

ANEXO N° 1



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ESCALA DE RESILIENCIA (ER) DE WAGNILD Y YOUNG

Nombre:.....Fecha:.....

Edad:..... Estado civil:..... Tiempo en el programa.....

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará 25 preguntas con 7 opciones de respuesta, donde 1 es el máximo de desacuerdo, y 7 el máximo de acuerdo, por favor marque con una X al número que corresponda su respuesta.

ÍTEMS	Desacuerdo Acuerdo						
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo más de mí mismo que de las otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tomo decisiones fácilmente.	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he	1	2	3	4	5	6	7

experimentado anteriormente.							
14. Si me propongo una meta la cumplo.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro algo que reirme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en la que se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Considero que soy feliz.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puede hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Realizo siempre mis actividades con energía.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no le agrado.	1	2	3	4	5	6	7

GRACIAS POR SU COOLABORACIÓN

ANEXO N° 2



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

INVENTARIO DE DEPRESIÓN (BDI) DE BECK

Nombre:..... Fecha:.....

Edad:..... Estado civil:..... Tipo de violencia(s).....

INSTRUCCIONES:

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor como se ha sentido durante esta última semana, incluido el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección.

1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 0 No siento que este siendo castigado
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto

3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 0 No siento que yo no sea valioso
- 1 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 Duermo tan bien como siempre.
- 1 No duermo tan bien como antes.
- 2 Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.
- 3 Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 Mi apetito no ha disminuido.
- 1 No tengo tan buen apetito como antes.
- 2 Ahora tengo mucho menos apetito.
- 3 He perdido completamente el apetito

19. Dificultad de Concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 3



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS-14)
DE COHEN, KAMARCK Y MERMELSTEIN, 1983

Nombre:..... Fecha:.....

Edad:..... Estado civil:.....

INSTRUCCIONES:

Marque con una X, la opción que indique de mejor manera la situación actual que usted vive, considerando el último mes.

1. Durante el último mes, con qué frecuencia ha estado afectado por alguna situación que ocurrió inesperadamente.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

2. Durante el último mes, con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes de su vida.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

3. Durante el último mes, con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

4. Durante el último mes, con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de su vida.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

5. Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

6. Durante el último mes, con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

7. Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que las cosas le salen bien.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

8. En el último mes, con qué frecuencia ha sentido no poder afrontar todas las cosas que debía.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

9. Durante el último mes, con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

10. Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que está al control de todo.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

11. Durante el último mes, con qué frecuencia se ha sentido molesto, porque los sucesos que le han ocurrido, estaban fuera de su control.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

12. Durante el último mes, con qué frecuencia ha pensado sobre aquellas cosas que le quedan por lograr.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

13. Durante el último mes, con qué frecuencia ha podido controlar su tiempo.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

14. Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas.

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 4



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH.

Nombre:..... Fecha:.....

Edad:..... Estado civil:.....

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente las oraciones que a continuación se les presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo expresado se corresponda con lo que usted siente. No hay respuestas buenas o malas, solo se trata de conocer su situación de acuerdo al asunto planteado.

No	PROPUESTAS	SI	NO
1	Generalmente los problemas me afectan poco		
2	Me cuesta trabajo hablar en publico		
3	Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí		
4	Puedo tomar fácilmente una decisión		
5	Soy una persona simpática		
6	En mi casa me enoja fácilmente		
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy una persona popular entre las personas de mi edad		
9	Mi familia generalmente toma en cuenta mis sentimientos		
10	Me doy por vencida fácilmente		
11	Mi familia espera demasiado de mí		

12	Me cuesta trabajo aceptarme como soy		
13	Mi vida es muy complicada		
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
15	Tengo mal opinión de mi misma		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17	Con frecuencia siento disgusto		
18	Soy menos bonita que la mayoría de la gente		
19	Si tengo algo que decir generalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Los demás son mejor aceptados que yo		
22	Siento que mi familia me presiona		
23	Con frecuencia me desanimo con lo que hago		
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona		
25	Se puede confiar poco en mí		

GRACIAS POR SU COOLABORACIÓN

ANEXO N° 5



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (TMMS-24)

DE SALOVEY Y MAYER

Nombre:..... Fecha:.....

Edad:..... Estado civil:.....

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrarás algunas afirmaciones sobre sus sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas.

Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias, no hay respuesta correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos					
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento					
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones					
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de animo					
5.	Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos					
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente					
7.	A menudo pienso en mis sentimientos					

8.	Presto mucha atención a como me siento					
9.	Tengo claros mis sentimientos					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos					
11	Casi siempre sé cómo me siento					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones					
14	Siempre puedo decir cómo me siento					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables					
19	Cuando estoy triste, suelo pensar en los placeres de la vida					
20	Intento tener sentimientos positivos, aunque me sienta mal					
21	Si doy demasiada vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme					
22	Me preocupo por tener un buen estado de animo					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz					
24	Cuando estoy enfadado, intento cambiar mi estado de animo					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 6



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ESCALA DE ASERTIVIDAD DE RATHUS (R.A.S.) (ADAPTACIÓN LEÓN & VARGAS, 2008)

Nombre:..... Fecha:.....

Edad:..... Estado civil:.....

INSTRUCCIONES:

Indique hasta qué punto cada una de las siguientes frases describen la forma en que usted piensa o se comporta ante ciertas situaciones. Para ello, debe utilizar las siguientes categorías:

- 0 Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.
- 1 Bastante poco característico de mí, no descriptivo.
- 2 Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.
- 3 Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.
- 4 Bastante característico de mí, bastante descriptivo.
- 5 Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.

- 1. Pienso que mucha gente parece ser más agresiva y auto afirmativa que yo
- 2. He dudado en proponer o aceptar una cita con alguien por timidez
- 3. Cuando la comida que me han servido en el restaurante no está hecha a mi gusto, me quejo con el mesero o mesera
- 4. Cuando un vendedor se ha tomado el rato y la molestia demostrarme un producto que después no quiero, paso mal rato al decir “NO”
- 5. Me esfuerzo, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición
- 6. En realidad la gente se aprovecha de mí con frecuencia
- 7. Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo
- 8. Evito llamar por teléfono a instituciones o empresas
- 9. En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución, preferiría escribir cartas o enviar correos electrónicos, a realizar entrevistas personales
- 10. Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado

- ___ 11. Si un pariente cercano y respetado me molesta prefiero esconder mis sentimientos antes de expresar mi disgusto
- ___ 12. He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto
- ___ 13. Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos
- ___ 14. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, lo (la) busco para saber qué es lo que pasa
- ___ 15. Con frecuencia, paso un mal rato cuando tengo que decir que "NO"
- ___ 16. Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena
- ___ 17. En el restaurante o en cualquier sitio, protesto por un mal servicio
- ___ 18. Cuando me halagan con frecuencia, no sé qué responder
- ___ 19. Si dos personas en el cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les pido que hagan silencio o se vayan a hablar a otra parte
- ___ 20. Si alguien se cuele en una fila, le llamo abiertamente la atención
- ___ 21. Expreso mi opinión con facilidad
- ___ 22. Hay veces en las que simplemente no puedo decir nada

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



ANEXO N° 7

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEI SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

GRUPO FOCAL

Estado civil: Solteras
Casadas
Divorciadas

INSTRUCCIONES:

Se solicita respetuosamente pueda contestar las siguientes preguntas.

Nota. Usted podrá expresarse abiertamente con toda confianza, ya que todo lo hablado será confidencial debido a que su nombre no será mencionado en la investigación y las participantes haremos un acuerdo de confidencialidad.

1. ¿Qué consecuencias ha dejado la violencia en su vida? Explique la consecuencia de cada violencia que paso.
2. Antes de pasar por esa situación de violencia ¿Cómo afrontaba los problemas en su vida? Y en la actualidad ¿Cómo considera que afronta los problemas en su vida? De forma positiva o negativa.
3. ¿Qué factores considera usted que han influido para ser una persona que se superó y salió fortalecida de las dificultades en su vida? Y ¿Qué mensaje daría a las mujeres que están atravesando situaciones difíciles?
4. ¿Cuál considera que es el motivo de su depresión? y en caso de no tenerla ¿A qué considera que se debe?
5. ¿Cuál considera que es el motivo de su estrés en la actualidad? y en caso de no tenerlo ¿A qué considera que se debe?

6. ¿Considera que la violencia afecto en su autoestima? Y si es así, ¿podría explicarme como era antes y cómo es ahora?
7. ¿Cuál considera que es el motivo de su autoestima?
8. ¿Considera que la violencia que vivió afecto en la capacidad de controlar sus emociones, así como de diferenciar las emociones de los demás y utilizar esta información para guiar su pensamiento y acciones? Y si es así, ¿Cómo?
9. ¿Cómo considera que es su capacidad para sentir y expresar sus sentimientos?
¿Cuál es el motivo?
10. ¿Cómo considera que es su capacidad para comprender bien los estados emocionales? Explique el motivo por favor.
11. ¿Cómo considera que es su capacidad para regular las diferentes emociones que experimenta y cual considera que es el motivo?
12. ¿Considera que la violencia afecto en la manera de comunicarse con los demás? Y si es así ¿Podría explicarme como era antes y cómo es ahora?
13. ¿Considera que la violencia afecto en sus relaciones sociales; amigos, familia, y/o conocidos? Y si es así ¿Cómo?
14. ¿Cómo considera que es su comunicación con los demás, buena, mala o regular? Y ¿Cuál considera que es el motivo?



ANEXO N° 7

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

PRIMER GRUPO FOCAL

(Mujeres Solteras)

INSTRUCCIONES:

Se solicita respetuosamente pueda contestar las siguientes preguntas.

Nota. Usted podrá expresarse abiertamente con toda confianza, ya que todo lo hablado será confidencial debido a que su nombre no será mencionado en la investigación y las participantes haremos un acuerdo de confidencialidad.

1. ¿Qué consecuencias ha dejado la violencia en su vida? Explique la consecuencia de cada violencia que paso.

Participante 1. De manera general me ha dejado miedo, inseguridad, miedo a hablar, irresponsable. Tengo miedo a los señores viejos que me molesten, vergüenza de los demás que me vean como me molestan esos viejos.

Participante 2. A mi licen sexual más que nada me ha dejado miedo y vergüenza; miedo por las personas mayores y vergüenza por las personas que son de mi edad. He tenido que cambiar mi forma, hacerme aborrecer o despreciar por los compañeros de la u o del colegio, para sentirme más segura, para que los hombres me respeten, así dicen esa chica fea, la sucia digamos, gorda y a la medida que iba creciendo iba inflando mi estómago para que digan esa chica ya tiene hombre, ya está embarazada, no lo voy a molestar, no lo voy a hacer nada. Pero dentro de mi sufría, de sentirme rechazada por mis compañeras, ¡horrible!

En el colegio era normal para mi estar sola, pero ya en la u se me hizo difícil, ya he ido creciendo y quería amistades, ahí es donde me he hundido del todo

licen, porque me he dado no todas saben ser amigas y cuando las necesitaba no estaban.

Eso (haciendo referencia al abuso sexual) ha pasado a mis 5 años licen. Un chico me dijo, vamos a jugar a la familia, lo último que me acuerdo es (mira a un costado divagando) ... hartas veces él me llevaba por el campo por las pircas ahí me decía vamos a jugar, la última vez que me acuerdo es que él me ha metido al cuarto de sus papás, a su cama y me ha encerrado. Ahora más que el miedo me gana la vergüenza a las demás, (se entrecorta su voz) mis compañeras de la u iban normales digamos, yo iba hasta cuarto año sin dientes porque me descuidaba, yo quería hacerme asquear así nadie te ve. No me interesaba por mis dientes (ahora esta con placa), y yo digo una chica de mi edad le hubiera pedido en esas épocas "*papá hazme poner dientes*", pero yo no, no quería.

En la parte psicológica han sido varias personas, en el colegio empezaban a molestar, que "*gorda*", o otras y se iba quedando digamos en la mete.

Participante 3. De manera general, inseguridad y retrospección.

En la psicológica, inseguridad, timidez, miedo ira, rencor.

En la física, rencor, odio, vergüenza, falta de comunicación, falta de afecto.

Participante 4. Emocionalmente se siente mucho susto y pues no se puede tolerar y aceptar que ninguna persona ya sea hombre y mujer nos grite. Esto también por cosas que pasaron.

Conclusión. De este grupo de 4 mujeres solteras, 3 vivieron violencia psicológica 2 física y por ultimo 2 de 4 mujeres pasaron por violencia sexual. Dejando en ellas la violencia miedo, inseguridad, vergüenza, y retrospección.

- 2. Antes de pasar por esa situación de violencia ¿Cómo afrontaba los problemas en su vida? Y en la actualidad ¿Cómo considera que afronta los problemas en su vida? De forma positiva o negativa.**

Participante 1. Antes de mis seis años no me acuerdo mucho creo que era juguetona y creo que siempre fui tímida y callada.

Participante 2. No me acuerdo. Para mí era positiva, el sentirte excluida, el sentirte sola, para mí era positiva, era como “*no vamos a volver a pasar por lo mismo*”. Ahora yo siento que todo eso me ha traído problemas, por ejemplo, ahorita tengo miedo de salir profesional, y me he puesto muchas trabas para no salir, pero estoy tratando de salir adelante.

Participante 3. No me acuerdo como era antes (sufrió violencia cuando era niña por parte de sus padres, aunque en la actualidad hace referencia que sufre violencia psicológica por su madre). En la actualidad enfrente de forma positiva, por ejemplo, ahora que soy mayor de 18 años, quiero mudarme de casa para vivir más tranquilamente, escucho música instrumental, y logro conocer personas que me motivan a no rendirme, estoy agradecida a pesar de algunos contrastes que se me presentan, también al hacer actividades como ir a terapia, leer libros, entre otras, pero a veces el tiempo es un factor que no puedo controlar.

Participante 4. Al principio mal y solo lloraba, luego hablamos (haciendo referencia al concubino), eso solo era bla bla bla, es por eso que casi no nos hablamos por uno o dos días. En la actualidad él vive en La Paz por temas económicos, pero ahora estoy mejor.

Todo lo que un hijo ve, eso transmite él en su comportamiento y pensando en él es que uno no quiere repetir las cosas pasadas; por la agresión de mi papito que en paz descansa, me creó un susto muy fuerte, esta agresión era a mi madre cuando él llegaba borracho, pero ante todos siempre responsable como un buen padre hacia sus hijos e hijas, para el estudio nunca nos hizo faltar, siempre pensando en sacar profesionales a sus hijos e hijas y así fue.

Y ahora estoy siendo fuerte, valiente y pues no escuchando barbaridades, ósea ignorando quizás hasta la presencia de ciertas personas y obviamente mi

fuerza y valor de mi misma, valorándome como mujer, creciendo como persona, sin olvidarme de mi hijo.

Conclusión. 3 de las 4 mujeres no recuerdan que paso antes de la violencia ya que eran muy pequeñas, y en la actualidad las dos primeras participantes indican que están afrontando sus problemas pero no de la mejor manera sino teniendo algunos inconvenientes, mientras que las dos últimas indican que están afrontando de forma positiva.

3. ¿Qué factores considera usted que han influido para ser una persona que se superó y salió fortalecida de las dificultades en su vida? Y ¿Qué mensaje daría a las mujeres que están atravesando situaciones difíciles?

Participante 1. Nada, mi mamá me quiere influir a seguir, pero no puedo la flojera me gana.

Mi mensaje. *“Seguir adelante ayudándonos entre nosotras”.*

Participante 2. Para mí yo he sentido que la u digamos lisen era como estar escondida ahí, y de cierta a manera a fortalecerme, yo pienso que ha sido así, porque si no estudias vas a tener que trabajar y vas a tener que estar en un ambiente más cerrado con otras personas y ahí tienes que estar no tímida y el estudio te permite enfocarte en otras cosas.

Mensaje. *“No caminen agachadas, por situaciones difíciles que estamos pasando, cambiemos de pensamientos malos, miedos que llevamos consigo, por valentía y perseverancia para así alcanzar nuestras metas”.*

Participante 3. Bueno en primer lugar, fue la palabra de Dios, aunque dudo de él, sé que él es paciente y que pronto nuestro lazo será más fuerte. Bien al ver películas dramáticas me motiva a no rendirme como “Manos milagrosas”, “Forest Gump”, “El pianista”, “Orgullo y prejuicio”, “En busca de la felicidad”, “Hugo”, entre otras, todas tienen una bonita enseñanza, estas personas también pasaron por contrastes, y lograron un propósito. También la música, gracias a mi profesor tutor de último año, (haciendo referencia al colegio) a mi profesora de lenguaje, psicología, y a mis compañeros que ahora

no los veo seguido, y a mis hermanas. Pero ahora también gracias al apoyo del SLIM.

Mensaje: *“El cambio comienza en uno mismo, porque uno tiene el poder para hacer cosas, que dejan huellas, en esta vida, confíen porque Dios nos ha dado dones, nos hizo especiales a cada uno de nosotros, para continuar”*:

Participante 4. La fuerza en mi hijo, la fuerza en que yo puedo y no debo dar mal ejemplo. Me considero una persona con buenos valores y ganas de seguir adelante.

También el colegio en el que estudie mi colegio “Santa Ana” muchas cosas que me enseñaron las hermanas y los profesores. Pero también mucho depende del que yo acepte y valore los consejos que me dieron. Ahí encontré mucha orientación, podría decir más que mis padres, hermanas y tías, Mi cole 100%.

Me olvidaba clave también la música.

Mensaje: *“Mujer si te quieres, te valoras, no sufran más violencia, acude a un lugar para que te ayuden no esperes más tiempo”*:

Conclusión. En este punto todas las mujeres indicaron diferentes factores que han influido en su vida para ser una persona que se superó y salió fortalecida, la primera indica que hasta el momento nada, la segunda indica que su universidad era una manera de distraerse y le ayudaba a fortalecerse, la tercera la palabra de Dios, las películas con un mensaje de superación, la música, algunas personas clave en su vida, y el SLIM, mientras que la última participante indica que su hijo, el colegio, las hermanas religiosas y profesores.

4. ¿Cuál considera que es el motivo de su depresión? y en caso de no tenerla ¿A qué considera que se debe?

Participante 1. No poder hacer nada, tengo mucha flojera a veces, no tengo ganas de hacer nada, y si tengo ganas de hacer algo productivo o algo bueno me da flojera y no hago nada y me digo a mi misma que “no sirvo para nada,

ni para hablar, pienso que no encajo en nada en la sociedad, por ser poco o nada inteligente”.

Participante 2. Ese trauma licen.

Participante 3. Por qué mi papa ha dejado de darme dinero y ahora estoy sin trabajo y no me da la plata para solventar mis gastos, y eso me ha dejado triste.

Participante 4. La falta de ingresos económicos. El hecho de que mi niño no se quiera habituar a lo que yo le explico al respecto a muchas cosas, el ser padre y madre a la misma vez.

Conclusión. Las cuatro participantes indican tener depresión, aunque indican diferentes factores; la primera participante indica que el motivo de su depresión se debe a que siente que no puede hacer nada, que no encaja en la sociedad, se siente marginada y poco inteligente, la segunda del trauma que tiene de la violación, la tercera y la última indican los problemas económicos.

5. ¿Cuál considera que es el motivo de su estrés en la actualidad? y en caso de no tenerlo ¿A qué considera que se debe?

Participante 1. En responsabilidades que debía hacer y no lo hice en distintas cosas de mi vida, y de las necesidades que necesito, pienso que no tendré oportunidades en la vida, y me estreso.

Participante 2. Lo que aún no he salido profesional licen, y mis compañeras que ya han salido eso me tiene mal, me estresa... yo por miedo no salgo igual otros ratos mi pensamiento cambia y me deprimó.

Participante 3. Hay relación con mis problemas económicos, porque necesito para pagar el comedor universitario ir a la universidad, pagar las fotocopias, mis pasajes. Incluso he tenido ganas de abandonar la carrera y por eso estaba estresada tenía que faltarme a clases, empecé a bajar mis notas, no me sentía bien y también baje de peso en ese tiempo.

Participante 4. Por mi hijito querido y la falta de trabajo, pues como todos los días es diferente el carácter mío y de mi niño también cambia.

Conclusión. En este grupo las 4 mujeres indican tener estrés aunque refieren diferentes motivos, la primera indica que no es responsable, y considera que no tiene oportunidades en la vida, la segunda por lo que aún no salió profesional y por miedo, la tercera y la cuarta indican el problema económico y la última acota que también por su hijo.

6. ¿Considera que la violencia afecto en su autoestima? Y si es así, ¿podría explicarme como era antes y cómo es ahora?

Participante 1. Antes siempre era tímida y callada... y sigo siendo así rara. Pase antes violencia psicológica y por eso tengo miedos de hablar en público, de opinar frente a compañeros o a preguntar a las personas que saben me es difícil.

Participante 2. Sí, yo no tengo vos ni voto, prefiero que los demás me ordenen, y como le dije, de antes no me acuerdo muchas cosas.

Participante 3. Bueno cuando mi papa me pegaba, sentía que talvez mi papá no me quería, era una carga. Como yo no podía aprender rápido y a él eso no le gustaba, me pegaba. Entonces eso para mí era triste. Y durante mi adolescencia tu sabes que las chicas nos preocupamos por el físico y el tener novio y todo eso, y yo un día le conté a mi mami que me gustaba un chico y ella se hizo la burla de mi porque decía que yo era imposible que tenga novio, porque estaba desarreglada, era fea en otras palabras y yo siempre escuchaba que a mis hermanas les decía que eran bonitas y eran niñas muy preciosas y yo le decía que si yo era bonita y ella me decía mmm.... Si y para mí era ofensivo y además empecé a odiarme, (se le entrecorta la voz y comienza a lagrimear) a odiar mi color de piel, empecé a usar ropas anchas, me sentía desvalorizada... yo hasta ahora no he tenido novio y lo que más me cuesta es aceptar de mí, es mi apariencia.

Participante 4. En ese tiempo mucho susto impotente y en la actualidad sigue existiendo un poquito porque no me gusta que me griten o me llamen la

atención, puesto que me considero muy responsable de mí y mi hijo, creo que me valoro más que antes.

Conclusión. Las cuatro mujeres indican que la violencia afecto su autoestima, la primera y la segunda participante consideran que no tienen ni voz, ni voto, y la tercera considera que tiene mayor problema en aceptar su apariencia, teniendo una autoestima baja y por mejorarla, mientras que la cuarta indica que se valora más que antes.

7. ¿Cuál considera que es el motivo de su autoestima?

Participante 1. Mucho me callaban y por eso no trato de hablar nada, para no recibir malas respuestas, malos tratos, no me gusta que se burlen de mí, no me gusta que me critiquen.

Participante 2. Por el verme yo sola.

Participante 3. Todas las cosas que he pasado, la violencia, porque yo no me siento bonita, yo quisiera ponerme braqueteros por mis dientes y mejorar mi cabello, entre otras cosas.

Participante 4. Es que los días son variados para mí, pero las preocupaciones también son variadas y bueno pienso que todos tenemos problemas hay que seguir adelante.

Conclusión. Las cuatro indican diferentes motivos de su autoestima. La primera, indica que el motivo de su autoestima es por los malos tratos que sufrió, la segunda por verse sola, la tercera por la violencia, y la cuarta por la inestabilidad diaria.; días buenos y malos.

8. ¿Considera que la violencia que vivió afecto en la capacidad de controlar sus emociones, así como de diferenciar las emociones de los demás y utilizar esta información para guiar su pensamiento y acciones? Y si es así, ¿Cómo?

Participante 1. Sí, tengo temor a hablar en público, en grupo y no controlar lo que siento, que me equivoque porque estoy, nerviosa, o no diga bien las cosas.

Odio ser así, mi físico. Me siento triste por mí, por pensar en negativo y no poder solucionar estos problemas, por no tomar buenas decisiones.

Tengo mucha sensibilidad, soy muy sensible. Tiendo a escaparme de las personas cuando me tratan mal, me aísló. Creo que no puedo controlar mis emociones.

Participante 2. Si, de las dos maneras; agresiva y tímida. Yo hasta los primeros dos años de la universidad era bien tímida, cuando hacíamos en grupo a mí me daban para que haga casi todo y yo no decía nada, hacia calladita. Pero ahora no se me siento explosiva. Creo que soy pasiva, pero cuando siento que me están tratando mal reacciono de una manera agresiva.

Participante 3. Eso de las emociones es un punto muy fuerte, porque no puedo controlarlas a veces, creo que si la violencia que viví, puede ser la causa de no poder controlarme. A veces exploto, dos veces que discutí con mi papa, mi presión cardiaca fue muy rápida y no podía respirar y me dijeron a mí que no me alterara porque podía tener un ataque cardiaco. Antes era tranquila, pero después por 2014 empecé a revelarme por la violencia que había vivido, maso menos a mis 12 años y si soy una persona que me reniego a veces de cualquier cosita.

Participante 4. En algunos o varios momentos sí, porque nadie tiene que gritarme, eso es lo que no tolero, pero no me afecta al 100%, me alejo de personas que me gritan y nos las tolero. Si es que tengo que aguantar su presencia a la fuerza, pues ni modo. Pero lo trato de controlar y muchas veces no, reacciono un poco mal.

Conclusión. Las 4 participantes consideran que la violencia les afecto en sus emociones, causando problemas al hablar en público, en dar su opinión no pudiendo expresarse y en algunas ocasiones actuando de forma impulsiva.

9. **¿Cómo considera que es su capacidad para expresar sus sentimientos?
¿Cuál es el motivo?**

Participante 1. No puedo expresar lo que siento, esto creo que se debe al miedo, inseguridad al rechazo, miedo de equivocarme de hacer el ridículo, vergüenza de mi voz y de mi físico, de mi rostro. Estoy mal vestida todo un desastre. No puedo expresar amor ni a mi mamá, no puedo demostrarlo, tengo miedo y vergüenza. El amor no se lo expreso a nadie, la rabia sale de por sí sola por cosas malas que suceden en mi entorno.

Participante 2. No se expresar mis emociones, por no hacer el mal a otros.

Participante 3. Yo expreso mis sentimientos con personas que logro entablar una conversación, pero con otras personas no.

Participante 4. De acuerdo a la situación un 50% me expreso, pues a mi niño siempre le digo que lo quiero mucho y le digo cariñosamente las cosas. 50% no me expreso porque no coincidimos con la misma opinión, ya que todos somos diferentes.

Conclusión. Las 4 mujeres concordaron en que no pueden expresar sus emociones, ya sea por no coincidir en diferentes opiniones con los demás, o por miedo al rechazo o a hacer el ridículo, también por la inseguridad, y por no hacer daño a los demás, negando su capacidad a expresar sus emociones.

10. ¿Cómo considera que es su capacidad para entender sus diferentes estados emocionales? Explique el motivo por favor.

Participante 1. Creo que se diferenciar a veces tengo vergüenza, cuando las personas de mi entorno como en la universidad, que un señor me molesta mucho. Siento vergüenza y me molesta cuando alguien me pone en vergüenza ante los demás, como cuando los señores molestan o como también que una persona extraña, te dé un golpe en la cara.

Participante 2. No, lisen no se diferenciar entre mis emociones y no sé cuál es el motivo.

Participante 3. Yo diferencio por las experiencias que pase y porque a veces me analizo, pero lo extraño es que yo no lo analizo sola, lo analizo con otra

persona, es alguien que me habla, es un amigo imaginario, hablamos mentalmente.

Participante 4. Me doy cuenta de lo bueno y lo malo y actuó de acuerdo a lo que pienso y siento de acuerdo a lo que me enseñaron y aprendí de mi experiencia de vida, porque si no todo sería un caos.

Conclusión. 3 de las 4 participantes indican que saben diferenciar sus emociones, en diferentes situaciones de sus vidas y el motivo se debe a las diferentes experiencias que vivieron.

11. ¿Cómo considera que es su capacidad para regular las diferentes emociones que experimenta y cual considera que es el motivo?

Participante 1. A veces voy con la furia, pero trato de estar bien alegre, pasar ese mal momento, aunque a veces me hace resentir conmigo misma, y la verdad no sé cuál será el motivo.

Participante 2. En mi caso yo no estoy reparando. Mmm... algo que me paso hace 15 años, es que mi abuelito estaba con embolia y él me llamaba para que yo vaya, y yo no he ido y él ha muerto, ese año estaba yo con la virgencita de Guadalupe, se me ha aparecido y me aislado de mi abuelito. Un año entero me ha separado, era mi mejor año, tenía amistades, participa en concurso de deportes y en diferentes cosas, pero luego de que ha muerto, yo me he sentido muy mal, me ha venido culpa, y hasta ahora siento culpa.

Participante 3. A veces si me quedo con esa emoción negativa que he pasado, tiendo a pensar mucho en esos problemas y no me tiendo a olvidar. Pero no sé cuál es el motivo, quizás que no quiero sentirme mal todo el tiempo.

Participante 4. Creo que a veces regulo mis emociones, pero varían los motivos tenemos días diferentes, pues podemos equivocarnos, pero no consecuentemente, pero trato que no sea muy seguido.

Conclusión. Las 4 mujeres indicaron una dificultad en reparar sus emociones, luego de un mal momento, y el motivo aunque no supieron explicarlo; dos indicaron que para no sentirse mal el resto del tiempo.

12. ¿Considera que la violencia afecto en la manera de comunicarse con los demás? Y si es así ¿Podría explicarme como era antes y cómo es ahora?

Participante 1. Si, por lo que me callaban, me hacían sentir que hablaba macanas, soy vergonzosa, callada, tímida, ahora poco he cambiado de no ser tan tímida y vergonzosa. Pero soy muy insegura en todo.

Eso de hablar y buena comunicación no hay en mí, casi no me entienden soy rara.

Participante 2. Sí, me he llegado a aislar, no me comunico mucho.

Participante 3. Bueno, no sé si es una falta de conciencia o de iniciativa, pero lo que puedo decir es que no estoy bien. Desde mi pasado nunca me he sentido bien, he sido un fracaso a lo largo de este tiempo, he decepcionado a muchos y a mí misma. También siento que no me conozco, hago a lo que los demás les agrada, en algunos casos. ¡No puedo ser yo!

Antes mi comunicación era normal, pero veía que a nadie le gustaba; actuaba como una niña tonta. Era algo infantil. Y ahora creo que estoy un poco alejada de los demás.

Participante 4. Mi comunicación era sumisa pues en mi cole también lo era, muy tranquila y tolerante. Actualmente lo digo, dependiendo de la situación.

Conclusión. Las 4 participantes indican que la violencia si afecto en su comunicación con los demás, por ejemplo a las participantes dos y tres les afecto llegando a aislarse de los demás. Mientras que las otras dos indican que si bien antes eran tímidas, en la actualidad se están superando.

13. ¿Considera que la violencia afecto en sus relaciones sociales; amigos, familia, y/o conocidos? Y si es así ¿Cómo?

Participante 1. Yo voy a eventos, pero no hay con quien, tengo poca relación social, antes era peor, no había comunicación cuando era niña, no tengo amigos de confianza.

Participante 2. Si, en los amigos yo no participaba, yo me quedaba en las graderías de la escuela. Aparte tengo una enfermedad, que enfermedad será, es como tipo epilepsia, no saben que es los doctores, eso también poco me ha aislado. Los chicos del colegio decían que tendrá esa chica, porque me daban ataques como d epilepsia.

Participante 3. Puede ser porque me he vuelto más evasiva con las personas.

Participante 4. No afecto mucho y pues en la actualidad no me olvido de mis valores.

Conclusión. 3 de 4 mujeres consideran que la violencia afecto en sus relaciones sociales, aunque en diferentes niveles, volviéndose personas evasivas socialmente.

14. ¿Cómo considera que es su comunicación con los demás, buena, mala o regular? Y ¿Cuál considera que es el motivo?

Participante 1. Mi comunicación con los demás era mala, y sigue siendo mala, me faltan clases de habla, no sé de qué hablar y pienso que los fastidio a todos con mi conversación y después ya no hablo nada y los aburro también, yo creo que es por ser poco inteligente y por eso no sé de qué hablar.

No puedo defenderme por falta de hablar, por miedo, y si lo hago lo hago mal, con malas palabras, en voz baja o media. A mí misma me culpo por no ser lo suficiente, de poder defenderme.

Participante 2. Mala, porque yo no sé expresarme, yo puedo escuchar todo lo que digan, pero no expresarme, yo pienso que voy a decir algo malo, no opino, tengo miedo.

Participante 3. Si desconfió mucho de las personas, creo que a veces buena y a veces regular. Porque me pasa algo y no puedo hablar bien con los demás, a veces pienso que estoy fragmentada. Porque a veces hablo bien con los demás

y a veces paro seria. Creo que soy inestable porque mis compañeros me han dicho eso, mi mamá también y mis hermanas, hasta el profesor de colegio me dijo.

Participante 4. Regularmente, puesto que intercambiamos opiniones en lo bueno para así aprender de las otras personas y sus inquietudes. Pero hay gente con la que no se puede hablar, y prefiero quedarme callada con esas personas, para evitarme malos ratos.

Conclusión. 2 consideran que su comunicación con los demás es mala, porque no saben cómo expresarse, mientras que las otras 2 indican que regular; una creyendo que está fragmentada ya que cuando le pasa algo le es difícil poder comunicarse y la otra persona, porque hay gente con la que se siente libre de dar su opinión y con otras prefiere no hacerlo, para evitarse malos momentos.



ANEXO N° 7

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

SEGUNDO GRUPO FOCAL

(Mujeres Casadas)

INSTRUCCIONES:

Se solicita respetuosamente pueda contestar las siguientes preguntas.

Nota. Usted podrá expresarse abiertamente con toda confianza, ya que todo lo hablado será confidencial debido a que su nombre no será mencionado en la investigación y las participantes haremos un acuerdo de confidencialidad.

1. ¿Qué consecuencias ha dejado la violencia en su vida? Explique la consecuencia de cada violencia que paso.

Participante 1. Me dejo con miedo, insegura, me sentía la peor basura. Me decía vieja puta, zorra cuando llegaba borracho y me jalaba de los pelos, cuando yo estaba ahí durmiendo con mis hijos. Una vez con el cuchillo me amenazo, yo le preguntaba después, “¿Por qué me haces eso?”, y él me decía “no me acuerdo, perdóname”, y otra vez vuelta me volvía a hacer lo mismo. Y yo todavía vivo con él, pero vivimos como separados.

Participante 2. Baja autoestima, en mi caso desde que yo era niña he visto violencia en mi casa, mi papá se peleaba mucho, porque él era mayor y era celoso, entonces como en las fiestas toman mucho el ya volvía a romper las cosas y aparte que en mi caso, me decía vos que sabes y cosas así, y me hacía sentir que yo valía menos, luego cuando me case, pase por lo mismo mi primer marido me hacía sentir que mi opinión no valía, por ejemplo si yo quería opinar sobre política, me hacía sentir que yo no sabía, pero a pesar de

todo eso, siempre he tendido a ser líder donde vaya, y con mi marido actual vivimos juntos, pero nos hablamos lo necesario, como consecuencia es mi baja autoestima. Pero gracias a Dios con mis hijos tengo una buena relación, a ellos hay que hablarles, escucharles, porque por ejemplo en mi caso yo nunca he sido escuchada. Yo veo en la mayoría de los casos que la violencia en las casas afecta a los hijos.

Participante 3. La violencia, sea con palabras deja en el corazón, algo que uno nunca puede sacarse, queda que uno luce. Yo he intentado perdonar y siempre hay cosas que uno recuerda, como se dice queda en el corazón amargura.

Yo he tenido desde mi niñez sufrimiento, mi juventud sufrimiento, luego decía yo me voy a casar y van a acabar mis problemas, bueno un tiempo quizás, luego he empezado a tener hijos, luego los golpes, uf mi vida ha sido triste (empezó a llorar)... cuando yo hablo de esto me destrozo por dentro... ya desde unos 15 años que me vine a Tarija, deje ese sufrimiento (en la actualidad ella ya no vive con su pareja). Pero en lo psicológico, con palabras agresiones siempre, y eso me ha dejado las heridas adentro, en el corazón. Y en lo económico también que sufro, tengo hijos estudiando, tengo que sacarlos adelante yo sola y con mi enfermedad yo no puedo salir a trabajar, pero tengo que salir a trabajar.

Participante 4. Bueno a lo que tú me decías que es violencia psicológica, (haciendo referencia a la infidelidad) te deja inseguridad, te das cuenta que dedicas toda la vida a algo que crees que es tuyo, que has formado y todo eso, y te das cuenta que todo el esfuerzo y amor que le pones, no pasa nada, a pesar de que él se niega, yo sé que me quiere, pero prevalece su machismo en él, ósea esa vez supongo que ha pasado, porque esa vez yo me he enterado y entonces eso me ha dejado totalmente insegura, yo soy egresada de psicología y ósea todo se tambalea y te das cuenta que todo lo que has vivido es una farsa, ósea no es farsa, sino que ese hecho para él era, para que te haces tanto problema, si solo es una revolcada y listo, pero no es así, hiere al corazón. Por

eso he venido en realidad al programa, porque yo decía estoy todo el día en mi casa, preocupada todo el día por mis hijos, del esto del otro, ósea toda la vida dedicada a la familia, cuando se supone que el que te protege esta en otra cosa, él nunca ha sido violento físicamente, ósea es una persona que él sabía que había hecho mal, pero no sabía cómo rectificarse, como pedir perdón, y ya ha empezado a cambiar, porque yo le he dicho que tiene la libertad de elegir, que yo no lo iba a detener, y él me decía no yo estoy bien con vos, entonces le dije o ¿quieres un matrimonio abierto?, lo tengamos, se supone que no voy a querer un matrimonio abierto, pero le das opciones, y esto hace dos años, pero las cosas han cambiado, en el sentido de que él es más atento, se ha dado cuenta y él dice “bueno o quiero la joda, o quiero mi casa, mi familia” entonces yo le he dado todas las opciones, “eres libre de hacer lo que quieras”, pero todo eso queda pues el resentimiento, la inseguridad, la rabia, la tristeza, y a mí me ha costado muchísimo salir de eso, he ido 1 año y medio, hacia ejercicios 3 horas, ha sido una forma de botar toda esa rabia, esa tristeza que tenía y sigo teniendo rabia no me olvido, pero sigo haciendo mucha meditación, leo, entonces estoy aprendiendo diferentes cosas para botar el resentimiento, para olvidarme, para no herirme yo porque finalmente él y ella que por cierto era mi amiga, bien gracias, la han pasado bien y ya está, pero uno queda triste, queda dolida.

Conclusión. De las 4 participantes todas indicaron que pasaron por violencia psicológica, 2 física y 1 patrimonial, mencionando que principalmente la violencia les dejó; miedo, la sensación de sentirse la peor basura siendo desvalorizadas, también una baja autoestima, amargura e inseguridad.

2. Antes de pasar por esa situación de violencia ¿Cómo afrontaba los problemas en su vida? Y en la actualidad ¿Cómo considera que afronta los problemas en su vida? De forma positiva o negativa.

Participante 1. Antes era sociable, responsable y cariñosa, mi mami me daba mucho cariño, yo era la consentida, no veía violencia en mi casa y afrontaba las cosas de forma positiva. En cambio, después que me he juntado con mi

marido ha empezado todo, yo me junte cuando tenía 16 años, y empecé a afrontar las cosas de forma insegura, ahora me cuesta tomar decisiones, pero yo igual me digo "yo puedo" y estoy mejorando.

Participante 2. Yo he nacido hipersensible, yo lloraba de que pisen una cucaracha, pero también por ser así buscaba superarme, yo tenía miedo a la sangre buscaba ir a la cruz roja y ver sangre, si era tímida igual buscaba meterme a la política, busca enfrentar mis miedos. Siempre estaba batallando, buscando soluciones, pero también he tenido altibajos, no, también he llegado a pensar en suicidio. En si he llegado a superar todo, yo trabajaba me he vuelto exitosa y he vuelto a caer, porque me enfermado, he llegado a ser tan independiente que estoy discapacitada por mi enfermedad, tengo fibromialgia, es una enfermedad rara, es una inflamación en las terminaciones nerviosas y todo el tiempo tengo dolor, me duele las manos los pies, no me alcanza siquiera para los remedios, entonces eso estoy batallando ahorita. Estoy como siempre luchando, buscando ayuda.

Y si la violencia ha llegado a afectar mi vida, pero ya no, ahorita con mi esposo no comemos ya juntos, yo voy con mi hermana, porque ya no tenemos ni casa, yo por eso quiero trabajar, pero por mi enfermedad no estoy pudiendo. Yo me siento inestable, hay días que estoy bien, otros que me siento mal, pero le doy gracias a Dios porque mis situaciones no están fregada.

Participante 3. Yo antes era tan tranquila, sometida a todo lo que mi marido me decía, de lo que mis abuelos me decían, yo me he criado con abuelos, todo era sometimiento en mí, y la libertad que yo he teniu a pesar a que yo iba a cursos, yo he aprendido mucho de Domitila Chungara, ahí he aprendido el valor de la mujer, ahí he aprendido que yo debía valorarme, ahí era donde yo me he dado fuerza para salir adelante, y después entre a mi iglesia, no me hallaba tranquila en una iglesia católica, y entre a una cristiana, y es ahí donde he empezado a fortalecerme más y con mi marido, tratar de llevarme bien con él, el también cambio un poco, esto hace dos años, pero nosotros teníamos un

lote en un asentamiento y él ya se ha ido a vivir allí, y por eso yo digo, ¿es bíblico, que el hombre viva en otro lugar separado de su mujer?, porque a mí me han enseñado, que el hombre y la mujer deben vivir juntos, y ahí ha sido la separación, que él se ha ido al asentamiento ha puesto su carpa para vivir ahí y yo vivo alquilada, y de ahí empezado en estos 10, 11 años de poquito a poquito que se ha destruido mi hogar (separación conyugal).

Bueno quizás cuando había estos problemas (problemas en general) yo analizaba, y decía tengo que salir adelante, a pesar de que uno queda destrozado con todos los problemas psicológicos, maltratos físicos, o económicos, yo decía tengo que salir adelante, más que todo era por mis hijos, si yo tenía que vender lo que seya lo hacía, porque yo me fui criado en base a trabajo desde mi niñez, porque para mí no ha habido una niñez tranquila, donde haya podido dormir tranquila, no! Toda mi vida ha sido levantarme a las 3 de la mañana trabajar hasta las 9, 10 de la noche, o a veces hasta las 12 de la noche, y me fui acostumbrado, porque yo tengo 8 hijos, así que yo los saque, los últimos ya están saliendo profesionales, y los otros están estudiando. Pero yo afronto de forma positiva los problemas y también creo que lo fui afrontado antes.

Participante 4. Yo siempre he sido renegona, ósea yo pienso que muchas de las cosas que me han pasado era por la forma negativa que veía las cosas, ósea siempre criticando, todo el tiempo lo vivía criticando al hombre, ósea yo también pienso que algo de culpa tengo que haber tenido, porque la pareja es de a dos. Yo era dos polos diferentes, era una persona sumamente alegre, pero por el otro lado era negativa, entonces ahora yo me doy cuenta y estoy tratando de equilibrar eso. Porque soy de las mujeres que si yo pongo todo de mi parte para que todo esté bien, también exijo que la otra parte, también ponga su parte. Ahora afronto las cosas de forma más positiva, trato de no pensar en lo malo. Yo lo que sufro es de dependencia emocional, de eso estoy tratando de recuperarme, de curarme de esa dependencia.

Conclusión. Las cuatro mujeres indican que están afrontando su vida de manera más positiva que antes.

3. ¿Qué factores considera usted que han influido para ser una persona que se superó y salió fortalecida de las dificultades en su vida? Y ¿Qué mensaje daría a las mujeres que están atravesando situaciones difíciles?

Participante 1. Ahorita a lo menos me ha ayudado venir aquí (haciendo referencia al Programa De Mujeres Autónomas Y Emprendedoras), me ayudo a denunciar el maltrato, (haciendo referencia al SLIM) porque una vez he ido a la fiscalía y me trataron mal y me he bajoneado, de ahí me fui a Lourdes y la señora me decía cálmese y yo le decía *“pero usted no me ha dicho que iba a ser así tan duro, porque me trataron re mal”* y me dijo *“pero le hemos explicado cómo iba a ser todo esto”* y yo le dije *“pero a mí no me gusta andar en problemas”* pero ella me dijo *“¿Ahora usted va dar un paso atrás? Si usted ya ha dado un paso adelante, tiene que seguir”* yo estaba re mal, y me dijo *“le vamos a recomendar para que vaya a terapia también”*. Mi fortaleza también son mis hijos.

Mensaje: *“Que denuncien, que nadie puede lastimar de otra persona, y que nadie es dueño de nadie”*. Y con mucho respeto yo conozco casos que no denuncian por el que dirán; no que va decir mi vecino, mi comadre, o usted que se mete, al final es mi vida, si yo quiero vivir así la vida, y yo creo que realmente hay que denunciar, para terminar con la violencia.

Participante 2. Creo que todavía me falta, pero los cursos de la alcaldía, me han ayudado, como el programa y el SLIM.

Mensaje: para mí lo más importante es superar los miedos no, inclusive yo así he solucionado un poquito el alcoholismo de mi marido, yo veía que él se emborrachaba y ya me ponía histérica, me escapa de la casa y llamaba y llamaba, hasta que he dicho ya no voy a tenerle más miedo y ahí se ha acabado su violencia, no sabes las historias que tengo. Yo del miedo quería firmarlo, quería grabarle, una vez puse la grabadora, siempre me fallaba, ¿era como... el miedo como te hace no? Te aniquila y una vez me consigo todo

tipo de grabadoras, y funciona, y resulta que el otro empieza a hablar cosas bonitas, era para morirse, toda la vida me ha insultado me agredía y ese día que funciona la grabadorita habla cosas bonitas. Pero mi consejo es siempre *“superar los miedos, y saber que Dios nos ama y que no tenemos que depender de que un ser humano no nos quiera, no dejar que eso nos haga daño y que nos otros podemos salir adelante con fe”*.

Participante 3. Lo que me ha ayudado más, ha sido la iglesia, los hermanos, ahí ha sido que he aprendido a perdonar, a ser fuerte eso me ha ayudado muchísimo por eso me agarro fuerte de Dios, y mi pilar fundamental son mis hijos. A mi algo también que me ha ayudado bastante es escuchar hablar aquí (haciendo referencia del “Programa de mujeres Autónomas y Emprendedoras”), saber las vivencias de las demás, yo he visto que mis problemas no eran tan grandes como de otras compañeras, entonces decía yo, “porque me estoy ahogando, yo tengo que seguir, que seguir” estos cursos me han dado fortalecimiento y también el SLIM. De mí el problema más con mi esposo ha sido las mujeres, mujeriego, después él es un buen hombre, no?... pero cuando le entra su carácter ahí ya cambia, después es bien.

Mensaje: bueno uno que ya ha vivido, uno puede decirle *“que no se quede ahí, que también luche, que busque ayuda, es la única manera de salir, porque uno sino se encierra en cuatro paredes, y uno no más se va encerrando y uno no sale, no conoce halla afuera”*. Por eso yo agradezco a estos cursos (refiriéndose al programa) quedan fortaleza, ayuda.

Participante 4. Si, uno se agarra mucho de la religión, de Dios, de no tratar de hacer el mal a nadie y el venir también aquí te ayuda muchísimo, porque te das cuenta que el problema que tienes, no son las mismas vivencias, experiencias, unas son más fuertes que otras, pero no por eso dejan de ser dolorosas, entonces es salir adelante, pensar positivamente, no aferrarse, soltar, yo estoy aprendiendo a soltar miedos, inseguridades, y tratar de soltar lo malo y tratar de aferrarse a lo bueno.

Mensaje: *“que busquemos siempre ayuda, mi problema es que me encierro mucho en la casa, no salgo, tengo amigas, pero no soy de salir mucho, entonces salir, buscar, a veces nuestro problema puede ser nada en comparación con otros, lo importante es buscar ayuda y salir, tratar de hablar con alguien, de alguna forma alguien nos va socorrer; en la iglesia, en la alcaldía que esto es una maravilla que es gratuito y buscar ayuda, principalmente eso”*.

Conclusión. 3 mujeres indicaron que los factores que han influido en su vida para ir superándose son asistir al “Programa De Mujeres Autónomas Y Emprendedoras”, el denunciar en el SLIM, los cursos en la alcaldía, mientras que 2 hacen referencia la fe en Dios.

4. ¿Cuál considera que es el motivo de su depresión? y en caso de que no tenerla ¿A que considera que se debe?

Participante 1. Por el trabajo, yo no estoy estable en el trabajo, ni un buen sueldo y tengo niños pequeños y muchos gastos y mi marido no me ayuda, pero yo creo que no me afecta porque pienso en ellos, que por ellos tengo que luchar, sacarlos adelante.

Participante 2. Yo ese día que vine fue el peor día del año (el día que se le aplico el test), he venido bien mal, pero ahorita pienso que no estoy con depresión, ese día me han pasado muchas cosas que llore todo el día. No es algo constante, que me pase.

Participante 3. Cuando pasa algo yo igual me voy a mis plantas, cuando estoy pasando un mal día, cuando tengo rabia por distintas cosas que pasan, me voy con la tierra, dice que la tierra es lo mejor para salir de la depresión, también con mis perritos y así se me va pasando.

Participante 4. Bueno yo cuando me ha pasado esto, (haciendo referencia a la infidelidad) si estaba depresiva, no quería salir, estaba encerrada, pero poco a poco con ejercicios, mucho sauna, gimnasia, entonces he ido votando la depresión, he vuelto a mi Taichí, me ayudo, me aferro a muchas cosas, porque

hay días en los que siento que estoy triste, entonces me levanto, tejo, hago plantas, mi cactus, ósea mi trabajo es estar todo el día en mi casa, barro, lavo, plancho, cocino y limpio hago todo lo que tengo que hacer hasta las dos de la tarde, y a las dos de la tarde no me hacen hacer nada en mi casa. Pero hago lo que tengo que hacer, hago lo que tengo que hacer, antes hacía más de lo que podía, ósea estaba arrastrando las patas, y seguí haciendo, en cambio ahora estoy priorizando en mi persona, tratar de que la mente reciba cosas positivas, hay días en los que estamos completamente mal, pero si estas con música depresiva, y alimentando lo malo, vas a estar peor. Y estoy optando por eso, ósea quiero ser feliz hoy con la pena más grande, no importa, “*no hay mal que dure 100 años ni cuerpo que lo resista*”, esas una de las cosas que todo el tiempo me digo.

Conclusión. Tres presentan síntomas depresivos; una indico que se debe a la inestabilidad en el trabajo, en un mal sueldo, también a que tiene niños pequeños, teniendo muchos gastos y que su marido no le ayuda, viviendo una inestabilidad constante. La segunda indico que el día que se le aplico el test se encontraba muy mal, pero que ahora se encuentra bien, pudiendo observar una inestabilidad emocional. La tercera indico que por diferentes situaciones que se presentan. Entre tanto la última mujer no presenta depresión, indicando que en la actualidad procura no enfocarse tanto a las cosas negativas y darle mayor lugar a las cosas positivas.

5. ¿Cuál considera que es el motivo de su estrés en la actualidad? y en caso de no tenerlo ¿A que considera que se debe?

Participante 1. El trabajo me preocupa mucho, porque la peluquería esta silencio, estoy sentada ahí, y necesito dinero.

Participante 2. Me estreso por no poder trabajar.

Participante 3. Mi estrés, es el económico y también mi estrés es cuando sale mi hijo, y yo no sé qué hacer, cuando él se sale con sus amigos a tomar, no sé qué hacer, agarrar irme, dejarle todo. Pero después me pongo a analizar, y digo que gano yo con estresarme, yo nomas me estoy haciendo daño, aparte

que el estrés me lleva a varias enfermedades, aparte que yo la tengo, así que peor, pero como te digo mi pilar fundamental es Dios, eso es de todos los días y ya se me va yendo el estrés.

Participante 4. tensionada, y luego pensando me digo ahí no te estrés, si has hecho esto, esto y esto, ósea yo estoy aprendiendo a consolarme, estoy aprendiendo a quererme más. Bueno yo creo que tengo estrés, porque siento que debo hacer más, a veces siento que no hago nada. Me he sentido

Conclusión. Las 4 mujeres indican tener estrés y que este se debe al factor económico.

6. ¿Considera que la violencia afecto en su autoestima? Y si es así, ¿Podría explicarme como era antes y cómo es ahora?

Participante 1. Me afecto en mi cuerpo, en inseguridad y miedo, antes yo no era así.

Participante 2. Si, desde pequeña he tenido autoestima baja, ahora estoy mejorando, solo que cuando estoy enferma, me siento mal, físicamente me cuesta aceptar como me veo.

Participante 3. Cuando uno recuerda estas cosas, se bajonea, se encierra uno mismo con el sufrimiento, yo por lo menos, no soy amigable, ese es el defecto de mí, que no soy amigable, no tengo amigos, amigas, soy bien solitaria. Lo mío me lo guardo, y ahora ei aprendiu a soltarme más, a ser más libre, incluso a abrirme con ustedes mismo, a contar mis cosas, después más antes no. Yo que he llegado aquí el año pasado (haciendo referencia al programa), recién estoy contando mis problemas. Mi autoestima siempre ha sido bajísima en mí, porque mi sufrimiento ha siu desde que yo he aprendiu a ver este mundo, he sufriu desde niña yo, yo vivía con mis abuelos, después un tiempito que estau con mi mama, ha falleciu a mis 12 años, así que me crie sola, y ya con mis abuelos era a plan de trabajo, yo era esclava neta, así que toda mi vida mi autoestima ha siu baja, yo por eso decía cuando me case, voy a salir de ahí, ya no voy a sufrir, pero después ya he sufrido con mi marido de los golpes de todo y siempre ha siu bajísima, pero gracias a Dios ya estoy dejando de serlo.

Participante 4. Sí, siempre la violencia afecta terriblemente, sientes que eres fea, no vales nada, si afecta. Yo creo que mi autoestima ha subido bastante, me siento mejor conmigo, pero yo pienso que me sigue faltando. Ahora bien antes de la violencia yo creo que mi autoestima era más baja, pero luego de eso (haciendo referencia a la infidelidad) ha subido, he empezado a dedicarme más tiempo, a valorarme más.

Conclusión. Las cuatro mujeres indican que la violencia afecto a su autoestima. 2 de 4 mujeres indican que desde pequeñas tenían baja autoestima, pero en la actualidad están mejorando, mientras que otras 2 indican que la violencia dejó un efecto de desvalorización en ellas, pero que en la actualidad están mejorando.

7. ¿Cuál considera que es el motivo de su autoestima?

Participante 1. El motivo es mis hijos si estoy bien, ellos también.

Participante 2. Por no poder trabajar y mi estado de salud.

Participante 3. Bueno a mí lo que me ha ayudado bastante es el SLIM y también las charlas cristianas de la Radio yo escucho y eso me ayuda bastante la BBN. Y bueno ahí día que me siento bien, días, que me siento mal, bajoneada, y lo que yo quiero es salir adelante y ya no bajonerame, y en eso estoy trabajando. Esos días cuando hizo los test, estaba bien mal, y no me daba ganas de salir adelante, era mi elección dejar la casa e irme. Pero después he dicho que voy a hacer, y lo he pensau mejor, y voy luchando, voy saliendo adelante.

Participante 4. Bueno, a mí lo que me ha ayudado es leer, todo el tiempo estoy en Facebook, tengo grupos de autoestima, de metafísica, de espiritual, voy a mi grupo carismático, todas esas cosas ayudan a mejorar tu autoestima. Por último que no hemos venido a este mundo a sufrir, sino a ser felices, y dedicarnos nosotras a hacernos felices y no depender de los demás.

Conclusión. En este grupo de casadas las mujeres presentan diferentes motivos a su autoestima, una indica que el motivo son sus hijos, otra que por

no poder trabajar y su estado de salud, mientras que otra indica que el SLIM y charlas cristianas de la radio, mientras que la última indica que el leer.

- 8. ¿Considera que la violencia que vivió afectó en la capacidad de controlar sus emociones, así como de diferenciar las emociones de los demás y utilizar esta información para guiar su pensamiento y acciones? Y si es así, ¿Cómo?**

Participante 1. Sí, mucho sufrimiento, dolor, inseguridad, odio cuando me gritan o silban.

Participante 2. Sí, me afecta por ejemplo que me griten. Y yo creo que todavía queda como que una heridita, pese a que uno ya ha superado bastantes cosas, pero que te tienen mal, que te provocan bajones, te dan ganas de llorar a veces con pensamientos negativos.

Participante 3. Yo de verdad que cuando me he enterado (sobre la infidelidad de su esposo), explote igual, no podía controlar mis emociones, no sé de donde saque fuerzas, porque yo siempre he sido calladita, siempre he sido muy llorona yo, de cualquiera cosa lloraba, y no empecé a medir, no medía mis emociones, ahora trato, pero me cuesta.

Participante 4. Sí, ósea yo en ese tiempo, esto que me ha pasado hace dos años, explotaba por todo y por nada, ósea nunca he sido violenta, pero no me acuerdo igual que he visto una vez en su celular, no me acuerdo que cosa, pero lo he pegado, me puse loca, no tenía control de mis emociones, me he dado cuenta que estaba descontrolada, me hacían algo y pum explotaba, y analizaba hasta el pestañeo, si pestañaba 2 veces, si miraba a un costado, si me ha puesto la mano o no me ha puesto, ósea como diría yo era como una persecución que tenía al hombre.

Conclusión. Las cuatro mujeres indicaron que la violencia afectó en su capacidad de controlar sus emociones. De diferentes maneras, unas indicaron que, con mucho sufrimiento, dolor, inseguridad, odio cuando las gritan, y en explotar ante situaciones, sin poder controlarse.

**9. ¿Cómo considera que es su capacidad para expresar sus sentimientos?
¿Cuál es el motivo?**

Participante 1. No lo expreso por miedo al rechazo, y a la crítica.

Participante 2. Puedo expresar mis sentimientos, pero cuando encuentro personas malas les tengo miedo, a que me critiquen y me cuesta hablar.

Participante 3. Yo, ahora igual escucho, también participo, y también por hacerme ver que estoy presente.

Participante 4. Ahora yo me comunico muy bien, digo todo lo que siento, lo que me molesta, ahora es importante que escuchen mi voz de cómo me estoy sintiendo, porque si no digo lo que siento, como me van a tratar entonces. Aunque sí creo que me lo tomo todo de manera personal, siendo muy atenta a mis emociones, y sobre todo cuando me ha pasado esto con mi marido.

Conclusión. 2 mujeres indicaron que les cuesta expresar sus sentimientos, por miedo al rechazo a la crítica, mientras que las otras 2 mujeres mencionaron que expresan sus sentimientos, por hacerse notar, y sepan que están presentes, también para que escuchen lo que tienen que decir.

10. ¿Cómo considera que es su capacidad para entender sus diferentes estados emocionales? Explique el motivo por favor.

Participante 1. Creo que es buena, porque casi siempre se cómo me siento, por ejemplo si alguien me molesta o insulta lo tomo con calma, también siento que me pongo en el lugar de la otra persona, y eso me ayuda.

Participante 2. Considero que no es tan buena, ya que si bien me dedico tiempo a pensar en mis emociones, no siempre puedo decir que emoción estoy sintiendo en algunas situaciones, me cuesta.

Participante 3. Yo, se diferenciar mis emociones, a veces cuando estoy mal, sé que emociones tengo, y creo que es porque presto atención a mis emociones, me dedico mi tiempito para entender que estoy sintiendo, que me está pasando.

Participante 4. Bueno yo me doy cuenta lo que los demás sienten, cuando las otras personas están bien, o están mal, también cuando yo estoy triste, o estoy amargada, se diferenciar mis estados emocionales, me tiendo a analizar mucho.

Conclusión. 3 de las 4 mujeres de las mujeres considera que sabe diferenciar sus estados emocionales. Ya que prestan atención e importancia en cómo se sienten.

11. ¿Cómo considera que es su capacidad para regular las diferentes emociones que experimenta y cual considera que es el motivo?

Participante 1. No me afecta lo que me digan, no me puedo poner al nivel de los demás si es que tienen un mal día, el motivo creo que es porque no hay que amargarse por todo y me pongo en el lugar de los demás.

Participante 2. Me cuesta reponerme, por mi inseguridad.

Participante 3. Si algo me han dicho, yo no voy a desquitarme con otros, ese rato si puedo sentir rabia, pero se me pasa, no soy de las personas que guarden resentimiento, no soy así, y también me pongo en el lugar de los demás.

Participante 4. Afecta, por ejemplo una vez está manejando y un tipo me ha dicho “puta de mierda” y he quedado tan shoqueada que no me he dado la vuelta si quiera, entonces he dicho este hombre está loco, (se ríe) no es mi problema él es el loco, entonces trato de ponerme a veces en el lugar del otro. Antes si podía afectarme mucho, antes yo era de las personas que quería caerle bien a todo el mundo, en cambio ahora sé que no puedo caerle bien a todo el mundo, si le caigo bien, bien, soy una persona empática y creo que por eso tengo una buena reparación.

Conclusión. De las 4 mujeres 3 consideran que tienen una buena reparación emocional e indican que el motivo es la empatía.

12. ¿Considera que la violencia afecto en la manera de comunicarse con los demás? Y si es así ¿Podría explicarme como era antes y cómo es ahora?

Participante 1. Si, luego de la violencia era tímida, con represión, ahora lo digo cuando algo no me gusta.

Participante 2. Si, solo si me tratan mal me cuesta comunicarme.

Participante 3. Si, más antes yo me callaba todo, no sabía comunicarme con nadie, ni siquiera hablar de lo que me pasaba, ahora sí, ya comparto con mis hijos, con personas que más confianza tengo, sería a ustedes, porque después como digo soy solitaria no comparto mucho mis cosas. Como dicen cuídate del amigo o la amiga, porque te pueden poner la espada.

Participante 4. Bueno, yo nunca he sido violenta, cuando pasa cosas malas reacciono, pero no con violencia, sino que hablo, reniego, a veces grito. Y si ha habido un cambio en mí, antes no me enfocaba tanto en mí, en cambio ahora trato de enfocarme más, yo soy de dar mucho antes daba todo, todo y ahora trato de guardarme un poquito más para mí. Trato de decir todo lo que siento, lo que me molesta, para que las cosas mejoren, sino sin comunicación es más difícil. Aunque siempre he sido de hablar mucho, así que considero que no afecto la violencia en mi comunicación.

Conclusión. 3 de las 4 mujeres indica que la violencia afecto en la manera de comunicarse, que luego de la violencia eran tímidas, pero que en la actualidad están mejor y siguen mejorando.

13. ¿Considera que la violencia afecto en sus relaciones sociales; amigos, familia, y/o conocidos? Y si es así ¿Cómo?

Participante 1. Si me afecto porque me hacía quedar mal con mi familia y amigos. Ahora salgo a reuniones, compartimos charlas, problemas, en la sociedad tengo amigos.

Participante 2. No, soy bastante sociable, y me gusta conocer gente nueva.

Participante 3. Bueno, yo de salir, no salía, ahora tampoco salgo, yo poco soy de salir, yo me encierro con mis plantas, con mis animales, de salir salgo a estos cursos, eventos, y a veces cuando me invitan mis hermanas, pero por esa parte mi esposo tampoco me decía, “¡no vas a ir!”, “si quieres anda” me decía. Ahora más bien mis hijos son los celosos, me dicen “mamá no vas ir, y a qué hora vas a volver”, ellos son los que me controlan, por cuidarme.

Participante 4. Yo, cuando me ha pasado esto, yo me he aislado, yo he tratado de... no era vergüenza, estaba depresiva, estaba mal, pero me he dado cuenta que yo siempre pensaba que me quiere tanto, que él me decía “quédate conmigo, que no vayas” y ahora me doy cuenta que era una manipulación, yo tengo mis hermanas, mis padres y el “no, quédate conmigo, quiero que estés conmigo” yo quería ir a algún lado, y el “no como me vas a dejar solo”, en cambio ahora, me digo dentro de mí, “tengo que salir, que hacer”, para no ofenderlo, no maltratarlo, le digo “tengo ganas de ir”, “anda” me dice él, pero siempre hay esa manipulación de “mejor quédate, me vas a dejar solito”, entonces eso he cambiado, ya no tengo esa culpa de dejarlos solo, tengo que salir, porque tengo que ir.

Conclusión. Dos consideran que si la violencia las afecto en sus relaciones sociales aislándose, mientras que las otras consideran que no.

14. ¿Cómo considera que es su comunicación con los demás, buena, mala o regular? Y ¿Cuál considera que es el motivo?

Participante 1. Mi comunicación con los demás es buena, porque puedo hablar expreso lo que siento.

Participante 2. Buena, me gusta ayudar, soy servicial, empática y respetuosa.

Participante 3. Bueno yo me comunico con todos; con mis hijos, con mis nueras, me gusta comunicarme, me gusta respetar a los demás, así que creo que es buena.

Participante 4. Yo tengo poca asertividad, porque creo que soy indecisa, ósea no me animo a hacer cosas, siempre tengo miedo al fracaso, a hacer las cosas mal, desde chiquita siempre hacia las cosas bien si no, no las hacía y he ido creciendo y pienso que si hago algo me va salir mal, entonces no lo hago. Y en si con mi comunicación verbal en sí, yo pienso que es porque soy pasiva, ósea me estoy contradiciendo, y es que yo siento que digo las cosas, pero las cosas que me molestan tanto, no me animo a decirlas y me callo, ósea digo las cosas cuando me siento cómoda, pero las cosas que me parecen muy fuertes genera un conflicto en mí y prefiero quedarme callada.

Conclusión. 3 de 4 mujeres consideran que su comunicación en la actualidad es buena, porque expresan lo que sienten, y son respetuosas.



ANEXO N° 7

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TERCER GRUPO FOCAL

(Mujeres Divorciadas)

INSTRUCCIONES:

Se solicita respetuosamente pueda contestar las siguientes preguntas.

Nota. Usted podrá expresarse abiertamente con toda confianza, ya que todo lo hablado será confidencial debido a que su nombre no será mencionado en la investigación y las participantes haremos un acuerdo de confidencialidad.

1. ¿Qué consecuencias ha dejado la violencia en su vida? Explique la consecuencia de cada violencia que paso.

Participante 1. La verdad me hizo sentir desvalorizada, que no podía hacer nada, pero poco a poco se me paso y ahora me siento bien, ahora que no vivo con él.

Participante 2. La psicológica la verdad que yo cuando me acuerdo de eso me da ganas de llorar nomas (se entre corta su voz), por las cosas que te dicen, por las cosas que son ofensivas, por las cosas que ni siquiera has hecho en tu vida te lo dicen, y yo siempre me he sentido mal y yo le decía porque me dices esas cosas quizás porque vos lo haces es que piensas que yo hago eso. Me hacía sentir mal, que no valgo nada, que soy una sonsa una no sé, que no sirvo para nada. Yo hasta ahorita no lo puedo dejar ese pensamiento, me sigo sintiendo así, que no puedo, que no valgo nada, que nadie me quiere, así sigo sintiendo.

En la física, las veces que él me amenazaba con cuchillo, yo salía escapando, yo me acuerdo una vez que él salía tomando con su familia, con sus amigos ahí en la casa, me obligaba a que cocine para ellos, para todos, yo no quería cocinar y él se enojaba de eso, y un día él ha ido a la cocina y me ha dicho “que como no vas a cocinar, si vos estas para cocinar, que sos un floja una cojuda, que no sirve para nada, ni para atender a mi gente, atender a mi familia”, entonces yo he agarrado y lo he empujado y sobre la banca ha caído el, yo he cerrado la puerta de la cocina y le he puesto la aldaba y el candado me he ido a agarrar a mi wawa y me he salido porque yo sabía que él iba a salir de la cocina y me iba a matar a pegar o cualquier cosa, el parece que se ha escapado por la ventana y me ha seguido y ha empezado por detrás que “te voy a matar carajo, no sirves para nada, donde te estas yendo a buscar tu macho y yo he tenido que ir a tocar una puerta de una vivienda (empezó a llorar) y una señora muy buena de mi lugar me ha abierto la puerta y él ha visto donde he entrado y el a tocao la puerta y le ha dicho ella se está escapando seguro con su macho, y claro a ella no le hablaba mal, como cualquier mareado. Si usted habla con el que va creer que es una persona violenta, no es el una persona violenta, pero véase en cuatro paredes y es otra, es furia. Me ha dejado sobresalido mi espinazo por lo que me hacía caer de borracho, me empujaba, también tengo la consecuencia de dos dientes que me ha sacao, porque me pegaba.

Pero lo más feo que yo me acuerdo (vuelve a llorar) y el parece que no se da cuenta, no reconoce, es un día que ha llegado borracho a las 4 de la mañana y ha agarrado yo estaba con mi wawa a querer tener relaciones conmigo yo no quería y me ha dicho “seguro estabas con tu macho, por eso no quieres estar conmigo” y yo le he dicho “por favor no hagas bochinche, dormite” y él me ha dicho “no quiero dormir carajo, no quiero dormir” y me ha empezado a pechar a la cama, a querer tener relaciones a la fuerza pues. “*Vos sos mía, vos me perteneces, vos tienes que estar conmigo te guste o no te guste*”, así me decía y yo estaba un poquito delicada, la verdad, la verdad que yo estaba

embarazada sabes, (comienza a llorar) yo le he dicho a él mira por favor no me lastimes, estoy embarazada, que como que estas embarazada (llora más fuerte) y me ha dado 2 o 3 patadas en mi barriga y al otro día lo he perdido todo, a mi wawa me he ido al baño a botar todo sin hacer dar cuenta a nadie de lo que yo estaba pasando, ni si quiera él se ha dado cuenta. Eso es lo más feo que me acuerdo que me ha hecho ese día. Él muchas veces me obligaba a tener relaciones, pero cuando él llegaba violento yo me salía a la calle, imagínese una persona sanita y un borracho encima de uno, pero las veces que yo no quería despertar a mi wawa tenía que ceder con tal de no tener problemas, de no hacer bochinche.

Yo cuando e ido a vivir a su casa igual trabajaba de empleada, pero luego al tiempo su mamita ha *dicho* “*como va seguir ella trabajando por ahí, ábranse un negocio, yo les voy a dar un campito*” y he agarrao y me puesto el negocio, pero no se podía vender, porque como todo el tiempo él ha tomado me hacía escapar la clientela, además que el único sustento del hogar era yo, nadie más que yo, porque él no trabajaba. Según él trabajaba en taxi, pero él nunca ha traído plata ni para su hijo, ni para su mujer.

Participante 3. La violencia psicológica me hacía sentir menos, pero me hicieron ver que podía más, por ejemplo en mi trabajo me capacitaban y yo pensaba que no iba a poder hacer, pero mi jefa me decía “te hemos elegido a ti para hacer postres, ensaladas”, me dieron varias cosas para que yo me haga cargo, yo creo que por eso me iba bien y no solo en eso si no también en mis estudios él me decía que yo no iba a poder, que para que estarás yendo, me ponía varios pretextos, y él pensaba que no iba a poder y al final pase mis cursos y ahora estoy estudiando, la verdad pensaba que no iba a poder y al final pase mis cursos y ahora estoy estudiando enfermería y me está yendo bien, tengo notas de 95 y mis compañeras ahora quieren juntarse conmigo, y me está yendo bien (sonríe).

Físicamente, no me gusta verme en el espejo, porque por los golpes tengo esto hundido (apuntándose la hendidura de su ojo), tengo levantado el omoplato, la

parte de mi columna también tengo algo, los muslos también me duelen el me metía patadas hasta que ya no sentía nada. El cuándo me golpeaba me llevaba a lugares alejados y me golpeaba hasta que me desmayaba, cuando me despertaba, habían veces que él me seguía golpeando y había sangre a mi alrededor, yo pensaba que él me iba a matar.

En la sexual tengo un poco de miedo por las cosas que han pasado, si encontraría a alguien, tengo miedo que me haga lo mismo, para mí no era normal lo que él hacía. Yo creo que las relaciones son algo bueno cuando los dos se quieren pero cuando ya llega a ser obligado tanto para el hombre como para la mujer, se debería hablar y tratar de solucionar.

En la económica, nunca conté con él, yo siempre he trabajado para comprarme todo, salí adelante con mis hijos, porque él decía que lo que él trabajaba era para él, que él trabajaba con el sudor de su frente, y se dedicaba a comprarse movilidades. Pero como yo salía a trabajar los descuide un poco a mis hijos y sucedió algo feo en mi ausencia... a mi hijito lo violaron, el me conto todo lo que había pasado hicimos la denuncia, él estaba recibiendo ayuda psicológica con la defensoría del menor pero ya no quisieron atenderlo, porque el padre ya no quería.

Participante 4. Es difícil olvidar la violencia, de perdonar, eso me está costando perdonar, pero siempre me acuerdo de lo que me decía, de su infidelidad. Uno siente que uno tiene la culpa, te sientes menos, es feo.

Conclusión. De las 4 mujeres, 4 pasaron por violencia psicológica, dejando en ellas un sentimiento de desvalorización, y hacerlas sentir que no pueden hacer nada, anulándolas. En la parte física 2 pasaron por esta violencia, dejando marcas que quedaron impresas en sus cuerpos hasta la actualidad, como un omoplato levantado, el ojo hundido y cicatrices. En la parte sexual 2 pasaron por esta situación dejando la sensación de que son objetos sexuales, más que mujeres con sentimientos. Por ultimo en la económica se encuentran 2 mujeres, que les deajo la sensación de no sentirse apoyadas, de tener que

trabajar más duro por conseguir sacar a su familia adelante, y sin pasar mucho tiempo con sus hijos.

2. Antes de pasar por esa situación de violencia ¿Cómo afrontaba los problemas en su vida? Y en la actualidad ¿Cómo considera que afronta los problemas en su vida? De forma positiva o negativa.

Participante 1. Yo siempre trabaje para estudiar, así salí bachiller, porque pase lo mismo que mis hijos, no tener el apoyo de su padre. En mi vida actual sigo trabajando para sacar adelante a mis hijos como siempre lo he hecho de forma positiva.

Participante 2. Antes de la situación de violencia mi vida era más tranquila, yo trabajaba como empleada pero no tenía esos problemas. Luego de la violencia yo esperaba que el cambie, recibía insultos tanto de él cómo de su familia, pero yo creo que luego de la violencia yo afrontaba las cosas de forma negativa, porque me ha dejado un trauma, pero ahora en la actualidad lo afronto positivo.

Participante 3. Antes yo solo quería que me pongan más atención, yo solucionaba sola mis problemas, pero mis papas le ponían más atención a mis hermanas porque ellos tenían bajas notas, eran rebeldes, en cambio yo tenía buenas notas, entonces no iban ni a las reuniones de colegio. Yo salía del colegio y ayudaba a limpiar, a cocinar, como mi papá era como dicen el que provee, entonces a mí me gustaba que cuando él llegue este la casa limpia, que se sienta bien, me gustaba como lo atendía mi mamá, entonces cuando ella no estaba lo atendía yo, como decirle mi mamá no está pero yo sí. Y en si la falta de atención de mis papas yo lo afrontaba de forma negativa, me dolía, y me hizo pensar que por ahí era adoptada, pero... luego empecé a afrontarlo de forma positiva, porque me di cuenta que la atención la necesitaban más mis hermanas. En la actualidad lo afronto de forma positiva, yo creo que ahora después de haber pasado por todo eso me vuelto más fuerte, creo que afronto las cosas de forma positiva. Cuando yo estaba casada con él, yo lo mantenía

todo arreglado y limpio, y cuando él llegaba buscaba de que renegar, pasaba su dedo por las cosas para saber si había polvo y yo pienso que el trataba de buscar problemas donde no había, él se alteraba. Y gracias a Dios mis hijos son buenos, yo sé que si algo me pasara, entre ellos se apoyarían, porque son solidarios, en cambio su papá, no era así, si su mamá de él le daba algo un plato de chanco o cualquier cosa, y mis hijos se antojaban y le decían “*papá invítame*”, él decía “*mi mamá me ha dado para mi*” y no les invitaba. Pero en cambio mis hijos son diferentes, ellos son mi preocupación, yo veo su felicidad de ellos.

Participante 4. Antes yo era tranquila, callada, en cambio ahora me siento mal, triste, me sentí usada, yo vivo aquí sola no tengo familia, pero quiero salir adelante, (actualmente está pasando por su divorcio) incluso yo pienso que ahora soy más positiva que antes, me siento más fuerte, y por eso quiero salir adelante.

Conclusión. En la actualidad las 4 mujeres afrontan sus problemas de forma más positiva, indicando que quieren superarse y salir adelante pese a las dificultades.

3. ¿Qué factores considera usted que han influido para ser una persona que se superó y salió fortalecida de las dificultades en su vida? Y ¿Qué mensaje daría a las mujeres que están atravesando situaciones difíciles?

Participante 1. Mis familiares me ayudaron a afrontar la situación en que vivía, apoyándome a que lo demande al padre, hasta su propia familia de él.

Mensaje: Bueno yo les daría el mensaje a todas las mujeres “*que no se callen, que no vivan una violencia familiar, y eso queda cicatrices, que a veces no se puede olvidar, que pidan ayuda a instituciones como el SLIM que ayuda mucho a superarse*”.

Participante 2. Creo que han sido mis hijos, han sido mi fuerza. Ellos me decían, más que nada el chiquito, mamá ya no sufras, vámonos, y ahora ya no quiere que vuelva con su papá, porque él me dice “*mamá ya no vuelvas, mi*

papá no va cambiar, él es violento". Otro factor ha sido la Secretaria, ha sido algo maravilloso, tan hermoso, que los días jueves (haciendo referencia al Programa de Mujeres Autónomas y Emprendedoras) que iba, me he fortalecido mucho, ahí me di cuenta de todo lo malo que estaba viviendo.

Mensaje: *seria, "que no sigan sufriendo esa violencia, les pediría a todas las mujeres, que no sigan soportando esas cosas, porque se están haciendo daño y están haciendo daño a sus propios hijos, no es bueno eso, y les digo eso por mi experiencia, los hijos aprenden lo que ven en casa, entonces no hagamos ese daño a nuestros hijos. No se queden calladas, que no oculten las cosas que están pasando, que no se callen, que no sufran solas, que denuncien y pidan ayuda a alguien, o algún familiar, conocido o alguna persona que tengan confianza, por favor"*.

Participante 3. Bueno siempre he pensado en darle lo mejor a mis hijos, en sacarlos adelante, que estudien. Yo creo que el factor principal, son mis hijos, yo muchas veces he querido acabar con mi vida, acabar con todo, pero si seguía adelante por ellos, porque yo pensaba y que va ser de mis hijos, y aunque a veces yo me sentía tan mal, tan vacía, con la mente en blanco, perdida, seguía por ellos.

Mensaje: Yo les diría que no se cansen de buscar ayuda, que alguien las va ayudar y que nadie es menos o más, que todos somos iguales, que si nos hicieron tanto daño, si nos podemos levantar, aunque tengamos miedo de eso, pero el miedo nos da valor, nos da fuerza, no dejarse llevar con el miedo, porque si uno tiene miedo es peor. Pero que traten de buscar ayuda, que traten de apoyarse, aunque sea con su familia y si ellos ven que son negativos, les dicen no, como vas a hacer esto, entonces no te están entendiendo, porque ellos no han vivido lo que tú estás viviendo.

Participante 4. Mis hijos, y aquí la Secretaria.

Mensaje: *"que busquen ayuda, que acudan aquí a la Secretaria, y que no se callen, guardándose las cosas para ellas, yo creo que lo mejor es buscar ayuda"*

Conclusión. A este grupo de mujeres los factores que les ayudaron a salir adelante, son sus familiares, hijos, el programa de Mujeres Autónomas y Emprendedoras, y también la Secretaria de la mujer y la Familia.

4. ¿Cuál considera qué es el motivo de su depresión? y en caso de no tenerla ¿A qué considera que se debe?

Participante 1. Que tengo miedo a que el padre de mis hijos algún día vuelva a buscarme y me maltrate físicamente como siempre lo hizo y me insulte.

Participante 2. Por la falta de economía, eso me tiene mal, estoy viviendo en un cuarto alquilado y los meses se pasan y si uno no trabaja, no puede pagar alquiler, igual los cuido a mis hijos tengo que sacarlos adelante. Yo ya no quisiera trabajar tanto, a veces uno quiere dejarlo todo, pero tengo que hacerlo por mis hijos.

Participante 3. A veces me da tan fuerte la depresión, el año pasado cuando ya estaba aquí (haciendo referencia a la Secretaria de la Mujer y la Familia) en septiembre, yo casi me quito la vida, eso me costaba hablar incluso con mi familia, pero ahora si he podido expresarme, porque yo me deprimó por mis hijos, porque en lugar de que ellos sean los agresivos sean los malos, mis nueras son así, una de ellas para todo el día en la cama, no trabaja, y se gasta todo el dinero de mi hijo, hace muchas compras para ella, y muchas veces hasta se presta de mi mamá, sin que mi hijo sepa, yo a mis hijos les he enseñado a que le digan cuánto ganan a su mujer y que le den para que ellas paguen la luz, el agua, todo, y que siempre traten de tener sus ahorros, pero sus mujeres se lo gastan todo. Y no sé qué hacer con esa situación.

Participante 4. Yo estaba muy severa con mis hijos, yo era muy exigente, los atacaba a mis hijos y esas veces (haciendo referencia en el tiempo de la aplicación de los test) yo me preguntaba por qué soy así, será porque quería desquitarme con ellos, yo tenía mi ego muy fuerte, yo sentía que me desquitaba con mis hijos de lo que mi esposo me hacía, el me hacía renegar y yo ya les gritaba, he sido violenta con ellos. Me cuesta a mí darles un abrazo, ser cariñosa con ellos, pero después yo misma me reprocho y me hace sentir

muy mal, ahorita estoy trabajando en eso, porque yo de niña nunca he recibido un abrazo, si yo no hacia las cosas era chicote, no tuve ese cariño de madre, y desde que vengo aquí (Programa de Mujeres Autónomas y Emprendedoras) me doy cuenta, por eso me llevo yo las experiencias de las compañeras, uno aprende. Ayer por ejemplo hasta yo me he asombrado; mi hijita se apegó a mi hombro y yo le acariciado despacito nomas. Ayer también el papá de ellos lo ha traído al chiquito que es hijo de él y la otra mujer (con la que el esposo le fue infiel), y él también me dijo "mi mamá"; y yo como sé que él no tiene la culpa, le dije venga mi hijo. Entonces estoy intentando demostrar más mi cariño, pero si me afecta el a veces no poder hacerlo o que me cueste tanto.

Conclusión. Las 4 participantes presentan depresión. La primera mujer indica que su depresión se debe por el miedo a que su marido vuelva a su casa y la vuelva a maltratar, la segunda indica que por la inestabilidad económica, la tercera menciona que el motivo es por la situación de sus hijos y el no saber cómo ayudarlos, y por último la cuarta indica que por el mal trato que les da a sus hijos, ya que ella quiere cambiar y siente impotencia y dolor.

5. ¿Cuál considera que es el motivo de su estrés en la actualidad? y en caso de no tenerlo ¿A qué considera que se debe?

Participante 1. A que mi sueldo no es suficiente para mantener a mis hijos, ya que su padre no me ayuda y ahora que está en la promoción tengo muchos gastos.

Participante 2. Por la economía, el trabajo y también por mi hijo que me exige, él quiere que compre algo, que viva bien y yo no esté viviendo en cuarto alquilado, que compre un departamento, que compre una casita, para que pueda vivir bien, yo tengo un lavarropas y en donde estoy no me dejan usar y él me dice encontrate un lugar donde te dejen usar, esito me tiene presionada.

Participante 3. Por la situación que pasan mis hijos, de no poder hacer algo por ellos, aunque trato de hablar con sus parejas... por ejemplo cuando los golpean a sus hijos y yo les explico que mejor no los traten así, es peor, los

jalonean, los tratan mal y no puedo más, si me meto, le hago más daño a mi nieto, y no solo con eso, sino que en varias cosas, me llevan la contraria. Y al final siento que no puedo ayudar. Yo mis cosas las resuelvo, no me importa si me tengo que amanecer, pero ellos son mi preocupación.

Participante 4. Bueno de mí el estrés, fue las tantas cosas que hacer, que no sabía porque empezar, me daba nervios, el no terminar todo lo que tenía que hacer, y ahora ya me organizo mejor, me levanto temprano, le oro a Dios y empiezo a hacer lo que tengo que hacer.

Igual antes no nos hablábamos (habiendo referencia en el tiempo que se aplicó el test), ahora ya nos comunicamos más, ya participo más en la vida de ellos (sus hijos) y eso me ha ayudado también.

Conclusión. En este grupo las 4 presentan estrés. Hay 2 mujeres que indican que el motivo de su estrés es la inestabilidad económica y los gastos que deben hacer, mientras que las otras dos refieren diferentes aspectos.

¿Considera que la violencia afecto en su autoestima? Y si es así, ¿Podría explicarme como era antes y cómo es ahora?

Participante 1. Si porque vivo pensando que él me va buscar y me va hacer daño a mí y a mis hijos. Yo antes era alegre y juguetona y ahora paro pensando en todo lo que me sucedió y quiero estar alegre con mis hijos y no puedo, paro muy aburrida, triste, ya no soy la misma, ya no me valoro como antes, no me siento tan bonita como otras, y no tengo una buena opinión de mí.

Participante 2. Si, más que todo por sus palabras que creo que se han quedado en mi mente, que hasta ahora me acuerdo y lloro. Por ejemplo yo vivía en el campo por los cerros y el me sabia decir “*no sirves para nada, no vales nada, sos bajada del cerro, sos una campesina*” así me sabia decir, y yo a veces pienso que por ahí lo que me decía es verdad, pero luego pasando las horas digo, no soy así, no soy así, es una lucha. Antes mi autoestima era buena, antes me arreglaba bien, quería estudiar, pero como teníamos tienda y él tomaba mi hijo me decía mamá no vayas porque mi papá toma cuando vos

sales, entonces por mi hijo lo he dejado, y de a poco a poco me he ido descuidando.

Participante 3. Antes yo no tenía tan afectada mi autoestima como después que me case con él y empezó todo. Un tiempo sí, me veía menos que las personas, como puedo decir... él tenía una forma de vestirme, me vestía con ropa ancha, ropa deportiva, y yo siempre veía a las personas, cuando iba a mi trabajo, algunos me preguntaban “¿Por qué te vistes así?”, o trataban ellas de darme una sandalita, pensando que yo no me podía comprar, yo solo les decía no gracias, porque hasta de eso tenía yo miedo, de llegar con cosas a casa, y que él me diga “de dónde has sacado eso o quien te ha dado”. Igual si yo me cortaba el cabello ya me insultaba, o si me compraba algo; “donde saldrás con eso, con quien te iras a ver” y me insultaba, pero después yo, yo veía que él veía a las mujeres bien vestidas, y yo trataba de arreglarme así, para que el me vea, pero el igual me insultaba, yo nunca le daba contento. Pero ahora no, yo me visto como quiero, y me arreglo como quiero, y mi autoestima mejoro bastante.

Participante 4. Bueno antes yo era normal, me sentía mal, ultrajada, maltratada, y en lo que yo he venido aquí en las reuniones que tenemos ahora ya no. He superado bastante, ahora yo ya tengo ese valor de decirle las cosas a él, antes yo no le decía, yo iba y me lloraba en el baño, o me subía a la terraza, y ahora ya digo las cosas, ya me expreso, hasta con mis hijos, ahora trabajamos en familia, en grupo. Antes yo andaba decaída, tenía una autoestima baja, luego de todo lo que paso con él, también estaba con la autoestima baja, pero ahora está mejorando, gracias a Dios, porque incluso yo antes quise matarme, yo estaba decidida a tomarme lavandina, como yo tengo mi tiendita de barrio, estaba decidida y como con lavandina uno se muere... mi llanto era insoportable, y como yo estaba solita estaba por tomar, y hubo algo que me hizo caer hacia atrás, he reflexionado, es como si me hubieran dicho y tus hijos con quien van a quedar, y ahí yo dije que estoy haciendo. Y yo iba a tomar esa decisión porque él hace 3 años, se metió con una amiga

mía, de ahí nació ese chiqui que le decía que llevo él a la casa, y ella era mi amiga, mi vecina, y eso fue lo que hizo estallar todo, había mucho maltrato, peleas, y hemos llegado hasta llevar policías, pero él ahora ha cambiado hasta para sus hijos, el antes los trataba muy mal, les decía *"Pásame eso"* *"Que te quedas viendo, te voy a sacar la mierda cojudo"*; ahora no, ahora pide las cosas de por favor, y con cariño. El primero de agosto tenemos una audiencia, (para divorciarse) y yo digo que serás por eso su cambio, o será porque yo le pedía tanto a Dios que el cambie, no sé, pero sinceramente el cambio, con mis hijos, como con mi persona.

Conclusión. 3 de 4 mujeres indican que antes de la violencia de pareja su autoestima era mejor, pero que en la actualidad su autoestima está mejorando.

6. ¿Cuál considera que es el motivo de su autoestima?

Participante 1. Es muy triste porque no puedo sentirme lo suficiente madre para ayudar a todos mis seres queridos, porque tengo una depresión que no me deja tranquila.

Participante 2. Por qué ahora vivo más tranquila, ya no me acuerdo mucho del tema, solo cuando me hablan de eso. Yo antes vivía con sueño, en cambio ahora no, igual me gusta mi físico, antes no.

Participante 3. Por qué ahora estoy estudiando con jóvenes y trato de no quedarme atrás, ahora estoy con buenas notas y todos tratan de juntarse conmigo (se ríe), pero al principio yo tenía un docente de guaraní que se expresaba mal, él decía "si la mujer no hace hay que darle huasca" "si la mujer se atrasa, hay que darle huasca", ¡todo era así! O después decía que "las mujeres son tontas" y yo me ponía colorada, sudaba, yo decía si le respondo, quizás se la agarre contra mí, con la materia mejor me callo. Hasta que un día me pare y le dije no es así, porque yo vi 2 o 3 muchachas que estaban moreteadas, a ellos les podían hacer creer que jugando se han hecho, o que se han golpeado con la puerta, o la pelota, pero una que ya ha vivido, ya no cree, porque igual yo le decía esas cosas a mi mama, y yo veía que mi mama me creía.

Participante 4. Mi autoestima era baja, porque era muy descuidada de mí, era estar todo el tiempo en mi casa, no sabía salir, incluso como vestirme, porque yo más antes me vestía bien, me pintaba, era una persona muy alegre, y he caído en abandonarme, no sabía qué hacer con mi persona, .ósea me demacraba yo mismo, luego encontré la iglesia, y yo digo como Dios es grande una persona me dice llévate este papelito, y decía grupo familiar y he asistido y ya va ser un año que voy a ir, los martes y los jueves, ahí me han ayudado bastante, y me he vuelto a arreglar, y yo creo que hasta él ha notado eso, porque me mira cuando me arreglo y me pregunta donde estoy yendo y yo le digo donde mi "abogado", ya dice él. Eso es lo que me ha pasado y me ha ayudado bastante también aquí el SLIM a hacer la denuncia, y lo de los jueves (el Programa) me ha dejado mejor que antes.

Conclusión. De las 4 mujeres 2 presentan baja autoestima, porque se descuidaron de ellas mismas al sufrir violencia.

7. ¿Considera que la violencia que vivió afectó en la capacidad de controlar sus emociones, así como de diferenciar las emociones de los demás y utilizar esta información para guiar su pensamiento y acciones? Y si es así, ¿Cómo?

Participante 1. Si me afectó bastante, porque lentamente pierdo la razón, me olvido de todo lo que me dicen y me siento inútil, que no puedo ayudarles a mis hijos en nada, a veces pienso que complico las cosas, y cuando estoy triste me cuesta mucho ser positiva, y a veces exploto por cosas que pasan.

Participante 2. Sí, pero no ha afectado de gran manera. Porque algún rato si he explotado con él, pero después, no, trato de controlarme. Con los demás me controlo más.

Participante 3. A mí que me digan que no sirvo para nada, yo les dejo que hablen porque yo sé que no es así, porque la gente de fuera, de mi trabajo siempre me han valorado. Ahora mi preocupación es por mis hijos porque les ha tocado esposas que no son buenas, y cuando yo escucho que están gritando o discutiendo me, no sé qué hacer, me quedo ahí en la cama y empiezo a

sudar, me bloqueo, me asusto, no puedo hablar, ni respirar. Pero lo que a mí me hacen no me afecta.

Participante 4. Así como dice aquí la compañera, lo mío fue hace tres años atrás, también explotaba, no era pero todas las veces, por ejemplo ha habido una vez que estábamos con mis hijos y ha llamado la mujer y él ha contestado, no ha tenido respeto por mí ni mis hijos, y él seguía hablando, y era un celular nuevito que había comprado ni hace una semana, lo agarre, lo bote y se lo pise, a mí me vas a respetar le he dicho, no fue más. De esa vez dije no vale la pena, pero yo lloraba a no era insoportable, lloraba como una santa Magdalena ahí, y yo lloraba sola, no podía contarle a mi mamá, por lo menos que ella me diga un concejo o algo, solo a dos de mis hermanos les comente y ellos me mandaban mensajes, incluso ellos le avisaron a mi mamá, y ella se comunicó conmigo, y me dijo "Yo he luchado con 7 hijos sola, y los tuyos solo son dos, tenes tus manos, tus pies" y ahí ella me hizo entender, y ya cuando fui a la policía, me mandaron aquí, y me mandaron a terapia, me dieron abogado, todo, y ese día he parado, le saque la plata de la billetera, como le daba a la otra, porque no para mis hijos, y yo esperaba que él me dé, pero tenía que yo pedirle, ahora le pido, pero le frene, y ahora me va mejor.

Conclusión. Todas las mujeres de este grupo mencionan que la violencia les afecta la capacidad de controlar sus emociones, ya que algunas explotaron emocionalmente en algunas situaciones, mientras que una indica que se bloquea y suda cuando escucha que sus hijos están discutiendo con sus parejas.

**8. ¿Cómo considera que es su capacidad para expresar sus sentimientos?
¿Cuál es el motivo?**

Participante 1. Yo considero, que no puedo expresarme ante la gente, tengo mucha dificultad, tengo miedo y vergüenza, hasta me es difícil expresar cariño ante mis hijos.

Participante 2. Hay veces que lo expreso, pero hay veces que no, yo me callo no expreso cuando tengo miedo, por miedo a que la otra persona piense de otra forma.

Participante 3. Yo lo expreso, pero a veces parece que mucho quieren discutir las personas, a veces hablan de una noticia, de una mujer o algo, y dicen “*ella ha sido tonta*” y empiezan a hablar mal para ella, y las personas que no han vivido no entienden que por ahí ha sido amenazada por sus hijos, o ha sido amenazada que le van a hacer daño a ella. Yo la verdad aguante hasta que mis hijos estuvieron grandes, aunque ahora me amenace y todo, yo sé que ahora mis hijos se pueden defender, yo como cada vez he demandado, creo que cada uno sabe por qué es que aguanta o por lo que uno pasa.

Yo si expreso, pero a veces cuando te dicen una cosa u otra a veces quiero parar, pero ahora continuo expresándome, creo que se debe a que yo me callaba, no me expresaba, nunca conté mis cosas a los demás, yo creo que es eso, me he dado cuenta que el callar me hacía daño, quizás si hubiera hablado con mi familia o con mis padres, yo hubiera recibido apoyo de ellos, pero a veces uno quiere hacerlo, pero te dicen no como vas a hablar de esas cosas, te van a señalar y así uno se calla.

Participante 4. Yo ahora digo lo que siento, hacerme valorar con otras personas, ahora mis tías, mis familiares me respetan más que antes.

Conclusión. 2 de 4 mujeres indican que a veces pueden expresar lo que sienten. Los motivos varían, algunas por miedo a que la otra persona piense diferente, y otras por evitar discusiones.

9. ¿Cómo considera que es su capacidad para entender sus diferentes estados emocionales? Explique el motivo por favor.

Participante 1. Yo creo que bien, mmm no sabría explicar el motivo.

Participante 2. Sí, yo reconozco que emociones siento. Por ejemplo cuando él me pegaba yo sentía rabia, miedo, impotencia. Ahora no sabría decir el motivo, la verdad.

Participante 3. Bueno yo creo que no es muy buena, ya que me cuesta diferenciar mis emociones en algunas situaciones, el motivo no sé bien, porque yo presto atención a lo que puedo estar sintiendo.

Participante 4. Yo también me doy cuenta, entiendo mis emociones, y también cuando mis amigas están bien o mal, y las entiendo pero ellas no me entienden a mí, por ejemplo, cuando estoy mal y voy al mercado y me encuentro con ellas, me preguntan de forma mala porque esta así, y yo para no alargarla les digo dolor de cabeza.

Conclusión. Todo este grupo de mujeres indican que entienden sus diferentes estados emocionales, y en cuanto al motivo mencionan no saber cuál es.

10. ¿Cómo considera que es su capacidad para regular las diferentes emociones que experimenta y cual considera que es el motivo?

Participante 1. Cuando alguien me grita, yo me siento mal, me siento frustrada y me pregunto yo misma que hice y me siento muy mal.

Participante 2. Me cuesta, porque cuando uno está de mal humor no aguantas lo que te digan, pero cuando uno está de buen humor aguantas todo, te vale lo que te digan, dices aj quizás ha tenido un mal día.

Participante 3. Creo que es buena, trato de estar bien siempre, cuando me enojo trato de ponerme bien, de calmarme y estar lo mejor posible. Por ejemplo con las esposas de mis hijos, siempre trato de llevar la fiesta en paz, de explicarles las cosas que están mal pero de la mejor manera.

Participante 4. Una vez este mi esposo me dice, “*cojuda de mierda*” y yo “*que me has dicho*” y fue porque yo le dije algo antes, no me acuerdo y el así me contesto, y yo estaba como que “*como me va decir eso*” y “*¿Qué es cojuda?*” y me fui a buscar al diccionario (se ríe), y era un domingo y después me llama el como si nada al teléfono, “*vida cámbiate ya vamos a ir a almorzar*” me dice, y yo como seguía con eso “*te vas a la mierda*” le dije, porque me dijo cojuda de mierda, él ha traído a su hermano a sus sobrinos y vinieron a la casa, y me preguntaron qué estaba haciendo, y yo me puse a

lavar, “lavando” les dije, porque yo no quería estar con ellos. En cambio ahora si él me dice alguna cosa, o otras personas digamos, yo escucho pero ya no se me queda, porque yo creo que es problema del otro, no mío.

Conclusión. 2 de 4 mujeres mencionan que si tienen reparación emocional indicando que procuran estar bien luego de que algo malo ocurrió y que se dan cuenta de que el problema es de la persona que está obrando mal.

11. ¿Considera que la violencia afecto en la manera de comunicarse con los demás? Y si es así ¿Podría explicarme como era antes y cómo es ahora?

Participante 1. Sí, yo antes era paciente y me gustaba hablar mucho, ahora tengo miedo de expresarme de hablar.

Participante 2. Si, considero que eso me ha afectado por todas las ofensas que le me ha dicho, por qué pienso que si él me ha dicho todas esas cosas usted me va decir lo mismo, que si yo expreso lo que yo quiero usted va pensar mal, porque como todos pensamos diferente yo pienso que yo después voy a salir perdiendo.

Participante 3. A mi antes me costaba hablar en público, si a veces había reunión de familia o algo y a mi pareja no le gustaba lo que yo decía, para él era una competencia, toda su vida fue una competencia, y siempre me callaba y en muchas ocasiones se ponía gruñón, pero ahora me defiende, si alguien me quiere decir algo les explico que no es así, a veces les explico él porque, para que nos pongamos en acuerdo en algo.

Participante 4. Yo más antes era más callada, (cuando paso por la situación de violencia) me quedaba con mis palabras, me costaba hablar y ahora puedo hablar lo que siento.

Conclusión. Las cuatro mujeres indican que la violencia les afecto en la forma de su comunicación con los demás, mencionando que cuando pasaron por la situación de violencia preferían quedarse calladas y no participar mucho en las conversaciones, pero que en la actualidad se comunican más y están mejorando.

12. ¿Considera que la violencia afecto en sus relaciones sociales; amigos, familia, y/o conocidos? Y si es así ¿Cómo?

Participante 1. Si porque antes salía con mis amigas, mis familiares, ahora no tengo ganas de salir, ni juntarme con mis amigas.

Participante 2. Sí, mucho porque él no me dejaba hablar con nadie: si yo hablaba con un hombre era mi macho y si yo hablaba con una mujer era mi alcahueta, hasta de mi familia me ha aislado. Por ejemplo una vez han venido mis primas de la Argentina y querían llevarse ollas y yo las he acompañado al campesino y él me decía que yo no había salido con mis primas, sino que había salido con mis machos, así me decía él.

Participante 3. Antes no podía relacionarme con mi familia, ni personas, ahora veo que si puedo y lo hago muy bien.

Participante 4. Yo normalmente no salía, no tenía amistades, no tenía amigos, porque yo sola me aislaba, y eso él está viendo ahora; que yo salgo. Yo hace 9 años que vivo aquí, 10 años va ser, yo no conocía el centro, la plaza. Yo ahora estoy saliendo al centro del grupo de familia, y he conocido amigas.

Conclusión. Las cuatro mujeres de este grupo indican que la violencia afecto en sus relaciones sociales, aislándose de amistades y familiares para no tener problemas con su conyugue.

13. ¿Cómo considera que es su comunicación con los demás, buena, mala o regular? Y ¿Cuál considera que es el motivo?

Participante 1. Creo que buena porque dejo mis problemas a un lado.

Participante 2. Ahora si está mejorando, esta buena. Yo respeto los sentimientos de los demás y también creo que respeto los míos.

Participante 3. Mi comunicación es buena, y veo que puedo ayudar, por la experiencia que tengo.

Participante 4. Yo creo que es buena, porque me siento más tranquila, para hablar y expresarme.

Conclusión. Las cuatro participantes concuerdan en que su comunicación es buena, todas refieren diferentes motivos, como el dejar sus problemas de lado, respetar a los demás, ayudar, y sentirse más tranquilas para expresarse con los demás.