

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

"RESILENCIA EN ESPOSAS QUE SUFREN VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

(Estudio realizado con esposas profesionales de la Coordinación Técnica Administrativa de Educación, Municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango)".

TESIS DE GRADO

JUANA LETICIA GONZÁLEZ RODAS
CARNET 960506-21

QUETZALTENANGO, JULIO DE 2015
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

"RESILENCIA EN ESPOSAS QUE SUFREN VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

(Estudio realizado con esposas profesionales de la Coordinación Técnica Administrativa de Educación, Municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango)".

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
JUANA LETICIA GONZÁLEZ RODAS

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, JULIO DE 2015
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. MARÍA DE LOS ANGELES MARTINEZ RAMIREZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

Quetzaltenango, 12 de Mayo de 2015

Ingeniero
Derick Lima
Campus de Quetzaltenango
Universidad Rafael Landívar
Su despacho

Respetable Ingeniero:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para someter a su consideración la tesis "Resiliencia en esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar" (estudio a realizarse en el municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango), de la estudiante **Juana Leticia Gonzalez Rodas**, con carné 96050621.

He revisado el mismo, por lo que considero que reúne las condiciones exigidas por la Facultad de Humanidades, tanto en la parte de contenido y metodológica como la redacción del informe final para trabajos de esta naturaleza, por lo que permito presentarlo a su consideración para que sea sometido a la revisión respectiva.



Atentamente,

Licda. María de los Ángeles Martínez Ramírez

Asesora



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 05949-2015

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante JUANA LETICIA GONZÁLEZ RODAS, Carnet 960506-21 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05290-2015 de fecha 16 de julio de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"RESILENCIA EN ESPOSAS QUE SUFREN VIOLENCIA INTRAFAMILIAR
(Estudio realizado con esposas profesionales de la Coordinación Técnica Administrativa de Educación, Municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango)".**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 29 días del mes de julio del año 2015.



Irene Ruiz Godoy
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

**AJAU: Hach hin tz'aqomal,
hin b'itomal.**

Huj MAMIN ch'ilchaj hin b'e junelxa, okan
wetoq ka chin kamk'ulne' a mulnajil,

**Dios: Corazón del Cielo
y de la Tierra:**

Gracias por haberme creado y formado para
cumplir una misión más, Acompáñame para
llevarlo a cabo.

A la Universidad Rafael Landívar:

Que me acogió en el campo de la
profesionalización.

**Al Reverendo Padre Rodolfo
Gutiérrez Martínez:**

Por su apoyo espiritual y moral.

A las Esposas Profesionales:

Por abrirme las puertas de su corazón para
llevar a cabo mi investigación.

**A mi Asesora Licda. María de los
Ángeles Martínez Ramírez:**

Por su paciencia, conocimientos y
acompañamiento en el desarrollo de la
investigación.

**A los Licenciados Nilmo, Lesbia,
Catedráticos y Autoridades.**

Por su entrega a la labor docente y sus
sabias enseñanzas de quienes aprendí
dirigirme en este camino.

Dedicatoria

A mis Padres:

Mamin Remun Vicen, Chikay Xhimon Anton, que brilla su estrella desde donde me acompañan siempre, a quienes honro con este triunfo alcanzado.

A mis Hijos:

Elaw, matan: la gracia de vivir y un encargo especial de Dios, quienes ahora son la alegría y la satisfacción de mi vida. el apoyo más grande.

Dra. Oftalmóloga Nancy Ixchel

Ing, Estuardo

Médico Internista: Francisco Javier

Ing. Gabriel

Licda. Jaira Leticia

Est. Arquitectura Christopher Ivan

A mis Nueras y Yernos:

Dra. Alejandra Cordón

Licda. Doris Cubur

Kanek Rodríguez

Manuel Bolom

A mis Preciosas Nietas:

Catalina, Yu'am' Itzel, Nikte Saqilal.y un botón por venir. La alegría de mi vida.

A mis Hermanas, Hermanos y Cuñada:

Minga, Chente (+QEPD). Lotaxh, Cefe y Carmen, Juana, Raymundo Teodoro (+QEPD).

A mis Sobrinos:

Claudia y familia, Edmundo Lizandro por su cariño y apoyo.

A mis Compañeros y Compañeras:

Hin b'atxomal, yip hin pixan.

A mi Terruño Querido:

Hin b'atxomal, yip hin pixan.

Tz'uluma', (San Pedro Soloma,

Huehuetenango) Madre tierra que me vio nacer y me acoge siempre.

ÍNDICE

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Resiliencia	9
1.1.1 Definición.....	9
1.1.2 Objetivos de la resiliencia	10
1.1.3 Funciones de la resiliencia	11
1.1.4 Significado de la resiliencia en la vida	12
1.1.5 Visión y afirmación en la resiliencia	13
1.1.6 Atributos de la resiliencia	14
1.1.7 Resiliencia y neurología.....	18
1.1.8 Valores de la resiliencia.....	19
1.1.9 Resiliencia en esposas maltratadas	20
1.1.10 Espiritualidad y resiliencia en esposas maltratadas.....	21
1.2 Violencia intrafamiliar.....	22
1.2.1 Definición.....	22
1.2.2 Tipos de Violencia intrafamiliar	23
1.2.3 Diferencia entre conflicto y violencia.....	25
1.2.4 Causas de violencia en relación de parejas	25
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	28
2.1 Objetivos.....	29
2.1.1 Objetivo Generales	29
2.1.2 Objetivos Específicos	29
2.2 Variables.....	30
2.3 Definición de Variables	30
2.3.1 Definición conceptual.....	30
2.3.2 Definición operacional	30
2.4 Alcances y límites	32
2.5 Aportes	32

III.	MÉTODO	34
3.1	Sujetos.....	34
3.2	Instrumentos.....	35
3.3	Procedimientos.....	35
3.4	Diseño y metodología estadística.....	36
IV.	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	39
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	51
VI.	CONCLUSIONES	55
VII.	RECOMENDACIONES	56
VIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
IX.	ANEXOS	59
	ANEXO 1	59
	ANEXO 2	65
	ANEXO 3	76

Resumen

La resiliencia existía desde la antigüedad, sin embargo no se decía mayor cosa de ella. Los científicos han hecho estudios sobre cómo funciona la resiliencia en el ser humano, se compara con la física y definen que es como un resorte que se estira, resiste pero al soltar vuelve a su lugar de antes, así es la resiliencia en el ser humano, permite que tome su posición original con la capacidad de reaccionar satisfactoriamente ante las adversidades.

La investigación tiene como tema principal la resiliencia en esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar, se considera este un problema común pero con poca atención, especialmente a las esposas víctimas que se encuentran en situaciones adversas y traumáticas, derivados de los diferentes tipos de violencias que han sufrido, sin embargo algunas esposas han demostrado su fortaleza para salir adelante y a esta respuesta se le llama resiliencia.

Este estudio tuvo como objetivo medir el grado de resiliencia que tienen las esposas profesionales en el municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango, con una muestra de 40 esposas profesionales para ello se utilizó la prueba para medir la resiliencia que evalúa cuatro categorías, al terminar la investigación se comprobó que las esposas manifiestan su resiliencia en el nivel medio y alto, significa que el grado de resiliencia es aceptable, en la categoría yo tengo se evidencia la ausencia de apoyo de la parte externa, social, familiar e institucional.

Finalmente se propone coordinar con dirigentes de iglesias e instituciones para crear programas sobre inteligencia emocional, autoestima, codependencia, y otros temas que ayuden a una interiorización positiva.

I. INTRODUCCIÓN

El tema de la resiliencia es un concepto nuevo, cada día se sabe más, se han hecho preguntas sobre el origen de la resiliencia. Las ciencias humanas avanzan con sus investigaciones sobre la mente, cerebro, comportamiento y una de las interrogantes es saber sobre las influencias que obstaculiza o crea fortalezas en la vida de las personas, a pesar de los factores de riesgos, se desarrollan en forma positiva, se encuentran sorprendentes datos sobre las capacidades del ser humano para salir adelante ante múltiples adversidades, a esto se le llama resiliencia que puede ser desarrollada, adquirida o innata.

Se considera la violencia contra la mujer como un impacto grave en la sociedad, este tema se enfoca en diferentes formas y grupos de mujeres, desde el ámbito cultural, social, económico y político. Las esposas profesionales se distinguen por ser académicas, su rol en la sociedad marca una diferencia, y en la familia se ven afectadas por romper esquemas.

El presente trabajo pretende examinar los aspectos que hacen que las mujeres profesionales tomen actitudes positivas o negativas en situaciones de violencia intrafamiliar y como logran enfrentarlos, la responsabilidad es compleja puesto que son esposas y profesionales, sin embargo la formación académica les favorece para una toma de decisión, y la capacidad para salir adelante.

Este estudio es un aporte a la Universidad Rafael Landívar, como marco de referencia sobre el grupo específico de esposas profesionales del cual existe muy poca información, para las futuras investigaciones de estudiantes de Psicología, para la comunidad en general y para las esposas profesionales de San Pedro Soloma, Huehuetenango quienes se informan del claro concepto de resiliencia que deben tener ante las turbulencias de la vida.

Para el soporte de la investigación se han consultado autores, que han sido sobresalientes al tratar la resiliencia de la mujer y la violencia intrafamiliar, que se expone a continuación.

Arango (2012), en la Tesis Proceso de Salida de las Mujeres de la Violencia Doméstica: Comportamiento Resiliente, realiza un estudio profundo de la conducta de las mujeres entrevistadas, y como resultado define de acuerdo a las respuestas sobre el proceso de reflexión introspectiva y auto concepto que cada una realizó, y enumera los factores resilientes tales como: responsabilidad, persistencia en la determinación de salir del maltrato, autoestima, autoconfianza, sociabilidad, optimismo, curiosidad y espiritualidad. Estos factores potencializaron la toma de decisión de romper con la violencia doméstica. Cada una de ellas comunicó los problemas a través de ayuda de psicólogos, organizaciones religiosas, redes sociales, familiares y entidades gubernamentales, este último generalmente ofreció poco apoyo, porque no evidenció golpes físicos.

Gómez (2010), en su trabajo Resiliencia individual y familiar menciona los factores de la resiliencia yo tengo, yo soy, y yo puedo. Este proceso: yo tengo, significa el poder de apoyo externo, familiar, amistades, límites, actividades sociales, ver el mundo exterior con todas sus precauciones. Yo soy, es la fuerza interior, un inventario de cualidades, y capacidades, al tomar conciencia de este poder externo e interno, asegura con toda confianza el siguiente yo puedo, entra a jugar un papel importante la capacidad interpersonal y de resolución de conflictos. Nadie más que la persona que enfrenta tales adversidades lo hace por sí misma

Este proceso de toma de conciencia de las mujeres, las lleva a asumir la responsabilidad de haber permitido el maltrato, de esta forma deciden dejar de controlar la vida del agresor, se alejan de sentir emociones negativas como miedo, autocompasión, compasión por el agresor, permisividad y otros. El desarrollo de la resiliencia en las esposas profesionales las promueve como seres humanos que constituye como sujetos de derecho, ganan libertad, identidad y la propia definición.

Ursuyren (2009), en la tesis Resiliencia, en la parte de resultados, menciona el poder que ejercen las personas en toda relación de parejas, cuando surgen problemas entre ambos surge la violencia como una manera de recuperar ese poder. Continúa el análisis y dice que para ello es necesario obtener cierta libertad para lograr ese poder. Cuando se manifiesta cierto grado de resistencia que les permite desarrollar las competencias, da como resultado vivir libre de violencia conyugal, actúa entonces con conocimientos, habilidades y actitudes.

La idea de la resiliencia ha reforzado una perspectiva más actual, contextual y sistémica del desarrollo humano. Asegura que una infancia infeliz, precaria y conflictiva no determina necesariamente hacia la desadaptación y los trastornos psicológicos futuros. Frente a los determinismos biológicos y medioambientales, la perspectiva de la resiliencia destaca la complejidad de la interacción humana y el papel activo del individuo en su desarrollo. Tampoco se sabe con certeza qué circunstancias son las que afectarán negativamente a un niño. Por ejemplo no se podría concluir que la víctima de un abuso sexual evolucionará hacia la prostitución, que el hijo de un esquizofrénico sufrirá una enfermedad mental, ni un menor agredido será un agresor en la vida adulta. Por consiguiente, en el desarrollo humano es difícil que se produzcan relaciones causales constantes entre factores medioambientales y características individuales.

Uriarte (2010), en el documento La Resiliencia una Nueva Perspectiva en Psicopatología del Desarrollo, del país Vasco, habla que últimamente se han realizado varios estudios sobre la resiliencia por profesionales de salud y educación. La idea de la resiliencia ha reforzado una perspectiva más actual, contextual y sistémica del desarrollo humano. Asegura que una infancia infeliz, precaria y conflictiva no determina necesariamente hacia la desadaptación y los trastornos psicológicos futuros. Frente a los determinismos biológicos y medioambientales, la perspectiva de la resiliencia destaca la complejidad de la interacción humana y el papel activo del individuo en su desarrollo. Tampoco se sabe con certeza qué circunstancias son las que afectarán negativamente a un niño. Por ejemplo no se podría concluir que la

víctima de un abuso sexual evolucionará hacia la prostitución, que el hijo de un esquizofrénico sufrirá una enfermedad mental, ni un menor agredido será un agresor en la vida adulta. Por consiguiente, en el desarrollo humano es difícil que se produzcan relaciones causales constantes entre factores medioambientales y características individuales.

La perspectiva de la resiliencia es profundizar cómo en un ambiente lleno de problemas los individuos responden con mecanismos positivos de compensación a los factores estresantes y conflictivos. El interés actual es como la resiliencia y la psicología positiva, ayuda a visualizar las fortalezas para el desarrollo humano y la felicidad. La educación es base fundamental para enriquecer la resiliencia con ideas positivas y sanas, contrario a enfocarse en las debilidades. Mundialmente se maneja el conocimiento sobre la resiliencia y son los mecanismos para alimentar las fortalezas, influyen otros factores, pero a pesar de ello, la resiliencia está presente en la vida de cada individuo que quiere salir adelante.

Frile (2012), Resiliencia la capacidad de Autosostenerse, en la revista NAMASTE, No. 5 define la resiliencia como el resorte de aquellos que después de recibir un golpe lograron superarlo e incluso salir reforzados. Los psicólogos se preguntaban cuáles características hacían que unas personas superaran grandes dificultades y se dieron cuenta que compartían tres rasgos importantes: capacidad de juego, sentido de humor y sentimiento de esperanza. Esto significa no tomar los problemas para hacerse daño o para derrumbarse ante la dificultades, para ello es necesario tener en qué apoyarse, encontrar los elementos en que sostenerse y devolver la autoestima, tomar esta dificultad como un reto, no como una desgracia, y tener esperanza para salir adelante. Todas las personas tienen retos, lo importante es que aprenden a desarrollar esa capacidad de la resiliencia, a través de la reflexión, valorar la propia personalidad, adquirir habilidades ante la sociedad como la asertividad y hablar positivamente.

Para desarrollar la resiliencia se propone lo siguiente: Introspección, hacer una reflexión de sí mismo y observarse. De acuerdo a este ejercicio se tiene la capacidad

de ponerse límites en lo que respecta a la emoción y los pensamientos, antes de los momentos adversos sin caer en el aislamiento.

Muñoz (2014), La Resiliencia en la Adversidad, de la revista El Universo, Guayaquil, Ecuador, manifiesta que la resiliencia es la capacidad que tienen las personas de sobreponerse ante las dificultades de la vida después de un trauma fuerte, como pérdidas personales, materiales o dificultades fuertes que merecen sobreponerse.

Así mismo describe que en 1970 se reconoce la palabra resiliencia en el ámbito social, de acuerdo a estudios que la neurociencia ha hecho o la psicología moderna. No se define claramente el desarrollo de la resiliencia, sin embargo es la suma de las características de la personalidad, que se alimenta de la relación social y familiar, y por otro lado puede ser innata. Sigue la descripción en la revista que según el psicólogo Eduardo Tigua Castro, que los resilientes tienen una salud mental más sólida porque de niños no fueron golpeados y no sufrieron traumas por maltratos ni rechazos, también asegura que nacieron y crecieron en un ambiente familiar más saludable, con padres que poseen una filosofía de vida, valores y principios, que les enseñaron como herramientas para resolver problemas en la vida y a no rendirse ante cualquier dificultad. Todo lo contrario de los no resilientes, los padres creen que los hacen fuertes tratándolos mal, los preparan para ser vulnerables y pierden la fuerza para luchar, están propensos a las enfermedades como gastritis, úlceras, hipertensión, infartos, neurosis o psicosis.

El objetivo de estudio es la resiliencia que maneja la esposa profesional que sufre violencia intrafamiliar. Según las investigaciones la mujer ha trascendido en la vida cotidiana tal como se describen lo siguiente:

Avellaneda (2012), Mujeres profesionales y sus Narrativas de Violencias en las Relaciones de Pareja, Tesis inédita, Universidad Nacional de Colombia, es un estudio cualitativo, el interés de esta investigación se centra en la modalidad específica de violencia, denominada violencia de pareja, la cual es definida como cualquier

comportamiento de una relación íntima que cause daño físico, psíquico o sexual a los miembros de la relación, también pretende avanzar en la explicación del por qué mujeres profesionales y en condiciones de autosuficiencia económica, reconocimiento social, con conocimiento sobre los efectos de la violencia, también toleran y son afectadas.

El grupo de mujeres que participan en este estudio, son profesionales de la psicología y trabajo social, entre los 37 y los 50 años que se desempeñan en el sector salud, Las integrantes del grupo, residen en Bogotá y desempeñan su labor en las localidades de Chapinero, Teusaquillo y Barrios Unidos. Los relatos se expusieron de acuerdo a una guía de entrevista de acuerdo a la biografía de cada participante.

Detalla una de las conclusiones, que la intervención colectiva a mujeres violentadas acerca de la ambivalencia en el ejercicio profesional y la aceptación de violencia que vivía con su pareja, resalta la incongruencia que existe entre el qué hacer profesional o público y la vida privada, de tal manera que termina en una ruptura, ya sea con el trabajo o con la pareja, en el suceso de cualquiera de estas decisiones la mujer es criticada y juzgada por el fracaso, en consecuencia la de los hijos y la misma mala conducta del esposo, mientras tanto la sociedad avala tales conceptos, el hechor queda libre de culpa.

En esta tesis demuestra que la esposa profesional no ha sido lo suficientemente fortalecida para tomar una decisión y alejarse del problema, es necesario pasar por momentos de conflicto para que en algún instante sale de esa situación, de tal manera resalta el grado de resiliencia que posee.

La Violencia intrafamiliar surge de una mala relación entre parejas, existen varios documentos que hablan de estas vivencias en familia.

Piatti (2014), Violencia contra las Mujeres y Alguien más. Tesis doctoral, Valencia. Tiene como objetivo demostrar por qué se trata de víctimas especiales y que su

atención se debe abordar desde un enfoque multidisciplinar para que las mujeres recuperen la autoestima, abandonen el estigma de ser víctimas y se convierten en sobrevivientes, es decir que a pesar de las experiencias vividas logren salir del círculo de la violencia y sean protagonistas de sus propias vidas sin agresiones ni condicionamientos.

En las conclusiones, describe la forma en que la violencia despiadadamente toma poder y abusa de las mujeres por el sexo y la edad, vulnerando los derechos y la dignidad como persona, de esta forma comienza la violencia intrafamiliar. La conducta de la mujer maltratada y víctima es aislamiento, tensión y presión, está expuesta bajo un delito continuo. Esta situación no le permite un pensamiento positivo porque vive negación constante.

Escobar (2011), en la tesis *Perspectiva Jurídica, Económica y Social de los Efectos de las Actitudes de la Mujer Como Víctima y Victimaria de la Violencia Intrafamiliar en Guatemala*. Universidad San Carlos de Guatemala, la investigación hace un análisis y evaluación sobre las consecuencias jurídicas, económicas y sociales de cómo ciertas actitudes de no ser tomadas con la propiedad y seriedad del caso, le otorgan un poder especial a la mujer, pues su sola declaración basta para afirmar que ha sido sujeto de violencia intrafamiliar.

En las conclusiones menciona que la causa de la desintegración familiar es la violencia, y esto mismo trae otras consecuencias como vicios en la sociedad. Además habla de la violencia intrafamiliar y menciona que es un atentado a la integridad física y psíquica del individuo, acompañado por un sentimiento de coerción y de peligro, ratifica nuevamente que surge como abuso de poder de cualquier miembro de la familia, pero generalmente es de parte del esposo.

Mejicano (2012), en el estudio sobre *Violencia intrafamiliar en Guatemala*, de la universidad del Itzmo, publica un informe interesante realizado en Quetzaltenango, según afirma que es un departamento de diversas clases sociales por cultura y

economía, y se considera que la violencia es aquella que recae sobre la mujer, de parte del compañero íntimo, donde se considera abusos sexuales, físicos, económicos, verbales y emocionales. Uno de los factores que explica la severidad de violencia es la diferencia entre niveles de educación entre hombre y mujer, además del consumo de alcohol y drogas. El área rural presenta mayor tendencia a maltrato femenino.

Se recomienda el empoderamiento de las mujeres por medio de una formación académica mejor o superior a la pareja, y la formación de valores hacia los hijos para evitar la continuidad de dichos actos. La violencia intrafamiliar representa un alto riesgo para la salud mental de la mujer ya que la conduce a trastornos psicopatológicos, siendo uno de los más significativos la depresión.

Romero (2014), en la tesis Factores de Resiliencia en Mujeres Jefas de Hogar Víctimas de Violencia Intrafamiliar, Maltrato Abuso. Realizó una investigación para determinar los factores resilientes que intervienen en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, maltrato y abuso quienes asisten en el Proyecto Educativo Sagrado Corazón. El presente estudio se realizó desde el enfoque cualitativo de investigación específicamente a partir del diseño fenomenológico, el cual se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes, en donde se pretende reconocer las percepciones de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia. La muestra de dicho estudio estuvo constituida por seis madres jefas de hogar, las cuales asisten a reuniones mensuales dentro del Proyecto Educativo Sagrado Corazón P. Humberto Linckens, del cual sus hijos e hijas son beneficiarios en tutorías escolares. Dichas madres se encontraban en un rango de edad entre los 34 y 52 años de edad. Se utilizó una entrevista semi-estructurada que consta de 45 preguntas las cuales tienen como objetivo recopilar información acerca de los factores de resiliencia de las mujeres jefas de hogar que han sido víctimas de violencia intrafamiliar, abuso y maltrato, se concluye al finalizar la investigación que las mujeres que formaron parte de la investigación son resilientes en la medida en que cada una presenta más de una de las características propias de la resiliencia.

Para tener un mayor entendimiento, a continuación se desarrollaran diferentes conceptos que ayudan a aclarar cada una de las variables a investigar.

1.1 Resiliencia

1.1.1 Definición

Es la capacidad de la persona para hacer frente ante una situación difícil y recuperarse para volver a la normalidad.

Para Gruhl (2009), todo ser humano pretende ser feliz, buscar realizarse en la vida, para lograr una maduración plena. Científicos y profesionales investigan cuáles son las influencias que pueden llevar a tales problemas en la vida que rompe el deseo de obtener esa felicidad. Se define como la capacidad de adaptación o resistencia que permite a las personas retornar a su posición original, con independencia a lo acontecido.

La capacidad que tiene las personas para reaccionar satisfactoriamente ante las adversidades, concluyen que no son los problemas lo que obstaculizan una vida mejor, sino la forma en que enfrentan los problemas. La resiliencia puede ser innata o adquirida, depende de las circunstancias que vive cada persona.

Constantemente se viven crisis de diferente índole, que hace que la persona sea vulnerable o invulnerable. Para el desarrollo de la personalidad las experiencias suman, y se convierte en sabiduría depende de cómo se profundizan en la vida misma. La resiliencia no significa no sentir miedo o inseguridad, más bien tienen formas de afrontar y no dejarse bloquear por ellos, significa mantener el control, el equilibrio ante las turbulencias. Responde ante situaciones difíciles para mantenerse fuerte ante una serie de crisis que se vive con intensidad, ha demostrado que al pasar por una situación difícil, experimenta desesperación y desorientación situaciones normales que ponen a prueba el grado de resiliencia, si no existen estas pruebas no

hay nada que experimentar. La persona con resiliencia impregna su vida en todo momento, en el trabajo, vida privada, familia, amigos y otros.

La psicología toma en cuenta los problemas como desafíos que son enfrentados gracias a la resiliencia. Las circunstancias que favorecen son educación, relaciones familiares y contexto social, si estas son positivas, de lo contrario pueden ser factores de riesgo.

La resiliencia tuvo su origen en siglos anteriores, especialmente durante las crisis de guerra, política, empresarial y familiar, lo que es claro en estas situaciones es ser fuertes, ante una crisis hay una opción, o se sale adelante fortalecido, o se sobrevive.

Para estar fortalecido también es importante tener una actitud espiritual, que resulta necesario en todos los aspectos de la vida, esta actitud esta cimentada en la persona generalmente desde los principios inculcados en familia. Al superar cada dificultad es estar siempre fortalecido, evolucionado y preparado para futuras adversidades, experiencias difíciles, de las que muchas personas salen adelante y llevan una vida normal, vuelven a ser las que eran y las dificultades se convierten en fortalezas, juega papel importante el conocimiento interior para mejorar su manera de ser resistente, el cual la misma persona debe crear cambios en las adversidades de manera eficaz.

1.1.2 Objetivo de la resiliencia

Todo ser humano experimenta situaciones difíciles y traumáticas en la vida, aunque algunos tienen pruebas leves, siempre necesitan de la resiliencia, día a día se presentan algunos cambios, nuevos proyectos de vida como; el matrimonio, embarazos, jubilaciones, o algunas novedades inesperadas, las adaptaciones a nuevas formas de vida renuncia al estilo de una vida anterior, cambios en etapas de la vida, es así como la resiliencia nunca termina, siempre se necesita desarrollar esta fortaleza.

Es un proceso que dura toda la vida, un potencial para el crecimiento que ayuda en todo momento, la capacidad de ser útil y funcional, con éxito y satisfacción al ejercitar las virtudes interiores, sin dejar al azar el desarrollo y la estabilización de la resiliencia, porque es adiestrada, desarrollada y reforzada con un propósito claro en la mente.

1.1.3 Funciones de la resiliencia

Ante los problemas de la vida, situaciones traumáticas, cambios inesperados, existe una reacción de amenaza o peligro que proporciona un reto o una oportunidad, no importa la magnitud del problema sino más bien como se percibe en ese momento. La dotación personal básica de resiliencia surge en la interacción de la disposición genética y las influencias del entorno, pero las personas no solo se diferencian en lo que atañe a los talentos de partida, sino también en la capacidad de incrementar la resiliencia.

La resiliencia inicia un papel importante en el instante de la percepción del problema y funciona según el ambiente del individuo, por tal razón ante cada acontecimiento existe una reacción que puede ser una actitud que genera cambios, crea planes, actividades positivas y aceptación de la realidad que está padeciendo, si la persona percibe el problema como una oportunidad del que sacara provecho para sí misma, sin permitir que le afecte. Las funciones de la resiliencia no actúan de la misma forma, van a depender de la capacidad de incrementar y desarrollar los atributos en el momento en que la persona enfrenta una situación difícil, entonces es cuando pone en juego los atributos que posee. Las energías funcionan al mantener un equilibrio en sí mismo, entonces se indica que la resiliencia funciona con fortaleza y equilibrio, mientras se excede, el cuerpo se agota y va contra sí mismo, puede causar frustraciones, reproches, juicios y culpas.

1.1.4 Significado de la resiliencia en la vida

El significado de la resiliencia no es estar libre de conflictos y contrariedades, sino ser capaz de afrontar con éxito cuando surgen. Las personas resilientes experimentan miedos e inseguridades como los demás, cuando se ven confrontadas con acontecimientos dramáticos, no se dejan abrumar por ellos.

Según Gruhl (2009), en principio, resiliencia significa recuperar el control tras un periodo de turbulencias. La persona está preparada para adaptarse en diferentes momentos, porque ante pequeñas crisis fortalece el interior y se ha apropiado de actitudes mentales para pensar en forma positiva. La importancia de la resiliencia se debe a que cada día aumenta el número de personas que lo necesitan por padecer de trastornos de ansiedad, depresiones e insomnio y por estrés de larga duración.

Otro significado de la resiliencia es que se asocia con la teoría de la evolución, sobre todo cuando se trata de la adaptación de las especies, especialmente en los seres humanos en una forma general y desde el punto de vista biológico y antropológico.

Gruhl hace un análisis entre la resiliencia en una dirección clara de la sociología más que de la psicología, tratándose del desarrollo en la sociedad, adaptación en cierto grupo social, significa mantener la identidad.

Se trata de diferenciar entre recuperación y resiliencia, después de un acontecimiento traumático la persona se recupera y vuelve a ser el mismo, la resiliencia es un proceso que la persona tiene, que acompaña y que mantiene el equilibrio ante traumas y dificultades. Desde el punto de vista de la psicología, resiliencia es descubrir fortalezas significativas cuando se presenta en tres componentes:

- Noción de adversidad, trauma, riesgo o amenaza del desarrollo humano.
- Adaptación positiva o superación de la adversidad.

- Dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen sobre el desarrollo humano.

Es la naturaleza humana este proceso complejo pasa siempre por un momento traumático para que la resiliencia se ponga en marcha.

1.1.5 Visión y afirmación en la resiliencia.

Kateb (2011), dice que uno de los pilares de la resiliencia es la autoestima, es el concepto que tiene la persona de sí misma, de lo que ha hecho en la vida o de lo que no ha hecho, si es satisfactorio o no, se dice que es el cimiento de la personalidad, aceptación positiva de identidad y el respeto hacia la misma persona, una de las formas de conocer y aceptar la realidad de la vida según los valores de la cultura, también la identidad social es parte de la afirmación personal.

Las personas que tienen fe en sí mismas, manifiestan la capacidad de lograr las cosas que quieren, tienen una visión bien clara de lo que quieren, se sienten felices por los logros y cuando no resulta como lo visualizaron vuelven a intentar pero no se dejan derrotar. Cabe mencionar que la afirmación de la personalidad, es decir la autoestima que necesita se nutre de un padre, una madre, un maestro, un personaje que guía. En la visión de la autoestima existe un peligro, caer en un individualismo y egoísmo, pero dependen de los principios y valores que se inculcan según la cultura. La presión del ambiente es crucial en la vida, influye en el crecimiento, en la buena salud física y emocional, es un protector ante dificultades, inyecta confianza en las propias capacidades, facilita la relación con el prójimo, basado en el respeto hacia la misma.

Lo fundamental acerca de este recurso que todos poseen es aprender a potenciarlo y fomentarlo. Se definen algunas ideas en afirmación, para promover el diagnóstico personal y familiar, yo tengo, yo soy, yo estoy, yo puedo. Las personas resilientes se reafirman como competentes, motivados, con autoestima e independencia, se

construye en espacios de interacción con el mundo con una serie de significaciones que expresan la representación social, de lo verdadero y lo irreal. En esta emancipación se afirma la visión del entorno.

Los efectos positivos de una buena autoestima en la adultez son múltiples. En primer lugar ayuda para la buena salud. En segundo lugar es un protector frente a las dificultades. En tercer lugar proporciona la confianza para realizar los trabajos e impulsa seguir adelante. Y por último facilita la relación con los demás basándose en el respeto y aprecio hacia sí mismo.

1.1.6 Atributos de la resiliencia

Algunos autores han determinado siete atributos de la resiliencia.

- Introspección. La capacidad de autocrítica, es decir de observarse a sí mismo y al entorno, hacer cuestionamientos profundos y dar respuestas honestas.
- Independencia. La capacidad para ver con claridad los problemas, establecer límites sin dejarse apasionar o influenciar por sus propios mapas, tomar conciencia, actuar con toda libertad sin opresión.
- Relación. La capacidad de sostener y establecer relaciones de confianza, solidaridad fuerte de largo plazo con otras personas o grupos, anular de esta manera el aislamiento.
- Iniciativa. La capacidad para exigirse, tomar responsabilidad, decisiones y consecuencias. Es la toma de conciencia para sus actividades personales.
- Humor. La capacidad de afrontar las situaciones en forma lúdica y divertida, encontrando en la crisis una fuente de inspiración.
- Creatividad. La capacidad de establecer y crear orden, nuevos modelos en la actividad personal a partir de la confusión, pone en juego la habilidad intelectual y con toda libertad para crecer. El entretenimiento es positivo, se ocupa la mente y no está pasivo.

- Moralidad. La experiencia es una oportunidad de dar sentido trascendente a las actuaciones, dando y deseando a otros el bien propio, de esta manera existe un crecimiento personal llena de valores.

Se ha establecido que estos atributos o factores conforman al operar integradamente un sistema de protección que fortalece el análisis y la toma de decisiones en el sentir, pensar y actuar, pero sobre todo crea una plataforma para enfrentar la crisis que enriquece permanentemente. La resiliencia es la capacidad para enfrentar las adversidades y se compone en el sistema que se desarrolla por parte de un individuo o un grupo.

Gruhl (2009), menciona siete factores que influyen mutuamente, las personas resilientes combinan los atributos y se apoyan en tres actitudes fundamentales: optimismo, aceptación, y orientación a la búsqueda de soluciones.

- Optimismo:

Los optimistas resilientes se hacen una imagen muy clara de su situación vital: se centran en lo positivo sin perder de vista las dificultades, ignora los hechos embarazosos y reprime lo desagradable, brota de una actitud positiva de la visión que tiene del mundo y sobre todo de sí mismo, comparado con el pesimismo, se centran en la desolación y en las dificultades que les espera.

Imagen positiva de sí *mismo*, es tener la confianza de poder enfrentar las adversidades, se activa la potencialidad de estrategias en momentos de crisis. Mientras los pesimistas se centran en los aspectos de desolación y la suma de dificultades que les espera. El optimista tiene una visión del mundo en forma positiva, descubre en situaciones difíciles aspectos positivos, ante este reto le permite crecer porque libera energías mentales y lo convierte como parte de una creación. Las personas resilientes cuando ocurre algo negativo, se ponen en alerta, trabajan con tenacidad para salir adelante.

- Aceptación

La aceptación unida al optimismo, incluye la paciencia como *arte del corazón*, su fruto es la esperanza de encontrar algo escondido. Las personas resilientes aceptan con sabiduría que las contrariedades, decepciones y desgracias existen y forman parte de la vida, aceptar es un proceso de toda la vida, por lo tanto es confiar en el inventario de virtudes, debilidades, objetivos y modos de conducta.

Aceptación también significa abrir toda una realidad con el objetivo de comprender, juega un papel importante la reflexión, es una pausa para tomar un camino y resolver. Algunas personas tienen problema para aceptar las contrariedades, porque les causa inseguridad. La aceptación no es solo un lapso de tiempo, es un proceso y requiere paciencia, que no es más que una fuerza de espera, una decisión activa para un cambio. Tomar conciencia que donde termina el control y la influencia allí termina la responsabilidad. La aceptación de sí mismo, es aceptar limitaciones, virtudes y se concilia con la parte débil del ser, sin avergonzarse de límites, siempre con una disposición de abrirse a la realidad.

Las experiencias negativas que causan vergüenza, aleja a la persona de las oportunidades y retos para evitar nuevas humillaciones por el contrario de personas resilientes ven los errores como aprendizajes y evolución, no permiten caer en desánimo por críticas o comentarios negativos buscan salidas inteligentes, reafirman una postura en que están.

- Orientación a la búsqueda de soluciones

Existen personas que pierden el tiempo en describir, lamentar y analizar los detalles de problemas reales o posibles, de esta manera se orientan a los problemas, las personas resilientes piensan y buscan soluciones, relacionan todas las energías, ponen en acción los recursos y acceden a nuevas perspectivas y convierten los problemas en reto y tarea.

La orientación a la búsqueda de soluciones transforma sistemáticamente los problemas en posibilidades, ofertas y oportunidades. Es posible resolver problemas sin necesidad de analizar en detalle sus causas, toda situación esconde soluciones, en el sentido de cambios positivos que se encuentran y se implementan al margen de una conciencia centrada en los problemas.

La creatividad como una alternativa de solución presupone la disposición a desprenderse de hábitos, adoptar diversos puntos de vista y abrirse a experiencias nuevas. Las personas resilientes piensan de manera creativa, original y flexible.

Juega un papel importante la inteligencia por la capacidad de entender, de crear y cambiar las circunstancias vitales, esta necesidad de cambio es porque se quiere liberar de una situación problemática y como una búsqueda de solución la creatividad es una forma de elaborar nuevas ideas y la innovación es la realización exitosa de ideas originales.

De las fuerzas creativas se alimenta el pensamiento productivo, se conciben nuevos caminos y desconocidos hasta alcanzar la meta. Para dirigirla por sendas fructíferas se debe combinar dos formas distintas de pensamiento. Estas formas son generadas por regiones diferentes del cerebro. El hemisferio izquierdo trabaja la forma lógica, lineal y racional, almacena y procesa detalles, trata de dar una solución correcta para un determinado problema. El hemisferio derecho es intuitivo e ingenioso, establece asociaciones en direcciones completamente diversas, se orienta al todo no a detalles concretos, trata de encontrar respuestas insólitas, no se trata de buscar solución correcta sino el mayor número de soluciones distintas. La creatividad es una obra completa del cerebro y para comprobar que las ideas y ocurrencias del hemisferio derecho son útiles y realizables se requiere del pensamiento lógico y analítico del hemisferio izquierdo el cual desempeña un papel en proceso creador, pues las ocurrencias geniales surgen por regla general sobre la base de la sólida pericia.

1.1.7 Resiliencia y neurobiología

La psicobiología dentro de la psicología es una teoría de mucha importancia para el estudio de la conducta y procesos cognitivos, trata de descubrir la relación entre la psicología y la biología para comprender como funciona la resiliencia en el comportamiento humano.

La neurobiología o las neurociencias son una de las disciplinas que más han avanzado gracias a métodos diagnósticos. La neurobiología constituye otra disciplina de estudio científico, basado en la neurología y la biología, es decir relaciona el funcionamiento del cerebro humano con sistema nervioso celular. Estos estudios e investigaciones implican a otras disciplinas como la bioquímica, la psicología e incluso la física. Estudian como los cambios anatómicos, fisiológicos y bioquímicos afectan al desarrollo y maduración normal del cerebro; también cómo las formas de aprendizaje y la modificación de la conducta se manifiesta en la plasticidad cerebral. Finalmente se menciona otra disciplina, la neurogenética, una especialidad de la neurobiología que aplica los conocimientos de la genética a la neurobiología del desarrollo.

Kateb (2011), hace referencia de un estudio de investigadores del Reino Unido, Nueva Zelanda y EEUU, analizaron el porqué unas personas ante una fuerte carga de estrés caen en depresión y otros no. La causa fue la presencia de un gen denominado en genética el **5-HTT**, que forma parte de la familia de genes **5-HT**. La importancia de este gen es conocida porque tiene un efecto regulador de la serotonina. En personas afectadas por la depresión es porque existe una reducción significativa de la concentración de serotonina en determinadas regiones del cerebro, como el hipotálamo o la amígdala. También afecta en el sueño, conducta alimentaria, conducta sexual y la impulsividad. Los estudios genéticos ayudan a comprender estos efectos.

La psiquiatría utiliza fármacos que inhiben partes del cerebro, sin embargo se cuestiona si recupera los traumas emocionales, qué relación tiene con la resiliencia. Según otros estudios realizados, la base genética de una persona depende su respuesta ante el

estrés. Así como se han hecho varios estudios del cerebro y el manejo de recuerdos, aplican medicamento o sin medicamentos, para observar la reacción de cada persona.

En la salud mental, la psicopatología define resiliencia emocional a un conjunto de rasgos de la personalidad y de mecanismos cognitivos desarrollados por un individuo que le confieren protección ante situaciones adversas, que puede ser el desarrollo de un trastorno mental.

Para la biología y la neurociencia el cerebro es el órgano que ejecuta biológicamente la resiliencia y el encargado de regular los mecanismos neurobiológicos, cognitivos y psicológicos que son vinculados con la respuesta al estrés y la resiliencia. El estrés crónico induce alteraciones en el cerebro y en el funcionamiento en todo el organismo.

Como definir la resiliencia aplicada a la neurociencia, es como diferenciar entre la respuesta aguda y crónica al estrés. El cerebro está considerado como un sistema dinámico que tiene la capacidad de modificar su estructura en forma permanente según las necesidades percibidas, esta propiedad del cerebro y del sistema nervioso central, se conoce como la plasticidad y neuroplasticidad. Estos cambios plásticos incluyen cambios en su estructura, lo que se llama *sinaptogénesis*, *arborización dendrítica*, y *neurogénesis* y neuroquímicos que son mediadores celulares de respuestas fisiológicas. Significa un número importante de neurotransmisores, neuropéptidos, neurotrofinas, citoquinas y hormonas, todas se ponen en juego para mediar las respuestas.

Las investigaciones hasta el momento son un esbozo, sin embargo se espera que algunos fármacos logren eliminar los recuerdos traumáticos.

1.1.8 Valores de la resiliencia

Kateb (2011), menciona dos clases de valores, seis factores que son propios de cada individuo, los primeros, serían las conexiones afectivas, como control emocional,

control interno, autoestima, pensamiento positivo y motivación para vivir. y seis mecanismos protectores la mente abierta, intuición y análisis, altruismo, sentidos de humor, solidaridad y perdón.

Los pilares de la resiliencia individual, son: confianza, autoestima consistente (base de los demás), introspección entendida como el diálogo consigo mismo, independencia, capacidad de relación, iniciativa, sentido de humor, creatividad, moralidad, y pensamiento crítico. Los valores de la resiliencia comienzan con la persona, la visión y afirmación que tiene de sí mismo.

- Creer en uno mismo.
- Recuperar la vida interior.
- Sonreír a la vida, a los demás.
- Ser siempre optimista.
- Controlar la existencia.
- Abrir el corazón a los demás.

1.1.9 Resiliencia en esposas maltratadas

Hablar de resiliencia, se tiene que pasar por una situación de adversidad, para identificar las habilidades personales que tienen las mujeres y afrontar el maltrato en pareja. La salida es una decisión personal, desde luego es un proceso largo, difícil, doloroso y complejo sin embargo esto es lo que a las mujeres les fortalece como sujetos de derechos, reconstruyen la identidad y ganan libertad. La solidaridad social es indispensable para generar comportamiento con resiliencia.

Actualmente la violencia contra las mujeres es un fenómeno universal que subsiste en todos los países del mundo, no importa la diferencia racial, religiosa, étnica y sociocultural. La violencia en pareja o doméstica, es la forma más común de violencia que se manifiesta en un comportamiento violento y coercitivo, incluye ataques físicos, sexuales y psicológicos, así como exigencia económica o explotación directa al trabajo y salario de la mujer. Comúnmente la violencia física y sexual se realiza por el marido o

la pareja. La violencia doméstica contribuye a la mala salud, afecta la calidad de vida y coarta los derechos humanos de la mujer.

La salida de las mujeres de la violencia doméstica, sucede gracias a la capacidad resiliente, producto de experiencias en la vida donde se conjugan recursos personales y del ambiente o red social. En esta interacción esos recursos logran mayor progreso y se ponen al servicio del fin, lo que constituye factores resilientes, tales como: responsabilidad, determina la decisión para salir del maltrato, autoestima, autoconfianza, optimismo, sociabilidad, curiosidad y espiritualidad.

Durante la salida ocurre un proceso de introspección y autoconciencia, indispensable y definitivo para desarrollar dichos factores resilientes. Estos se operan indistintamente en las mujeres y guardan entre sí una fuerte relación sinérgica. La interacción con la red social de apoyo está mediada por el respeto, protección, solidaridad, apoyo incondicional y la insistencia en poner límites al maltrato y fortalecerse para asumir la vida libre de violencia doméstica.

1.1.10 Espiritualidad y resiliencia en esposas maltratadas

La resiliencia y la espiritualidad de las esposas es una experiencia que se ha señalado como un horizonte de atención al fenómeno desde las potencialidades propias de las mujeres y no desde la condición de víctimas, ni de carencias. Este es un procedimiento típico de la resiliencia: buscar con pasión estos puntos positivos, aunque sean ínfimos y hasta escondidos, que permiten a la vida retomar su crecimiento.

Sin ética no hay resiliencia, cómo reconstruir la vida en caminos equivocados, cómo salir de una vida de infierno para llegar a cambiarla por caminos equivocados, ejemplo, de pobre a rico a costa de robos y sentirse feliz, la resiliencia no puede funcionar en este rumbo, La espiritualidad es una actitud más conocida que la resiliencia pero con interpretaciones tan múltiples y tan divergentes, que el riesgo de no comprenderla es elevado. Surge la idea de una cuestión no material sino trascendente en la persona, se

llama espiritual en un sentido amplio, que puede entenderse desde lo profundo y muy individual que es la comunicación con Dios.

Las personas resilientes buscan ayuda, especialmente si viven su espiritualidad y se apoyan en alguna religión. La logoterapia es una de las técnicas que ayuda en estos casos, siempre y cuando la esposa tenga la capacidad de comunicación y valor para contar sus problemas. Las que no buscan esta ayuda, corren el riesgo de tomar caminos equivocados, tales como vicios o caen en depresión, en algunos casos se suicidan, lamentablemente los hijos quedan huérfanos y demás familiares sufren esta tragedia y así se forma una cadena de dolor.

Es necesario para las mujeres abandonar el papel de víctimas para ocupar el lugar de seres pensantes y responsables del propio que hacer en el camino de la evolución para enfrentar con adversarios y obstáculos.

1.2 Violencia Intrafamiliar

1.2.1 Definición

Valenzuela (2007), refiere que cuando algún miembro de la familia abusa de la fuerza, autoridad o de cualquier otro poder que tenga, violenta la tranquilidad de uno o de varias personas a esto se le llama violencia intrafamiliar.

La Organización Mundial de la Salud (2006), define la violencia intrafamiliar o llamado *violencia doméstica*, es un acto de violencia de género que tiene como resultado un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada.

Silva (2006), define la violencia intrafamiliar aquella que tiene lugar dentro de la familia, donde los miembros de la familia comparten el mismo domicilio y que comprende violación, maltrato físico, psicológico y abuso sexual. Es un modelo de conducta

aprendida y como consecuencia ocurre el aislamiento social progresivo, castigo, intimidación, y violencia económica.

La violencia intrafamiliar no es un hecho por sí solo, sino también tiene una implicación en la sociedad, un fenómeno social donde interactúan otros conceptos científicos como la antropología, sociología y otras. En este caso existe una realidad de hechos que afecta a la sociedad, es muy complejo de calificarlo sin embargo las experiencias las tiene toda clase de personas y depende de cada quien cómo las vive o como las interpreta. Menciona a Jean Paul Sartre. “lo importante no es lo que han hecho de nosotros, sino lo que hacemos de lo que hicieron de nosotros”.

Las personas que no pueden salir de una situación difícil y traumática necesitan apoyo de la psicología. Este fenómeno de la violencia familiar es afectivo-emocional requiere ser iluminada desde distintos acercamientos.

1.2.2 Tipos de violencia intrafamiliar

Ruiz y Blanco (2004), se describe que la persona generalmente no reconoce su espacio y sede porque no sabe desarrollarlo, tampoco reconoce el espacio del otro por eso no saben que pueden compartir. No se reconocen los límites entre los dos, esta es la razón porqué es fácil invadir o dejarse invadir, sentir que tiene poder sobre la otra persona. Se reconocen algunas formas de violencia intrafamiliar: física, sexual, psicológica y económica.

- **Violencia física**

Ocurre cuando se ejerce poder con respecto a otra persona por medio del uso de la fuerza o por medio de un arma que puede provocar algún daño físico. La agresividad es un componente biológico del hombre al transformar en violencia física con conciencia y voluntad de hacer daño, se define como una agresividad patológica

Es importante considerar la existencia de una relación causal entre violencia doméstica y sus efectos destructivos en la salud mental de las mujeres, con los cuales estos pueden ser considerados “síntomas de abuso”, siendo la violencia primaria.

- **Violencia Sexual**

Es todo acto cometido a la fuerza física, coerción o intimidación psicológica, que obliga a la otra persona que ejecute el acto sexual sin la voluntad de la víctima. La violencia sexual se expresa: en el matrimonio, en el abuso sexual infantil, incesto, acoso sexual y la violación que incluye otros actos indeseables como penetración oral, anal, y otros.

- **Violencia Psicológica**

K y Tobo (2012), en el estudio Nivel de Resiliencia en Mujeres Maltratadas por su Pareja, menciona que toda acción que causa daño a la persona en la parte emotiva es una forma de maltrato que se manifiesta con gritos, insultos, amenazas, prohibiciones, intimidación, indiferencia, ignorancia, abandono afectivo, celos patológicos, humillaciones, descalificaciones, chantajes, manipulación y coacción.

Con estas conductas el agresor pretende controlar al otro provocándole sentimientos de devaluación, inseguridad, minusvalía, dependencia, y baja autoestima. Esta forma de violencia es más difícil de detectar que la violencia física pero puede llegar a ser muy perjudicial porque además de que es progresiva, en ocasiones logra causar daños irreversibles en la personalidad del agredido.

- **Violencia patrimonial o económica**

Como una forma de amedrentar, someter o de imponer la voluntad en el otro. Si el agresor es el jefe del hogar o el responsable del mantenimiento de la familia, le exigirá a la pareja todo tipo de explicaciones para darle dinero o bien le dará menos cantidad de la que se necesita. Puede suceder también, que aunque la familia necesite los recursos le impedirá a su pareja que trabaje para que no tenga la posibilidad de tener autonomía económica y él continuar con el control sobre la familia.

Otra forma de violencia económica es cuando el agresor destruye los bienes personales del otro o dispone de los recursos económicos propios y de la persona que está siendo violentada, sólo para su propio beneficio, como el alcohol y otros.

1.2.3 Diferencia entre conflicto y violencia.

Significa factores que se oponen entre sí, es una interacción social que expresa la diferencia entre intereses, deseos, y valores de quienes participan en ella. Se da en cualquier interacción humana. Se ve como necesario es un factor de crecimiento, puesto que está en la búsqueda de una resolución que mantiene equilibrio o superior al anterior. Pone en juego los conocimientos, aptitudes, habilidades de comunicación.

La diferencia entre conflicto familiar y violencia familiar, la agresividad da cuenta de la capacidad humana para oponer resistencia, incluye aspectos fisiológicos, conductuales y vivenciales. La agresión puede adoptar diferentes formas, motoras, verbales, gestuales, posturales. Toda conducta agresiva tiene un origen que es el agresor y un destino que es el agredido. Para que una conducta se considere agresiva debe decir la intención por parte del agresor de ocasionar un daño. La violencia implica el uso de fuerza (psicológica, física, económica) para producir daño.

1.2.4 Causas de violencia en la relación de pareja

Las causas de la violencia en la relación en parejas, se estudia desde varios enfoques. Dentro de estas causas en primer lugar que el origen de estos actos violentos es la cólera o el resentimiento. Esta el medio ambiente y en tercer lugar está la posibilidad de desatar una cadena de violencias en forma consciente.

Cada vez más aumenta la violencia doméstica. Y tiene su origen en tiempos antiguos, influido por valores sociales como la lucha, la pelea, la guerra, en los cuales la ideología era la dominación-sumisión. Mediante la destrucción y la humillación física y psicológica, la violencia o la violación, se pretendía que las mujeres mantuvieran la

memoria histórica de que pertenecen al varón dominante y así, fomentarles el miedo, para dejarlas inmóviles y vulnerables. Estos maltratos vienen dándose sin importar el nivel cultural ni económico.

- **Económicas:**

Se argumenta que existe una gran diferencia en la mortalidad por violencia entre estratos socioeconómicos altos y bajos. La desigualdad social es un factor de riesgo más que la pobreza misma. Sin embargo es un tema de pugna entre la pareja, puesto que ocurre la explotación hacia el mayor esfuerzo de la esposa, y no así el esposo que solo trabaja en la empresa o institución. La injusticia juega un papel de confrontación al practicarse en la familia.

- **Emocionales**

Ruiz y Blanco (2004), afirman y sostienen que en el tema del maltrato físico está lo que se ve y lo que no se ve, adentro y afuera. Por esa razón cuando la relación está mal, no se rompe la relación, porque no se acepta la ruptura. Los autores indican que las personas se sienten atraídas por el agresor, e impiden que haya una ruptura, tiene la idea de que el tipo algún día cambiaría y todo sería distinto y serían una pareja feliz.

La violencia intrafamiliar se da, en algunos de ellos la falta de control de impulsos, la carencia afectiva y la incapacidad para resolver problemas adecuadamente, además en algunas personas podrían aparecer por abuso de alcohol y drogas.

El agresor, frecuentemente es una persona con baja autoestima, lo que le ocasiona frustración y consecuentemente actitudes de violencia. Los agresores suelen venir de hogares violentos, padecer trastornos psicológicos y muchos de ellos utilizan el alcohol y otras drogas lo que potencie su agresividad. Tienen un perfil determinado de dependencia afectiva, inseguridad, emocionalmente inestables, impacientes e impulsivos.

La esposa es víctima y al mismo tiempo se enferma de la codependencia, toma actitudes de control sobre la vida del alcohólico y de los hijos, se olvida de sí misma y se enferma psicológicamente y físicamente.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Es evidente que siempre habrá en el mundo problemas de diferente índole, específicamente en mujeres que es el grupo humano más susceptible, en la parte psicológica y física está expuesta a cualquier factor precipitante dentro de la sociedad y familia. La injusticia es una de las causantes de conflictos, esto puede darse en su mayoría en comunidades, grupos o vida en pareja, especialmente. Estos conflictos causan a las personas crisis y genera incertidumbre, sufrimiento y dolor por largo tiempo.

Estas adversidades comúnmente las vive la mujer casada, por el hecho de vivir en pareja, la relación va en deterioro por varias causas, muchas veces hace que sea vulnerable a trastornos emocionales. Este fenómeno social sucede en todo el mundo, sin importar cultura y sociedad.

Existe un grupo de mujeres que tienen la oportunidad de prepararse académicamente. La profesional se convierte en esposa, quien se somete a los esquemas de cultura, religión, clases sociales, bajo el concepto de mujer que tiene que hacer las tareas del hogar, aunque labore en alguna institución o empresa, esta sobrecarga de responsabilidades hace que exista entonces lo que se llama desigualdad o injusticia, maltrato o abuso que en muchas ocasiones podría llegar al grado de convertirse en violencia intrafamiliar.

Las profesionales convertidas en esposas, han estado de alguna manera motivadas en algún campo de trabajo que les impulsa a tomar una determinación en la vida, esta toma de decisión les causa contrariedades con su pareja y entran en conflicto, cuando no encuentran una solución empiezan a crear problemas de violencia como maltrato físico, abuso verbal, negligencia, baja autoestima, incomunicación, problemas económicos, estrés, crisis nerviosa, y entre otros. Ante esta situación algunas esposas tienen una actitud positiva que se traduce en resiliencia, lo cual es un camino que les conduce a superar la crisis. Sin embargo no todas tienen esa actitud ante sus

problemas, por el contrario se deprimen, se valoran poco, y permiten un deterioro psicológico.

La resiliencia como una actitud positiva ante las adversidades posiblemente está o no desarrollada en las esposas profesionales. Por lo anteriormente descrito surge la interrogante que se plantea a continuación:

¿Cuál es el grado de resiliencia en esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Determinar el grado de resiliencia en esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar.

2.1.2 Objetivos Específicos

Identificar las características resilientes de las esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar

Describir las actitudes resilientes que mantienen las esposas profesionales que han sufrido violencia intrafamiliar.

Organizar actividades que fortalezcan la resiliencia de las esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar.

2.2 Variables

Resiliencia en esposas profesionales

Violencia intrafamiliar

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición Conceptual

Resiliencia

Gruhl (2009), la define como la capacidad de adaptación o resistencia que permite a las personas retornar su posición original, con independencia a lo acontecido.

Sambrano (2012), define la resiliencia como “la transformación positiva de las adversidades en fortalezas y promueve la esperanza para volver a empezar con la energía del aprendizaje regenerador. Resistir y recuperarse de situaciones desfavorables y disfrutar el sentido creativo de la vida son competencias que propone esta innovadora herramienta de la psicología aplicada.

Violencia intrafamiliar

Valenzuela (2007), refiere que cuando algunos de los miembros de la familia, abusan de la fuerza, autoridad o de cualquier otro poder que tenga, violenta la tranquilidad de uno o varios miembros de la familia, comete violencia intrafamiliar. La violencia implica una búsqueda de eliminar obstáculos que se oponen al propio ejercicio del poder mediante el control de la relación obtenida a través del uso de la fuerza.

2.3.2 Definición operacional

Para operacionalizar la investigación se utilizó la Prueba de la Resiliencia, elaborada por Reyes (2010), que consta de 108 items, divididos en cinco categorías, inspirada en

las cuatro categorías de (Grotberg 2002), clasifica los factores y conductas resilientes, en:

“yo soy” de 37 ítems, y “yo estoy” de 20 ítems, mide los recursos y fortaleza interna para afrontar de manera positiva su problema. Incluye la habilidad de controlar sus pensamientos, sus emociones, de orientar su cognición para proporcionar un sentido más creativo a su adversidad y para manejar con más sentido el trauma.

El “yo puedo” se conforma de 28 ítems, indica el grado de habilidades sociales, interpersonales y de resolución de conflictos.

El “yo tengo” lo compone 18 ítems hace referencia a los factores externos de resiliencia, a las redes de apoyo o de soporte social.

Y la quinta categoría creada por el autor “yo creo” de 5 ítems hace referencia a las convicciones, incluyen los modelos de pensamiento trascendente, la filosofía, la religión, la espiritualidad, el sentido de la vida que se tiene.

En esta misma prueba se observó que cada esposa sufre violencia intrafamiliar, según su expresión verbal y la calificación de cada prueba, por lo mismo que no puede existir una respuesta resiliente sin la existencia de una violencia intrafamiliar.

La prueba da la oportunidad a la persona de identificarse en una escala de 1 a 7, de acuerdo a lo siguiente:

- 7 Me identifico totalmente salvo alguna rara excepción.
- 6 Me identifico muy fácilmente y por regla general.
- 5 Me identifico fácilmente.
- 4 A veces si me identifico, otras no.
- 3 Me resulta muy difícil identificarme.
- 2 Generalmente, no me identifico (hay algunas pocas excepciones).

- 1 Definitivamente no me identifico.

La prueba ayuda a medir las categorías de los factores de resiliencia, también indica donde están las fortalezas y debilidades o factores de riesgo. Indica los rangos de bajo, medio y alto de cada factor. Se suman los totales de las cinco categorías, se busca el percentil que da como resultado un número comprensible de nivel de resiliencia, el cual representa las capacidades internas y externas.

A través de esta prueba se resalta la violencia intrafamiliar que sufre cada esposa, la cual manifiesta en forma verbal su problema y actitud ante tales circunstancias ya que en cada categoría se manifiesta tal violencia según los cuestionamientos.

2.4 Alcances y límites

La presente investigación logró establecer el grado de resiliencia en las esposas profesionales en cada uno de los factores y se comprobó que se identifican en un grado de nivel de resiliencia aceptable, el nivel académico de las 40 esposas profesionales les permitió contestar la prueba sin dificultad con la satisfacción de que cada razonamiento fue un encuentro con ellas mismas.

Al mismo tiempo se comprobó que algunas tenían deseo de contestar la prueba pero los esposos cuestionaron su participación de tal manera no se completo el número deseado en la reunión y se tuvo que atender una por una hasta completar la muestra. Y para obtener datos de otras esposas de diferente profesión se indaga en la misma coordinación, y se coordina su participación según los problemas de violencia que vive.

2.5 Aporte

Se propone reforzar la resiliencia en esposas profesionales a través de pláticas, conferencias, lecturas y sobre todo buscar el apoyo de grupos como ALANON, (grupo de esposas de alcohólicos anónimos que dan apoyo psicológico, abarca todo tipo de

problema como la violencia intrafamiliar, codependencia y otros). Esto como un camino de reforzamiento a la resiliencia especialmente para la esposa profesional trabajadora que lucha ante las adversidades de la vida, como es ahora la violencia intrafamiliar tan expansiva, se necesita alimentar esa resiliencia no solo para las esposas, también para la familia que se involucra en esta violencia, como por ejemplo hijos.

Para la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, está al alcance como un aporte para futuras investigaciones, para las estudiantes que son esposas o que deseen alimentar su resiliencia en todo momento de la vida y para futuras investigaciones que superen estos resultados.

Por último para la sociedad que día a día despierta el interés en la superación personal, que sirva como fuente de información para mantener su resiliencia en general, para encontrar el sentido de la vida aun en medio de la adversidad y desarrollar una actitud positiva a través de la voluntad.

III. METODO

3.1 Sujetos

Los sujetos de investigación son una muestra de 40 esposas profesionales, de un universo 40, se tomaron a todas por ser un número mínimo que sufren violencia intrafamiliar, que en entrevistas verbales se identificaron y están comprendidas entre las edades de veinticinco y cincuenta y cinco años de edad, diferentes profesiones, entre las convocadas de San Pedro Soloma, Huehuetenango. Procedentes de la cultura Q'anjob'al, de distinto nivel económico y la mayoría de religión católica. Se detallan las siguientes características:

PROFESIONES	
Maestras	23
Bachilleres	2
Perito Contadores	3
Doctora en medicina	1
Licda. en Lingüística	2
Secretaria	1
Licda. en Administración de Empresas	2
Licda. en Psicología	1
Enfermeras	5
Total	40

CATEGORIA DE EDADES	
25 – 35	22
36 – 45	10
46 – 55	8
Total	40

3.2 Instrumento

Se utilizó el instrumento; prueba de Resiliencia, con el propósito de medir el nivel de resiliencia que manejan las esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar del municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango. La prueba evalúa los cuatro factores resilientes de yo soy - yo estoy, yo puedo, yo tengo y yo creo; en donde se observan las fortalezas, debilidades internas y externas. El yo soy - yo estoy, indican el grado de resiliencia o fortaleza interna, el yo puedo las habilidades sociales, interpersonales y de resolución de conflictos, el yo tengo hace referencia a los factores externos de resiliencia, a las redes de apoyo o de soporte social (familiares, amigos, sociales), yo creo hace hincapié en las convicciones y decisiones que tiene el individuo. Adaptado en Guatemala y editado por el instituto de Psicología y Pedagogía de Quetzaltenango.

3.3 Procedimientos

- Elaboración y presentación de tres sumarios: se presentó propuestas de tres temas a la coordinación para el análisis y aprobación.
- Aprobación del Tema: Se comienza con la investigación de acuerdo a las normas establecidas por la Universidad.
- Investigación de antecedentes: Se consulta varias fuentes bibliográficas: Revistas, tesis, documentos por internet, libros, donde se han hecho estudios científicos para las variables de estudio.
- Elaboración del índice: De acuerdo a las variables se estructura temas y subtemas para la investigación.

- Introducción: presenta de una síntesis del tema investigado.
- Investigación del marco teórico: Se consultan varios autores para la conceptualización y sustentación de las variables de estudio.
- Planteamiento del problema: Se describe y se hace un referente de los problemas en general del lugar de investigación, la relevancia que tiene en la vida de las esposas profesionales y en la que se plantean los objetivos de estudio.
- Selección del método: Es la forma o método estadístico para validar la investigación y para la fiabilidad y significación del resultado final.
- Investigación de campo: Administración de la prueba a esposas profesionales en varias reuniones.
- Elaboración de resultados: Tabulación de datos obtenidos por medio del proceso estadístico de acuerdo a los métodos para la validación del estudio y el análisis respectivo para su interpretación.
- Análisis y discusión de resultados: Comparación de resultados obtenidos, con el criterio del investigador se hace un análisis con apoyo de autores para tener una certeza científica.
- Conclusiones: Puntos de vista basados en los resultados obtenidos.
- Recomendaciones: Sugerencias del investigador para mejorar la situación emocional de las esposas.
- Referencias Bibliográficas: Fuentes de información para validar las variables de acuerdo a la información científica que ofrecen los autores.

3.4 Diseño y metodología estadística

Según explica Achaerandio (2010), la investigación descriptiva es la indagación que procura desde la concepción estudiar, interpretar y referir los fenómenos que aparecen durante el estudio, esta investigación en esencia es completa desde cualquier punto de vista, puesto que, incluye todo tipo de recaudación de datos científicos, con el ordenamiento, tabulación, interpretación y evaluación de los respectivos datos. La investigación descriptiva es la elegida para analizar el grado de evolución que se

presenta en la resiliencia de esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar del municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango.

Oliva (2000), indica que el método estadístico que se sugiere utilizar para la interpretación de los datos obtenidos será el de significación y fiabilidad de la media aritmética en muestras normales, el cual consta de los siguientes pasos.

Significación:

- Nivel de confianza NC = 99% entonces $Z = 2.58$

- Error típico de la media aritmética
$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

- Hallar la razón crítica
$$RC = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$$

- Comparación de la razón crítica con el nivel de confianza.

- Si $RC > Z$ entonces es significativa

- Si $RC < Z$ entonces no es significativa

- Fiabilidad:

- Nivel de confianza NC = 99% entonces $Z = 2.58$

- Error típico de la media aritmética
$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

- Calcular el error muestral máximo
$$E = \sigma_{\bar{x}} * z$$

- Calcular el intervalo confidencial

$$I.C. = \bar{x} + E = (ls)$$

$$I.C. = \bar{x} - E = (li)$$

También se aplicó **el método compuesto de proporciones**, el cual analiza el porcentaje y situación de algún fenómeno específico y se aplicaron los siguientes pasos.

Significación y fiabilidad.

- Adoptar el nivel de confianza al 5% (1.96)

- Encontrar el error típico de la proporción $\sigma p = \sqrt{\frac{p \cdot q}{N}}$

- Hallar el error muestral $E = 95\%$ (1.96) X

σp

$$Rc = \frac{P}{\sigma p}$$

- Encontrar la razón crítica Intervalo confidencial

$$C = p + E$$

$$C = p - E$$

- Comparar la razón crítica con su nivel de confianza

Si $RC > 1.96$ entonces es significativa

Si $RC < 1.96$ entonces no es significativo.

IV. PRESENTACION DE RESULTADOS

Los resultados estadísticos que se presentan en los siguientes cuadros, se obtuvieron a través de la aplicación de la prueba de la resiliencia que se administró a 40 esposas profesionales, comprendidas entre las edades de 25 a 55 años de edad. Y para la interpretación de datos obtenidos se hizo uso del método de significación y fiabilidad de la media aritmética simple, para demostrar el grado de resiliencia que tienen las esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar.

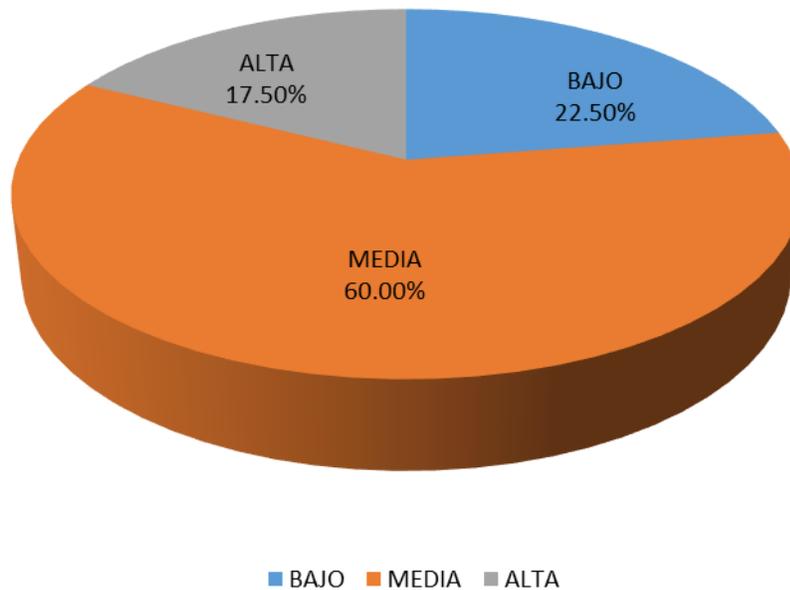
Yo soy

No.	f	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	Rc	Signi.	IC	+	-	Fiable
40	40	197	34.52	5.53	35.63	✓	14.26	211.26	182.74	✓

Fuente: Trabajo de campo.

ITEMS	F	%	P	Q	P	ϵ	Li	Ls	Rc	Sig.	Fiable
Baja	9	22.50	0.23	0.78	0.07	0.17	0.05	0.40	3.41	✓	✓
Media	24	60.00	0.60	0.40	0.08	0.20	0.40	0.80	7.75	✓	✓
Alta	7	17.50	0.18	0.83	0.06	0.16	0.02	0.33	2.91	✓	✓
	40	100.00									

Yo soy



Yo soy:

Según los resultados obtenidos del factor yo soy a través del proceso estadístico, la media aritmética es de 197, el mayor número de esposas profesionales entrevistadas están arriba de la media aritmética, significa que las esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar tienen la fortaleza y capacidad interna para resolver y enfrentar sus problemas. En la tabla de proporciones donde se puede observar el número de personas, porcentajes por nivel, error típico de la proporción y la razón crítica con un nivel de confianza del 99% (2.58), representa a la mayoría en un nivel medio.

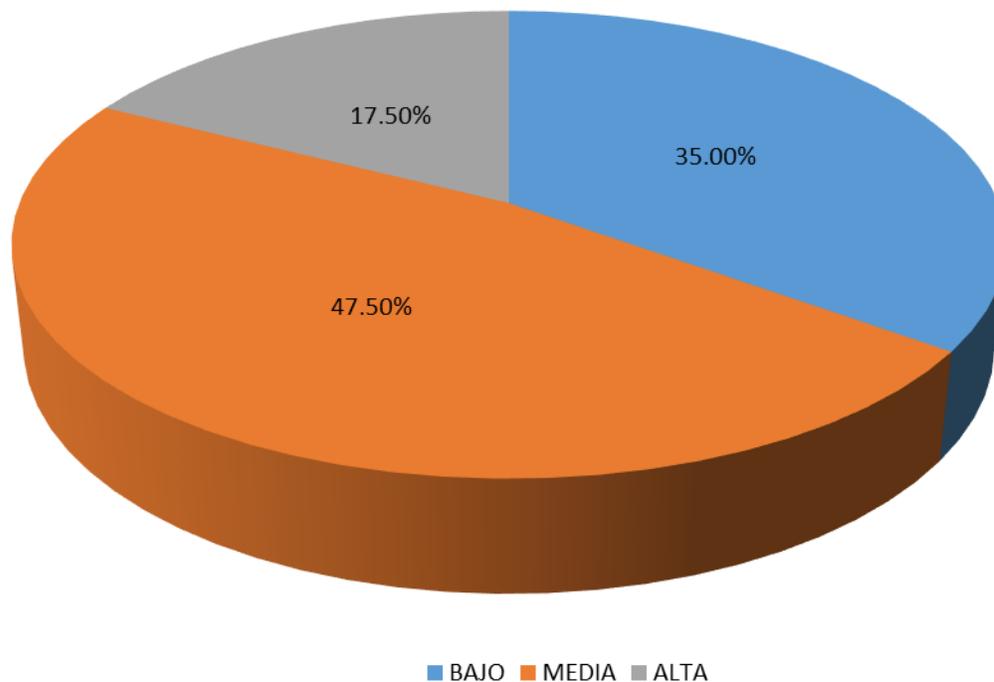
Yo puedo:

No.	f	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	Rc	Signi.	IC	+	-	Fiable
40	40	159	21.48	3.44	46.23	✓	8.87	167.87	150.13	✓

Fuente: Trabajo de campo

ITEMS	F	%	P	Q	P	E	Li	Ls	Rc	Sig	fiable
BAJO	14	35.00	0.35	0.65	0.08	0.19	0.16	0.54	4.64	✓	✓
MEDIA	19	47.50	0.48	0.53	0.08	0.20	0.27	0.68	6.02	✓	✓
ALTA	7	17.50	0.18	0.83	0.06	0.16	0.02	0.33	2.91	✓	✓
	40	100.00									

Yo puedo



Yo puedo:

El resultado del factor resiliente yo puedo, refleja a través del trabajo de campo que la mayoría de las esposas se reflejan arriba de la media aritmética, significa que tienen buenas relaciones interpersonales y en cuanto a relaciones de conflictos tienen la capacidad de afrontar situaciones adversas en la vida. En la tabla de proporciones se demuestra el nivel de confianza, puesto que el nivel alto y bajo están por encima del nivel mínimo para este estudio.

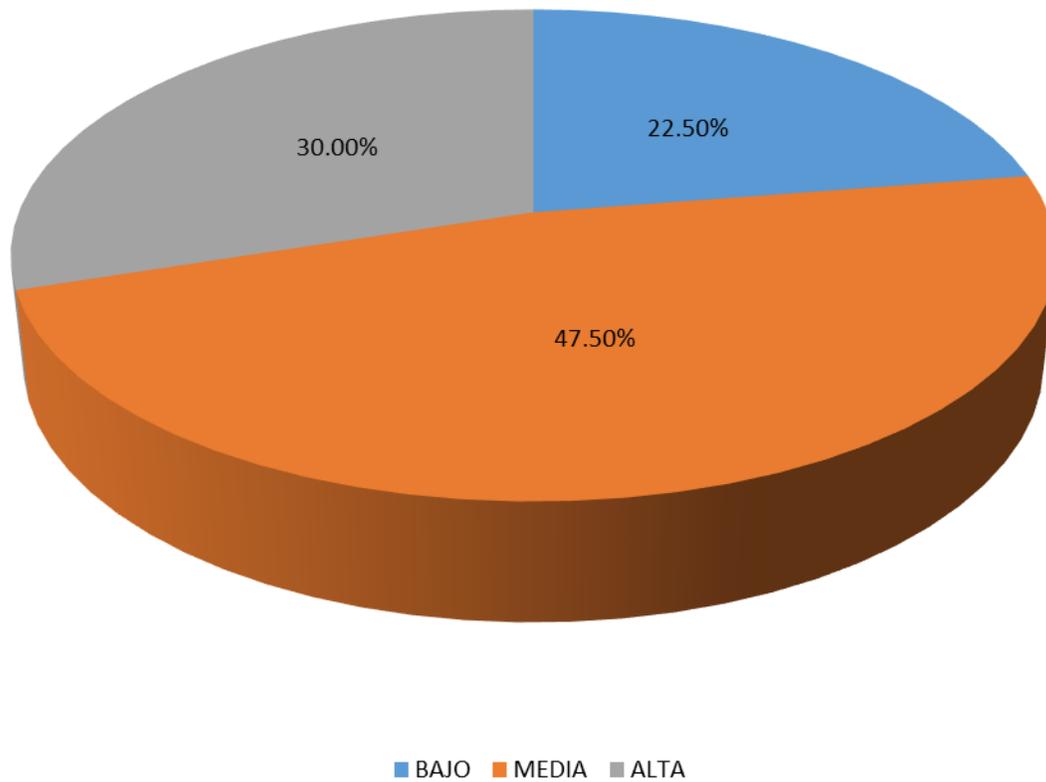
Yo estoy

No.	f	\bar{X}	σ	$\sigma \bar{X}$	Rc	Signi.	IC	+	-	Fiable
40	40	116	14.64	2.34	49.57	✓	6.05	122.05	109.94	✓

Fuente: Trabajo de campo.

ITEMS	F	%	P	Q	P	ϵ	Li	Ls	Rc	Sig.	Fiable
BAJO	9	22.50	0.23	0.78	0.07	0.17	0.05	0.4 0	3.41	✓	✓
MEDIA	19	47.50	0.48	0.53	0.08	0.20	0.27	0.6 8	6.02	✓	✓
ALTA	12	30.00	0.30	0.70	0.07	0.19	0.11	0.4 9	4.14	✓	✓
	40	100.0 0									

Yo estoy



Yo estoy:

Complementa al yo soy, se identifican las esposas en un porcentaje media con tendencia a la alta, manifiestan su fortaleza interna, su grado de resiliencia se fija en la media, en la tabla de proporciones se denota la significación y fiabilidad porque supera la mínima para este estudio.

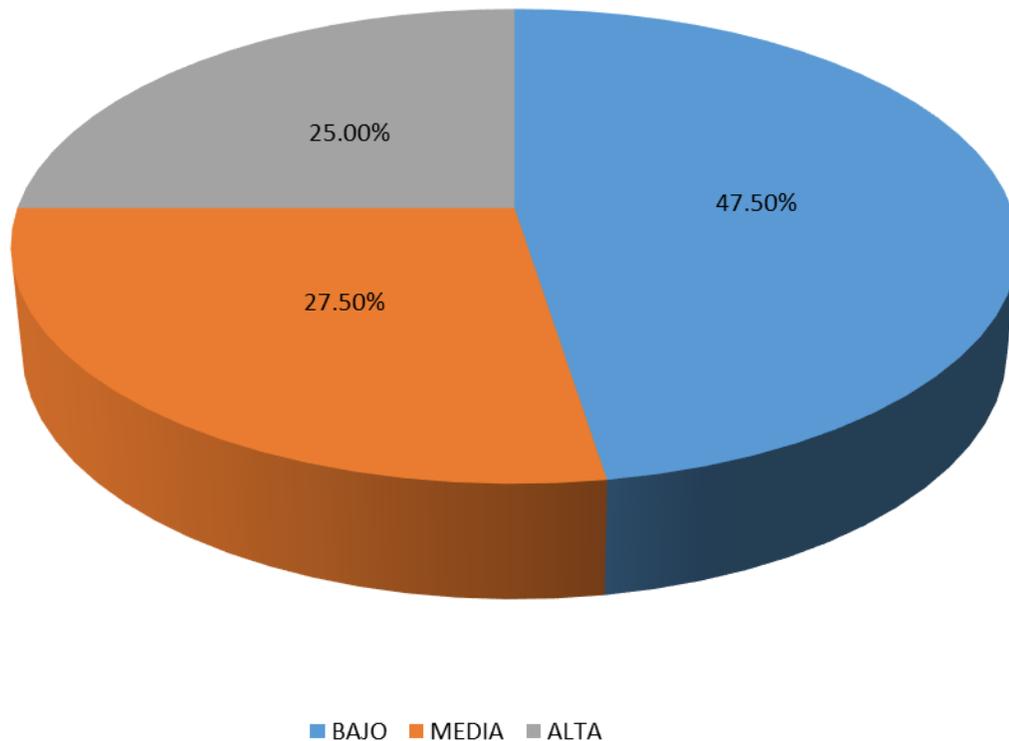
Yo tengo

No.	f	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	Rc	Signi.	IC	+	-	Fiable
40	40	105	18.49	2.96	35.46	✓	7.63	112.63	97.36	✓

Fuente: Trabajo de campo.

ITEMS	F	%	P	Q	P	E	Li	Ls	Rc	Sign.	Fiable
BAJO	19	47.50	0.48	0.53	0.08	0.20	0.27	0.68	6.02	✓	✓
MEDIA	11	27.50	0.28	0.73	0.07	0.18	0.09	0.46	3.90	✓	✓
ALTA	10	25.00	0.25	0.75	0.07	0.18	0.07	0.43	3.65	✓	✓
	40	100.00									

Yo tengo



Yo tengo:

Se demuestra poca oportunidad de tener apoyo externo, como las redes de apoyo o soporte social (familiares, amigos, sociales), se demuestra una mayoría en el nivel bajo de la media aritmética que es 105, y en la tabla de proporciones el nivel de confianza está arriba de la mínima. Las redes sociales no están presentes para apoyar así como las relaciones de familia y amigos están débiles.

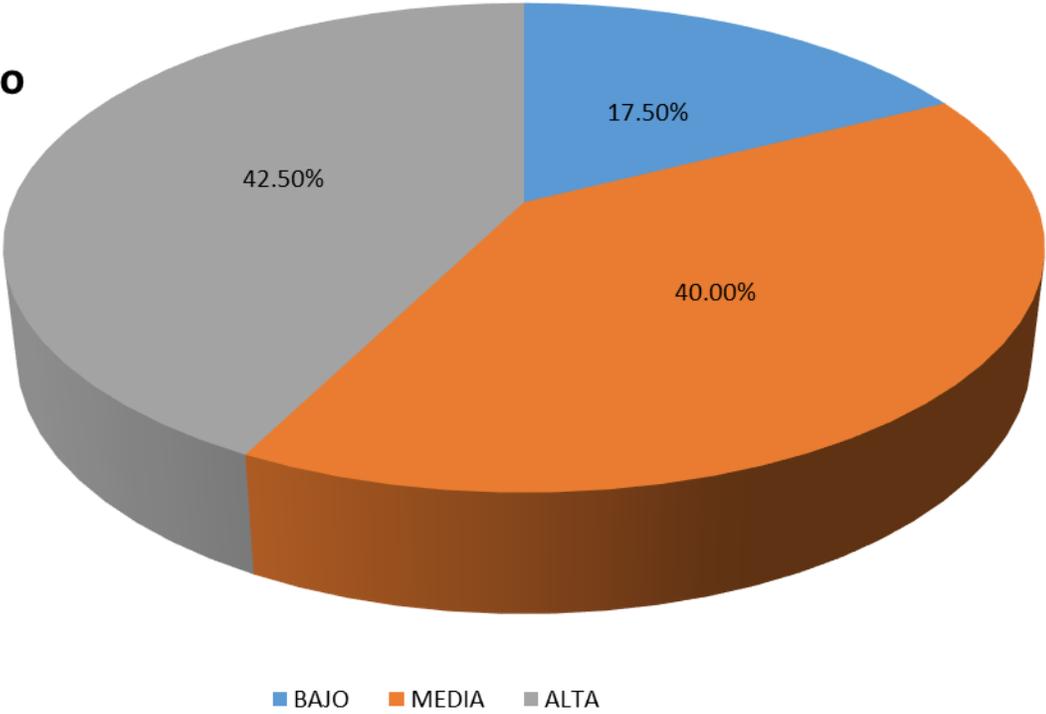
Yo creo

No.	f	\bar{X}	σ	$\sigma \bar{X}$	Rc	Signi.	IC	+	-	Fiable
40	40	31	3.29	0.53	58.49	✓	1.37	32.37	29.63	✓

Fuente: Trabajo de campo.

ITEMS	f	%	P	Q	\bar{P}	ϵ	Li	Ls	Rc	Sign.	Fiable
BAJO	7	17.50	0.18	0.83	0.06	0.16	0.02	0.33	2.91	✓	✓
MEDIA	16	40.00	0.40	0.60	0.08	0.20	0.20	0.60	5.16	✓	✓
ALTA	17	42.50	0.43	0.58	0.08	0.20	0.22	0.63	5.44	✓	✓
	40	100.00									

Yo Creo



Yo creo:

Manifiesta el resultado estadístico una media aritmética de 31, se demuestra que la mayoría está en la media y la alta. Las esposas profesionales manifiestan su poder de convicción, seguras de tomar decisiones por sí mismas, confían en sus capacidades de acuerdo a su espiritualidad. En la tabla de proporciones, la significación y fiabilidad es aceptable porque es mayor a la mínima indicada para el estudio.

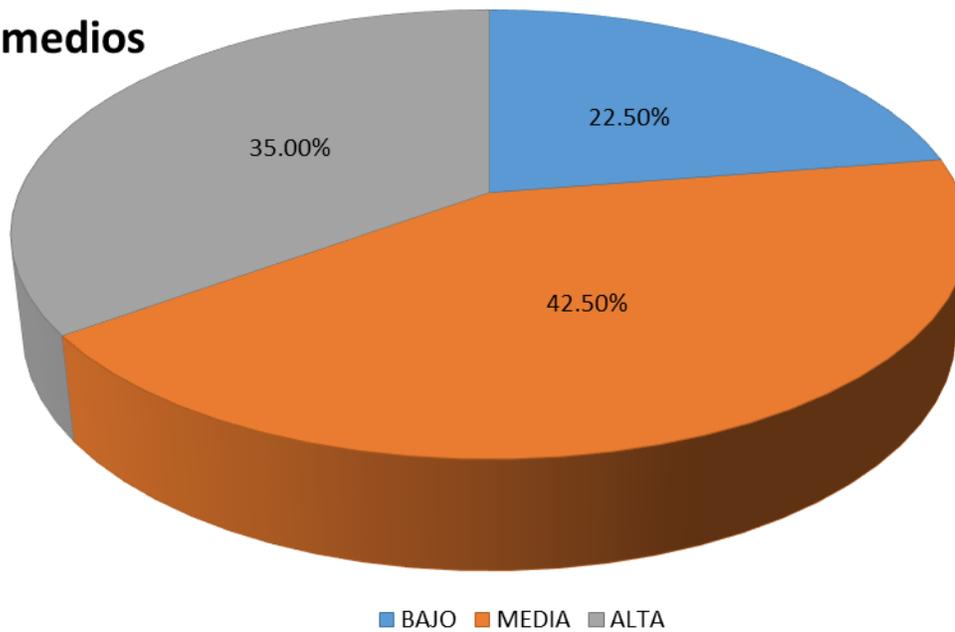
Promedios

No.	f	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	Rc	Signi.	IC	+	-	Fiable
40	40	122	14.20	2.27	53.66	✓	5.87	127.87	116.13	✓

Fuente: Trabajo de campo.

ITEMS	F	%	P	Q	P	ϵ	Li	Ls	Rc	Sign.	Fiable
BAJO	9	22.50	0.23	0.78	0.07	0.17	0.05	0.40	3.41	✓	✓
MEDIA	17	42.50	0.43	0.58	0.08	0.20	0.22	0.63	5.44	✓	✓
ALTA	14	35.00	0.35	0.65	0.08	0.19	0.16	0.54	4.64	✓	✓
	40	100.00									

Promedios



Promedios:

El resultado indica la realidad de cada factor calificado en la prueba de resiliencia, demuestra que la media aritmética es de 122, la mayoría está arriba de la media aritmética como se notó en cada factor, como una síntesis de todos los factores a medir. En la tabla de proporciones se comprueba que el nivel de resiliencia de las esposas profesionales oscila entre la media y la alta excepto el factor yo tengo, que se representa en su mayoría en la baja.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio realizado tuvo como objetivo general medir el grado de resiliencia en esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar con una muestra de 40 mujeres, en el municipio de San Pedro Soloma, departamento de Huehuetenango. Para la investigación se utilizó la prueba de resiliencia, instrumento que permitió evaluar los factores: yo soy - yo estoy, yo puedo, yo tengo y yo creo; para establecer el grado de fortaleza interna y externa, destrezas cualidades y habilidades, como factores de riesgo que presentaran las esposas profesionales.

El lugar de estudio, es un lugar distanciado del ambiente central de Guatemala, su característica es bastante especial por el movimiento económico y la invasión cultural de la frontera donde se adopta esquemas de vida no adecuados y fuera de los valores y principios que se tiene de la cultura Q'anjob'al, según los resultados estadísticos se demuestra la actitud resiliente de la esposa profesional ante situaciones de violencia intrafamiliar.

Según Uriarte (2010), el ambiente en que se desarrolla el ser humano, no necesariamente afecte en la conducta resiliente entre los factores medioambientales y las características de la persona, el hecho es que la resiliencia profundice su perspectiva para un ambiente lleno de problemas y que los individuos respondan con mecanismos positivos para desarrollar sus fortalezas. La educación es base fundamental para enriquecer la resiliencia con ideas positivas y sanas.

De esta manera se puede explicar que las esposas profesionales que viven en un ambiente de circunstancia difícil sin contar con apoyo externo logran salir adelante, se puede notar que su fortaleza para enfrentar los problemas es positiva, la profesión es una oportunidad para relacionarse con compañeros de trabajo que les permite mantener un equilibrio de comunicación externa.

El factor yo soy, indica el grado de fortaleza interna, podría ser muy subjetivo sin embargo en el proceso estadístico se posicionaron la mayoría en un 60% del nivel

medio, mientras que un 17.50 % en un nivel alto, y el nivel bajo en el 22.50%, significa un rango aceptable a su grado de resiliencia. Haciendo relación con lo que dice Gruhl (2,009), un significado de la resiliencia es que se asocia con la teoría de la evolución, sobre todo cuando se trata de la adaptación en un ambiente antropológico, tratándose de un estilo de sociedad y el desarrollo de la misma para mantener su identidad, esto en sentido sociológico y desde el punto de vista de la psicología es descubrir fortalezas significativas en tres componentes, noción de la adversidad, adaptación positiva, y dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen sobre el ser humano.

Riso (2012), querer ser uno mismo garantiza la supervivencia en un mundo complejo y cada vez más difícil de afrontar, al querer ser la persona puede ser ante los demás muy egocéntrica y otra muy distinta ser capaz de aceptarse a sí mismo de manera honesta y genuina, es la capacidad de interiorización y darse cuenta de quién es.

Otro factor de la resiliencia evaluada es el yo puedo, indica el grado de habilidades sociales, interpersonales y de resolución de conflictos, tiene que ver mucho en la forma que se resuelve el problema, aprender de ellos y la toma de decisiones en momentos difíciles por lo que el resultado estadístico demuestra que la mayoría se ubica en un nivel medio con 47.50%, mientras que el nivel bajo en un 35%, y el nivel alto en un 17.50%, es aceptable su nivel de resiliencia. Kateb (2011), habla de la capacidad de expresar sus sentimientos y necesidades, aprender a tomar los errores como lecciones y no como fracasos, como saber pedir ayuda cuando se necesita, el poder hacer las cosas por sí misma, tener autocontrol. En un ambiente como el de las esposas profesionales se necesita estas características por lo tanto ellas demuestran esa capacidad para salir adelante.

Riso (2,012), ser objetivo con los éxitos y fracasos, responsabilizarse en las cosas que ha tenido que ver, aceptar con responsabilidad los fracasos, también aceptar los éxitos y no ser injustos al ignorar los logros esto permite disfrutar las victorias sin remordimiento ni culpa, obviamente a superar las adversidades. La idea de yo puedo

puede ser moderado, como no exigirse es tan malo como sobreexigirse, el extremo opuesto de quienes buscan el éxito a toda costa, puede afectarle porque sus metas no están definidas, que se debilitan ante cualquier fracaso y se frustran, la idea es tener buenas metas, saber afrontar los problemas, confianza en sí mismo para poder amarse, significa el poder hacer bien las cosas que desea hacer.

Uno de los factores que se identifican al yo estoy, según las características a evaluar complementan su identificación personal y su capacidad de conocerse a sí misma. Es la fortaleza interna, Grulh (2009), afirma que la capacidad interna esta en cada ser humano, es la interiorización del yo mayor, es la reunión de la fuerza física, emocional y mental. Al obtener los resultados estadísticos, las esposas demuestran estar en los niveles: alto en un 30%, nivel media en un 47.50, y el nivel bajo en un 22.50, significa que están en un rango normal que les ayuda salir adelante ante las adversidades.

Una de las áreas evaluadas, se refiere al aspecto yo tengo, indica los factores externos de resiliencia, a las redes de apoyo o soporte social de familiares, amigos, y sociales. Después de afrontar un problema, el individuo necesita tomar aliento y buscar ayuda, algunas personas tienen la capacidad de comunicarse e ir en la búsqueda de esa ayuda, con la familia, iglesias, organizaciones. En este caso se demuestra en el resultado estadístico lo siguiente: en el nivel alto un 25%, en el nivel medio 27.50%, y el nivel bajo 47.50%, significa que una mayoría está en un nivel aceptable tomando en cuenta el nivel medio y alto, es preocupante el nivel bajo por si solo refleja poca ayuda para quienes la necesitan. Vera (2010), la capacidad del ser humano afirma que puede sacar beneficio de las experiencias traumáticas que son oportunidades que se tiene para tomar conciencia y reestructurar su vida para formar nuevos valores. Generalmente la psicología tradicional o ignora, no así la psicología positiva se ha interesado en hacer estudios científicos sobre la resiliencia.

Se evidencia por último el factor yo creo, en la que hace referencia las convicciones que poseen las esposas, la mayoría está en el nivel alto con un 42.50 %, el nivel medio un 40% y el nivel bajo 17.50%, por lo que las esposas recurren a este factor en momentos

de traumas, ya que es una oportunidad que tienen en su vida de acercarse a la espiritualidad como un camino de crecimiento. Kateb (2011), combatir las ideas negativas y con un optimismo tenaz, el optimismo y la espiritualidad están relacionadas, y es bien acertado el concepto de una inteligencia espiritual y no la religiosidad o creencia religiosa con el que tiene bastante relación, las personas de convicciones religiosas tienen una base en la que forjan su resiliencia.

VI. CONCLUSIONES

- Al determinar el nivel de resiliencia en esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar en el municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango, se encontró que la mayoría, correspondiente a un 42.50%, tiene una resiliencia media, seguido de las que obtuvieron una resiliencia alta correspondiente a un 35.00%, y el 22.50 restante demostraron tener una resiliencia baja, estos datos demuestran que la población estudiada tiene una resiliencia aceptable. La media aritmética de la resiliencia nos demuestra que se ubica en el rango aceptable menos la categoría yo tengo, esto significa que las esposas profesionales su nivel de resiliencia es positivo a pesar de no contar con suficiente apoyo externo, familiar y social.
- La mayoría de las esposas se identifican en un rango medio, el porcentaje del rango alto y bajo siempre significó una minoría, excepto yo tengo.
- La particularidad de la categoría yo tengo significa la falta de apoyo de instituciones afines que contemplen en su campo de trabajo esta área, familia, amigos, puesto que significa el soporte externo.
- La mayoría de las esposas sufren violencia intrafamiliar, la cual se manifiesta en la media, como resultado de la estadística aplicada en la que se puede entender que en el municipio de San Pedro Soloma existe violencia.
- Las esposas demuestran en el resultado estadístico que el único apoyo que tienen es la educación académica, la mayoría lo ejerce, aún así es motivo de conflicto para la esposa profesional porque necesita salir del hogar para asumir un trabajo, lo admite con fortaleza que significa que es resiliente.

VII. RECOMENDACIONES

- Orientar a esposas profesionales para seguir una autoformación por medio de charlas, capacitaciones, seminarios relacionados a la salud mental para elevar su autoestima y hacer crecer su ser resiliente.
- Fortalecer las habilidades internas, interpersonales, resolución de conflictos para la categoría yo puedo, a través de terapia ocupacional, terapia conductual, terapia de familia, terapia racional emotiva y otros.
- Apoyar la toma de decisión de cada esposa profesional ante situaciones difíciles en la vida, ofreciéndoles herramientas adecuadas especialmente cuando la única salida es dejar de sufrir, en este caso atención psicológica con apoyo de diferentes instituciones.
- Buscar estrategias de comunicación con directores espirituales, psicólogos, para dirigir el apoyo adecuado, y no someter a la víctima, más bien para buscar un adecuado bienestar como ser humano con dignidad.
- Impulsar la fundación de grupos que apoyan directamente a esposas que sufren violencia intrafamiliar con el apoyo de dirigentes institucionales para enriquecer la resiliencia que poseen las esposas profesionales de esta manera se crea un apoyo para fortalecer la categoría yo tengo que se encuentra débil en el medio donde se encuentran, en este caso del municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA.

Achaerando, L. (2010). Iniciación a la práctica de la INVESTIGACIÓN. (7ª. Edición actualizada)

Guatemala: Autor.

Arango, M. (2012). "Proceso de salida de las Mujeres de la Violencia Doméstica" Tesis inédita,

Universidad de Antioquia.

Avellaneda, M. (2012). Mujeres Profesionales y sus Narrativas de violencias en las Relaciones de

Pareja (tesis Maestría en Trabajo Social). Universidad Nacional de Colombia.

Escobar, A. (2011). Perspectiva Jurídica, Económica Social de los Efectos de las Actitudes, de la

Mujer como Víctima o Victimaria de la Violencia Intrafamiliar en Guatemala. Tesis inédita, Universidad San Carlos de Guatemala.

Estrada, K. y Tobo, M. (2012). Estudio, Nivel de Resiliencia en mujeres maltratadas por su

pareja, (consultado mayo, 2014) de: www.contextos-revista.com.co/.

Frailé, A. (2012). Resiliencia la Capacidad de Autosostenerse. Revista NAMASTE No. 5.

Gómez, B. (2010) Resiliencia Individual y Familiar. Consultado el 20 de marzo 2014 de: www.google.com.gt/

Gruhl, M. (2009). Libro El Arte de Rehacerse la Resiliencia, editorial SAL TERRAE, Santander.

Autor.

Kateb, E. (2011) Como Vencer la Adversidad. (Ediciones Robinbook) Barcelona, España. Autor

Kipen, A. (2006). Maltrato, un permiso milenario. La violencia contra la mujer. (2da. Edición)

Barcelona. Autor.

Mejicano, M. (2012). Sobre violencia intrafamiliar en Guatemala. Consultado el 14 de abril de 2014, de: www.google.com/

Muñoz, C. (2014). Resiliencia en la Adversidad, la revista el Universo, Guayaquil, Ecuador
en: <http://www.larevista.ec/> .(consultado el 8 de abril 2014, 9 horas).

Oliva, M. (2000). Folletos de estadística, País Guatemala, edit. U.R.L.

Piatti, M. (2014). Violencia contra las mujeres y Alguien más... Tesis doctoral. Valencia, España.

Romero, J. (2014). Factores de Resiliencia en Mujeres Jefas de Hogar Víctimas de Violencia Intrafamiliar, Maltrato Abuso. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Campus central Guatemala

Riso, W. (2012). Enamórate de ti. Editorial Planeta S.A. Barcelona, España. Autor.

Ruiz, C. y Blanco, P. (2004). La violencia contra las mujeres, prevención y detección. Casa del Libro. España: Autores.

Sambrano, J. (7 de septiembre 2,012), Transformación Positiva Ante la Adversidad. Consultado el 9 de marzo 2015 de: <https://www.google.com.gt/>.

Silva, P. (2006). Causa psicológicas de la violencia intrafamiliar. México: Editorial Trillas.

Uriarte, J. (2010). La Resiliencia una nueva Perspectiva en Psicopatología de Desarrollo.
Consultado (el 5 de mayo 2014) www.uv.es/garzon/

Ursuyren, J. (2009), Familia y Resiliencia, Tesis, UNAM Mexico.

Valenzuela, A. (2007) estudio Mujer y Violencia de Género. (Consultado en mayo 2014) de:
www.ohchr.org.gt/

IX. ANEXOS

ANEXO 1

Cuadros estadísticos de cada categoría

Yo soy

74	130	140	158	161	166	168	169
175	178	179	182	183	183	189	190
191	199	201	204	208	209	210	212
214	215	219	219	220	221	221	224
226	231	234	235	237	239	244	246

INTERVALO		F	Fa	XM	F*XM	Li	Ls	d'	sumaf*d'	sumaf*(d') ²
74	90	1	1	82	82	73.50	90.50	115.00	115.00	13225.00
91	107	0	1	99	0	90.50	107.50	98.00	0.00	0.00
108	124	0	1	116	0	107.50	124.50	81.00	0.00	0.00
125	141	2	3	133	266	124.50	141.50	64.00	128.00	8192.00
142	158	1	4	150	150	141.50	158.50	47.00	47.00	2209.00
159	175	5	9	167	835	158.50	175.50	30.00	150.00	4500.00
176	192	8	17	184	1472	175.50	192.50	13.00	104.00	1352.00
193	209	5	22	201	1005	192.50	209.50	-4.00	-20.00	80.00
210	226	11	33	218	2398	209.50	226.50	-21.00	-231.00	4851.00
227	243	5	38	235	1175	226.50	243.50	-38.00	-190.00	7220.00
244	260	2	40	252	504	243.50	260.50	-55.00	-110.00	6050.00
		40			7887					47679

Fuente: Trabajo de campo

Amplitud del intervalo

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{246 - 74 + 1}{10} = 17.3 = 17$$

10

Yo estoy

83	88	92	92	96	97	106	106
106	107	107	109	110	111	111	112
113	115	116	116	116	118	120	120
120	122	123	124	125	127	128	132
133	133	133	133	134	138	138	140

Intervalos	F	Fa	XM	F*XM	Li	Ls	d'	sumaf*d'	sumaf*(d') ²	
83	88	2	2	85.50	171.00	82.50	88.50	30.50	61.00	1860.50
89	94	2	4	91.50	183.00	88.50	94.50	24.50	49.00	1200.50
95	100	2	6	97.50	195.00	94.50	100.50	18.50	37.00	684.50
101	106	3	9	103.50	310.50	100.50	106.50	12.50	37.50	468.75
107	112	7	16	109.50	766.50	106.50	112.50	6.50	45.50	295.75
113	118	6	22	115.50	693.00	112.50	118.50	0.50	3.00	1.50
119	124	6	28	121.50	729.00	118.50	124.50	-5.50	-33.00	181.50
125	130	3	31	127.50	382.50	124.50	130.50	-11.50	-34.50	396.75
131	136	6	37	133.50	801.00	130.50	136.50	-17.50	-105.00	1837.50
137	142	3	40	139.50	418.50	136.50	142.50	-23.50	-70.50	1656.75
		40		4650						8584

Fuente: Trabajo de campo

Amplitud del intervalo

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{140 - 83 + 1}{1} = 5.8 = 6$$

Yo puedo

118	121	122	124	126	129	134	136
143	143	145	146	146	149	151	153
156	157	158	158	159	159	162	165
166	168	169	170	171	175	176	176
180	182	182	188	189	192	193	199

INTERVALO		F	FA	Xm	F*XM	Li	Ls	d'	sumaf*d'	sumaf*(d') ²
118	125	4	4	121.50	486.00	117.50	125.50	37.50	150.00	5625.00
126	133	2	6	129.50	259.00	125.50	133.50	29.50	59.00	1740.50
134	141	2	8	137.50	275.00	133.50	141.50	21.50	43.00	924.50
142	149	6	14	145.50	873.00	141.50	149.50	13.50	81.00	1093.50
150	157	4	18	153.50	614.00	149.50	157.50	5.50	22.00	121.00
158	165	6	24	161.50	969.00	157.50	165.50	-2.50	-15.00	37.50
166	173	5	29	169.50	847.50	165.50	173.50	-10.50	-52.50	551.25
174	181	4	33	177.50	710.00	173.50	181.50	-18.50	-74.00	1369.00
182	189	4	37	185.50	742.00	181.50	189.50	-26.50	-106.00	2809.00
190	197	2	39	193.50	387.00	189.50	197.50	-34.50	-69.00	2380.50
198	205	1	40	201.50	201.50	197.50	205.50	-42.50	-42.50	1806.25
		40			6364					18458

Fuente: Trabajo de campo

Amplitud del intervalo

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{199 - 118 + 1}{10} = 8.2 = 8$$

Yo tengo

66	82	82	86	88	90	90	90
91	91	93	94	95	95	95	96
97	100	101	103	104	107	109	110
110	110	111	112	112	113	114	116
116	117	118	119	121	123	123	186

INTERVALO		F	Fa	XM	F*XM	Li	Ls	d'	sumaf*d'	sumaf*(d') ²
66	77	1	1	71.50	71.50	65.50	77.50	33.50	33.50	1122.25
78	89	4	5	83.50	334.00	77.50	89.50	21.50	86.00	1849.00
90	101	14	19	95.50	1337.00	89.50	101.50	9.50	133.00	1263.50
102	113	11	30	107.50	1182.50	101.50	113.50	-2.50	-27.50	68.75
114	125	9	39	119.50	1075.50	113.50	125.50	-14.50	-130.50	1892.25
126	137	0	39	131.50	0.00	125.50	137.50	-26.50	0.00	0.00
138	149	0	39	143.50	0.00	137.50	149.50	-38.50	0.00	0.00
150	161	0	39	155.50	0.00	149.50	161.50	-50.50	0.00	0.00
162	173	0	39	167.50	0.00	161.50	173.50	-62.50	0.00	0.00
174	185	0	39	179.50	0.00	173.50	185.50	-74.50	0.00	0.00
186	197	1	40	191.50	191.50	185.50	197.50	-86.50	-86.50	7482.25
		40			4192					13678

Fuente: Trabajo de campo

Amplitud del intervalo

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{186 - 66 + 1}{10} = 12.1 = 12$$

Yo creo

24	24	25	25	26	27	27	29
29	29	29	30	30	30	31	32
32	32	32	32	32	32	33	33
33	34	34	34	34	34	34	34
34	35	35	35	35	35	35	35

Xi	F	Fa	f*Xi	d'	∑f * [d]	∑f * [d]²
24	2	2	48	7	14	98
25	2	4	50	6	12	72
26	1	5	26	5	5	25
27	2	7	54	4	8	32
29	4	11	116	2	8	16
30	3	14	90	1	3	3
31	2	16	62	0	0	0
32	7	23	224	1	7	7
33	3	26	99	2	6	12
34	8	34	272	3	24	72
35	6	40	210	4	24	96
	40		1251			433

Fuente: Trabajo de campo

Amplitud del intervalo

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{35 - 24 + 1}{10} = 1.2 = 1$$

Promedios

82	94	97	101	102	103	106	108
109	112	114	114	116	117	118	118
118	118	120	120	122	122	123	128
128	129	130	131	132	133	134	135
136	138	138	140	140	140	144	144

INTERVALO	F	Fa	XM	F*XM	Li	Ls	d'	sumaf*d'	sumaf*(d') ²
82	87	1	84.50	84.50	81.50	87.50	37.50	37.50	1406.25
88	93	0	90.50	0.00	87.50	93.50	31.50	0.00	0.00
94	99	2	96.50	193.00	93.50	99.50	25.50	51.00	1300.50
100	105	3	102.50	307.50	99.50	105.50	19.50	58.50	1140.75
106	111	3	108.50	325.50	105.50	111.50	13.50	40.50	546.75
112	117	5	114.50	572.50	111.50	117.50	7.50	37.50	281.25
118	123	9	120.50	1084.50	117.50	123.50	1.50	13.50	20.25
124	129	3	126.50	379.50	123.50	129.50	-4.50	-13.50	60.75
130	135	6	132.50	795.00	129.50	135.50	-10.50	-63.00	661.50
136	141	6	138.50	831.00	135.50	141.50	-16.50	-99.00	1633.50
142	147	2	144.50	289.00	141.50	147.50	-22.50	-45.00	1012.50
		40		4862					8064

Fuente: Trabajo de campo

Amplitud del intervalo

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{144 - 82 + 1}{10} = 6.3 = 6$$

ANEXO II



Prueba para medir el grado de resiliencia para el estudio de tesis titulado RESILIENCIA DE ESPOSAS PROFESIONALES QUE SUFREN VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Edad: _____ Estado Civil: _____ Profesión: _____

Favor poner el número a la izquierda que refleja su situación frente a cada una de las frases. Su sinceridad es importante para lograr el objetivo.

- 7. me identifico totalmente salvo alguna rara excepción.**
- 6. me identifico fácilmente y por regla general.**
- 5. me identifico fácilmente.**
- 4. a veces sí me identifico, otras no.**
- 3. me resulta muy difícil identificarme.**
- 2. generalmente, no me identifico, (hay algunas pocas excepciones).**
- 1. Definitivamente no me identifico.**

“yo soy”... lo que yo creo que soy o las fuerzas internas personales: cualidades destrezas, etc.)		
1.	Yo soy alguien a quien los otros aprecian y quieren.	
2.	Yo soy alguien que le gusta ayudar y servir a los demás	
3.	Yo soy alguien, al que le gusta demostrar mi afecto	
4.	Yo soy alguien a quien le gusta examinarme internamente.	
5.	Yo soy alguien a quien le gusta plantearse retos difíciles y darse respuestas honestas	

6.	Yo soy una persona que conoce lo que pasa a mi alrededor	
7.	Yo soy respetuoso de mi mismo y del prójimo	
8.	Yo soy autónomo	
9.	Yo soy de buen temperamento	
10	Yo soy alguien orientado al logro	
.		
11	Yo soy una persona con buena autoestima	
.		
12	Yo soy una persona que tiene esperanza y fe en el futuro	
.		
13	Yo soy alguien que cree en Dios o en una fuerza que nos trasciende (llámese como se llame)	
.		
14	Yo soy una persona que despierte simpatía y empatía	
.		
15	Yo soy altruista	
.		
16	Yo soy compasivo ante el sufrimiento de los demás	
.		
17	Yo soy una persona que quiere y puede aprender	
.		
18	Yo soy una persona de buen humor	
.		

