10
MUJERES DE PUNTARENAS QUE
DECIDEN SALIR DEL CICLO DE LA
VIOLENCIA, EJERCIDA POR SUS
PAREJAS**

ALICIA ARROYO JIMÉNEZ

Setiembre, 2019

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	1
INDICE DE TABLAS	5
INDICE DE FIGURAS	6
DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTO	9
RESUMEN	10
SUMMARY	12
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 Planteamiento del problema	15
1.1.1 Antecedentes del problema	15
Antecedentes Nacionales	15
Antecedentes Internacionales	17
1.1.2 Delimitación del problema	25
1.1.3 Justificación	26
1.2 Pregunta de Investigación	31
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	31
1.3.1 Objetivo General:	31
1.3.2 Objetivos Específicos	31
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	32

1.4.1 Alcances	32
1.4.2 Limitaciones	33
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	34
2.1. Definición de Violencia.....	35
2.1.1 La violencia interpersonal	36
2.1.2 Violencia de género.....	39
2.1.3 Violencia Doméstica.....	41
2.1.4 Violencia física	43
2.1.5 Violencia Psicológica	44
2.1.6 Violencia sexual	45
2.1.7 Violencia económica o patrimonial.....	46
2. 2 Teoría del ciclo de la violencia intrafamiliar.....	48
2.2.1 Rompiendo el ciclo de la violencia.....	51
2.3 Factores que ayudan a las mujeres a salir del ciclo de la violencia.....	55
2.3.1 Factores protectores.....	55
2.3.2 Recursos de afrontamiento	58
2.4 Factores que influyen en la salida del ciclo de la violencia.....	59
2.4.1 Factores Psicológicos	60
Factores cognitivos.....	60
Factores afectivos.....	60
Factores emocionales.....	60
2.4.2 Factores Sociales	61
Los factores económicos:	61

2.4.3 Factores Conductuales	62
Estrategias de afrontamiento	62
Estilos de afrontamiento	66
Resiliencia.....	72
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	74
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	75
3.2 Tipo de estudio	75
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	76
Fuentes de información	76
3.3.1 Población	76
3.3.2 Muestra	76
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	77
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	77
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	78
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS DE ANÁLISIS.....	79
CAPITULO IV PRESENTACION DE RESULTADOS	80
4.1 Resultados.....	81
4.1.1 Resultados de datos.....	81
4.1.2 Resultados según categorías	83
CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	100
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	101
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	140
6.1 Conclusiones.....	141
6.2 RECOMENDACIONES	143

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	147
ANEXOS	156
Anexo 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN	157
Anexo 2 FICHA DE IDENTIFICACIÓN Y GUÍA DE PREGUNTAS PARA ENTREVISTA	160
Anexo 3 RESULTADOS DE VALIDACIÓN DE LA GUÍA DE PREGUNTAS PARA ENTREVISTA	162
Anexo 4 Carta de Tutor	166
Anexo 5 Declaración Jurada.....	167
Anexo 6 Carta de lector.....	168
Anexo 7 Carta del Filólogo.....	169
Anexo 8 Carta de autorización	170

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Teoría del Ciclo de la Violencia	49
Tabla N° 2 Elementos detonantes para romper el ciclo de la violencia	54
Tabla N° 3 Factores Protectores	56
Tabla N° 4 Estrategias de afrontamiento basadas en la acción y en la emoción.....	¡Error!
Marcador no definido.	
Tabla N° 5 Estilos de afrontamiento	¡Error! Marcador no definido.
Tabla N° 6 Aspectos en el proceso de empoderamiento	71
Tabla N° 7 Operacionalización de las categorías de análisis	79
Tabla N° 8 Datos sociodemográficos de las participantes de la investigación	82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figuras N° 1 Situaciones que llevaron a darse cuenta que estaban experimentando violencia intrafamiliar.....	84
Figuras N° 2 Percepción de sí mismas después de salir de la violencia.....	85
Figuras N° 3 Emociones que experimentó cuando tomó la decisión de dejar a su pareja. .	86
Figuras N° 4. Descripción de la vida ahora que han logrado salir de la violencia	87
Figuras N° 5. Cualidades y habilidades descubiertas después de salir del ciclo de la violencia	88
Figuras N° 6 Causas o detonantes que la llevó a tomar la decisión de salir de esa relación	89
Figuras N° 7. Factores sociales que identificaron para comprender que estaba en una situación de violencia..	90
Figuras N° 8. Redes de apoyo que recibió cuando tomó la decisión de romper el ciclo de la violencia	91
FigurasN° 9 Tipo de ayuda recibida cuando tomaron la decisión de salir del ciclo de la violencia.	92
Figuras N° 10. Actividades sociales que realizan ahora que no podían hacer antes de salir del ciclo de la violencia..	93
Figuras N° 11.Situación económica antes de tomar la decisión de separarse.	94

Figuras N° 12 Qué hizo o hace a nivel económico para salir adelante luego de separarse de su pareja.....	95
Figuras N° 13. Estrategias utilizadas para enfrentar la situación personal y familiar.	96
Figuras N° 14. Recursos utilizados para evitar el ciclo de la violencia por parte de la pareja o expareja.....	97
Figuras N° 15. Logros que ha alcanzado después de dejar a la pareja.....	98
Figuras 16. Recomendaciones a otras mujeres que están pasando por situaciones similares.	99

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de investigación a mi esposo Alfredo Amuy por apoyarme y motivarme en todo momento para que este sueño se hiciera realidad, por todo el sacrificio que realizó, por comprenderme y estar siempre pendiente de mis necesidades.

A toda mi familia, mis padres, mis hermanos por el apoyo y comprensión.

A todas las personas que de una u otra manera estuvieron pendiente de este proceso, que me alentaron a seguir adelante, dando sus consejos tan valiosos.

A todos los miembros de Renovación Carismática Católica de Montes de Oro por sus oraciones y el apoyo cuando más lo necesité.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, quiero agradecer a Dios por darme sabiduría, por la fortaleza cuando sentía desfallecer, por darme fe y esperanza de que lograría culminar con éxito este proyecto. No cesan mis ganas de decir que es gracias a ti que esta meta está cumplida.

Gracias a mi esposo por entenderme en todo momento, por el apoyo tanto emocional, económico y sobre todo por el apoyo incondicional, por estar presente en cada etapa de este proceso, por los sacrificios que tuvo que realizar para que pudiera llegar a la meta. A mis familiares por entenderme cuando no los podía acompañar o apoyar.

Un agradecimiento muy especial a las mujeres que compartieron sus experiencias, por confiarme sus historias de vida, mis respeto y admiración por ser mujeres valientes y empoderadas que a pesar de todas las vivencias experimentadas ahora son sobrevivientes de la violencia intrafamiliar.

Debo agradecer de manera especial y sincera a mi tutora la profesora Melania Meneses Alvarado por la paciencia, tolerancia, por la guía y apoyo para la realización de esta tesis.

RESUMEN

Esta investigación aborda el tema de los factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen en mujeres del cantón de Montes de Oro y de la comunidad de Barranca en la Provincia de Puntarenas, que toman la decisión de romper con el ciclo de la violencia, consiste en un análisis descriptivo de los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a mujeres que sufrieron este flagelo. El objetivo principal es identificar los factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen para salir del ciclo de la violencia.

Se presenta un marco conceptual apoyado en la violencia contra la mujer, analizando los factores que ayudan a las mujeres a salir del ciclo, y las estrategias de afrontamiento, tomando en cuenta que la mujer toma decisiones y realiza acciones que transforman su realidad cotidiana para dejar de ser víctima resignada y recuperar la capacidad de vivir en paz.

Con respecto a la metodología es de tipo descriptivo, para la cual se elabora una entrevista semiestructurada que constó de una guía de preguntas para llevar a cabo diez entrevistas a mujeres que lograron romper el ciclo de la violencia.

Se concluye que los factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen para tomar la decisión de salir del ciclo de la violencia: son las emociones experimentadas por las participantes cuando deciden dejar a sus parejas, así como se sienten ahora que han logrado superar esa situación, la percepción de sí mismas después de salir de la violencia, la autoestima, el auto concepto, la resiliencia, la espiritualidad.

En cuanto a la autopercepción después de salir de una situación de violencia se considera importante mencionar el bienestar psicológico, la confianza en sí mismas para salir adelante, recuperación de la autoestima. Las participantes describen sus vidas ahora con una visión más positiva de su existencia, la cual es percibida con un nuevo propósito. El detonante para que tomen la decisión de salir del ciclo de la violencia se relaciona con la agresión física, la violencia sexual, las amenazas con armas, los gritos e insultos y el control ejercido por parte de su pareja.

Dentro de los factores sociales se destacan el aislamiento, control ejercido por su pareja, y los económicos las participantes contaban con diferentes recursos económicos para salir adelante. Factores que motivaron a las participantes a la toma de decisión fue contar con el apoyo de amistades, en algunos casos fue fundamental una respuesta asertiva por parte de algunas instituciones, la independencia económica.

Se destacan como factores conductuales para enfrentar sus vidas después de salir del ciclo de la violencia, estrategias de afrontamiento, estilos de afrontamiento, resiliencia, el mantenerse activas, realizando cursos, capacitaciones, talleres, trabajar. Además, se resalta el estado de ánimo para seguir adelante, la valentía para enfrentarse a la vida.

Palabras claves: violencia intrafamiliar, factores, estrategias de afrontamiento, empoderamiento.

SUMMARY

This research paper addresses the issue of psychological and socio-emotional factors that influence the women of the canton of Montes de Oro and the community of Barranca in the Province of Puntarenas, who make the decision to break the cycle of violence and It consists of a descriptive analysis of the results obtained from the interviews conducted with women who suffered this scourge. The main objective is to identify the psychological and socio-emotional factors that influence to get out of the cycle of violence, to carry out this objective, psychological and emotional factors, social and economic factors, and the strategies employed are considered.

A conceptual framework based on violence against women is presented, analyzing the factors that help women get out of the cycle, and coping strategies, considering that women make decisions and perform actions that transform their daily reality to leave of being a resigned victim and regaining the ability to live in peace.

With respect to the methodology, it is descriptive, for which a question guide is prepared to conduct ten interviews with women who managed to break the cycle of violence.

It is concluded that the psychological and emotional factors that influence the decision-making process are the different manifestations of physical, psychological and sexual violence, including physical abuse, degrading words, control behaviors, sexual imposition.

The perceptions that participants have of themselves after leaving a situation of violence is considered important to mention mental and emotional well-being, self-confidence to move forward, recovery of self-esteem. Participants now describe their lives with a more positive

view of their existence, which is perceived with a new purpose. The trigger to make the decision is related to.

The social factors include isolation, control exercised by their partner, and economic participants had different financial resources to move forward.

It stands out as strategies to stay active, taking courses, trainings, workshops, work. In addition, the mood to move forward, the courage to face life is highlighted.

Keywords: domestic violence, factors, coping strategies, empowerment.

CAPÍTULO I:
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Antecedentes del problema

Antecedentes Nacionales

En la tesis Empoderamiento de las mujeres superando relaciones de violencia de pareja, de la Universidad Estatal a Distancia realizada por Lucía Chinchilla Fonseca y Mayra Rojas Martínez en San José, Costa Rica 2003 tiene como objetivo reconstruir las estrategias de empoderamiento asumidas por las mujeres sobrevivientes de violencia de pareja que acuden a los grupos de Apoyo de Alajuela y San Ramón, a fin de socializarlas e identificar necesidades de apoyo, así como identificar los cambios en su posicionamiento como humanas con derechos en el mejoramiento de sus condiciones de vida.

Los resultados obtenidos en esta investigación hacen constar que las mujeres se aferraron a las oportunidades forjadas desde sí, con el apoyo de grupos de mujeres y personas que creen en una sociedad más justa. El empoderamiento se constituye en una opción para las mujeres cualquiera sea su situación socioeconómica.

En relación con los recursos y apoyos se evidenció que los más asequibles son los organizados y facilitados por las mismas mujeres. Estos se caracterizan por ser servicios de: información, asesoría, acompañamiento, validación de procesos, escucha empática y de participación protagónica. Los grupos de autoayuda, reconocidos por las mujeres como grupos de apoyo, se constituyen en espacios de empoderamiento desde lo personal y lo colectivo.

En la Tesis de la Universidad Hispanoamérica realizada en el año 2013, realizado por Lisbeth Balmaceda Arguello y Marco Serrano Loría, la cual tiene como tema el “Estudio

sobre la trascendencia de los factores emocionales y cognitivos en 19 mujeres víctimas de agresión que asisten al grupo de apoyo del Instituto Nacional de la Mujer de enero a junio del año 2012. El objetivo general fue analizar la trascendencia a nivel emocional y cognitivo en las 19 mujeres víctimas de agresión en cuanto al trabajo realizado por el grupo de apoyo del Instituto Nacional de la Mujer.

Los resultados que se obtuvieron de dicho estudio revelan que las mujeres antes de participar en el proceso del Grupo de Apoyo que brinda el INAMU, pasan por un proceso individual donde son valoradas y reciben algunas sesiones. Esto es parte de todo el programa que se complementa con el grupo de apoyo y otros servicios que brinda la Delegación de la Mujer algunas de las mujeres participantes, afirman que han sentido un cambio durante el proceso.

Además, la investigación evidencia que los hijos son una de las principales preocupaciones de las participantes, esto lo demuestra el 38% de ellas; puesto que los hijos se vuelven su prioridad por temor a que les suceda algo, porque al perder a su compañero, sus hijos son su fortaleza y su motivación. Así mismo, las participantes afirman que las expectativas que son fundamentales es tener una vida tranquila; no vivir más en un ambiente de violencia y poder desarrollarse tranquilamente; todas coinciden en la búsqueda de un ambiente positivo. Todo lo anterior en términos globales es de un 46%.

Por otro lado, las participantes expresan que esperan que la ayuda recibida sea de mucho apoyo para salir adelante, la mayoría de las participantes ven con optimismo su alrededor, lo cual es muy positivo para encarar los procesos de ayuda. Un factor importante para salir del ciclo de la violencia es contar con buenas relaciones interpersonales, por tal motivo las

participantes consideran que tener buenas relaciones interpersonales, es una manera de enfrentarse a su realidad y mostrar un interés en salir adelante.

Antecedentes Internacionales

En una investigación realizada en Buenaventura, Pasto, Cartagena, Medellín, denominada Experiencias exitosas mujeres que han roto el ciclo de violencia. Violencia basada en género en la relación de pareja llevada a cabo por Mar Gallego y Liza García en el año 2011.

Esta investigación se centra en el desarrollo de la VBG contra las mujeres en las relaciones de pareja heterosexuales bajo el fin de visibilizar aquellas condiciones que se dieron para la ruptura de los ciclos de violencia por parte de las mujeres. Los resultados confirman que los factores impulsores para salir del ciclo de la violencia están relacionados con contar con un espacio propio o tener un lugar donde ir. Presencia de redes sociales y familiares. La independencia económica. Decidirse a dar el primer paso. La conciencia de autocuidado las impulsa a abandonar la relación.

Se encuentra una investigación relacionada con “Significados de la experiencia de factores protectores, en sobrevivientes de violencia doméstica contra la mujer, egresadas del Centro de la mujer, Vallenar, Tercera región” cuya autora es Jimena Mariana Sandoval Castillo, de la Universidad de la Serena, Coquimbo, Chile, Julio de 2012. El objetivo es conocer los significados de la experiencia de factores protectores en el afrontamiento y superación de la VDCM, contruidos por mujeres egresadas del Centro de la Mujer en Vallenar, se efectuó

entrevistas en profundidad a 8 mujeres y 2 grupos de discusión, compuestos por 5 mujeres, todas estas egresadas de la misma institución.

Los resultados obtenidos se basan en que las mujeres sobrevivientes de violencia, significan como factores protectores de violencia y reconocen como fortalecedores personales: las habilidades personales, y creencias personales. Como fortalecedores interpersonales identifican: participación social, relaciones de igualdad, la afirmación recibida, y la afirmación compartida.

Como fortalecedores del entorno identifican: nuevas visibilidades, espacios de expresión de soberanía ciudadana, psicoterapia, naturaleza, empleo, apoyo emocional de los hijos, apoyo emocional y formativo de instituciones y grupos de apoyo mutuo, y herramientas de desarrollo personal, entregadas por el Centro de la Mujer. doméstica contra la mujer, lo que ellas denominan como “factores fortalecedores”.

En la Tesis de Grado Violencia Doméstica: Factores que ayudan a mujeres ecuatorianas de escasos recursos para salir de relaciones de pareja violentas en Quito Ecuador. Realizado por Esther María Horowitz Suárez en el año 2014. Se especifica en esta investigación que la muestra del estudio consiste en 8 mujeres, las cuales todas habían salido de la relación hace más de dos años y sus relaciones habían durado entre cuatro a 27 años.

En los resultados de dicha investigación se hallaron seis factores que ayudaron a que las mujeres saliesen definitivamente de los hogares en los que sufrían agresiones, no solo físicas, sino también emocionales y sexuales. Los factores principales que las ayudaron fueron: sus hijos, su amor propio y la ayuda que recibieron de parte de sus familiares más

cercanos. Su trabajo y personas externas también las ayudaron a considerar dejar a su pareja.

El estudio denominado “Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar y tratamiento recibido en El Centro de la Mujer La Florida” de Santiago Chile 2014, tiene como objetivo: Describir los cambios experimentados por las mujeres tras su participación en el grupo de apoyo del Centro de la Mujer La Florida, con la finalidad de verificar si la intervención realizada ha sido efectiva para terminar con la violencia de pareja.

Los resultados de dicho estudio arrojan que las mujeres consultadas mencionan haber tenido cambios a nivel personal, los cuales se han dado a raíz de su proceso de reparación en el grupo de apoyo del Centro de la Mujer La Florida, los cambios experimentados por ellas, se relacionan con una autovaloración positiva, es decir; al fortalecimiento de su autoestima, su autoimagen, personalidad, seguridad en sí mismas, pérdida del miedo a expresar emociones y sentimientos, manifestados en el logro alcanzado por cada una de ellas.

Después de su participación en el grupo de Apoyo, las mujeres, consideran que después de egresar del Centro, han experimentado grandes cambios a nivel personal, se sienten mejor, comenzaron a valorarse, quererse, hacerse escuchar, respetar y han vuelto a creer en ellas recuperando su seguridad. Además, han aprendido a reconocer que fueron víctimas de violencia y consideran que ese es el primer paso para combatirla.

Así mismo, en este estudio se consideran las redes familiares, grupales y comunitarias de las mujeres que participaron de la investigación, algunas manifestaron que un principio se encontraba aisladas, sin contar con el apoyo de su familia, amigos, vecinos y conocidos.

Como parte de la intervención recibida en el Centro de la Mujer La Florida, la rearticulación y creación de nuevas redes de la mujer constituye un aspecto fundamental hacia el camino de la recuperación. Luego de ingresar al Centro de la Mujer, las mujeres consultadas, afirman que han ido recuperando sus espacios, sus relaciones familiares y de amistad, luego de haberlas perdido por completo o debilitado, debido a sus relaciones de violencia

Por consiguiente, las mujeres entrevistadas, manifiestan que el grupo de Apoyo ha sido un elemento importante para salir del aislamiento social y emocional en que se encontraban. El grupo, les permite generar lazos y crear una verdadera red de apoyo, consideran que es más que una instancia terapéutica, ya que forma parte de la intimidad de cada una de ellas y que les ayuda a construir nuevos lazos de amistad y confianza.

Para fines de este trabajo de investigación se encuentra una tesis denominada “Factores que ayudan a las mujeres a superar la violencia de género en la pareja heterosexual” Navarra España en el año 2015 de la autora María Antonia Aretio Romero. El objetivo de esta tesis consiste en conocer los factores personales y sociales que han facilitado a las mujeres la ruptura con una relación heterosexual marcada por la violencia de género, así como aquellos que han permitido la superación del problema.

Los resultados de la investigación indican que las mujeres expresan que disponer de apoyos suficientes y efectivos para su recuperación ha sido fundamental para poder superar las consecuencias de la violencia.

Entre los apoyos que les han ayudado se menciona el social, familiar y profesional. Otros tipos de apoyo con las que las mujeres han contado se encuentra el relacionarse con otras

personas en el ámbito laboral, en relaciones de ocio que les permite sentirse más alegres, optimistas, respetadas, más llena de energía. Los factores decisivos para que estas mujeres rompan la relación son la autonomía económica que es fundamental para sostener el proceso de ruptura y superación de la violencia, la fortaleza de las mujeres sobrevivientes, la autonomía y el empoderamiento.

En una tesis de grado con el título de Empoderamiento de Mujeres Supervivientes de Violencia de Género de la autora Carmen Labrador Rivera en el año 2016 de Cádiz España, el cual consiste en una revisión bibliográfica. Se plantean tres objetivos en este trabajo, identificar y describir cómo se produce la salida de la situación de violencia, identificar los factores psicosociales que actúan como facilitadores u obstáculos para el empoderamiento de las mujeres sobrevivientes de violencia, y por último identificar y describir las estrategias de intervención que ofrece la Psicología para facilitar la salida de la situación de violencia y el empoderamiento.

En una investigación realizada por Antonio Pignatiello, en el año 2017, denominada “Procesos de subjetivación en mujeres que salen de relaciones violentas de pareja”. Trabajo de investigación presentado ante la Escuela de Psicología Universidad Central de Venezuela, el objetivo de la investigación es: Identificar, analizar y conceptualizar los procesos de subjetivación presentes en las vivencias de mujeres que han salido de situaciones de violencia de pareja.

En esta investigación se aborda los cambios subjetivos que sostienen las decisiones y acciones necesarias para salir de la violencia, también se analizan aspectos como, por ejemplo, dejar de ser víctima y recuperar la capacidad de vivir en paz lo cual implica

transformaciones subjetivas que inciden en recursos personales, emociones, identificaciones.

Los resultados que se obtuvieron es que un proceso clave para salir la violencia consiste en romper el cerco de la relación dual con el agresor, abrirse a otros vínculos y cultivarlos, retomar otras actividades e involucrarse en ellas. Otro aspecto importante del cambio es la posibilidad de incluir a terceros que rompen el cerco de la relación dual. Es decir, contar con una buena relación con familiares, amistades, trabajo, estudio o recreación, además de involucrar a terceros consiste en solicitar la intervención del sistema judicial. Otro aspecto importante dentro de los resultados es buscar ayuda psicoterapéutica salir del aislamiento, rompiendo el silencio impuesto dentro de la dinámica de violencia.

Por otra parte, se encuentra, el Trabajo de Grado con el título “Factores protectores que construyen un grupo de mujeres frente a la violencia de pareja, en el Municipio de Arjona Bolívar en Colombia realizado por Luz Malleis Guardo Figueroa en el año 2017. La autora tiene como objetivo en su investigación reconocer los factores protectores construidos por un grupo de mujeres víctimas de violencia de pareja, para potencializarse como fundadoras de la “Corporación para el Desarrollo Integral Vecinas de Arjona”.

La muestra de dicha investigación fueron 4 mujeres, las cuales sufrieron violencia intrafamiliar, con los resultados obtenidos en la realización de esta investigación se demuestra que los principales factores protectores de las participantes del estudio fueron los vínculos afectivos con los que contaban como, por ejemplo: los hijos, la familia de pareja agresora (suegra), y solo en un caso la madre. Además, contaron con una organización no gubernamental la cual les ofreció las herramientas necesarias para reconocer la importancia

de valorarse como mujer, el reconocimiento de sus derechos y la conveniencia de generar espacio de socialización de una problemática latente en su comunidad.

Según la revisión de antecedentes de esta investigación se concluye que:

- El empoderamiento de las mujeres les ha facilitado fortalecer su posición ante la violencia, a mejorar su entorno inmediato y recuperar el derecho de una vida desde sí mismas, validar estos esfuerzos y socializarlos.
- Con la ayuda de programas de instituciones como el INAMU se da una reinserción significativa a través del aprendizaje.
- Los grupos de apoyo las mujeres muestran empoderamiento, y una mayor comprensión de los hechos, por lo que les ayuda a reducir las ideas irracionales.
- Los factores que impulsan a salir de la relación están relacionados con el malestar por la falta de reconocimiento por parte de sus parejas, las infidelidades, consumo de sustancias psicoactivas y la ausencia de interés en la familia.
- La preocupación por los hijos y el apoyo recibido por parte de ellos, la resiliencia o el amor propio, la autoestima y el apoyo de la familia son algunos factores que ayudaron a las mujeres a salir de la relación violenta y a no volver a ella. Así mismo influyeron para que salgan adelante con sus hijos luego de salir del hogar.
- La mujer logra salir del círculo de la violencia cuando reconoce que merece dignidad y respeto que puede decidir por sí misma que es capaz de expresar y dar su opinión y vivir una vida libre de violencia.

- Los estudios encontrados comprenden la salida de la violencia como un proceso que se puede dividir en etapas, se proponen las etapas del modelo transteórico de cambio de comportamiento con el objetivo de entender cómo las mujeres sobrevivientes se mantienen a salvo de la violencia y salen de la relación de abuso.
- La búsqueda de ayuda de las mujeres sobrevivientes depende de la cantidad de poder que experimenten durante la interacción con los servicios de ayuda. Se observa que la salida de la situación de la violencia es un proceso que consta de etapas centradas en la búsqueda de ayuda, a otras focalizadas en lograr el empoderamiento.
- En este proceso influyen variables individuales relacionadas con el desarrollo de estrategias, expectativas y conocimientos frente a la violencia; variables interpersonales como el apoyo social ofrecido por el entorno más próximo a las sobrevivientes y variables socioculturales asociadas a la aceptación social de la violencia y a las formas de intervención en salud mental estos recursos personales y sociales les permiten, llegar al empoderamiento y recuperar el control de sus vidas.
- En el proceso de salida y recuperación de la violencia doméstica las mujeres emprenden acciones que implican abandonar la pasividad, sumisión y la resignación.
- Las mujeres que deciden dejar de lado las agresiones tuvieron una transformación social donde reconocen sus derechos y sus deberes y a través de sus historias de

superación motivan y orientan a otras a reconocerse como víctimas e iniciar un proceso de restitución de sus derechos.

1.1.2 Delimitación del problema

Ayala y Hernández (2012) hacen referencia de que “la violencia es universal, ha estado y sigue estando presente, se infiltra en todas las sociedades. Todas las mujeres históricamente han vivido en mayor o menor intensidad formas de violencia, donde está presente en la mayoría de las sociedades” (párr, 3). Las mujeres a través de la historia han sido objeto de diversos tipos de violencia, incluidas la física, la psicológica, la verbal, la sexual, la emocional, la económica, la laboral, hasta llegar al feminicidio.

Estas mismas autoras hacen mención que la violencia no solo es física, también implica el maltrato físico, emocional, o psicológico, así como la intimidación o amenazas (Ayala y Hernández, 2012).

El problema de la violencia contra la mujer radica en que muchas veces ocurre dentro del hogar, en su familia o en su trabajo. Algunas mujeres cuando son víctimas de violencia sienten que son inferiores, actúan con inseguridad, miedo y todo es parte del mismo ciclo de la violencia.

Para lograr salirse de ese ciclo es fundamental reconocer que existe la situación y además tomar la decisión de salirse del ciclo vicioso. Según lo manifestado por Sanjurjo (2014) “es importante reconocer que está en una situación de violencia, que lo que ocurre no es

normal, que la relación de pareja no debe ser así, que no hay normativa con eso y que necesita salir por su bienestar” (párr, 6).

Es importante considerar el papel que las estrategias de afrontamiento tienen en las personas que están, o han estado, sometidas a situaciones de violencia o maltrato conyugal. Para eso las víctimas necesitan contar con factores protectores, herramientas que impulsen a tomar la decisión de dejar a su agresor. Entre esos factores se encuentran contar con una red de apoyo, así como la ayuda de un profesional etc.

El objetivo de esta investigación consiste en Distinguir los factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen en 10 mujeres de la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia ejercida por sus parejas.

La realización del presente trabajo de investigación es en el cantón de Montes de Oro y en la comunidad de Barranca en la provincia de Puntarenas, con una muestra de 10 mujeres que toman la decisión de salir del ciclo de la violencia doméstica. Dicha investigación se lleva a cabo entre los meses de enero a agosto del año 2019.

1.1.3 Justificación

Hoy en día es fundamental las campañas preventivas para contrarrestar la violencia doméstica ya que, a raíz de estas, algunas mujeres deciden salir del ciclo de la violencia, buscando ayuda y protección en diferentes instituciones y por ende las convierten en sobrevivientes que a su vez con base a sus experiencias de violencia promueven su desarrollo humano y personal.

Es de suma importancia el abordaje del tema de la violencia doméstica porque cada día va en aumento el número de mujeres que sufren agresión por parte de su pareja, este tema es percibido como una problemática que está presente en diversos países y Costa Rica no es ajena a esta situación. Es una realidad que viven algunas mujeres, así como sus hijos, es un fenómeno que se ha convertido en un asunto de interés público.

En Costa Rica, del 2007 al 31 de diciembre de 2017 según el informe No. 165-ES-2018-B del Subproceso de Estadística de la Dirección de Planificación del Poder Judicial, se ha dado un total de 313 femicidios. Datos arrojados por la Fiscalía Adjunta de Género y la Subcomisión Interinstitucional de Prevención del Femicidios en el año 2018 se reportaron un total de 26 femicidios de 64 homicidios contra mujeres. Al 7 de octubre del 2019 la Fiscalía Adjunta de Género registró 10 femicidios los cuales ocurrieron en las provincias de Guanacaste (2), Puntarenas (4), San José (2), Limón (1) y Alajuela (1) (Observatorio de género poder judicial, feminicidio, s.f, párr. 2-4).

Desde el 1° de enero del 2010 al 31 de diciembre del 2018 se solicitaron un total de 433, 483 medidas de protección para mujeres que han interpuesto denuncias por violencia doméstica lo cual da un promedio de 132 medidas de protección por día. Datos elaborados por el Subproceso de Estadísticas del Departamento de Planificación correspondientes al año 2018. (Observatorio de género poder judicial, violencia doméstica, s.f, párr. 4)

Según datos aportados por la Comisión Técnica Interinstitucional sobre Estadística de Convivencia y Seguridad Ciudadana, entre los años 2015 al 2017, la Fuerza Pública acudió al llamado de 6.083 víctimas de violencia intrafamiliar, para el 2015; 8.080 en el 2016 y en el 2017 a 8.706, de las cuales la mayoría de casos han sido mujeres. Estos resultados concuerdan con datos suministrados por la Dirección de Vigilancia de la Salud del Ministerio de Salud, del año 2017, que indica que las mujeres son las principales víctimas de violencia doméstica, los reportes indican que en el 2015 fue de 368,7, en el 2016, 385,6 y en el 2017, 366,7 (Violencia contra las mujeres en Costa Rica, 2018).

El maltrato que sufren las mujeres que han experimentado la violencia doméstica trae consigo consecuencias físicas y psicológicas. De acuerdo a Zubizarreta (s. f) “la violencia en el hogar produce reacciones diferentes como consecuencia de los acontecimientos vividos, se presentan ansiedad, depresión, pérdida de autoestima y sentimientos de culpa, aislamiento social” (p.8).

Las consecuencias físicas más frecuentes en las mujeres víctimas de violencia doméstica se encuentran “hematomas, excoriaciones, laceraciones, heridas punzantes, quemaduras o mordeduras, fracturas de huesos o dientes, lesiones en la cabeza, los ojos, el oído, el tórax o el abdomen” (OMS, s.f, párr. 5).

La violencia doméstica no solo repercute a nivel físico o psicológico en las mujeres que la sufren, en algunos casos los hijos de estas presentan secuelas debido a la exposición a este tipo de situaciones. Según Escudero y Montiel (2017) entre las consecuencias físicas que se presentan se encuentran “alteración del sueño y de la alimentación, fracturas óseas, hematomas, quemaduras, regresiones infantiles, retraso en el crecimiento y en el desarrollo motor” (p.21).

Con respecto a las consecuencias psicológicas que se pueden presentar en los hijos estas autoras mencionan “alteración en el desarrollo de vínculos de apego, incapacidad para manejar emociones, problemas para interactuar con su entorno familiar y social” (Escudero y Montiel, 2017, p.23).

Con lo anteriormente expuesto se evidencia que a nivel nacional hay cifras de las mujeres que sufren violencia doméstica, sin embargo, el enfoque de esta investigación es de las mujeres que salen de ciclo de la violencia, de las cuales en las entidades nacionales no hay

registros de datos de costarricenses que han salido del ciclo y que han hecho para seguir adelante.

Las mujeres que logran salir de la violencia doméstica, emplean diferentes estrategias de afrontamiento, factores protectores y herramientas para sobrevivir. Si una mujer vive en una relación de violencia en su hogar, y logra descubrir esa realidad y comprender que puede cambiarla es el primer paso para salir del círculo (Aretio, 2015).

Cuando una mujer ha sufrido violencia doméstica y toma la decisión de salir de la misma es fundamental identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan para salir o para mantenerse luego de tomar la decisión de romper con una relación violenta. El apoyo social como las redes de apoyo como la familia, amigos cercanos son importantes para dar ese paso, así como los grupos de ayuda son esenciales para las personas que se encuentran en estas relaciones violentas.

Por tal motivo es de suma importancia que las mujeres se informen acerca de sus derechos, así mismo, de cuáles son las características de una relación de pareja sana. El apoyo de la familia, amigos, vecinos e inclusive especialistas en la materia son de gran ayuda para emprender el camino de la ruptura de la relación.

Berndt (2017) menciona que algunas mujeres logran romper el ciclo porque han encontrado factores que las ayudaron a terminar la relación de agresión a la que han sido sometidas, o a detenerse antes de verse envueltas en el ciclo de violencia.

Algunas logran enfrentarse a esta problemática de forma positiva, logrando romper con el ciclo de la violencia, dejando atrás años de dolor y sufrimiento y por ende abandonar a su

agresor, otras ejecutan esfuerzos para llevar a cabo un proceso que les ayude a enfrentar la problemática, asistiendo a grupos de terapia ya sea a nivel individual o grupal en donde reciben ayuda psicológica, asesoramiento legal, económico entre otros, permitiéndoles lograr mejores condiciones de vida.

Esto se debe a que algunas de ellas se han empoderado y han acudido a las estrategias de afrontamiento con las que han podido salir adelante después tomar la decisión de dejar a sus parejas. De acuerdo con lo expresado por Cala (2011) existe una serie de acciones denominadas estrategias de empoderamiento que realiza una mujer cuando abandona la relación con el agresor, estas están encaminadas a ser y vivir para ellas esto les permite controlar y decidir por ellas, así mismo aumenta su autoestima y bienestar psicológico.

El tema abordado de las mujeres que lograron salir del ciclo de la violencia no tiene suficiente sustento documental en nuestro país. Al realizar la revisión bibliográfica con respecto a los factores que hacen que las mujeres que sufren violencia doméstica y que toman la decisión de salir del ciclo de ella, se evidencia que a nivel de nuestro país las investigaciones sobre dicho tema son escasas o casi nulas.

El estudio es de suma relevancia, por tal motivo nace el interés de la realización de esta investigación que tiene como objetivo general identificar los factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen en 10 mujeres los cantones Montes de Oro y de Barranca de la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia ejercida por sus parejas.

El interés se debe a que en la provincia de Puntarenas no se cuentan con muchos grupos de apoyo o instituciones que atiendan a este tipo de población. El aporte de esta investigación servirá tanto para las mujeres que tomaron la decisión de salir del ciclo de la violencia, a la

vez para aquellas mujeres que todavía no han podido salir de la misma, para la misma sociedad, y para todas aquellas personas interesadas en apoyar a esta población.

1.2 Pregunta de Investigación

¿Cuáles factores psicológicos, sociales y conductuales influyen en 10 mujeres del Cantón Montes de Oro y de Barranca de la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia ejercida por sus parejas?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General: Identificar los factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen en 10 mujeres del cantón de Montes de Oro y de Barranca de la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia ejercida por sus parejas.

1.3.2 Objetivos Específicos

1.Describir los factores psicológicos que influyen en 10 mujeres de los cantones de Montes de Oro y de Barranca de la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia.

2.Identificar los factores sociales que influyen en 10 mujeres del cantón de Montes de Oro y de la comunidad de Barranca de la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia ejercida por sus parejas.

3. Determinar los factores conductuales que emplean 10 mujeres que salieron del ciclo de la violencia de los cantones de Montes de Oro y de Barranca de la provincia de Puntarenas.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances

- Esta investigación servirá para todas aquellas mujeres que se encuentran en el ciclo de la violencia y para todas aquellas que han logrado romperlo.
- Para los estudiantes que deseen realizar investigaciones similares a esta en la que se indague en los factores que influyen para romper el ciclo de la violencia.
- Realizar una contribución a la psicología de la importancia de abordar a esta población para darles herramientas para empoderarlas.
- Lograr describir las diferentes formas en que las mujeres víctimas de violencia han logrado tomar decisiones para salir del ciclo de la violencia, considerando la variabilidad de factores que influyen en cada caso y se torna un aspecto importante en sus vidas.
- Generar un documento que sea de guía para que mujeres que tomen decisiones para salir del ciclo de la violencia se sientan acompañadas desde un proceso donde ya otras víctimas de violencia lo han realizado y que pueden hacerlo tomando en cuenta los factores y aspectos que esto conlleva.

1.4.2 Limitaciones

- La muestra fue difícil de conseguir porque muchas posibles participantes decidieron no participar a última hora, esto posiblemente a causa del miedo que aprendieron a tener en las relaciones violentas.

CAPITULO II
MARCO TEORICO

2.1. Definición de Violencia

La violencia es un fenómeno social presente alrededor del mundo que de una u otra forma afecta a cualquier persona que la experimente ya sea en el ámbito social o personal, sin importar el género, raza, extracto social o económico.

Se contextualiza la violencia como la forma en la que los seres humanos utilizan la fuerza con el objetivo de causar daño a alguien ya sea de índole físico o psicológico. Cuervo, (s.f) indica que la violencia “es el acto efectivo de intervención, con intencionalidad voluntaria de causar daño, perjuicio de otra persona o en otras personas. Ese acto es ejercido sobre la condición material del otro o sobre su psique” (p.83).

De mismo modo, la violencia es considerada como “el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte” (Organización Mundial de la Salud, 2017, párr.1).

La violencia es una de las principales manifestaciones que van en contra de la dignidad de la persona, en la cual se presenta el uso de la fuerza que conlleva consecuencias nefastas como la muerte, el daño físico y social a otros. Las consecuencias que se derivan de esta se pueden mencionar el comportamiento violento, el suicidio, los conflictos, las lesiones y la violencia intrafamiliar o doméstica.

Una de las principales características relacionadas con la violencia tiene que ver con el uso deliberado de la fuerza física, por lo tanto, que cualquier tipo de daño o lesión que ocurra

de manera accidental o por consiguiente de forma involuntaria no se puede considerar como violencia (Rivera, 2017).

La Organización Mundial de la Salud hace una clasificación y divide la violencia en tres categorías de acuerdo con las características de los individuos que cometen actos violentos, para efectos de esta investigación se describe la categoría de violencia interpersonal relacionado con la violencia en contra de la mujer (Organización Mundial de la Salud, 2014).

2.1.1 La violencia interpersonal

Esta categoría de violencia conlleva comportamientos o actos que atentan contra las víctimas, como, por ejemplo, abuso de índole verbal, psicológico, emocional, físico y sexual. Algunas de las manifestaciones que se presentan cuando una mujer se encuentra en el ciclo de la violencia tiene que ver con las acciones que emprende el agresor hacia su pareja en cuanto a denigrar, criticar, humillar, intimidar, amenazar, controlar y todo aquello que conlleva utilizar la fuerza física.

De acuerdo con lo expresado por Rivera, (2017) violencia interpersonal se define como “la que ocurre entre miembros de una misma familia, en la pareja, entre amigos, conocidos y desconocidos. Incluye el maltrato infantil, la violencia juvenil, la violencia contra la mujer y el maltrato a los adultos mayores” (p. 6).

Por lo general este tipo de violencia en contra la mujer acontece en el hogar, es decir, en un marco de privacidad por lo que suele pasar inadvertida por otras personas. Cabe destacar

que el agresor trata de mantener el control o el poder sobre su víctima en este caso la pareja agredida.

Además, existe una relación de desigualdad entre el agresor y la víctima, por lo que se puede dar una situación de subordinación de la mujer con respecto al hombre, el cual históricamente ha asumido un rol de poder, por tanto, muchas veces se asume las relaciones desiguales entre ambos. De acuerdo a lo expresado por Cano (2014) “es necesario distinguir violencia machista contra la mujer o de género de cualquier otro tipo de violencia, ya que la premisa que la caracteriza, es que está fundada en una existente desigualdad entre varones y mujeres” (párr. 11).

Por lo que la mujer al encontrarse en esta situación empieza a sentir miedo, culpa y hasta cree que lo que sucede en su entorno es su responsabilidad.

Existen en la sociedad factores socioculturales que influyen en mujeres que han sufrido violencia intrafamiliar entre los que se encuentra el siguiente: “la cultura en la que ha crecido la mujer, influye en su comportamiento y en la manera de pensar, el convivir en una sociedad machista ha constituido uno de los mayores problemas de violencia contra la mujer en la actualidad” (Illesca, Tapia, & Flores, 2018, p. 188).

Las familias cumplen una función cultural dentro de la sociedad, ya que es ahí donde se reproducen las prácticas sociales y culturales.

Simkim y Becerra (2013) señalan que es precisamente a través de la socialización primaria donde las personas “incorporan normas, roles, valores, actitudes y creencias, a partir del contexto socio-histórico en el que se encuentran insertos... los diversos agentes de

socialización son los medios de comunicación, la familia, los grupos de pares y las instituciones educativas, religiosas” (p. 122). Por consiguiente, es la familia la que trasfiere hábitos, costumbres, formas de vida, creencias a todos sus miembros y por ende los integrantes de las familias son quienes ponen en práctica las enseñanzas recibidas.

Culturalmente tanto el hombre como la mujer poseen un conjunto de creencias, prácticas, y patrones culturales, así como una serie de actitudes que reproducen actos de violencia basada en el género. Por lo que, existen roles específicos para hombres y mujeres en las que se considera a las mujeres como subordinadas (Illescas, Tapia y Flores, 2018).

Algunas creencias que se tienen de que el hombre posee un poder superior que la mujer constituye una dificultad para el desarrollo de la misma y ha perpetuado la violencia dentro del hogar. Creencias como por ejemplo que si la mujer se casa es para toda la vida, que tienen que aguantar todo, que la violencia es normal en todas las parejas (Andrés, Gaspar, Jimeno, 2011).

Molina et al. (2010 citado por Molina y Moreno, 2015) son de opinión que existen prejuicios y representaciones sociales como las siguientes que pueden ser factores de riesgo en la violencia doméstica "el hombre es superior a la mujer, la mujer nace para ser esposa, madre, tolerar la violencia es una cuestión de principios, la mujer que obedece a su marido no es víctima de violencia"(párr.12).

Se les ha hecho creer que es su deber mantener a la familia unida por el bienestar de los hijos, a pesar de la violencia ejercida por parte de su pareja. Todos estos pensamientos o creencias repercuten de forma negativa por lo que se ven en muchos casos obligadas a permanecer en situaciones de violencia.

El hombre ejerce poder sobre ella, la descalifica y la mujer asume lo que él le dice y probablemente por esta razón si la mujer no está empoderada se le hace más difícil salir del ciclo de la violencia, en comparación con aquellas que se han empoderado. Según los autores “la mujer, que progresivamente ha ido empoderándose, retomando su vida y su deseo, se ve cada vez más capaz, valora por sí misma que no quiere esta relación para su vida futura y la de los hijos” (Roca et.al., 2013, p.64).

Como se ha mencionado anteriormente la violencia tiene diferentes facetas y se manifiesta de muchas maneras también la ejercen diversas personas, en diferentes contextos y lugares por lo que lo es importante describir los tipos de violencia que se ejerce sobre la mujer.

2.1.2 Violencia de Género

Un artículo de Red Ciudadana para la detección y apoyo a las Víctimas de Violencia de Género hace mención que la violencia de género se refiere a “una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas, por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión” (Junta de Andalucía, s.f.párr.1). Por tanto, es ejercida en contra de las mujeres y se ve manifestada por una desigualdad de poder entre hombres y mujeres en la sociedad. De esta manera, al hombre por ser hombre se le otorga un valor superior y a la mujer por el simple hecho de ser mujer se le desvaloriza, se le toma como un ser inferior y se le subestima.

Yugueros (2014) hace referencia a la violencia sobre el género femenino es ejercido por el género masculino, es decir que este tipo de violencia se debe entender como aquella que afecta únicamente a las mujeres.

Tomando en cuenta la violencia contra las mujeres por el hecho de ser mujer se define la misma como “violencia de naturaleza estructural que se dirige contra la mujer por el mismo hecho de serlo... menoscaba el disfrute de sus derechos humanos y libertades fundamentales es un obstáculo para la realización de la igualdad entre mujer y hombres” (Boletín oficial del estado, Gobierno de España, 2018, p. 78282).

Por su parte Yugueros (2014), hace mención que, a la mujer,

no se le maltrata por ser madre, novia o ama de casa, sino por ser mujer, por ello es importante delimitar la violencia que se ejerce sobre la mujer, ya que, al denominarla como violencia doméstica o familiar, se está relacionando sólo con un ambiente concreto, el familiar o el doméstico (p.149).

Lo anteriormente dicho trata de una cuestión de género, donde la misma sociedad se ha encargado de dar importancia a una serie de valores y un rol determinado tanto a hombres como a mujeres, con la diferencia de que han colocado al hombre en una posición superior con respecto a la mujer.

En un artículo de la OMS se define violencia en contra de la mujer de la siguiente manera:

“todo acto de violencia de género que tiene como resultado daño físico, sexual o psicológico para la mujer, amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad” (Organización Mundial de la Salud, 2017, párr. 10).

La violencia contra la mujer ejercida por su pareja o por su expareja se ve reflejada en las formas de interacción que se manifiesta de formas violentas. En donde surgen conflictos, discusiones, en las que pueden surgir peleas y llegar a la agresión física entre ambos. Es decir que es la violencia más común que experimentan las mujeres, es ejercida por parte de

su pareja y que puede consistir en las diferentes manifestaciones (Violencia contra la mujer, s.f).

2.1.3 Violencia doméstica o intrafamiliar

La violencia doméstica está relacionada con cualquier tipo de daño en contra de cualquier miembro de la familia. Las manifestaciones más comunes que se presentan son: abuso físico, sexual, psicológico, negligencia o carencia emocional (Ruíz, 2016).

De acuerdo con Rivadeneira (2017) “violencia intrafamiliar hace referencia a una acción u omisión cometida por algún miembro de la familia en relación de poder que afecte el bienestar, ponga en riesgo la integridad física, psicológica y la libertad de cualquier miembro de la familia” (p. 1657).

Este tipo de violencia afecta no solo a las mujeres, sino también a todas aquellas personas que se encuentran en una situación de vulnerabilidad y que conviven con un agresor, que pueden ser los hijos, la pareja u otros miembros del núcleo familiar que lo conforman.

En la Ley contra la violencia domestica N° 7586 de 10 de abril de 1996 de Costa Rica define la violencia doméstica de la siguiente manera,

acción u omisión, directa o indirecta, ejercida contra un pariente por consanguinidad, afinidad o adopción hasta el tercer grado inclusive, por vínculo jurídico o de hecho o por una relación de guarda, tutela o curatela y que produzca como consecuencia, el menoscabo de su integridad física, sexual, psicológica o patrimonial. El vínculo por afinidad subsistirá aun cuando haya finalizado la relación que lo originó (Instituto Nacional de las Mujeres, 2011).

Además, hay que tomar en consideración que en un hogar donde impera un ambiente de violencia intrafamiliar, el agresor no tiene que ser necesariamente siempre el varón, ni tampoco ser la mujer la víctima. En las familias que sufren este tipo de problemática en algunos casos, la violencia es realizada por otro miembro de la familia como lo pueden ser los hijos, y las víctimas pueden ser los padres, abuelos o los propios hermanos, al encontrarse en una posición inferior.

La violencia no se trata solamente de maltrato de índole físico o verbal, al que se ve sometida la mujer, sino también otros tipos de comportamientos que generan actos violentos y que por lo general son aceptados en la sociedad. Con respecto a lo expuesto, el micromachismo consiste en “ciertas estrategias de ejercicio de violencia y coacción en las relaciones de pareja en los casos de maltrato, implican intencionalidad por parte del varón que las utiliza, extiende el análisis a las relaciones entre hombres y mujeres en general” (Uría, 2017, párr.1).

A continuación, se describe los comportamientos de micromachismo.

- Utilitarios: afectan el ámbito doméstico y a los cuidados hacia otras personas abusando de las supuestas capacidades femeninas de servicio y la naturalización de su trabajo como cuidadora.
- Encubiertos: son muy sutiles y buscan la imposición de las verdades masculinas para hacer desaparecer la voluntad de la mujer, que termina coartando sus deseos y haciendo lo que él quiere, manipulativo.

- De crisis: Surgen cuando ellas empiezan a romper la balanza de la desigualdad en la pareja.
- Coercitivos: El varón usa la fuerza moral, psíquica o económica para ejercer su poder, limitar la libertad de la mujer y restringir su capacidad de decisión. Suelen afectar al espacio y tiempo de ellos y ellas; y pierden siempre las segundas (Gómez, s.f, p.28).

En el informe Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer, se menciona que la prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual es considerada como un problema de salud pública a nivel mundial, sobre todo por los alcances que se han manifestado en los últimos años. Los tipos de violencia se relacionan con la que se manifiesta en el ámbito familiar, de pareja y contra la mujer (Organización Mundial de la Salud, 2013).

La violencia contra las mujeres se manifiesta de diferentes maneras: sexual, psicológica, física, económica.

2.1.4 Violencia física

En la violencia física se da una manifestación del uso de la fuerza física por parte del agresor hacia su víctima, con el objetivo de causar heridas, fracturas, lesiones, ya sean graves o leves. Es la más fácil de detectar por las señales físicas que se pueden observar en las víctimas que sufren violencia (Araya, Cordero y Marín, 2011).

Por lo general se origina en las relaciones interpersonales, una de las características fundamentales que se presenta es que el sujeto ejerce poder sobre otra persona ocasionando daño a la integridad del otro.

De acuerdo con Echeburúa y Corral, (2002), citado por Cuervo y Martínez (2013) la violencia física, tiene como característica principal el “uso de comportamientos agresivos, con el fin de causar dolor a la víctima, manifestaciones de estos comportamientos ... por medio de golpes, patadas, señales de estrangulamiento. Se manifiesta físicamente con cachetadas, cortaduras, quemaduras que generan lesiones graves o a muerte” (p.82).

Es precisamente la mujer quien más se ve afectada y con mucha más frecuencia con este tipo de violencia a manos de su pareja.

2.1.5 Violencia Psicológica

La violencia psicológica o también denominada violencia emocional es considerada como una de las manifestaciones más constantes y efectivas del ejercicio del poder. Las mujeres que han sido objeto de comportamientos agresivos y que han tomado la decisión de salir del ciclo de la violencia también han sufrido este tipo de actos violentos.

Como bien lo señala la Organización de las Naciones Unidas (2017), la violencia psicológica hace referencia a “actos que conllevan a la desvalorización y buscan disminuir o eliminar los recursos internos que la persona posee para hacer frente a las diferentes situaciones de su vida cotidiana” (párr. 1).

Entre las acciones que se presentan ante este tipo de violencia se consideran los insultos, gritos, humillaciones y descalificaciones que recibe la víctima de parte de su agresor, las mujeres al estar sometidas a estos sucesos violentos se ven afectadas en su autoestima y en la valoración de sí mismas. Por lo general los agresores recurren a recursos como la manipulación, la intimidación para perpetrar este tipo de violencia.

Cuando se habla de violencia, no necesariamente se refiere a aquella que conlleva al abuso físico, los golpes, o las heridas. La violencia psicológica causa más daño a nivel emocional por las consecuencias que conlleva el trauma (Araya, Cordero y Marín, 2011).

En la violencia física se pueden ver las señales que se presentan, no así en la violencia psicológica porque los demás no la pueden ver. Los insultos y la opresión que componen el maltrato emocional y psicológico hacen que la víctima pierda la seguridad y la confianza en sí misma (Cuervo y Martínez, 2013).

Las personas que son víctimas de violencia psicológica al ser maltratadas, humilladas, insultadas, despreciadas, llegan en un momento determinado a pensar que son merecedoras de ese trato del cual son víctimas. Probablemente por esa razón es que prefieren mantenerlos en secreto y así esa situación puede durar muchos años sin que los demás lo perciban (Cuervo y Martínez, 2013).

2.1.6 Violencia sexual

En un informe de la Organización Panamericana de la Salud (2013) la Organización Mundial de la Salud define la violencia sexual como “todo acto sexual, la tentativa de

consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona” (párr. 4).

Es decir que ocurre cuando se obliga a alguien por la fuerza a realizar una actividad sexual sin el consentimiento de la persona. Consiste en actos que por lo general conlleva a una afectación considerable en contra de las mujeres, hombres e inclusive a niños. Algunas mujeres cuya pareja ejerce violencia física también se ven violentadas a nivel sexual ya que han sido obligadas y/o coactadas por este a tener relaciones sexuales sin su consentimiento.

La violencia sexual de igual manera se puede referir como todas aquellas conductas o acciones que lastiman la integridad física o emocional como, por ejemplo; burlarse del cuerpo de una persona, o de la sexualidad sobre todo en contra de las mujeres. Además, consiste en actos como prostituir a las personas u obligar ver pornografía.

2.1.7 Violencia económica o patrimonial

La violencia económica es considerada otro tipo de agresión contra las mujeres y quizás es una de las que más pasan desapercibidas, debido a que en muchas ocasiones las víctimas no la dan a conocer y no es tan evidente como la violencia física. En algunos casos las parejas controlan cada gasto que se realiza o en su defecto quien tiene el manejo absoluto del área económica del hogar.

Rivera (2017) hace mención que la violencia económica se refiere a cualquier acción que un individuo realiza con el objetivo de afectar o impedir que se dé una adecuada atención

de las necesidades del núcleo familiar o alguna de las personas con las que convive en el hogar.

La violencia económica también se refiere a el control del patrimonio de la mujer, a continuación, se exponen algunos ejemplos en el que se presenta este tipo de violencia.

- Si la mujer compra un carro, pero quien lo maneja es la pareja. La violencia comienza cuando este le exige que le dé el carro o lo utiliza mientras ella anda en bus.
- Cuando ambos deciden comprar una vivienda, pero el hombre establece que solo saldrá a su nombre, aunque los dos aporten dinero.
- Si ella emprende un negocio, él toma el mando y el control de todo lo que ingresa (Chicas, 2018, párr.4-6).

Este tipo de violencia no implica golpes o maltratos o insultos, pero implica que la víctima se ve sometida a la dependencia a nivel económico por parte de su pareja. Por consiguiente, cuando una mujer toma la decisión de romper con el ciclo de la violencia es primordial el empoderamiento económico, lo cual constituye una herramienta clave para sobrevivir después de una ruptura de una relación violenta (Unidad de Igualdad de género, 2017).

Al negar o controlar el dinero en muchos hogares se privan a las parejas o a los miembros de la familia de los elementos básicos y necesarios para la supervivencia como son la manutención del hogar, alimentación, la ropa, vivienda y la atención médica etc. Además, se muestra en formas en las que las mujeres tienen que justificar cada gasto que realiza, por

lo que no dispone con total libertad de un presupuesto que pueda utilizar (Organización de las Naciones Unidas, 2017).

En ocasiones cuando se manifiesta este tipo de violencia se le impide a la mujer crecer profesionalmente con el fin de limitar sus ingresos económicos. Por tal motivo la mujer depende económicamente de su pareja a tal punto que se le imposibilita tomar decisiones sobre la economía del hogar.

Como se ha reflejado en lo anteriormente expuesto, la violencia contra la mujer se presenta de diferentes maneras, a nivel físico, sexual económica y psicológica, unas son más visibles y directas, otras por el contrario van dejando huella de forma silenciosa por lo que no se detecta tan fácilmente.

Para efectos de esta investigación es primordial entender en que consiste el ciclo de la violencia.

2. 2 Teoría del ciclo de la violencia intrafamiliar

Las mujeres que son víctimas de agresión se exponen a una dinámica de la violencia doméstica donde esta se repite muchas veces porque existe un proceso denominado ciclo de violencia, es decir que no son agredidas todo el tiempo y de la misma forma. En muchas ocasiones se empieza de forma sutil, es decir poco a poco sin que se den cuenta, lo que imposibilita ser consciente de lo que está sucediendo. Por lo que es importante conocer las fases para entender el estado psicológico y emocional de las víctimas.

Yugueros (2014) cita a la antropóloga Leonor Walker (1979) la cual expone la teoría del ciclo de la violencia. “Esta autora trabajó con mujeres maltratadas, y observó que muchas

de ellas describían un patrón muy parecido en el proceso de maltrato y que éste tenía una forma cíclica, que se desarrollaba en tres fases concretas” (p. 153).

El ciclo de la violencia explica la permanencia de las víctimas en situaciones de violencia.

A continuación, se describe las fases del ciclo de la violencia (Yugueros (2014).

Tabla N° 1
Teoría del Ciclo de la Violencia

Fase	Descripción
1.Fase de acumulación	<p>Incidentes de agresión como gritos, peleas, insultos etc. La víctima los interpreta como incidentes aislados los cuales puede controlar.</p> <p>La mujer niega lo que sucede, busca excusas para justificar el comportamiento del agresor y lo encubre ante otras personas.</p> <p>Cambios de ánimo repentinos e imprevistos por parte del agresor, reacciones agresivas.</p> <p>Acumulación de tensión, aumenta la violencia verbal. Se minimiza los incidentes y se justifica, para aplacar la tensión que se genera.</p>
2. Fase de estallido de tensión	<p>Se da serie de tensiones que se van acumulando, maltrato verbal, psicológico, físico o sexual a su pareja.</p> <p>La víctima interpone una denuncia en contra de su agresor o solicita ayuda.</p> <p>Comportamientos del agresor: golpes, patadas, puñetazos; insultos e incluso agresión sexual, la mujer y los hijos sufren amenazas de muerte.</p> <p>Existe una descarga de tensiones de la cual el agresor no tiene el control. En esta fase se</p>

	corre el peligro de que la víctima pueda morir en manos de su agresor.
3. Fase de “luna de miel” o conciliación	El agresor muestra arrepentimiento e intenta que se dé la reconciliación con su víctima.
	Adopta una actitud cariñosa, ofrece regalos, se muestra más atento y colaborado, arrepentido, y manifestando que va a cambiar y que esa situación no se repetirá nunca más.
	La víctima quiere creer que el cambio es definitivo por consiguiente vuelve a conciliar comienzan nuevamente los roces, las peleas y la tensión vuelven a aumentar; para llegar nuevamente a un episodio violento.

Fuente elaboración propia 2019. Datos tomados de Yugueros (2014).

La situación de maltrato que sufre la mujer por parte de su pareja no se presenta de forma repentina, por el contrario, es un proceso que se lleva a cabo a lo largo del tiempo. Como anteriormente se expuso la teoría del ciclo de la violencia, describe las dinámicas de la violencia contra la mujer. Lo describe como un ciclo que tiene tres fases que se van sucediendo la una a la otra, es decir, es una secuencia repetitiva, por lo que hace especialmente complicado para muchas romper el ciclo.

Es importante tomar en cuenta que cada vuelta en el ciclo se hace más corta, cuantas más veces se completa, menos tiempo necesita para reiniciarse nuevamente,

en el transcurso y repeticiones del ciclo, cada fase se hace más corta y la violencia más fuerte, al dar inicio al Ciclo de Violencia, puede tardar hasta un año en presentar todas sus fases, luego de las repeticiones puede darse todo el ciclo en un día o incluso varias veces en el mismo día (Cuervo y Martínez, 2013, p.87).

Algunas de las víctimas de violencia intentan, desde que se inicia la fase del maltrato, preservar la relación o cambiar al agresor, pero cuando esto no se logra, reúnen la fuerza necesaria y la confianza en sí mismas para tomar la decisión de salir del ciclo de la violencia y optar por una nueva vida, que valga la pena vivir. Por lo que la clave fundamental para liberarse del agresor es rompiendo el ciclo de la violencia (Araya, Cordero y Marín, 2011).

2.2.1 Rompiendo el ciclo de la violencia

Andrés, Gaspar y Jimeno, (2011) hacen mención que algunas mujeres que sufren violencia doméstica no la reconocen o les da vergüenza que otras personas se den cuenta que están pasando por esa situación. Hoy en día casi a diario los medios de comunicación presentan noticias sobre este tipo de problemática, por lo que para muchos esto es común.

Es un tema que siempre surge y se ve reflejado en la gran cantidad de víctimas que cada vez más va en aumento. Ante este tipo de situación surge la interrogante ¿Puede una mujer víctima de maltrato salir de esa situación o como romper ese ciclo de violencia? Aunque esta problemática resulte cotidiana, detenerla puede hacer la diferencia entre ser feliz o no, incluso entre la vida y la muerte.

Quizás para las mujeres que sufren este flagelo, salir del ciclo de la violencia resulta muy difícil, debido a que el agresor constantemente pide disculpas por el comportamiento agresivo y muestras de arrepentimiento. Esto hace que la víctima tarde tiempo para tomar la decisión de salir de esta situación o solicitar ayuda o denunciar a su agresor.

El rompimiento del ciclo de la violencia se presenta cuando la mujer no ve posible que su agresor y la relación con él cambien y que las promesas de cambio no se cumplen. Como consecuencia se romperá el ciclo, al generarse un cambio en la víctima (Cuervo y Martínez, 2013).

Berndt (2017) refiere que entre los factores de prevención efectivos para romper el ciclo de la violencia se encuentran: la intervención a tiempo, sistemática y coordinada. Si la mujer maltratada no rompe el silencio será más difícil para ella salir de esa situación y que pueda acceder a los diferentes recursos externos para que le ayuden.

Salir del ciclo de la violencia es posible siempre y cuando la víctima cuente con una red de apoyo que las oriente o les provea acciones de prevención que les permite iniciar un nuevo proceso para romper la relación con su agresor (Aretio, 2015).

El contar con redes de apoyo les permite desprenderse de ideas, sentimientos y contextos que las mantienen dentro de la relación con el maltratador, mientras ganan en poder de decisión y autonomía. La mayoría se sienten con la fuerza suficiente para enfrentarse al agresor y emprender la huida o denunciarlo. Además, recuperan el control de sus vidas, rompen la relación y se ponen a salvo tanto ellas como sus hijos.

Los recursos fundamentales a los cuales puede recurrir son la familia, amistades, compañeros de trabajo, centros de ayuda especializados en esta problemática, centros de salud y toda la red de apoyo que esté a su disposición (Guardo, 2017).

Para romper el ciclo de la violencia es trascendental que la víctima reconozca que se encuentra en una situación violenta y que no es normal lo que ocurre como se lo han hecho

creer y que la relación no debe ser así. Al respecto, Berndt (2017) hace referencia que el aspecto que más se debe dar énfasis cuando se interviene a la víctima que quiere romper el ciclo de la violencia es en las creencias de que la violencia no es un problema grave y que por ende no las afecta. Además, menciona que es necesario visibilizar, distinguir, denominar, identificar, poner el nombre a los actos violentos y a una serie de relaciones de abuso de poder.

Existen algunos testimonios de mujeres españolas que fueron víctimas de violencia doméstica, que resaltan que es fundamental contar con una red de apoyo cuando toman la decisión de romper con ciclo de la violencia (Ledda, 2016).

Pignatiello (2017) plantea que “el proceso de salida de la violencia doméstica se inicia cuando las mujeres deciden revelar la situación de violencia con la intención de recibir ayuda y buscar soluciones” (p.24). Cuando las mujeres narran su situación se abren canales de comunicación que les permite salir del aislamiento y tomar conciencia que el maltrato no es normal, ni debe tolerarse como muchas suponen. Así mismo se dan cuenta de la situación de desigualdad e injusticia en la que viven, reconociendo la necesidad de un cambio en sus vidas.

La Delegación del Gobierno para la Violencia de Género en España (2013) hace mención que “para romper el ciclo de la violencia hay que tomar en consideración que existen elementos que son los detonantes para salir de la violencia, tomando en cuenta que la protagonista de romper el ciclo es la misma mujer” (p.39).

A continuación, se mencionan los elementos detonantes que pueden intervenir en el comienzo de la ruptura (Delegación para el Gobierno para la Violencia de Género, España, 2013).

Tabla N° 2
Elementos detonantes para romper el ciclo de la violencia

Elementos	Descripción
La autoconsciencia de que está siendo maltratada.	Creencia que el maltrato que es normal. Identificación de la situación como maltrato, resultado de la reflexión de las propias mujeres. El darse cuenta por medio de otras personas de que no era normal facilita la ruptura de la relación de violencia, (hijos, otros familiares, los vecinos, amistades etc.)
La superación de determinados umbrales de intensidad del daño.	El daño se puede presentar de diversas maneras y de diferentes grados de intensidad a lo largo de todo el periodo de maltrato, pero la ruptura es un punto determinante donde la víctima ya no puede soportar más la pérdida de control del agresor y se plantea que ya no puede seguir en esa situación.
La aceptación por parte de la víctima de que el agresor no va a cambiar.	La fase de arrepentimiento del ciclo anterior ya no resulta creíble y la víctima deja de soñar con que la situación va a mejorar.

Fuente elaboración propia 2019. Datos tomados (Delegación para el Gobierno para la Violencia de Género, España, 2013)

Algunas mujeres logran romper el ciclo porque han encontrado factores que las ayudan a terminar la relación de agresión a la que han sido sometidas, o a detenerse antes de verse envueltas en el ciclo de violencia.

2.3 Factores que ayudan a las mujeres a salir del ciclo de la violencia

Las mujeres que toman la decisión de salir del ciclo de la violencia por lo general se enfrentan a un sinnúmero de obstáculos, por lo que es fundamental reconocer los factores que las fortalecen en el proceso de superación de la violencia.

2.3.1 Factores protectores

Consisten en las condiciones que favorecen el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias adversas. Los factores protectores juegan un papel importante para sobrellevar las situaciones conflictivas producto de las consecuencias de la violencia doméstica (Aguilar y Acle, 2012).

El apoyo que reciben las mujeres que toman la decisión de salir del ciclo de la violencia es fundamental para el reconocimiento y aceptación de las situaciones en las que se encuentran inmersas, así como la activación de rutas de atención, apoyo psicosocial y apoyo emocional. (Guardo, 2017).

Entre los factores protectores se encuentran identificados los siguientes: apoyo social, vínculos afectivos, resiliencia, factores internos y los factores externos (Guardo, 2017).

Tabla N° 3
Factores Protectores

Factores protectores	Descripción
Redes de Apoyo Social	Recursos sociales con los que se cuenta para ser asesorada y ayudada en caso de necesitarlo.
Vínculos Afectivos desde la red familiar	Apoyo de las personas más cercanas, se considera un elemento principal cuando se toma la decisión de salir del ciclo de la violencia.
Resiliencia	Capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente etc.
Los factores impulsores internos	Se refiere a los sentimientos, representaciones o mandatos sociales, razonamientos, conocimiento, actitudes, de las mujeres afectadas por la violencia basada en género.
Los factores impulsores externos	Se relacionan con las influencias que reciben las mujeres de su medio exterior, tales como apoyos, recursos materiales, información, existencia y calidad de los servicios, aumento de la violencia o efectos de la violencia en otras personas de la familia.

Fuente elaboración propia 2019. Datos tomados de (Guardo, 2017)

Tal como se menciona en la tabla anterior las mujeres que salen del ciclo de la violencia necesitan contar con herramientas que las ayuden a salir adelante. Por lo que es importante tener un grupo de apoyo social para enfrentarse a la vida después del rompimiento de la relación violenta, así como recibir apoyo emocional, económico e incluso algún tipo de ayuda para sus hijos, una vez que se ha alejado de su pareja.

Los vínculos afectivos son necesarios para enfrentar la situación de violencia ya que muchas de ellas han sido aisladas de sus familias por parte de su pareja. Además, que promueve la seguridad, apoyo y amor entre sus integrantes, también es un medio

especialmente propicio en el momento en que se tome la decisión de salir del ciclo de la violencia.

Tanto los factores internos como los externos están íntimamente relacionados y producen cambios en los procesos internos de las mujeres y, a su vez, esos procesos internos hacen que en determinado momento las mujeres desarrollen una mejor capacidad para hacer uso de los recursos externos existentes cuando salen del ciclo de la violencia.

La capacidad de afrontar las situaciones difíciles de la vida se relaciona con todas aquellas respuestas como puede ser los pensamientos, sentimientos o las acciones que las mujeres que deciden salir del ciclo de la violencia emplean para enfrentarse después del proceso de rompimiento de la relación. Es de suma importancia que la víctima realice un análisis de las estrategias de acción y emoción que emplean en el proceso de tomar la decisión de romper con una serie de procesos violentos para afrontar su vida sin la presencia de su agresor.

Si la víctima toma una actitud pasiva ante el comportamiento del victimario, tolerando la situación de maltrato y esperando que se resuelva positivamente por sí sola con el paso del tiempo, no tendrá la oportunidad de salir del ciclo de la violencia. Esto conlleva una gran dificultad para salir de los ciclos de violencia intrafamiliar.

Las mujeres que han sufrido agresión y que recurren a las diferentes estrategias de afrontamiento ante la situación realizan enormes esfuerzos para manejar, tolerar o reducir las demandas generadas por el ambiente, por lo que trata a adaptarse a la nueva situación que debe afrontar una vez tomada la decisión de salir del ciclo de la violencia. Reconocer

los estilos de afrontamiento dominantes son la clave para hacerle frente a las situaciones difíciles.

2.3.2 Recursos de afrontamiento

Zeidnery Hammer, (1992) citado por González (2014). Menciona que los recursos de afrontamiento consisten en “variables personales y sociales que permiten manejar las situaciones estresantes de manera más eficiente, lo cual se debe a que experimenten pocos o ningún síntoma al exponerse a un estresor o que se recuperen rápidamente de su exposición” (p.1061).

Las mujeres que han sufrido violencia y toman la decisión de salir del ciclo, por lo general la afrontan con diferentes recursos que por ende resultan favorables en el momento de emprender el rompimiento de la relación. Algunas de ellas buscan soluciones por medio de apoyo social, apoyo espiritual para las que son creyentes y apoyo con profesionales, en la familia, poniendo una denuncia (Alk, Jiménez y Aponte, 2016).

Cabe mencionar la importancia que tienen los recursos con los que cuenta para salir adelante, es fundamental que cuente con personas especialistas en el tema de la violencia que la escuche y la oriente para los pasos a seguir. De igual manera es trascendental la protección y la información que reciba para facilitar el proceso de cambio.

Debido a lo experimentado dentro de la relación algunas las mujeres ya no son capaces de soportar tanta violencia por parte de su pareja, por lo que optan por salir de esa situación. Para muchas de ellas esto no es una tarea fácil, ya que esto conlleva tiempo y sobre todo

mucho valor, pero cuando están convencidas que es el mejor camino que pueda emprender hay de por medio factores que influyen en ese proceso de salida como por ejemplos factores psicológicos, sociales, emocionales, económicos.

Después de lo anteriormente expuesto, Jiménez, Blanco, Medina, y Gómez, (2013) plantean que,

romper el silencio lleva a tomar decisiones, estas decisiones pasan por romper un círculo de pensamiento que muchas han tenido por años. La culpa o la presión social son factores clave para que las mujeres se retracten de sus decisiones. Las mujeres pueden tomar decisiones, pero muchas de ellas tardan años en emprender acciones (p.71).

2.4 Factores que influyen en la salida del ciclo de la violencia

En los factores psicológicos se integran los aspectos cognitivos, conductuales y afectivos que son los pensamientos, comportamiento, emociones, que influyen en las mujeres que rompen el ciclo de violencia. Las situaciones de agresión que se dan dentro de la convivencia en la relación de pareja hacen que se den cuenta que no está bien, por lo tanto, logran entender que todo eso amenaza sus vidas y la de sus familias y las motiva a salir del ciclo de la violencia.

2.4.1 Factores Psicológicos: hacen referencia a todos aquellos componentes de cada persona, sus características y que construyen la personalidad. Consiste en el estado

emocional del sujeto, el afecto que recibe, incluye la conducta, el aspecto cognitivo y emocional (Mendoza, 2018).

Guerrero, (2014) indica que los factores psicológicos engloban a su vez a los factores conductuales, cognitivos, y afectivos relacionados con la forma de pensar, sentir y comportarse de un individuo o de un grupo de personas.

En las mujeres víctimas de agresión estos factores influyen en la toma de la decisión de salir del ciclo de la violencia, ya que es fundamental todos esos componentes como las emociones, los estados de ánimo y las actitudes en ese proceso que tiene que enfrentar después de la ruptura con la pareja.

Por otro lado, también influyen las características cognitivas de la percepción, la motivación, la autoconfianza, que hacen que se puedan enfrentar de una mejor manera a la nueva vida que les espera. Factores psicológicos como la autoestima, confianza en sí misma, ayudan a que su imagen y su autovaloración se afirmen.

Factores cognitivos: son las respuestas mentales, engloban las creencias, cogniciones, pensamientos, ideas, actitudes (Guerrero, 2014).

Factores afectivos: se refiere a las respuestas consistentes en sentimientos, algo que la persona siente, además, se relaciona con las emociones, sentimientos, estados de ánimo (Pilataxi,2013).

Factores emocionales: tienen relación con todas las emociones que forman parte de la vida y que ejerce una gran influencia en la conducta de la persona. Son las respuestas que

expresan las personas acerca de sus emociones en determinadas situaciones (Mendoza, 2018).

Cuando una mujer toma la decisión de dejar a su pareja agresora influye una serie de factores emocionales que haga reflexionar que la agresión pueda pasar a más de unos simples golpes. La confianza en sí misma de que si puede salir adelante sola.

2.4.2 Factores Sociales: se relacionan con todas las condiciones sociales o medios que provocan cambios. Consiste en que las personas obtienen recursos materiales, cognitivos, afectivos en medida que se relaciona con los demás, es todo aquello que rodea la situación a analizar (Mendoza, 2018).

Es importante señalar que entre los factores que influyen en las mujeres que rompen el ciclo de la violencia son la familia, los amigos, la comunidad, los grupos de apoyo a los que se puede acudir cuando ya se tiene la convicción de que no se puede continuar en una relación de agresión.

Los factores económicos: son actividades que tienden a incrementar la capacidad productiva de bienes y servicios de una economía, para satisfacer las necesidades socialmente humanas. (Black, 2014)

La independencia económica les permite a las mujeres, ejercer control y que tomen decisiones sobre sus propias vidas este aspecto es fundamental para salida de los entornos violentos. Por lo que es importante el empoderamiento económico y los esfuerzos que

ayudan a las personas supervivientes a obtener o recuperar su propio equilibrio financiero durante y después del abuso.

2.4.3 Factores Conductuales: concierne a los comportamientos o acciones que realizan las personas cuando se enfrentan a diversas situaciones (Sarason y Sarason, 2006).

A continuación, se describen algunos factores conductuales que emplean algunas mujeres que salen del ciclo de la violencia entre las que se destacan; las estrategias y estilos de afrontamiento y resiliencia.

Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento consiste en un proceso psicológico que se activa cuando se producen cambios no deseados que generan estrés, o cuando las consecuencias de estos sucesos no son las deseables (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los recursos psicológicos que las personas utilizan cuando están, o han estado, sometidas a situaciones de violencia o maltrato conyugal para hacer frente a situaciones estresantes. Además, se le conoce como afrontamiento cuando a raíz de una situación estresante los individuos realizan una serie de esfuerzos para controlar la situación y reducir el estrés (Rocco et.al. 2013).

En el caso de las mujeres que sufrieron el ciclo de la violencia las estrategias de afrontamiento son aquellas actividades que emprende para enfrentarse a la vida después de salir de esa situación. La forma en como las víctimas enfrentan su problemática, depende en

gran parte de las estrategias empleadas, razón por lo cual muchas mujeres han logrado salir de relaciones violentas y han reconstruido sus vidas (Alk, Jiménez y Aponte, 2016).

Según Lancheros y Peñuela, (2016) citando a Vázquez, Crespo y Ring (2000) mencionan que las estrategias de afrontamiento son aquellos “pensamientos y acciones que hacen que los individuos tengan capacidad para manejar situaciones demandantes. Consiste en todos los procesos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar unas demandas específicas tanto internas como ambientales” (p.56).

Es decir, las estrategias de afrontamiento tienen relación con todas aquellas acciones que las mujeres ponen en marcha cuando deciden salir del ciclo de la violencia, con el objetivo de enfrentarse a su situación. Por lo tanto, es un proceso de esfuerzos que ellas dirigen para salir adelante de la mejor manera posible.

Las estrategias de afrontamiento se clasifican en dos grupos una se basa en la acción y la otra basada en la emoción (Ayala, Rentería y Sánchez, 2015).

Estrategias de afrontamiento basadas en la acción o resolución de problemas: consiste en que los individuos consiguen información sobre qué hacer para eliminar definitivamente el problema, sus acciones están encaminadas a modificar la problemática en sí (Ayala, Rentería y Sánchez, 2015).

Es decir, las estrategias basadas en la acción o resolución de problemas se orienta en a las tareas para resolver o modificar la problemática que enfrenta la mujer que decide salir del ciclo de la violencia. Por lo que la víctima tiende a identificar el problema y evaluar cuáles son las mejores formas de solucionarlo

En las estrategias de afrontamiento basadas en la emoción, el sujeto afronta la situación y además debe controlar las emociones y la angustia que la situación le genera, lo que hace es disminuir el grado de malestar emocional (Ayala, Rentería, Sánchez, 2015).

En cuanto a este tipo de afrontamiento se considera que son las más adecuadas ya que las víctimas de violencia las pueden utilizar para sobrellevar el malestar emocional generado por la situación, pero para afrontar el problema, deberá controlar las emociones y la angustia que la situación le provoca.

Seguidamente se expone las estrategias basadas en la acción y la emoción (Ayala et al. 2015).

Tabla N° 4.

Estrategias de afrontamiento basadas en la acción y la emoción.

Estrategias basadas en la acción	Estrategias basadas en la emoción
Búsqueda de alternativa: analizar las causas del problema y generar alternativas de solución.	Conformismo: tolerar el estrés resignándose con la situación.
Evitación comportamental: realizar acciones con el fin de tolerar el problema o a eliminar emociones generadas por las mismas.	Control emocional: tolerar la situación estresante a través del control de las emociones.
Evitación cognitiva: eliminar pensamientos negativos.	Evitación emocional: se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social.
Reevaluación positiva: aprender de las dificultades, identificar aspectos positivos del problema, y a generar pensamientos para enfrentar la situación.	Reacción agresiva: expresar ira, hostilidad debido a la frustración y desesperación, reaccionando agresivamente hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos.

Búsqueda de apoyo social: búsqueda de alternativas para solucionar el problema con otras personas.

Búsqueda de apoyo profesional: recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias de este.

Refrenar el afrontamiento: conocer el problema o aclarar la eficacia de las alternativas, antes de enfrentar el problema.

Espera: esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo.

Expresión emocional abierta: se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizarlas mismas.

Religión: algunos individuos recurren al rezo y la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema.

Fuente elaboración propia 2019. Datos tomados de (Ayala et al. 2015)

La capacidad de afrontar las situaciones difíciles de la vida se relaciona con todas aquellas respuestas como puede ser los pensamientos, sentimientos o las acciones que las mujeres que deciden salir del ciclo de la violencia emplean para enfrentarse después del proceso de rompimiento de la relación. Es de suma importancia la víctima realice un análisis de las estrategias de acción y emoción que emplean en el proceso de tomar la decisión de romper con una serie de procesos violentos para afrontar su vida sin la presencia de su agresor.

Si la víctima toma una actitud pasiva ante el comportamiento del victimario, tolerando la situación de maltrato y esperando que se resuelva positivamente por sí sola con el paso del tiempo, no tendrá la oportunidad de salir del ciclo de la violencia. Esto conlleva una gran dificultad para salir de los ciclos de violencia intrafamiliar.

Las mujeres que han sufrido agresión y que recurren a las diferentes estrategias de afrontamiento ante la situación realizan enormes esfuerzos para manejar, tolerar o reducir

las demandas generadas por el ambiente, por lo que trata a adaptarse a la nueva situación que debe afrontar una vez tomada la decisión de salir del ciclo de la violencia. Reconocer los estilos de afrontamiento dominantes son la clave para hacerle frente a las situaciones difíciles.

Estilos de afrontamiento

Los estilos de afrontamiento son todos aquellos recursos personales y sociales con los que cuentan las mujeres y que las ayudan a manejar las situaciones estresantes a las que se tienen que enfrentar una vez que deciden romper el ciclo de la violencia. Consisten en la predisposición personal del individuo para hacer frente a las diversas situaciones de la vida.

Tabla N° 5 Estilos de afrontamiento

Estilos de afrontamiento	Descripción
Estilo Resolver el Problema	<p>Refleja los esfuerzos a resolver el problema, mostrándose de manera optimista y socialmente conectado.</p> <p>La persona hace el esfuerzo para hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema.</p> <p>Este estilo de afrontamiento son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones</p>
Estilo Referencia a otros	<p>Consiste en hacer frente al problema recurriendo a la ayuda y recursos de otras personas.</p> <p>Se refiere a que la persona busque apoyo</p>

	social, profesional, espiritual.
Estilo Afrontamiento no productivo	Implica la falta de capacidad que tienen los individuos para hacer frente a los diversos problemas, pudiendo utilizar estrategias que ayuden a evitar el problema

Fuente elaboración propia 2019. Tomado de Carmona (2017)

Dependiendo del tipo de estilo de afrontamiento que utiliza la mujer que rompe con el ciclo de la violencia facilita la salida o los intentos de modificar la situación de agresión. Cuando la víctima cuenta con personas a las cuales recurrir para resolver su problemática y no la encuentra probablemente no va a reunir las fuerzas necesarias para salir de esa situación.

Por el contrario, si se le facilita apoyo, va a permitir una salida más pronta, por lo que buscar en los demás algún consejo, asistencia e información con el fin de solucionar el problema facilitará el rompimiento del ciclo.

Para una mujer que ha experimentado la violencia doméstica y que llega a hacer conciencia de que ya no puede seguir en esa relación no le resulta fácil enfrentarse a un nuevo proceso de cambio en su vida. Por lo que entenderlas como sobrevivientes de la violencia supone conocer que fue lo que hicieron para emprender el camino desde que toman la decisión de salir de ahí hasta empoderarse (Labrador, 2016).

Cuando una mujer ha sufrido violencia doméstica y toma la decisión de dejar a su pareja realiza una serie de acciones encaminadas a poner de forma definitiva fin a la relación, con el objetivo de recuperar su autoestima y autonomía para enfrentarse a una nueva etapa en sus vidas. Por lo que el proceso de empoderamiento les facilita que adquieran un mayor dominio y control sobre su propia vida.

León (2013) citando a (Murguialday, Pérez y Eizagirre, 2005). Refiere que el empoderamiento “es una estrategia para que las mujeres y otros grupos marginales incrementen su poder, esto es, acceder al uso y control de los recursos materiales y simbólicos, para que ganen influencia y participación en el cambio social” (párr.21).

Es decir que el empoderamiento está relacionado con las diferentes formas de adquirir poder, en el caso de las mujeres que salen de una situación de violencia, estas puedan hacer cosas que antes no hacían porque su agresor no se lo permitía, así mismo que puedan ser ellas mismas y a su vez decidir qué hacer con sus vidas.

De acuerdo con Urzelai (2014) “el empoderamiento es un proceso de cambio personal y colectivo que tiene como consecuencia y como fin la transformación de las relaciones de poder entre mujeres y hombres” (p. 8).

Una mujer empoderada es una persona que tiene la habilidad para defenderse por sí misma, es capaz de resistir las adversidades y por ende es autónoma, por tal razón es fundamental conocer la importancia de empoderar a las mujeres que salen del ciclo de la violencia.

La capacidad de superación y empoderamiento hace que se genere nuevos proyectos e ilusiones. El empoderamiento es importante para que las mujeres adquieran fuerzas o refuercen las capacidades, por tanto, es crucial que las mujeres víctimas de violencia se preparen y se capaciten para que se desarrollen en la sociedad y puedan fortalecerse económicamente una vez que salen del ciclo (Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, 2011).

La importancia que adquiere el empoderamiento hace que muchas mujeres afiancen los lazos familiares, el miedo al cual están sometidas va desapareciendo, además se benefician de las ayudas de las diferentes instituciones y grupos de mujeres que al igual que ellas sufrían violencia. El empoderamiento les ayuda para a tomar el control de sus vidas, a hacer valer sus derechos, además evitará en el futuro caer en una situación similar (Urzelai, 2014).

Las estrategias de empoderamiento son acciones encaminadas a ser, a vivir por sí mismas, y a su vez decidir por ellas, lo que hace que se incremente la autoestima y el bienestar psicológico (Peña, 2018).

Por lo anteriormente expuesto, cuando una mujer se empodera tiene la suficiente confianza en sí misma para alcanzar metas que le permitirán vivir una vida libre de violencia por lo que poner en práctica las estrategias de empoderamiento es fundamental para salir adelante.

Entre las estrategias de empoderamiento que las mujeres emprenden se encuentran que “comienzan a trabajar, otras a estudiar, otras ponen distancia y deciden separarse de la pareja agresora. Muchas acuden a los centros de la mujer en busca de orientación jurídica para estrenar su camino hacia una vida segura, y lograr salir del ciclo mortal de la violencia” (Urzelai, 2014, p.23).

Se denota que otra de las estrategias que pueden poner en práctica es la búsqueda de ayuda profesional es uno de los factores que facilitan la salida a través del apoyo social, el contar con recursos materiales y del apoyo institucional (Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, 2011).

A continuación, se describe en que consiste estas estrategias propuestas por Cala (2011).

Mantenerse activas: Consiste en estar activas y conscientes realizando actividades, como un intento de mantener el control y la autonomía. El trabajo es una de las estrategias para mantenerse activas, realizando curso, capacitaciones, talleres etc.

Descubrir y llenar el vacío: Realizando actividades de ocio que las hagan sentirse bien consigo mismas y con la vida que llevan después de romper con ciclo de la violencia.

Autoafirmarse por oposición al agresor: hacer todo lo que él les impedía, una vez que la relación ha acabado definitivamente. Realizando actividades que no podía realizar cuando estaba con el agresor.

Recomponer redes sociales y recuperar relaciones: muchas mujeres tratan de renovar sus vidas y ocupándose de nuevas actividades, así como recuperar las relaciones perdidas o encontrar nuevas redes de apoyo.

Escucharse a sí mismas y quererse: algunas mujeres que toman la decisión de romper con la violencia tienen la capacidad de generar nuevos pensamientos más positivos con el objetivo de mantener la autoafirmación y la autoestima. Lo cual es fundamental para incrementar su capacidad de amarse, aceptarse y por mantener una percepción sobre ellas mismas diferente a las que el agresor se ha encargado de hacerles creer (p.p. 83-85)

En este proceso de poner en práctica las diferentes estrategias de empoderamiento las víctimas aparte de separarse de su agresor, también tienen que desprenderse de una serie de creencias impuestas y comenzar a realizar acciones encaminadas a lograr tener un mayor control sobre sus vidas para que la recuperación de la ruptura sea satisfactoria.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, para que se dé el proceso de empoderamiento es necesario que las mujeres desarrollen cuatro aspectos (Cruz, s.f)

Tabla N° 4
Aspectos en el proceso de empoderamiento

ASPECTOS	DESCRIPCIÓN
El tener	Capacidad de recursos económicos que posean las mujeres, es decir bienes materiales son: el dinero, las posesiones, las herramientas tecnológicas. También incluye la calidad de vida, el acceso a servicios de educación, servicios de salud, seguridad, garantía de alimentación, agua, calzado, vestimenta y seguridad laboral.
El saber y el saber hacer	Tiene que ver con los conocimientos, destrezas, habilidades, capacidades y aptitudes, de las mujeres que les permiten disfrutar de un modo eficiente y eficaz de las opciones que les conducen a beneficios de forma individual y colectiva.
El querer	Son las motivaciones intrínsecas, la fuerza interna, el deseo psicológico, lo que impulsa a las mujeres, su autoestima, convicciones, y creencias acerca de su estilo de vida, la confianza que tienen en sí mismas. La voluntad consciente de hacer, de decidir sobre su presente y las consecuencias de sus elecciones en el futuro.
El poder	El poder es el centro en sí mismo del empoderamiento, se conceptualiza y puede verse cuando: Las mujeres poseen la opción de decidir y tienen responsabilidades a su cargo. Tienen la oportunidad de participar en cualquier proceso de toma de decisiones. Tienen la opción de impactar sobre otros Tienen el poder de controlar o manejar las acciones que otras personas realicen en representación de estas. Ser autónomas en sus acciones y usar sus propios recursos.

(Cruz, s.f.) Elaboración Propia 2019

Como se evidencia, el proceso de empoderamiento conlleva una serie de acciones mediante las cuales las personas, ganan control sobre sus vidas., así mismo se desarrollan un conjunto de capacidades y recursos para controlar su situación de vida. Por lo que es importante recalcar que empoderamiento es un proceso de cambio personal, único y diferente para cada individuo porque cada quien tiene su propia y única experiencia de la vida.

En este caso las mujeres víctima de violencia se empodera cuando refuerza su autoestima mediante el reconocimiento sus cualidades más que de sus defectos y de lo que contribuye a mejorar su autoestima, del descubrimiento de sus virtudes, y sobre todo de sus posibilidades para salir adelante. Es fundamental que tenga capacidad de poder expresar sus emociones, el manejo de la culpa ya que las creencias de que se merece la agresión muchas veces las inhiben a decir que se encuentran en esa situación, por lo que es importante aprender a no justificar las conductas violentas.

Resiliencia

Carolin (2014), menciona que la resiliencia es la capacidad que poseen los individuos para hacer las cosas bien a pesar de las circunstancias adversas, lo cual implica una capacidad de resistencia y una facultad de construcción positiva.

Capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente (Guardo,2017).

Por otro lado, la resiliencia es un auto soporte emocional y conductual que le permite el afrontamiento de situaciones traumáticas. Les permite a las mujeres víctimas de violencia reflexionar sobre lo que les está pasando en sus vidas y tomar conciencia sobre lo que están padeciendo (Guardo, 2017).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación es de tipo cualitativo, ya que lo que se pretende es recolectar y analizar datos que están relacionados a los factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen en 10 mujeres en Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia, ejercida por sus parejas.

De acuerdo con Hernández (2014) en este enfoque la recolección y análisis de los datos consisten en adquirir las perspectivas y puntos de vista de los participantes; es decir, sus emociones, experiencias, percepciones, opiniones, sentimientos etc.

3.2 Tipo de estudio

Este tipo de investigación es descriptiva, ya que trata de explicar las formas que influyen en que 10 mujeres logran salir del ciclo de la violencia por parte de su pareja, tratando de incorporar los factores psicológicos, sociales y conductuales de la población en estudio.

El tipo de estudio descriptivo consiste según lo manifiesta Hernández (2014) en especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Además, especifica las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, lo que pretenden es medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos a los que se refieren.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Esta investigación es realizada con 10 mujeres del cantón de Montes de Oro y de la comunidad de Barranca en la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia ejercida por sus parejas.

Fuentes de información

Para esta investigación se tomaron como fuentes de información algunas tesis de diferentes universidades que se encuentran en línea tanto a nivel internacional como nacional y trabajos de investigación de algunas organizaciones. Así como artículos de algunas revistas científicas.

3.3.1 Población

Para esta investigación la población son 10 mujeres del cantón de Montes de Oro y de la comunidad de Barranca en la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia ejercida por sus parejas, las cuales proporcionan información importante para efectos de esta investigación.

3.3.2 Muestra

La muestra la componen 10 mujeres del cantón de Montes de Oro y de la comunidad de Barranca en la provincia de Puntarenas, ya que representan el número de toda la población en estudio. La técnica de selección de la muestra de participantes es al azar, ya que todos

los miembros de la población que han salido del ciclo de la violencia tienen igual oportunidad de aparecer en la muestra.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión para esta investigación son:

- Persona mayor de 25 y menor de 65 años.
- Ser mujer que haya sufrido violencia doméstica por más de 4 años de convivencia.
- Residir en los cantones de Miramar y en la comunidad de Barranca de Puntarenas.
- Tener alrededor de 2 años de haber salido del ciclo de la violencia.

Las personas que se excluyen de esta investigación son:

- Personas menores de edad
- Ser mujer que no haya sufrido violencia doméstica
- Que no residan en la Provincia de Puntarenas
- Que no hayan salido del ciclo de la violencia doméstica

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

El instrumento utilizado en esta investigación es una guía de entrevista, ya que estas permiten obtener detalles más profundos en las respuestas dadas por las entrevistadas, lo cual permite recoger información valiosa sobre el tema de estudio.

La técnica utilizada para la recolección de datos es la entrevista semiestructurada. De acuerdo con Hernández (2014) este tipo de entrevista utiliza una guía de preguntas y el

entrevistador está en la libertad de realizar preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información.

Este tipo de entrevista es importante en esta investigación puesto que se recogen datos relevantes de las experiencias y vivencias manifestadas por las participantes después de tomar la decisión de salir del ciclo de la violencia. Es elaborada de acuerdo a las diferentes categorías de análisis propuestas en la investigación.

El instrumento se valida con el procedimiento de revisión de expertos, el mismo es un método para comprobar la confiabilidad del contenido del instrumento. El juicio de expertos confirma la validez del cuestionario al tomar en cuenta la opinión de personas con experiencia en el tema y que dan juicios y valoraciones al respecto. Se realiza la obtención de coeficiente kappa de Cohen en el sistema PSPP, dando como resultado valores superiores a 0,5 para asegurar la validez al instrumento (ver anexo 4).

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es de tipo transversal ya que pone en claro cómo influyen los factores psicológicos y socioemocionales en las mujeres para que tomen la decisión de romper con el ciclo de la violencia, ejercida por parte de su compañero.

De acuerdo con Hernández (2014) los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Es que describe variables y analiza su incidencia e interrelación en un momento dado.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

Las categorías en las que se basa la guía de preguntas son las siguientes: factores psicológicos, los factores sociales y conductuales que influyen en las mujeres que salieron del ciclo la violencia. Las cuales se muestra de la siguiente manera.

Tabla N° 5
Operacionalización de las categorías de análisis

Objetivos específicos	Categoría	Definición conceptual	Definición operacional
Describir los factores Psicológicos que influyen en 10 mujeres de la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia.	Factores psicológicos	Factores Psicológicos Hace referencia a todos aquellos componentes de cada persona, sus características y que construyen la personalidad (Mendoza, 2018).	Entrevista utilizando la guía de preguntas N° 1,2,3,4,5
Identificar los factores sociales que influyen en 10 mujeres de la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia.	Factores sociales	Factores sociales: condiciones sociales o medios que provocan cambios. (Mendoza, 2018)	Entrevista utilizando la guía de preguntas N° 6,7,8,9,10
Determinar los factores conductuales que emplearon 10 mujeres de la provincia de Puntarenas que salieron del ciclo de la violencia.	Factores Conductuales	Concierno a los comportamientos o acciones que realizan las personas cuando se enfrentan a diversas situaciones (Sarason y Sarason, 2006).	Entrevista utilizando la guía de preguntas N° 11,12,13,14,15

Fuente Elaboración propia 2019

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de las diez entrevistas 10 mujeres del cantón de Montes de Oro y de la comunidad de Barranca en la Provincia de Puntarenas, durante el segundo semestre del año 2019, las cuales fueron víctimas de violencia doméstica o intrafamiliar y que salieron del ciclo, las cuales para efectos de la investigación son tomadas al azar.

Las participantes de la investigación son mujeres a las cuales se les lee y se les entrega el consentimiento informado (ver Anexo 1). Después de leído y firmado el consentimiento, se procede a completar el cuestionario demográfico y, finalmente se realiza la entrevista con la guía de preguntas anteriormente preparada y validada.

Seguidamente se presentan los resultados obtenidos del cuestionario sociodemográfico

4.1.1 Resultados de los datos sociodemográficos

En la Tabla N° 8 se muestra los resultados de los datos sociodemográficos obtenidos de las sujetas de estudio.

Tabla N° 6
 Datos sociodemográficos de las participantes de la investigación

<i>Participantes</i>	<i>Edad</i>	<i>Hijos</i>	<i>Escolaridad</i>	<i>Estado civil</i>	<i>Ocupación</i>	<i>Lugar de residencia</i>	<i>Años de convivencia</i>	<i>Años de estar fuera del ciclo</i>
N°1	33	3	Universidad Incompleta	Divorciada	Auxiliar Contable	Montes de Oro	8	6
N°2	64	2	Secundaria Incompleta	Viuda	Ama de casa	Montes de oro	25	19
N°3	56	1	Estudios Técnicos	Divorciada	Contadora	Montes de Oro	20	16
N°4	28	2	Universidad Incompleta	Casada/separada	Agente de Ventas	Montes de Oro	11	2
N°5	53	4	Primaria completa	Casada por segunda vez	Ama de casa	Montes de Oro	4	38
N°6	48	3	Secundaria Incompleta	Soltera, vivió en unión libre	Emprendedora	Montes de Oro	30	3
N°7	52	3	Secundaria Completa	Divorciada	Emprendedora	Barranca	22	3
N°8	36	1 fallecido	Universidad Completa	Divorciada	Ingeniera Industrial	Montes de Oro	4	4
N°9	54	2	Secundaria Completa	Divorciada	Secretaria	Montes de oro	9	26
N°10	49	3	Primaria completa	Divorciada	Estilista	Montes de Oro	17	9

Fuente: Elaboración propia. 2019

Las participantes son mujeres adultas con edades entre los 28 y 64 años, todas son madres de familia. Con respecto a su nivel académico: 3 poseen estudios universitarios completos e incompletos, 2 primaria completa, 2 secundaria completa, 2 secundaria incompleta y 1 con estudios técnicos. Las participantes laboran en diferentes oficios y profesiones para sustentar al hogar. En cuanto a su estado civil, se aprecia el divorcio en mayor instancia, una participante viuda, dos se encuentran separadas y otra en segundas nupcias. Con respecto a los años de convivencia algunas estuvieron llenas de actos de gran violencia, en

un período relativamente breve, por lo que las mujeres se apresuraron a poner fin; y, otras, estuvieron compuestas por una cadena de hechos durante un plazo relativamente largo. De igual manera con respecto a los años de estar fuera del ciclo de la violencia se denota que algunas tienen varios años y las otras tomaron la decisión hace poco tiempo.

De los resultados que se obtienen del cuestionario sociodemográfico existen ciertas semejanzas, las cuales son analizadas posteriormente. A continuación, se presentan los resultados según las tres categorías de análisis planteadas en la investigación.

4.1.2 Resultados según categorías

1. Factores psicológicos que influyen en las mujeres que salieron del ciclo de la violencia.

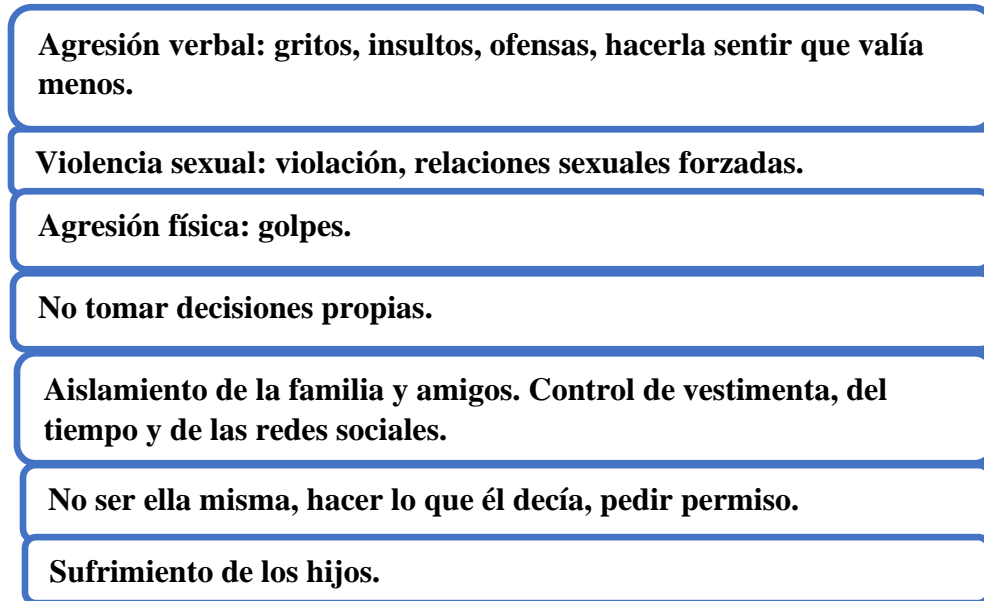
En la primera categoría se indaga las situaciones que las llevaron a darse cuenta que estaban experimentando violencia intrafamiliar, la percepción de sí misma después de salir de la violencia, emociones experimentadas cuando toman la decisión, descripción de su vida después de tomada la decisión y cualidades o habilidades descubiertas después que salen de esa situación.

Factores psicológicos

En la siguiente figura se aprecia la en la que las participantes logran evidenciar su ciclo de la violencia, de acuerdo con diferentes actos ejecutados por su pareja.

Figuras N° 1.

Situaciones que llevaron a darse cuenta que estaban experimentando violencia intrafamiliar.



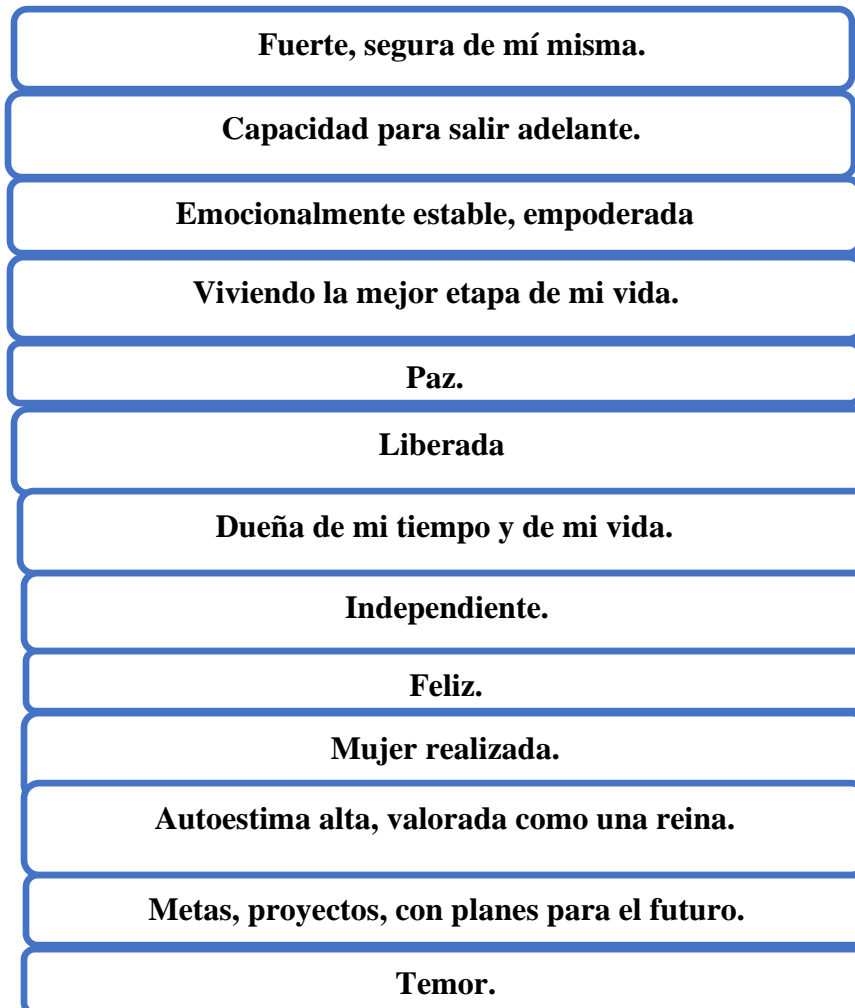
Fuente Elaboración propia 2019.

Se puede notar en la figura la ocurrencia de las diferentes manifestaciones de la violencia intrafamiliar perpetradas por parte de sus parejas, entre las que se incluyen maltrato físico, palabras degradantes, conductas de control, la imposición sexual y el sufrimiento de los hijos, todas estas situaciones hacen que las participantes reflexionen que estaban experimentado violencia intrafamiliar.

A continuación, se visualiza el concepto de sí misma que tienen las participantes después de tomar la decisión de romper con el ciclo de la violencia

Figuras N° 2.

Percepción de sí mismas después de salir de la violencia.



Fuente elaboración propia 2019.

Entre las percepciones que las participantes tienen de sí mismas después de salir de una situación de violencia se considera importante mencionar el bienestar mental y emocional, la confianza en sí mismas para salir adelante, recuperación de la autoestima, realización de

metas y sueños; sentimientos de valía, independencia y autosuficiencia; superación personal y otros recursos que se resume en una vida transformada.

Factores emocionales

En la categoría de factores emocionales se indaga las emociones que experimentaron cuando tomó la decisión de dejar a su pareja, descripción de la vida ahora que han logrado salir del ciclo de la violencia, así como las cualidades o habilidades descubiertas, después de salir del ciclo de la violencia.

Seguidamente se muestra las diferentes emociones experimentadas por las participantes cuando deciden dejar a sus parejas

Figuras N° 3.

Emociones que experimentó cuando tomó la decisión de dejar a su pareja.

Sentirse morir.
Culpa.
Depresión. Tristeza.
Frustración.
Inseguridad.
Soledad.
Rencor. Odio. Dolor.
Libertad.

Fuente elaboración propia, 2019.

En cuanto a las emociones que las participantes experimentaron se observa que algunas mostraron tristeza después de la ruptura, además desconfianza en sí mismas por no saber si podrán salir adelante solas, temor al futuro, en otras palabras, se presenta desesperanza para enfrentarse a una nueva vida. Se puede considerar que estas emociones son generadas por el propio proceso de maltrato al cual fueron sometidas las mujeres.

Seguidamente se aprecia como las participantes son capaces de describir sus vidas luego de experimentar violencia doméstica.

Figuras N° 3.

Descripción de la vida ahora que han logrado salir de la violencia.

Felicidad..
Vida libre.
Tomar propias decisiones
Llena, plena.
Trato de vivir y ser mejor persona.
Tranquilidad. Paz.
Independiente.
Realizada
Temor

Fuente: Elaboración propia. 2019.

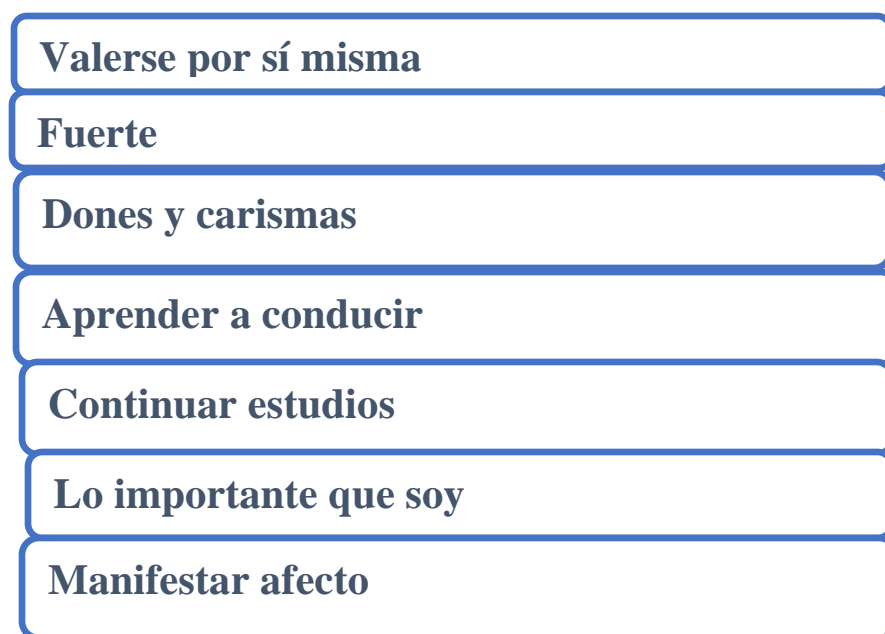
En cuanto a la descripción de sus vidas ahora que han logrado salir del ciclo de la violencia, las participantes tienen una visión más positiva de su existencia, la cual es percibida con un nuevo propósito. Se evidencia mayor optimismo y satisfacción personal, inclusive se

visualiza el agrado que la mujer siente sobre la decisión tomada y la forma de vida adquirida después de romper con su pareja.

En la siguiente figura se describe las diversas cualidades o habilidades descubiertas por las participantes, después de salir del ciclo de la violencia.

Figuras N° 4.

Cualidades y habilidades descubiertas después de salir del ciclo de la violencia



Fuente: Elaboración propia 2019.

En lo referente a las cualidades o habilidades más significativas descubiertas por las participantes se destaca que la mayoría de ellas se han dado cuenta que han adquirido seguridad en sí mismas, capacidad de lograr lo que se proponen, algunas reconocen las actividades en las que se sienten útiles.

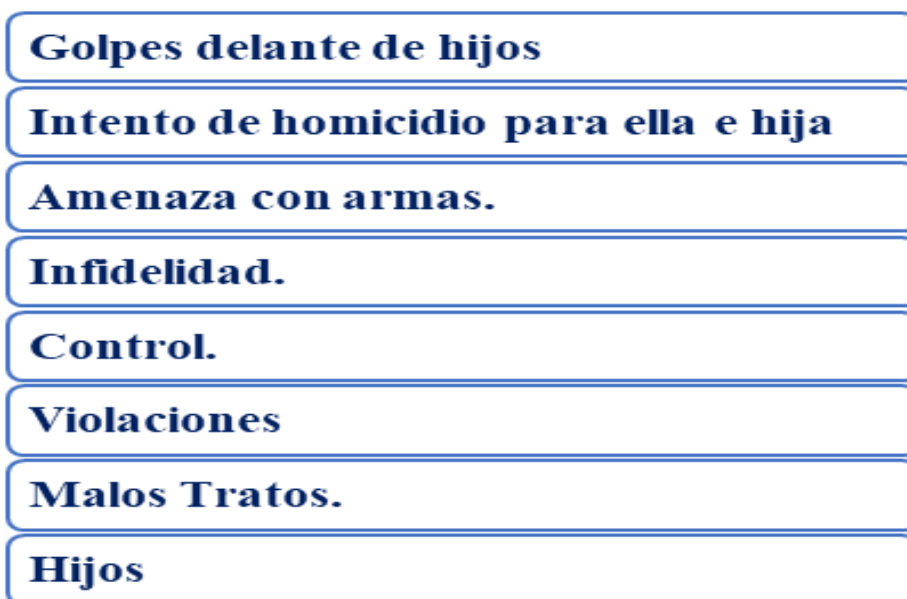
2. Factores sociales que influyen en las mujeres que salieron del ciclo de la violencia.

La segunda categoría está relacionada con la causa o detonante que la llevó tomar la decisión de salir de esa relación. Los factores sociales que logró identificar para comprender que estaba en una situación de violencia. Redes de apoyo recibidas cuando tomó la decisión de romper el ciclo de la violencia, los tipos de ayuda recibida y las actividades sociales que realiza ahora que no podía hacer antes de salir del ciclo de la violencia

En seguida se muestra los eventos desencadenantes que llevó a las participantes a poner un alto a la violencia.

Figuras N° 5.

Causas o detonantes que la llevó a tomar la decisión de salir de esa relación.



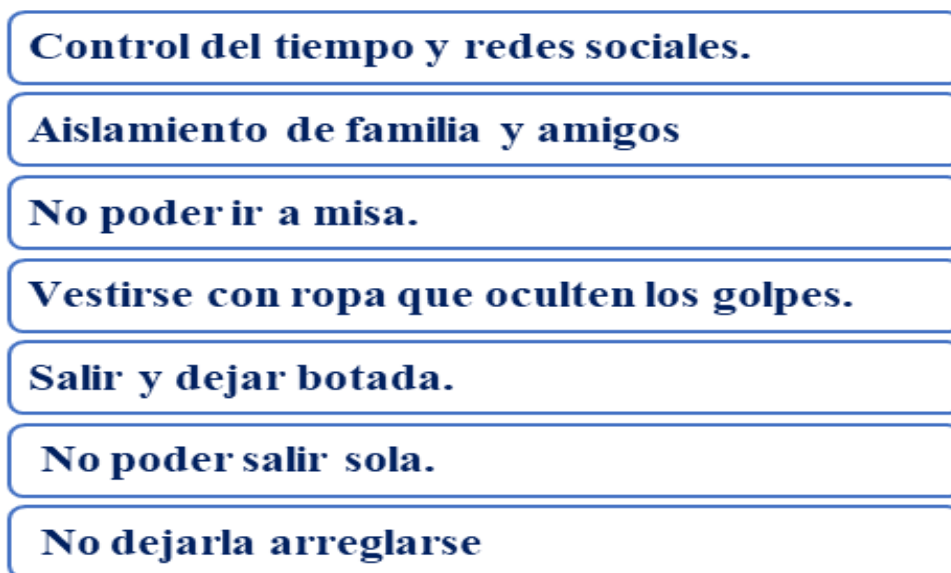
Fuente: Elaboración propia. 2019.

Las causas o detonantes por las que las participantes tomaron la decisión de dejar a sus parejas se identifica que son muy diferentes entre sí y la característica principal es la ocurrencia de un acto violento en contra de ellas. Además, una de las causas son los hijos que ya no querían seguir en un ambiente de violencia o que ellas mismas no querían que sus hijos siguieran en esa situación. Siendo estos eventos los que las impulsaron a alejarse definitivamente de su agresor.

En la figura siguiente se presentan algunas actitudes realizadas por sus parejas que las hace comprender que estaban en una situación de violencia.

Figuras N° 6.

Factores sociales que identificaron para comprender que estaba en una situación de violencia.



. Fuente: Elaboración propia. 2019.

Los factores sociales que las participantes del estudio identificaron para comprender que estaban en una situación de violencia son: que su pareja las mantenía aislada tanto de sus familiares y de sus amistades. Además, control ejercido en cada uno de sus movimientos, la

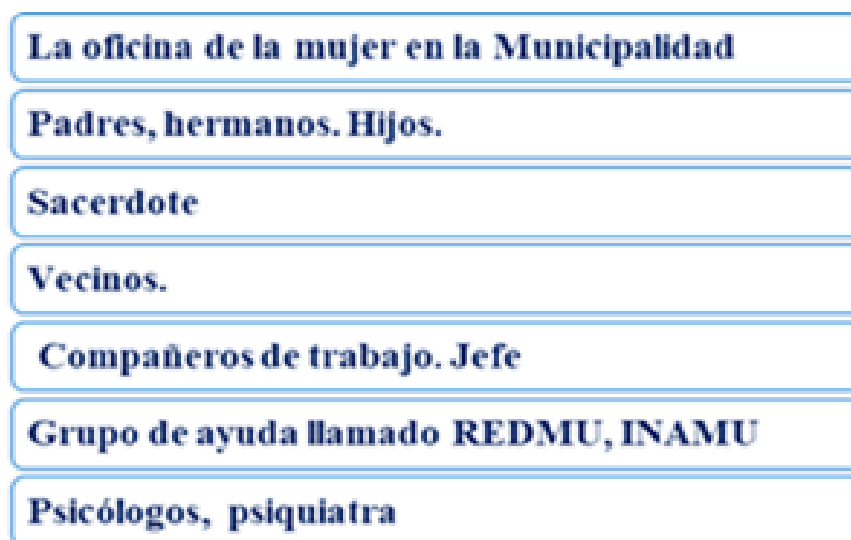
forma de vestir o actuar y limitar las relaciones personales, definiendo con cuáles puede o debe tener contacto directo y con cuáles no.

A continuación, se presentan los diferentes apoyos a las que acudieron en el momento de tomar la decisión de romper el ciclo de la violencia.

Figuras N° 7.

Redes de apoyo que recibió cuando tomó la decisión de romper el ciclo de la violencia.

:

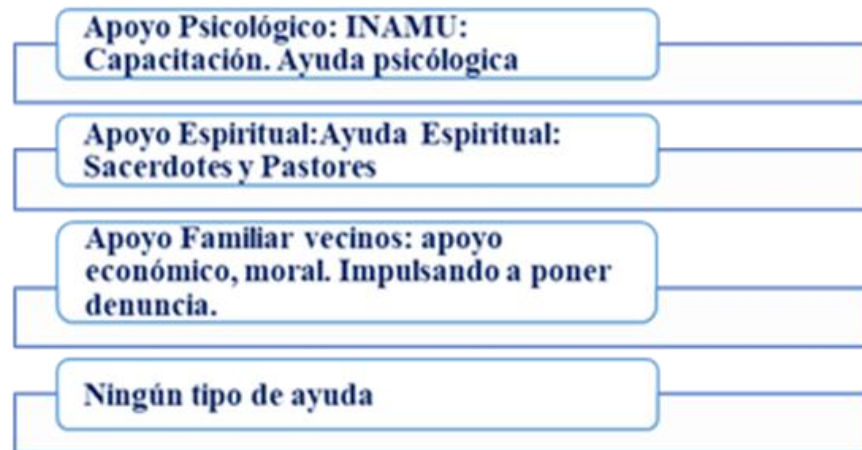


Fuente Elaboración propia. .2019

Las redes de apoyo a las que acuden las participantes cuando toman la decisión de romper el ciclo de la violencia son: los aportes de recursos y apoyos que realizan los vecinos, los grupos de apoyo y las instituciones. La familia y el entorno de amistades cumplen un rol importante en la salida de la relación de violencia. Así como el apoyo de diferentes profesionales fue fundamental ya que constituyó para algunas de las mujeres en el espacio de reconstrucción de sí misma.

A continuación, se presenta de qué manera se manifiesta el apoyo recibido cuando tomaron la decisión de salir del ciclo de la violencia.

Figuras 8.
Tipo de ayuda recibida cuando tomaron la decisión de salir del ciclo de la violencia.



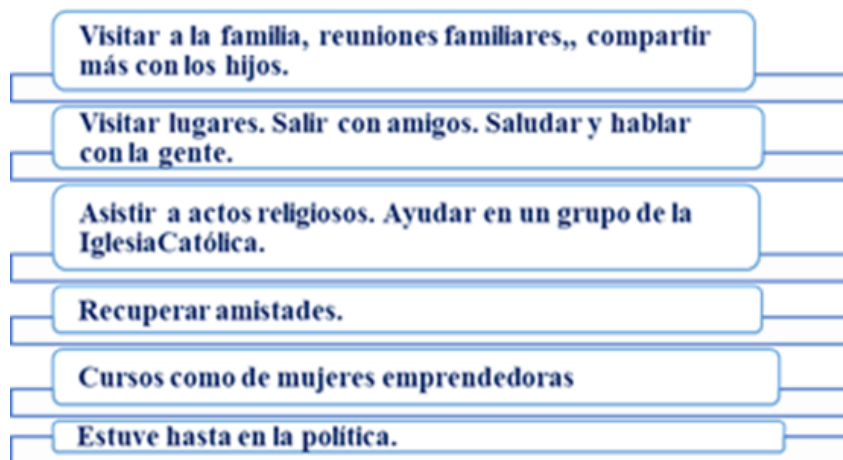
Fuente: Elaboración propia. 2019.

Los diferentes tipos de ayuda que obtuvieron algunas participantes a nivel psicológico ha sido fundamental para enfrentar de manera más abierta y con mayor autoridad sus vidas después de salir de la relación violenta, los familiares, vecinos dieron el impulso para reencontrarse para que no se sintieran solas y para que pusieran la denuncia en algunos casos, en el aspecto espiritual ha sido valioso el aporte ya que muchas percibieron que no se les juzgaba por tomar la decisión.

En la siguiente figura se aprecian las diferentes acciones que ahora realizan las participantes que no podían hacer antes de salir del ciclo de la violencia.

Figuras N° 9.

Actividades sociales que realizan ahora que no podían hacer antes de salir del ciclo de la violencia.



Fuente: Elaboración propia. 2019.

La figura anterior señala que las participantes realizan diferentes actividades en las que disfrutan de una vida en total libertad y que le generan satisfacción personal, como la recuperación de las relaciones familiares y con las amistades ya que estaban limitadas por parte de la pareja. Realizar paseos, ayudar a otros, la realización de cursos para empoderarse y participar en actividades de índole político.

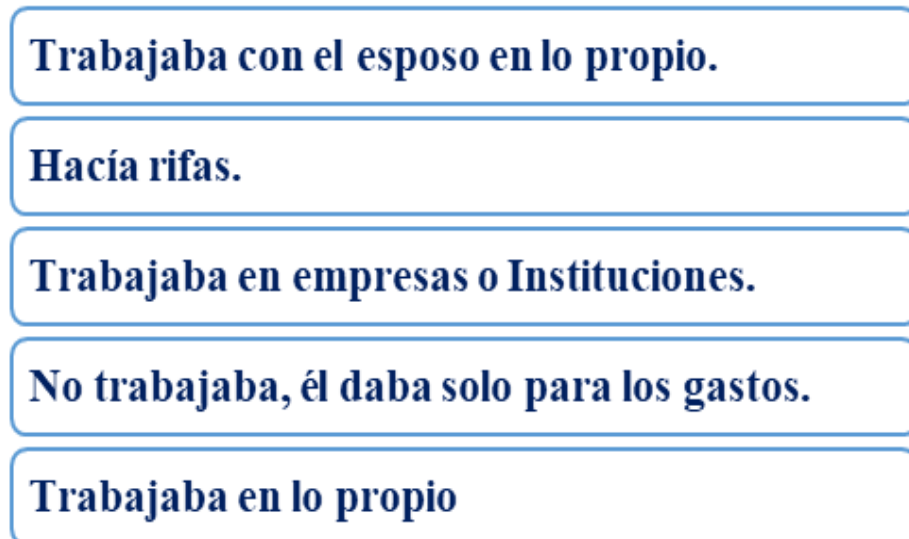
Factores económicos

Se indagan los aspectos como la situación económica antes de tomar la decisión de separarse. Qué hizo o hace a nivel económico para salir adelante luego de separarse de su pareja.

A continuación, se aprecia con cuáles recursos económicos contaban las participantes antes de tomar la decisión de separarse.

Figuras N° 10.

Situación económica antes de tomar la decisión de separarse.



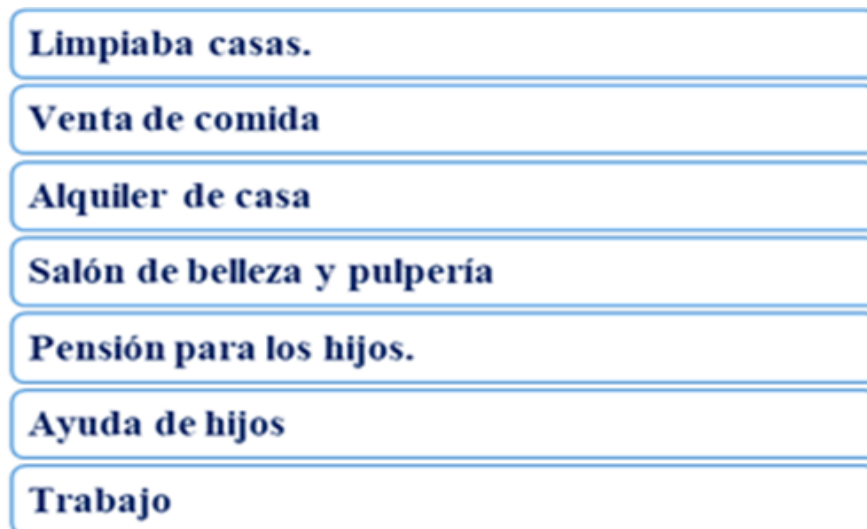
Fuente: Elaboración propia 2019.

La figura anterior destaca las opciones laborales que desempeñan las participantes, algunas tenían trabajo fuera del hogar. Por otro lado, una de ellas no recibía dinero del esposo, pero hacía rifas para ayudarse. Una de ellas solo recibía dinero para los gastos del hogar. Algunas de ellas generaban sus propios ingresos a través de diferentes actividades.

En la siguiente figura se observa como las participantes lograron salir adelante luego de separarse de su pareja.

Figuras N° 11.

Qué hizo o hace a nivel económico para salir adelante luego de separarse de su pareja.



Fuente: Elaboración propia. 2019.

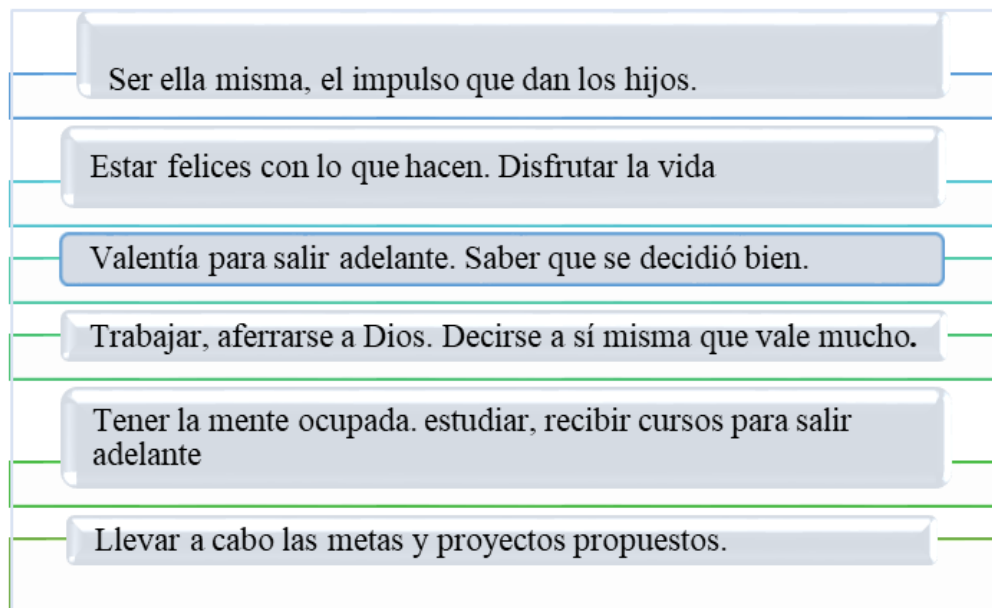
Se aprecia que las participantes siguieron laborando en sus respectivos empleos. Otras siguieron con sus proyectos de emprendedurismo, una de ellas cuando se separó de su pareja no se divorció, por lo que cuando este muere ella recibió la pensión. Por otro lado, algunas las exparejas ayudan con la manutención de los hijos, una de ellas alquiló su casa y vive con los padres.

3. Factores conductuales que emplearon las mujeres cuando salieron del ciclo de la violencia.

En esta categoría se indagan las estrategias que han utilizado para enfrentar la situación personal y familiar después de la ruptura. Los recursos utilizados para evitar el ciclo de la violencia después de que salieron del ciclo de la violencia, sea por otra pareja o por la expareja. Los logros alcanzados después de dejar a su pareja. Recomendaciones a otras mujeres que están pasando por situaciones similares.

A continuación, se analizan las diversas acciones emprendidas para enfrentar la situación personal y familiar después de dejar a su pareja.

*Figuras N° 12.
Estrategias utilizadas para enfrentar la situación personal y familiar.*



Fuente: Elaboración propia. 2019.

En la figura anterior se destaca que algunas estrategias utilizadas tienen que ver con los recursos personales correspondiente a las emociones y actitudes presentes en las acciones de las mujeres para poner fin al maltrato. Se destaca como estrategias el mantenerse activas, realizando curso, capacitaciones, talleres, trabajar. Además, se resalta el estado de ánimo para seguir adelante, la valentía para enfrentarse a la vida.

A continuación, se muestra los recursos utilizados para evitar el ciclo de la violencia por parte de la pareja o expareja.

Figuras N° 13.

Recursos utilizados para evitar el ciclo de la violencia por parte de la pareja o expareja.

Cortar llamadas, borrar mensajes o no los leerlos.

No involucrarse con él, ni con la familia.

Cortar toda comunicación y vínculo.

Orden de alejamiento. Medidas de protección

Fuente: Elaboración propia. 2019.

Aspectos importantes que se enfatizan en la figura anterior es que tras la ruptura el recurso más utilizado es cortar con todo nexo con los agresores que incluye no involucrarse con él, ni con la familia de este. Algunas optaron por girar una orden de alejamiento y medidas de protección.

En la siguiente figura se presentan lo que ellas consideran logros alcanzados después de dejar a la pareja.

*Figuras N° 14.**Logros que ha alcanzado después de dejar a la pareja.*

Superación personal.
Libertad.
Reencontrarse consigo misma.
Paz y tranquilidad.
Hacer nuevos amigos.
Ayudar a los demás.
Viajar a otros países.
Ilusión por el trabajo
Independencia total.
Incursionar en la política.
Casa propia, buena relación con la familia.
Poder de decisión.

Fuente: Elaboración propia.2019.

Como se muestra los logros alcanzados se refieren a diversos aspectos como la capacidad que tienen algunas de las participantes para alcanzar sus objetivos y crecer como persona.

El poder recobrar la autoestima, creer en sí misma para realizar actividades que no podían realizar son logros alcanzados por algunas participantes. El poder cumplir sueños y llevar a cabo metas propuestas son logros identificados por otras.

Se presenta a continuación las recomendaciones dirigidas a otras mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.

Figuras N° 16.

Recomendaciones a otras mujeres que están pasando por situaciones similares.

Encomendarse a Dios.
Buscar ayuda.
Amor propio.
Si se puede salir y sacar los hijos adelante.
No desvalorizarse.
No dejarse maltratar.
Tener valor para tomar la decisión.
No sentirse culpable
Que no aguanten nada.
Denuncie.

Fuente: Elaboración propia. 2019.

Entre las recomendaciones dadas por las participantes recalcan acudir a un ser superior para las que son creyentes. Buscar ayuda profesional, al primer indicio de violencia. Valorar su propia esencia como mujeres, su autonomía y que piensen en sí mismas, no existen obstáculos para salir adelante, que muchas mujeres han logrado salir solas. No tener miedo en la toma de decisión de dejar a la pareja.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Este capítulo ofrece la interpretación de los resultados obtenidos de las participantes de la investigación. El análisis se basa en las categorías anteriormente establecidas: factores psicológicos, factores sociales y conductuales que influyen en las mujeres que deciden salir del ciclo de la violencia.

A partir de los datos obtenidos en esta investigación, los principales factores psicológicos identificados que influyen en las mujeres para salir del ciclo de la violencia están relacionados con los aspectos cognitivos, afectivos y emocionales.

Con respecto a los factores cognitivos las cuales son las respuestas mentales, engloban las creencias, cogniciones, pensamientos, ideas, actitudes (Guerrero, 2014).

Ellas reconocen e identifican el maltrato por lo que adquieren conciencia del daño que esto genera a su integridad y a los de sus hijos, el pensar en el sufrimiento que experimentaron sus hijos durante el ciclo de la violencia, percepción de riesgo que corrían si seguían en esa relación, pérdida de la esperanza de cambio de su pareja.

Conscientes de que deben salir adelante en pro de su bienestar y el de sus hijos, y plantearse metas a mediano y largo plazo después de salir del ciclo de la violencia. La percepción de sí mismas después de salir de la violencia, son aspectos cognitivos que influyen para salir del ciclo. Se consideran capaces de salir adelante después de salir del ciclo de la violencia y de tomar sus propias decisiones. Se perciben seguras de sí mismas, emocionalmente estables, realizadas, con metas y proyectos para el futuro.

Ellas se dan cuenta que estaban experimentando violencia doméstica por las diferentes manifestaciones de la violencia a las que se expusieron, estas tienen como resultado consecuencias como el deterioro físico, psicológico y daño a la integridad de las mismas.

Estos datos guardan relación con lo que sostiene Rivadeneira (2017) quien señala que la violencia doméstica hace referencia a una acción ejecutada por algún miembro de la familia en relación de poder. En este caso particular realizada por la pareja de la víctima. Esta autora expresa que estos actos que se presentan en la violencia intrafamiliar afectan el bienestar, ponen en riesgo la integridad física, psicológica y la libertad de cualquier miembro de la familia.

En relación con los factores afectivos se evidencia que debido a los sucesos violentos se vieron afectadas en su autoestima, en la valoración de sí mismas, pérdida de la seguridad y la confianza en ellas. Además, se presenta el menosprecio a su persona utilizando los estereotipos más típicos contra las mujeres, incluida la violencia verbal, los tratos humillantes y las descalificaciones. Por consiguiente, este es otro de los factores influyentes para romper con la relación.

Este dato concuerda con lo que señala la Organización de las Naciones Unidas con respecto a la violencia psicológica, ya que hace referencia a “actos que conllevan a la desvalorización y buscan disminuir o eliminar los recursos internos que la persona posee para hacer frente a las diferentes situaciones de su vida cotidiana” (Violencia psicológica contra las mujeres, 2017, párr 1).

Por lo tanto, se refleja en la entrevista realizada que una de las características de la violencia psicológica es la presencia de gritos e insultos por parte del agresor. Las

participantes 1,2, 6, 7, 8 comparten su experiencia en relación con la violencia psicológica que sufrieron:

Participante 1. “Me decía que era mala, que no sabía nada, ignorante, que nunca iba salir adelante, que sin él no podía y no era nada, que no me arreglara que era fea con lo que me pusiera y eso me hacía sentir mal.”

Participante 2. “Me decía que vivía con el carnicero, que si tenía relaciones con el pulpero, con el lechero, que si me hizo así, que sí sentí rico”

Participante 6. “Me maltrataba de palabra me decía que era una zorra, una prostituta, que no servía para nada, que era una gran tonta, estúpida, idiota, usted estorba, no sirves como mujer”.

Participante 7. “Sufrí maltrato de palabras, groserías, me decía cosas muy feas, me decía que me fuera a buscar hombres”

Participante 8. “Me gritaba todo el tiempo, decía que no servía para nada. Nuestro hijo nació a los 6 meses de embarazo, me gritaba diciéndome que seguro yo no lo quería tener porque no lo retenía, lo que más me dolió fue eso que me culpara porque el niño naciera antes de tiempo, el niño murió a las horas de nacido.”

Las participantes se dan cuenta que están en una situación de violencia, por la forma en las que sus exparejas las degradaban a través de palabras, gritos, insultos, ofensas, hacerlas sentir que valían menos. Estas conductas ejercidas por parte de sus agresores implican un deterioro en la salud psicológica en ellas.

Como se observa a continuación en la violencia psicológica y patrimonial el agresor monopoliza la toma de decisiones de sus víctimas ya que es él quien decide que comprar, donde ir, con quien compartir, como lo expresa la participante 8.

Participante 8. “No me permitía tomar decisiones con respecto a qué comprar para la casa o a donde ir, solo él las tomaba.

Otro aspecto destacado de la investigación está relacionado con el control ejercido por el agresor y que provoca el aislamiento social ya que no podían comunicarse con sus allegados, además del control sobre el teléfono y redes sociales.

Participante 1: “Hacía lo que decía, tenía que pedir permiso para todo, para hablar con mi mamá tenía que llamarla desde un teléfono público, duré dos años sin hablarle a mi hermana, no me dejaba que le hablara.”

Participante 4. “No tenía libertad, tenía que pedirle permiso, explicarle lo que iba a hacer, a veces hasta le decía mentiras, me revisaba el teléfono y si tenía una solicitud de amistad de algún amigo me decía con él es que andas, él lo eliminaba o lo bloqueaba”

Participante 6. “Me prohibía ir donde mi mamá, duré 2 años sin visitarla, no me dejaba tener teléfono, cuando tuve uno era tan estricto que no era cualquier número de teléfono que yo podía tener, revisaba mi teléfono y decía este no lo tenga.”

Participante 9. “Mi mamá no podía llegar a mi casa, a ella no le gustaba que me maltratara, él no la quería. Yo la veía de largo o salía afuera de la casa a saludarla.”

Por lo tanto, los agravios, el menosprecio, así como el aislamiento al que fueron sometidas, son algunos los comportamientos ejercidos por parte de sus exparejas como una forma de

ejercer poder sobre ellas, por lo que se reconoce como situaciones por las cuales les permiten darse cuenta que estaban experimentando violencia intrafamiliar.

La violencia física se encuentra presente, puesto que se puede percibir dicha manifestación al momento de constatar las respuestas de las participantes la cual es un factor determinante para emprender la ruptura. El agresor ejerce su fuerza por medio de golpes las mujeres del estudio reportan crueles experiencias de golpes, palizas y lesiones; también amenazas y violencia sexual.

Por lo que el resultado obtenido anteriormente concuerda con lo expresado con Echeburúa y Corral, (2002), citado por Cuervo y Martínez (2013) la violencia física, tiene como característica principal el uso de comportamientos agresivos, con el fin de causar dolor a la víctima, algunas manifestaciones de estos comportamientos se presentan por medio de golpes, patadas, señales de estrangulamiento, etc.

La gravedad de las lesiones es otro factor identificado ya que los golpes llegan a tal grado que las parejas se valen de tácticas que ocultan la agresión para que las mujeres no tengan pruebas para que otras personas no se den cuenta que son atacadas como lo explica los testimonios de algunas de las participantes.

Participante 1. “Me golpeaba en partes donde no se veían, en brazos o en la espalda, usaba ropa que me cubría la espalda y brazos, yo me cortaba el pelo corto para que el no tuviera chance de agarrarme del pelo cuando me pegaba”

Participante 2. “Me arrinconaba en las esquinas con un tenedor en el pecho me punzaba, amenazada en un rincón sin poder defenderme, así pasaba casi todas las noches, me daba patadas, puñetes. Llegó a ponerme el arma en la cabeza.

Participante 3. “Me golpeaba, me pellizcaba, me metía las uñas, me sacaba la sangre, me golpeaba en partes donde no se veía, me jalaba el pelo, me torcía el brazo. Me amenazaba con una cuerda, me quiso ahorcar con un cable.”

Participante 5. “Llegaba de madrugada borracho y me pegaba sin ninguna razón, una vez me siguió y me golpeó tanto que me arrancaba los pedazos de piel dentro de la boca, con los ojos morados, chorreando sangre.”

Participante 6 “Me golpeaba en todo el cuerpo, me sacaba hasta la sangre, me daba por la cara, los brazos, las costillas, una vez me mandó al hospital”.

Participante 9. “Me golpeó en los ojos, en una ocasión discutimos, me pegó y me quebró un diente, tenía la cara deformada del golpe, me pegaba en la pared la cabeza para que no se me viera los golpes”

Considerando la información obtenida en esta investigación se detalla que una de las características fundamentales que se presenta en la violencia física, es que los agresores ejercen poder sobre ellas ocasionando daños a su integridad manifestado con el uso de la fuerza física.

Los datos comprueban que otro de los factores influyentes para emprender la salida es la presencia de la violencia sexual y todos sus agravantes, se encuentra en esta investigación que las participantes que vivieron este tipo de situación soportan estas conductas con tal de

no tener conflictos con sus parejas o preservar el matrimonio o proyecto de familia. Cabe señalar que algunas de las que sufrieron fueron amenazadas, ya fuera con matarlas a ellas o a sus hijos sino accedían a mantener relaciones sexuales, otras fueron sometidas cuando la pareja estaba bajo los efectos del alcohol, se destaca que se sintieron usadas, denigradas en su dignidad de mujer.

Por lo tanto, se constata con lo que afirma la Organización Panamericana de la Salud: que “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados es considerado violencia sexual”. (OPM, 2013, párr. 3)

Cuatro de las participantes expresan que una de las situaciones que las hizo darse cuenta que estaban en violencia es que sus exparejas ejercían violencia sexual manifestadas en violación y relaciones sexuales forzadas.

Participante 2. “Él era alcohólico, me obligaba a tener relaciones sexuales con él bien tomado y accedía sumisa haciendo su voluntad siempre. Me metía en el rincón de mis hijos, pero siempre me sacaba del cuarto y terminaba teniendo relaciones con él.”

Participante 5. “Yo cansada de tanto maltrato tomé la decisión de venirme de Upala para Miramar donde una hermana, ellos me quitaron la chiquita que tenía 11 meses, él se vino a pedirme que regresara para dármele yo con tal que me la dieran me fui con él. Cuando llegamos a Upala teníamos que caminar por un camino solitario me metió a un charral y me violó”

Participante 6. “Él tenía un cuchillo de cocina debajo de la almohada, si yo no tenía relaciones con él me amenazaba con el cuchillo, mi segundo hijo tenía dos años, mi exesposo lo tocaba y me decía si usted no me cumple como mujer yo lo mato”

Participante 10. “Él es alcohólico, desde que éramos novios me exigía que tenía que tener relaciones donde él quisiera, la primera vez que tuvimos relaciones me obligó, me sentía usada, si yo no accedía lo iba a perder, él fue el primero con el que tuve relaciones. El día que nos casamos fue el peor día de mi vida, me lo tuve que llevar borracho, llegando a la casa de mi suegra ahí íbamos a vivir, me violó”.

Esto ha provocado una afectación considerable en ellas, ya que se ejerce un acto de poder, agresión y degradación lo cual produce un gran impacto psicológico en sus vidas, así como repercusiones en su salud mental, ya que ellas expresan que se sentían usadas, con baja autoestima, que no valían nada.

Dentro de estas experiencias de vida explicadas por las participantes se comprueba como ellas experimentaron diversas manifestaciones de violencia de las cuales destacan la violencia física, psicológica y en un menor grado la violencia sexual. Es necesario destacar que algunas vivieron todas o algunas de estas manifestaciones. Lo cual es considerado como un factor para tomar la decisión de emprender la huida.

Los datos obtenidos muestran que un factor determinante para que las participantes tomaran la decisión de dejar a sus parejas es el sufrimiento que experimentaron sus hijos durante el ciclo de la violencia repercutiendo en sus vidas de forma directa.

Tomando en cuenta el factor de la percepción de sí mismas después de salir de la violencia este ha sido fundamental para enfrentar su vida, debido a que, a pesar de la anulación padecida, el dolor sufrido y el esfuerzo realizado para llevar a cabo el proceso de recuperación, ahora se consideran personas válidas y fuertes.

Analizando sus experiencias de vida se constata que tienen un concepto de sí misma de forma muy positiva, ya que se reconocen interiormente felices y muy optimistas disfrutando mucho más de la vida, de las personas y las cosas que tienen a su alrededor. Por lo que son mujeres empoderadas. Esto ha sido fundamental en sus historias como factores impulsores que hacen que las mujeres avancen y no miren atrás después de la ruptura.

Los resultados mencionados anteriormente se asemejan a lo expresado por Labrador (2016) quien afirma que las mujeres cuando toman la decisión de romper con la violencia tienen la capacidad de generar nuevos pensamientos más positivos con el objetivo de mantener la autoafirmación y la autoestima, lo cual es fundamental para incrementar su capacidad de amarse, aceptarse y por mantener una percepción sobre ellas mismas diferente a las que el agresor se ha encargado de hacerles creer.

Respecto a la percepción de sí mismas las participantes, señalan:

Participante 1. “Me percibo como una mujer fuerte, segura de mí misma, sé que tengo mucha capacidad para salir adelante, que no tengo necesidad de tener a alguien a la par.”

Participante 2. “Me percibo realizada, fuerte, con la autoestima bien alta, me siento muy valorada, me siento una reina, ahora soy otra persona después de haber pasado violencia psicológica, sexual y maltrato”

Participante 6. “Me siento como un águila que emprendió el vuelo, como una mariposa que estaba encerrada pero que emprendió el vuelo”

El resultado es el bienestar emocional experimentado, ya que han sido capaces de comprobar que, si pueden salir adelante por sí mismas con la ausencia de sus ex parejas, este es un factor fundamental para que comprendan que pueden vivir sin su presencia y que cuentan con herramientas para hacerlo.

Participante 4. “Me siento liberada, soy dueña de mi tiempo, dueña de mi vida, puedo colaborar en lo que sea, disfruto el tiempo con mis hijas”

Participante 5. “Cuando salí me sentí muy bien, porque ya no estaba en ese infierno. Cuando tenía 20 años conocí a otro hombre, me casé y estoy muy bien con él.”

Participante 9. “Con mucha paz, contenta, liberada, la gente me decía se ve más alegre ya no se ve tan triste, un cambio muy grande”

Participante 10. “Una mujer libre con metas con proyectos, con planes para el futuro, empoderada. Me veo diferente, ahora no veo a aquella mujer que le decían que era horrible, barata, yo valgo mucho”.

Con los resultados citados se considera que la mayoría de las entrevistadas se perciben así mismas como mujeres empoderadas este es un factor importante, porque después de que logran romper con el ciclo son ellas las que tienen el poder de autoridad de sus propias vidas y de la toma de decisión de emprender un nuevo rumbo, con nuevas oportunidades para desarrollar sus capacidades.

De acuerdo con los datos obtenidos se identifican algunos criterios de satisfacción por parte de las mujeres después de salir del ciclo de la violencia, lo cual conlleva que se perciba independencia, madurez, control de sí y otras características personales, que han alcanzado en este momento.

Con respecto a los factores emocionales que influyen en las participantes cuando tomaron la decisión de dejar a su pareja se destacan las emociones experimentadas y como ellas describen su vida después de romper el ciclo.

Según los datos alcanzados se nota, que para todas las participantes no fue fácil tomar la decisión y eso generó una serie de emociones después de la ruptura, ya que se exponen a cambios extremos que tienen que ver con las primeras sensaciones, sentimientos contradictorios o cambios determinantes en la forma de vivir.

Se encuentran emociones comunes como la inseguridad, el miedo, tristeza, la depresión que se manifiestan después de una decisión tan drástica como las que tuvieron que tomar, sobre todo porque surge la preocupación de dejar a los hijos sin padre, a separar a la familia, a no poder enfrentar solas las responsabilidades del hogar, a quedarse solas, a ser divorciadas, miedo a la censura de la familia, sobre todo, miedo a lo desconocido y a los cambios que sus decisiones acarrearían.

Según Mendoza (2018) los factores emocionales se relacionan con todas aquellas emociones que forman parte de la vida y que ejerce una gran influencia en la conducta de la persona. Son las respuestas que expresan las personas acerca de sus emociones en determinadas situaciones.

Entre las emociones experimentadas algunas de ellas describen la fortaleza, otras temores e inseguridad a lo que estaba por venir luego de tomada la decisión, la tristeza son algunos de los factores encontrados pero que no hicieron que ellas desistieran de la decisión que habían tomado.

Participante 1. “Frustración, inseguridad en ese momento porque no sabía que iba a hacer, yo solo tomé la decisión de decir adiós y empezar de cero”.

Hay otras que pueden enfrentarlo de la mejor manera como lo manifiesta el comentario de la participante 2 que refiere como emoción el sentirse fuerte al salir de esa situación.

Participante 2. “Cuando salí de ahí me sentí fuertísima, yo dije ya es hora, vale la pena que me de mi valor.”

Un factor encontrado es ambivalencia emocional que sufren provocado por sentimientos encontrados después de haber enfrentado una situación de violencia y tomar la decisión de romper con su relación. Así lo expresan algunas participantes

Participante 3. “Me sentía rara, porque quería saber cómo estaba él, me dio depresión, todos los días pensaba en que me iba a morir, me faltaba el aire me tenían que llevar al hospital.”

Participante 6. “En el instante que tomé la decisión dije hasta aquí que dicha, pero a los días lloraba, entré en una depresión porque es duro estar con una persona treinta años y se fueron como el aire, como el viento.”

Participante 7. “Emociones encontradas, porque yo pensaba si yo lo dejo que va a pasar conmigo, me daba miedo tomar la decisión, cuando tomé la decisión le pedí que se fuera de la casa yo estaba como más empoderada y segura de mí misma”

Otro aspecto que surge son las emociones negativas como la culpa, la ira, tan presentes en situaciones de relaciones de violencia en el ámbito de la pareja. Los sentimientos negativos que han experimentado después de la ruptura de una relación abusiva son el resultado del abuso que sucedió en la relación. Como es el caso de las participantes 4,10.

Participante 4. “Me sentí culpable, porque él me lloro que iba a cambiar, yo creía que iba a cambiar, me costó mucho entender que no iba a cambiar, creía en un milagro”

Participante 10.” Mucho rencor y odio, todavía al día de hoy”.

El miedo, la tristeza, son algunos factores emocionales relacionados con un posible rechazo de su familia de origen, al juicio de la sociedad como lo manifiesta la participante 8.

Participante 8. “Libertad y tristeza porque estaba enamorada, miedo, pensaba mucho que iba a decir la gente, porque fui yo quien dejé la casa. Los seis primeros meses fueron terribles porque críe que me iba a buscar, pensé que iba a cambiar.”

De acuerdo con los datos se refleja en los factores emocionales que, a pesar de la incertidumbre de no saber qué hacer después de romper el ciclo, y de las diferentes emociones experimentadas por las participantes esto no representó un factor inhibitorio para continuar en firme con la decisión tomada.

En relación con la descripción que realizan las participantes ahora que han logrado salir del ciclo de la violencia sobresalen los factores emocionales encontrados y cabe resaltar que, a pesar de todas las secuelas producto de las diferentes manifestaciones de la violencia, el balance que ellas hacen de la ruptura con el maltrato siempre es positivo, comparando su presente con su pasado o mirando a un futuro prometedor. Los resultados se resumen en la

recuperación de su autoestima, de su tranquilidad, para otras su independencia, la posibilidad de hacer cosas por sí mismas los cuales son factores que facilitaron su emprendimiento a un nuevo porvenir.

Participante 1. “Felicidad, es una vida completamente libre, donde no tengo que tomar decisiones que me imponen, tomo mis propias decisiones, es como el ave que lo liberan de una jaula, así es mi vida ahora”.

Participante 4. “Experimento una libertad ahora es otra vida, soy como un roble, no se compara para nada la vida que llevo ahora, una felicidad no me hace falta otra cosa. Vivo una vida bonita, trato de vivir y ser mejor persona”.

Participante 6. “Una vida súper feliz, liberada, Yo ahora salgo, veo a mis amistades, he reencontrado amistades, me dicen ahora si te podemos saludar.”

Participante 7. “La vida que tengo ahora no la cambio por nada, totalmente independiente, libre. Estos tres años de libertad no los cambio por nada”.

Participante 8.” Soy muy feliz Tengo una vida muy bonita, estoy viviendo la mejor etapa de mi vida, empecé de cero. Tengo casa propia, todo lo que tengo lo he obtenido de mi esfuerzo”.

Algunas de las entrevistadas, a pesar de haber salido del ciclo y sentirse bien, aún describen sentir temores, tristeza tras la ruptura y lamentan no haber roto el círculo de la violencia antes. Por lo que existe un contraste con las otras participantes ya que tienen más años de estar fuera del ciclo de la violencia.

Participante 4. “Me siento muy bien, aunque tengo muchos temores, todavía me duele el tiempo perdido con él, me duele el padre que le di a mis hijas”

Participante 10. “No ha sido fácil, pero me siento realizada, pude recuperar a mis hijos”

Con esta investigación se comprueba que en la medida en que las mujeres desarrollen una autoestima adecuada se sentirán más seguras de sí mismas, valiosas y empoderadas capaces de reconocer diferentes cualidades y habilidades que quizás antes no consideraban que las poseían.

La autoconfianza ha sido un factor importante en este proceso que les ha permitido avanzar y creer que tienen la capacidad de alcanzar los objetivos que se han propuesto. Con respecto a estos aspectos las participantes comparten los siguientes comentarios:

Participante 1 “La seguridad, soy muy capaz, logro lo que me propongo, no tengo que estar pensando que no puedo”.

Participante 8. “Puedo hacer muchas cosas sola, Puedo valerme por mí misma, puedo salir adelante sola. He descubierto que Dios me ha dado dones y carismas para ayudar a las demás personas, me siento útil”.

La autovaloración es otro factor que se encuentra en las participantes ya que se ven así mismas como personas importantes y que pueden ayudar a los demás las cuales son cualidades descubiertas por algunas, lo cual conlleva en este caso que las mujeres tengan la capacidad de relacionarse con afecto y agrado.

Participante 2. “Ahora puedo abrazar a las personas, puedo decirles a los demás que los quiero, soy libre de abrazar, he descubierto que puedo hacer muchas cosas”

Participante 3. “Valoro mi trabajo, antes me consideraba inferior, soy una persona importante, que es importante el trabajo que realizo, descubrí que soy fuerte ya no me da temor que la gente me vea”.

Participante 5. “Descubrí que podía hacer cosas para vender, como tamales, pan, que me podía valer por mí misma”.

Participante 6. “Descubrí que tenía habilidades para la cocina que tenía ese don de cocinar y de hacer plata para mí y que podía salir adelante con eso.”

Participante 7. “Descubrí que soy muy buena para la cocina, el arte culinario”.

La autorrealización es un factor detectado en esta investigación como una de las capacidades descubiertas para poder proyectarse al futuro y así realizar proyectos y metas.

Por ejemplo, con respecto a este factor las participantes expresan lo siguiente

Participante 9. “Aprendí a manejar, me esfuerzo en el trabajo por aprender cada día más, me considero completa”.

Participante 10 “Empecé a estudiar, no sabía que tenía arte en mis manos, para transformar un cabello, que soy útil, soy estilista.”

Así mismo se resalta la percepción que tienen de sí mismas como el bienestar mental, emocional y recuperación de la autoestima entre otros. Algunas de ellas se enfrentaron a emociones o sentimientos encontrados en el momento en que toma la decisión, ya que no fue fácil para algunas la recuperación y enfrentarse a la nueva etapa de sus vidas.

Pero aun así hacen un balance en sus vidas y logran describirse ahora con un punto de vista más positivo de su existencia, enfocadas en conseguir sus sueños y metas propuestas.

Después de que salen de esa situación de violencia logran identificar una serie de cualidades y habilidades que les ha permitido adquirir seguridad en sí mismas, capacidad de lograr lo que se proponen, algunas reconocen las actividades en las que se sienten útiles.

Con respecto los factores sociales y económicos que influyen en las mujeres que deciden salir del ciclo de la violencia se analiza la causa o detonante que las llevó tomar la decisión de salir de esa relación. Así mismo se observa los diferentes los factores sociales que los agresores utilizan como estrategias de poder y control y que ellas logran identificar para comprender que estaba en esa situación. Además de elementos fundamentales como lo es el apoyo social el cual provee a las participantes de mecanismos para superar la violencia a través de las diferentes redes de apoyo y los tipos de ayuda recibidas. Se indaga en las actividades sociales que antes no podían realizar ya que sus parejas se lo impedían y que ahora las pueden llevar a cabo en total libertad.

Mendoza (2018) hace referencia que los factores sociales son todos aquellos recursos materiales, cognitivos, afectivos con los que cuentan las personas para salir adelante ante determinada situación.

Los datos obtenidos de los detonantes para salir del ciclo tienen que ver con las formas de darse cuenta de que la situación no es normal, ni es soportable y estas han sido muy diversas, pero todas coinciden en una cosa, que han sido efectivas para dar el paso a la ruptura definitiva. Algunas de ellas toman conciencia después de sufrir la peor de las agresiones, se dan cuenta de que tienen que tomar una decisión se van o las matan. Con

respecto a la causa o detonante las participantes resaltan que la violencia sexual y los golpes hacen que tomen una decisión definitiva.

Participante 1. “La última discusión en la que me pegó delante de mi hija, me agredió con un sartén, mi hija me vio llorando en el cuarto y me dijo mamita ¿vas a seguir aguantando a mi papá?”

Participante 5. “Cuando me pegó de forma tan cruel que me destrozó la boca, la violación, el engaño cuando me dijo que me iba a devolver a mi hija, ahí fue cuando dije hasta aquí y esto es definitivo”.

Participante 6. “Me insultó como mujer, me dañó como mujer, después de que me obligó a tener relaciones me dijo que como mujer en la cama no valía la pena, usted con 3 hijos y una nieta nadie la va a volver a ver”.

Se evidencia que entre los factores sociales el detonante de la violencia física y psicológica fue creciendo en intensidad y en frecuencia, ocasionando daño psicológico, físico y como interviene que los hijos presencien estos actos violentos para tomar la decisión.

Es claro que el desencadenante de la ruptura está más relacionado con las amenazas con armas lo cual constituye en otra de las causas o detonante para salir del ciclo.

Participante 2. “Cuando me puso una pistola en la cabeza, disparó un tiro al aire en el patio para decirme que yo tenía que hacer lo que él quería”.

Participante 3. “Cuando vi que era mejor morir que seguir en esa situación, que no tenía que temerle a la muerte si lo dejaba y me mataba. Casi nos mata a mi hija y a mí”.

Participante 9. “El día que me pegó y me quebró el diente, fue la agresión más fuerte que sufrí, de ahí en adelante he tenido problemas muy serios en mis dientes”.

Participante 10. “En una ocasión me dijo quieres que te mate, yo tengo un arma, de aquí no salís viva, me arrinconó y mi hijo se asomó. Mis hijos ya no querían seguir en un ambiente de violencia”.

Enterarse de la infidelidad, además de los gritos e insultos y el control ejercido por parte de su pareja se convierte para algunas de ellas en detonantes.

Participante 4. “El detonante fue el control que tenía sobre mí, cuando la agresión se hizo físico y yo me puse a pensar si no hago algo me va a matar”.

Participante 7. “La infidelidad los malos tratos, las groserías.”

Participante 8. “Los gritos que eran constantes todos los días, pero el detonante cuando me gritó enfrente de mis abuelos, y blasfemaba contra Dios”.

Por otra parte, se analiza la forma en que las participantes logran comprender que están en una situación de violencia, para lo cual se reconoce entre algunos aspectos, el control ejercido por la pareja en cuanto al tiempo, redes sociales, el aislamiento de sus familias y amigos. El no poder asistir a actos religiosos, otras expresan que tenían que andar blusas manga larga para que no le vieran que estaban golpeadas. Algunas de ellas no podían arreglarse bien porque no se lo permitía la pareja.

El aislamiento social es una estrategia utilizada por los agresores para destruir la autoestima y la independencia de su pareja y lograr el control absoluto de la víctima.

Participante 1. “No podía hablarle a nadie, ni amigos, ni a la familia, no podía visitar a mis papás sola, si él no me traía no podía verlos, me controlaba el tiempo si salía sola.”

Participante 2. “No podía ir a misa tranquila, no podía visitar a mi familia, ni a amistades”

Participante 5. “Vivía oprimida, no podía hacer nada, no podía salir”

Participante 9. “Mi mamá no podía llegar a mi casa, no podía salir con mis amigas, de salir era solo con él”.

Se evidencia como el maltratador intenta limitar a su pareja, los contactos con amigos, vecinos, familiares y compañeros de trabajo, para obtener el control como lo expresan las siguientes entrevistadas.

Participante 3. “Tuve que dejar la Universidad porque era una esclavitud, llegaba donde yo estuviera. Me esperaba siempre afuera del trabajo, mis compañeros empezaban a decirme que eso no era vida. No podía visitar a mi familia”.

Participante 4. “Cuando salía me controlaba el tiempo, si salía no paraba de llamarme o enviarme mensajes”

Participante 8. “No me dejaba opinar, si yo opinaba algo delante de los amigos me volvía a ver como diciendo no hable, no opine. Me gritaba delante de la gente.”

Participante 10 “No podía arreglarme bien”.

Las participantes acuden a factores protectores los cuales son fundamentales para sobrellevar las situaciones conflictivas producto de la violencia doméstica. Ellas acuden a estrategias de afrontamiento basadas en la acción como, por ejemplo, búsqueda de apoyo

social con el objetivo de expresar la emoción y buscar alternativas para solucionar el problema con otras personas. Así mismo, algunas recurren al apoyo de un profesional. En cuanto al estilo de afrontamiento, ellas recurren al estilo, referencia a otro ya que le hacen frente al problema recurriendo a la ayuda y recursos de otras personas, al apoyo social, profesional, espiritual.

Con respecto a las redes de apoyo que acudieron tras tomar de decisión se evidencia en esta investigación que el apoyo de personas cercanas también es un factor determinante que impulsa a las participantes en sus procesos de toma de decisiones y búsqueda de ayuda. El saber que cuentan con el respaldo de familiares, amigas o vecinas no solo les proporciona fuerzas y empuje, sino también seguridad emocional, física y en algunos casos hasta económica. Las redes de apoyo con los que cuentan las mujeres se convierten en factores que las impulsan a salir adelante después de tomada la decisión.

El apoyo de la familia en lo emocional y en lo económico, que son las dos principales necesidades que deben enfrentar las mujeres afectadas por la violencia en el contexto de la pareja han sido fundamentales para ellas, así como los grupos de apoyo, área religiosa, a las cuales acudieron cuando tenían la convicción de que no podían continuar en una relación de agresión.

Participante 2. “El único apoyo que tuve fueron mis hijos que fueron los que me ayudaron, de ahí no tuve apoyo de nadie, ni familia”.

Participante 9. “Yo no fui a ningún lugar, recibí apoyo de la familia de él, mi mamá, las amigas.”

Se encuentra básicamente dos grupos de mujeres, uno mayoritario que recurrió al sistema habilitado para atender este tipo de casos en el momento en que tomaron la decisión y, otro minoritario en el que las mujeres no recurrieron a ningún tipo de apoyo institucional público, ni apoyo profesional, pero, esto no fue obstáculo para salir adelante. Se toma en consideración que los medios disponibles y conocidos eran mucho más escasos hace unos años y esta circunstancia ha influido en el tipo de asistencia recibida por algunas participantes.

Considerando que el tipo de ayuda recibida después de romper el ciclo fue variado en diferentes áreas desde la institucional, profesional, familiar y espiritual.

Participante 3. “La psicóloga de la municipalidad de Puntarenas yo trabajaba ahí, mi jefe, un psiquiatra me atendía y él me hablaba de Dios y me decía que tenía que dejarlo pero que me preparara para la muerte, que no le tuviera miedo, me decía que buscara ayuda espiritual.

Participante 4. “Busqué ayuda sola, con un sacerdote para lidiar con mi vida, ayuda psicológica”.

Participante 5. “Asistí a un grupo de ayuda llamado REDMU que es de San Ramón pero que venían a Barranca donde hay reuniones todos los viernes, venía una psicóloga, esta psicóloga me envió al INAMU, entre a dos grupos de psicología”

Estos factores han sido claves para la superación de las secuelas emocionales relacionada con la violencia experimentada. Con respecto al apoyo psicológico y espiritual las participantes manifiestan lo siguiente:

Participante 2. “El tipo de ayuda que recibí fue la espiritual por parte del sacerdote que me decía que no debía permitir el abuso”

Participante 3. “La Oficina de la mujer y la psicóloga me ayudó, hablé con mi jefe le expliqué lo que me pasaba, me dieron una incapacidad por 22 días por medio de la oficina de la mujer”

Participante 4. “La psicóloga me ayudó a abrir los ojos para ver que es bueno y que no, que puedo permitir o no en una relación.”

Participante 6. “En el INAMU recibí capacitación, me han enseñado a valorarme, la psicóloga me está ayudándome a no rechazar a los hombres”.

Participante 8. “Recibí ayuda espiritual y psicológica me han ayudado a sanar mis heridas.”

Cabe destacar el efecto favorable que han tenido ciertos profesionales ya que han facilitado una atención individualizada y personal que las mujeres han valorado especialmente. El tipo de ayuda por parte de la familia es fundamental porque no le dieron la espalda a sus hijas cuando tomaron la decisión de dejar a sus parejas.

Participante 1. “Mis papás me apoyaron en todo sentido, me dieron el impulso para reencontrarme y que viera que no estaba sola”.

Participante 2. “Mi hija que me ayudó a construir la casa cuando nos vinimos a vivir a Miramar.”

Participante 4. “Mis papás me permitieron volver con ellos.”

Participante 6. “Mi familia que me ayudaba económicamente.”

Participante 8. “Mi familia me recibió mientras me establecía de nuevo”.

Participante 10. “Recibí mucho apoyo vecinos y amigos que me decían usted puede, vas a salir adelante, no me sentí sola. Mi mamá y mi hermana me defendieron y los pastores de la Iglesia”

Los resultados anteriormente expuestos tienen relación con lo expresado por Carmona (2017) quien sostiene que uno de los estilos de afrontamiento está relacionado con el “Estilo referencia a otro”, el cual recalca que este consiste en hacer frente al problema recurriendo a la ayuda y recursos de otras personas. Se refiere a que la persona busque apoyo social, profesional, espiritual. Por lo que en esta investigación se muestra que las participantes utilizaron este estilo de afrontamiento los cuales dieron resultados satisfactorios.

Se aprecia las diferentes actividades sociales que realizan ahora que no podían realizar antes de salir del ciclo de la violencia, ya que sus parejas no se los permitía entre las que se destacan las visitas a familiares, a lugares, el asistir a actos religiosos, recuperar, salir con amistades y esto ha sido significativo para ellas ya que las pueden realizar sin ningún temor y en total libertad a que se los impida.

Esto se refleja en el comentario de las siguientes participantes.

Participante 1. “Visitar a mi familia, reuniones familiares, compartir más con mis hijas, podemos ir a cualquier lado y no depender de un permiso”.

Participante 6. “Pasar fechas importantes con mis papás, salgo con mis amistades.”

Participante 8 “Puedo salir con mis amigos, irme con mi familia a pasear”.

Participante 9. “Ahora salgo con mis amigos, hacemos fiestas, karaokes, voy a donde sea”

Participante 10. “Recuperé amistades, he realizado cursos como de mujeres emprendedoras, recobré todo lo que había perdido, estuve hasta en la política”.

De acuerdo a la investigación se evidencia que la mayoría de las participantes practican la religión católica por lo que la asistencia a actos religiosos son otras de las actividades a las cuales ahora pueden acudir algunas sin ningún temor.

Participante 1. “Ir a misa era imposible, porque si no iba con él no podía, y él nunca iba”

Participante 3. “No podía ni ir a misa me daba miedo que llegara tomado a sacarme del pelo, yo me encerraba en la casa”

Participante 8. “Estoy trabajando en un grupo de la Iglesia”

Otro aspecto fundamental destacado de las actividades que realizan las participantes son los paseos los cuales generan gran satisfacción en ellas porque durante la convivencia con el agresor era impensable realizarlos.

Participante 2. “Ahora paseo, salgo a visitar lugares, me quedó donde me inviten”.

Participante 3. “Ahora puedo salir, compartir con mi familia, puedo ir a una fiesta, voy a donde quiera, he ido a otros países”.

Participante 4. “Puedo salir sin la necesidad de pedir permiso, salgo con mis hijas sin temor, colaborar en lo que sea”.

En cuanto a los factores económicos se analizan la situación en ese sentido antes de tomar la decisión de romper con el ciclo y que hicieron después para salir adelante luego de separarse de su pareja.

El haber tenido formación y experiencia laboral previa que les permite retomar su independencia económica en el momento en que deciden emprender sus vidas sin dependencia de una pareja fue un factor que impulsó a la mayoría a tomar la decisión. Entre los factores económicos se encuentra que algunas a pesar de no tener un empleo remunerado buscaron otras alternativas para salir adelante.

Estos resultados guardan similitud con lo expresado por Black C. (2014) quien hace mención que los factores económicos son todas aquellas actividades relacionadas a incrementar la capacidad productiva de bienes y servicios de una economía, con el fin de satisfacer las necesidades socialmente humanas, son actividades que tienden a incrementar la capacidad productiva de bienes y servicios de una economía.

Cabe destacar que una de las participantes a pesar de trabajar con la pareja en lo propio ella no podía manejar el dinero.

Participante 1. “Era una situación buena, teníamos una buena entrada de dinero, trabajábamos en lo propio algo en común, yo trabajaba y se dejaba el dinero, yo tenía que pedirle dinero hasta para comprar una botella con agua. Él no me dejaba controlar nada”.

Las participantes que no contaban con un trabajo fuera del hogar hacían diferentes actividades para sobrevivir y poder ayudar a sus hijos con sus estudios.

Participante 2. “No recibía dinero de mi esposo, mi hermana me daba para que rifara algo”

Participante 7. “Era difícil, yo vendía comida, pero con eso tenía que pagar la Universidad de mi hijo, y mi esposo aportaba solo para la comida”.

Por otro lado, otra de las participantes menciona que a pesar de que su esposo trabajaba, ella cubría los gastos de la casa, porque él tenía adicción a las drogas y al alcohol.

Participante 3. “Era una situación muy difícil, porque yo tenía que pagar las deudas, yo tenía mi salario y todos los meses había que pagar, yo enfrentaba los gastos sola”.

Otra participante a menciona que su pareja le daba dinero y aun así ella emprendió una empresa de ventas de comidas antes de dejar a su esposo. Otra de ellas recibía dinero para los gastos y trabajaba.

Participante 4. “Yo era la que manejaba la plata que él me daba para los gastos, yo trabajaba manejaba mi dinero”.

Participante 6. “El me daba dinero para los gastos y yo manejaba las tarjetas de crédito de él, descubrí que podía generar mis propios ingresos con la venta de tamales”.

Estas otras participantes tenían sus trabajos con las que podían mantenerse económicamente.

Participante 8. “Siempre trabajé soy Ingeniera Industrial”.

Participante 9. “Ya estaba mejor trabajaba como secretaria”

Participante 10. “Tenía una pulpería”

Como se observa con los ejemplos anteriores el trabajo remunerado hace a las mujeres menos dependientes en el aspecto económico cabe resaltar que a pesar de contar con los

recursos para emprender la huida su situación de vulnerabilidad ante la violencia se los impedía. Así como la falta de recursos económicos es uno de los factores que más limitan a las mujeres que no tienen otros medios materiales para salir de esa situación. Sin embargo, el no contar con recursos económicos en algunos casos no fue impedimento para salir de la relación.

Los factores económicos han jugado un papel trascendental como impulsores para algunas mujeres. El tener un trabajo, conseguir pensiones, o contar con apoyo económico familiar, se han convertido en importantes elementos y han determinado las decisiones y acciones de las mujeres para iniciar una nueva forma de vida y ponerle fin a la relación violenta.

Esta participante a pesar que trabajaba con su esposo, empezó a desarrollar diferentes trabajos mientras lograba un poco de estabilidad.

Participante 1. “Trabajaba en lo que fuera, limpiaba casas, salonera, vendía comida, hice unos ahorros para hacer unos cursos de bachiller contable y atención al cliente, fueron cinco años que trabajaba en lo que fuera no tenía problema en barrer patios, cuidar chiquitos, yo tenía que salir adelante”.

Algunas de ellas lograron la manutención para ellas o para sus hijos, otras siguieron trabajando y las exparejas seguían cubriendo algunos gastos.

Participante 2. “Lo tallé a la pensión, mis hijos me ayudan. Con la muerte de él me dieron la pensión, porque no nos habíamos divorciado”.

Participante 4. “Seguí trabajando soy agente de ventas y gano muy bien lo pegué a la pensión por mis hijas, alquilé la casa en la que vivía”.

Participante 6. “Él me mandaba para la casa, para pagar el banco, me da la pensión, empecé a trabajar en casas hasta 3 trabajos cuando no era la época de los tamales, trabajé en una veterinaria, todos los años para diciembre hago tamales por encargo. Empecé un negocio de ventas de comida”

Participante 9. “El me ayudaba con la pensión para mi hija, seguí con mi trabajo como secretaria en la Municipalidad.

Para algunas de las participantes una de las formas para salir adelante fue a través de emprender en nuevas áreas.

Participante 5. “Me fui a trabajar a San José, después me casé y en mi casa empecé a hacer tamal asado, tamal de cerdo, tamal de maicena para vender”.

Participante 7. “Soy emprendedora junto con una amiga en ventas de comidas, mi hijo paga los gastos de la casa”

Participante 10 “Ahora tengo un salón de belleza y además la pulpería.”

Es importante destacar en la investigación que para algunas participantes el no tener un trabajo remunerado no fue impedimento para romper con el ciclo de la violencia. Se destaca que una mujer que tiene la habilidad para defenderse por sí misma a nivel económico a través de diferentes áreas es capaz de resistir las adversidades y por ende ser autónoma.

Con respecto a la categoría de factores sociales que hacen que las participantes decidan romper con el ciclo de la violencia se detalla que los eventos desencadenantes se relacionan

con actos violentos perpetrados en contra de ellas como amenazas con armas, palabras degradantes, golpes de toda índole.

Se destaca algunas actitudes realizadas por sus parejas que las hace comprender que estaban en una situación de violencia como por ejemplo el aislamiento tanto de sus familiares y de sus amistades. Además, control ejercido con respecto a las actividades, la forma de vestir o actuar y limitación de las relaciones interpersonales, restringiendo los contactos. Las diferentes redes de apoyo a las que acudieron han sido fundamental en el proceso de ruptura de la relación, así como el tipo de ayuda que se les brindó para que superaran la violencia intrafamiliar.

Con esta investigación se comprueba que los éxitos en los procesos liberadores de las entrevistadas no se relacionan con un mayor o menor nivel de ingresos económicos o educativos de las mujeres, pues todas han sobrevivido de una u otra manera.

En la tercera categoría se analiza los factores conductuales que han empleado las participantes para enfrentar su situación personal y familiar, que recursos a utilizado para evitar el ciclo de la violencia, logros alcanzados después de dejar a la pareja y recomendaciones a otras mujeres que están pasando por situaciones similares.

Dentro de los factores encontrados es importante mencionar el crecimiento personal, el poder reinventarse como mujeres capaces de valerse por sí mismas empezando su libertad de cero en algunas de ellas. Esto las ha motivado a emprender acciones cotidianas de supervivencia y a buscar soluciones fuera del contexto familiar para enfrentar el problema.

Algunos de los factores protectores a las cuales acudieron las participantes son las redes de apoyo social, los vínculos afectivos desde la red familiar y la resiliencia

Recursos personales para considerar en el análisis de los factores que contribuyen a la salida de la violencia doméstica es el concepto de resiliencia. La capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente (Guardo,2017).

La resiliencia es un recurso que las participantes de esta investigación han desarrollado después de salir de una relación de violencia ya que han empleado múltiples estrategias para sobrevivir. Ponerse metas, tener proyectos propios, así como la esperanza de vivir mejor y tranquila, de desarrollar sus potencialidades y de criar a sus hijos e hijas en un ambiente familiar libre de violencia también ha impulsado a las mujeres a tomar decisiones y ejecutarlas.

Para algunas la estrategia fue la religión recurriendo al rezo, la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante esta situación.

Participante 3. “Aferrarme a Dios”

Participante 4. “La mejor estrategia ha sido Dios porque me sacó de ese infierno”

Entre las estrategias de empoderamiento que las participantes han empleado después de salir del ciclo se encuentran; mantener la mente ocupada y no pensar en la situación de violencia, ya que se mantienen centradas en la realización de sus tareas, estar activas en sus trabajos y estudios.

Por lo que los datos concuerdan con lo que expresa (Rocco et. 2013) señalando que las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los recursos psicológicos que las personas utilizan cuando están, o han estado, sometidas a situaciones de violencia o maltrato conyugal para hacer frente a situaciones estresantes.

Participante 3. “Cambie de lugar de trabajo ganaba menos que en Puntarenas, pero estaba más cerca de mi casa, me sentía más tranquila trabajando ahí”

Participante 5. “Trabajar fue una estrategia”.

Participante 7. “Dedicarme a trabajar, a disfrutar”.

Participante 8. “El trabajo, tener la mente ocupada fue una estrategia.”

Participante 9. “Hice curso para aprender a manejar, saqué la licencia, estudié más, recibí cursos, para salir adelante”.

Participante 10. “Estudiar más, tener la mente ocupada, con metas y proyectos que me he propuesto”.

El afrontamiento es un recurso que las participantes utilizan para hacer frente a sus situaciones estresantes. Algunas mujeres que toman la decisión de romper con la violencia tienen la capacidad de generar nuevos pensamientos más positivos con el objetivo de mantener la autoafirmación y la autoestima esto se ve reflejado en los comentarios expresados por algunas entrevistadas.

Participante 1. “La estrategia de ser más yo, el impulso que me dan mis hijos porque ellos llegaron en el momento que tenían que llegar y para bien”.

Participante 2. “Llevar una vida feliz, estar contenta con lo que hago, no tengo que hacer ningún esfuerzo para ser feliz y que puedo hacer lo que quiera”.

Participante 3. “Me hice valiente, haber decidido bien, hice un alto, dejar ir y saber que la vida tiene que continuar”.

Participante 4 “Decirme a mí misma que valía mucho, pensar en mis hijas”

Participante 6. “Recibir el apoyo de mis papás. Salir adelante con lo que fuera”

Los datos que se desprenden con respecto a las estrategias de empoderamiento que las mujeres emprenden se asemejan a lo que expresa (Cruz, s.f.) quien resalta que “El Querer” es un aspecto fundamental y se relaciona con las motivaciones intrínsecas, la fuerza interna, el deseo psicológico, lo que impulsa a las mujeres, su autoestima, convicciones, y creencias acerca de su estilo de vida, la confianza que tienen en sí mismas. La voluntad consciente de hacer, de decidir sobre su presente y las consecuencias de sus elecciones en el futuro. Este aspecto se encuentra como estrategias utilizadas por las participantes de la investigación.

Las mujeres luchan cada día por incrementar su autoestima y por mantener un punto de vista positivo sobre ellas mismas diferente a las que el agresor se ha encargado de hacerles creer. La manera como las víctimas enfrentan esta condición, ha sido gracias a las estrategias de empoderamiento empleadas, que les ha permitido manejar las distintas situaciones generadas por la violencia a la que están expuestas.

Los recursos utilizados para evitar el ciclo de la violencia, ya sea por sus exparejas o por una nueva pareja, se relaciona con romper con todo vínculo y contactos, ir a vivir a otro lugar, otras optaron por orden de alejamiento.

Los datos relacionados con respecto a los recursos que han empleado las participantes pone de manifiesto que poner distancia de por medio ha facilitado el poder dejar las cosas claras ante su agresor, ser conscientes de todo el proceso llevado a cabo y reforzar la posición ante posibles reincidencias. En realidad, de los casos estudiados han sido fundamental la desconexión total con el maltratador y cuanto más lejos mejor, las entrevistadas han cortado con toda clase de vínculos con sus exparejas para así evitar que se vuelva a presentar hechos violentos.

Este resultado concuerda con lo dicho por Zeidnery Hammer, (1992) Citado por González (2014), menciona que los recursos de afrontamiento consisten en “variables personales y sociales que permiten manejar las situaciones estresantes de manera más eficiente” (p.1061).

Para algunas no siempre ha sido tan fácil poner mucha distancia de por medio y evitar la cercanía del maltratador, no obstante, las mujeres han aprendido a mantener su integridad y evitarlos.

Participante 1. “Decidí quedarme sola, si me llama corto la llamada de una vez, no dejo que me quiera dominar, si me manda mensaje los borro no los leo, trato que no llegue”.

Participante 3. “No involucrarme con él, ni con la familia de él, nunca más volví a llamar, corté toda comunicación y todo vínculo”.

Participante 4. “Lo ignoro totalmente, no le acepto malos tratos, ni falta de respeto”.

Participante 6. “No lo llamó, solo cuando no me deposita la pensión le pongo un mensaje, lo he tenido que parar en raya porque se mete con asuntos de la casa y yo le digo no se meta porque usted ya no vive aquí”.

Participante 7. “No tengo contacto con él, soy cortante con él.”

Participante 8. “No buscarlo, aunque me doliera”.

Participante 10. “No aceptar llamadas, cortar vínculos, ni redes sociales con él, hacer como que no existe”

Así mismo algunas de las entrevistadas optan por cambiar de domicilio para así evitar que sus exparejas las continúen agrediendo.

Participante 2. “Me fui a vivir a otro lugar, mi hija se casó construyó la casa enfrente de la mía, él venía a visitarla, yo me iba a hacer mandados, antes de llegar a la casa le pedía a una vecina que llamara a mi hija para saber si ya se había ido.

Participante 5. “Me vine de Upala, me alejé de ellos.”

Otras recurren al recurso de interponer medidas de protección.

Participante 4. “Le puse orden de alejamiento”

Participante 9. “Acudía a la policía, le puse medidas de protección”.

Como se aprecia con los testimonios de las mujeres que han sufrido violencia y toman la decisión de salir del ciclo, ellas afrontan con diferentes recursos que por ende resultan favorables en el momento de emprender el rompimiento de la relación. Cada mujer tiene capacidad de buscar estrategias que minimicen las posibilidades de agresión.

En cuanto a los logros alcanzados después de dejar a la pareja las entrevistadas se rescata la capacidad de superación personal, la libertad de poder disfrutar de la vida, así mismo poder viajar es considerado otro logro, otras consideran que la paz y la tranquilidad son logros que han podido conseguir después de experimentar agresión y recobrar la autoestima es parte de los logros alcanzados.

La superación personal, el tener un objetivo claro, relacionarse con otras personas externas a su entorno habitual les permite a las mujeres realizarse y superar situaciones de agresión.

Participante 1. “Superación personal, pude estudiar, quiero terminar Administración, el reencontrarme, el saber que soy una mujer que no necesita a un hombre para salir adelante”.

Participante 8. “Estoy con mi segunda carrera. Cuando salí me fui a vivir con mi mamá empecé a ahorrar, me compré varias cosas, tengo casa propia, tengo una buena relación con mi familia, tengo poder de decisión. He crecido mucho”.

Participante 9. “Fui vicecalde, arreglos en la casa, me superé mucho, pude servirle al pueblo”.

El sentirse útil, participar en actividades en colaboración con otras personas, han ayudado a las mujeres a aumentar su autoestima, la cual ha sido reducida como consecuencia de la situación violencia.

Participante 2. “Ahora sirvo en la Iglesia Católica, me gusta cantar, animar en la Iglesia cosa que no creí que lo podía hacer. Poder dar testimonio que pude salir”.

Participante 6. “He hecho muchas amistades, he podido conocer muchas mujeres que han pasado lo mismo a través de los grupos de apoyo, he conocido muchos lugares disfruto mucho”.

Se denota que la paz, tranquilidad y la libertad experimentadas en algunas participantes son logros que las han ayudado a superar la experiencia de violencia doméstica, además de la recuperación de la autoestima.

Participante 3. “Mi libertad, empecé a viajar, me rendía el dinero, me ilusionó el trabajo, me decidí a vivir. Estoy capacitada para hacer muchas cosas”.

Participante 4. “Mi paz y la libertad que tengo ahora que no tiene precio,”.

Participante 5 “Salir tranquila, tener paz.”

Participante 7. “Independencia total, la libertad que tengo, soy como una palomita libre.”

Participante 10. “Recobré mi autoestima como mujer, creer en mí misma, que valgo mucho, hasta me siento más bonita”.

A las participantes se les pregunta que podrían recomendar a otras mujeres que están pasando por la misma situación que ellas en algún momento de sus vidas pasaron, las recomendaciones son muy variadas y se destaca el amor propio, buscar ayuda, que, si se puede salir del ciclo de la violencia, encomendarse a Dios.

Entre las situaciones más comunes por las que una persona puede disminuir el amor propio es encontrarse en una relación de pareja en donde se haya sufrido por mucho tiempo de

maltrato físico, psicológico o sexual, las entrevistadas recomiendan el amor propio para salir del ciclo de la violencia.

Participante 1. “Que se quieran, que busquen ayuda, el amor propio, que un hombre no es más que ellas, si se puede salir adelante, si se puede ser madre soltera y sacar los hijos adelante sin necesidad de desvalorizarse”.

Participante 2. “Que salgan de esa situación, para que no pasen lo que yo pasé, ni los años que yo pasé”

Participante 3. “Que busquen ayuda, si se puede salir de eso, que no dejemos que nos maltraten, hay que tener valor, no temerle a la muerte, encomendarse a Dios, decir hasta aquí. Todas podemos salir adelante, Que nadie nos va a señalar por lo que hemos pasado, no sentirse culpable por lo que pasó”.

Buscar ayuda en diferentes ámbitos es otra de las recomendaciones dadas por las entrevistadas.

Participante 5. “Que vaya y denuncie, ninguna mujer tiene que ser maltratada”.

Participante 6. “Busquen ayuda, que no se van a morir de hambre, que se valoren, que se vean en un espejo vean lo linda que son que somos bonitas por dentro o por fuera, ningún hombre tiene derecho de maltratarnos”.

Participante 7. “Que se animen a decir que son agredidas, no lo decimos por pena que la gente se dé cuenta que estamos siendo agredidas, que salgan de ahí, que si hay ayuda el Inamu nos ayuda mucho”.

Buscar a Dios es otra de las recomendaciones que expresan las participantes.

Participante 8. “Que busquen a Dios, que busquen ayuda, que cuenten lo que les está pasando. Que una vez que tomen la decisión que no miren para atrás.

Participante 9. “Nadie se muere de hambre, hay muchas leyes que protegen a la mujer, la policía. No se dejen, que se agarren de Dios, que no se les haga tarde porque las pueden matar, valemos mucho, somos muy importantes, que lo importante es la autoestima, tenemos que querernos, luchar y decir que si se puede”.

Participante 10. Que busquen de Dios. Qué, si se puede sobrevivir y salir, buscar ayuda para eso Dios les dio dones a los especialistas en psicología, tomar la decisión de alejarse de esa persona.

Como se observa las recomendaciones dadas por las entrevistadas resultaron ser las opciones que ellas mismas adquirieron para poder romper con el ciclo de la violencia.

Se resalta aspectos fundamentales en esta investigación como lo son los esfuerzos que realizaron las propias mujeres para iniciar el proceso de ruptura de la relación, el cual es el resultado de múltiples factores, que a veces en algunas tardaron años en llevarse a cabo y producir un resultado favorable. Sin embargo, han logrado fortalecerse, y han demostrado que son capaces de emprender muchas y diversas acciones para librarse de la violencia. El fortalecimiento y la propia decisión para salir de la relación de agresión, se convierten en los factores determinantes para emprender una vida sin violencia.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

En este apartado se encuentran las conclusiones que dan respuesta a los objetivos formulados en esta investigación.

En cuanto al objetivo número uno se procura describir los factores psicológicos y emocionales que influyen en las mujeres que deciden salir del ciclo de la violencia a continuación se citan los siguientes:

Los factores psicológicos encontrados son las emociones experimentadas por las participantes cuando deciden dejar a sus parejas, así como se sienten ahora que han logrado superar esa situación, la percepción de sí mismas después de salir de la violencia, la autoestima, el auto concepto, la resiliencia, la espiritualidad.

Se concluye que la confianza en sí mismas, la autonomía, la capacidad para emprender nuevos retos, la capacidad de replantearse como mujeres independientes contribuyó para que lograran salir adelante.

Uno de los factores que hicieron que la mujer dijera ya basta y tomara la acción inmediata y contundente son las consecuencias de la violencia misma que ponen a la mujer en situación de riesgo de muerte, el sentimiento de que en el siguiente episodio de violencia van a perder la vida.

En relación con el aspecto afectivo se rescata que la mayoría de las participantes fueron víctimas de las diferentes manifestaciones de la violencia intrafamiliar, así como de la

intensidad y las consecuencias de las mismas mostró ser un factor determinante para que se tome la decisión de dejar a la pareja.

A nivel emocional algunas se les dificultó enfrentar su nueva etapa de vida ya que experimentaron una gama de sentimientos y emociones luego de tomar la decisión y que era un factor de riesgo para volver con sus parejas.

Otro de los factores identificados es el amor y el apoyo de los hijos/as, el agotamiento emocional.

En el aspecto cognitivo las participantes toman conciencia de la necesidad de realizar un cambio en sus vidas para salvaguardar su integridad y la de sus hijos por lo que la percepción de sí mismas como personas con capacidades para salir adelante a pesar de todo lo vivido, el riesgo de muerte, el darse cuenta que su pareja no va a dejar de ser violento, tuvo un gran impacto para romper con el ciclo de la violencia.

En la segunda categoría se identifica los factores sociales que influyen para la toma de decisión de salir del ciclo de la violencia.

Varias de las mujeres del estudio rompen el ciclo por los detonantes o circunstancias que como víctimas de violencia sufrieron, a su haber, por lesiones a nivel físico, psicológico y sexual.

Es importante señalar que algunas mujeres entrevistadas durante la relación no relataban a la familia lo que estaba sucediendo por miedo al qué dirán o para que no tomaran represarías en contra de sus parejas y éste se convertía en un factor inhibitorio que retrasaba

el proceso de salida del ciclo de violencia en la pareja. Es después de que salen que muchos de sus allegados se percatan que estaban sufriendo violencia intrafamiliar.

Factores sociales que motivaron a las participantes a la toma de decisión y el emprendimiento de acciones para salir del ciclo de la violencia fue contar con el apoyo de amistades, en algunos casos fue fundamental una respuesta asertiva por parte de algunas instituciones, la independencia económica.

En la tercera categoría se determina los factores conductuales que emplearon las mujeres para salir del ciclo de la violencia. Las acciones significativas que emprenden las participantes algunas comienzan a trabajar o estudiar, otras ponen distancia con el agresor. Las tácticas utilizadas después de salir del ciclo facilitaron un afrontamiento eficaz de la situación, de su vida y de su entorno, y por ende generó una salida satisfactoria y la posibilidad emprender una nueva vida. Trabajar, estudiar, resiliencia, llevar a cabo las metas y proyectos que se han propuesto, superación personal.

Se concluye que la diferencia que los años de convivencia y de haber salido de la violencia genera diferencias entre las participantes.

6.2 RECOMENDACIONES

Para la población

- Aprovechar espacios de encuentros con otras mujeres ofrecidos por las diferentes instituciones que abordan esta problemática para educarse en temas relacionados con la violencia doméstica.
- Visualizarse en las metas y proyectos, ya que esto les asegura un futuro más prometedor tanto para ellas como para sus hijos, han demostrado tener la capacidad y el coraje para enfrentarse a situaciones adversas.
- Compartir la experiencia de vida que ahora disfrutan con otras mujeres que al igual que ellas están en una relación violenta de que si se puede salir del ciclo de la violencia y como ellas lo lograron.
- Seguir capacitándose en temas relacionados al empoderamiento y la prevención de la violencia para que puedan inculcar a sus hijos (as) lo que no se debe permitir en una relación de pareja.
- Buscar ayuda psicológica para las que todavía sufren la secuela de la violencia a nivel emocional para sanar el impacto psicológico debido a las consecuencias del maltrato.
- Realizar un abordaje integral que comprenda las áreas espiritual, física, social, laboral para desmitificar las diferentes creencias morales que se poseen a la decisión de formar una familia

A los profesionales Psicología y a estudiantes

- Generar talleres de emprendedurismo y en orientación a ser independientes.
- Realizar más investigaciones sobre temas relacionados con las mujeres que logran salir del ciclo de la violencia, debido a que en el nivel nacional existe muy poca información al respecto, ya que en su mayoría se enfocan en las víctimas de la violencia y no en las sobrevivientes de la violencia
- Realizar abordajes con este tipo de población ya sea por medio de talleres o al realizar Trabajo Comunitario dando énfasis a la Autoestima y el empoderamiento de la mujer para la adquisición de capacidades y habilidades para favorecer su crecimiento personal.
- Desarrollar temas de prevención sobre la violencia doméstica en los diferentes cursos que se imparten tomando en cuenta temas relacionados con los mitos existentes sobre la violencia contra la mujer, los métodos y formas de empoderamiento de las mismas.
- Desarrollar temas de disciplina, reglas de convivencia, reestructura familiar, para que las madres se empoderen y mejoren su modelo familiar.
- Trabajar temas de género (machismo, feminismo, crianza de los hijos bajo patrones más adecuados, acercamiento a la población del sexo opuesto), para generar buenas relaciones en cuanto al ámbito laboral, social e inclusive para una futura relación de pareja

Para instituciones que trabajan con mujeres que fueron víctimas de violencia doméstica.

- Brindar seguimiento a las mujeres que sufrieron violencia intrafamiliar las cuales tienen proyectos, metas y sueños por cumplir.
- Promover estrategias de prevención y detección de la violencia de tal manera que puedan salir adelante.
- Establecer redes de apoyo para lograr un abordaje integral de la problemática de la violencia.
- Capacitar a los profesionales para poder satisfacer las demandas y necesidades de esta población.
- Promover programas de educación en las escuelas, colegios y universidades con el objetivo de prevenir a la población acerca de esta problemática.
- Brindar capacitaciones de emprendedurismo para que las sobrevivientes de violencia puedan generar ingresos adecuados para su sustento personal y familiar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiar, E. & Acle, G (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta colombiana de psicología*. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=798/79825836002>
- Akl, P. J. E. y Aponte, F. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Revista Cultura Educación y Sociedad*. Vol. 7(2), 105 -121. Recuperado de:
https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/1105/pdf_238
- Andrés, S. Gaspar, A. y Jimeno, A. (2011). Documento Técnico N° 3. Perspectivas psicológicas de la violencia de género. Recuperado de:
<https://www.aragon.es/documents/20127/674325/>
- Araya, D. Cordero, E. Marín, P. (2011). *La influencia de los factores resilientes en el replanteamiento del proyecto de vida vocacional -ocupacional de mujeres que fueron víctimas de violencia intrafamiliar, de las zonas de Curridabat y Turrialba, durante el año 2011*. (tesis para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad Católica de Costa Rica Anselmo Llorente y Lafuente.
- Aretio, M. (2015). *Factores que ayudan a las mujeres a superar la violencia de género en la pareja heterosexual*. (Tesis para optar al título de doctora). Universidad Pública de Navarra España.
Recuperado de <https://academica-e.unavarra.es/handle/2454/18436>
- Ayala, L. y Hernández, M. K. (2012). La violencia hacia la mujer. Antecedentes y aspectos teóricos, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Recuperado de:
www.eumed.net/rev/cccs/20/
- Ayala, L. Rentería M & Sánchez L. (2015). *Estrategias de afrontamiento en un grupo de mujeres víctimas de violencia que hacen parte del colectivo el Plantón en el*

Municipio de Apartadó Antioquia. Departamento de Psicología Facultad de Ciencias Sociales y Humanas Universidad de Antioquia Urabá. Recuperado de <http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/321/1/>

Balmaceda L, & Serrano M. (2013). *Estudio sobre la trascendencia de los factores emocionales y cognitivos en 19 mujeres víctimas de agresión que asisten al grupo de apoyo del Instituto Nacional de la Mujer de enero a junio del año 2012*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología). Universidad Hispanoamérica.

Berndt, S. (2017). *Romper el ciclo. Mujeres que han roto el círculo de violencia*. Memoria para optar al título de periodista Categoría: Reportaje. Santiago de Chile. Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/150831>

Black, C. (04 mayo, 2014). Factores Económicos. Scribd Sitio web. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/221826816/FACTORES-ECONOMICOS>

Cala, M. (2011). *Recuperando el control de nuestras vidas: reconstrucción de identidades y empoderamiento en mujeres víctimas de violencia de género*. (Memoria de Investigación). Universidad de Sevilla. Recuperado de: http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2012/docs/Recuperando_control.pdf

Cano, J. (2014). Violencia contra la mujer en el ámbito de la pareja. Recuperado de: www.aij.gob.ar/julieta-evangelina-cano-violencia-contra-mujer-ambito-pareja

Carolin, J. (2014). "Factores de resiliencia en mujeres jefas de hogar víctimas de violencia intrafamiliar, maltrato y abuso." (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Carolin-Jesus.pdf>

Chicas, K. (11 de junio 2018). ¡Violencia patrimonial! Podrías ser víctima sin darte cuenta. *La Prensa Gráfica*. Recuperado de: <https://www.laprensagrafica.com/Violencia-patrimonial-Podrias-ser-victima-sin-darte-cuenta>

Chinchilla, L & Rojas M. (2003). *Empoderamiento de las mujeres superando relaciones de violencia de pareja*. (Trabajo de Graduación para optar al grado de Magister Scientiae) Universidad Estatal a Distancia. Recuperado de <http://repositorio.uned.ac.cr/reuned/bitstream/>

Comisión Técnica Interinstitucional sobre Estadísticas de Convivencia y Seguridad Ciudadana. (2018). *Violencia contra las mujeres en Costa Rica, Periodo 2015-2017*. Recuperado de: <http://observatorio.mj.go.cr/file/263/download?token=NcV96U-->

Cruz, L. (s.f). *¿Qué es el Empoderamiento de la Mujer y como se genera?* Lifeder.com. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/empoderamiento-mujer/>

Cuervo, M., & Martínez C, J. (2013). Descripción y caracterización del Ciclo de Violencia que surge en la relación de pareja. *Revista Tesis Psicológica, Vol. 8 (1)*, 80-88. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/1390/139029198007/6>

Delegación del Gobierno para la Violencia de Género España (2013). *De la violencia se sale: 17+2 historias de vida*. Recuperado de: <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/>

Escudero, L, & Montiel A. (2017). *Consecuencias de la exposición a situaciones de violencia intrafamiliar durante la infancia* (trabajo fin de grado). Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de: <https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680449/>

Gallego, M & García, L. (2011). *Experiencias exitosas Mujeres que han roto el ciclo de violencia*. Programa integral contra las violencias de género. Recuperado de: http://www.malaga.es/subidas/archivos/6/1/arc_155016.pdf

- Gómez, L (s.f). Micromachismos, un machismo silencioso y sutil. *Tinta Libre*. Recuperado de: <http://www.mujiresenred.net/IMG/pdf/Micromachismos.pdf>
- González, I. (2014). Recursos de afrontamiento. Una Aproximación a su clasificación. importancia de su potenciación. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana Cuba. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 17 (3), 2014. Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art9.pdf>
- Guardo, L (2017). *Factores protectores que construyen un grupo de mujeres frente a la violencia de pareja, en el Municipio de Arjona Bolívar* (trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de Trabajador Social). Universidad de Cartagena. Recuperado de <http://repositorio.unicartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/>
- Hernández, R (2014). Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Horowitz, E. (2014). *Factores que ayudan a mujeres ecuatorianas de escasos recursos para salir de relaciones de pareja violentas en Quito Ecuador*. Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de Psicóloga Clínica. Universidad San Francisco de Quito <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/3224/1/000110585.pdf>.
- Illescas M, Tapia J & Flores E. *Factores socioculturales que influyen en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar*. Artículo de Investigación. Revista Killkana Sociales. Vol. 2, No. 3, pp. 187-196, octubre, 2018. p-ISSN 2528-8008 / e-ISSN 2588-087X. Universidad Católica de Cuenca. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6584526.pdf>
- Jefatura del Estado Gobierno de España (sábado 4 de agosto, 2018). Boletín oficial del Estado. Número 188. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2018/08/04/pdfs/BOE-A-2018-11135.pdf>

- Jiménez, M. Blanco, J. Medina, S. Gómez, R. (2013). Ruta Crítica de las mujeres afectadas por violencia de pareja en Venezuela. Recuperado de:
<https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/RutaCriticaMujeres2013.pdf>
- Junta de Andalucía (s.f). Introducción y conceptos de la violencia de género. Recuperado de:
https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Violencia_Genero_Documentacion_Red_Ciudadana_folleto.pdf
- Labrador, C. (2016). *Empoderamiento de Mujeres Supervivientes de Violencia de Género* (trabajo fin de grado). Modalidad: Revisión bibliográfica Grado de Psicología Facultad de Ciencias de la Educación Curso académico 2015-2016. Universidad de Cádiz. Recuperado de: <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/>
- Lancheros G.& Peñuela G. (2016) *Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de Violencia de pareja en la ciudad de Bogotá*. Fundación universitaria los libertadores Facultad de Psicología. Recuperado de:
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle>
- Ledda, E. (27-11-2016). Esa no era vida: seis mujeres cuentan cómo derrotaron a la violencia machista. La Vanguardia. Recuperado de:
<https://www.lavanguardia.com/vida/20161127/412074544242/mujeres-supervivientes-violencia-machista-genero-superacion-testimonios.html>
- León, M. (2013). *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Recuperado de:
<https://mujeresforjadorasdedesarrollo.files.wordpress.com/2013/11/m-lec3b3n-versic3b3n-final-nov-10-2013.pdf>
- Ley Contra la Violencia Doméstica. Instituto Nacional de las Mujeres. 3. ed. San José: Instituto Nacional de las Mujeres, (2011). (Colección Legislación para la igualdad y equidad de género; n. 7; Leyes y normativa; n.6). Recuperado de:
<http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan050672.pdf>

- Macías M, Orozco C, Valle M, & Zambrano J. (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe* 2013. Vol. 30 (1) Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Mendoza, C. (08, febrero, 2018). *Factores sociales que intervienen en el desarrollo humano*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/371078338/Factores-Que-Intervienen-en-El-Desarrollo-Humano>
- Molina, J. & Moreno, J. (2015). Percepción de la experiencia de violencia doméstica en mujeres víctimas de maltrato de pareja. *Universitas Psychologica*. Vol. 14 (3), 997-1008. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.pevd>
- Organización Mundial de la Salud (29 de noviembre de 2017). *Violencia contra la mujer*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Violencia y salud mental*. <https://www.uv.mx/psicologia/files/2014/11/Violencia-y-Salud-Mental-OMS.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres*. Recuperado de: https://www.paho.org/hq/index.php?option=om_content&view=article&id=1720:2009-violence-against-women&Itemid=41108&lang=es
- Organización de las Naciones Unidas, (2017). *Violencia patrimonial y económica contra las mujeres*. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/242427/6>
- Peña, M. (2018). *Tácticas y estrategias para salir de la violencia de género*. Recuperado de: <http://www.psicologiaparatodos.org/tacticas-y-estrategias-para-salir-de-la-violencia-de-genero/>

Pignatiello, Antonio (2017). *Procesos de subjetivación en mujeres que salen de relaciones violentas de pareja*. Trabajo de investigación presentado ante la Escuela de Psicología Universidad Central de Venezuela.

<https://www.aacademica.org/antonio.pignatiello/3.pdf>

Poder Judicial República de Costa Rica. (s.f). Observatorio de violencia de género contra las mujeres y acceso a la justicia. Recuperado de: <https://www.poder-judicial.go.cr/observatoriodegenero>.

Rivadeneira, M. (2017). Violencia física contra la mujer una propuesta de abordaje desde un servicio de salud. *Revista Cuidarte*, Vol. 8, N.º. 2, págs. 1656-1667 Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6159152>

Rivera, A. (2017). Módulo II. *Tipología de la Violencia*. Recuperado de:

<http://www.repo.funde.org/1245/1/2-Tipo-Viol.pdf>

Roca, N. Porrúa. C, Yepes. M, Martínez. Codina, N. Fernández, A. Ruíz, S y Cremades M. (2015). *Recuperación de las mujeres en situación de violencia machista de pareja. Descripción e instrumentación*. Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona.

Recuperado de:

<https://ajuntament.barcelona.cat/dones/sites/default/files/documentacio/recuperacionmujeresviolenciamasclista2016es.pdf>

Roco G, Baldi G, Álvarez G. (2014). Afrontamiento y Alexitimia en una muestra de mujeres víctimas de violencia familiar en San Luis, Argentina. Alternativas en *Psicología*. *Revista Semestral*. Tercera Época. Año XVII. Número 29. agosto 2013 – enero 2014. Recuperado de:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n29/n29a03.pdf>

Ruiz, J. (5 de octubre, 2016). *Violencia intrafamiliar*. Centro para el estudio y la prevención de la delincuencia. Recuperado de:

<http://crimina.es/crimipedia/wpcontent/uploads/2016/10/Violencia-intrafamiliar>.

- Sandoval, J. (2012). *Significados de la experiencia de factores protectores, en sobrevivientes de violencia doméstica contra la mujer, egresadas del centro de la mujer, Vallenar, tercera región*. (Tesis presentada para optar al Grado Académico de Magister en Psicología, Mención Psicología Social). Universidad de la Serena., Chile. Recuperado de: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/pela/pl-000444.pdf>
- Sanjurjo, L. (17 de setiembre, 2014). ¿Cómo salir del ciclo de la violencia doméstica? *Primera Hora*. Recuperado de: <https://www.primerahora.com/noticias/puerto-rico/nota/comosalirdelciclodelaviolenciadomestica-1035841/>
- Simkin, H. & Becerra, G. (2013). El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, Docencia y Tecnología*. Vol. XXIV | N° 47. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14529884005>
- Unidad de Igualdad de Género (2017). Violencia patrimonial y económica contra las mujeres. Procuraduría General de la Republica de México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/242427/6>
- Uría, P. (enero de 2017). Micromachismo. *Página Abierta*, 248. Recuperado de: <http://www.pensamientocritico.org/paluri0217.pdf>
- Urzelai, R. (2014). *El empoderamiento de las mujeres. La ruta para una vida equitativa y segura*. (Trabajo final del máster igualdad y género en el ámbito público y privado). Castellón. Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/107662/TFM_2013_urzelaiR.pdf?sequence=1
- Villa, G, y Araya S. (2014). *Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar y tratamiento recibido en El Centro de la Mujer La Florida*. (Tesis para optar al grado de Licenciado en Trabajo Social. Universidad Academia de Humanismo Cristiano) Santiago, Chile. <http://bibliotecadigital.academia.cl/handle/123456789/1297>

Violencia contra la mujer (s.f). Maltrato a la mujer como pareja. Recuperado de:

<https://sites.google.com/site/misitiowebrsev/home/9-maltrato-a-la-mujer-como-pareja>

Yugueros García, A. (2014). La violencia contra las mujeres: conceptos y causas. Barataria. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales, (18), 147-159. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322132553010>

Zubizarreta, I. (s.f). *Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico en mujeres y en sus hijos e hijas*. Programa de Asistencia Psicológica para la Violencia Familiar y Sexual. Bilbao. Recuperado de:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/proyecto_nahiko_formacion/

ANEXOS

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACION

Este consentimiento informado tiene como objetivo explicarle la intención de este proyecto de investigación, así como algunas consideraciones significativas. Una vez que lo haya leído y si está de acuerdo en participar, se le pedirá que firme este documento y se le entregará una copia. Además de darle a conocer en que consiste este procedimiento, se le hace saber que su participación es voluntaria, lo cual tiene derecho de decidir si participa o no.

El proyecto de investigación es realizado por Alicia Arroyo Jiménez cédula de identidad 1-808-727, estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana como requisito para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología. Esta investigación es supervisada por la profesional en psicología Melania Meneses Alvarado como tutora del proyecto.

Este trabajo de investigación fue considerado llevarlo a cabo con el aporte de las experiencias vividas de unas mujeres que en algún momento de sus vidas sufrieron violencia doméstica, en el que se indagaran los factores psicológicos y socioemocionales que influyen en mujeres que deciden salir del ciclo de la violencia, sufrida por parte de sus parejas.

Su participación en este estudio consiste en contestar una serie de preguntas en una entrevista con una duración aproximada de una hora la cual será grabada en audio con el fin de obtener y transcribir la información tal y como usted lo exprese. Una vez de transcripta la información el audio será borrado esto con el objetivo de garantizar la confidencialidad de la información que usted brinde.

Cabe resaltar que la información brindada no se utilizará para ningún otro propósito que no sea este estudio, al tratarse de una investigación con fines educativos, la información permite que otras personas adicionales a la investigadora hagan lectura del mismo, por lo que su nombre no aparecerá en el documento con el fin de proteger su identidad.

Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas en cualquier momento, durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto si así lo decide, sin que eso lo perjudique de alguna manera.

Si quisiera información más adelante, puede ponerse en contacto a través de correo electrónico a la siguiente dirección: alicia.arroyo1@gmail.com. Cualquier consulta adicional también puede comunicarse a la unidad de investigación de la Universidad Hispanoamericana al teléfono (506)2256-8197, de lunes a viernes de 8 am a 5 pm o escribir al correo electrónico: investigaciones.proyectos@gmail.com.

CONSENTIMIENTO

He leído o me ha sido leída toda la información descrita en este documento, antes de firmarlo. Se me ha brindado la oportunidad de realizar preguntas y estas han sido

contestadas de manera satisfactoria y he recibido copia de este consentimiento informado.

Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación para este estudio.

Nombre, cédula y firma del participante

Fecha

Nombre, cédula y firma de la investigadora

Fecha

Anexo 2**FICHA DE IDENTIFICACIÓN Y GUÍA DE PREGUNTAS PARA ENTREVISTA**

Nombre:

Edad:

Hijos:

Escolaridad:

Estado civil:

Ocupación:

Tiempo de convivencia con la pareja

Tiempo de estar fuera del ciclo de la violencia.

Guía de preguntas

1. Que situaciones la llevaron a darse cuenta que usted estaba experimentando violencia intrafamiliar/Doméstica?
2. ¿Cómo se percibe usted ahora que ha logrado salir de la violencia, en comparación cuando estaba dentro de la relación de agresión?
3. ¿Qué emociones experimentó cuando tomó la decisión de dejar a su pareja?
4. ¿Cómo describiría su vida ahora que ha logrado salir del ciclo de la violencia?

5. ¿Qué cualidades/habilidades ha descubierto usted, después de salir del ciclo de la violencia?
6. ¿Cuál fue la causa/detonante que la llevó tomar la decisión de salir de esa relación?
7. ¿Qué factores sociales logró identificar usted para comprender que estaba en una situación de violencia?
8. ¿Cuáles fueron las redes de apoyo (instituciones, municipalidad, familia, entre otros) a las que acudió cuando decidió salir del ciclo de violencia?
9. ¿Cuáles fueron los tipos de ayuda sociales (instituciones, municipalidad, familia) que usted recibió cuándo tomó la decisión de romper el ciclo de la violencia?
10. ¿Cuál era su situación económica antes de tomar la decisión de separarse?
11. ¿Qué hizo/hace usted a nivel económico para salir adelante luego de separarse de su pareja?
12. ¿Qué actividades sociales realiza usted ahora que no podía hacer antes de salir del ciclo de la violencia?
13. ¿Qué estrategias ha utilizado para enfrentar la situación personal y familiar?
14. ¿Qué recursos ha utilizado usted para evitar el ciclo de la violencia ya sea por otra pareja o por la expareja?
15. ¿Qué logros ha alcanzado después de dejar a su pareja?
16. ¿Qué podría recomendar a otras mujeres que están pasando por situaciones similares?

Anexo 3

RESULTADOS DE VALIDACIÓN DE LA GUÍA DE PREGUNTAS PARA ENTREVISTA

Resultados juez 1 y original	Valor del coeficiente Kappa = 0,76																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>*[DataSet1] — PSPPIRE Editor de Datos</p> <p>Archivo Editar Vista Datos Transformar Analizar Grd</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th>Caso</th> <th>juez1</th> <th>original</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>3,00</td><td>3,00</td></tr> <tr><td>2</td><td>5,00</td><td>5,00</td></tr> <tr><td>3</td><td>1,00</td><td>1,00</td></tr> <tr><td>4</td><td>4,00</td><td>4,00</td></tr> <tr><td>5</td><td>3,00</td><td>1,00</td></tr> <tr><td>6</td><td>5,00</td><td>5,00</td></tr> <tr><td>7</td><td>3,00</td><td>3,00</td></tr> <tr><td>8</td><td>2,00</td><td>1,00</td></tr> <tr><td>9</td><td>3,00</td><td>3,00</td></tr> <tr><td>10</td><td>5,00</td><td>5,00</td></tr> <tr><td>11</td><td>3,00</td><td>3,00</td></tr> <tr><td>12</td><td>4,00</td><td>4,00</td></tr> <tr><td>13</td><td>2,00</td><td>2,00</td></tr> <tr><td>14</td><td>1,00</td><td>5,00</td></tr> <tr><td>15</td><td>1,00</td><td>1,00</td></tr> <tr><td>16</td><td>3,00</td><td>3,00</td></tr> <tr><td>17</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> </div>	Caso	juez1	original	1	3,00	3,00	2	5,00	5,00	3	1,00	1,00	4	4,00	4,00	5	3,00	1,00	6	5,00	5,00	7	3,00	3,00	8	2,00	1,00	9	3,00	3,00	10	5,00	5,00	11	3,00	3,00	12	4,00	4,00	13	2,00	2,00	14	1,00	5,00	15	1,00	1,00	16	3,00	3,00	17			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Objetivo — PSPPIRE Visor de resultados</p> <p>Archivo Editar Ventanas Ayuda</p> <p>▼ CROSSTABS</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>N</th> <th>Porcentaje</th> <th>N</th> <th>Porcentaje</th> <th>N</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>juez1 * original</td> <td>16</td> <td>100,0%</td> <td>0</td> <td>0,0%</td> <td>16</td> <td>100,0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>Table: Resu juez1 * original [recuento, fila %, columna %, total %]</p> <p>Table: juez1 juez1 * original [recuento, fila %, columna %, total %]</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="5">original</th> <th>Total</th> </tr> <tr> <th>juez1</th> <th>1,00</th> <th>2,00</th> <th>3,00</th> <th>4,00</th> <th>5,00</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Factor Psicológico</td> <td>2,00</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>1,00</td> <td>3,00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>66,67%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>33,33%</td> <td>100,00%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>25,00%</td> <td>18,75%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>12,50%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>6,25%</td> <td>18,75%</td> </tr> <tr> <td>Factor Emocional</td> <td>1,00</td> <td>1,00</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>2,00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50,00%</td> <td>50,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>100,00%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25,00%</td> <td>100,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>12,50%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6,25%</td> <td>6,25%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>12,50%</td> </tr> <tr> <td>Factor Social</td> <td>1,00</td> <td>,00</td> <td>5,00</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>6,00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>16,67%</td> <td>,00%</td> <td>83,33%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>100,00%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25,00%</td> <td>,00%</td> <td>100,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>37,50%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6,25%</td> <td>,00%</td> <td>31,25%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>37,50%</td> </tr> <tr> <td>Factor Económico</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>2,00</td> <td>,00</td> <td>2,00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>100,00%</td> <td>,00%</td> <td>100,00%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>100,00%</td> <td>,00%</td> <td>12,50%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>12,50%</td> <td>,00%</td> <td>12,50%</td> </tr> <tr> <td>Estrategias de Afrontamiento</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>,00</td> <td>3,00</td> <td>3,00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>100,00%</td> <td>100,00%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>75,00%</td> <td>18,75%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>,00%</td> <td>18,75%</td> <td>18,75%</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>4,00</td> <td>1,00</td> <td>5,00</td> <td>2,00</td> <td>4,00</td> <td>16,00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25,00%</td> <td>6,25%</td> <td>31,25%</td> <td>12,50%</td> <td>25,00%</td> <td>100,00%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100,00%</td> <td>100,00%</td> <td>100,00%</td> <td>100,00%</td> <td>100,00%</td> <td>100,00%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25,00%</td> <td>6,25%</td> <td>31,25%</td> <td>12,50%</td> <td>25,00%</td> <td>100,00%</td> </tr> </tbody> </table> <p>Pruebas Chi-cuadrado.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th>Estadístico</th> <th>Valor</th> <th>df</th> <th>Sig. Asint. (2-colas)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Chi-cuadrado de Pearson</td> <td>42,67</td> <td>16</td> <td>,000</td> </tr> <tr> <td>Razón de Semejanza</td> <td>35,68</td> <td>16</td> <td>,003</td> </tr> <tr> <td>Asociación Lineal-by-Lineal</td> <td>6,76</td> <td>1</td> <td>,009</td> </tr> <tr> <td>N de casos válidos</td> <td>16</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Medidas simétricas.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Estadístico</th> <th>Valor</th> <th>Err. Est. Asint.</th> <th>T Aproxim.</th> <th>Sig. Aproxim.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Medida de Acuerdo</td> <td>Kappa</td> <td>,76</td> <td>,13</td> <td>5,74</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N de casos válidos</td> <td></td> <td>16</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div>		N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje	juez1 * original	16	100,0%	0	0,0%	16	100,0%		original					Total	juez1	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00		Factor Psicológico	2,00	,00	,00	,00	1,00	3,00		66,67%	,00%	,00%	,00%	33,33%	100,00%		50,00%	,00%	,00%	,00%	25,00%	18,75%		12,50%	,00%	,00%	,00%	6,25%	18,75%	Factor Emocional	1,00	1,00	,00	,00	,00	2,00		50,00%	50,00%	,00%	,00%	,00%	100,00%		25,00%	100,00%	,00%	,00%	,00%	12,50%		6,25%	6,25%	,00%	,00%	,00%	12,50%	Factor Social	1,00	,00	5,00	,00	,00	6,00		16,67%	,00%	83,33%	,00%	,00%	100,00%		25,00%	,00%	100,00%	,00%	,00%	37,50%		6,25%	,00%	31,25%	,00%	,00%	37,50%	Factor Económico	,00	,00	,00	2,00	,00	2,00		,00%	,00%	,00%	100,00%	,00%	100,00%		,00%	,00%	,00%	100,00%	,00%	12,50%		,00%	,00%	,00%	12,50%	,00%	12,50%	Estrategias de Afrontamiento	,00	,00	,00	,00	3,00	3,00		,00%	,00%	,00%	,00%	100,00%	100,00%		,00%	,00%	,00%	,00%	75,00%	18,75%		,00%	,00%	,00%	,00%	18,75%	18,75%	Total	4,00	1,00	5,00	2,00	4,00	16,00		25,00%	6,25%	31,25%	12,50%	25,00%	100,00%		100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%		25,00%	6,25%	31,25%	12,50%	25,00%	100,00%	Estadístico	Valor	df	Sig. Asint. (2-colas)	Chi-cuadrado de Pearson	42,67	16	,000	Razón de Semejanza	35,68	16	,003	Asociación Lineal-by-Lineal	6,76	1	,009	N de casos válidos	16			Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sig. Aproxim.	Medida de Acuerdo	Kappa	,76	,13	5,74		N de casos válidos		16			
Caso	juez1	original																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	3,00	3,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2	5,00	5,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	1,00	1,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
4	4,00	4,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
5	3,00	1,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
6	5,00	5,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	3,00	3,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
8	2,00	1,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
9	3,00	3,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10	5,00	5,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
11	3,00	3,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
12	4,00	4,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
13	2,00	2,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
14	1,00	5,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
15	1,00	1,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
16	3,00	3,00																																																																																																																																																																																																																																																																																															
17																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje																																																																																																																																																																																																																																																																																											
juez1 * original	16	100,0%	0	0,0%	16	100,0%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	original					Total																																																																																																																																																																																																																																																																																											
juez1	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Factor Psicológico	2,00	,00	,00	,00	1,00	3,00																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	66,67%	,00%	,00%	,00%	33,33%	100,00%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	50,00%	,00%	,00%	,00%	25,00%	18,75%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	12,50%	,00%	,00%	,00%	6,25%	18,75%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Factor Emocional	1,00	1,00	,00	,00	,00	2,00																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	50,00%	50,00%	,00%	,00%	,00%	100,00%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	25,00%	100,00%	,00%	,00%	,00%	12,50%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	6,25%	6,25%	,00%	,00%	,00%	12,50%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Factor Social	1,00	,00	5,00	,00	,00	6,00																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	16,67%	,00%	83,33%	,00%	,00%	100,00%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	25,00%	,00%	100,00%	,00%	,00%	37,50%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	6,25%	,00%	31,25%	,00%	,00%	37,50%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Factor Económico	,00	,00	,00	2,00	,00	2,00																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	,00%	,00%	,00%	100,00%	,00%	100,00%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	,00%	,00%	,00%	100,00%	,00%	12,50%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	,00%	,00%	,00%	12,50%	,00%	12,50%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Estrategias de Afrontamiento	,00	,00	,00	,00	3,00	3,00																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	,00%	,00%	,00%	,00%	100,00%	100,00%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	,00%	,00%	,00%	,00%	75,00%	18,75%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	,00%	,00%	,00%	,00%	18,75%	18,75%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Total	4,00	1,00	5,00	2,00	4,00	16,00																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	25,00%	6,25%	31,25%	12,50%	25,00%	100,00%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	25,00%	6,25%	31,25%	12,50%	25,00%	100,00%																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Estadístico	Valor	df	Sig. Asint. (2-colas)																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Chi-cuadrado de Pearson	42,67	16	,000																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Razón de Semejanza	35,68	16	,003																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Asociación Lineal-by-Lineal	6,76	1	,009																																																																																																																																																																																																																																																																																														
N de casos válidos	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sig. Aproxim.																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Medida de Acuerdo	Kappa	,76	,13	5,74																																																																																																																																																																																																																																																																																													
N de casos válidos		16																																																																																																																																																																																																																																																																																															

Resultado Juez 2 y original

*[DataSet1] — PSPPIRE Editor de Datos

Archivo Editar Vista Datos Transformar Analizar

Caso	juez2	original
1	3,00	3,00
2	1,00	5,00
3	1,00	1,00
4	4,00	4,00
5	5,00	1,00
6	5,00	5,00
7	3,00	3,00
8	5,00	1,00
9	3,00	3,00
10	5,00	5,00
11	5,00	3,00
12	4,00	4,00
13	2,00	2,00
14	5,00	5,00
15	5,00	1,00
16	3,00	3,00
17		

Valor coeficiente Kappa= 0,59

Objetivo — PSPPIRE Visor de resultados

Archivo Editar Ventanas Ayuda

CROSSTABS

/STATISTICS=LAPPA
(CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL.

Resumen.

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Juez2 * original	16	100,0%	0	0,0%	16	100,0%

Juez2 * original [recuento, fila %, columna %, total %].

	Juez2	original				Total
		1,00	2,00	3,00	4,00	
Factor Psicológico	1,00	,00	,00	,00	,00	1,00
		50,00%	,00%	,00%	,00%	50,00%
		25,00%	,00%	,00%	,00%	25,00%
		6,25%	,00%	,00%	,00%	6,25%
Factor Emocional	,00	1,00	,00	,00	,00	1,00
		,00%	100,00%	,00%	,00%	100,00%
		,00%	100,00%	,00%	,00%	,00%
		,00%	6,25%	,00%	,00%	6,25%
Factor Social	,00	,00	4,00	,00	,00	4,00
		,00%	,00%	100,00%	,00%	100,00%
		,00%	,00%	80,00%	,00%	25,00%
		,00%	,00%	25,00%	,00%	25,00%
Factor Económico	,00	,00	,00	2,00	,00	2,00
		,00%	,00%	,00%	100,00%	,00%
		,00%	,00%	,00%	100,00%	,00%
		,00%	,00%	,00%	12,50%	,00%
Estrategias de Afrontamiento	3,00	,00	1,00	,00	3,00	7,00
		42,86%	,00%	14,29%	,00%	42,86%
		75,00%	,00%	20,00%	,00%	75,00%
		18,75%	,00%	6,25%	,00%	18,75%
Total	4,00	1,00	5,00	2,00	4,00	16,00
		25,00%	6,25%	31,25%	12,50%	25,00%
		100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%
		25,00%	6,25%	31,25%	12,50%	25,00%

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,59	,16	4,49	
N de casos válidos		16			

Resultados

Después de la evaluación efectuada en el programa PSPP, se logra evidenciar que los valores del coeficiente Kappa de Cohen son superiores a 0,5 para las tres comparaciones realizadas (juez1/original, juez2/original y juez1/juez2), por lo que se considera validada la guía de preguntas para esta investigación.

Anexo 4

Carta de Tutor

CARTA DEL TUTOR

Heredia, 3 de Setiembre de 2019

**Departamento de Registro
Carrera de Psicología
Universidad Hispanoamericana**

Estimado(s) señor (es):

La estudiante Alicia Arroyo Jiménez, cédula de identidad número 108080727, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "**FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIOEMOCIONALES QUE INFLUYEN EN 10 MUJERES EN PUNTARENAS QUE DECIDEN SALIR DEL CICLO DE LA VIOLENCIA, SUFRIDA POR PARTE DE SUS PAREJAS**", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	18%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	27%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	17%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	18%
	TOTAL	100%	88%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,


Licda. Melania Meneses A.
 Psicóloga • Cód. 2363
Licda. Melania Meneses Alvarado
 Cédula identidad N. 303530918
 Carné Colegio Profesional N. 2363

Anexo 5

Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Alicia Arroyo Jiménez, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-808-727 egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIOEMOCIONALES QUE INFLUYEN EN 10 MUJERES EN PUNTARENAS QUE DECIDEN SALIR DEL CICLO DE LA VIOLENCIA, SUFRIDA POR PARTE DE SUS PAREJAS, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público, en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 03 días del mes de setiembre del año dos mil diecinueve.



Firma del estudiante

Cédula 1-808-727

Anexo 6

Carta del Lector

San José 11 de noviembre del 2019

Señores

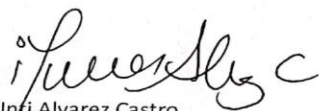
Departamento de servicios estudiantiles

Universidad Hispanoamericana

Presente

Por este medio en mi calidad de lectora, avalo la tesis titulada FACTORES PSICOLÓGICOS, SOCIALES Y CONDUCTUALES QUE INFLUYEN EN 10 MUJERES DE PUNTARENAS QUE DECIDEN SALIR DEL CICLO DE LA VIOLENCIA, EJERCIDA POR SUS PAREJAS, de la estudiante Alicia Arroyo Jiménez, para defensa.

Sin más por el momento



Infi Alvarez Castro

Cédula 1114607148

Código profesional 9361

Anexo 7

Carta del filólogo

Miramar, 10 de diciembre, 2019

Universidad Hispanoamericana
Escuela Psicología
San José - Costa Rica

Estimados señores:

He procedido a realizar la revisión filológica del documento denominado "

FACTORES PSICOLÓGICOS, SOCIALES Y CONDUCTUALES QUE INFLUYEN EN 10 MUJERES DE PUNTARENAS QUE DECIDEN SALIR DEL CICLO DE LA VIOLENCIA, EJERCIDA POR SUS PAREJAS", tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología, presentado por la estudiante Alicia Arroyo Jiménez.

De conformidad con mi revisión, estoy de acuerdo con la presentación del documento, e indico que las correcciones y sugerencias dadas a la estudiante fueron aplicadas al proyecto.

Sin más por el momento,



Maritza Trejos Gamboa

Bach. en Enseñanza del Castellano y la Literatura
Lic. Ciencias de la Educación con énfasis en Castellano y Literatura
Msc. Psicopedagogía
Tel. 87076691
Cédula 6-256-759
Carné COLYPRO 14107

Anexo 8 Carta de autorización

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 30 enero 2020

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Alicia Arroyo Jiménez número de identificación 1-808-727 autor (a) del trabajo de graduación titulado Factores psicológicos... presentado y aprobado en el año 2020 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Psicología; (/ NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

Alicia 1-808-727
Firma y Documento de Identidad

GUÍA PSICOEDUCATIVA SOBRE ESTRATEGIAS PARA EMPODERAR A LAS MUJERES

QUE DECIDEN SALIR DEL CICLO DE LA VIOLENCIA



ELABORADO POR: ALICIA ARROYO JIMENEZ

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
1. Empoderamiento.....	2
2. ¿Cómo se consigue el empoderamiento?.....	4
3. Testimonios de estrategias de empoderamiento	10
4. TIPS	12
5. CLAVES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA.....	15
6. MOTIVOS PARA ROMPER EL CICLO DE VIOLENCIA	18
7. Donde acudir si eres víctima de violencia.....	20
BIBLIOGRAFÍA	23

INTRODUCCIÓN

La guía que se presenta a continuación pretende ser un instrumento educativo el cual incluye información relevante de estrategias de empoderamiento que pueden emplear las sobrevivientes de violencia intrafamiliar para afrontar su vida una vez tomada la decisión de romper con el ciclo de la violencia, así como una serie de ejercicios que permite que quienes participen pongan en práctica dichos aprendizajes.

Además, algunas estrategias empleadas por las mujeres que salieron del ciclo de la violencia, una guía informativa para buscar ayuda para romper el ciclo de la violencia.

Está dirigida para las participantes de esta investigación que salieron del ciclo de la violencia y para todas las mujeres que todavía no lo han hecho. Lo cual servirá para recuperar el control de sus vidas a lo largo del proceso de recuperación.

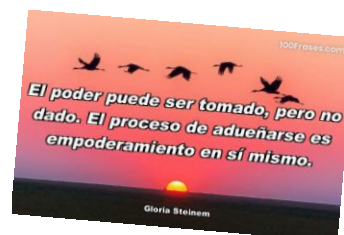
1·Empoderamiento

"Proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo como grupo social para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven." (Sara Murguialday, s.f.)

Empoderarse significa que tienes derechos, y posees autoridad y confianza en ti misma de que puedes lograr los propios propósitos. Para ello debes generar autoconfianza, seguridad, autoestima, y capacidad para tomar decisiones.

El empoderamiento es un camino que te permite salir de la situación de inferioridad y de víctima a la que ha fuiste sometida por tu ex pareja.

Empoderarse se resume en la transformación personal reconociendo que el ser humano es único e independiente, con personalidad y con sus propios conceptos, con capacidad de tomar sus propias decisiones y de actuar por cuenta propia, La autoestima, la seguridad y la confianza se incrementan al empoderarse. (Urzelai, 2014)



Las mujeres somos los agentes de cambio en nuestro proceso de empoderamiento y debemos tomar las riendas para dirigir nuestra propia vida. Debemos rebelarnos y pasar del "no se puede hacer" al "puedo hacerlo".



2. ¿Cómo se consigue el empoderamiento?

El empoderamiento empieza por una misma. Hacerte consciente de lo que vales, de cuáles son tus capacidades, de cómo puedes utilizar esas capacidades y de decidir qué hacer con ella, decidir qué hacer con tu vida.

Estrategias que te ayudaran a fomentar tu empoderamiento personal

1. Cree en ti misma y valórate



Si quieres lograr un nuevo camino en tu vida trabaja en tu interior, pregúntate

“¿Qué es lo que me hace diferente de los demás?”

Aceptando la realidad de cómo eres, con tus talentos, virtudes y habilidades.

Haz una lista de aspectos que te hace diferente a los demás.



Es importante que te des cuenta que es lo que quieres en tu vida y la dirección que quieres tomar. Así que, toma unos segundos para preguntarte si lo que haces hoy es lo que quieres para el mañana.

¿Si eso mismo es lo que te motiva o te inspira?

Ejercicio

Describe tus motivaciones o inspiraciones para salir adelante

3. Ser positivo y utiliza un lenguaje positivo



Cuando ya sabes lo que quieres lo siguiente es pensar en eso que quieres de forma positiva.

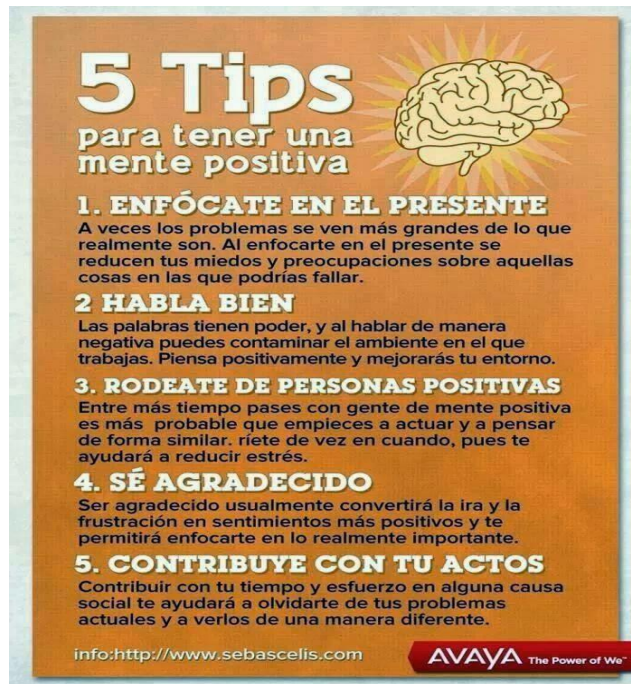
Ser positivo quiere decir, que cuando te marques unos objetivos y sigas los pasos necesarios para cumplirlos, lo hagas cuidando tus palabras para que estas te motiven y te hagan sentir mejor. utilizar palabras como:

(Quiles, 2016)


“si puedo, si tengo o si
hago”

“Soy una
persona de
valor y tengo
derecho a ser
feliz”

Te podemos recomendar lo siguiente....



5 Tips
para tener una
mente positiva



1. ENFÓCATE EN EL PRESENTE
A veces los problemas se ven más grandes de lo que realmente son. Al enfocarte en el presente se reducen tus miedos y preocupaciones sobre aquellas cosas en las que podrías fallar.

2 HABLA BIEN
Las palabras tienen poder, y al hablar de manera negativa puedes contaminar el ambiente en el que trabajas. Piensa positivamente y mejorarás tu entorno.

3. RODEATE DE PERSONAS POSITIVAS
Entre más tiempo pases con gente de mente positiva es más probable que empieces a actuar y a pensar de forma similar. riete de vez en cuando, pues te ayudará a reducir estrés.

4. SÉ AGRADECIDO
Ser agradecido usualmente convertirá la ira y la frustración en sentimientos más positivos y te permitirá enfocarte en lo realmente importante.

5. CONTRIBUYE CON TU ACTOS
Contribuir con tu tiempo y esfuerzo en alguna causa social te ayudará a olvidarte de tus problemas actuales y a verlos de una manera diferente.

[info:http://www.sebascelis.com](http://www.sebascelis.com)

AVAYA The Power of We™

4. Fijarse metas o propósitos a corto, mediano y largo plazo

Al tener metas establecidas, tendrás que diseñar las estrategias que te permitan alcanzarlas.

Para ayudarte a pensar en tus metas, puedes guiarte estableciendo las que vas a realizar a corto, mediano o largo plazo.

ÁREAS	A CORTO PLAZO	MEDIANO PLAZO	LARGO PLAZO
LABORAL			
ECONÓMICO			
FAMILIAR			

SOCIAL			

3. Testimonios de estrategias de empoderamiento

A continuación, se presentan algunas estrategias empleadas por mujeres que salieron del ciclo de la violencia para empoderarse.

“Empecé a decirme a mí misma que valía mucho, y pensar en mis hijas”

“Tener mucho valor para salir de ahí. El trabajo, tener la mente ocupada fue una estrategia”

“Estudiar más, tener la mente ocupada, con metas y proyectos que me he propuesto”

“Las estrategias ser más yo, mis hijos son mi impulso”

“Me hice valiente, haber decidido bien, porque hay dos casos las que deciden bien y las que no, hice un alto, dejar ir y saber que la vida tiene que continuar.”



Porque tú tienes el poder!

Ese es el mensaje del empoderamiento. Tienes el poder de decidir si quieres estudiar o no, qué quieres estudiar, en qué



quieres trabajar, hasta dónde quieres llegar en tu carrera profesional, si quieres vivir sola o

acompañada, si quieres ser madre o no, si quieres ser feliz o prefieres seguir las convenciones.

Por eso el primer paso hacia el empoderamiento se hace desde lo individual, trabajando la autoestima, eliminando todos esos complejos sociales que obstaculizan tu camino y visibilizando todas las desigualdades que te vas encontrando.

4.TIPS

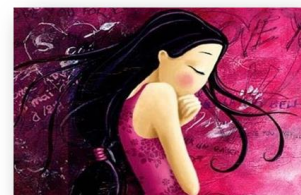
EDUCARSE EN TEMAS DE VIOLENCIA

¿Cómo identificar la violencia familiar?



Fuente: Subsecretaría de Prevención y participación ciudadana, 2012

*¡Cuidado estas inmersa y eres
víctima de la violencia!*



MITOS Y CREENCIAS

La violencia familiar ha sido mantenida y aceptada por cultura, se ha transmitido de generación en generación, por lo que existen diversas excusas para no reconocerla y aceptarla, algunas son:



Fuente: Subsecretaría de Prevención y participación ciudadana, 2012



“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”

Eleanor Roosevelt.

5.CLAVES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

1.Ser positivo. Quererse a uno mismo



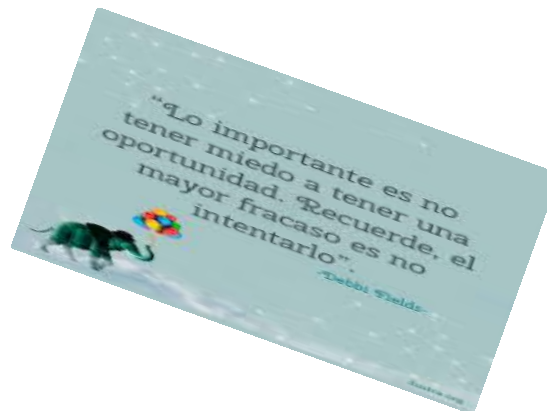


2. Aceptarse físicamente. Mimarse

3. No compararse con los demás



4. *No tener miedo al fracaso. Ponerse metas alcanzables.*



5. *No buscar la aprobación de los demás*

*Frase de autoestima de sobreviviente de
violencia*

*“Decirme a mí misma que valgo mucho,
yo soy muy importante”*

6.MOTIVOS PARA ROMPER EL CICLO DE VIOLENCIA

1. Realiza una lista de 5 motivos a salir del ciclo

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____
- E. _____

- **Escriba 6 elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida.**

- **Enumera 3 capacidades y 3 fortalezas que tú consideras que posees.**

- **En un tercer listado enumera cosas que te hagan sentirte orgullosa de ti misma.**

7. Donde acudir si eres víctima de violencia

<p style="text-align: center;">INAMU</p> <p>UNIDAD REGIONAL PACÍFICO CENTRAL. De la Panadería Musmanni 100 mts norte, El Roble, Puntarenas</p>	<p>Laureana Rodríguez Hidalgo, Jefa de Unidad.</p> <p>Correo electrónico: lrodriguez@inamu.go.cr</p> <p>Teléfonos de la Oficina: 2664-4125 / 2664-4159 / 2664-4157</p> <p>Tel/Fax: 2664-4702</p>
<p style="text-align: center;">Oficina de la Mujer Municipalidad de Montes de Oro</p>	<p>Encargada: Karla Méndez Ramírez</p> <p>Teléfono: 2639-9020 Ext. 131</p> <p>Correo electrónico a: ofim@munimontesdeoro.go.cr</p> <p>Correo electrónico b: muniserviciosociales@gmail.com</p>

<p>Delegación policial de Montes De Oro</p>	<p>100 metros norte de la Municipalidad de Montes de Oro Teléfono 2639-9132</p>
---	---

No está sola...
¡Sabes que puedes buscar
ayuda!!!



Tienes la capacidad de tomar las riendas de tu propia vida y de impulsar cambios positivos en tu día a día.

Cada paso que das por pequeño que sea te acercara a tus propósitos y objetivos.

Lo poderoso en una mujer es la actitud que toma cuando se sabe única, poseedora de algo que no tiene nadie más en la tierra.

El amor propio comienza por ti, tenlo siempre presente como una premisa en tu vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Clara Murguialday, K. P. (s.f.). Diccionario de acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo. Obtenido de <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/86>:
<http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/86>
- Guía del Taller de Prevención de la Violencia Familiar. Mexico, S. d. (Septiembre de 2012)Obtenido de <http://danalarcon.com/wp-content/uploads/2015/05/Guia-del-Taller-de-prevenci%C3%B3n-Violencia-Familiar.pdf>.
- Quiles, I. (23 de septiembre de 2016). Empoderamiento: busca tu poder personal. Obtenido de <http://psicoterapiaserendipia.com/empoderamiento/>:
- Urzelai, R. (2014). El empoderamiento de las mujeres. La ruta para una vida equitativa y segura . Obtenido de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/107662/TFM_2013_urzelaiR.pdf?sequence=1&isAllowed=y: