

Estrategias de afrontamiento más utilizadas frente a la violencia de género a partir de la narrativa de dos mujeres de la ciudad de Medellín 2020 -2

Autoras:

Valentina Fong Hernández

Id: 437471

Tania Faisuly Mazo Duque

Id: 355732

Trabajo de grado para obtener el título de profesional en psicología

Asesora de grado:

Luisa Fernanda Suarez

Corporación Universitaria Minuto de Dios Rectoría Antioquia y Chocó

Sede / Centro Tutorial Bello (Antioquia)

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Psicología

2020

Resumen

El presente trabajo investigativo tiene como propósito describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente a la violencia de género, a partir de la narrativa de dos mujeres de la ciudad de Medellín durante el segundo semestre del año 2020. Es presentado bajo enfoque cualitativo, de corte descriptivo. El método que se utilizó fue Fenomenológico, dado que le permite al equipo investigativo, extraer experiencias vividas de las personas entrevistadas. El instrumento de recolección fue una entrevista semiestructurada, contestada por dos mujeres víctimas de violencia de género; el criterio de selección de la muestra fue por conveniencia. Posterior al rastreo bibliográfico, donde se conocieron las diferentes teorías sobre las estrategias de afrontamiento, se procedió con el análisis de la información recabada sobre las estrategias de afrontamiento presentes en las participantes de la investigación. Como principales resultados se pudo observar que las participantes no utilizaron la búsqueda de apoyo social y apoyo profesional como estrategia de afrontamiento; en cambio, las estrategias más utilizadas fueron: Eexpresión emocional abierta, esperar que la situación se resuelva con el pasar del tiempo y la expresión agresiva hacia sí misma.

Palabras Claves: Violencia de género, tipos de violencia, víctimas, estrategias de afrontamiento

Abstract

The purpose of this research work is to describe the most used coping strategies against gender violence, based on the narrative of two women from the city of Medellín during the second semester of 2020. It is presented under a qualitative, cutting-edge approach descriptive. The method that was detected was Phenomenological, since it allows the investigative team, the lived experiences of the interviewed people. The collection instrument was a semi-structured interview, answered by two women victims of gender violence; The sample selection criteria was for convenience. After the bibliographic search, where he learned the different theories on coping strategies, it was processed with the analysis of the information collected on the coping strategies present in the research participants. As main results it was observed that the participants did not use the search for social support and professional support as a coping strategy; instead, the most used strategies were: Open emotional expression, waiting for the situation to be resolved over time and aggressive expression towards itself.

Key Words: Gender violence, types of violence, victims, coping strategies

Dedicatoria

Este trabajo de grado va en honor a mis padres por la dedicación, esfuerzo y apoyo que me han dado todos estos años, y por darme la oportunidad de cumplir mis sueños. A mi pareja por apoyarme en todo momento e impulsarme con sus consejos a seguir adelante en los momentos difíciles, de igual manera a mis compañeros por compartir alegrías y tristezas a lo largo de estos años en la universidad.

Valentina Fong Hernández

Quiero dedicar ese trabajo a mi madre, por ser mi apoyo indispensable durante toda la carrera y por darme la oportunidad de cumplir este gran sueño, así mismo quiero dedicar este trabajo a mis compañeros y a mi colega y amiga valentina, con quienes fortalecí lazos de amistad muy fuertes durante este hermoso camino.

Tania Mazo Duque

Agradecimientos

En esta ocasión queremos ofrecer nuestro agradecimiento a los docentes universitario Roberto Andrés Cardona y Oscar Higueta por ser un apoyo importante en las primeras fases de la investigación, por brindarnos su apoyo y orientación profesional en los momentos en que más los necesitamos.

También queremos expresar nuestro agradecimiento a todos los docentes y compañeros que hicieron parte de nuestro proceso académico.

Tabla de contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimientos	5
Listas de tablas.....	8
Lista de figuras.....	9
Introducción	10
Planteamiento del problema.....	12
Objetivos.....	17
Objetivo General	17
Objetivos específicos	17
Justificación	18
Marco referencial	20
Violencia de Género.....	22
Violencia Física.....	24
Violencia sexual.....	24
Violencia Psicológica	24
Violencia doméstica.....	25
Estrategias de Afrontamiento.....	25
Marco legal.....	32
Metodología	34
Tipo de estudio.....	34
Participantes	34
Instrumentos de recolección y análisis de información	35
Procedimiento	35
Resultados esperados	36
Consideraciones éticas	37
Resultados y Discusión.....	40
Conclusiones.....	54
Referencias.....	56
Anexos	62

Anexo A. Matriz de presentación de resultados de la entrevista semiestructurada	62
Anexo B. Pantallazo de Matriz de análisis de la información	65
Anexo C. Guía de entrevista semiestructurada	67
Anexo D. Formato de Consentimiento Informado.....	69

Listas de tablas

Tabla 1. Matriz categorial, para diseño de instrumento, entrevista semiestructurada	41
---	----

Lista de figuras

Figura 1. Número de casos de violencia en mujeres, según grupo de edad y tipo de violencia. . 14

Estrategias de afrontamiento más utilizadas frente a la violencia de género a partir de la narrativa de dos mujeres de la ciudad de Medellín 2020 -2

Desde su inicio, el hombre ha buscado el poder, sobre las especies, incluida la mujer por considerarla inferior hecho por el cual, oprime y subordina, llegando muchas veces al límite de violentarlas (Gonzales, 2008). Por la misma vía expone Beleggia (2020), en su artículo científico, donde expone claramente lo frágil y desvalida que se encuentra la mujer en los tiempos actuales:

“El fenómeno está estrechamente relacionado con la marginación de los sujetos femeninos, las situaciones de pobreza en que viven, su subordinación a las costumbres locales y la voluntad del jefe de familia que otorga más importancia a la preservación del honor del clan que a la dignidad humana”. (p.81).

En Colombia la situación no ha sido diferente, ya que, si bien es cierto que existen innumerables entidades que velan por la defensa de sus derechos humanos, la discriminación y violencia de género, las féminas han sido blanco de cualquier clase de vejámenes, como lo explican Fernández y Gonzales (2019).

“En un período de 17 años, más de 1,4 millones de mujeres colombianas padecieron actos de violencia sexual en el contexto del conflicto armado, ello sin contar con el subregistro de este delito ni los otros tipos de violencias que sufren las mujeres y niñas basadas en el género asignado, tanto en el espacio privado como en el público”. (p.120).

En Medellín propiamente, la situación ha empeorado en estos momentos de contingencia por el covid-19, ya que entre el 20 de marzo y el 14 de abril del 2020 han muerto 12 mujeres asesinadas, sin contar con los casos de maltrato físico, Psicológico y violencia sexual (Álvarez,

2020). Según el mismo autor, en la secretaría de la Mujer de Medellín, la principal violencia reportada es la física (152 casos) seguida por la psicológica (67 casos) y la sexual (12 casos). A su vez, los principales agresores son las parejas (102 reportes) y las ex parejas (66 reportes).

Las cifras anteriormente mencionadas justifican la elección metodológica que guiará el presente trabajo, que cuenta con un enfoque cualitativo de corte descriptivo, bajo un método fenomenológico hermenéutico hermenéutico, ya que su objetivo general es describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente a la violencia de género, a partir de la narrativa de dos mujeres de la ciudad de Medellín durante el segundo periodo del año 2020.

Las categorías de rastreo de la información inicialmente elegidas para tal fin son: Búsqueda de alternativas, control emocional, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, refrenar el afrontamiento, conformismo, evitación emocional, evitación comportamental, evitación cognitiva, reacción agresiva, religión y espera.

Como principal limitante de esta investigación vale la pena resaltar que gracias a la contingencia que se está viviendo, por el Covid-19, el aislamiento obligatorio, sólo se logró acceder a dos participantes, dicho instrumento se llevó a cabo por medio de videoconferencia. Sin embargo, las respuestas de las dos participantes que se lograron conseguir fueron satisfactorias para los fines de la investigación: Se evidencia la aplicación de las estrategias de afrontamiento por parte de las entrevistadas, escogiendo algunas como las más utilizadas y concluyendo que las estrategias que no se utilizan fueron búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional.

Planteamiento del problema

La violencia contra la mujer ha pasado por todo un proceso de conceptualización y normatividad desde la década de 1990 donde organismos tanto nacionales como internacionales han vislumbrado que la violencia de género se ha convertido en un hecho frecuente que aumenta con el paso de los años. En el marco internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha constituido informes desde la década de 1990 sobre la violencia de género y familiar en el mundo, dando una alerta de esta problemática y exponiendo la necesidad de crear políticas orientadas a la mitigación de las causas de la violencia, muchas de ellas relacionadas con el sistema cultural donde predomina la desigualdad de género (Ministerio de Salud, 2016; Molina y Moreno, 2015). A partir del informe de la OMS sobre la violencia y la relación con la salud en el año 2002, se define la violencia como un uso de la fuerza para causar lesiones y daños a otras personas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

Actualmente la violencia contra la mujer es un fenómeno social y de salud pública, puesto que se considera no sólo una problemática en aumento sino una problemática que deja una variedad de secuelas. Se considera en este sentido que abordar la violencia es imperativo desde la perspectiva ética y de violación de derechos; y desde una perspectiva de salud pública por los impactos que han generado en la mujer a nivel físico y psicológico (Estrada y Sánchez, 2011).

Colombia como miembro de la OMS y como un estado que garantiza los derechos de sus ciudadanos ha abordado el tema de la violencia de género e intrafamiliar desde la Constitución Política de 1991 donde expone el tema de violencia en la familia como un suceso de destrucción de la armonía; este artículo da paso a la Ley 294 de 1996 "por la cual se desarrolla el artículo 42 de la Constitución Política y se dictan normas para prevenir, remediar y sancionar la violencia intrafamiliar". Posteriormente la ley 1257 de 2008 "por la cual se dictan normas de

sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los códigos penal, de procedimiento penal, la ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016), esta última ha sido muy significativa para reconocer y sancionar las formas de violencia que existen específicamente contra la mujer y así otorgar un marco penal y judicial para mitigar con justicia estos daños (Gómez, Murad Y Calderón, 2013).

El Ministerio de Salud presenta que para el año 2017 se reportaron 98.999 casos de violencia de género e intrafamiliar, un (77%) de estos casos corresponde con daños físicos en la mujer, un (52%) de estas denuncias son por violencia sexual, predominando en niñas menores de edad y el 62.8% de los casos son por violencia psicológica en mujeres, adultas principalmente. Así mismo, se reconoce que el (72%) de los agresores son familiares, parejas o exparejas; la violencia más denunciada es la intrafamiliar con el (68.02%) de los casos en el país y cada año aumenta el asesinato de mujeres y los abusos sexuales a pesar de las medidas adoptadas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018). Entre las causas de violencia en contra de la mujer se consideran el uso del alcohol y sustancias psicoactivas (83.3%), estrés económico (66.7%), falta de comunicación en la pareja (50%), pérdida de valores familiares (40%), infidelidad (46.7%), cambio de rol por parte de la mujer (66.6%) (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

En la figura 1 se puede observar el número de casos de violencia en mujeres según sus rangos de edades y el tipo de violencia de la cual fue víctima:

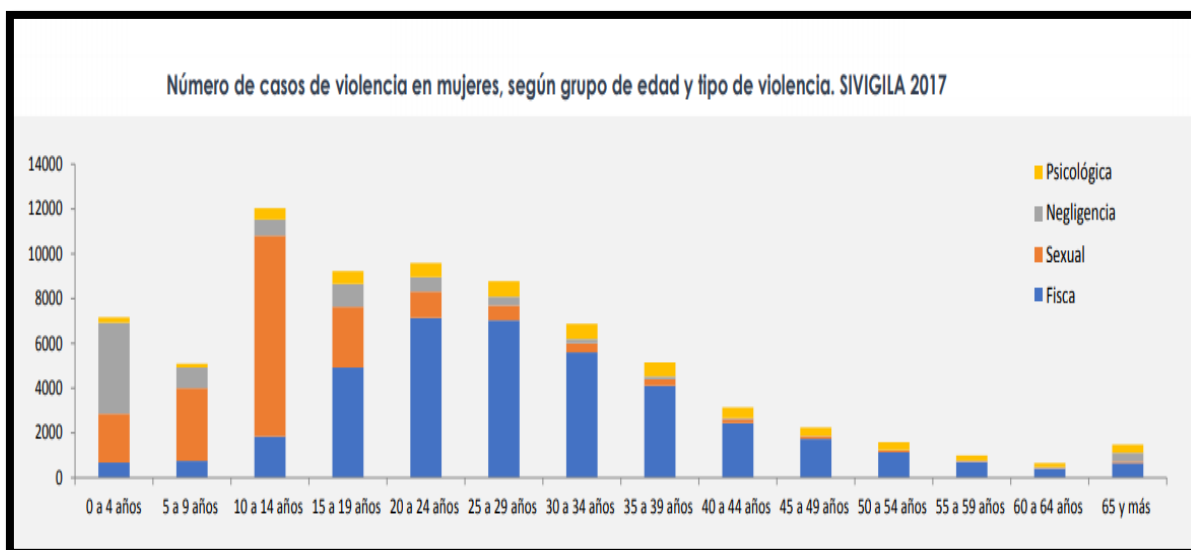


Figura 1. Número de casos de violencia en mujeres, según grupo de edad y tipo de violencia.

Tomado de Observatorio de Políticas Públicas del Concejo de Medellín OPPCM

Dentro del contexto colombiano la violencia contra las mujeres va en aumento durante el último año, según un reciente informe del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (INMLCF, 2019), que lleva el registro de todos los tipos de violencia en el país. La violencia de pareja y la violencia interpersonal fueron los delitos que más se registraron y las mujeres entre 20 y 34 años fueron las que más fueron víctimas de violencia en ambos años. Además, los homicidios tuvieron aumento de un (2,1%) y los presuntos responsables de los homicidios de las mujeres fueron en su mayoría agresores desconocidos, parejas o exparejas (INMLCF, 2019).

De acuerdo con el párrafo anterior, la violencia de género persiste como una epidemia en Colombia a la luz de los datos que manejan diferentes instituciones a nivel nacional. Visto así el panorama, la Alcaldía de Medellín (2020), presenta un porcentaje correspondiente al (83.2 %) de las víctimas de la violencia de pareja en el 2017 son mujeres, las cuales (75.7 %) de las víctimas

de violencia intrafamiliar son niñas, adolescentes y mujeres. Por otra parte, el (51%) de 32 presuntos feminicidios fueron cometidos por parejas o exparejas. Así mismo, se conoció las estadísticas de quienes ejercen la violencia contra las mujeres, corresponde el 94 % hombres, (31%) pareja y (17%) desconocidos.

Así mismo, se presenta también el informe del Observatorio de Políticas Públicas del Concejo de Medellín (2019), donde se evidencia que la violencia de género persiste como una epidemia en la ciudad, el cual se expresa así:

Entre enero y julio del 2019 se presentó un total de 11 feminicidios íntimos, es decir, en el 58 % de los asesinatos existía una relación entre la víctima y el victimario; «en cinco casos el victimario fue el compañero permanente de las víctimas, en un caso el novio, en otro caso el exnovio y cuatro feminicidios fueron cometidos por un miembro de la familia. Medellín representa el 55,2 % del total de los casos de violencia de pareja en comparación con todo el departamento. (p.6).

La violencia de género se ha catalogado como un problema de salud pública por el impacto social que esta representa. Sin embargo, estos planteamientos en efecto aseguran que sus impactos pueden contribuir al deterioro de la sociedad, de ese modo se hace necesario señalar que pocos de éstos se han aproximado a las circunstancias por las cuales las personas recurren a estrategias para afrontar situaciones violentas. Las mujeres de Medellín deben conocer las estrategias de afrontamiento que las protegen de este fenómeno que va en crecimiento y que limita la igualdad de género.

Si bien existen diversas normativas como se mencionan anteriormente, que defienden los derechos de las mujeres colombianas, se evidencia que no son suficientes y que este problema debe entenderse desde la víctima, sus dinámicas y los ámbitos a los que está expuesta

constantemente, ellas necesitan ser concientizadas para poder reconocer cuando éstos son vulnerados, así como su dignidad. En este caso se hace necesario comprender cuáles son las estrategias de afrontamiento que están utilizando (Molina y Moreno, 2015).

Estas estrategias de afrontamiento se definen como las capacidades, recursos o esfuerzos para enfrentar y manejar los entornos que causan el estrés y otros daños (Molina y Moreno, 2015).

Los autores han clasificado diversas estrategias de afrontamiento que han sido importantes para definir cómo los seres humanos, especialmente las mujeres generan emociones, significaciones o percepciones sobre los sucesos o hechos de violencia a las que están sometidas; dichas estrategias pueden ayudar a solventar la situación o por el contrario puede causar secuelas psicológicas que derivan en trastornos mentales a mediano y largo plazo (Alk, Aponte y Jiménez, 2016).

Por su parte Amariz, Madariaga y Zambrano (2013), opinan, que se debe comprender el fenómeno de la violencia contra la mujer desde las vivencias y experiencias propias de la víctima a través de las estrategias de afrontamiento que les permitan a las mujeres reconocer, compartir y relatar los mecanismos para responder a esta situación. Dentro de este escenario de violencia, las estrategias de afrontamiento ganaron importancia en la psicología gracias a la observación de cómo las personas lidian con situaciones estresantes. En este sentido, es necesario realizar una investigación que profundice en las estrategias de afrontamiento de aquellas mujeres que decidieron no seguir siendo maltratadas. Por los motivos expuestos a lo largo de este apartado la pregunta de investigación que guiara el presente trabajo es: **¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas que otras frente a los casos de violencia de género a partir de la narrativa de dos mujeres de la ciudad de Medellín 2020 -2?**

Objetivos

Objetivo General

Describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente a la violencia de género a partir de la narrativa de dos mujeres de la ciudad de Medellín 2020 - 2.

Objetivos específicos

Conocer la narrativa de dos mujeres víctimas de violencia de género en la ciudad de Medellín en el 2020-2.

Identificar las estrategias de afrontamiento, según la narrativa de dos mujeres víctimas de violencia de género en la ciudad de Medellín en el 2020-2.

Justificación

Hoy en día, las mujeres carecen de recursos para resolver problemas psicológicos que afectan de una u otra forma aspectos de su vida, como su integridad y autoestima. La presente investigación surge gracias al aumento de casos sobre la violencia de género, sean denunciados o no y que a pesar que existen diversas leyes que las protegen, todo parece ir en aumento. Por ello es que esta investigación identifica en las mujeres entrevistadas las estrategias de afrontamiento que utilizan en los momentos en que se vieron vulneradas y estigmatizadas frente a las amenazas sexuales, verbales, físicas, psicológicas y demás. Las cuáles les hayan podido ayudar a superar sus miedos y recuperar su amor propio.

Este trabajo fue beneficioso en la población abordada y los conceptos aprendidos en las estudiantes; que permitió a través de una investigación cualitativa conocer el discurso, valoraciones y experiencias, de dos mujeres quienes fueron víctimas de violencia de género por parte de sus ex parejas, por medio de una entrevista que se les realizó a cada una de forma virtual, se conocieron las estrategias que estas mujeres utilizaron en los diferentes estilos de afrontamiento al momento de describir cada uno de ellos, evidenciando posibles alternativas de solución.

Esta investigación también apunta a llenar vacíos en el conocimiento, pues se identificó poca literatura sobre las Estrategias de Afrontamientos específicas para la violencia de género en Medellín. Es por esta razón que se decide el tema de estudio, ya que aportará para futuros estudiantes de psicología que tomen dicho tema, e incluso a psicólogos que requieran apoyo literario para este tipo de casos.

Socialmente se considera pertinente esta investigación porque apunta a la concienciación de las personas en general, dado que las estrategias de afrontamiento para la violencia de género son fundamentales para crear una pedagogía en y sobre la mujer víctima maltratada, para que genere conciencia y pueda evitar que bajo ninguna circunstancia el maltrato de cualquier índole se siga dando; haciendo respetar su igualdad y diferencias para así prevenir futuros traumas.

Por último, hace un aporte significativo para una mayor comprensión del fenómeno estudiado. Dejando un trabajo que puede ser tenido en cuenta para futuras investigaciones de los estudiantes de la Corporación universitaria Minuto de Dios, a la vez que favorezca la reflexión en ellos y sean tenidos en cuenta estos fenómenos de bastante relevancia social.

Marco referencial

Para la construcción de los antecedentes, se realizó un rastreo literario, identificando diferentes autores que tratan las estrategias de afrontamiento frente a la violencia de género, en las siguientes bases de datos nacionales e internacionales: Redalyc y Ri.conicer.gov.ar, al igual que en repositorios, entre ellos de la Corporación universitaria Minuto de Dios. El proceso de búsqueda se realizó en los motores de búsqueda con las siguientes palabras “estrategias” y “afrontamiento”, “violencia de género”, “violencia sexual”, “violencia psicológica” y “violencia verbal”. En los antecedentes seleccionados se lograron identificar 5 artículos indexados que hacen relevancia a nuestro trabajo de investigación: Dos de orden cualitativos, uno de literatura científica y por último un estudio propositivo no intencional, también adicional a esto se encontró un trabajo de grado con estudio cuantitativo, por lo que el equipo de investigación se vio evocado a tenerlo en cuenta.

Inicialmente, los autores Arana et al (2010), plantean el siguiente objetivo analizar las estrategias de afrontamiento en las mujeres que habían sufrido de violencia doméstica y hallaron como conclusión la importancia de las estrategias de afrontamiento en el momento que se desarrollaron en las complejidades y diversidades de las mujeres frente a su pareja, también fue importante los grupos de ayuda y apoyo psicosocial. Por otra parte, Arana et al (2010), tuvieron como objetivo conocer las estrategias de afrontamiento de coping modificada (EEC-M) que asumieron las mujeres lideresas que fueron víctimas de violencia de género de la comuna 13 de Medellín.

Según Dúque y Henao (2014), la consideración de las estrategias de afrontamiento de Coping Modificada (EEC-M) en el que se vieron vinculadas las lideresas de la comuna trece de Medellín, las cuales fueron un objeto de estudio, donde destacaron ciertas características de

confortabilidad donde se emergieron estas mujeres en el momento de refrenar una situación de violencia de género. Tuvieron como perspectiva en el escenario una influencia histórica, como económica, social y cultural afectada principalmente por la violencia del conflicto armado.

Mientras que los autores Marriaco, Rutzstein y Keegan (2015), plantearon como objetivo el análisis de la sintomatología del estrés postraumático y la comparación que hubo entre las estrategias de afrontamiento en la mujer violentada y se llevó a cabo en la Ciudad de Buenos aires. Como conclusión un (39.1%) cumplió con el diagnóstico de trastorno estrés postraumático y el (18.4%) evidenció una parcialidad en este tipo de trastorno.

Asimismo, los autores, Parra y Holanda (2016), se plantearon el siguiente objetivo: “delinear un perfil de la literatura científica publicada sobre violencia doméstica contra la mujer y las estrategias de afrontamiento durante los años de 2000 a 2013 en Brasil” (p. 265). Los resultados fueron en los trabajos del área de enfermería, psicología y salud pública, demostrando una preocupación de los profesionales de la salud en su servicio a las demandas hechas por las mujeres en los diferentes centros de atención.

Entre tanto, la autora Ruiz (2016), en su libro se trazó el siguiente objetivo “ir más allá de las estadísticas de violencia de género en la adolescencia para indagar las causas y mecanismos que la sostienen y sustentan a través de los discursos de las chicas que la han sufrido” (p. 65) y la conclusión a la que llegó fue: Un detallado análisis entre los discursos de las chicas y chicos, quienes quisieron participar y tras los relatos expuestos por las chicas la violencia de género va subiendo en escala en distintos ritmos, donde al inicio se disfraza la violencia de género con amor y donde hubo un mandato de parte del chico, por lo que fue más difuso y se hizo más evidente la violencia de género, en la escalera cíclica tuvo cada puesto como, tensión, explosión y arrepentimiento donde la chica se adecua al dominio del chico (Ruiz, 2016).

Ahora bien, continuando con la conceptualización y definiciones de interés para esta investigación, a continuación, se identifican los referentes teóricos que han sido estudiados por diversos autores, sobre las estrategias de afrontamiento y violencia de género.

Violencia de Género

Luque (2012), define violencia de género como los diferentes actos de violencia sexista que generan daños físicos, sexuales o psíquicos, a través de las amenazas y/o privación de la libertad. Por otro lado, para Fernández (2018), menciona lo que para ella significa la violencia de género, así:

El término de violencia de género comenzó a emplearse en la década de 1990, tanto en la academia como en los organismos internacionales, los medios de comunicación y las instancias gubernamentales, para referirse al tipo de violencia que se ejerce contra las mujeres y las personas cuya conducta o expresión identitaria se vincula a lo femenino. (p. 307).

Molina (2019), manifiesta que tradicionalmente, la violencia de género no es problema solo de la mujer maltratada, sino de la sociedad, pues las raíces de dicha manifestación están presentes en la estructura mental y cultural de las personas.

Inicialmente, los autores exponen que la violencia de género se considera una problemática profunda en la historia de la humanidad afectando a todos los países y a millones de personas, especialmente a mujeres y niñas, sin exceptuar el resto de la población civil; en este sentido, la violencia de género afecta a millones de personas de todo el mundo, donde están más vulneradas las mujeres y adolescentes. La violencia de género en diferentes ámbitos de la vida, suele presentarse con más frecuencia en las relaciones familiares y de pareja, y

además manifiesta en espacios sociales, como el campo laboral e institucional (Gutiérrez, Hernández, y Hernández, 2016).

Según Jiménez (2004), citado por Barrios (2019), “los sociólogos afirman que la violencia es una característica del ser humano” (p.52) “[...] es una compañera molesta que le resta dignidad racional a la persona y que representa el dominio de la 'bestia' sobre la inteligencia”. (Barrios, 2019, p.52).

Gutiérrez, Hernández, y Hernández (2016), definen el uso de la fuerza física o verbal, teniendo como resultado la destrucción o daños y la vulneración de las garantías y de los derechos de las personas que se convierten en víctimas. Asimismo, se define como una condición en donde un individuo o un colectivo social vulneran la integridad física, psicológica o social de otra persona; para los autores la violencia se considera como el ejercicio de una fuerza indebida de un sujeto sobre otro, de manera negativa.

Para estos los mismos autores, la violencia de género se origina del comportamiento social aprendido desde un proceso cultural u otros procesos que perpetúan no sólo las acciones, sino las ideas asociadas con agresividad y violencia, estos actos repercuten generalmente en la mujer impactando negativamente en la salud y el bienestar físico y psicológico. Analizado desde la perspectiva de la salud pública, genera daño no solo en la víctima en el momento de la agresión, sino en repercusiones traumáticas en ellas (Gutiérrez, Hernández, y Hernández, 2016). La violencia de género se manifiesta entonces, de diversas formas como: violencia física, psicológica, sexual y económica, y aunque esta última no se da a conocer en gran medida, es una de las que ejerce mayor dominancia contra la mujer a lo largo de la historia.

Por último, Gutiérrez, Hernández, y Hernández, (2016), presentan diferentes grados, niveles y concepciones de la violencia, estas están en correspondencia con los valores, normas y creencias de cada país, época y clase social y se manifiesta de diversas formas, lo cual da lugar a los distintos tipos de violencia, entre los cuales destacan la violencia física, psicológica, sexual, económica, entre otras.

Violencia Física. La violencia física se manifiesta y es reconocida visiblemente por otros ya que deja marcas exteriores. Tiene el propósito de ocasionar un daño o sufrimiento sobre la persona agredida y se generan algunos síntomas o lesiones como hematomas, contusiones, quemaduras, pellizcos, empujones o cualquier otro acto de agresión y daño al cuerpo (Gutiérrez, Hernández, y Hernández, 2016).

Violencia sexual. Se considera como el acto que provoca vulnerabilidad y violación de derecho de la persona a tener autonomía sobre su desarrollo sexual, también se manifiesta como el acceso carnal violento y toda forma de contacto sexual no genital impuesto con la limitación de la voluntad de la mujer, otras de las acciones es la prohibición del uso de métodos anticonceptivos, hacer presión para abortar y en general el menosprecio sexual. Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión (Gutiérrez, Hernández, y Hernández, 2016).

Violencia Psicológica. La violencia psíquica o psicológica se asocia a otros tipos de violencia. Esta se manifiesta a través de amenazas, insultos, humillaciones, desprecio y desvalorización de la mujer o de los sujetos implicados en esta relación dañina, asimismo se evidencia en la manipulación con actos de indiferencia o el silencio que provocan en la mujer sentimientos de culpa, arrepentimiento e indefensión (Gutiérrez, Hernández, y Hernández, 2016).

Violencia doméstica. Este concepto es teorizado por, Gómez (2017), quien señala que:

Esta tendencia se observa en forma muy sutil en los pasajes y esas sutilezas de los textos sagrados han sido interpretadas a través de la historia como formas de subyugación y de considerar a la mujer de menor capacidad que el hombre aspecto que se reflejó en los códigos principalmente del derecho romano que es base de la jurisprudencia occidental. Los estudios acerca del tema de tipo sociológico y estadística, demuestran un incremento significativo en la violencia intrafamiliar con énfasis en la mujer la niñez, la ancianidad y los estratos sociales des vinculantes a la luz de la normatividad jurídica del país, con acciones muy tenues sobre la gran problemática en desarrollo. (p. 528).

Completando esta idea Barberá y Benlloch (2004), indican que:

La violencia física y la psíquica tienen por objetivo forzar a otra u otras personas para que hagan aquello que no desean hacer de forma natural: y son, por tanto, formas de coacción, siendo la violencia física la más primitiva de ellas. La violencia, sin embargo, es muchas veces utilizada por el poder políticamente establecido, incluido el poder conseguido de forma democrática. (p.122).

Con esta definición se puede aseverar que violencia afecta a todos los grupos humanos con intereses conflictivos de por medio en el momento de ejercer dicha acción, esto se genera a la persona en contra de su voluntad, la violencia física la que actúa con más fuerza en la persona que está siendo violentada (Barberá y Benlloch, 2004).

Estrategias de Afrontamiento

Existen dos definiciones acerca del origen de ciertas actitudes: en el desarrollo biológico como genético y hormonal, y la otra por aspectos con el medio ambiente como interacciones sociales, la educación y relaciones en el ámbito familiar (Barberá y Benlloch, 2004).

Para la exploración del fenómeno de interés, también se buscarán teorías sobre estrategias de afrontamiento que estén ajustadas a la realidad investigativa, esto se realizó a través de bases de datos, investigaciones, artículos y antecedentes que permitan construir una conceptualización.

Alcoser (2012), dice que el principal investigador que aportó en el estudio de las estrategias de afrontamiento fue Lazarus. El modelo transaccional de Folkman & Lazarus (1984), siendo actualmente de gran relevancia para la Psicología y tiene gran aceptación en el ámbito científico investigativo de la realidad social y psicológica de la violencia y de las estrategias de afrontamiento. Estos autores desarrollaron diferentes investigaciones en las cuales “analizan cómo los individuos hacen frente a eventos estresantes que aparecen en sus vidas” (Alcoser, 2012, p. 12).

En este sentido “El afrontamiento es considerado como una competencia psicosocial, que incluye una serie de estrategias conductuales y cognitivas utilizadas para enfrentar las demandas de la vida” (Canessa, 2002, p. 192). Se sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta “La valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, las emociones y afectos asociados a dicha apreciación” (Folkman & Lazarus, 1988, p 467). Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado hacia la resolución del problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción hacia la emoción, en la evitación de los daños, la preocupación y las reacciones que se orientan a la fantasía y superstición (Lazarus & Lazarus, 1994).

Esta última estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo es probable que aumente las intensidades de la respuesta de estrés percibida y así tener efectos negativos en el aspecto emocional y en el rendimiento (Endler & Parker, 1990).

Según Lazarus & Lazarus (1984), las estrategias de afrontamiento son generadas por situaciones estresantes externas o internas en las actividades cotidianas y que involucran actos de violencia que se sobresaltan y afectan su estado emocional, este autor considera algunos factores en el modelo del estrés, uno de ellos es el estresor que desencadena en el momento del problema cuál es su importancia frente a él, también cómo se involucran las emociones en dicho asunto que le causa estrés, como es su conducta para afrontar dicha problemática y resolverla de manera fluida, otro de los factores a los que hace alusión el autor es directamente hacia la emoción ya que al tener una situación de afrontamiento incorrecta puede aumentar aceleradamente el estrés por lo que empeora negativamente el estado emocional de la persona.

Por otro lado, Folkman & Lazarus (1984), argumentan que las estrategias de afrontamiento aparecen cuando hay un esfuerzo que se sale de la rutina donde se diferencian de lo habitual a una determinación defensiva, las estrategias sirven entonces para resolver el dificultad o conflicto y va cambiando la relación en su ambiente, esto quiere decir que la persona no cuenta con los recursos que demandan un gran número de habilidades que se reflejan en ese entorno por lo que pueden causar estrés.

Folkman & Lazarus (1984), comentan que las estrategias de afrontamiento tienen dos funciones principales: El afrontamiento centrado en la regulación de las emociones y el afrontamiento centrado en la resolución del problema. El primero, es el modo en que la persona interpreta y valora la situación que vivencia, centrándose en la disminución negativa de las emociones, y en pensamientos negativos que evitan la confrontación estresante generada por problemas, así, puede lograr que se mantenga la estabilidad emocional en el sujeto. Por otro lado, el segundo pretende solucionar el problema directo en la modificación o disminución de la

situación estresante. De acuerdo a los anteriores planteamientos, las estrategias de afrontamiento se dan por eventos estresores en el sujeto sean internos o externos.

De acuerdo con Folkman & Lazarus (1984), los modelos se centran en el afrontamiento estresante desde la conducta del sujeto, lo que planificaría una intervención para el análisis en función a la problemática de manera individualizada. Casado, dice que existen elementos dinámicos y estructurales del modelo de afrontamiento: “el modelo, se centra en la interacción del sujeto con su medio, en cómo éste hace frente a las demandas que el medio le efectúa de forma continuada” (Casado, 1994, p. 4).

Estos modelos de afrontamiento se dan en el entorno que se mueve la persona, en la percepción e interacción con los otros, como el sujeto responde frente a ese medio social, la valorización y sentido que se le da a una situación diferente, es un conjunto cognitivo que interioriza un aprendizaje exponencial y un proceso que conlleva a un lenguaje relacional social que se da de forma coherente explícito o implícitamente.

Así podemos resumir el modelo planteado por Casado (1994), en el esquema de la demanda del medio en cuanto al compromiso. Se entiende por esta demanda que es irrelevante en cuanto al compromiso, no afecta al sujeto en lo físico, social y personal no hay un orden emocional; por el contrario, es relevante, en el medio, significa compromiso en la alteración de homeostasis del sujeto, en el ámbito físico, personal y social que se constituye de una situación estresante del sujeto y causa fijación en la atención misma, se da un proceso de evaluación y preparación a la adaptación de una respuesta.

Entonces, Casado (1994), tiene en cuenta que un fallo anterior deteriora dicha valoración de los recursos que pueden ser eficaces y efectivos para hacer frente a las situaciones, a pesar de que la persona pone en marcha no puede controlar en definitiva los resultados que se evidencian

aumentando la amenaza de la situación e irá disminuyendo las habilidades de afrontamiento convirtiéndolos en mecanismos menos eficaces y estarán en definitiva vinculados a la patología, los principales esquemas aprendidos con evitación, focalización, desesperanza y búsqueda de atención social.

El proceso de afrontamiento que ha descrito Casado (1994), tiene una inclinación referida a los tipos de actuación del sujeto, sobre su percepción y sentimientos así surgen dos formas de afrontamiento, el primero es el afrontamiento dirigido al problema, el cual se orienta a la modificación que cambie la situación de amenaza del sujeto; el segundo son las superaciones a situaciones estresantes que presenta el sujeto, aumentando la capacidad en un sentido más eficiente reflejado en sentimientos de alegría y gozo, ello, implica un proceso de refuerzo del sujeto en su entorno tanto social y personal que facilite una mejor valoración eficiente y de paso a un futuro con nuevos retos.

Es importante resaltar que el afrontamiento es una captación a la realidad, una limitación que requiere esfuerzos para modificarla, es una valoración con capacidad de tolerar y soportar las situaciones complejas, no quiere decir que debe llegar a una renuncia al enfrentamiento en el problema, sino unificar las situaciones para accionar de forma ajustada en el problema viéndolo más realista y funcional (Casado, 1994).

Según lo anterior cada persona tiene una manera diferente para afrontar el estrés; existen conceptos determinados en las circunstancias en mecanismos de afrontamiento, por lo general, está influenciado con relación a la salud o energía física en la que se tiene en cuenta, otro de los factores son las creencias existentes como la religión, o creencias generales de control que nos ofrece el medio y en nosotros mismos, la motivación puede favorecer el afrontamiento a la capacidad de encontrarle solución a los problemas, a desarrollar habilidades, y encontrar un

apoyo social sobre los recursos que desenvuelve una persona en el modo de afrontamiento (Folkman & Lazarus, 1984).

De acuerdo a la teoría del afrontamiento, los estilos y estrategias de afrontamiento se establecen cuando se habla de afrontamiento del estrés, los estilos de afrontamiento están predispuestos hacerles frente a las situaciones responsabilizándose individualmente, utilizando algunas estrategias para la estabilidad en la situación (Folkman & Lazarus, 1984).

Por otro lado, el presente autor habla de aspectos como desplazamiento forzado, convivencia con excombatientes de grupos al margen de la ley, y significativas y preocupantes estadísticas de criminalidad” a que se ve expuesta la sociedad, como situaciones que generan altos índices de estrés y de la relación de estas con las estrategias de afrontamiento.

Para Rodríguez (2013):

Las conductas que asumen los individuos frente a circunstancias estresantes, y que en la mayoría de los casos puede tomar la forma de situaciones de aprendizaje por ensayo y error, es decir, que las personas emplean diferentes estrategias a lo largo de su ciclo vital y van descartando aquellas con las que no obtienen los resultados esperados, y confirmando para futuros eventos aquellas con las que sí los obtienen. (p. 20).

Para Aguirre et al (2006), las estrategias de afrontamiento van dirigidos a la emoción y a la resolución de problemas, se incluyen cuatro formas básicas de afrontamiento: “Acción directa, inhibición de la acción, búsqueda de información y afrontamiento intrapsíquico y cognitivo”

Los autores Folkman & Lazarus (1984), construyeron 14 categorías las cuales son:
Búsqueda de alternativas: es una estrategia cognitiva que analiza la causa del problema para poder

- **Conformismo:** esta estrategia cognitiva que tolera el estrés resignándose a la situación.
- **Control emocional:** una estrategia cognitiva comportamental que busca controlar el estrés a través de las emociones.
- **Evitación emocional:** como una estrategia cognitiva comportamental que evita expresar emociones y la carga emocional por la desaprobación social.
- **Evitación comportamental:** que lleva a cabo actividades para ayudar a eliminar o neutralizar las emociones.
- **Evitación cognitiva:** que busca eliminar y neutralizar los pensamientos negativos y perturbadores a través de la distracción.
- **Reacción agresiva:** una estrategia comportamental donde se expresa la ira, a través de la reacción negativa hacia los demás, hacia sí mismo y hacia los objetos.
- **Expresión emocional:** abierta, una estrategia comportamental que expresa las emociones abiertamente para neutralizarlas.
- **Reevaluación positiva:** una estrategia cognitiva que busca los aspectos positivos del problema contribuyendo a pensamientos que favorecen la situación.
- **Búsqueda de apoyo social:** es una estrategia comportamental donde se expresa la emoción para buscarle solución con otras personas.
- **Búsqueda del apoyo profesional:** una estrategia comportamental donde se busca al profesional para encontrar solución a la consecuencia del problema.
- **Religión:** una estrategia cognitivo comportamental se expresa a través del rezo para tolerar el problema y las emociones generadas.
- **Refrenar el afrontamiento:** estrategia cognitiva que busca conocer las alternativas antes de enfrentar el problema.

- *Esperar*: estrategia cognitivo comportamental que espera que la situación se resuelva por sí sola. (Folkman & Lazarus, 1984, pp. 331-332).

Marco legal

Colombia ha abordado el tema de la violencia de género e intrafamiliar desde la Constitución Política de 1991 en el artículo 42, donde expone el tema de violencia en la familia como un suceso de destrucción de la armonía; este artículo dio paso a la ley 294 de 1996 "por la cual se desarrolla el artículo 42 de la Constitución Política y se dictan normas para prevenir, remediar y sancionar la violencia intrafamiliar" (Calderón y Murad, 2013). Posteriormente a la Ley 1257 de 2008 "por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones" (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016), esta última ha sido muy significativa para reconocer y sancionar las formas de violencia que existen específicamente contra la mujer y así otorgar un marco penal y judicial para mitigar con justicia estos daños.

La ley en el contexto colombiano determina el daño físico y lo delimita al riesgo o disminución de la integridad corporal de la persona y permite visibilizar el daño psicológico que buscan degradar o minimizar (controlar) la autonomía de las personas. Por otra parte, el congreso de Colombia decreta violencia contra la mujer en el capítulo I disposiciones generales artículo 20:

La cual se entiende por cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado (Ley 1257, 2008, art 20).

Así mismo, la ley 1257 de 2008 estableció definiciones de concepto de daño contra la mujer en el artículo 30, entre ellos se encuentra el daño psicológico que se define como la consecuencia de acción para controlar las acciones y decisiones de otros a través de la coerción, manipulación, humillación y otras conductas que afectan la salud psicológica y el desarrollo libre de la persona; el daño físico en donde se reduce la integridad corpórea de la persona con actos violentos; el daño sexual que se considera como el abuso que obliga al contacto y a la interacción sexual con el uso de la fuerza, intimidación, chantaje, amenaza y otros mecanismos para limitar la voluntad personal y por último el daño patrimonial que es la destrucción, retención o pérdida de instrumentos de trabajo, pertenencias bienes y derechos económicos para satisfacer las necesidades de la mujer.

Metodología

Tipo de estudio

El enfoque el cual se llevará a cabo esta investigación es el cualitativo descriptivo bajo un diseño fenomenológico hermenéutico, siguiendo a Hernández, Fernández y Baptista (2010), quienes explican por qué se es conveniente apoyarse en este tipo de enfoque a la hora de estudiar fenómenos sociales “el enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados” (p. 364).

Teniendo en cuenta que el fin de esta investigación es describir las estrategias de afrontamiento de mujeres víctimas de violencia, basándose en la percepción de las participantes del estudio se utilizará un diseño fenomenológico hermenéutico puesto que estos se “enfocan en las experiencias individuales subjetivas de los participantes” (Hernández et al., 2010 p. 515).

Participantes

Las participantes de la investigación son dos mujeres víctimas de violencia de género en la ciudad de Medellín el criterio para la elección de la muestra fue por conveniencia. Es una técnica comúnmente usada consistente en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible. Es decir, los individuos empleados en la investigación se seleccionan porque están fácilmente disponibles y porque sabemos que pertenecen a la población de interés, no porque hayan sido seleccionados mediante un criterio estadístico (Fernández, Hernández y Baptista, 2010). Cabe resaltar que este tipo de muestra se escogió gracias a la contingencia causada por el Covid-19, pues por el aislamiento obligatorio, sólo se logró acceder a dos entrevistas, por video conferencia. Estas participantes se escogieron bajo 2 criterios de inclusión:

- Mujeres que hayan sido víctimas de violencia de género por parte de su expareja.
- Que actualmente hayan superado la situación de violencia en la que se encontraban.

Instrumentos de recolección y análisis de información

Según Fernández, Hernández y Baptista (2010), la entrevista semiestructurada se hace de forma reservada, maleable y amplia. También se realiza como si fuera una reunión para conversar e intercambiar información entre el entrevistador y el entrevistado. Las entrevistas semiestructuradas, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la autonomía de introducir preguntas adicionales para obtener mayor información sobre el fenómeno, no todas las preguntas están anticipadas. Asimismo, establece que la entrevista no es predeterminada, el orden de las preguntas se adapta a los contextos y participantes, el entrevistador no tiene todo el dominio de la entrevista y se ajusta a las normas y tipos de comunicación de su entrevistado, la entrevista es amistosa, las preguntas son abiertas ya que tienen el objetivo de aprender las experiencias y concepciones de los participantes.

Los instrumentos de análisis son dos matrices diseñadas en Excel: la primera de ellas, llamada matriz de resultados de entrevista semiestructurada (**Anexo A**) se utilizó para documentar las respuestas literales de las dos participantes. La segunda, llamada matriz de análisis (**Anexo B**) se utilizó para saber cuáles de las respuestas literales de las participantes pertenecían a las categorías rastreo y análisis de la información. De esta manera saber cuáles de las estrategias de afrontamiento son las más usadas por las víctimas y cuales no se utilizan.

Procedimiento

En este caso y teniendo en cuenta las definiciones anteriores la aplicada por nuestro grupo fue la entrevista semiestructurada la cual se realizó de forma virtual ya que actualmente el país y

el mundo entero están pasando por una crisis debido a una pandemia llamada covid-19. Esta técnica se llevó a cabo por una aplicación llamada Zoom, posteriormente se les realizó la entrevista, la cual contaba con una guía previamente realizada por las investigadoras (**Anexo C**).

Esta investigación cuenta con cuatro fases descritas a continuación

Fase 1. Se realizó un rastreo literario para conocer los puntos de vista de los diferentes autores, respecto a las estrategias de afrontamiento, en las siguientes bases de datos nacionales e internacionales: Redalyc, ri.conicer.gov.ar, diferentes repositorios, entre ellos de la Corporación universitaria Minuto de Dios.

Fase 2. Para su desarrollo de los objetivos específicos, se llevaron a cabo dos entrevistas semiestructuradas para conocer la narrativa de las dos mujeres víctimas de violencia de género en la ciudad de Medellín.

Fase 3. Se identificaron la frecuencia en que se utilizaron las estrategias de afrontamiento, según los relatos de las dos mujeres entrevistadas, por medio de un cuadro comparativo denominado Matriz de Resultados de Entrevista semiestructurada.

Resultados esperados

Se espera realizar una producción teórica que sirva de base para futuras investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento con las que cuentan las mujeres víctimas de violencia de género e implementar esas estrategias en su cotidianidad para mejorar su calidad de vida. Se espera que esta investigación también pueda servir para generar interés en la comunidad académica para que el estudio y abordaje de estrategias de afrontamiento desde la psicología u otras disciplinas de las ciencias humanas y sociales sea mayor, debido a que por medio del conocimiento de estas estrategias, se pueden abordar múltiples problemáticas personales y/o sociales.

Consideraciones éticas

La presente investigación se realizó en la ciudad de Medellín. Con el fin de saber ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas que otras frente a los casos de violencia de género?

Este proyecto de investigación se rige bajo la ley 1090 de 2006, por la que se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, el cual es promovido por el Tribunal Nacional Deontológico y Bioético, con el fin de normativizar la práctica del profesional en psicología en todo el país. Primordialmente, este código hace énfasis en que los profesionales de psicología son totalmente responsables en cuanto a el cuidado, la reserva de la información y la revelación de resultados de algún tipo de trabajo investigativo donde el objeto de estudio o los participantes sean seres humanos, ya que debe asegurarse el bienestar físico y mental de la persona, respetarse su dignidad e integridad moral, así mismo su participación en las pruebas aplicadas. (artículo 2, numeral 6).

Para lograr el objetivo planteado, se aplicó la técnica entrevista semiestructurada. Se les informó a las dos participantes, el beneficio del estudio y que no están obligados a participar y una vez incluidos en la investigación, si presenta algún inconveniente o simplemente no quieren seguir en ella, pueden dar por terminado el proceso. También se les explicará que su información no será divulgada. Por medio del presente apartado se garantiza total reserva en utilización de los datos y resultados obtenidos, en el presente trabajo investigativo, el cual es de carácter estrictamente académico, además de se aclara que la identidad de las participantes queda bajo la reserva de sumario, motivo por el cual en todo momento serán mencionadas como “Participantes”.

Asimismo, establece que se debe guardar completa reserva de la identidad de los participantes, de la información recolectada a partir del grupo focal y confidencialidad con relación en el análisis de los resultados. Los participantes tendrán la autonomía de retirarse de dicha investigación en el momento preciso o aun cuando éste lo apetezca.

Se hacen cumplir también los derechos a la dignidad en donde se reconoce la autonomía y la racionalidad para ejercer valores y principios que lo hacen irremplazable; a la honra y al buen nombre, donde no se generan juicios subjetivos que puedan afectar su desarrollo social y se asocien a la deshonestidad; el derecho a la información veraz en donde se otorga toda la información pertinente sobre la situación y se le informa de los objetivos de la investigación; el secreto profesional en donde se salvaguarda la privacidad y el anonimato de los participantes si así lo requieren durante la investigación. Igualmente, se respeta el principio de remuneración, en donde se establece que esta investigación es sin ánimo de lucro sólo con fines académicos, la participación de los investigados es voluntaria; y el principio de no divulgación en donde los resultados obtenidos de este estudio serán únicamente informativos y publicados en artículos académicos que estarán regidos bajo el principio de confidencialidad.

Por otra parte, éste estudio se rige bajo la resolución 008430 de 1993 octubre 4, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación con seres humanos, donde se hace énfasis en la protección tanto de la salud física como mental de la persona y se inscriben en el artículo 5 que establece el respeto a los derechos del participante y su bienestar, artículo 6 que establecen los criterios de consentimiento informado por escrito por el sujeto de la investigación, la aprobación del proyecto por el Comité de Ética de Investigación de la Institución; artículo 14 que establece la importancia de la capacidad y de la conciencia en la firma del Consentimiento Informado, además de la autonomía para reconocer

los beneficios, procedimientos y riesgos de la investigación. Por último, el artículo 15 que establece que dicho Consentimiento Informado debe tener la información detallada y explícita de los procedimientos para que sean comprendidos de manera profunda por el sujeto de la investigación.

Teniendo en cuenta todos los aspectos anteriormente descritos, se desarrolló un consentimiento informado, que fue enviado vía correo electrónico y aceptado por las participantes antes de iniciar con la entrevista (**Anexo D**). La devolución de resultados a las participantes de la entrevista, serán vía correo electrónico, previa autorización de las mismas.

Resultados y Discusión

En este apartado se plantea el análisis y discusión de los datos obtenidos durante el proceso de investigación, estos datos fueron recolectados por medio de una entrevista semiestructurada a dos participantes, mujeres víctimas de violencia de género de la ciudad de. Los datos recolectados en este proceso son de suma importancia para describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente a la violencia de género a partir de la narrativa de las dos participantes y así responder la pregunta que guía la investigación propia. Se tomarán en cuenta las categorías establecidas inicialmente, que propiciarán el análisis objetivo de los datos. Estas categorías contenían las subcategorías de las cuales se desprendieron las preguntas para el diseño del instrumento de recolección de datos (**Tabla 1**).

Con el fin de poder identificar a cada uno de las participantes de esta investigación guardando su anonimato y para respetar el acuerdo de confidencialidad planteado en el consentimiento informado se le asignará a cada participante o entrevistado un código de caracterización, de esta forma se podrá identificar a cada participante con el fin de propiciar que la información sea delimitada de forma clara, ordenada y garantizar la fiabilidad de los datos, los códigos asignados para cada participante son: **S1** y **S2**.

Dadas las circunstancias actuales, se aplicó la entrevista por medio de videoconferencias individuales para cada sujeto participante. Para contextualizar al lector y que identifique cada uno, se logró documentar una descripción de los aspectos generales del lenguaje no verbal y la disposición de las participantes frente a la entrevista. Estos datos pueden ser útiles a la hora de contextualizar algunas de las repuestas.

Tabla 1.

Matriz categorial, para diseño de instrumento, entrevista semiestructurada

CATEGORÍA	SUB CATEGORÍA	PREGUNTAS DE ENTREVISTA
Búsqueda de alternativas	1, Análisis de las causas 2, Búsqueda de soluciones	1. ¿Llegó a conocer los motivos del problema? 2. ¿Cuándo se dio cuenta de las causas, usted buscó soluciones cuando fue víctima de violencia?
Control emocional	5. Control de emociones a través de lo cognitivo comportamental. 6. Tolerancia de la situación a través del control de las emociones.	5. ¿Usted pensó o hizo algo que le ayudará a controlar sus emociones? 6. ¿Cuándo aprendieron a controlar las emociones, eso les ayudó a tolerar la situación de violencia?
Expresión emocional abierta	17. Expresión de emociones abiertamente para neutralizarlas.	17. ¿Expresaste tus emociones abiertamente, como forma de desahogo?
Reevaluación positiva	18. Estrategia que tolera la problemática que vivieron, generando pensamientos positivos que favorecen la situación. 19. Identificación de aspectos positivos del problema.	18. ¿Tuviste pensamientos positivos que ayudaron a enfrentar la situación? 19. ¿Qué aspectos positivos identificó del problema?
Búsqueda de apoyo social	20. Expresión de emociones como alternativa de solución al problema acudiendo a personas.	20. ¿Buscó opciones de ayuda para solucionar el problema con alguna persona?
Búsqueda de apoyo profesional	21 y 22. Expresión de emociones como acudiendo a un profesional.	21. ¿Buscó ayuda profesional para solucionar el problema? 22. ¿Buscó ayuda profesional para enfrentar las consecuencias que les dejó el problema?
Refrenar el afrontamiento	24. Conocer las alternativas, y mirar su eficiencia, antes de enfrentar el problema.	24. ¿Antes de enfrentar el problema tuviste algunas alternativas que les ayudará a solucionar el problema?
Conformismo	3. Tolerar el estrés generado por la situación de violencia. 4. Resignarse a la situación de violencia.	3. ¿Ser víctima genera estrés ¿usted llegó a soportar el estrés? 4. ¿Usted se conformó con la situación de violencia?
Evitación emocional	7. A través de lo cognitivo evitar expresar las emociones. 10. Ocultar las emociones por la desaprobación social	7. ¿Usted evitó manifestar sus emociones? 10. ¿Cuándo usted se sentía mal, expresaba libremente lo que sentía con otras personas?
Evitación comportamental	10. Actividades o acciones que le permitan tolerar el problema. 16. Eliminar o neutralizar emociones a través de actividades.	10. ¿Llegó a realizar actividades o acciones que le ayudarán a aguantar el problema? 16. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia sí mismo?
Evitación cognitiva	12. Eliminar o detener pensamientos negativos o perturbadores a través de distracciones. 13. Eliminar o detener pensamientos negativos o perturbadores a través de la negación.	12. ¿Se distrajo haciendo algo que le permitiera eliminar o detener pensamientos negativos? 13. ¿Ha negado sus pensamientos perturbadores?
Reacción agresiva	14. Expresión de la ira y la hostilidad contra objetos como resultado a la frustración y desesperación. 15. Expresar la ira y la hostilidad hacia los demás como resultado a la frustración y desesperación. 16. Expresar la ira y la hostilidad hacia sí mismo como resultado a la frustración y desesperación	14. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia los objetos? 15. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia los demás? 16. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia sí mismo?
Religión	23. Expresión de emociones, a través del rezo y la oración para tolerar o solucionar el problema.	23. ¿Encontraron una esperanza que ayudará a solucionar el problema a través del rezo y la oración?
Espera	25. Esperar que la situación se resuelva con el pasar del tiempo.	25. ¿Usted dejó que el tiempo resolviera por sí sola el problema?

Nota: Fuente, elaboración propia. Explica la relación de las preguntas con las categorías y subcategorías

S1: Participante de sexo femenino con 25 años de edad. La entrevista fue muy puntual, ya que contestaba estrictamente lo que se le preguntaba, su actitud era cerrada y cortante, lo cual no permitió profundizar en sus puntos de vista. Su expresión corporal se veía rígida, lo cual nos permitió deducir que aún no se sentía cómoda hablando del tema, en varias ocasiones mencionaba que se le habían olvidado detalles vividos, pero la ruptura de la relación fue hace un tiempo considerable. Sus respuestas eran contundentes sin dar entrada para hacerle otra pregunta que complementara la anterior; también manifestó que ya no siente dolor, ni tristeza por lo ocurrido, se siente feliz y tranquila, no le guarda rencor a su expareja, pero su expresión corporal y sus gestos demostraban sentirse incómoda con algunas de las preguntas como las de las preguntas referentes a las categorías de expresión agresiva y búsqueda de apoyo profesional.

S2: Participante de sexo femenino con 27 años de edad. La entrevista con fue más espontánea y abierta que la participante anterior, ella dio la oportunidad de preguntarle más a fondo detalles que no se mencionan en la entrevista, como: que pensaba o sentía en este momento al recordar aquellos hechos, a lo que ella respondía, también manifestó que necesita ayuda psicológica por las secuelas que eso le dejó, y no le ha permitido avanzar en aspectos de su vida. Por momentos se le entrecortaba la voz, tomaba aire, se quedaba callada y seguía con la entrevista. Ella mostró sus sentimientos de tristeza o dolor que le causa recordar esas experiencias; aun así, se mostró tranquila, cómoda, y con disposición de colaborar con la entrevista.

Ahora se continuará con la presentación y discusión de cada categoría; el orden en el que serán abordadas son: Búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, evitación comportamental, búsqueda de alternativas, control emocional, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, refrenar el afrontamiento, conformismo, evitación emocional, evitación cognitiva, reacción agresiva, religión y espera.

Según afirma Ruiz (2016) ir más allá en la indagación de las chicas que sufrieron de violencia de género y a los chicos que la ejercían, ofreció pautas y herramientas en la prevención de violencia de género en los adolescentes; haciendo especial énfasis en la importancia del apoyo social, para minimizar este fenómeno. Frente a este aspecto se puede evidenciar que **S1.1** no hacía uso de dicho apoyo “no, porque la única que quería arreglarlo era yo” y **S2.1** lo hacía de forma indirecta pidiendo consejos principalmente a sus amigas “no, pues, casi siempre fue cuando pedía consejos a las mismas personas a mis primas, a mis amigas, les pedía consejos a ellas [...]”. Respecto a lo anterior, Arana et al (2010), halló la importancia de la ayuda y el apoyo social como estrategia de afrontamiento para reducir la violencia de género.

Sin embargo, las dos participantes de la investigación propia no buscan ayuda social para solucionar su problema. La participante **S2.1**. Aunque pide consejos no utiliza la estrategia y la justifica no pedir apoyo de la siguiente manera:

Porque ni mi mamá, ni a mi papá, pues ya mi familia estaba enterada de la situación de él y yo, en mi ambiente laboral también lo sabían eso fue una cadena, todo el mundo lo supo lo que yo ya vivía con él, porque él hacía escándalos en la calle, yo recurría a mis amigas que estuvieron conmigo de principio a fin. (S2.1.1).

Lo anterior, confirma que ninguna de las dos participantes hace uso de la estrategia de afrontamiento de la búsqueda de apoyo social. De manera similar ocurre con la estrategia de *búsqueda de ayuda profesional*, en donde tampoco se hace uso de esta estrategia de afrontamiento, mientras la participante 1 responde con un contundente no, la segunda participante justifica mejor su respuesta “no, yo nunca busqué a un psicólogo, si lo pensé y si me lo sugerían, pero yo nunca lo busqué porque yo pensé que podía ser capaz de dejarlo” (S2.2.). En

esta estrategia comportamental, se busca al profesional para encontrar solución a la consecuencia del problema. Según Parra y Holanda (2016), los trabajos del área de enfermería, psicología y salud pública, demostraron preocupación de los profesionales de la salud en su servicio, a las demandas hechas por las mujeres en los diferentes centros de atención.

No obstante, las participantes pensaron que podía manejar la situación, diciendo que no pidió ayuda profesional porque “[...] iba a ser capaz de superar la relación y todo eso, entonces no lo busqué todo fue mediante el tiempo” (S2.2.1), y “no, o sea la verdad yo no pues si entre en ese momento que me llene de fortaleza por iniciativa propia” (S1.2.). Con base en las anteriores respuestas, se puede inferir la causa de que no busquen ayuda profesional y es que creen que pueden manejar la situación y finalmente termina saliéndose de las manos. Se evidencia que ninguna de las dos buscó ayuda profesional para solucionar sus problemas, por lo tanto, no se aplica la estrategia.

Antes de continuar, vale la pena hacer hincapié en que las estrategias de afrontamiento que fueron utilizadas por las participantes, de aquí en adelante fueron producto de la intuición, pues al no buscar ayuda social y/o profesional, no tiene un soporte pedagógico, ya que según Parra y Holanda (2016) dichas estrategias se aplican en medio de un tratamiento psicológico, recomendado y ejecutado por un profesional, acreditado.

En la categoría de *evitación comportamental* Gutiérrez, Hernández, y Hernández (2016) afirman que las estrategias que tiene un agresor, para ejercer dominio sobre su víctima, sin necesidad de acceder a ella van acompañadas de sufrimiento psicológico para la víctima, uso de coacciones, amenazas y manipulaciones para lograr sus fines. Nótese en las respuestas de las participantes, que n hay evitación comportamental o solo opera a medias “sinceramente no, ya

que en ese momento entre en una fuerte depresión, ni ganas de comer me daban” (S1.3), “no, pues actividades no la verdad no, es que él no me daba ni el tiempo porque todo el tiempo era conmigo” (S1.3.1), “las actividades las realizaba con él, pues si siempre eran actividades con él, si quería ir a cine, si quería ir hacer deporte, él siempre, siempre estuvo ahí nunca me dio el tiempo para yo respirar” (S2.3).

De estas evidencias reafirmadas por Gutiérrez, Hernández, y Hernández (2016), Si bien es cierto que esta estrategia de afrontamiento fue utilizada por la participante 2, no lo fue, o solo operó a medias, por parte de la participante 1, lo cual deja a la expectativa, si se encontrará una de ellas que cuente con la aceptación de ambas participantes para ser la más utilizada, lo cual tiene gran relevancia para el tema de la presente investigación, donde se tratan algunos los tipos de violencia de género a que se vieron sometidas las participantes, como en el siguiente ejemplo: “sí, sí, porque yo o sea, yo llegaba a mi casa y lloraba como para compensar ¡cierto! para sacarme, porque yo sabía que yo lloraba y me iba a sentir mejor era como un mecanismo para mi me ayudaba” (S1.3.2).

En la categoría de *búsqueda de alternativas* cuando se les indagó acerca de, que si conocían los problemas **S1.4** respondió “sí, los conocía, pero no justificaban el maltrato siempre intentaba que tuviéramos comunicación, pero era muy complicado” y **S2.4** dijo “sí, eran por los celos de él, porque no podía verme hablando con compañeros de mi universidad, ni relacionándome con otro tipo de gente todo tenía que ser que él estuviera ahí, era por eso los celos de él, la inseguridad de él”

Las respuestas anteriores describen las verdaderas prioridades de los agresores domésticos, frente a las de sus víctimas con “subordinación a las costumbres locales y la voluntad del jefe de familia que otorga más importancia a la preservación del honor del clan que a la dignidad

humana” (Beleggia, 2020, p. 81), Se evidencia una aplicación de ambas participantes, en la subcategoría.

Frente a la pregunta ¿Cuándo se dio cuenta de las causas, usted buscó soluciones cuando fue víctima de violencia? se evidencia que las participantes en algún momento pierden el interés por luchar, tanto por la relación como por defenderse del tipo de violencia a que se ven sometidas, como lo corroboran Gutiérrez, Hernández, y Hernández (2016) refiriéndose a algunas de las consecuencias que puede acarrear la violencia de Género “repercuten generalmente en la mujer impactando negativamente en la salud y el bienestar físico y psicológico “sí, siempre intentaba que tuviéramos comunicación pero era muy complicado” (S1) y S2 argumentó:

No, la verdad yo no busqué, así como una solución, yo hablaba con él y le preguntaba porque era así y él me decía, pues que no me quería perder, y que no que era porque había hombres muy “haraganes” como dicen en ese término coloquial, y que era por eso; pero nunca pues yo les comentaba a mis amigas como por encima, pero nunca busqué cómo hablar y hablar a profundidad eso no.

En la categoría de *Control emocional* los resultados son significativamente importantes, ya que, si bien es cierto que ninguna de las participantes buscó ayuda profesional, es evidente que desarrollaron el suficiente sentido de resiliencia, como para, una vez identificado su límite de tolerancia al dolor, angustia y estrés, sobreponiéndose así de la adversidad. Según Alk, Aponte y Jiménez (2016), las mujeres generan emociones, significaciones o percepciones sobre los sucesos o hechos de violencia a las que están sometidas”

La estrategia es usada parcialmente cuando las participantes responden “si llorar como loca, hablar con mis amigas creo que en ese momento fue lo que más me ayudo” (S1.5), mientras que

S2.5 afirmó “Casi siempre tragaba mucho para adentro, yo iba a mi casa y me sentía a veces triste, lloraba, lloraba, pero no era capaz de dejarlo o sea yo me desahogaba yo sola prácticamente”. Frente a la pregunta ¿Cuándo aprendieron a controlar las emociones, eso les ayudó a tolerar la situación de violencia? “no, en mi caso fue todo lo contrario porque a mí me hizo reflexionar sobre lo que yo quería tener en mi vida sentimental” (S1.5.1).

En la categoría de *expresión emocional abierta*, que cuenta con la subcategoría denominada expresión de emociones abiertamente para neutralizarlas, se les indaga si expresan abiertamente sus emociones “sí, con mis amigas siempre les hablaba sobre cómo me sentía” (S1.6), “[...] tenía a mis amigas y ellas a veces no necesitaba yo decirles, ellas me preguntaban y yo ya desesperada al guardar tantas cosas me desahogaba con ellas” (S2.6).

De lo anteriormente expuesto por las participantes se puede inferir que, por el efecto terapéutico que tiene el dialogo en las personas, éstas pueden utilizado sin darse cuenta la estrategia de expresión emocional abierta. Ellas necesitan ser concientizadas para poder reconocer cuando éstos son vulnerados, así como su dignidad. En este caso se hace necesario comprender cuáles son las estrategias de afrontamiento que están utilizando (Molina y Moreno, 2015). En las participantes se identifica la aplicación absoluta de la estrategia.

Folkman & Lazarus (1984), relacionan el objetivo del modelo de las estrategias afrontativas. El modelo, se centra en la interacción del sujeto con su medio, en cómo éste hace frente a las demandas que el medio le efectúa de forma continuada. “no logre tener un pensamiento positivo porque siempre estaba muy triste y perdí mi seguridad y mi valor como mujer” (S1.7). Esto queda relacionado con el resultado, toda vez que cada una de las participantes se relacionan de diferente manera con su entorno, de los cual se podría derivar el estado anímico que es evidente en ambas a lo largo de la entrevista, “Obvio veo mil cosas positivas en este momento y la más

importante de todas es que recupere mi vida y el amor propio que tanto descuide” (S2.7). Se evidencia una utilización arcial de la estrategia de afrontamiento de *reevaluación positiva*.

En la categoría de *refrenar el afrontamiento*, se busca conocer las alternativas, y mirar su eficiencia, antes de enfrentar el problema. Las participantes se evidencia nuevamente el uso desconocido de las estrategias de afrontamiento, ya que buscaban en su interior herramientas o mecanismos para solucionar el problema, siendo esta una de las funciones principales de dichas estrategias “cuando él llegaba y me hacía reclamos fuertes o ya iba a atacarme, yo si llegué a calmarlo un poquito y me detenía a pensar, que, si tenía la culpa, pues si trataba de atar todos los cabos y mirar si realmente hice algo malo” (S2.8). Inicialmente se puede observar presencia de violencia psicológica. Esta se manifiesta a través de amenazas, insultos, humillaciones, desprecio y desvalorización de la mujer o de los sujetos implicados en esta relación dañina, asimismo se evidencia en la manipulación con actos de indiferencia o el silencio que provocan en la mujer sentimientos de culpa, arrepentimiento e indefensión (Gutiérrez, Hernández, y Hernández, 2016).

Cuando se le preguntó A **S1.8**, si antes de enfrentar el problema contemplaba algunas alternativas que le ayudará a solucionar el problema, respondió “la única alternativa que buscaba era siempre dialogar ya que siempre fui una persona muy abierta y dispuesta al diálogo”, como lo manifiestan Folkman & Lazarus (1984), pretende solucionar el problema directo en la modificación o disminución de la situación estresante. Nótese “cuando él llegaba y me hacía reclamos fuertes o ya iba a atacarme, yo si llegue a calmarlo un poquito y me detenía a pensar, que si tenía la culpa” (S2).

La siguiente categoría es la de *conformismo*, esta categoría cuenta con subcategorías como, ttolerar el estrés generado por la situación de violencia y se observa por medio de la siguiente

“No me genero estrés como tal, pero mi autoestima y mi seguridad disminuyeron” (S1.9); se observa gran concordancia con lo expresado por la autora Casado, donde justifica ambas respuestas de las participantes, incluso la que no admite experimentar actitud conformista

“Sí, lo llegué a soportar yo me sulfuraba ¡respiraba profundo! y volvía como a hablar con él, y yo trataba de entenderlo, pero si me estresaba muchísimo, porque especulaba demasiado a veces no veía las cosas y solamente se las imaginaba, entonces si me estresé mucho, pero trataba de entenderlo”. (S2.9).

Es importante resaltar que el afrontamiento es una captación a la realidad, una limitación que requiere esfuerzos para modificarla, es una valoración con capacidad de tolerar y soportar las situaciones complejas, no quiere decir que debe llegar a una renuncia al enfrentamiento en el problema, sino unificar las situaciones para accionar de forma ajustada en el problema viéndolo más realista y funcional (Casado 1994).

También se puede observar una rresignación a la situación de violencia, la cual presenta así “no me conformé porque siempre busque la forma de llegar a un acuerdo, comunicarme, fácil; lo que tuve fue paciencia esperando algún cambio” (S1.9.1) y, por otro lado, **S2.9** responde “Sí, yo me llegue a conformar porque yo lo aceptaba como era [...]”.

Continuamos con la categoría de *Evitación emocional*. Esta categoría describe, como a través de lo cognitivo, las participantes pueden evitar expresar las emociones. la autora Casado (1994), menciona que, como el sujeto responde frente a ese medio social, la valorización y sentido que se le da a una situación diferente, es un conjunto cognitivo que interioriza un aprendizaje exponencial y un proceso que conlleva a un lenguaje relacional social que se da de forma coherente explícito o implícitamente. Veamos “No, en ningún momento las evite y menos por mi forma de ser” (S1.10).

A veces con la familia como para que no notara pues que yo estaba mal con él, que no se dieran cuenta, ya que mi familia siempre me lo dijo que era mejor dejar así pero yo no era capaz [...].[...] yo disimulaba trataba que a veces me sacaba muchas tristezas y hasta rabias, porque era demasiado hasta con mis primos le daban como esos ataques de celos. (S2.10).

Se puede notar que las participantes usan la socialización para exteriorizar sus emociones. Además, también se encuentra ocultar las emociones por la desaprobación social “con otras personas era muy incómodo hablar del tema” (S2.10.1).

Con la categoría de *evitación cognitiva*, se indaga como eliminar o detener pensamientos negativos o perturbadores a través de distracciones. se evidencia algo tan importante como el problema mismo, y es la actitud al afrontar las circunstancias en la vida. Se observan dos posturas diferentes ante una situación similar (violencia de Género), donde solo una participante utiliza las estrategias de afrontamiento y precisamente es ésta la que se observa más tranquila, abierta incluso, feliz. Se aplica parcialmente. “en ese momento de mi vida la única actividad que respondía era en mi trabajo porque tocaba, pero enserio no me daban ganas de nada” (S1.11). **S2.** por su parte dijo “Sí, eso me ayudaba como un poquito a mejorar mi estado de ánimo, si me ayudaba un poquito a sentirme como mejor [...]” (S2.11).

Con las respuestas anteriores, se encuentra total relación con el aporte de Ramírez (2013), quien describe sin saberlo, la actitud de la participante que si la aplicó.

Las conductas que asumen los individuos frente a circunstancias estresantes, y que en la mayoría de los casos puede tomar la forma de situaciones de aprendizaje por ensayo y error, es decir, que las personas emplean diferentes estrategias a lo largo de su ciclo vital

y van descartando aquellas con las que no obtienen los resultados esperados, y confirmando para futuros eventos aquellas con las que sí los obtienen. (p.20).

Por su parte, se puede notar que las participantes a veces sí y a veces no, pretenden eliminar o detener pensamientos negativos o perturbadores a través de la negación “No los llegue a negar ni los negaría jamás siempre deje que todo fluyera, creo que una parte importante para que aprendiera a llevar la situación y sanará” (S1.11.1). Y “Sí, porque a veces esos pensamientos se me metían mucho, me involucraban, me decían que, pues lo que yo pensaba ¡que no deja esa relación, que yo ya me veo como una boba pasando y pasándole cosas [...]” (S2.11.1).

La categoría siguiente es la *reacción agresiva*. Esta es una de las categorías más reiterativa en cuanto a la violencia de género, vale la pena hacer hincapié en ella, tiene como subcategorías las siguientes: expresión de la ira y la hostilidad contra objetos como resultado a la frustración y desesperación. Las respuestas que se hallaron que hacían referencia a esta categoría son conmigo misma son: “Sí, intente enterrarme un cuchillo” (S1.12), “Sí, me arrancaba el cabello, me daba contra las paredes, si porque yo me sentía como cuando alguien te contiene y no puedes defenderte entonces sí, llegaba sola y me atacaba a mí misma fuertemente” (S2.12).

Folkman & Lazarus (1984), manifiestan que cada persona tiene una manera diferente para afrontar el estrés; existen conceptos determinados en las circunstancias en mecanismos de afrontamiento, por lo general, está influenciado con relación a la salud o energía física. Respecto a la pregunta ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia los objetos?,

“Sí, hacia las paredes casi siempre o de pronto tiraba cosas, por ejemplo, cuando tenía una discusión con él actuaba de momento tiraba las cosas literales, la de él y las mías, si actué de esa manera violenta hacia los objetos. (S2.12.1).

Además, Folkman & Lazarus (1994), manifiestan que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento. “Hacia los demás no mucho, de pronto cuando en el momento me decían algo o usted tan boba y así si respondía mal a usted no le importa es mi vida” (S2.12.2). Lo anterior, cuando se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia sí misma.

De los hallazgos encontrados en la investigación propia, en esta categoría, se demuestra una clara concordancia con los resultados de la investigación de Gutiérrez, Hernández, y Hernández (2016). Aquí se evidencia en la manipulación con actos de indiferencia o el silencio que provocan en la mujer sentimientos de culpa, arrepentimiento e indefensión” estos son aspectos muy importantes para el equipo investigativo. Esto confirma la aplicación de la estrategia de afrontamiento de reacción agresiva, parcialmente.

Continuamos con la categoría de *Religión*. Indaga por la expresión de emociones, a través del rezo y la oración para tolerar o solucionar el problema. De las respuestas se puede inferir que, la relación que se guarda con los autores radica en las motivaciones y las creencias que cada cual alberga en su interior. Por ejemplo, **S1.13** dijo “no, para nada” y **S2.13** “Pues yo si le oraba mucho a Dios y le decía que me ayudara a salir de esa relación, porque no iba a ser capaz”. Como lo manifiestan Folkman & Lazarus (1984), otro de los factores son las creencias existentes como la religión, o creencias generales de control que nos ofrece el medio y en nosotros mismos, la motivación puede favorecer el afrontamiento a la capacidad de encontrarle solución a los problemas, a desarrollar habilidades.

Por último, respecto a la categoría de *Espera* Los presentes hallazgos evidencian resignación de parte de ambas participantes, lo cual desde el punto de vista de los autores Folkman & Lazarus (1984), puede manifestarse como falta de responsabilidad. Ya que los estilos y estrategias de afrontamiento se establecen cuando se habla de afrontamiento del estrés, los estilos de afrontamiento están predispuestos hacerles frente a las situaciones responsabilizándose individualmente, utilizando algunas estrategias para la estabilidad en la situación. En este sentido las respuestas tienden a esperar que la situación se resuelva con el pasar del tiempo “Sí, ya que creía que el tiempo, el perdón y amando fue como pude solucionar mi situación” (S1.14), “Pues sí, yo deje que el tiempo pasara, porque siempre guarde las esperanzas, yo nunca lo deje, si lo dejaba, pero él me buscaba y lo perdonaba [...]” (S2.14).

Dado que las respuestas de las dos participantes fueron afirmativa, se evidencia la aplicación absoluta de la Estrategia de Afrontamiento: *Esperar a la que situación se resuelva con el pasar del tiempo*, llevando esto al equipo investigativo a definirla como la estrategia de afrontamiento más utilizada por las participantes entrevistadas. También se define que las estrategias no utilizadas fueron: *Búsqueda de Apoyo Social* y *Búsqueda de Apoyo Profesional*.

Conclusiones

En el presente trabajo se observaron tres categorías que fueron utilizadas como estrategias de afrontamiento, las cuales fueron “expresión emocional abierta”, “esperar que la situación se resuelva con el pasar del tiempo” y “expresión agresiva hacia sí misma”. En el rastreo de antecedentes sobre el tema trabajado, específicamente “estrategias de afrontamiento frente a la violencia de género” se observa que no hay una buena disponibilidad de información, más específicamente investigaciones de enfoque cualitativo.

Este trabajo puede servir como referente teórico para futuras investigaciones y/o trabajos de grado, que se enfoque principal las estrategias de afrontamiento. Observamos que las participantes no utilizaron la búsqueda de apoyo social y profesional como estrategia de afrontamiento, pero no se identifican las razones por las cuales no utilizan este tipo de estrategias, lo cual puede ser una pregunta importante para futuras investigaciones.

Los resultados de esta investigación son un aporte importante para la psicología, ya que puede ser una herramienta de educación, utilizada para informar a la población femenina sobre las estrategias de afrontamiento frente a la violencia de género y cuáles son las más recomendadas para afrontar este tipo situaciones.

Debido al estado de emergencia generado por la pandemia del Covid-19 se vio limitada el número de la muestra, que inicialmente correspondía a 8 mujeres; por este mismo motivo la aplicación de las técnicas fue de manera virtual, impidiendo el acercamiento con la muestra, que, de haberse posibilitado, los resultados hubiesen sido más efectivos para el cumplimiento de objetivos, ya que hubiéramos tenido una amplitud en el contenido y los resultados de las participantes.

Es importante tener en cuenta que la cultura e ideología social juegan un papel desfavorecedor para la mujer a la hora de denunciar el abuso, ya que las creencias familiares muchas veces no están a favor de las separaciones de las familias.

Encontramos algunas recomendaciones para tener en cuenta, entre ellas están:

- Sugerir a las mujeres víctimas de violencia acudir al apoyo profesional para que puedan adquirir estrategias que la ayuden a salir de esa problemática.
- Realizar más estudios de enfoque cualitativo sobre estrategias de afrontamiento que permita tener una visión diferente sobre cómo salir de la violencia de género.
- Sería importante divulgar la información obtenida por esta y otras investigaciones relacionadas, en lugares como instituciones educativas, empresas y otras entidades, con el objetivo de que el género femenino conozca las situaciones de violencia que se pueden presentar y como enfrentarlas de una manera asertiva.

Referencias

- Aguirre, et al. (2006). Propiedades Psicométricas y Validación de la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S165792672006000200010&script=sci_arttext&tlng=en
- Alcoser, A. (2012). *Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán*. [Tesis de pregrado]. Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológicas. Guayaquil, Ecuador: Universidad de Guayaquil. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/50594988/TESIS_DE_GRADO_Alexandra.pdf?responsecontentdisposition=inline%3B%20filename%3DTESIS_DE_GRADO.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=ASIATUSBJ6BAEJWV6GUI%2F20200521%2Fus-east-1%2Fs3
- Alk, M., Aponte, F., & Jiménez, E. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Cultura Educación y Sociedad*, 7(2), 105-121. Obtenido de https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/1105/pdf_238
- Arana et al, L. (2010). Estrategias de Afrontamiento en Mujeres Maltratadas. *Anuario de Investigaciones*, 17, 59-67. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946006.pdf>
- Álvarez C, M. (13 de 4 de 2020). *eltiempo.com*. Obtenido de eltiempo.com: <https://www.eltiempo.com/colombia/medellin/como-denunciar-violencia-contr-la-mujer-en-cuarentena-483940>
- Amariz, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Barberá, E., & M. Benlloch, I. (2004). *Psicología y Género*. Madrid, España: PEARSON

- EDUCACIÓN, S. A. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38578555/20032014Psicologia_y_genero_1era_Martinez.pdf?responsecontentdisposition=inline%3B%20filename%3D20032014Psicologia_y_genero_1era_Martine.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=ASIAT
- Barrios, P. (2019). *Factores biológicos, Psicológicos y Sociales que inciden en el incremento de la violencia familiar y su repercusión en los Derechos Humanos*. Universidad Naioanl Federico Villegas , Escuela Universitaria de Posgrados. Lima, Perú: Universidad Naioanl Federico Villegas . Obtenido de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3627/BARRIOS%20MONTALVO%20PATRICIA%20ELENA%20-%20DOCTORADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Beleggia, L. (2020). La violencia de Genero como causa de algunos fenómenos migratorios en Europa. *Ciencia Juridica*, 9(17), 71-92. doi:10.15174/cj.v9i17.329
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*(5). Obtenido de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/876>
- Casado , M. (1994). *Ansiedad, estrés y trastornos Psicofisiológicos*. Universidad Complutence de Madrid, Facultad de Psicología. Madrid, España: Universidad Complutence de Madrid. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/2997/>
- Corte Constitucional. (2008). *corteconstitucional.gov.co*. Obtenido de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2018/t-311-18.htm>
- Dúque, L., y Henao , M. (2014). *Estrategias de afrontamiento, que según la Escala de Estrategias de Coping Modificada [EEC-M] asumen las lideresas vinculadas al Colectivo de Mujeres, frente a la violencia de género que afrontan en el contexto social de la Comuna 13 de Medellín*. [Tesis de pregrado] Corporación Universitaria Minuto De Dios, Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Salud. Bello, Antioquia: Corporación Universitaria Minuto De Dios. Obtenido de

- https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5540/TP_DuqueLuzMarina_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Endler, S., & Parker, J. (1990). Estado y rasgos de ansiedad, depresión y estilos de afrontamiento. *Australian Journal of Psychology*. doi: <https://doi.org/10.1080/00049539008260119>
- Estrada, J., & Sánchez, L. (2011). Las violencias de Género como problemas de salud pública: Una lectura en Clave Bioética. *Revista Colombiana de Bioética*, 6(1), 37-61. doi:<https://doi.org/10.18270/rcb.v6i1.1266>
- Frenández, A. (2018). Las bases culturales de la violencia de género y los procesos de autonomía de las mujeres. En J. Calargo, & D. H. García, *Matrices de paz* (pág. 447). México. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Javier_Camargo4/publication/327361794_Matrices_de_paz/links/5b8a2718a6fdcc5f8b75ce2a/Matrices-de-paz.pdf#page=308
- Fernández M, D., y Gosnsalez, M. (2019). La paz sin las mujeres !No va; El proceso de paz colombiano desde la perspectiva de género. *Revista CIDOB d'afers internacionals*,(121), 113-133. doi:doi.org/10.24241/rcai.2019.121.1.113
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1998). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Folkman, S., & Lazarus , R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. Nw York: Springer Publishing Company. Obtenido de https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=iySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer+publishing+company&ots=DfLMirchQf&sig=e-7-69sD8fqcOWFEL2HSd8rQXc&redir_esc=y#v=onepage&q=Stress%20appraisal%20and%20coping.%20Sprin
- Gómez, J. (2017). El proqué de la violencia familiar en Colombia. *Experiencias Humanitarias*(20), 515-530.

- Gómez, L., Murad, R. & Calderón, M. (2013). Historias de violencia, roles, prácticas y discursos legitimadores. *Violencia contra las mujeres en Colombia 2000-2010*. Bogotá: Ministerio de Salud. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INV/7%20--%20VIOLENCIA%20CONTRA%20LAS%20MUJERES%20EN%20COLOMBIA.pdf>
- Gutiérrez, Y. A., Hernández, V. E., Y Hernández V. H. (2016). Las consecuencias de la violencia de género para la salud y formación de los adolescentes. *Revista Médica Electrónica*, 38(5), 697-710. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2016/me165e.pdf>
- González M, C. (2008). Sobre la Historia de la Muher y la Violwncia de Género. *Clío & Crímen: Revista del Centro de Historia del Crimen de Durango*(5), 13.23. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2777362>
- Hernández Sampieri R., Fernández Collado C. y Baptista Lucio M. D. P. (2010) Metodología de la investigación McGraw-Hill México D.F
- Lazarus, R., & Lazarus, B. (1994). *Passion and Reason*. New york: Oxford University Press. Obtenido de https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=FY3eRwyxtwC&oi=fnd&pg=PA3&dq=+Lazarus,+R.+S+1994&ots=J51yHaukAq&sig=8QNXdVn1ucaOmz00IAF0aruODM&redir_esc=y#v=onepage&q=Lazarus%2C%20R.%20S%201994&f=false
- Luque, M. (2012). *Violencia de Género y prensa ¿Verdadero problema de Salud Pública?* Sevilla, España: Deposito de Investigación, Universidad Sevilla. Obtenido de <https://idus.us.es/handle/11441/40010?>
- Marriaco, M., Rutzstein, G., y Keegan, E. (2015). Afrontamiento y trastorno de estrés postraumático en mujeres maltratadas por su pareja. *Ansiedad y estrés*, 21(2-3), 181-194. Obtenido de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/74163/CONICET_Digital_Nro.d95c8ab1-9e2e-43cb-8c1d-0f292cf170cd_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2008). *minsalud.gov.co*. Obtenido de minsalud.gov.co:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/sala-situacion-violencia-genero.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social Oficina de Promoción Social (2018). Sala situacional

Mujeres víctimas de violencia de género. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/sala-situacion-violencia-genero.pdf>.

Molina , E. (2019). Factores de riesgo y consecuencias de la violencia en Colombia. *Tempus Psicológico*, 2(1), 14-35. doi:<https://doi.org/10.30554/tempuspsi.1.2.2149.2019>

Molina, J., y Moreno, J. (2015). Percepción de la experiencia de violencia doméstica en

mujeres víctimas de maltrato de pareja. *Universitas Psychologica*, 14(3), 997-1008.

Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a17.pdf>

NMLCF. (2019). *Boletín estadístico Mensual Diciembre 2019*. Bogotá, Colombia: Instituto

Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses; Centro nacional de referencia Sobre la violencia. Obtenido de

<https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/349426/diciembre2019.pdf/320ad04c-7c85-287f-804a-a49b1031d9f3>

Parra , S., y Holanda, A. (2016). Violencia doméstica contra la mujer y el uso de estrategias de

afrontamiento: producción de artículos científicos en Brasil (2000-2013). *Psicología desde el caribe*, 33(3), 265-284. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n3/2011-7485-psdc-33-03-00265.pdf>

PPCM. (2019). *Gestión Pública de la Seguridad de la Mujer en Medellín 2019*. Medellín,

Colombia: Concejo de Medellín. Obtenido de

http://oppcm.concejodemedellin.gov.co/sites/oppcm/files/2020-03/seguridad_de_las_mujeres.pdf

Rodríguez , O. (2013). *Las estrategias de afrontamiento individual y su relación con la salud*

mental (bienestar social, psicológico y subjetivo) en jóvenes con alto riesgo de sufrir problemas psicosociales en el distrito de Santa Marta. Universidad del Norte.

Barranquilla, Colombia: Universidad del Norte. Obtenido de

<http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7498/Oscarrodriguez.pdf?sequence=1>

Ruiz , C. (2016). *Las voces tras lo datos, Una mirada cualitativa a la violencia de género en*

adolescentes. Sevilla, España: Instituto Andaluz de la Mujer. Obtenido de

https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=4879

Anexos

Anexo A. Matriz de presentación de resultados de la entrevista semiestructurada

PREGUNTA	RESPUESTA PARTICIPANTE # 1	RESPUESTA PARTICIPANTE # 2
1. ¿llegó a conocer los motivos del problema?	“Sí, los conocía, pero no justificaban el maltrato siempre intentaba que tuviéramos comunicación, pero era muy complicado”.	“Sí, eran por los celos de él, porque no podía verme hablando con compañeros de mi universidad, ni relacionándome con otro tipo de gente todo tenía que ser que él estuviera ahí, era por eso los celos de él, la inseguridad de él”
2. ¿Cuándo se dio cuenta de las causas, usted buscó soluciones cuando fue víctima de violencia?	“Sí, siempre intentaba que tuviéramos comunicación, pero era muy complicado”	“No, la verdad yo no busqué así como una solución, yo hablaba con él y le preguntaba porque era así y él me decía, pues que no me quería perder, y que no que era porque habían hombres muy “haraganes” como dicen en ese término coloquial, y que era por eso; pero nunca pues yo le comentaba a mis amigas como por encima, pero nunca busqué cómo hablar y hablar a profundidad eso no”.
3. ¿Ser víctima genera estrés ¿usted llegó a soportar el estrés?	“No me genero estrés como tal, pero mi autoestima y mi seguridad disminuyeron”	“Sí, lo llegué a soportar yo me sulfuraba ¡respiraba profundo! y volvía como a hablar con él, y yo trataba de entenderlo, pero si me estresaba muchísimo, porque especulaba demasiado a veces no veía las cosas y solamente se las imaginaba, entonces si me estresé mucho, pero trataba de entenderlo”.
4. ¿Usted se conformó con la situación de violencia?	“No me conformé porque siempre busqué la forma de llegar a un acuerdo, comunicarme, fácil; lo que tuve fue paciencia esperando algún cambio”.	“Sí, yo me llegue a conformar porque yo lo aceptaba como era, osea él a mi yo si le hacía entender a él que estaba haciendo mal que ya se exageraba, pero él me decía como que ¡yo soy así!, entonces yo si caí en ese conformismo y trataba de entenderlo “no él es así yo no lo puedo hacer cambiar”.
5. ¿Usted pensó o hizo algo que le ayudará a controlar sus emociones?	“Si llorar como loca, hablar con mis amigas creo que en ese momento fue lo que más me ayudo”	“casi siempre tragaba mucho para adentro, yo iba a mi casa y me sentía a veces triste, lloraba, lloraba, pero no era capaz de dejarlo osea yo me desahogaba yo sola prácticamente”.
6. ¿Cuándo aprendieron a controlar las emociones, eso les ayudó a tolerar la situación de violencia?	“No, en mi caso fue todo lo contrario porque a mí me hizo reflexionar sobre lo que yo quería tener en mi vida sentimental”	“Si, sí, porque yo osea, yo llegaba a mi casa y lloraba como para compensar ¡cierto! para sacarme, porque yo sabía que yo lloraba y me iba a sentir mejor era como un mecanismo para mi me ayudaba, porque yo lloro y al otro día sigo como si nada, entonces si lo llegue a tolerar yo me sentía insatisfecha en esa parte como esa inconformidad se podría decir que no era como 100% feliz porque el de alguna manera con el comportamiento me hacía sentir mal, pero si llegue a tolerar porque continuaba con la relación, yo tenía la esperanza de que el cambiara”.
7. ¿Usted evitó manifestar sus emociones?	“No, en ningún momento las evite y menos por mi forma de ser”	“A veces con la familia como para que no notara pues que yo estaba mal con él, pues que no se dieran cuenta, ya que mi familia siempre me lo dijo que era mejor dejar así pero yo no era capaz, entonces yo trataba a veces cuando yo peleaba con él, cuando yo lo llevaba así a eventos de mi familia o así, yo disimulaba trataba que a veces me sacaba muchas tristezas y hasta rabias, porque era demasiado hasta con mis primos le daban como esos ataques de celos”
8. ¿Cuándo usted se sentía mal, expresaba libremente lo que sentía con otras personas?	“Si, con mis amigas que son personas maravillosas que saben escuchar, que no juzgan, pero con otras personas era muy incómodo hablar del tema”	“Con mis primas, más que todo, como ellas conocieron desde el inicio la relación yo las buscaba más que todo a ellas y por ahí una o dos amigas, pero mis primas eran las que me escuchaban y obviamente ellas me decían que mirara bien las cosas, si quería estar ahí, pues que igual él era muy celoso pero también era una persona muy pendiente de mí, entonces como por ese lado ellas me aconsejaban como tratará de arreglar las cosas, siempre buscándole solución”.
9. ¿Ocultó sus emociones debido a que tenía miedo al rechazo social?	“Realmente ante la sociedad si guardaba silencio y evitaba mucho el tema porque siempre critican y juzgan y tiran muy duro a una mujer porque dejan que abusen de ella, pero nunca se toman la tarea de escuchar y de apoyar”	“No igual yo he sido como o sea si a mí me preguntaban pues yo si respondía, pero gente de mi confianza si les comentaba como por los laditos, pero no sentí como ese miedo al rechazo social no, a mi si me daba pena que él me hiciera escándalos en la calle, porque obviamente iban a decir que pesar de esa ¡niña, tan boba! pues los comentarios, los comentarios si me daban mucha vergüenza”

10. ¿Llegó a realizar actividades o acciones que le ayudarán a aguantar el problema?	“Sinceramente no, ya que en ese momento entre en una fuerte depresión, ni ganas de comer me daban”	“No, pues actividades no la verdad no, es que él no me daba ni el tiempo porque todo el tiempo era conmigo, las actividades las realizaba con él, pues si siempre eran actividades con él, si quería ir a cine, si quería ir hacer deporte, él siempre, siempre estuvo ahí nunca me dio el tiempo para yo respirar”.
11. ¿Las actividades realizadas les ayudaron a eliminar o detener las emociones causadas por la violencia?	“En ese momento de mi vida la única actividad que respondía era en mi trabajo porque tocaba, pero enserio no me daban ganas de nada”	“, si eso me ayudaba como un poquito a mejorar mi estado de ánimo, si me ayudaba un poquito a sentirme como mejor, cómo a estar otra vez en esa zona de confort bien y también cuando iba donde mi abuela, mi abuela vive en marinilla y a veces me iba para allá iba sin él y estaba más tranquila”.
12. ¿Se distrajo haciendo algo que le permitiera eliminar o detener pensamientos negativos?	“No, de hecho, cuando vives una situación así solo pasa por tu mente el porqué de todo lo que sucedió y tratas de encontrar una respuesta”	“yo traté mucho de controlar mis pensamientos negativos pues como de entrar en ese estado de negación como esto no va a pasar, yo siempre le trate de ver lo positivo a esto, si hago esto él se va a sentir mejor, o haciendo detalles. Yo le voy a proponer a él irnos a pasear pues sí, siempre le vi lo positivo a todas las actividades que hacíamos, disfrutaba realmente de la compañía de él”.
13. ¿Ha negado sus pensamientos perturbadores?	“No los llegue a negar ni los negaría jamás siempre deje que todo fluyera, creo que una parte importante para que aprendiera a llevar la situación y sanará”	“Sí, porque a veces esos pensamientos se me metían mucho, me involucraban, me decían que, pues lo que yo pensaba ¡que no deja esa relación, que yo ya me veo como una boba pasando y pasándole cosas, osea fueron perturbadores, pero también eran pensamientos que me ayudan a entender ciertas cosas, porque me sentía como una ¡esclava, como tan boba! hasta llegué a pensar que él era la única persona que me iba a querer, que nadie más me iba a querer, que no lo merecía pues por nadie por otros antecedentes que tuve cuando fui niña, entonces como sentí que él me quería a la manera de él, entonces era como eso, una parte me decía que no lo dejes porque él va a ser la única persona que te va a querer y otra me decía ¡Hey! estas cayendo en un estado de sumisión, eres muy boba mereces otra persona y eso me volvía un ocho la cabeza”
14. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia los objetos?	“No, simplemente lloraba y una vez intente clavarme un cuchillo”.	“Sí, hacia las paredes casi siempre o de pronto tiraba cosas, por ejemplo, cuando tenía una discusión con él actuaba de momento tiraba las cosas literales, la de él y las mías, si actué de esa manera violenta hacia los objetos”.
15. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia los demás?	“No”.	“Hacia los demás no mucho, de pronto cuando en el momento me decían algo o usted tan boba y así si respondía mal a usted no le importa es mi vida, son problemas de él y yo, si respondí mal pero no a actuar de manera agresiva nunca”.
16. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia sí mismo?	“Conmigo misma si, intente enterrarme un cuchillo”.	“Sí, me arrancaba el cabello, me daba contra las paredes, si porque yo me sentía como cuando alguien te contiene y no puedes defenderte entonces sí, llegaba sola y me atacaba a mí misma fuertemente”.
17. ¿Expresaste tus emociones abiertamente, como forma de desahogo?	“Si, con mis amigas siempre les hablaba sobre cómo me sentía”.	“Sí, la verdad pues mis primas han sido como mi otra voz ellas siempre me han escuchado, o tenía a mis amigas y ellas a veces no necesitaba yo decirles, ellas me preguntaban y yo ya desesperada al guardar tantas cosas me desahogaba con ellas”.
18. ¿Tuviste pensamientos positivos que ayudaron a enfrentar la situación?	“No logre tener un pensamiento positivo porque siempre estaba muy triste y perdí mi seguridad y mi valor como mujer”.	“Sí, pues o sea yo siempre guarde como la esperanza de que él cambiara, de que él pues dejará los celos, siempre tuve la esperanza y se lo manifestaba más de una vez; y él me decía que sí que iba a cambiar que lo iba a hacer, que tuviéramos una relación más abierta pero nunca fue así, fui positiva y estuve al margen de que las cosas iban a mejorar, siempre guarde esa esperanza”.
19. ¿Qué aspectos positivos identificó del problema?	“Bueno pues en el momento que vives las cosas tu no ves nada positivo y nada para rescatar. Obvio veo mil cosas positivas en este momento y la más importante de todas es que recupere mi vida y el amor propio que tanto descuide”.	“Haber, durante la relación osea el aspecto positivo que yo le vi a él era que él mantenía pendiente de mí, y era muy amoroso “para que” en los momentos malos, en los peores momentos que yo pase en mi vida, él siempre estuvo ahí él siempre fue mi compañía, por ese lado estuve contenta, si tuve una buena compañía y en la actualidad es que tuve que vivir eso para abrir los ojos y no volver a permitir que otra persona me haga daño, que te amen pero que te amen bien y no con ese delirio celotípico todo el tiempo “tú me estas engañando”

20. ¿Buscó opciones de ayuda para solucionar el problema con alguna persona?	“No, porque la única que quería arreglarlo era yo”.	“No, pues, casi siempre fue cuando pedía consejos a las mismas personas a mis primas, a mis amigas, les pedía consejos a ellas, porque ni mi mamá, ni a mi papá, pues ya mi familia estaba enterada de la situación de él y yo, en mi ambiente laboral también lo sabían eso fue una cadena, todo el mundo lo supo lo que yo ya vivía con él, porque él hacía escándalos en la calle, yo recurría a mis amigas que estuvieron conmigo de principio a fin”.
21. ¿Buscó ayuda profesional para solucionar el problema?	“No”	“No, yo nunca busqué a un psicólogo, si lo pensé y si me lo sugerían, pero yo nunca lo busqué porque yo pensé que podía ser capaz de dejarlo, que iba a ser capaz de superar la relación y todo eso, entonces no lo busqué todo fue mediante el tiempo”.
22. ¿Buscó ayuda profesional para enfrentar las consecuencias que les dejó el problema?	“No busque ayuda profesional”	“No, osea la verdad yo no pues si entre en ese momento que me llene de fortaleza por iniciativa propia, nadie me decía que hazlo, hazlo escuche otros puntos de vista, pero sentí que debía vivir eso y salir solita de esto, llegar a soportar y que más adelante me iba a llenar de fortaleza y lo iba a superar sola, las consecuencias fueron que yo llore mucho, me sentí muy mal, a veces no le veía sentido a la vida, pero tuve esa fortaleza de volverme a parar por eso estuve sola en mi proceso”.
23. ¿Encontraron una esperanza que ayudará a solucionar el problema a través del rezo y la oración?	“No, para nada”	“Pues yo si le oraba mucho a Dios y le decía que me ayudara a salir de esa relación, porque no iba a ser capaz o muchas veces también pedía por él para que cambiara, para que tuviéramos nuevamente una relación como el inicio, pues que las cosas se nos dieran, pero si, sí buscaba mucho de Dios”
24. ¿Antes de enfrentar el problema tuviste algunas alternativas que les ayudará a solucionar el problema?	“La única alternativa que buscaba era siempre dialogar ya que siempre fui una persona muy abierta y dispuesta al diálogo”	“Cuando él llegaba y me hacía reclamos fuertes o ya iba a atacarme, yo si llegué a calmarlo un poquito y me detenía a pensar, que si tenía la culpa, pues si trataba de atar todos los cabos y mirar si realmente hice algo malo o algo que a él no le gusto, si yo miraba, analizaba primero, no siempre pero si lo llegué a hacer, analizaba bien la situación para tratar de hablar con él sin forma violenta”.
25. ¿Usted dejó que el tiempo resolviera por sí sola el problema?	“Si, ya que creía que el tiempo, el perdón y amando fue como pude solucionar mi situación”.	“Pues sí, yo deje que el tiempo pasara, porque siempre guarde las esperanzas, yo nunca lo deje, si lo dejaba, pero él me buscaba y lo perdonaba, osea yo deje que el tiempo pasara y pasara, y él al fin tuvo la decisión de dejarme a mí; porque nunca tuve el valor de dejarlo”.

Anexo B. Pantallazo de Matriz de análisis de la información

Espacio para respuestas literales de los participantes que pertenecen a cada categoría				
	Sujeto 1	Código	Sujeto 2	Código
Busqueda de ayuda social	“no, porque la única que quería arreglarlo era yo”	S1.1	“no, pues, casi siempre fue cuando pedía consejos a las mismas personas a mis primas, a mis amigas, les pedía consejos a ellas”..... Porque ni mi mamá, ni a mi papá, pues ya mi familia estaba enterada de la situación de él y yo, en mi ambiente laboral también lo sabían eso fue una cadena, todo el mundo lo supo lo que yo ya vivía con él, porque él hacía escándalos en la calle, yo recurría a mis amigas que estuvieron conmigo de principio a fin.	S.2.1 S2.1.1
Busqueda de ayuda profesional	“no, o sea la verdad yo no pues si entre en ese momento que me llene de fortaleza por iniciativa propia”	S1.2	“no, yo nunca busqué a un psicólogo, si lo pensé y si me lo sugerían, pero yo nunca lo busqué porque yo pensé que podía ser capaz de dejarlo” “[...] iba a ser capaz de superar la relación y todo eso, entonces no lo busqué todo fue mediante el tiempo”	S2.2. S2.2.1
Evitación comportamental	“sinceramente no, ya que en ese momento entre en una fuerte depresión, ni ganas de comer me daban”..... “no, pues actividades no la verdad no, es que él no me daba ni el tiempo porque todo el tiempo era conmigo”.... sí, sí, porque yo o sea, yo llegaba a mi casa y lloraba como para compensar ¡cierto! para sacarme, porque yo sabía que yo lloraba y me iba a sentir mejor era como un mecanismo para mi me ayudaba	S1.3. S1.3.1 S1.3.2	“las actividades las realizaba con él, pues si siempre eran actividades con él, si quería ir a cine, si quería ir hacer deporte, él siempre, siempre estuvo ahí nunca me dio el tiempo para yo respirar”	S.2.3
Busqueda de alternativas	“sí, los conocía, pero no justificaban el maltrato siempre intentaba que tuviéramos comunicación pero era muy complicado”	S1.4	“sí, eran por los celos de él, porque no podía verme hablando con compañeros de mi universidad, ni relacionándome con otro tipo de gente todo tenía que ser que él estuviera ahí, era por eso los celos de él, la inseguridad de él”	S2.4
Control emocional	“sí llorar como loca, hablar con mis amigas creo que en ese momento fue lo que más me ayudo”..... “no, en mi caso fue todo lo contrario porque a mí me hizo reflexionar sobre lo que yo quería tener en mi vida sentimental”	S1.5 S1.5.1	“casi siempre tragaba mucho para adentro, yo iba a mi casa y me sentía a veces triste, lloraba, lloraba, pero no era capaz de dejarlo o sea yo me desahogaba yo sola prácticamente”.	S2.5
expresión emocional abierta	“sí, con mis amigas siempre les hablaba sobre cómo me sentía”	S1.6	“[...] tenía a mis amigas y ellas a veces no necesitaba yo decirles, ellas me preguntaban y yo ya desesperada al guardar tantas cosas me desahogaba con ellas”	S2.6
Reevaluación positiva	“no logre tener un pensamiento positivo porque siempre estaba muy triste y perdí mi seguridad y mi valor como mujer”	S1.7	“Obvio veo mil cosas positivas en este momento y la más importante de todas es que recupere mi vida y el amor propio que tanto descuide”	S2.7
Refrenar el afrontamiento	“la única alternativa que buscaba era siempre dialogar ya que siempre fui una persona muy abierta y dispuesta al diálogo”	S1.8	“cuando él llegaba y me hacía reclamos fuertes o ya iba a atacarme, yo si llegué a calmarlo un poquito y me detenía a pensar, que, si tenía la culpa, pues si trataba de atar todos los cabos y mirar si realmente hice algo malo”	S2.8
Conformismo	“no me conformé porque siempre busque la forma de llegar a un acuerdo, comunicarme, fácil; lo que tuve fue paciencia esperando algún cambio” “no me genero estrés como tal, pero mi autoestima y mi seguridad disminuyeron”	S1.9	“Sí, yo me llegue a conformar porque yo lo aceptaba como era [...]”.... Sí, lo llegué a soportar yo me sulfuraba ¡respiraba profundo! y volvía como a hablar con él, y yo trataba de entenderlo, pero si me estresaba muchísimo, porque especulaba demasiado a veces no veía las cosas y solamente se las	S2.9 S2.9.1

			imaginaba, entonces si me estresé mucho, pero trataba de entenderlo”	
Evitación emocional	“No, en ningún momento las evite y menos por mi forma de ser	S1.10	A veces con la familia como para que no notara pues que yo estaba mal con él, pues que no se dieran cuenta, ya que mi familia siempre me lo dijo que era mejor dejar así pero yo no era capaz [...].[...] yo disimulaba trataba que a veces me sacaba muchas tristezas y hasta rabias, porque era demasiado hasta con mis primos le daban como esos ataques de celos	S2.10 S2.10.1
Evitación cognitiva	“en ese momento de mi vida la única actividad que respondía era en mi trabajo porque tocaba, pero enserio no me daban ganas de nada”..... “no los llegue a negar ni los negaría jamás siempre deje que todo fluyera, creo que una parte importante para que aprendiera a llevar la situación y sanará”	S1.11 S1.11.1	“Sí, eso me ayudaba como un poquito a mejorar mi estado de ánimo, si me ayudaba un poquito a sentirme como mejor [...]. “sí, porque a veces esos pensamientos se me metían mucho, me involucraban, me decían que, pues lo que yo pensaba ¡que no deja esa relación, que yo ya me veo como una bobita pasando y pasándole cosas [...]” (S2)	S2.11 S2.11.1
Reacción agresiva	“Sí, intente enterrarme un cuchillo”	S1.12	Sí, me arrancaba el cabello, me daba contra las paredes, si porque yo me sentía como cuando alguien te contiene y no puedes defenderte entonces sí, llegaba sola y me atacaba a mí misma fuertemente” “Sí, hacia las paredes casi siempre o de pronto tiraba cosas, por ejemplo, cuando tenía una discusión con él actuaba de momento tiraba las cosas literales, la de él y las mías, si actué de esa manera violenta hacia los objetos... Hacia los demás no mucho, de pronto cuando en el momento me decían algo o usted tan bobita y así si respondía mal a usted no le importa es mi vida”	S2.12 S2.12.1 S2.12.2
Religión	“no, para nada	S1.13	“pues yo si le oraba mucho a Dios y le decía que me ayudara a salir de esa relación, porque no iba a ser capaz”	S2.13
Espera	“Sí, ya que creía que el tiempo, el perdón y amando fue como pude solucionar mi situación”	S1.14	“Pues sí, yo deje que el tiempo pasara, porque siempre guarde las esperanzas, yo nunca lo deje, si lo dejaba, pero él me buscaba y lo perdonaba [...]”	S2.14

Anexo C. Guía de entrevista semiestructurada

Hola, somos estudiantes de Corporación Universitaria Minuto de Dios, estamos realizando una investigación para optar por el título de psicólogas. La investigación busca Describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente a la violencia de género a partir de la narrativa de dos mujeres de la ciudad de Medellín 2020 - 2. A continuación encontrará 25 preguntas abiertas, conteste de la forma más sincera posible, si en algún momento se siente incómoda con la entrevista la puede detener inmediatamente. La duración es aproximadamente de 15 minutos. Empecemos

1. ¿llegó a conocer los motivos del problema?
2. ¿Cuándo se dio cuenta de las causas, usted buscó soluciones cuando fue víctima de violencia?
3. ¿Ser víctima genera estrés ¿usted llegó a soportar el estrés?
4. ¿Usted se conformó con la situación de violencia?
5. ¿Usted pensó o hizo algo que le ayudará a controlar sus emociones?
6. ¿Cuándo aprendieron a controlar las emociones, eso les ayudó a tolerar la situación de violencia?
7. ¿Usted evitó manifestar sus emociones?
8. ¿Cuándo usted se sentía mal, expresaba libremente lo que sentía con otras personas?
9. ¿Ocultó sus emociones debido a que tenía miedo al rechazo social?
10. ¿Llegó a realizar actividades o acciones que le ayudarán a aguantar el problema?
11. ¿Las actividades realizadas les ayudaron a eliminar o detener las emociones causadas por la violencia?

12. ¿Se distrajo haciendo algo que le permitiera eliminar o detener pensamientos negativos?
13. ¿Ha negado sus pensamientos perturbadores?
14. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia los objetos?
15. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia los demás?
16. ¿Cuándo se sintió desesperada o frustrada reaccionó agresivamente hacia sí mismo?
17. ¿Expresaste tus emociones abiertamente, como forma de desahogo?
18. ¿Tuviste pensamientos positivos que ayudaron a enfrentar la situación?
19. ¿Qué aspectos positivos identificó del problema?
20. ¿Buscó opciones de ayuda para solucionar el problema con alguna persona?
21. ¿Buscó ayuda profesional para solucionar el problema?
22. ¿Buscó ayuda profesional para enfrentar las consecuencias que les dejó el problema?
23. ¿Encontraron una esperanza que ayudará a solucionar el problema a través del rezo y la oración?
24. ¿Antes de enfrentar el problema tuviste algunas alternativas que les ayudará a solucionar el problema?
25. ¿Usted dejó que el tiempo resolviera por sí sola el problema?

Terminamos, muchas gracias por participar. Si fuera necesario volver a encontrarse con nosotros para efectos de esta investigación ¿Lo haría?

Anexo D. Formato de Consentimiento Informado

FECHA		
DD	MM	AAAA

Yo _____ identificado (a) con el número de documento _____ por voluntad propia doy mi consentimiento para participar en el presente proceso de investigación realizado por las estudiantes **Valentina Fong y Tania Mazo** identificadas con cédula de ciudadanía _____ y _____ respectivamente, de la ciudad de Medellín perteneciente al programa de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, por tanto doy autorización para que la información que suministre sea utilizada por el investigador sólo con fines investigativos, permito que los audios, videos y fotografías sean utilizados con los fines antes mencionados.

Manifiesto que recibí información clara sobre el proceso de investigación y el propósito con el cual se realiza, por otra parte, también recibí información sobre la utilización de la información suministrada y la forma en que los resultados serán utilizados.

Doy consentimiento para que los resultados sean conocidos por la Corporación Universitaria Minuto De Dios y los tutores o asesores que acompañan el proceso de investigación.

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.

Firma

Nombre

CC: