



**Prácticas de autocuidado como herramienta de resiliencia en mujeres víctimas de violencias de género pertenecientes al sindicato UTRASD en la ciudad de Medellín**

Alexandra Sánchez Herrera

María Celeste Pulgarín Ayala

Mary Fernanda López Isaza

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Trabajo Social

Mayo de 2023

**Prácticas de autocuidado como herramienta de resiliencia en mujeres víctimas de violencias de género pertenecientes al sindicato UTRASD en la ciudad de Medellín**

Alexandra Sánchez Herrera

María Celeste Pulgarín Ayala

Mary Fernanda López Isaza

Monografía Presentado como requisito para optar al título de Trabajador Social

Asesor(a)

Eliana Andrea Jiménez Ortiz

Trabajadora Social

Especialista en Educación Ambiental

Magister en Desarrollo Sostenible y Medio Ambiente

Estudiante Doctorado en Ciencias Sociales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Trabajo Social

Mayo de 2023

## **Dedicatoria**

*Este ejercicio investigativo se lo dedicamos especialmente a nuestras familias, pues desde un comienzo fueron ellos quienes brindaron su apoyo incondicional en nuestras carreras, con sacrificio, esfuerzo, con su amor y dedicación hicieron que este sueño se hiciera realidad; también, a los docentes que a lo largo de nuestra formación acompañaron cada paso dado, brindándonos sus conocimientos y experiencias.*

## Agradecimientos

En primer lugar, le agradecemos a Dios por darnos la sabiduría y fortaleza necesaria para culminar este proceso de nuestra carrera universitaria y a la vez, habernos permitido coincidir desde el inicio de nuestra formación y concluir este capítulo de nuestra historia juntas.

En segundo lugar, a nuestras familias por habernos brindado siempre de forma oportuna sus palabras de aliento y motivación, porque día a día nos hicieron sentir amadas, seguras de nosotras mismas, porque se hicieron presentes en cada paso que dábamos a nuestro futuro y por el esfuerzo que significó para ellos poder contribuir con este sueño.

En tercer lugar, expresamos nuestro agradecimiento a los docentes que marcaron nuestra vida personal y profesionalmente, gracias por compartir su conocimiento, por inspirarnos a través de la pasión y dedicación que evidenciamos que poseen por sus profesiones y por las oportunidades que nos brindaron semestre a semestre. Así mismo, agradecemos a esos compañeros quienes con su diversidad enriquecieron esta experiencia, nos permitieron compartir e intercambiar conocimientos, opiniones, risas, tristezas y alegrías.

Finalmente, queremos agradecerle a nuestra asesora de grado pues, fue ella quien nos guio, instruyó y acompañó durante la construcción de esta investigación; por medio de su sabiduría y experiencia nos permitió tener una exigencia académica mayor, nos motivó a ir más allá de lo requerido y saber que siempre se puede ser mejor.

## Contenido

Listas de tablas.....	7
Listas de figuras .....	8
Listas de anexos.....	9
Resumen .....	10
Abstract.....	11
Introducción.....	12
Capítulo I Descripción del problema. ....	14
1.1 Pregunta de investigación.....	19
1.2 Antecedentes .....	19
1.3 Justificación.....	26
1.4 Objetivos .....	29
1.4.1 General .....	29
1.4.2 Específicos .....	29
2 Capítulo II Marco de Referencia .....	31
2.1 Referente teórico y conceptual .....	31
2.1.1 Cuidado.....	32
2.1.2 Resiliencia .....	40
2.1.3 Violencia de género .....	44
2.1.4 Mujeres .....	49
2.2 Referente normativo .....	53
2.3 Referente de contexto .....	58
2.3.1 Sindicato UTRASD .....	58
2.4 Consideraciones Éticas.....	60
2.4.1 Capítulo 10. Principios.....	60
2.4.2 Capítulo 13 Con los sujetos:.....	60
2.4.3 Capítulo 17. Con las organizaciones: .....	61
3 Capítulo III Metodología .....	62
3.1 Paradigma .....	62
3.2 Enfoque.....	63

3.3	Método .....	64
3.4	Tipo de investigación .....	64
3.5	Población y muestra .....	65
3.5.1	Tipo de muestra.....	66
3.5.2	Criterios de inclusión .....	67
3.6	Técnicas de recolección de datos e instrumentos .....	68
3.6.1	Grupo focal .....	68
3.6.2	Entrevista semiestructurada .....	69
3.6.3	Cartografía corporal .....	71
3.7	Estrategias de procesamientos y análisis de datos.....	72
3.8	Memoria metodológica .....	75
4	Capítulo IV Resultados y hallazgos.....	77
4.1	Resultados.....	77
4.1.1	Percepciones de autocuidado.....	77
4.1.2	Prácticas y herramientas de resiliencia .....	86
4.1.3	Función del autocuidado en la resiliencia .....	101
4.2	Discusión .....	113
4.2.1	Violencia cultural .....	114
4.2.2	Organización social como factor protector .....	116
4.2.3	Resiliencia grupal .....	121
4.3	Conclusiones.....	123
4.4	Recomendaciones .....	124
4.4.1	-Sindicato.....	124
4.4.2	Trabajo Social y Ciencias Sociales .....	125
4.4.3	Institucionalidad.....	126
5	Referencias .....	127

### Lista de tablas

Tabla 1 <i>Normatividad</i> .....	53
Tabla 2 <i>Ejemplo códigos de segmentación</i> .....	73
Tabla 3 <i>Entornos de violencia</i> .....	89
Tabla 4 <i>Colores en la cartografía</i> .....	102
Tabla 5 <i>Narrativas percepción física</i> .....	102
Tabla 6 <i>Narrativas percepción mental</i> .....	104
Tabla 7 <i>Narrativas emociones</i> .....	106
Tabla 8 <i>Prácticas de autocuidado</i> .....	108
Tabla 9 <i>Partes favoritas del cuerpo</i> .....	111
Tabla 10 <i>Narrativas sindicato como factor protector</i> .....	117

### Lista de figuras

Ilustración 1 <i>Mapa conceptual de relaciones</i> .....	31
Ilustración 2 <i>Grupo focal mujeres sindicato UTRASD</i> .....	79
Ilustración 3 <i>Grupo focal mujeres sindicato UTRASD</i> .....	82
Ilustración 4 <i>Grupo focal mujeres sindicato UTRASD</i> .....	83
Ilustración 5 <i>Mapa mental sindicato UTRASD objetivo 1</i> .....	85
Ilustración 6 <i>Mapa mental sindicato UTRASD objetivo 1</i> .....	85
Ilustración 7 <i>Mapa mental mujeres sindicato UTRASD objetivo 2</i> .....	100
Ilustración 8 <i>Mapa mental mujeres sindicato UTRASD objetivo 2</i> .....	101
Ilustración 9 <i>Cartografía corporal</i> .....	104
Ilustración 10 <i>Cartografía corporal</i> .....	105
Ilustración 11 <i>Cartografía corporal</i> .....	107
Ilustración 12 <i>Cartografía corporal</i> .....	108
Ilustración 13 <i>Cartografía corporal</i> .....	110
Ilustración 14 <i>Mapa mental mujeres sindicato UTRASD objetivo 3</i> .....	112
Ilustración 15 <i>Mapa mental mujeres sindicato UTRASD objetivo 3</i> .....	113

## Lista de anexos

- A. Matriz operacional de categorías, conceptos y subcategorías.
- B. Mapa conceptual de relaciones.
- C. Guía grupo focal y cartografía
- D. Guía de la entrevista.
- E. Consentimiento informado
- F. Códigos de entrevista y grupo focal
- G. Matriz por objetivos-entrevista
- H. Matriz tipos de violencia-entrevista
- I. Palabras clave-entrevista
- J. Palabras clave violencia-entrevista
- K. Mapa de objetivo uno-entrevista
- L. Mapa de objetivo dos-entrevista
- M. Mapa de objetivo tres-entrevista
- N. Matriz de objetivos-grupo focal
- O. Palabras clave-grupo focal
- P. Matriz cartografía corporal
- Q. Matriz categorías emergentes
- R. Triangulación
- S. Transcripción de entrevistas
- T. Transcripción grupo focal

## Resumen

Esta investigación presenta una exploración académica que surge de la necesidad de comprender si existe influencia de las prácticas de autocuidado como herramienta de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato Unión de trabajadoras afrocolombianas del servicio doméstico (UTRASD) de la ciudad de Medellín, además de conocer las percepciones de autocuidado que han desarrollado, recuperar las narrativas acerca de las prácticas y/o herramientas que han hecho parte de sus procesos de resiliencia e identificar si las prácticas de autocuidado cumplen alguna función en estos procesos.

Para ello se elaboró un ejercicio metodológico compuesto por el paradigma comprensivo interpretativo, un tipo de investigación fenomenológica, con un enfoque cualitativo, el método inductivo, la muestra poblacional que fueron las mujeres pertenecientes al sindicato UTRASD y las técnicas utilizadas para la recolección de datos, entrevista, grupo focal y cartografía corporal.

La aplicación de estas técnicas ofreció como resultado que las prácticas de autocuidado sí han hecho parte del proceso de resiliencia de las mujeres y una de las formas de autocuidado que emergió como factor común fue pertenecer al sindicato, pues por medio de este han logrado conocer y restablecer sus derechos, educarse y optar por mejores ofertas laborales donde sean remuneradas justamente, lo cual no sucedía anteriormente. Otro de los hallazgos significativos fue poder observar la diversidad que implica el concepto de autocuidado, ya que este lo construye cada individuo con base a sus preferencias y motivaciones; entre algunas de las prácticas de autocuidado que mencionaron las participantes están: el deporte, la meditación, asistir a la iglesia, cuidar de los demás, chequeos médicos, rutinas de belleza y la buena alimentación.

**Palabras clave:** Prácticas de autocuidado, resiliencia, violencia de género, herramientas, mujeres.

### **Abstract**

This research presents an academic exploration that arises from the need to understand if there is an influence of self-care practices as a resilience tool in women victims of gender violence belonging to the UTRASD union in the city of Medellin, in addition to knowing the perceptions of self-care that they have developed, taking back the narratives about the practices and/or tools that have been part of their resilience processes and identify if self-care practices play a role in these processes.

For this, a methodological exercise was elaborated, composed of the comprehensive interpretive paradigm, a type of phenomenological investigation, with a qualitative approach, the inductive method, the population sample that were the women belonging to the UTRASD union and the techniques used for data collection. interview, focus group and body mapping.

The application of these techniques offered as a result that self-care practices have been part of the resilience process of women and one of the forms of self-care that appeared as a common factor was belonging to the union, since there they have managed to know and reestablish their rights, educate themselves and opt for better job offers where they are fairly paid, which was not the case before. Another of the significant findings was being able to observe the diversity that the concept of self-care implies, since this is built by each individual based on her preferences and motivations. Among some of the self-care practices mentioned by the participants are sports, meditation, going at church, taking care of others, medical appointments, beauty routines, and a good diet.

**Keywords:** *self-care practices, resilience, gender violence, tools, women.*

## Introducción

Durante el transcurso de la historia humana, la mujer ha sido situada en un rol de subordinación y vulneración por parte de las figuras masculinas que la rodean; esto ha desatado como consecuencia el detrimento de algunos de los autoesquemas presentes en las mujeres como lo es el autoestima.

Si bien este contexto se ha dado sin discriminar color de piel, religión, nacionalidad o clase social, la muestra poblacional de esta investigación, se han visto notablemente permeada por estas situaciones violentas, debido a que toda su vida, se han desempeñado como trabajadoras domésticas y en su mayoría son afrodescendientes. Cabe resaltar que, lo anterior se expone con base a lo expresado por estas mujeres, pues confirmaron haber sido víctimas de violencia de género y algunas de ellas víctimas del conflicto armado, motivos que las llevaron a migrar de sus territorios natales ubicados en el Urabá Antioqueño y el departamento del Chocó, hacia la ciudad de Medellín.

Por lo anterior, en esta investigación se preguntó por la existencia de la influencia de las prácticas de autocuidado en el fortalecimiento de la resiliencia, en mujeres que han sido víctimas de violencias de género pertenecientes al sindicato UTRASD en la ciudad de Medellín, ya que tras la realización del rastreo documental referente a esta temática no se encontró suficiente información al respecto desde las ciencias humanas y sociales acerca de las prácticas de autocuidado en procesos de resiliencia.

Para dar respuesta a la indagación, se exploraron posibles escenarios donde podría encontrarse la población pertinente, entre ellos algunas corporaciones y fundaciones que apoyan a las mujeres y el sindicato UTRASD, el cual fue referenciado por una estudiante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios la cual hace parte de él.

A partir de ello, el objetivo principal del trabajo investigativo es comprender si existe influencia de las prácticas de autocuidado como herramienta de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD de la ciudad de Medellín, entendiendo el autocuidado como diferentes prácticas que realizan las personas en su cotidianidad.

Para esto, se diseñaron tres técnicas que favorecieran a la respuesta de cada uno de los objetivos específicos; en primer lugar, se realizó una entrevista semiestructurada a cinco mujeres del sindicato, seguido a esto, se hizo un grupo focal del cual participaron siete mujeres y para finalizar, una cartografía corporal donde se plantearon diferentes aspectos partiendo del “antes y ahora” de cada una de las participantes. Lo anterior, se propuso con el fin de tener espacios de diálogo con ellas, donde se logrará una interacción horizontal, construida por ambas partes, donde surgieron cuestionamientos y se construyeron conocimientos colectivos.

De este modo, la investigación se compone de cuatro partes: la primera está conformada por el planteamiento del problema, la pregunta de investigación, la justificación, los antecedentes en el contexto nacional e internacional, el objetivo general y los objetivos específicos. La segunda parte, está compuesta por el marco referencial, donde se encuentran los referentes teórico-conceptual, normativo y de contexto, además de las consideraciones éticas. La tercera parte la forma el paradigma, el enfoque, el método, el tipo de investigación, la muestra y las técnicas para la recolección de información. Finalmente, en la cuarta parte se encuentran los resultados, la discusión, las recomendaciones y conclusiones.

## Capítulo I Descripción del problema.

La violencia de género ha sido una expresión de la desigualdad, subordinación y las relaciones de poder machista sobre las mujeres, un sistema patriarcal donde el hombre juega un papel dominador mostrándose fuerte y ejerciendo sus formas de poder. La violencia de género hacia la mujer no tiene fronteras pues, siempre ha existido a lo largo de la historia en todos los entornos sociales y culturales del ser humano. Sin embargo, no se debe dejar atrás el hecho de que la violencia hacia el hombre también ha existido a lo largo de la historia, solo que, por estereotipos, estándares y sentimientos de vergüenza de ellos mismos, no se denuncia y los casos no se hacen públicos ni visibles.

Un aspecto importante para tener en cuenta es que la violencia de género es considerada no solo violencia física, también es emocional, psicológica, sexual y económica, las cuales se podrán profundizar en su concepto más adelante en el marco teórico conceptual de la presente investigación.

Cuando se vive la violencia de género en alguno de los contextos sociales, puede darse por parte de las parejas, exparejas, familiares, amigos o conocidos, se evidenció durante la pandemia del COVID-19 que, estos casos tuvieron un incremento, ocasionando a una mayor cantidad de personas un deterioro de sus autoesquemas y específicamente para este caso la autoestima, afectando también de este modo sus relaciones sociales e interpersonales, según Hawie Lora (2021):

La amenaza de la violencia de género hacia las mujeres está presente en todo su ciclo de vida, desde la infancia. Sin embargo, la crisis de la COVID-19 ha exacerbado esta situación al punto que, durante la cuarentena, se han cometido 21 feminicidios y 14 tentativas de feminicidio, se han recibido 39,226 llamadas a la Línea 100 por violencia

familiar de las cuales el 77% eran llamadas de una mujer, el 63% de una persona adulta mayor y el 20% era un niño, niña o adolescente.

Partiendo de lo anterior, es importante mencionar que los daños físicos o emocionales que surgen como consecuencia de la violencia de género percutan de forma holística en la vida de la víctima, ocasionando secuelas físicas y mentales, que se convierten en limitantes u obstáculos al momento de continuar con normalidad su cotidianidad, dejando de hacer actividades/tareas que necesitan o desean realizar. Esta mención se hace ya que, gran porcentaje de las mujeres víctimas de violencias, han vivido bajo un régimen o entorno familiar donde la autoridad se impone a través de la implementación de los tipos de violencias de forma machista y conservadora.

Al mismo tiempo Jaramillo Bolívar y Canaval Erazo (2020) mencionan que algunas de las consecuencias de las violencias de género pueden ser:

En quienes experimentan violencia de género es posible identificar consecuencias a nivel físico se presentan situaciones como traumatismos, fracturas, heridas, quemaduras, contusiones, hemorragias, hematomas, dolores pélvicos crónicos, cefalea, síndrome de colon irritable, mialgias, entre otras; también se presentan consecuencias a nivel psicológico y de conducta como depresión, ansiedad, disminución de la autoestima, sentimientos de culpa, vergüenza, trastornos psicossomático, de estrés postraumáticos y de la alimentación, crisis de pánico, fobias, conductas sexuales de riesgo, abuso de alcohol, drogas, tabaco, y escaso cuidado personal.

Se entiende que la violencia de género influye de forma directa o indirecta en la autoestima, así como menciona el autor en el párrafo anterior, donde a nivel psicológico una de las consecuencias en la conducta es “la disminución de la autoestima, sentimientos de culpa, vergüenza y trastornos psicossomático”, esto trae consigo múltiples riesgos personales,

familiares y sociales en su vida, ya que la autoestima según Branden (1995) “ es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos” (p.22)

Toda esta serie de consecuencias físicas y psicológicas que deja la violencia de género también las reafirma Profamilia (2022) a continuación:

Estas agresiones son ejercidas contra cualquier persona o grupo de personas sobre la base de su sexo o género. Las violencias impactan de manera negativa en su identidad y bienestar social, físico, psicológico o económico. Es importante tener en cuenta que las diferentes formas de violencia pueden iniciar con manifestaciones muy sutiles que van aumentando con la posibilidad de producir daños físicos o emocionales irreparables, e incluso, la muerte.

Así, Medicina Legal publicó las cifras de violencia en contra de las mujeres en Colombia durante el año 2022 donde según estadísticas mencionadas por la Corporación Casa de la Mujer (2022) que: “al 8 de marzo de este año se reportaron 2144 mujeres en Colombia víctimas de violencia, la mayoría de ellas por parte de su pareja. Lo que quiere decir que hubo un promedio de 33 mujeres maltratadas al día”

Con base a lo anterior, se puede evidenciar que las violencias de género no han sido un problema silencioso para el país y según las denuncias y cifras correspondientes, son las mujeres quienes acarrean múltiples consecuencias personales, familiares y sociales.

La Personería de Medellín (2021) indicó que:

Las atenciones por violencia de género aumentaron un 66.67% en la Personería de Medellín en el 2021” donde, la mayor parte de los casos se trataron de violencia

intrafamiliar con agresiones físicas de un 90% y añaden que: "(...) los mayores casos de violencia intrafamiliar hacia las mujeres ocurren en la Comuna 3 - Manrique, Comuna 4 - Aranjuez, Comuna 7 – Robledo, Comuna 8 - Villa Hermosa, Comuna 13 - San Javier y Comuna 16 - Belén.

En cuanto al nivel nacional se encontró que, en Colombia, según Pares-Fundación paz y reconciliación (2022):

Las cifras de violencias a la mujer durante los últimos cuatro años son: Según datos del SIEDCO, entre enero 2019 y enero de 2022 se registraron 354.832 denuncias en el país, de este total, el 77% (275.218) corresponden a casos en los que mujeres y niñas fueron víctimas. Para el 2021 las cifras son de 89.908 mujeres y niñas violentadas, 2,3% (2.105 casos más) que en el 2020.

Por lo mencionado anteriormente, esta investigación se desarrolló en torno a la resiliencia en las víctimas de este tipo de violencias, con el fin de analizar la influencia de las prácticas de autocuidado como herramienta de resiliencia y su impacto en el desarrollo personal y social, así mismo se conoció qué rol han tenido o si no se han percatado de la existencia de estas prácticas en sus respectivos procesos.

Teniendo en cuenta todo lo anterior sobre lo que es la violencia de género y las consecuencias que deja en las mujeres víctimas de esta, se consideró importante hablar acerca de las posibles herramientas con las que las víctimas lograron superar estos episodios traumáticos, que para el caso de la presente investigación, la herramienta estudiada fueron las prácticas de autocuidado, identificando los posibles aportes que hicieron estas, al proceso de resiliencia de cada víctima, entendiendo la resiliencia según Luthar y Cushing (1999) citados por García-Vesga y Domínguez-de la Ossa (2013) como:

Un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad". Esta definición distingue tres componentes esenciales que deben estar presentes en el concepto de Resiliencia: La noción de adversidad o amenaza al desarrollo humano, la adaptación positiva de la adversidad y el proceso que considera la dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales.

Por lo anterior, se puede entender la resiliencia como una forma de adaptarse, siendo esta la capacidad de las personas de afrontar diferentes situaciones, en este caso las mujeres que han sido víctimas violencias de género haciendo frente a estas adversidades, adaptándose a una manera que consideren positiva y confrontando esa realidad desde los diferentes mecanismos, como se menciona en el párrafo anterior, que pueden ser emocionales, socioculturales y cognitivos. Todo esto, deriva en la siguiente cuestión: ¿podría darse el autocuidado a través de estos medios?

Así, entendiendo el autocuidado según Cantera y Cantera (2014) como "el desarrollo de habilidades para el manejo de las emociones que permiten, de manera activa y consciente, el cuidado en primera persona al tiempo que se interviene con el objetivo de promover el bienestar personal y colectivo". (p.89) Queriendo decir que, el autocuidado son esas actividades que se eligen realizar con el fin de lograr un bienestar físico y psicológico.

Desde las ciencias sociales y particularmente desde esta investigación, se quiso ahondar acerca de si realmente existe la articulación entre las víctimas de violencias y el autocuidado como herramienta de resiliencia, conocer de qué modo se han logrado articular y que elementos son relevantes para que esto pase.

Por lo anterior, surgen preguntas como: ¿existen estas prácticas como herramientas resilientes? ¿Logran aportar en los procesos de estas mujeres? o ¿es el autocuidado una

herramienta resiliente de adaptación a la adversidad? ¿Se ha considerado este fenómeno sobre la violencia de género desde la perspectiva del autocuidado?

### **1.1 Pregunta de investigación.**

¿Existe influencia de las prácticas de autocuidado en el fortalecimiento de la resiliencia en mujeres que han sido víctimas de violencias de género en el sindicato UTRASD en la ciudad de Medellín?

### **1.2 Antecedentes**

Se realizó un rastreo bibliográfico en bases de datos como Dialnet, Proquest, Ebsco y dos repositorios: el de la Universidad de Antioquia y la Corporación Universitaria Minuto de Dios, esto utilizando booleanos como “cuidado personal y resiliencia” “autocuidado y violencia de género” “mujeres víctimas y resiliencia” “autoestima y violencia de género”. Tras este rastreo, fue posible observar cómo el tema a desarrollar en esta investigación ha sido tratado mayormente en el ámbito internacional, ya que a nivel nacional y local la información fue un poco más escasa, lo cual complejizó el proceso de rastreo.

También, se pudo constatar que el tema sí posee múltiples investigaciones, pero desde otras áreas y enfoques, principalmente desde el área de la salud, partiendo del autocuidado en pacientes con enfermedades terminales, el autocuidado en el personal de la salud o en los cuidadores encargados de los pacientes.

En este sentido, se identificó que hay un vacío sobre el tema en el área de las ciencias humanas y sociales, el cual se evidencia más al añadir la variable de la resiliencia. Sin embargo, al ampliar la búsqueda utilizando no solo el autocuidado sino, los autoesquemas como tal, con booleanos como “resiliencia y autoestima” “violencia de género y autoestima”, se pudo hallar más información, la cual luego de realizar el proceso de lectura arrojó resultados pertinentes a la presente investigación.

En la primera investigación identificada, nombrada Construcción del concepto de autocuidado en mujeres sobrevivientes de violencia sexual, realizada por Ruiz Torres y Contreras Urbana, (2020) de la universidad de la Salle en la ciudad de Bogotá, en el cual se explora el concepto de autocuidado en el contexto de la violencia de género, partiendo de la pregunta ¿Cuáles son los significados que le dan las mujeres sobrevivientes de violencia sexual al concepto de autocuidado a partir de su subjetividad?

Aportando críticas desde diferentes escenarios artísticos, es especial la escritura, con el objetivo general de generar herramientas que guíen a la construcción del concepto de autocuidado en mujeres sobrevivientes de violencia sexual a partir de su subjetividad.

Obteniendo como resultado que el autocuidado es en efecto, una consecuencia de la capacidad resiliente en las mujeres que han sido víctimas de violencia sexual, donde los objetivos específicos son los siguientes:

1) identificar cambios psicológicos y subjetivos frente al concepto de autocuidado después del acto violento en mujeres sobrevivientes de violencia sexual.

2) analizar las consecuencias que influyen a cambios de autocuidado mujeres sobrevivientes.

3) explicar la manera en que las mujeres sobrevivientes de violencia sexual asimilan el concepto de autocuidado.

Lo anterior, evidenciando que por medio del autocuidado las víctimas ser más fuertes, capaces de obtener sus objetivos, relacionándolo con el efecto del ave fénix la cual renace, dando esto lugar a un crecimiento post traumático.

Esta investigación se realizó bajo el diseño de dos instrumentos, uno encaminado a la entrevista y otro a la actividad artística, para ello, los investigadores desarrollaron un formato, en el cual exponían los puntos desarrollados en cada encuentro. Este formato incluye los objetivos de cada actividad, las preguntas a responder, la metodología desarrollada, el tiempo de duración de cada ejercicio y los materiales requeridos, para posteriormente llevarlo al trabajo de campo.

Como resultado, en la perspectiva de género, las mujeres se identifican como personas empoderadas, lo que contribuye a la autoestima, y por tal razón, las participantes conciben el autocuidado como un cuidado propio y resiliente, se compara el proceso de las mujeres sobrevivientes resaltando que ellas no se muestran como personas frágiles, sino como unas personas fuertes, resilientes, renacidas y capaces de salir adelante ante las adversidades.

Esta investigación aporta a la presente investigación ya que da posibles respuestas o resultados a la pregunta problemática sobre el autocuidado como herramienta resiliente en los procesos de superación en mujeres víctimas de violencia de género, ya que con esta práctica lograron superar adversidades y renacer en sus vidas, logrando un bienestar individual y un equilibrio en sus emociones y un entorno social saludable.

La segunda investigación identificada tiene un enfoque cuantitativo, aplica un instrumento donde analiza y contrasta los resultados y datos arrojados para determinar relaciones existentes entre las variables y comprobar hipótesis, determinando patrones generalizados de comportamiento existentes en el grupo de mujeres que ha sido víctimas del fenómeno de la violencia de género. “Factores de la resiliencia presentes en un grupo de mujeres víctima de violencia de género en el municipio de Sincelejo”, realizado por Benítez Martínez, Mogollón Salcedo, y Ríos Toscano, (2020) con el objetivo de describir los factores de la resiliencia presentes en un grupo de mujeres víctimas de violencia de género en el municipio

de Sincelejo, como objetivos específicos tienen identificar los factores resilientes en una muestra de 20 mujeres víctimas de violencia de género y contrastar los factores de la resiliencia según algunas variables sociodemográficas.

En esta investigación, como se menciona anteriormente, se tomaron 20 mujeres como muestra entre los 20 y 40 años víctimas de violencia de género, con un nivel socioeconómico de 1 y 2, en el instrumento se aplicó la escala Sv-Res Para Jóvenes Y Adultos, de Eugenio Saavedra y Marcos Villalta; lo anterior obtuvo como resultado que las mujeres a pesar de ser víctimas de violencia de género tienden a fijarse metas realistas, se esfuerzan por lograr objetivos y asumen una actitud optimista y esperanzadora con respecto al futuro.

Además, una de las problemáticas que se pudo evidenciar con relación a las variables sociodemográficas es que este grupo de mujeres en su mayoría, no reciben atención psicológica y tampoco participan en organizaciones de mujeres.

En lo que concierne a los tipos de violencia, se refleja que los más frecuentes son: la violencia psicológica, seguida de la violencia física y económica. Sin embargo, no se identifica un perfil de resiliencia específico en este grupo de mujeres ya que, en cuanto a la comparación de la resiliencia según los factores sociodemográficos, no se encontró diferencia significativa estadísticamente para ninguna variable, lo que quiere decir que la resiliencia en esta muestra de mujeres conserva el mismo valor independientemente de las variables sociodemográficas.

La tercera investigación identificada, es realizada por Lazo Ancajima (2021) nombrada La Resiliencia, en Mujeres víctimas de violencia, tiene por objetivo definir y establecer la importancia de la resiliencia en personas, detallar cual es el aporte de la resiliencia a las víctimas de violencia, los tipos de violencia aplicadas a las mujeres, definir las características de las mujeres víctimas de violencia, analizar el uso de la resiliencia en mujeres víctimas de violencia, se realizó basándose en un diseño bibliográfico de tipo documental.

El trabajo se fundamenta en la revisión sistemática, rigurosa y profunda de material documental de cualquier clase, donde se efectúa un proceso de abstracción científica, generalizando sobre la base de lo fundamental, partiendo de forma ordenada y con objetivos precisos.

Los resultados hallados en este estudio indican que a medida que la edad se incrementa la resiliencia aumenta, así mismo, en el estudio realizado por Lazo Ancajima (2021) citando a García, González, Robles, Padilla, y Peralta (2019), también que la resiliencia aporta a las mujeres víctimas de violencia la fortaleza necesaria para salir de situaciones difíciles aumenta la autoestima, y da herramientas para que la mujer en relación con el ambiente que la rodea pueda actuar sobre él y crear barreras de protección.

De acuerdo con la muestra tomada de esta investigación surgieron algunos hallazgos como: “las mujeres víctimas de violencia se caracterizan por tener una baja autoestima, son inseguras, son blanco fácil de enfermedades, están descuidadas, generalmente solo trabajan en el hogar, sufren daños físicos producto de sus parejas, tienen tendencia al suicidio, a consumir alcohol y drogas”.

Esta tercera investigación brinda aportes significativos ya que, en sus hallazgos y resultados muestran que las mujeres que han sido víctimas de algún tipo de violencia presentan un alto deterioro en su seguridad, una baja autoestima, entre otras consecuencias. Pero, también observaron que estas adversidades son la fuente de resiliencia en los procesos de sanación y superación, ya que se afirma que a medida que la edad incrementa en la muestra poblacional su resiliencia aumenta, por lo que se puede interpretar que a medida que transcurre el tiempo logran tener mayor seguridad en sí mismas y fortaleza.

La cuarta investigación identificada “La resiliencia y la violencia de género” realizada por Espino Pichardo, Gaona Cante, y Zapata Durán, (2019) en la ciudad de México. Con el objetivo

principal de analizar los factores de resiliencia empleados por las mujeres entrevistadas y que acuden a la unidad en busca de ayuda. Por ello, es menester establecer un marco referencial sobre estos elementos que pueden encontrarse en un plan individual (recursos internos de la persona), familiar (relación con los padres o con algún miembro próximo) y ambiental (apoyo social fuera de la familia). En la mencionada investigación se logra observar que la resiliencia posee factores tanto internos como externos, en los cuales sobresalen los primeros ya que permiten potenciar los segundos; allí, son de gran significado la autoestima, la fe, la capacidad de autoanálisis e introspección.

Como resultados se obtuvieron algunas conclusiones respecto al tema investigado, tales como, que la crítica social a la que se expone por la decisión tomada puede generar inseguridad y, sobre todo, si se carece de autonomía, hacer que la mujer desista de continuar el proceso. Paralelamente, se observa lo relacionado a la continuidad de los procesos legales, sea por la denuncia de violencia doméstica u otros, lo cual es percibido como fuente de estrés, siendo muy importante el apoyo de los funcionarios encargados en cuanto a la aplicación de la ley; también, que los factores de resiliencia y de riesgo y las estrategias, se relacionan en el proceso para romper con el ciclo de violencia y el empoderamiento adquirido por la mujer en cada situación y por último, en el estado más positivo, predominan los factores de resiliencia: fe, alta autoestima, independencia emocional y económica, redes de apoyo, cambio cognitivo, entre otros; los cuales, en combinación con las estrategias mejor planificadas y de tipo confrontativo sin agresión, logran que la mujer supere la violencia.

También en el relato de las vivencias narradas por las mujeres participantes de la investigación, es posible identificar que el proceso por medio del cual éstas lograron romper con el ciclo de la violencia y mantenerse fuera del mismo, se encuentra determinado por características muy particulares que giran en torno a los factores de resiliencia, a las estrategias utilizadas, los tipos de violencia que enfrentaron, mitos y estereotipos, así como la

influencia del proceso de socialización, lo cual se articula a la presente investigación ya que, las mujeres pertenecientes al sindicato UTRASD, independiente del tiempo que llevan perteneciendo al sindicato, son mujeres que ya dieron un primer paso y tomaron la iniciativa de romper con el ciclo de violencia en que se encontraban inmersas, también se logra develar la importancia de los factores externos como redes de apoyo social e incluso familiar en los procesos de resiliencia entorno a los tipos de violencias.

La quinta investigación identificada nombrada “Solo coreográfico de danza contemporánea basado en la resiliencia tras sufrir abuso emocional, físico y sexual”, realizada por Monsalve Román, (2020) en la universidad de Antioquia de la ciudad de Medellín, tiene sus bases investigativas en la experiencia personal, por lo tanto, se recurre a un método de investigación cualitativa, mediante un relato de la memoria de un suceso de vida. Su pregunta de investigación es ¿Cómo crear un solo coreográfico basado en el concepto de resiliencia, a partir de las premisas de resignificación de la realidad y reapropiación del cuerpo?

Sus objetivos son: Objetivo general, crear un solo coreográfico basado en el concepto de resiliencia, a partir de las premisas de resignificación de la realidad y reapropiación del cuerpo. Objetivos específicos, describir una relación entre danza y resiliencia, su integración para generar diálogos a través del cuerpo y para dar paso a la posibilidad de resignificar la realidad-Establecer un acercamiento al concepto de danza como estrategia para encontrar un equilibrio emocional, en medio de situaciones psicológicas después de un abuso sexual y reunir recursos dancísticos utilizando mi propia historia como técnica de creación, partiendo de una autoexploración en donde busque evidenciar la resistencia y el poder femenino-Vincular la importancia de la expresión corporal mediante la danza contemporánea, que permita indagar en las posibilidades de una reapropiación del cuerpo.

Como resultado, la autora concluye que la corporalidad, principalmente la que se desarrolla mediante la danza, se ha convertido en una herramienta principal para comunicar las emociones y sacar los sentimientos más profundos, dice que es el medio para llegar a un estado de total libertad, de trascendencia, en el que se puede ser consciente del propio cuerpo, independiente del espacio y el tiempo. El trabajo hace una recopilación de las estrategias creativas y expresivas utilizadas por diferentes artistas que evidencian el gran poder que tiene el arte enfocado en un ámbito de transformación y/o crecimiento personal.

También menciona que, entendiendo la resiliencia como una capacidad que solo se descubre en los momentos más complicados de la vida, a la autora le interesa poner en evidencia lo que la danza ha logrado en sí misma, al indagar sobre su propia capacidad de resiliencia, pensando en el arte como una herramienta mediante la cual se puede realizar un acercamiento a los sentimientos más profundos asociados a una realidad opacada por la memoria de un abuso emocional, físico y sexual.

Esta investigación muestra que la danza puede ser una práctica de autocuidado en los procesos resilientes de las personas, en este caso de las mujeres que han sido víctimas de violencia de género, dando a entender el autocuidado desde una perspectiva más amplia, puesto que cada persona identifica las herramientas con las cuales viven sus procesos de crecimiento y bienestar personal.

### **1.3 Justificación.**

La presente investigación tiene por enfoque las prácticas de autocuidado como herramienta de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD en la ciudad de Medellín, con el fin de conocer si existe influencia de las mencionadas prácticas en los procesos de construcción de resiliencia e identidad que llevan a cabo esta población puesto que, según las cifras emitidas por la Personería de Medellín (2021):

Las cuales mencionan que el número de atenciones en ese año aumentó en un 66.67%, permiten que sea palpable y cuantificable por lo menos una parte de esta violencia ya que, este porcentaje es solo la muestra de quienes denuncian. Dicho esto, la investigación toma pertinencia partiendo del hecho de que las cifras expuestas son bastante elevadas.

Teniendo en cuenta las anteriores cifras surge la inquietud: ¿qué herramientas o prácticas, aportan a la construcción de identidad post-violencia? ¿Qué factores internos o externos pueden incidir en cómo estas víctimas reconstruyen su identidad personal?

De este modo cabe resaltar que los procesos de autocuidado pueden potenciar el bienestar y el desarrollo personal de la mujer, siendo así responsables en el cuidado de sí mismas, elevando su calidad de vida y confianza, por medio de la identificación de sus capacidades ya que, la identidad personal define el carácter, determinaciones e influye en múltiples aspectos de la vida individual y social a partir de las expectativas e interés de cada individuo y que se configura a lo largo del desarrollo cotidiano individual.

En esta investigación, se conoció si las prácticas aportan en los procesos de las mujeres, las estrategias que estas afrontaron y pusieron en práctica en sus vidas, en este caso haciendo referencia a el autocuidado, el cual, respecto al rastreo bibliográfico previo, no se ha tenido en cuenta al momento de hablar de procesos de resiliencia en las ciencias sociales.

En escenarios resilientes estas prácticas de autocuidado pueden ser, leer un libro, escribir, hacer ejercicio, la danza, el maquillaje como expresión artística o personal que puede o no contribuir al proceso de sanación y cicatrización de aquellas heridas emocionales, físicas o psicológicas, teniendo en cuenta que el autocuidado es un proceso voluntario que en ocasiones debe ser orientado por un tercero como apoyo de la persona para consigo misma.

También, se conoció la percepción de autocuidado que las mujeres tienen sobre sí mismas, la manera en que se ven y se sienten, se conoció la subjetividad de este grupo de mujeres en torno al tema, donde se logró identificar, el uso del autocuidado como herramienta de resiliencia, ya que se ha abarcado poco desde lo social o no desde el enfoque que se le quiere dar, por lo cual hay un gran vacío de conocimiento.

Desde las ciencias sociales, este estudio brinda herramientas para la construcción de futuras investigaciones e intervenciones con la población de mujeres víctimas de violencias, a la vez que permite la identificación del problema, fortaleciendo este tema del autocuidado como posible parte del proceso de superación de las violencias.

Igualmente, partiendo del rastreo bibliográfico previo, se logró identificar que el tema del autocuidado si ha sido estudiado pero, desde otras áreas, principalmente desde el área de la salud; por este motivo, la presente investigación se considera pertinente bajo el marco de las ciencias sociales, ya que, brinda perspectiva al tema, desarrollándolo esta vez bajo una mirada social, aportando conocimientos a las disciplinas sociales a la hora de una intervención y aplicación de técnicas o instrumentos, generando así, nuevas estrategias que hagan parte de la superación y afrontamiento a los tipos de violencias que han afectado la confianza y seguridad de las mujeres.

Por otra parte, esta investigación aporta conocimiento sobre el tema del autocuidado como herramienta resiliente, a diferentes instituciones públicas y privadas que en su quehacer cotidiano trabajen con mujeres y tipos de violencias. Dicho lo anterior, la presente investigación puede ser de utilidad pues, se conoció más de cerca las realidades que han vivenciado algunas mujeres y como las han articulado a sus procesos de resiliencia, conociendo así que prácticas exactamente han utilizado y como las han llevado a cabo.

En cuanto a la población, esta investigación tiene una connotación psicoeducativa, que para Álvarez Gonzales y Bisquerra Alzina, (1998), psicoeducativa es:

Un proceso de acción continuo, dinámico, integral e integrador, dirigido a todas las personas, en todos los ámbitos, facetas y contextos a lo largo de su ciclo vital y con un carácter fundamentalmente social y educativo no sólo debe ayudar, sino también mediar, interrelacionar y facilitar distintos procesos de transformación y/o cambio social o personal. (p.135)

En conclusión, las mujeres víctimas de los diferentes tipos de violencias podrán reconocer el autocuidado como una herramienta de resiliencia que contribuye al mejoramiento del desempeño en diferentes ámbitos: social, familiar y personal.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 General**

Comprender la influencia de las prácticas de autocuidado como herramienta de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD de la ciudad de Medellín.

### **1.4.2 Específicos**

- Conocer las percepciones de autocuidado que tienen las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD de la ciudad de Medellín.
- Recuperar las narrativas acerca de las prácticas y/o herramientas de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD de la ciudad de Medellín.

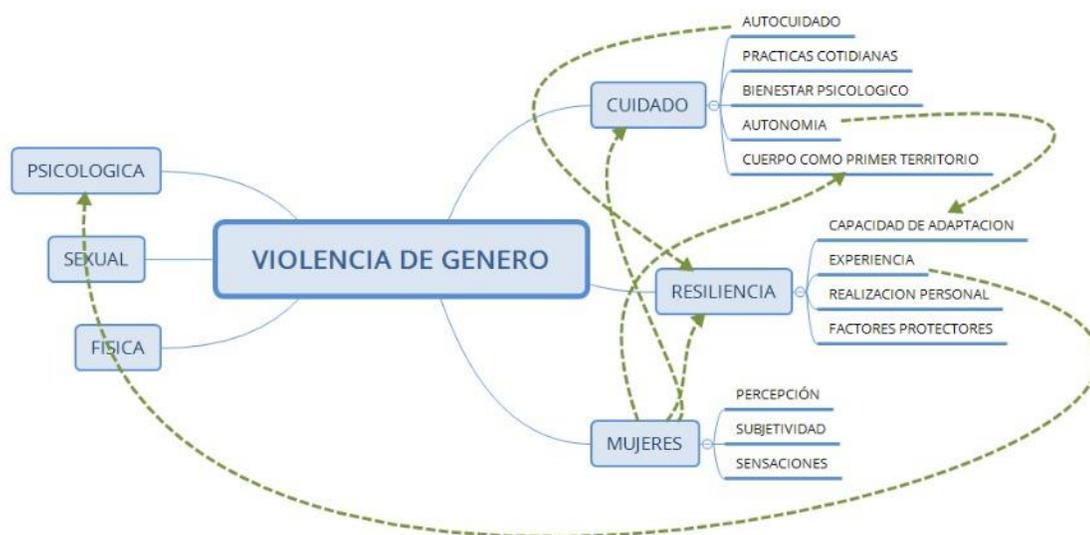
- Identificar las funciones de las prácticas de autocuidado en el proceso de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia de género de la ciudad de Medellín pertenecientes al sindicato UTRASD.

## 2 Capítulo II Marco de Referencia

### 2.1 Referente teórico y conceptual

El presente marco teórico conceptual este compuesto por cuatro categorías principales y sus respectivas subcategorías, del siguiente modo: 1. Cuidado, con sus subcategorías, autocuidado, bienestar psicológico, autonomía y cuerpo como primer territorio. 2. Resiliencia, con sus subcategorías, capacidad de adaptación, realización personal y factores protectores. 3. Violencia de género con sus subcategorías, violencia psicológica, violencia física y violencia sexual. 4. Mujeres, con sus subcategorías, narrativas y percepción. Lo anterior se presenta en la siguiente gráfica:

**Ilustración 1** Mapa conceptual de relaciones



**Nota:** Archivo personal. (Anexo A Matriz operacional de categorías, conceptos y subcategorías-Anexo B mapa conceptual de relaciones)

### **2.1.1 Cuidado**

Según Rodríguez-Jiménez, Cárdenas-Jiménez, Pacheco-Arce, y Ramírez-Pérez, (2014):

El cuidado significa compasión, aprecio a otros y empatía, conocimiento de sí y de otros, significa ser capaz de sentir desde adentro, lo que la otra persona siente y determinar qué requiere para crecer. El alcance moral del cuidado es la ética de la responsabilidad, enfatiza que los valores se descubren en el cuidado y se articulan con las respuestas humanas del ser.

Partiendo desde este concepto de cuidado, donde habla de conocimiento de sí al igual que la empatía hacia el otro, desde una postura ética y responsable, esta práctica requiere de amor y una actitud amigable, el cuidado parte o se construye durante la vida del ser humano, desde el interés de brindarle protección y bienestar al cuerpo y a la mente, esto con el fin de promover y desarrollar aquellas actividades que hacen que las personas vivan en equilibrio.

Existen cuidados culturales tal y como lo mencionan Rodríguez-Jiménez, Cárdenas-Jiménez, Pacheco-Arce, y Ramírez-Pérez, (2014):

Los cuidados culturales holísticos se constituyen con los valores, creencias y modos de vida aprendidos y transmitidos de forma objetiva que ayudan, apoyan, facilitan y capacitan a otras personas o grupos, a mantener su estado de salud y bienestar, a mejorar su situación y estilo de vida, afrontar la enfermedad, la discapacidad o la muerte; alude también a la variación y/o diferencia que existe en los significados, modelos, valores, modos de vida, y símbolos relacionados con el cuidado, dentro de una colectividad entre grupos humanos distintos (p. 34).

Queriendo decir esto que, el cuidado a nivel cultural es la forma en la que el ser humano ve su existencia, desde sus valores aprendidos y transmitidos, donde mantiene un bienestar y equilibrio en su estilo de vida. De esto modo, sobre el cuidado se pudo constatar cómo esta práctica contribuye e influye en mujeres víctimas de violencia, ya que desde sus conocimientos y cotidianidad pueden ir construyendo nuevos estilos de vida, cuidando de sí mismas, logrando obtener bienestar y crecimiento personal.

#### **2.1.1.1 Autocuidado.**

Escobar Potes, Franco Peláez, y Duque Escobar (2011) se enfocan en el autocuidado desde el compromiso de los docentes y estudiantes a la hora de pensar en sí mismos, su autoestima y su cuidado, enunciando el autocuidado desde lo planteado por Heidegger respecto al cuidado como forma de ser esencialmente ética. Es algo más que un acto y una actitud, donde el ser humano desde que nace cuida de sí mismo, como práctica de bienestar y salud, pero teniendo en cuenta que cada uno es y piensa de forma distinta.

Estos autores mencionan el autocuidado en forma promocional desde docentes hacia los estudiantes, mencionando el cómo cuando un profesor cuida de sí mismo, asume el autocuidado como una vivencia diaria y el vivir saludablemente, donde de acuerdo a que el profesor viva en bienestar, está en condiciones de promocionar esta práctica, por medio del ejemplo, la salud y el bienestar en los estudiantes, mostrando así que esta práctica mejora el autoestima y la calidad de vida en las personas, en especial en la vida escolar puesto que autocuidado es el conocimiento, reconocimiento, aceptación y realización de la dignidad humana.

Sin embargo, la autora Dorothea Orem presenta su "Teoría de enfermería del déficit de autocuidado" habla del autocuidado desde la salud, mencionando que todos los seres humanos

van desarrollando esta práctica a medida que van creciendo y que todos tienen la capacidad para cuidar de sí mismos”.

Estas herramientas de autocuidado se aprenden mediante las comunicaciones en las relaciones interpersonales puesto que, estas prácticas se ven desde el seno de la familia, la escuela y los amigos, cuando se desarrollan prácticas de autocuidado y se convierten en hábitos cotidianos este va contribuyendo al bienestar y la salud de las personas.

También, esta autora menciona que estas prácticas normalmente las implementa el ser humano inconscientemente como cuando se cepilla los dientes, se baña, come saludable entre otras; estos hábitos se enseñan desde la niñez y a medida que crece el ser humano se vuelve algo común y repetitivo, pero contribuyendo a su salud e higiene.

Por último, Bello Ayes, Ruiz, y Guadalupe Alarcó, (2020) en su investigación del autocuidado:

Una aproximación teórica al concepto menciona el autocuidado desde la mirada de la anterior autora Orem y otros autores sobre el concepto, donde mencionan el autocuidado como parte fundamental de la vida cotidiana del ser humano pero enfocado a la salud y la enfermería, cómo este contribuye al bienestar y desarrollo de la persona mencionando que, existen pocas prácticas y talleres orientados al desarrollo de una cultura sobre autocuidado, como un referente implícito de la educación para la salud. Se precisa que las personas tomen conciencia de la importancia que posee el autocuidado en su vida y particularmente, durante el proceso salud-enfermedad, como recurso para elevar la calidad de vida y bienestar (p. 137).

De lo anterior, cabe resaltar que el autocuidado está presente en el día a día de la persona, aunque no sea constantemente de manera consciente, y por esto tiende a convertirse

en actos que se hacen por inercia o costumbre y, debido a esto debe empezarse a fomentar una cultura sobre autocuidado ya que, al hacerlo de forma consiente contribuye a un desarrollo y bienestar en la persona convirtiéndose en un proceso simbólico.

### **2.1.1.2 Prácticas cotidianas.**

Según menciona Cassigoli Salamon (2016) trayendo a colación al sociólogo francés Michel De Certeau, el cual define las prácticas como un “arte” o una “manera de hacer” y a su vez las prácticas cotidianas como tales maneras de hacer tradicionales y propias:

“(…) Karl Marx sustentó que “el objeto, la realidad, el mundo sensible” deben ser captado como “actividad humana concreta”, “como práctica”. De Certeau emplaza, como urgencia antropológica y política, la reflexión de las prácticas humanas de la habitabilidad y la convivencia. Un elemento trascendental y estratégico de pertenencia radicaría en las prácticas; “maneras de hacer” tradicionales y propias, mediante las cuales “lo colectivo” –que encarna un valor primigenio de la especie humana– permanecería irreducible ante el embate homogeneizador de la civilización moderna” (p. 680).

Con base a lo anterior, es posible deducir que Certeau hace una analogía entre las prácticas cotidianas y “lo colectivo”, lo cultural y cómo el entorno percute directamente en estas “maneras de hacer” cotidianas y viceversa. Más adelante también menciona Certeau (1980) que:

La retórica y las prácticas cotidianas se pueden definir igualmente como manipulaciones internas en un sistema, el de la lengua o el del orden construido. Los "giros" (o "tropos") inscriben en la lengua ordinaria los ardidés, desplazamientos, elípsis, etcétera, que la

razón científica ha eliminado de los discursos operativos para constituir sentidos "propios".

Con base a lo anterior, se puede relacionar el hecho de que el ser humano al estar inmerso en un sistema, de una forma u otra sus prácticas cotidianas son moldeadas por este, según el contexto en que se encuentre, siendo así las "maneras de hacer" producto del entorno y de la experiencia misma.

### **2.1.1.3 Bienestar psicológico.**

El bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de género se basa en el bienestar de sus emociones, en la satisfacción que en el presente tienen con la vida, es una decisión que las personas eligen libremente de llevar con su cotidianidad, el mantener acciones y actitudes positivas según su percepción, esto desde las adversidades que han vivido, observando si desde la práctica del autocuidado se pueda llegar a tener un bienestar psicológico y físico.

Según Romero Carrasco, Brustad, y García Mas (2007) citando a Ryff y Keyes (1995; p. 100) comentan que:

“una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial”. Así, el bienestar psicológico (la concepción eudaimónica del bienestar) tendría que ver con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiriera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas, centrando su interés en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestros objetivos.

Lo anterior, queriendo decir que el bienestar psicológico parte de acciones que cada individuo configura acorde a sus intereses, propósitos, necesidades y motivaciones por lo cual la acciones que generan el bienestar psicológico varía de la subjetividad que caracteriza a cada sujeto.

Los autores Ballesteros, Medina, y Caycedo (2006) “lo interpretan desde el esfuerzo de cada persona en su subjetividad, para lograr tener el bienestar con la vida donde adquiere significado de la realidad, se establece nuevos retos y desafíos, pero también teniendo en cuenta su cultura y creencias.”

Estos autores refieren el bienestar psicológico desde el desarrollo personal, como una función de las habilidades individuales y la realización del potencial de uno mismo. Esta perspectiva propone seis dimensiones, a partir de las cuales Ballesteros, Medina y Caycedo, (2006) definen las escalas de bienestar psicológico basados en (Ryff 1989): “El modelo multidimensional incluye componentes relacionados con el desarrollo humano: autonomía, auto aceptación, relaciones positivas con otros, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal”.

Del mismo modo, Bahamondes Cvietkovich, Sussan Mirand, Avendaño Alarcón, y Estrada Goic (2017) en el artículo titulado “Bienestar psicológico en mujeres que desempeñan profesiones tradicionalmente masculinas” mencionan:

El bienestar puede ser entendido como el grado en el que una persona juzga en términos favorables su vida (Barrientos, 2005; Díaz et al., 2006). Esta temática ha sido abordada desde diferentes perspectivas clasificables en dos tradiciones generales: la hedónica y la eudamónica (Ryan y Deci, 2001). Mientras la hedónica se centra en los conceptos de felicidad y placer, en lo que ha sido denominado bienestar subjetivo

(Diener, 1984, 1998), la eudamónica se ocupa del concepto de bienestar psicológico centrándose en el desarrollo de las plenas capacidades del individuo.

Lo anterior queriendo decir que el bienestar psicológico depende desde donde lo miren, sea desde la hedónica que parte desde los sentimientos del ser humano y que le generen placer desde su concepto de felicidad y la forma en que maneja su propia vida, mientras que la eudamónica se basa en la capacidad, el autoconocimiento individual, el conocerse a sí mismos para saber hasta dónde puede llegar y lograr obtener bienestar psicológico.

#### **2.1.1.4 Autonomía.**

La autonomía es la capacidad y la intención de cada persona en hacer determinadas tareas o retos por sí mismos y decisión propia. Según Maldonado Palacios (2017) mencionando autores como Piaget (1968), Kant (1997), Vygotsky (1993) y Bornas (1994), según Sepúlveda (2003):

Definen la autonomía como la capacidad de desarrollar de manera independiente la valoración por sí mismo, la toma de decisiones, el sentido de responsabilidad, etc. como resultado de un largo proceso de desarrollo individual y social a través de la aportación de distintos ámbitos de intervención de la educación social con el objetivo de promover el bienestar social y mejorar la calidad de las personas en general.

Esto queriendo decir que, la autonomía sigue unas reglas y normas, pero por medio de la misma persona, el saber qué los rige y los motiva hacer autónomos al tomar sus propias decisiones. El tener autonomía es ser responsable consigo mismo y tener seguridad, es ser disciplinado y resistente a la hora de tener fuerza de voluntad; esto también se le agrega que, el ser autónomo es ser independiente teniendo criterio a la hora de su obrar. Una persona autónoma es capaz de lograr metas a lo largo de su vida, tiene capacidad para desarrollar

destrezas de autoconfianza, para crecer y hacer frente a distintas situaciones que lo motivan a salir adelante.

Del mismo modo Maldonado Palacios (2017) basándose en Kant (1997):

Señala la autonomía como el sentido de la voluntad que proporciona al ser humano el poder de decidir libremente en virtud de sus capacidades. En ese sentido, define “la autonomía de la voluntad”, que hace referencia a la capacidad del hombre de proveerse de reglas de manera voluntaria y no impuestas, viéndose condicionado por un fin y para sí mismo, permitiéndole establecerse en el medio, en tanto, esta capacidad del hombre de proveerse reglas equivale a una moralidad pura que se basa en el sentido de respeto y en la conciencia del deber.

Esto queriendo decir según Kant, que el ser autónomo depende completamente de sí mismo, de la propia voluntad del ser humano, del poder lograr metas sin necesidad de un tercero imponiendo reglas o brindando motivación. Es la libertad que la persona se atribuye desde su conocimiento y capacidad al querer hacer algo en su propia vida.

#### **2.1.1.5 Cuerpo como primer territorio de poder.**

Acroyoga (2002) citado por Aldana, Martínez, y Salcedo, (2020) menciona cómo luego de identificar y aceptar el cuerpo como primer territorio, en el cual se puede ejercer poder y tomar decisiones para el beneficio de sí, se podrán implementar técnicas y herramientas que parten e influyen en lo psicológico y emocional, tal como lo expresa a continuación:

(...) permitirá iniciar nuestro proceso de formación identificando, reconociendo y defendiendo nuestro cuerpo, evidenciándose como el primer territorio en el cual los derechos de las mujeres deben ser promulgados, rompiendo los imaginarios sexista del cuerpo femenino. En el plano psíquico-emocional, Acroyoga te invita a trabajar con tus inseguridades y a superar tus límites, a desarrollar el sentido de confianza en el otro a

partir de una comunicación y escucha clara entre ambos. Es un mutuo trabajo de vínculos que generan seguridad y conciencia del cuidado del otro y de uno mismo (p. 35).

También, se menciona que parte clave de este concepto y de su significado es hacer énfasis en la aceptación del cuerpo, el cuidado de este y el amor, haciendo partícipes las debilidades y fortalezas que este pueda poseer, sin ser pretenciosos con metas u objetivos ajenos y teniendo en cuenta que al ser un territorio propio no se debe comparar, pues no necesariamente va a tener las mismas características de otros territorios.

### **2.1.2 Resiliencia**

La resiliencia es la capacidad del ser humano de superar una adversidad, situación o problema a pesar de las circunstancias, Uriarte (2005) en su investigación acerca del concepto de resiliencia basado en varios autores, donde la definen como una cualidad del ser humano de afrontar situaciones difíciles y desfavorecidas como, guerras, maltratos, abusos, que sirven para hacerles frente a tal situación fortaleciendo e incluso llegando a transformar la experiencia en algo positivo de la persona, formando parte del proceso evolutivo y manteniendo íntegro el golpe recibido o vivido.

Sin embargo, la resiliencia no posee una estructura la cual se deba seguir, pues es cada individuo quien la construye según el entorno donde se sitúe. Con base a esto, el autor menciona que hay diferentes formas de vivir la resiliencia y hace alusión a los niños que viven en la calle y que su forma de sobrevivir ante esta situación es por medio de robos, mentiras, drogas, agresiones entre otras, mostrando que la resiliencia se da de acuerdo con el contexto o situación de vulnerabilidad.

Fiorentino (2008), en su investigación sobre la construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud, habla de la resiliencia en forma de crear

proyectos sobre apoyo psicosocial para niños en situaciones vulnerables y de pobreza, en donde brindaron a los niños cuidados y oportunidades necesarias, fortaleciendo a las familias en el conocimiento de la resiliencia, logrando habilidades y destrezas, que posibilitaran superar esta situación. Sin embargo, mencionan distintos autores los cuales nombran su concepto de resiliencia y se identifica que todos tienen la definición de este en común, la resiliencia como herramienta de superación a partir de fortalezas y aspectos positivos presentes en los seres humanos, permitiendo a las personas salir transformadas de situaciones adversas.

### **2.1.2.1 Capacidad de Adaptación.**

La capacidad de adaptación del ser humano se da en la forma de acoplarse a su contexto, la capacidad de aceptar los cambios que en la vida se puedan presentar ya que, el ser humano está en constantes modificaciones tanto en el entorno familiar, como en el laboral y en su propia vida, en palabras de Castro Guamanga y Loaiza Roda (2020):

Desde un enfoque psicológico, podríamos hablar de capacidad de adaptación como la plasticidad o potencial de la persona para proporcionar una respuesta adecuada a las exigencias del medio en cada momento, se habla de la capacidad intelectual y emocional de hacer frente a las demandas del entorno a partir de una conducta inteligente y adaptada a la situación (p.57).

Lo anterior, queriendo decir que el ser humano encuentra la respuesta adecuada a los requerimientos del contexto y su medio, una capacidad de hacer frente a las situaciones o adversidades que se presenten en la vida, ya que el ser humano tienen la capacidad de confrontar las situaciones que se presenten en su diario vivir, es capaz de aceptar los cambios con inteligencia, de aprender y generar nuevos conocimientos que le proporcionen bienestar o mejor calidad de vida, de transformar esas adversidades que se pudiesen presentar en una

forma resiliente de superación y confiabilidad es sus habilidades y destrezas, como se menciona a continuación:

"El estudio de la psicología humana ha demostrado que los seres humanos están dotados de cualidades, tanto cognitivas como del comportamiento, que les permiten afrontar con eficacia los eventos estresantes, es decir aquellas situaciones percibidas como excesivas para los recursos psicológicos que se poseen"(Ministerio de salud y protección social, 2020)

### **2.1.2.2 Experiencia.**

Para Kant, citado por Amengual (2007), la experiencia inicia cuando se da un proceso cognoscitivo en el ser humano, señala que esta se da como resultado de tal proceso y que, además, durante este proceso la subjetividad humana tiene gran relevancia, ya que, la experiencia podrá variar de acuerdo con quien la experimente.

Así mismo, Amengual (2007) menciona:

Como es sabido, Kant parte de una distinción del conocimiento entre empírico y puro, que se definen respectivamente por los conceptos de receptividad y espontaneidad. En este sentido puede afirmarse que Kant reconoce un conocimiento empírico, y en una primera aproximación a la experiencia, la definiría precisamente como conocimiento empírico (p. 13).

También añade, que no se debe confundir el conocimiento empírico o puro con la "sensación" la cual también puede significar el origen de ciertos conocimientos, pero como menciona Kant en el documento "el concepto de experiencia" de Amengual, (2007) a continuación:

Si la sensación o impresión sensitiva implica receptividad, pasividad por parte del sujeto, ser afectado por el objeto, el conocimiento empírico, en cambio, supone no sólo aceptación pasiva, sino una recepción activa, con todo lo que implica de acogida, de apuntar a la cosa, de intencionalidad (p. 136).

### **2.1.2.3 Realización personal.**

Arias Montoya (2008) menciona que, “por desarrollo personal, o crecimiento personal, se entiende como el afán de superación que motiva a avanzar hacia delante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad”.

Esto queriendo decir que la realización personal se va dando a medida que el ser humano tiene mayor edad y afronta situaciones en su vida, ya que de este modo este va forjando metas y objetivos interiorizándolas permitiendo en él su desarrollo y crecimiento individual y también va depender de la herramienta que cada uno utilice para lograr un progreso integral, sin embargo, esto va depender del nivel de madurez que cada individuo tenga, así como lo menciona Arias Montoya (2008) “Para que este proceso de madurez pueda ser sólido requiere de un desarrollo personal movido desde una consciencia real, en cuanto a aceptación de cambios que se darán a partir de vivencias y de aquí se guiarán los comportamientos”.

### **2.1.2.4 Factores protectores.**

Los factores protectores son aquellas herramientas, situaciones o personas que se pueden encontrar en contextos que sitúen al individuo en una posición de vulnerabilidad o riesgo. Son esos factores que brindan un apoyo, atenuando los posibles daños o perjuicios que la situación de riesgo pueda generar, así mismo lo menciona Andrade y Tomasini, (2012) citando a otros autores:

Los factores protectores son aquellos que reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y al estrés, de modo que algunos sujetos a pesar de haber vivido en contextos desfavorecidos y de sufrir experiencias adversas, llevan una vida normalizada (Benard, 2004; Rutter; 2007; Uriarte, 2006). También se trata de recursos internos y externos que modifican el riesgo (Fraser, Kirby y Smokowski, 2004).

De este mismo modo, el autor expone que “otra forma de clasificar los factores protectores consiste en personales, familiares, escolares y sociales” aludiendo de que los personales son autoestima, convivencia positiva, asertividad, altruismo; los familiares tienen que ver con el apoyo y comprensión que se les proporciona a los integrantes de una familia, así como también requiere de la presencia de un ambiente de estabilidad emocional; los escolares tienen relación con las jornadas completas, con actividades complementarias como talleres artísticos, cívicos, científicos y deportivos y los factores sociales son aquellos relacionados con la comunidad, las normas sociales, el medio socioeconómico y el geográfico.

### **2.1.3 Violencia de género**

La violencia de género es un reflejo de las desigualdades e inequidades de género que se presenta en todos los espacios e interacciones. Poggi, (2018) define la violencia de género como:

Violencia de género es la expresión general empleada para capturar la violencia que se produce como resultado de expectativas normativas sobre los roles asociados con cada género, junto con las relaciones desiguales de poder entre los dos géneros, en una sociedad específica.

Con base a lo anterior, es posible inferir que la violencia de género es un asunto ligado a los roles que se han establecido socialmente para cada género, además de que esta puede surgir en cualquier ámbito bien sea social o familiar. Partiendo de esto la violencia de género no

solo está ligada a el maltrato de la mujer puesto que socialmente se tiende a vincular este concepto netamente con el género femenino, este tipo de eventos también se ven reflejados hacia el hombre e igualmente sin distinguir raza, sexo o género, sin embargo, el autor Rico (1996):

En este caso el factor de riesgo o de vulnerabilidad es el solo hecho de ser mujer. A lo largo de la historia, las distintas formas de violencia se han manifestado en las sociedades como producto de la dominación que determinados sectores o grupos ejercen sobre otros. En este contexto, la violencia de género es un mecanismo social clave para perpetuar la subordinación de las mujeres, puesto que, debido a que el poder se considera patrimonio genérico de los varones (Amorós, 1990), la hegemonía masculina se basa en el control social de lo femenino. Por lo tanto, las violaciones a los derechos humanos de las mujeres se relacionan directa o indirectamente con el sistema de género y los valores culturales dominantes.

Este autor también menciona que la violencia de género se vuelve tema de preocupación para los gobiernos y organizaciones ya que esta supone gran parte del gasto público, debido a que los servicios de salud incrementan su demanda tanto en la salud física como psicológica.

En definitiva, la violencia de género no es una cuestión que tenga que ver con el ámbito donde se produce la misma, sino a quien va dirigido, Yugueros García (2014) citando a Valpuesta (2008) menciona:

El movimiento feminista, y los movimientos de mujeres, hacen mucho hincapié en esta cuestión, pues es de vital importancia nombrar adecuadamente los conceptos, para poder visibilizar de manera notoria que la violencia de género es producto de las desigualdades entre hombres y mujeres.

La violencia de género es un fenómeno de carácter estructural y social, constituye una violación a los derechos humanos, afecta principalmente a las mujeres, no excluye a personas con identidades de género diversas, rompe el derecho a la vida, la dignidad, la integridad física y moral, la igualdad, la seguridad, y el respeto.

Por el contrario, Jaramillo-Bolívar y Canaval-Eraza, (2020) en su investigación *Violencia de género: Un análisis evolutivo del concepto*, afirma que:

El concepto de violencia de género está vinculado a un sistema de ideas y representaciones sobre el mundo circundante y está ligado a diferentes campos del conocimiento; se relaciona con significados asignados desde las ciencias sociales, humanas, económicas, políticas, de salud, jurídicas y forenses y las administrativas, también en las artes y la ética; igual mente aparece en el lenguaje científico y en el académico y está unido al movimiento social de mujeres, al debate teórico-feminista y es ampliamente empleado en el lenguaje común y cotidiano (p.180).

La violencia de género afecta a la sociedad ya que, en sus múltiples formas, la violencia pone en peligro la salud y el bienestar de todos los involucrados pues, esta es toda estrategia, comportamiento, conducta, acción directa o indirecta, ejercida tanto en el espacio público como en el espacio privado, que produzca un daño o que inflija un sufrimiento, bien sea físico, psicológico o sexual.

#### **2.1.3.1 Violencia psicológica.**

Según los criterios de Salvazán, Creagh Alminán, y Durán Durán, (2014) Acosta, citando a Wert (s.f.): “La violencia psicológica es toda omisión o acción que cause daño, dolor, perturbación emocional, alteración psíquica o daño en la autoestima de la persona a la cual va dirigida” (p. 1148).

Esto quiere decir, que esta violencia no se evidencia con daños físicos, sino con conductas que causen daño emocional como, humillaciones, descalificativos, desvalorizaciones y manipulación, dejando como efecto marcas en la personalidad del individuo.

Por otro lado, Grassi Bonamigo, Gomes Torres, Gessner Lourenço, y Cubas, (2022) citando a Curitiba, PR, Brasil, (2021) definen la violencia psicológica como:

Insultar; amenazar; agredir; maltrato verbal; maltrato emocional; acoso; abuso de la comunicación; causar miedo; gritar; humillar; hacer que las personas se sientan inadecuadas; ponerlas en peligro; menospreciarlas; hacerlas sentir mal; asustarlas e intimidarlas; maltrato psicológico; abuso mental o emocional; negligencia; comportamiento controlador; herir a las mujeres o a sus seres queridos; falta de cuidado y atención; Insultar; menospreciar; difamar; no reconocer; ridiculizar; burlarse; cotillear; excluir del grupo; restringir a la víctima de la actividad laboral, restringir a la víctima de la educación o de la atención médica; destruir la propiedad. (p.7).

Esto queriendo decir que, la violencia psicológica afecta a la persona a nivel emocional y mental, una violencia que en ocasiones no es identificada por la víctima debido a que se ha normalizado en la cultura de algunas poblaciones.

### **2.1.3.2 Violencia física.**

Haciéndose presente ante una situación de amenaza o peligro con el uso de la fuerza física, la violencia física es una forma de agresión y una de las que más se logra identificar tiene, esta se da de diferentes tal como lo mencionan Grassi Bonamigo, Gomes Torres, Gessner Lourenço y Cubas (2022):

Cualquier forma de agresión física; castigos corporales en los que se utilice la fuerza física; bofetadas; puñetazos; disparos; patadas; golpes; cortes; empujones; intentos de

estrangular o quemar; amenazas o ataques con un cuchillo, revólver u otra arma; tirones de pelo; golpes contra algo; uso intencionado de la fuerza física o del poder contra uno mismo, otra persona o contra un grupo o comunidad; uso de la fuerza como forma de amenazar, reprimir, intimidar o castigar a alguien; asociado a una lesión; atemorizar. Esta violencia incluye todos los castigos físicos, penas crueles y formas de tortura, toda acción que cause malestar o dolor. (p.7)

Lo anterior, hace referencia a que este tipo de violencia se basa en todo golpe hacia otra persona la cual deja como efectos lesiones en el cuerpo la cual, reprimiendo a la persona. Además, está ligada a los otros tipos de violencia, en especial a la psicológica ya que esto maltratos, torturas y humillaciones deja secuelas emocionales y mentales en la persona.

### **2.1.3.3 Violencia sexual.**

Según Grassi Bonamigo, Gomes Torres, Gessner Lourenço y Cubas (2022):

Acoso sexual; humillación sexual; comportamientos verbales y no verbales de carácter sexual que reflejen actitudes hostiles y degradantes; comportamiento sexual no deseado; contacto sexual no deseado; coacción sexual; fomento de la actividad sexual no deseada o ilícita; medios físicos para obtener el contacto sexual de una persona, intento de penetración vaginal, oral o anal no consentido; exposición no deseada a experiencias sexuales; violación y acoso; prostitución forzada; embarazo forzado; esterilización Acoso; violencia de pareja; insinuaciones sexuales no deseadas; forzar a una persona a participar en actos sexuales cuando esa persona lo encuentra humillante o degradante.

Lo anterior, queriendo decir que la violencia sexual ocurre cuando alguien fuerza o manipula a otra persona a realizar una actividad sexual no deseada sin su aprobación; abarca actos que van desde el acoso verbal a la penetración forzada, la incitación a cualquier actividad

sexual ilegal o psicológicamente perjudicial. Esta violencia también se complementa con la violencia física y psicológica pues al ejercerla, en ocasiones se utiliza la fuerza física hacia la víctima, dejando efectos emocionales y psicológicos.

#### **2.1.4 Mujeres**

La mujer tradicionalmente se ha entendido como la parte femenina o materna del hogar, a lo largo de la historia la han visto como la parte débil y en ocasiones sufre las consecuencias del machismo o patriarcado, obligadas a optar por una actitud de sumisión, también suele determinarse como sexo femenino solo por sus órganos y genitales pero, con el paso del tiempo estos referentes o conceptos se han ido transformando ya que, actualmente se ha comprobado que el sexo no define el género de una persona, por eso según Rojas Polo (2018) citando a De Beauvoir, quien define el concepto de “mujer” como:

Un producto histórico de construcción cultural, reglamentado por la educación y la socialización de las mujeres y que ha llevado a definir las siempre desde su rol de madre, esposa, hija y hermana. Para De Beauvoir la definición de lo que es ser mujer no revela en nada lo biológico, fisiológico o psicológico sino se interpreta desde las relaciones masculinas/femeninas de poder desde una perspectiva histórica. Así la mujer se convierte en un objeto intercambiable dentro de la sociedad construida por hombres, lo que permite fomentar la supuesta creencia en la inferioridad de la mujer que la confina a roles maternos reproductivos y no productivos (p.6)

Sin embargo, el concepto de mujer siempre ha sido complicado definirlo “correctamente” ya que la construcción del concepto se ha basado en las características físicas con las cuales generalizan las particularidades que suponen que debe poseer o ser una mujer.

Ramírez Belmonte (2008) también plantea esta tesis como:

La primera cuestión y dificultad que se plantea es ¿cómo definir a la mujer? ¿En qué rasgos nos basamos que no sean los físicos? Este punto de partida ya complica el propio concepto de género, ya que la descripción de mujer en sí, sin hacerla en contrapunto de lo masculino es complicada, según el pensamiento occidental y la terminología lingüística. Cuando se habla de varón, no hace falta definirlo, se le asumen sus características, cuando se habla de ser humano, está implícito que se habla de varón. (p.308)

Lo anterior, se logra evidenciar en el diario vivir al momento en el que alguien se refiere a un grupo de personas donde se encuentren los dos géneros, normalmente se dirigirá a ellos con el pronombre masculino; también, cuando se hace alusión al ser humano en general se piensa en la figura masculina y se da por hecho de que allí también está comprendida la mujer sin tener que hacer mención de ella.

#### **2.1.4.1 Percepción.**

La forma en que se organizan las sensaciones en los seres humanos se clasifica con el propósito de la satisfacción de sus necesidades. Esto es posible por medio de la selección de los estímulos útiles y eliminando los que no lo son para la vida humana individual y en sociedad. Todo esto, Vargas Melgarejo, (1994) menciona que:

Se da a través de la capacidad de producción del pensamiento simbólico el cual se crea a partir de la cultura en que se está inmerso, las ideologías propias y sociales del entorno las cuales modifican la forma en que los sujetos se apropian del medio

Así mismo en cuanto a la percepción el autor alude a que:

Cabe resaltar aquí a uno de los elementos importantes que definen a la percepción, el reconocimiento de las experiencias cotidianas. El reconocimiento es un proceso

importante involucrado en la percepción, porque permite evocar experiencias y conocimientos previamente adquiridos a lo largo de la vida con los cuales se comparan las nuevas experiencias, lo que permite identificarlas y aprehenderlas para interactuar con el entorno (p.49).

También, añade la autora que la percepción es biocultural porque, esta depende de estímulos físicos y sensaciones y, por otra parte, de la selección y organización de estos. Estas experiencias en cuanto a la sensación se interpretan y toman significado según la cultura e ideología adquirida a lo largo de la vida, especialmente durante la infancia.

Oviedo (2004) partiendo de la teoría la Gestalt plantea la percepción como “el proceso inicial de la actividad mental y no un derivado cerebral de estados sensoriales”, además se añade que:

Su teoría, arraigada en la tradición filosófica de Kant (Wertheimer en Carterette y Friedman, 1982), consideró la percepción como un estado subjetivo, a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes (p.89)

Para concluir Oviedo (2004) concluye que, en términos generales la labor de percepción consiste en:

Un intento de agrupación de la información circundante dentro de unidades simples que le permitan a la conciencia adquirir noción de objeto y con ello afinar su capacidad abstracta. La percepción es entendida como un permanente acto de conceptualización. Los eventos del mundo externo son organizados a través de juicios categoriales que se encargan de encontrar una cualidad que represente de la mejor manera posible a los objetos (p. 92).

#### **2.1.4.2 Subjetividad.**

García-Borés Espí (2011) menciona que la subjetividad podría ser definida de múltiple modo, como:

Mundo mental desde el que, cada persona en particular percibe, atribuye significado y sentido, siente, se afecta, elabora, se predispone, se orienta actitudinalmente, genera intenciones y actúa, frente a cualquier cosa que le ocurra. O también de modo más conciso, como: el particular marco de interpretación de la realidad que dispone cada persona en cada momento de su existencia (p.3).

Pero, finalmente menciona que, se entiende la subjetividad como una actividad “prioritariamente interpretativa” de atribución de significado y sentido, que convierte la imagen del ser humano como un “ser interpretativo”. Allí mismo, aprovecha para traer a colación una metáfora para que se entienda mejor el concepto, donde dice que la subjetividad sería como un lente, por medio del que se interpreta lo exterior y a uno mismo. Y añade García-Borés Espí (2011) que:

En todo caso, entendemos la subjetividad como una actividad prioritariamente interpretativa, de atribución de significado y sentido, que nos pone ante una imagen del humano como un ser interpretativo. Un ser que interpreta la realidad que le rodea y que se interpreta a sí mismo, desde su coyuntural subjetividad, desde su particular y actual configuración subjetiva (p.3).

#### **2.1.4.3 Sensaciones.**

Para entender el concepto de sensaciones Vilatuña Correa, Guajala Agila, Pulamarín y Ortiz Palacios (2012) mencionando a Muñoz y Velarde (2000) y a Hardin (2002) los cuales, por medio de una definición general, dan a entender que estas son una forma de conocimiento

“directo e inmediato” que normalmente se originan cuando se estimula uno de los órganos que conectan los sentidos, además los autores añaden:

En torno a esto, se da un descubrimiento y reconocimiento de estímulos o eventos ocurridos en el ambiente, tienen por tanto un carácter cualitativo y solo son directamente accesibles al sujeto cognoscente que las tiene (...). Como vemos, estos flujos de información que llegan al cerebro son una especie de respuesta de los órganos sensoriales a los estímulos externos, resulta entonces natural decir que el ser humano adquiere conocimiento del mundo a través de los sentidos. (p.133)

## 2.2 Referente normativo

A continuación, se presenta la normatividad que se acoge a la presente investigación, a nivel internacional, nacional, departamental y local, la cual se tuvo presente para la delimitación del problema y para brindar un contexto de la normatividad que existe en cada nivel.

**Tabla 1** *Normatividad*

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
INTERNACIONAL	Organización de las Naciones Unidas –ONU	1980	Celebrada en Copenhague. Hace referencia a la violencia en el hogar, y en el contexto de la atención a la salud, se pidió la elaboración de programas encaminados a eliminar la violencia contra las mujeres y los niño/as y a proteger a las mujeres del abuso físico y mental.
	Organización de las Naciones Unidas –ONU	1993	“que la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales” y se hace una firme condena a todas las formas de violencia física, sexual y psicológica
	Ley 27.533, modificación de Ley 26.485	2009	Modifica la ley 26.485 de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, adicionando a la definición de violencia contra las mujeres (Argentina)

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
	(ONU MUJERES)	2010	Políticas para erradicar la violencia contra las mujeres en América Latina y el Caribe
<b>NACIONAL</b>	Constitución política de Colombia	1991	ART 1. Colombia es un Estado social de derecho organizado en forma de República unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalencia del interés general.
	Ley 360	1997	Señala que toda persona víctima de estos delitos tiene derecho a tener acceso gratuito a: examen y tratamiento para la prevención de infecciones de transmisión sexual
	Ley 248. Congreso de Colombia	1995	Con esta ley se convierte en legislación nacional la Convención Belem do Pará (contra la violencia hacia las mujeres)
	Ley 387.	2007	Atención Integral a la Población Desplazada por la Violencia, con énfasis en mujeres e incluyendo: atención humanitaria de emergencia por 3 meses.
	Ley 1257	2008	Adopción de normas que permitan garantizar para todas las mujeres una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado, el ejercicio de los derechos reconocidos en el ordenamiento jurídico interno e internacional
	La Corte Constitucional	1998	Señala la necesidad de la idoneidad de los mecanismos jurídicos previstos en esta ley para proteger los derechos de las mujeres.

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
	Ley 294	1996	"Vincular a la comunidad educativa en la promoción, formación, prevención y protección de los derechos humanos de las mujeres para vivir una vida libre de violencias
<b>MUNICIPAL</b>	DECRETO 1034	2021	Por medio del cual se adopta el protocolo y se crea el comité de prevención y atención de acoso sexual, violencias sexuales y violencias basadas en el género en la Alcaldía de Medellín
	ACUERDO 044 CONCEJO DE MEDELLÍN	2021	Por medio del cual se crea la estrategia de formación y visibilización del liderazgo juvenil del Municipio del Medellín y se institucionalizan los Reconocimientos Protectores
	ACUERDO 013 CONCEJO DE MEDELLÍN	2020	Por medio del cual se modifica el Acuerdo 089 de 2018 y se crea la Comisión Legal para la Equidad de las Mujeres, en el Concejo de Medellín
	ACUERDO 039 CONCEJO DE MEDELLIN	2021	Por medio del cual se crea el programa de reconocimiento, estímulo y potenciación de las capacidades y los talentos de las mujeres de Medellín y se deroga el Acuerdo 061 de 2008 y el artículo 6 del Acuerdo 29 de 1999
<b>DEPARTAMENTAL</b>	Ordenanza 033	2000	Por medio de la cual se crea la Secretaría de Equidad de Género para las Mujeres como un organismo encargado de liderar, dirigir y coordinar la inclusión la perspectiva de género
	Ordenanza 013	2002	Política de Equidad de Género para las mujeres, la cual plantea como objetivo específico la promoción de cambios educativos, culturales, comunicacionales e institucionales, que contribuyan a revalorar lo femenino
	Ordenanza 03	2010	Adóptese la transversalidad de género con carácter de obligatoriedad, como un instrumento para alcanzar la equidad social y como una categoría de análisis de los efectos en la aplicación de las políticas, programas y proyectos en mujeres y hombres del Departamento de Antioquia

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
	Ordenanza 24	2015	Artículo 5 para una vida libre de violencias se desarrolla el programa de seguridad pública para las mujeres, el cual busca garantizar el derecho que tienen las mujeres a vivir una vida libre de violencias, al reconocimiento de las afectaciones específicas que padecen por su condición histórico-generica y al acceso a la justicia, la verdad y la reparación integral en el marco del conflicto armado colombiano
	Lineamientos de Política pública de Equidad de Género para las Mujeres.	2012	Lineamientos de la Política Pública Nacional Equidad de Género para las Mujeres “Transformación cultural y comunicación” deberá desarrollar planes específicos que garanticen los derechos de las mujeres en situación de desplazamiento y el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, asegurando el cumplimiento por parte del Estado colombiano de los estándares internacionales y nacionales en materia de derechos humanos de las Mujeres con un enfoque multisectorial y transversal.

**Nota.** Elaboración de las autoras.

En torno a la violencia de género, se encontró en cuanto a lo legal y normativo que, en el ámbito internacional, la mayoría de los países (193 actualmente) se encuentran acogidos a la Organización de Naciones unidas –ONU- y a sus políticas. Es posible evidenciar que hay existencia de la ley en estos países, la cual incluye diferentes apartados orientados a los derechos humanos, la defensa de la mujer y la equidad de género. Una de las principales leyes existentes en la ONU, se dio en 1980, en Copenhague y allí se hace referencia a la violencia en el hogar, en el contexto de la atención a la salud y se realizó la solicitud de la elaboración de programas encaminados a eliminar la violencia contra las mujeres.

