

Violencia psicológica y estrategias de afrontamiento: itinerarios de mujeres jóvenes mexicanas.

Psychological violence and coping strategies: itineraries of young Mexican women.

Natalia Tenorio Tovar (*)

Reseña biográfica

(*) Natalia Tenorio Tovar es de nacionalidad mexicana, Doctora en Sociología por la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco, actualmente es profesora en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, México D.F.- México.

Orcid.org/0000-0002-3727-9848

C.E.: natalia.tenorio@politicas.unam.mx

Recibido: 4.04.2024

Revisado: 3.06.2024

Aceptado: 17.06.2024

TENORIO TOVAR, Natalia (2024). “Violencia psicológica y estrategias de afrontamiento: itinerarios de mujeres jóvenes mexicanas.” Con-ciencias Sociales, Año 16, N° 30, junio 2024, pp. 43-56. Universidad Católica Boliviana “San Pablo”, Sede Cochabamba

Resumen

El objetivo de la investigación es comprender las estrategias de afrontamiento y la manera en la que se organizan en itinerarios de solución del problema seguidos por seis mujeres jóvenes mexicanas, que terminaron una relación de pareja en la que se ejercía violencia psicológica. Se hace énfasis en las estrategias que involucraron los recursos con los que contaban, destacando el entorno familiar, la red de pares, el entorno laboral y escolar. Se discute sobre las estrategias para manejar el estrés, las estrategias de rompimiento de la relación y las estrategias de recuperación de la identidad durante y posteriores a la ruptura. Asimismo, se resalta la importancia de la no dependencia económica y emocional para salir de una relación en la que se ejerce violencia psicológica.

Palabras clave: violencia psicológica, estrategias de afrontamiento, itinerario, pareja.

Abstract

The objective of the research is to understand the coping strategies and the way in which they are organized in itineraries followed by six young Mexican women, who ended a violent relationship. Emphasis is placed on the strategies that involved the resources available to them, highlighting the family environment, the peer network, the work and school environment. Strategies for managing stress, relationship breakup strategies, and strategies for recovering self-esteem during and after the breakup are discussed. As well as the importance of economic and emotional non-dependence to end a violent relationship.

Keywords: Psychological violence coping strategies; itineraries; couple

Sumário

O objetivo da investigação é compreender as estratégias de enfrentamento e o modo como se organizam em itinerários de resolução de problemas seguidos por seis jovens mexicanas, que terminaram uma relação de casal em que foi exercida violência psicológica. A ênfase é colocada nas estratégias que envolveram os recursos de que dispunham, destacando o ambiente familiar, a rede de pares, o ambiente laboral e escolar. São abordadas estratégias de gestão do estresse, estratégias de ruptura da relação e estratégias de recuperação da autoestima durante e após a ruptura. Assim como a importância da não dependência econômica e emocional para sair de uma relação em que a violência psicológica é exercida.

Palavras-chave: violência psicológica, estratégias de enfrentamento, itinerário, casal.

Introducción

Durante mucho tiempo la violencia hacia las mujeres ejercida en el ámbito de lo privado (la pareja, la familia) se consideró como un problema individual, concerniente al ámbito de lo familiar y consentido, aceptado o justificado, ante la cual las organizaciones de salud y las instituciones públicas no tenían nada que hacer. Actualmente, la violencia hacia las mujeres se considera un problema social que debe tener prioridad en las agendas públicas. Desde 1980 la ONU reconoció la gravedad de la violencia contra la mujer y la violencia en el entorno familiar como “el crimen encubierto más frecuente en el mundo” (ENDIREH, 2007, p. 18). Sin embargo, no fue hasta 1993 que fue considerada como una violación específica de los derechos humanos, fecha a partir de la cual se realizaron diferentes acciones para contar con un instrumento internacional que

definiera este tipo de violencia y obligara a los estados a tener una legislación acorde.

La evolución de los estudios de la violencia sigue los cambios que se han llevado a cabo en las sociedades y en las estructuras familiares. Hasta mediados de la década de los setenta la literatura se interesó por las mujeres maltratadas y la violencia conyugal; en los noventa, el interés giró en torno a la violencia doméstica y, más recientemente, el lenguaje científico adoptó la expresión de violencia en la pareja. Dichos cambios en la forma de designar el fenómeno se corresponden con los cambios en las relaciones entre los sexos, en las que el vínculo de la intimidad reemplaza el vínculo conyugal, y también ante la creciente conciencia de que la violencia puede producirse entre parejas del mismo sexo (Corradi, 2020, pp. 129-130).

Debido a que la violencia es un fenómeno complejo que incluye elementos biológicos, psicosociales, históricos y culturales, no existe un consenso en cuanto a su definición, ya que éste se fue transformando a lo largo de la historia (Barbosa González, 2014).

En la presente investigación se utilizó la definición que aparece en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV, 2021), es la que se utiliza en México para su prevención, sanción y erradicación. En ésta se define a la violencia psicológica como:

Cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a

la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

Durante 2021, 70.1% de las mujeres mexicanas de 15 años en adelante dijeron haber experimentado al menos un incidente de violencia; el tipo de violencia que más suelen sufrir es la violencia psicológica (51.6%). Según la misma encuesta, el 39.9% de mujeres dijeron haber sufrido violencia en su última o actual relación de pareja. Las mujeres jóvenes fueron las que reportaron mayor prevalencia de violencia con un 58.3% (ENDIREH, 2021).

Las mujeres que se encuentran más expuestas a la violencia de pareja son las mujeres entre los 20 y 44 años de edad. De estas cifras llama la atención el grupo de 20 a 24 años ya que 85% de mujeres de esas edades han enfrentado al menos un episodio de violencia (INEGI, 2017). Por ello para el presente estudio se consideró ese rango de edad.

La violencia psicológica es relevante porque se considera la puerta de entrada hacia otros tipos de violencia, como la física. Además, es pocas veces denunciada, sea por la dificultad para identificarla y pensarla como un delito debido a que las mujeres no conocen sus derechos, por la escasez de recursos para la supervivencia, por el miedo a afrontar la crianza y educación de los hijos en solitario, o por la dependencia económica y emocional (Perela, 2010, p. 357).

A partir de la necesidad de comprender el fenómeno de la violencia, Perrone y Nannini la describen como la manifestación de un fenómeno interaccional y no como un fenómeno individual, que sólo puede explicarse en relación con un contexto de relaciones (1997, p. 28). La violencia hacia la mujer se corresponde con la violencia castigo de tipo complementaria definida como aquella que se inscribe en el marco de

una relación desigual en la que una de las partes reivindica una posición superior y causa sufrimiento a la otra, a la que no reconoce como un igual, por lo que la violencia es unidireccional (Perrone y Nannini, 1997).

Material y métodos

La investigación se desarrolló bajo el marco de la visión sistémica², adoptando un enfoque cualitativo con el objetivo de comprender la complejidad que opera en la selección de estrategias de afrontamiento, según los recursos sociales con los que cuentan las mujeres que fueron víctimas de violencia psicológica. Además se ubica como un estudio descriptivo, ya que devela las tendencias claves y situaciones que formaron parte del itinerario de resolución del problema de las entrevistadas.

Se vio la pertinencia de considerar la entrevista por su capacidad para dar cuenta de la subjetividad, los motivos y las orientaciones que inciden en el comportamiento de las entrevistadas (Vela, 2015, p. 65) y por ser una herramienta para la reconstrucción de los eventos que permiten tanto la comprensión de la dinámica individual en su interacción con el entorno, como las acciones de las entrevistadas al evaluar su relación de pareja. De la misma manera, la entrevista permitió el registro de los procesos implícitos en dicha toma de decisiones explorando conexiones no evidentes a primera vista.

Concretamente, se utilizó la entrevista semiestructurada centrada en el problema (Flick, 2002) como técnica de recopilación

² Los modelos sistémicos ponen el énfasis en las secuencias interpersonales de los actos que, aunado a los aportes de los modelos narrativos, ofrecen un nuevo lenguaje: "la violencia interpersonal emerge de esfuerzos para confirmar o desconfirmar elementos constitutivos del discurso privilegiado, incluyendo la discusión retórica entre autonomía y armonía, entre decisión propia y responsabilidad social" (Perrone y Nannini, 1997, p. 16).

de la información, que a través de una "guía de entrevista que incorpora preguntas y estímulos narrativos, [busca] recoger datos biográficos respecto a cierto problema" (Flick, 2002, pp. 100 -101).

Participantes

Se entrevistaron seis mujeres mexicanas entre los 20 y 44 años de edad (Tabla 1), que estuvieron en una relación de pareja en la que se ejerció violencia psicológica y terminó en un plazo no mayor a un año al momento de la entrevista.

Tabla 1.
Mujeres entrevistadas.

Seudónimo	Edad	Trabajo	Escolaridad
Azucena	27 años	Empleada	Licenciatura incompleta
Azalea	41 años	Maestra	Licenciatura y posgrado
Dalia	27 años	Empleada	Licenciatura incompleta
Hortensia	20 años	Estudiante	Licenciatura en proceso
Rosa	22 años	Hogar	Licenciatura

Instrumento

Se diseñó una guía de entrevista de 14 preguntas organizadas en cuatro ejes: sobre la relación de pareja, sobre la violencia experimentada en la relación de pareja, sobre la ruptura de la relación de pareja y sobre las estrategias de afrontamiento empleadas para la ruptura y superación de la relación de pareja.

Análisis de la información

A partir de las transcripciones de las grabaciones, se realizó el análisis de contenido (Vicuña y Pérez, 2018) para ubicar la información en tres categorías: 1° Las estrategias para manejar el estrés causado por la violencia psicológica, 2° Las estrategias de rompimiento y 3° Las estrategias de superación de la ruptura.

A estas categorías se sumaron las subcategorías, que fueron codificadas. Después, se realizó la interpretación a partir de la teoría revisada, de los énfasis hechos por las entrevistadas y en función de la línea temporal en la que las experiencias fueron descritas. Finalmente, se compararon las respuestas de las entrevistadas para, después de un proceso de reducción de datos, elaborar los resultados y verificar las conclusiones.

Resultados

1. Estrategias para manejar el estrés.

Las primeras estrategias de afrontamiento utilizadas por las entrevistadas fueron aquellas que sirven para manejar el estrés: tomar un distanciamiento emocional con respecto a la pareja, negar la magnitud de la violencia, el control de las propias reacciones frente a la violencia percibida, la búsqueda de apoyo de amigas y familiares, la evitación de las situaciones en las que estallaba la violencia y el ajuste de las propias conductas para evitar la violencia.

1.1. Rupturas no definitivas

Las entrevistadas narraron haber intentado o terminado la relación antes de la ruptura definitiva:

“Traté de terminar la relación dos veces en ese tiempo, pero no lo hice porque hubo siempre un chantaje, me decía que lo disculpara, que ya no iba a volver a pasar, que ya le íbamos a echar ganas los dos. La segunda vez fue un poco antes de enterarme que estaba embarazada, ya estaba decidida a dejarlo, pero se presentó mi embarazo y me sentí más vulnerable y por eso dejé continuar con la relación”. (Violeta)

“Hubo muchos intentos antes. Era casi el mismo proceso, yo le contaba algo y empezábamos otra vez a pelear. Y

entonces yo le proponía “vamos a cortar”, yo se lo proponía, no se lo decía como una decisión, se agarraba de que no lo decía con seguridad para decirme que era una etapa, que si podemos, llegar a una reconciliación, al otro día me trataba súper bien, toda la semana me decía “eres la mejor” hasta que pasaba otra inconformidad”. (Hortensia)

“Nos separamos y según yo iba a ser el final pero no. Nos separamos un mes y después me volvió a buscar, empezamos a salir otra vez y nos perdonamos (...) mi papá me dijo que no funcionaba y tenía que irme de ahí pero yo no podía, era más mi apego y que él se la pasaba diciéndome que nos íbamos a casar, eran muchos planes que él me metía en la cabeza para que me fuera más difícil pensar una vida sin él”. (Rosa)

2. Estrategias de rompimiento

Las entrevistadas narraron una escena específica que les permitió darse cuenta que era necesario terminar la relación:

“Para mí el foco rojo que dije tengo que irme de aquí fue que un día vi a mi hija salir de la cocina con dos platitos y le dijo a su hermano: “ya te preparé tu merienda”. Mi hija es tres años menor que su hermano y le está preparando la merienda y se la está llevando a la mesa. No puedo permitir esto, no voy a dejar que mi hija crezca con esta idea de que tiene que servir a alguien y esa es su responsabilidad. Ver que mi hija podría convertirse en otra “yo” y sufrir, en silencio. Y no iba a permitir que mi hijo siguiera siendo un patancito”. (Azalea)

“Fue en una pelea. Estábamos en un proceso bonito en el que nos estábamos llevando bien, pero noté que ya no nos estábamos viendo tan seguido y le pedí un cambio. Empezó una pelea y fue cuando me di cuenta que yo no podía estar en esa relación porque no se

satisfacían mis necesidades, que no teníamos un rumbo para la relación”. (Hortensia).

“Al otro día me perdonó y yo acepté. Me seguía reclamando, se puso más celoso de mis amigos. Ese mismo día, algo que fue decisivo, fue pensar en mis sobrinas y en que si yo no dejaría que ellas sufrieran lo que yo estaba sufriendo, por qué estaba yo dejando que eso me pasara. Como que algo se me prendió y traté de enfocarme. En ese momento le dije que se acabó y lo bloqueé” (Rosa)

Otra estrategia observada, sobre todo en aquellos casos en los que la mujer había hecho esfuerzos repetitivos por mejorar la relación de pareja, y después por terminarla, fue el de involucrar a una tercera persona que introdujera conflicto para que fuera el hombre quien, por celos, terminara la relación:

“Fue una acumulación de cosas (...) terminé teniendo un romance y se lo dije en algún momento a él: “con la pena te voy a usar para el divorcio y separación, porque no encuentro yo otra manera para que él me deje, me suelte”. Entonces fue a través de eso, que él me cachó que andaba con el otro, y fue cuando él decide hablar conmigo en la noche y me dice “saber qué, ya estuvo: “vete de la casa, ya no puedes vivir aquí porque me fuiste infiel” (Azalea).

“Como yo no hallaba la forma de terminar con él lo que se ocurrió fue hacer que él no quisiera estar conmigo. Le dije que durante el mes que estuvimos separados me había besado con su amigo. Se enojó y yo terminé teniendo un ataque de pánico muy feo y tuve que tomarme unas pastillas para adormecerme” (Rosa).

También se observó que las entrevistadas utilizaban un conflicto pre existente o una situación que habitualmente desencadenaba

la violencia para que ésta estallara y precipitara una pelea, y con ello, el final de la relación:

“Una mañana revisé un correo y vi que había comprado una lavadora y una pantalla, y pensé “pues no han llegado a mi casa”. Esa mañana fui a buscar la dirección, con cuatro meses de embarazo, y encontré el carro de él y lo empecé a patear. Salió y da la casualidad de que estaba con otra vieja, después de eso me dejó y ya no volví a tener contacto físico con él”. (Dalia)

El acopio de recursos económicos, sobre todo en los casos en los que las mujeres eran madres, además de la búsqueda de recursos sociales, estuvo acompañado de diferentes estrategias como la reconstrucción de las relaciones de amistad o familiares que se habían roto o distanciado como un efecto de la relación violenta en la que estaban:

“Afortunadamente y aunque a él no le pareciera poco a poco me fui haciendo de redes de apoyo porque sabía que en algún momento yo ya no iba a aguantar más y de una u otra manera me iba a tener que salir de ahí (...) muchas cosas económicas que ver, bien que mal yo siempre mantuve el contacto con mi mamá, por debajito del agua. Entonces yo le decía “no, si mi mamá ahí está bien la señora esa”, pero por debajo del agua yo si le marcaba a mi mamá”. Azalea

“Tuve que tomarme un año de la universidad por la complicación de tener el bebé. Luego regreso a la universidad, hago nuevas amigas y comienzo a ver una vida totalmente diferente a la que llevaba, eso me ayudó mucho a decirme a que con esa persona ya no quería estar. Al ratito me va a decir que deje mi carrera y me quede en la casa”. (Violeta)

También se observaron estrategias para tratar de romper la dependencia emocional:

“Varias situaciones que me hicieron que tomara valor para no estar con él, el darme cuenta de que había un mundo más allá de él, porque lo que le hizo fue encapsularme, alejarme de mi familia, de mis amigos, encerrarme. Entonces el volver a salir al mundo fue lo que me hizo darme cuenta que no era lo que yo quería para mi vida ni para mi hijo obviamente”. (Violeta)

“Se me complicó mucho el parto, pero ya que me había recuperado, veo a mi hijo y pienso en ese momento que no merece lo que yo pasé, me dio mucho amor. Desde ahí empecé a tener la inquietud de ya no querer estar con él. Poco a poco empecé a perder ese miedo de dejarlo, tenía una dependencia de él”. (Violeta)

3. Estrategias de superación de la ruptura

En todos los casos, se observó un periodo de tiempo en el que las mujeres reflexionaron sobre las posibilidades que tenían para terminar sus relaciones, evaluando sus recursos personales y sociales, e implementando estrategias encaminadas a acrecentar la posibilidad de abandonar la relación. En los casos observados se encontraron: consumo recetado de medicamentos, como ansiolíticos y antidepresivos; hablar con la madre de la pareja para que intercediera a su favor en la resolución de conflictos, como el atender a los hijos o aportar más dinero; buscar acompañamiento legal para tratar de asegurar la manutención de los hijos; acudir a especialistas como médicos generales y nutriólogas.

En las entrevistas también se identificaron otras estrategias encaminadas a la regulación emocional, como por ejemplo: tomar clases de arte, danza, guitarra para mantenerse ocupadas y desarrollar una sensación de bienestar; pasear en plazas comerciales o salir

a caminar al parque; pasar tiempo en la casa de la familia de origen inventando para ello tareas que resolver ahí; inscribirse en el gimnasio; participar o leer las participaciones de grupos en Facebook dedicados a la violencia de género; hacer algún tipo de denuncia de lo sucedido, con las amigas y redes de conocidos; consultar con especialistas del tarot; consumo de alcohol.

A la par del malestar emocional experimentado, las entrevistadas empezaron un proceso de reestructuración de la identidad e implementación de recursos y estrategias personales, pero sobre todo del contexto cercano. Durante esta etapa se observó en la narrativa de las entrevistadas un proceso que las distanciaba de las interacciones mediadas de la violencia y las acercaba a una visión positiva de ellas mismas, al agenciamiento y recuperación de la confianza:

“En un principio cuando me corrió me dolió mucho. No por el hecho de extrañarlo, sino por el malagradecimiento de todo lo que había yo aguantado (...) Fue mucho enojo, frustración. Pero una vez saliendo, ya que llegué a casa de mi mamá, ya que lloré con ella y ella me abrazó. Fue una liberación total, completa, dije “al fin pude salir de ahí, al fin puedo hacer lo que necesito hacer, puedo estar tranquila”. Fue una liberación. Fue una sensación de liberación enorme”. (Azalea)

“De por sí estaba en casa de mi mamá, siempre estuve muy cobijada por mi familia. Pero el hecho de que me dejara, en el embarazo sobre todo, si me dolió pero no por él, sino por el hecho de que pude haberle ofrecido a mis hijos un padre mejor. Cuestiones de culpabilidad pero hacia mí, no tanto por él. Y ahorita que lo veo a la distancia digo “¿Por qué no lo dejé antes?”. Cuando terminó la relación sonará increíble pero solo lloré

un día, lo lloré tanto. Y al otro día fue de ya me cansé, ya no quiero más, ya no podía llorar más, porque ya era acordarme de las cosas que me enojaban, más que dolor era enojo”. (Dalia)

“Primero sentí mucho miedo. Miedo por los escenarios que yo me estaba haciendo, que ya me sabía. Después ya me tranquilicé y sentí mucho alivio porque estaba haciendo algo por mí y me sentí casi casi ganadora porque sentí que estaba haciendo algo por mí, que estaba logrando algo que no había querido hacer desde hace muchos meses”. (Hortensia)

“Liberada, con una carga menos pero también muy triste porque él me manipuló para que yo creyera que sin él no quería vivir o no iba a tener un gran futuro. Si hubo incertidumbre porque no sabía qué iba a hacer, y luego yo solita me decía “¿Cómo que qué vas a hacer? Pues vas a seguir, vas a terminar tu carrera, a trabajar y a seguir”. (Rosa)

“Me sentí aliviada de finalmente haber tenido la fuerza de tomar la decisión porque si yo no la hubiera tomado, siento que hubiera sido muy difícil. Si durante todo un año me la había pasado haciéndome a la idea de que con él no era, y entonces esto era lo que más temía, y no quería que pasara pero ya pasó y al final me siento bien, aliviada”. (Rosa)

Discusión y conclusiones

Las relaciones de pareja observadas durante la presente investigación presentaron lo que Perrone y Nannini (1997) llamaron violencia en relaciones complementarias. Al haber entrevistado solamente parejas heterosexuales, la posición de dominación fue ejercida en todos los casos por los varones. Cabe destacar que las entrevistadas se encontraban en una posición de desventaja con respecto a su pareja al inicio de la

relación y esta brecha aumentó durante la relación, en gran medida, por las estrategias de violencia implementadas, configurando relaciones inequitativas en ya que tenían recursos económicos limitados, así como un control sobre sus recursos sociales (amistades, familia, espacios para intereses personales, relaciones laborales, etc.), como emocionales (tranquilidad, libertad de pensamiento y movimiento, vida sin amenazas).

En las entrevistas se pudo constatar que la violencia física es más fácilmente identificable que otros tipos de violencia, entre ellos la violencia psicológica. Esto no sólo se debe a factores individuales (la disposición de las mujeres para estar en pareja, la necesidad de compañía, o la atracción por una persona), se debe en gran parte a ideas y normas culturales ampliamente difundidas, como la idea del amor romántico que favorece relaciones inequitativas (Ferrer y Bosch, 2013; Marroquí y Cervera, 2014; Pascual, 2016; Ruiz, 2016; Resurrección y Córdoba, 2020); la naturalización de estereotipos de género rígidos (Flood y Please 2009; Hunnicutt 2009; Ahmad et al. 2004; Damonti y Amigot, 2020), que impulsan una idea de la feminidad que implica sumisión, sacrificio y servicio como parte del amor y el cuidado de una familia (Esteban y Távora, 2008; Yela, 2003); la experiencia de la violencia en la familia de origen o en otros medios sociales en los que participan, entre otros.

Una vez identificada la violencia, se observó un proceso de reflexión en el que las entrevistadas identificaron la violencia como algo negativo que no querían en sus vidas. Sin dicha identificación de la violencia y sin el proceso mediante el cual constataron que no era algo que “merecían”, no se generan estrategias para dejar la relación. Aunque

podiera parecer un hecho obvio, en las narraciones se observó que no es así, sino que es un proceso que requiere de un gran acopio de recursos que comienzan en lo emocional y se anclan como necesidades sociales; así como del análisis y reflexión sobre la experiencia vivida.

A partir de la incomodidad surgida a partir de la identificación de la violencia, se desplegaron una serie de estrategias para manejar el estrés, que además de cumplir su objetivo, sirvieron para generar un espacio de prueba y error, y de recopilación de las herramientas, mecanismos y recursos para abandonar la relación. Por lo tanto, podemos decir que el afrontar el estrés resultante de la violencia psicológica comienza con la valoración de la situación, y no con el uso de estrategias específicas para terminar la relación.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento se observaron como procesos concretos que se ponen en marcha con el objetivo de eventualmente superar los eventos traumáticos. Esta gestión puede observarse como un intento de reducir, minimizar, tolerar, rechazar, esquivar o eliminar la violencia psicológica de las interacciones que son evaluadas como graves o que exceden los recursos de la persona para lidiar con situaciones de estrés. Éstas tienen dos funciones principales: hacer frente al problema que causa malestar (afrontamiento centrado en el problema) y regular las emociones (Lazarus & Folkman, 1986).

A partir de las respuestas de las entrevistadas, se evidenció que transitaban por diferentes itinerarios desde que fueron conscientes de la violencia ejercida por su pareja hasta lograr romper esa relación. Del itinerario depende

en gran medida el éxito de la ruptura definitiva con dicha violencia y la superación del trauma ocasionado en su vida (Aretio, 2021, p. 156). En cada relación de pareja en la que existe violencia intervienen cada uno de los factores que constituyen la identidad de la mujer (tanto personales como del contexto cercano), los estructurales, así como los factores de la pareja.

Las estrategias de afrontamiento se articulan y organizan en lo que hemos llamado itinerario de solución del problema³, agrupan todos los elementos que forman parte del proceso de búsqueda de apoyo y de empleo de estrategias para terminar y superar una relación violenta. Se concluye que éste llevará a un resultado exitoso si logra que se restauren dos tipos de independencia sin los cuales no puede ser superada la relación en la que se ejerce violencia: la económica y la emocional.

En los casos analizados, el itinerario trazado para salir de la relación y superar las secuelas de la violencia se articuló en torno a factores sociales y familiares. Ante una baja de recursos propios y con una autoestima y una identidad deteriorada, las entrevistadas recurrieron al apoyo de su red cercana que resultó fundamental.

Evidentemente, los recursos económicos son primordiales ya que inciden en todos los factores implicados en el mantenimiento de relaciones en las que se ejerce violencia psicológica. La dependencia económica contribuyó a que las entrevistadas soportaran actitudes y acciones violentas; además les impidió la libre toma de decisiones, las aisló en el domicilio conyugal y el espacio doméstico e hizo más difícil el contemplar la

³ El término es reconocido en el ámbito médico y psicológico para explicar las trayectorias que siguen las personas en la búsqueda de solución de un problema (Bosch et al., 2005; Yepes-Delgado et al., 2018; Ríos-Camargo y Urrego-Mendoza, 2021).

terminación de la relación abusiva como una forma de solución ante la violencia psicológica. Otras investigaciones han confirmado la relación entre estos factores (Morian, 2015; Echeburúa et.al. 2002; Bravo, 2022).

Por su parte, tratar de romper la dependencia emocional puede ser un proceso largo, complejo y ambivalente ya que se encontraban todavía expuestas a la manipulación y el chantaje propios de la violencia psicológica. Además, la violencia psicológica ataca tres aspectos básicos de la vida de las entrevistadas: el nivel social, al aislarlas de amistades, familia y redes sociales; el nivel de la identidad, al tratar de aislarlas de todas las relaciones de identidad que mantiene con su pasado y también la identidad actual, al atacar las aficiones, gustos o actividades que realiza (Perela, 2010).

El itinerario de solución del problema incluye también los intentos de ruptura así como el proceso de ruptura final, que en los casos analizados implicó negociaciones con el agresor, rememoración de la relación, búsqueda de apoyo social y en ocasiones profesional, que las ayudara a mantenerse firmes en la decisión tomada.

Las rupturas no definitivas son parte del proceso de salida de la relación violenta (Ortiz et. al., 2020) y para las entrevistadas sirvieron para, por un lado, valorar y ejercer las diferentes estrategias de afrontamiento y los recursos con los que se cuentan; pero también y muy importante, la de constatar que la ruptura es la única posibilidad que tienen para librarse de la violencia psicológica que se ejerce sobre ellas. Los casos analizados muestran que pasaron entre 1 y 4 años en terminar la relación desde que las entrevistadas se propusieron hacerlo.

Según bibliografía consultada (Aretio, 2021) y como lo narraron 5 de las mujeres entrevistadas, vivieron un momento que consideraron fundamental para tomar la decisión de salir de la relación definitivamente: constatar la repetición de roles de género estrictos en sus hijes, pensar en familiares amadas como sobrinas o primas, la certeza de que las propias necesidades no serán satisfechas. A partir de entonces organizaron todas sus estrategias y esfuerzos para la separación.

Resalta en los casos observados que estas estrategias son ampliamente meditadas como un recurso para salir de la relación y resolver el problema. Según Carver (1997) se trata de estrategias de afrontamiento activo, caracterizadas por procesos de planificación y aceptación. Por su parte, Folkman y Lazarus (1986) las señalan como parte de “los esfuerzos interpersonales agresivos para alterar la situación”, estrategias calculadas o deliberadas para lograr un resultado positivo.

Una vez fuera de la relación, las entrevistadas emprendieron un proceso de comprensión de la violencia y de la superación de los problemas originados en ésta. Las emociones presentadas fueron el dolor, vergüenza, enojo, frustración, incredulidad por lo vivido, culpa y miedo. Además, enfrentaron fuertes sentimientos de inseguridad y fracaso, así como el aislamiento de su círculo de amistades cercano y de sus familiares. Tres entrevistadas tuvieron también que reincorporarse en el medio laboral y dos reincorporarse al medio escolar.

Se constató que la experimentación continua de violencia psicológica lleva a una sensación de malestar constante, así como desorientación, despersonalización y disminución de la autoestima. La destrucción de la autoestima es uno de los principales

peligros de este tipo de relaciones (LGAMVLV, 2021; Vázquez et. al, 2020; Corral, 2009; Lara-Caba, 2020). El daño a la identidad personal es también una consecuencia de las relaciones de pareja desiguales que implica que una persona ejerce poder hasta modelar a su pareja según su propia imagen del mundo. Por lo que una parte medular del itinerario comprende el que asuman su propia individualidad.

El entorno familiar y social resultó fundamental para la restauración de la autoestima y la identidad, ya que sirvieron como lugares seguros en los que la mujer pudo recuperarse, y como espacios que les recordaba y reflejaba cómo eran y qué hacían antes de empezar la relación abusiva. Asimismo, les aportó recursos para volver a sus actividades cotidianas, a actividades de esparcimiento y disfrute y a la experimentación de relaciones no conflictivas que proveían seguridad y bienestar. Los procesos de restauración de la autoestima y la identidad son también procesos sociales que las entrevistadas no pueden llevar a cabo por sí mismas.

Los factores estructurales, como los educativos, económicos, y laborales, juegan un papel determinante. La situación educativa se considera un factor importante (Safranoff, 2017) porque supone la adquisición de herramientas de análisis y cognitivas para buscar y usar la información y los recursos disponibles en su entorno inmediato. También se ha ubicado que las mujeres que tienen mayor nivel educativo que sus parejas son más vulnerables al maltrato psicológico, no así al físico (Yount y Carrera, 2006). Se ha encontrado una relación entre la violencia entre la pareja y el desequilibrio de recursos en la pareja; los factores que se encuentran vinculados a la violencia en situaciones de recursos relativos

en las parejas son la educación, el prestigio ocupacional y los ingresos (Martínez, 2012; Safranoff, 2017; Zepeda y Santillán, 2024).

En las entrevistas realizadas, el ámbito educativo proveyó a las mujeres de redes sociales y de relaciones interpersonales que funcionaron como un medio de contraste entre relaciones funcionales y la relación de pareja en la que se encontraba, siendo esta comparación una cuestión que influyó en el reconocimiento y apreciación de la violencia. Tres de las mujeres entrevistadas cursaban la universidad cuando empezó la relación de pareja abusiva, y destacaron que este espacio les fue de gran utilidad para darse cuenta de que existía violencia psicológica y les brindó herramientas puntuales para poder superarla. Coincide con lo encontrado en otras investigaciones (González y Fernández, 2010).

De la misma manera, el entorno escolar y el laboral en todos los casos estudiados fue fundamental para que las entrevistadas pudieran criticar el ejercicio de la violencia emocional como elemento fundamental de la masculinidad (Lagarde, 2008), llevándolas a rechazarla y combatirla.

El tiempo que pasó desde que las entrevistadas decidieron terminar la relación hasta que se produjo la ruptura fue variable y dependió de las circunstancias en las que se encontraban, los recursos disponibles y el estado emocional en el que se encontraba en ese momento. No les fue posible terminar la relación mientras aún tuvieran una dependencia emocional frente a la pareja. Romper la dependencia emocional es tanto un proceso interno como un viaje en la reestructuración de lazos significativos con el entorno próximo. Las redes de apoyo fueron fundamentales según lo expresado, destacaron las narraciones sobre la

centralidad de la presencia de las amigas, también los amigos, hermanas, padres y madres y familiares cercanos.

Una vez terminada la relación las entrevistadas mencionaron haber experimentado estados emocionales complejos en los que, si bien existía miedo e incertidumbre, también sintieron alivio, libertad, alegría por comenzar cosas nuevas y esperanza frente al futuro. Las estrategias de afrontamiento desplegadas después de la ruptura de la relación se concentraron en la restitución de la autoestima y el ejercicio de la identidad, lo que les permitió recuperar el sentido de agencia y de control sobre su vida (Roca-Cortés et. al., 2005).

Además, los recursos personales se observaron para lograr la regulación emocional necesaria tanto para salir de la relación como para no volver después de pasado un tiempo del rompimiento, cuando el enojo y la frustración inicial se habían disipado y la entrevistada comenzaba a recuperar los recuerdos agradables de lo vivido en la relación de pareja.

Los recursos personales que fueron significativos según las entrevistas realizadas fueron las habilidades sociales, como por ejemplo, poder entablar relaciones profundas con otras mujeres; la capacidad de reflexividad y de análisis, la resiliencia, la motivación y el trazo de metas y objetivos, así como la capacidad de reconocer las propias emociones. Cuando la entrevistada no podía implementar estrategias de afrontamiento de índole individual, éstas fueron suplidas por recursos sociales provenientes de familiares y amistades cercanas. Otras investigaciones han destacado las mismas conclusiones en torno al apoyo social (Buesa y Calvete, 2013; Rodrigues y Cantera, 2017; Reina-Barreto y Espinoza, 2023).

Es fundamental comprender la violencia hacia la mujer en todos sus niveles para construir y proponer formas de acompañamiento, que contemplen a las familias y las comunidades de las víctimas, que sean eficaces y no revictimizantes. La presente investigación ahonda en un tema primordial, la importancia de los recursos sociales con los que cuenta la mujer al momento de querer abandonar una relación en la que se ejerce violencia psicológica. El itinerario de solución del problema en los casos relatados no depende únicamente de la voluntad ni es un ejercicio individual. Éste es el resultado de un proceso en el que intervienen factores sociales y culturales, de género.

Aunque la violencia es un tema recurrente en los ámbitos académicos, esta investigación presenta al itinerario de solución del problema desde un enfoque de lo social, que descentra a la persona como el lugar del problema, y la enfoca en el ámbito de la comunidad. Provee una visión de proceso que, además del resultado, observa experiencias concretas en las que resalta que los factores que pueden hacer más exitoso el proceso de salir de una relación violenta son el logro de la independencia emocional, y no sólo la económica, así como el tránsito por una serie de mecanismos que tienen como finalidad el acopio de herramientas sociales y de reestructuración de la identidad.

La desnaturalización de la violencia es un proceso amplio y complejo, que no incluye solo su reconocimiento, sino también la explicación de los mecanismos colectivos que permiten su ejercicio y que naturaliza el señalamiento de las víctimas, quienes tienden a sentirse culpables del maltrato, en contextos en los que al mismo tiempo no se señalan los comportamientos de los que ejercen la violencia. El resultado de este engranaje es

una construcción social en la que la violencia psicológica es muchas veces tolerada en lo colectivo y sufrida en lo individual. Continuar en la reflexión sobre el fenómeno de la violencia en todas sus dimensiones nos permitirá abrir caminos para su comprensión y tratamiento.

Bibliografía

- Ahmad, F.; Riaz, S.; Barata, P. y Stewart, D. (2004) "Patriarchal beliefs and perceptions of abuse among South Asian immigrant women", *Violence Against Women*, 10(3), 262-282.
- Aretio, M. A. (2021) Las dos vías que protagonizan las mujeres para cortar con la violencia de género en la pareja. *Cuadernos de Trabajo Social*, 34, (1), 155-168.
- Barbosa Gonzalez, A. (2014) Terapia sistémica y violencia familiar: una experiencia de investigación e intervención. *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*, 16, (2), 43-55.
- Bosch, E., Ferrer, V. A., Alzamora, A., & Navarro, C. (2005). Itinerarios hacia la libertad: la recuperación integral de las víctimas de la violencia de género. *Psicología y Salud*, 15(1), 97-105.
- Bravo, J. (2022). Factores psicosociales que inciden en la permanencia de mujeres en relaciones sentimentales con violencia doméstica. *Revista Estudios Psicológicos*, 2, (2), 116-127.
- Buesa, S., & Calvete, E. (2013). Violencia contra la mujer y síntomas de depresión y estrés postraumático: el papel del apoyo social. *International journal of psychology and psychological therapy*, 13(1), 31-45.
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Corral, S. (2009). Estudio de la violencia en el noviazgo en jóvenes universitarios/as: cronicidad, severidad y mutualidad de las conductas violentas. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 9, 29-48.
- Damonti, P. & Amigot, P. (2020) Las situaciones de exclusión social como factor de vulnerabilidad a la violencia de género en la pareja: desigualdades estructurales y relaciones de poder de género. *EMPIRIA, Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, (48), 205-230.
- Echeburúa, E., de Corral, P. de, y Amor, P. (2002). Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes. *Acción psicológica*, 1(2), 135-150.
- ENDIREH (2007) Panorama de violencia contra las mujeres, INEGI, México. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100962.pdf
- ENDIREH (2021) Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. Principales Resultados, INEGI, México. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021_presentacion_ejecutiva.pdf
- Esteban, M. L. y Távora, A. (2008) El amor romántico y la subordinación social de las mujeres: revisiones y propuestas. *Anuario de Psicología* 39 (1), 59-73.
- Ferrer, V. A. y Bosch, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 1(17), 105-122.
- Flick U. (2002) *Introducción a la investigación cualitativa*, Ediciones Morata.
- Flood, M. y Pease, B. (2009) Factors influencing attitudes to violence against women, *Trauma Violence Abuse*, 10(2), 125-142.
- González, G. H. & Fernández, D.T. (2010). Género y maltrato: violencia de pareja en los jóvenes de Baja California. *Estudios Fronterizos*, 11(22), 97-128.
- Hunnicut, G. (2009). Varieties of patriarchy and violence against women: Resurrecting "patriarchy" as a theoretical tool. *Violence against women*, 15(5), 553-573.
- INEGI (2017) "Estadísticas a propósito del Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre)" Datos de la Ciudad de México. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2017/violencia2017_CdMx.pdf
- Lagarde, M. (2008) "Amor y sexualidad, una mirada feminista", en *Curso de verano: Sexualidades en movimiento, derechos a debate*, Santander, UIMP-Universidad Internacional Menéndez Pelayo.
- Lara-Caba, E. (2019). Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima. *AULA, Revista de*

- Humanidades y Ciencias Sociales, 65 (5), 9-16.
- Lazarus R.S. y Folkman S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.
- LGAMVLV (2021) Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- Marroquí, M. y Cervera, P. (2014). Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes. *Reidocrea*, 3(20), 142-146.
- Martínez, A. (2012). Estructura de poder al interior de la pareja y disconfort de género: Representaciones de las normas de género en la familia contemporánea argentina. *La ventana. Revista de estudios de género*, 4(35), 93-132.
- Moriana, G. (2015). Barreras para escapar de la violencia de género: la mirada de las profesionales de los centros de protección de mujeres. *Cuadernos de Trabajo Social*, 28(1), 93-102.
- Ortiz, E. L., Macías Esparza, L. K., Cirici Amell, R., & Feixas i Viaplana, G. (2020). Facilitando la separación psicológica de las mujeres en proceso de terminar una relación de pareja violenta. *Clínica Contemporánea*, 11, (1), 1-17.
- Pascual, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico. *Amores cinematográficos y educación. Dedicar. Revista de Educação e Humanidades*, 10, 63-78.
- Perela Larrosa, M. (2010) Violencia de género: violencia psicológica. *Foro Nueva Época*. 11 (12), 353-376.
- Perrone, R. y Nannini, M. (1997) Violencia y abusos sexuales en la familia, Paidós.
- Reina-Barreto, J. A. & Espinoza Moraga, S. (2023). Variables clave del apoyo social en mujeres colombianas víctimas de violencia de género. *Revista Prisma Social*, (43), 222-243.
- Resurrección-Rodríguez, E. y Córdoba-Iñesta, A. I. (2020). Amor romántico y violencia de género. *Trabajo Social Hoy*, 89, 65-82.
- Ríos-Camargo, N. K., & Urrego-Mendoza, Z. C. (2021). Itinerarios terapéuticos: una revisión de alcance. *Revista de Salud Pública*, 23(1), 1-6.
- Roca-Cortés, N, Espín, J., Rosich, M., Cantera, L. y Strey, M. (2005). Cambios de creencias e intervención en mujeres que sufren maltrato. *Revista Electrónica de la Universitat Jaume I*, 1(1), 143-155.
- Rodrigues, R. D. A., & Cantera, L. M. (2017). Violencia en la pareja: el rol de la red social. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69(1), 90-106.
- Ruiz, C. (2016). Los mitos del amor romántico: S.O.S celos. En *Mujeres e investigación. Aportaciones interdisciplinarias: VI Congreso Universitario Internacional Investigación y género*, SIEMUS.
- Safranoff, A. (2017). Violencia psicológica hacia la mujer: ¿cuáles son los factores que aumentan el riesgo de que exista esta forma de maltrato en la pareja? *Salud colectiva*, 13, 611-632.
- Vázquez, A. G., Castillo, A. B. S., Moreno, M. F. E., & Mejía, D. A. G. (2020). Autoestima y violencia psicológica contra mujeres universitarias en sus relaciones de pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 2(1), 139-148.
- Vela, F. (2015). “Un acto metodológico de la investigación social: la entrevista cualitativa”, en *Observar, escuchar y comprender sobre la tradición cualitativa en la investigación social*. El Colegio de México.
- Vicuña, D. M., & Pérez, J. E. (2018). Aproximación metodológica al análisis de contenidos a partir del discurso de los actores. Un ensayo de investigación social de procesos de desarrollo local (Loja, Ecuador). *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (39), 15-47.
- Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros de Psicología Social*, 1(2), 263-267.
- Yepes-Delgado, C. E., Giraldo-Pineda, Á. D. J., Botero-Jaramillo, N., & Guevara-Farías, J. C. (2018). En búsqueda de la atención: necesidades en salud, itinerarios y experiencias. *Hacia la Promoción de la Salud*, 23(1), 88-105.
- Yount K.M, Carrera JS. (2006) Domestic violence against married women in Cambodia. *Social Forces*. 85(1), 355-387.
- Zepeda Hernández, Y. J., & Santillán Hernández, A. S. (2024). La violencia de pareja y su relación con el ingreso laboral. *Nóesis. Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 33(65), 47-65.