19	Yo soy una persona creativa	
20	Yo soy una persona que me gusta plantearme expectativas altas y objetivas	
21	Yo soy una persona que suele colocarse límites claros y firmes	
22	Yo soy una persona con principios y valores éticos bien definidos	
23	Yo soy una persona que se esfuerza por encontrar un equilibrio en la manera de valorar la realidad	
24	Yo soy consciente de aquellos aspectos de mi vida que tengo que cambiar para crecer como persona	
25	Yo soy una persona consciente de sus fortalezas, las acepta, las asume y busca desarrollarlas.	
26	Yo soy una persona que transmite esperanza y optimismo.	
27	Yo soy capaz de dar afecto	
28	Yo soy una persona que le gusta tomar las cosas como vienen y de una manera tranquila	
29	Yo soy una persona ecuánime, es decir que busca moderar las respuestas extremas ante la adversidad.	

30	Yo soy una persona con autodisciplina	
31	Yo soy una persona que tiene un sentido de la vida	
32	Yo soy una persona que valora normalmente los momentos de soledad como una oportunidad de introspección	
33	Yo soy una consciente que soy una persona única e irrepetible	
34	Yo soy una persona que se siente bien cuando, que tiene que enfrentarse sola a situaciones en las cuales la solución únicamente depende de lo que yo haga o deje de hacer	
35	Yo soy una persona que se considera libre de condicionamientos o prejuicios sociales.	
36	Yo soy una persona que usualmente evita ver las crisis como problemas insuperables	
37	Yo soy (mencione las capacidades o cualidades que cree tener.....)	
	Anote la suma total	

“yo puedo”... tiene que ver con lo que podemos hacer y con las habilidades sociales		
1.	Yo puedo hablar sobre las cosas que me asustan o me inquietan	
2.	Yo puedo tomar decisiones por mi misma	
3.	Yo puedo ser persistente	
4.	Yo puedo enfrentar los problemas y aprender de ellos	
5.	Yo puedo comunicarme adecuadamente	
6.	Yo puedo buscar la manera de resolver problemas de manera efectiva e intentarlo	
7.	Yo puedo controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso, que no está bien o que me puede hacer daño.	
8.	Yo puedo controlar mis impulsos	
9.	Yo puedo buscar y tener relaciones confiables	
10.	Yo puedo hablar cuando sea necesario y apropiado	
11.	Yo puedo buscar a alguien que me ayude cuando lo necesito	
12.	Yo puedo indignarme frente a las injusticias	
13.	Yo puedo imaginar y crear mundos nuevos	
14.	Yo puedo tener un protagonismo positivo y constructivo en donde me muevo normalmente	
15.	Yo puedo aceptarme como soy	
16.	Yo puedo experimentar el deseo de seguir luchando	
17.	Yo puedo pensar en las consecuencias de mis acciones antes de actuar	

18.	Yo puedo distinguir entre aquellas cosas que yo puedo cambiar y aquellas que no dependen de mí	
19.	Yo puedo ver más allá de la crisis actual y tener la esperanza que las circunstancias futuras pueden ser un poco mejores	
20.	Yo puedo aceptar cuando es inevitable, las situaciones que tienen a generar un cambio en mi vida y que no están a mi alcance cambiar y enfocarme en aquellas circunstancias que sí puedo cambiar.	
21.	Yo puedo plantearme metas realistas	
22.	Yo puedo valorar normalmente los logros, aunque parezcan pequeños, que me permitan acercarse a mis metas	
23.	Yo puedo enfrentar y trabajar aquellas situaciones adversas el tiempo que sea necesario	
24.	Yo puedo reconocer mi propia fortaleza y los recursos que tengo para tratar con situaciones difíciles.	
25.	Yo puedo considerar una situación estresante o adversa en un contexto más amplio y a largo plazo	
26.	Yo puedo identificar formas que podrían resultarme beneficiosas para restaurar la esperanza	
27.	Yo puedo mirar el pasado para aprender de él.	
28.	Yo puedo mirar el futuro con optimismo	
	Anote la suma total	

“yo estoy” (tiene que ver con aquello a que está dispuesto de hacer)		
1.	Yo estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos	
2.	Yo estoy dispuesta a reconocer mis errores y mis responsabilidades	
3.	Yo estoy segura de que todo va a salir bien	
4.	Yo estoy abierto y dispuesto a cambiar	
5.	Yo estoy dispuesto a sanar, a sanar las heridas (las mías y las demás) o a reconstruir las relaciones rotas.	
6.	Yo estoy dispuesto a compartir con los demás y a ser solidario	
7.	Yo estoy dispuesto a hacer todo lo posible y lo que está a mi alcance para lograr lo que me he propuesto en la vida	
8.	Yo estoy dispuesto a encontrarle un sentido positivo a las situaciones adversas, donde se involucre el dolor	
9.	Yo estoy dispuesto a buscar todos los medios o las estrategias posibles para superar de las situaciones adversas.	
10.	Yo estoy dispuesto a buscar y enfatizar mas la parte positiva a las situaciones que en apariencia son negativas, centrarme mas en los puntos fuertes que en los déficit.	
11.	Yo estoy dispuesto a proyectarme positivamente en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.	
12.	Yo estoy preocupada por mi propia formación integral	
13.	Yo estoy dispuesto de continuar con ánimo y hasta el final las tareas o	

	proyectos en los cuales me he comprometido.	
14.	Yo estoy dispuesto a enfrentar las situaciones adversas sabiendo que la última solución depende de mis capacidades y fuerzas	
15.	Yo estoy dispuesto a aceptar aquellos límites establecidos que implican riesgo y peligro	
16.	Yo estoy dispuesto a aceptar ayuda y apoyo de las personas que se preocupan de mi	
17.	yo estoy dispuesto a aprovechar todas las circunstancias y las oportunidades que se me brindan para auto-conocerme	
18.	Yo estoy dispuesto a poner atención a mis necesidades y sentimientos.	
19.	Yo estoy dispuesto a hacer ejercicio físico y a encontrar algo que hacer que me relaje	
20.	Yo estoy dispuesto a buscar los medios para expresar mis pensamientos y sentimientos más profundos relacionados a la experiencia traumática u otros eventos estresantes en mi vida.	
	Anote la suma total	

“Yo tengo”... (tiene que ver con lo que nosotros tenemos o los factores externos)		
1.	Yo tengo relaciones confiables o personas en quienes puedo confiar	
2.	Yo tengo acceso a la salud, educación, servicios sociales, etc.	
3.	Yo tengo soporte emocional fuera de la familia o personas que quieran incondicionalmente	
4.	Yo tengo un hogar estructurado y con reglas	
5.	Yo tengo padres que fomentan la autonomía	
6.	Yo tengo personas que quieren que aprenda a desenvolverme por mis propias fuerzas	
7.	Yo tengo un ambiente de estudio estable	
8.	Yo tengo un ambiente familiar estable	
9.	Yo tengo modelos a seguir. O personas que muestran por medio de sus actitudes la manera correcta de proceder	
10.	Yo tengo organizaciones religiosas o morales a mi disposición. (que me muestran los valores a seguir)	
11.	Yo tengo personas que me van a ayudar ante cualquier circunstancia.	
12.	Yo tengo personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas innecesarios	
13.	Yo tengo personas que me ayudan cuando estoy enfermo y en peligro, o cuando necesito aprender.	

14.	Yo tengo personas que me quieren y me apoyan	
15.	Yo tengo interés, las herramientas y los medios necesarios para seguir en mi proceso de auto conocimiento	
16.	Yo tengo la costumbre de hacer un discernimiento antes de tomar una decisión.	
17.	Yo tengo la capacidad para entablar nuevas relaciones con personas de la familia, personas cercanas y otras personas relevantes.	
18.	Yo tengo la capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes	
	Anote la suma total.	

“Yo creo” tiene que ver con las convicciones		
1.	Yo creo que las crisis son buenas y que me ayudan a crecer e intento actuar de acuerdo a esta convicción	
2.	Yo creo ue la espiritualidad es un “factor protector” para las personas, especialmente para aquellas que viven en condiciones de adversidad.	
3.	Yo creo en mi misma, en mis capacidades y talentos.	
4.	Yo creo que en la senda de vida, cada persona es única	
5.	Yo creo que lo que hago realmente es como un grano de arena que puede ayudar a cambiar el mundo.	
	Anote la suma total.	

Si contestó 1, 2,3, cualquiera de las frases significa que tiene que cultivar según a qué se refiere, si contestó 5,6,7, significa que no debe descuidar lo que tiene, siempre tiene que seguir cultivando .

- El **“Yo soy”** y **“yo estoy”**: indica el grado de resiliencia o fortaleza interna.
- El **“Yo puedo”** indica el grado de habilidades sociales, interpersonales y de resolución de conflictos.
- El **“Yo tengo”** hace referencia a los factores externos de resiliencia, a las redes de apoyo o de soporte socil (familiares, amigos, sociales).
- El **“Yo creo”** hace referencia a las convicciones que tenemos

ANEXO III

PROPUESTA

ESPOSAS EN DESARROLLO EN EL ARTE DE LA RESILIENCIA

Introducción

En vista de los problemas que atañen la vida en familia, pareja, e individual se observa en forma clara que un grupo de esposas profesionales sufren violencia intrafamiliar y en consecuencia se puede ver que este estudio dio un resultado que demuestra que sí es aceptable el rango medio y alto en el nivel de resiliencia de las esposas profesionales que sufren violencia intrafamiliar, a pesar de ello se demuestra una categoría con debilidad y es “yo tengo”, significa toda clase de apoyo que deberían tener en el ámbito externo: social, familiar e institucional.

La resiliencia en el entorno profesional y familiar es una luz de optimismo, que es necesario alimentarla. Las adversidades que trae sufrimientos y dolor, forman parte de la vida, al igual los éxitos y las alegrías, situaciones que no se pueden eludir, es mejor aprender de ellos, afrontarlos y recuperarse de ellos. Las experiencias enseñan que es posible aprender el arte de la resiliencia, pero no significa solo volver a ser quien era antes, sino madurar y seguir adelante para alcanzar ser alguien, es decir ser una persona capaz de salir adelante y lograr sus objetivos, es necesario entonces implementar actividades de interés para apoyar el crecimiento del arte de la resiliencia, y tomar en cuenta los pilares y atributos de la misma.

Justificación

La propuesta se basa en los resultados estadísticos y se propone algunas actividades que pueden ayudar a crecer el arte de la resiliencia de cada esposa y no quedarse en el propio esfuerzo que da por hecho un logro bastante aceptable, con un apoyo de esta

naturaleza facilitaría salir adelante ante las adversidades de la vida a tantas mujeres, porque ya no limitaría solo a esposas profesionales más bien abarcaría a las demás esposas. Es indispensable dar a conocer las categorías, atributos y pilares de la resiliencia para una autoevaluación, puesto que el entorno significa mucho en la vida de cada esposa, la capacidad de salir adelante, la fuerza interior.

Uno de los campos de trabajo es coordinar con las instituciones más comunes en un municipio, como lo es la iglesia católica, evangélica, ONGs, que pueden colaborar para ejecutar talleres, pláticas, conferencias que pueden hacer crecer las capacidades internas y externas de cada esposa mediante técnicas de terapias racional emotiva (TRE), terapias de familia, terapia ocupacional. Además promover la lectura sobre un plan de apoyo para leer libros que ayuden a comprender la significación de estos conceptos y experiencias.

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer el grado de resiliencia de las esposas profesionales mediante talleres de apoyo para crecer su fortaleza interior y exterior.

Objetivos específicos

- Realizar conferencias y talleres sobre los pilares de la resiliencia y proveer estrategias para enfrentar momentos de adversidad.
- Propiciar una comunicación agradable y amena para crear confianza en las participantes.
- Resaltar la fortaleza que posee cada esposa como un autoconocimiento de sí misma.
- Fomentar la lectura para salir de la ignorancia que causa el dolor y salir adelante.

Metodología

Metodología participativa para que todas las esposas tengan la oportunidad de expresarse, sobre todo a través del test de resiliencia puedan conocerse y para cumplir con lo requerido por la investigación.

Desarrollo del programa

Se pretende trabajar con un grupo de cuarenta esposas profesionales del municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango. La duración de la ejecución del programa durará en tres meses, con el apoyo de la coordinación Técnica administrativa CTA. y de otras personas afines.

Se llevará a cabo un taller sobre el concepto de resiliencia y las categorías que encontrarán en el test, en donde se calificarán de acuerdo a sus capacidades, fortalezas interiores y exteriores, así como momentos de reflexión sobre realizar una interiorización en forma individual, seguidamente contestaran el test.

La segunda actividad se presentará los pilares de la resiliencia y sus atributos, en la que reconocerán sus propias cualidades y el manejo de las mismas, al mismo tiempo reconocer su creatividad para ocuparse en diferentes actividades como hábitos de lectura, artes como pintar o seguir alguna carrera universitaria.

Recursos

Humanos: participantes, facilitador.

Materiales y audiovisuales: cuaderno de apuntes, masking tape, libros, retroproyector, internet, equipo de sonido.

CRONOGRAMA:

TALLER	FECHA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
1	07-11-14	Taller sobre resiliencia y sus categorías	Capacitadora: Juana Leticia González Rodas
2	21-11-14	Pilares y atributos de la resiliencia	Capacitadora: Juana Leticia González Rodas

CONCEPTO DE RESILIENCIA:

Gruhl (2009), la define como la capacidad de adaptación o resistencia que permite a las personas retornar su posición original, con independencia a lo acontecido.

Sambrano (2012), define la resiliencia como “la transformación positiva de las adversidades en fortalezas y promueve la esperanza para volver a empezar con la energía del aprendizaje regenerador. Resistir y recuperarse de situaciones desfavorables y disfrutar el sentido creativo de la vida son competencias que propone esta innovadora herramienta de la psicología aplicada.

Factores que contribuyen a la adaptación a las adversidades.	
Yo tengo: Apoyo externo en: <ul style="list-style-type: none"> Familia y entorno social estable 	Yo soy una persona: <ul style="list-style-type: none"> Paciente, tranquila, persistente y disponible

<ul style="list-style-type: none"> • Personas que confío • Personas que estimulan a tener valores • Buenos modelos y referentes • Convenciones que me dan significado 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsable de mis acciones • Que se respeta a si misma • Que resiste al tener presente el optimismo, ilusión, esperanza y confianza
<p>Yo estoy dispuesto a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar ver las crisis como problemas inesperadas • Aceptar los cambios • Avanzar hacia mis objetivos • Actuar con decisión frente a las adversidades • Buscar oportunidades para descubrirme • Alimentar una visión positiva 	<p>Yo puedo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manejar mi libertad y no ser determinista • Tener sentido de humor • Ser creativa y proactiva • Relativizar los problemas • Buscar el sentido de mi vida, asentarlos en mi espiritualidad

LA RESILIENCIA: una concepción sistemática de capacidades y atributos que son actitudes fundamentales.

Actitudes fundamentales	Capacidades
Optimismo	Autorregularse
Aceptación	Asumir la responsabilidad
Orientación hacia la búsqueda de soluciones	Estructurar las relaciones
	Configurar el futuro

Ambos grupos se interrelacionan entre sí, varían de persona a persona y se refuerzan entre ellos para poder recuperarse de las adversidades

TEMAS SUGERIDOS: Talleres posteriores a la tesis, se coordinará con algunas instituciones.

Clases de adaptación: Mental, emocional, conductual. (Pensamientos, sentimientos, acciones)

Estrategias de afrontamiento: la vulnerabilidad: factores de riesgo y de protección

Como afrontar el dolor: Aceptar, Trabajar, Adaptarse, Recolocar.