Además, en 1993, también por parte de la ONU se declara que se debe condenar a toda persona que ejerza cualquiera de las formas de violencia sea física, sexual o psicológica, lo cual significó un gran avance a nivel social, puesto que con esto se reglamenta que la violencia se puede dar de diversas formas y no solo de forma física.

En el ámbito nacional, se logra evidenciar desde la Constitución Política de Colombia (1991) en el artículo 1, donde enuncian que Colombia es un Estado social de derecho y se funda bajo el principio de la dignidad humana, por lo cual se debe respetar los derechos de todo ser humano independiente de su sexo o género. Dentro de la Constitución Política de Colombia también, se lograron apreciar varias leyes que van desde el año 1991 hasta el 2008 y, que continúan vigentes en la actualidad, todas estas orientadas a la prevención, promoción y protección de los derechos humanos con énfasis en las mujeres.

En torno a lo departamental, se lograron encontrar ordenanzas desde el año 2000 hasta el 2015 y, que continúan vigentes e influenciando en la creación de nuevas leyes que rigen en el departamento y en las que aún se encuentran en proceso de gestación. En su mayoría, estas ordenanzas están orientadas a las instituciones que en su razón de ser incluyen la equidad de género y la protección o defensa de los derechos y garantías de las mujeres. Así mismo, se logran apreciar la creación de políticas públicas que van en pro de una vida libre de violencias para la mujer y el acceso a la reparación y justicia de sus acontecimientos violentos.

En el ámbito municipal, se lograron encontrar algunos acuerdos y decretos que rigen en Medellín, los cuales durante el proceso de rastreo tuvieron como criterio que fueran los más recientes en torno a la mujer y violencia de género, estos van desde 2020 hasta el 2021; en estos se orienta a la creación de espacios de participación, visibilización y potenciación y estímulo de las capacidades de la mujer en los diferentes escenarios que se desenvuelven en su cotidianidad.

## **2.3 Referente de contexto**

La presente investigación se llevó a cabo en el sindicato Unión de Trabajadoras Afrocolombianas del Servicio Doméstico, (UTRASD), el cual tiene una de sus subdirectivas ubicada en la ciudad de Medellín, las demás se encuentran distribuidas en: Urabá, Bogotá, Bolívar y Neiva.

La ciudad de Medellín se encuentra localizada en el Valle de Aburra, en el centro del Departamento de Antioquia, junto con otros nueve municipios conforman el Área Metropolitana. Está distribuida políticamente entre: Comunas (Zona urbana): 16. Corregimientos (Zona rural): 5. Barrios (Urbanos oficiales): 249. Veredas (rurales oficiales): 52. Áreas Institucionales (urbanos): 20. Áreas de expansión (urbano – rural): 7. La ciudad limita por el norte con los municipios de Bello, Copacabana y San Jerónimo; por el sur con Envigado, Itagüí, La Estrella y El Retiro; por el oriente con Guarne y Rionegro y por el occidente con Angelópolis, Ebéjico y Heliconia.

### **2.3.1 Sindicato UTRASD**

El sindicato se encuentra ubicado en la Corporación Escuela Nacional Sindical (ENS) en la Calle 51 No. 55.84. En su mayoría, las mujeres pertenecientes a este sindicato son afrocolombianas y han vivido situaciones de violencia o vulneración de sus derechos humanos y/o laborales.

#### **2.3.1.1 Misión:**

Somos una organización sindical sin ánimo de lucro de mujeres trabajadoras en servicios domésticos que actuamos en todo el territorio nacional con criterios éticos y de responsabilidad social. En ejercicio de su autonomía, del respeto por las diversidades sociales y culturales y la garantía de derechos ciudadanos que avala la Constitución Política, y con un claro enfoque étnico y de género, cumple, a través de asesoría, capacitación, información,

educación y formación sindical, la misión de defender y garantizar los derechos laborales y humanos de las mujeres que trabajan en servicios domésticos (UTRASD, 2013)

**2.3.1.2 Visión:** Para el año 2024 UTRASD será reconocida a nivel nacional e internacional como un sindicato líder en la defensa y garantía de los derechos laborales y humanos del trabajo doméstico; con incidencia y representación en las diferentes regiones del país, promoviendo la vinculación de más personas trabajadoras en servicios domésticos sin distinción de género, edad, procedencia o grupo étnico (UTRASD, 2013).

Esta organización lideró la aprobación de la ley 1595 de 2012, que protege los derechos laborales de más de un millón de trabajadoras domésticas en el país, fue creado 2013 por veintiocho mujeres negras que voluntariamente se unieron a Maria Roa, la primera presidenta del sindicato durante cinco años y secretaria general actualmente. Entre sus principales intereses estaba recibir una remuneración justa, con todas las prestaciones sociales y que los empleadores no se excedieran con las horas de trabajo. Para contribuir con estos objetivos con apoyo y esfuerzo lograron crear una empresa de servicios domésticos para obtener mayor autonomía económica. Para el año 2021 ya contaba con setecientas setenta afiliadas en la ciudad de Bogotá, Cartagena, Medellín, Neiva, Urabá, cabe resaltar que gran parte de sus integrantes son migrantes de otros municipios principalmente del pacífico, Choco-Urabá.

También se menciona en libro “soñar lo imposible” donde se cuenta la historia de Maria Roa, a quien se agradece por colaborar y facilitar el espacio para la presente investigación: “UTRASD quiere ser un ejemplo del poder efectivo de las mujeres trabajadoras cuando se unen sin dudar, con vocación y servicio para cambiar una sociedad tan desigual, y no ha punta de discursos, sino de agenda y acciones” (Moreno, 2022, p.68).

## **2.4 Consideraciones Éticas**

La presente investigación se desarrolló en el marco del Código de ética de trabajo social en Colombia realizado por el Consejo Nacional de Trabajo Social (2019), haciendo énfasis en:

### **2.4.1 Capítulo 10. Principios**

- a) Justicia, b) Dignidad, c) Libertad, d) Igualdad, e) Respeto, f) Solidaridad, g) Confidencialidad. Pues, se considera pertinente desde esta investigación trabajar bajo estos principios ya que en conjunto son los que pueden garantizar que durante y posterior a la investigación, los derechos de las participantes e investigadoras de mantengan. A su vez, proporcionan que este sea un ejercicio profesional digno en torno a estos principios, permitiendo el buen desempeño de ambas partes y facilitando el proceso al momento de tomar decisiones, puesto que, si la decisión no se enmarca en estos principios no será considerada viable para la investigación, favoreciendo de este modo a la construcción de un ambiente sano.

### **2.4.2 Capítulo 13 Con los sujetos:**

La presente investigación dispone de los siguientes apartados durante el contacto con las participantes:

- a) Establecer relaciones basadas en la aceptación y el diálogo, buscando empatía y confianza para reconocerlos como legítimos y validos otros.
- b) promover la defensa de los derechos humanos y la dignidad.
- c) Reconocerlos como múltiples, actuantes, determinantes y constructores de lo social y lo histórico.
- d) Promover la autonomía y libre determinación.
- e) Respetar sus decisiones.

f) acompañarles en su capacidad profesional y sin discriminación.

g) Mantener la confidencialidad de la información recibida, cuidando el buen nombre de las personas.

h) Reconocer, comprender e interpretar la cultura y los diferentes contextos que se encuentre.

i) Solicitar el consentimiento previo para realizar un proceso de intervención (Anexo E Consentimiento informado)

j) Evitar acciones que les conlleven daños.

### **2.4.3 Capítulo 17. Con las organizaciones:**

Desde la presente investigación el compromiso con la organización que para el caso es UTRASD, se tuvo presente para cada actuación por parte de los investigadores los siguientes apartados:

c) comprometerse con las políticas, planes, programas proyectos para buscar la sensibilidad y la responsabilidad social y ambiental.

d) Realizar un análisis crítico y propositivo frente al objeto social, con miras a la cualificación de los servicios frente a la legítima demandas e intereses de los sujetos.

e) Defender, en las políticas y programas institucionales los derechos de los sujetos.

g) Mantener la confidencialidad de la información.

h) Cuidar los elementos y recursos que estén a su cargo.

- Mediante la realización de las técnicas y su transcripción se respetó la forma de escritura de cada una de las participantes, ya que esto representa y hace parte de la trayectoria de sus vidas.

### 3 Capítulo III Metodología

la elaboración del presente diseño metodológico incluye cada uno de los ítems que componen este capítulo, como lo son el paradigma; el tipo de investigación; el enfoque, el método: inductivo; la muestra poblacional y las técnicas utilizadas para la recolección de datos.

#### 3.1 Paradigma

El paradigma por el cual se trabajó esta investigación es el comprensivo interpretativo, ya que este paradigma se centra en comprender e interpretar la realidad de un fenómeno social o un problema, según Rodríguez (2011):

(...) De acuerdo este paradigma, existen múltiples realidades construidas por los actores en su relación con la realidad social en la cual viven. Por eso, no existe una sola verdad, sino que surge como una configuración de los diversos significados que las personas le dan a las situaciones en las cuales se encuentra. La realidad social es así, una realidad construida con base en los marcos de referencia de los actores.

Lo anterior muestra que este paradigma, comprensivo interpretativo se basa en la realidad que vive el actor de su verdad, que cada persona tiene conceptos o miradas diferentes de sus vivencias. Este ayudó a comprender esas realidades que vivieron las mujeres víctimas de violencia de género, pues cada una de ellas tiene una experiencia diferente e interpretan su realidad, su modo de superación y resiliencia de maneras diversas.

Este paradigma también contribuyó a la interpretación de las historias y narrativas acerca de las mujeres del sindicato UTRASD, de las vivencias y los modos en que ven o interpretan el concepto de autocuidado en su proceso de resiliencia, identificando el rol de este en sus vidas y construcción de su bienestar.

Además, por medio de este paradigma como investigadoras se posibilitó el comprender la realidad social que cada una de las mujeres del sindicato UTRASD vivió, cómo su entorno y las relaciones que tejieron con él, influyeron en sus realidades; a la vez, se logró conocer los mecanismos que cada una eligió incorporar a su proceso para ponerle fin a estas violencias.

### **3.2 Enfoque**

El enfoque por cual se realizó esta investigación fue el cualitativo ya que, esta investigación no es cuantificable y es subjetiva, se centró en la realidad y las historias de las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD, dándole un significado del sujeto y sus experiencias, en palabras de Álvarez (2011):

La investigación cualitativa, se plantea, por un lado, que observadores competentes y cualificados pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como de las experiencias de los demás. Por otro, los investigadores se aproximan a un sujeto real, un individuo real, que está presente en el mundo y que puede, en cierta medida, ofrecernos información sobre sus propias experiencias, opiniones, valores... etc. (p.73).

Esto queriendo decir que, lo cualitativo se trabaja con lo que no es cuantificable, desde la realidad del sujeto y su interpretación, fue así como permitió describir y comprender lo que viven las mujeres víctimas de violencia de género perteneciente al sindicato UTRASD, interpretando el contexto de la realidad social, conociendo cómo interpretan sus vivencias y la forma de resiliencia de estas. Por medio de este enfoque, no se logró obtener datos estadísticos ya que, no es lo que se buscaba para esta investigación, sino que permitió conocer las experiencias vividas por las mujeres y posteriormente interpretarlas.

### **3.3 Método**

El método por el cual se desarrolló la presente investigación fue el método inductivo, el cual se entiende desde Abreu (2014) como:

(...) un razonamiento ascendente que fluye de lo particular o individual hasta lo general.

Se razona que la premisa inductiva es una reflexión enfocada en el fin. Puede observarse que la inducción es un resultado lógico y metodológico de la aplicación del método comparativo

Desde este método se logró identificar lo que se pretendía en la investigación, de dar una mirada general sobre la violencia de género y las prácticas de autocuidado en los procesos de resiliencia, lo cual se realizó por medio de las técnicas e instrumentos planteados: entrevista, grupo focal, observación y cartografía corporal.

### **3.4 Tipo de investigación**

El tipo de investigación fue el fenomenológico, debido a que este se centra en el análisis de las acciones del ser humano como sujeto social e intenta entender las situaciones tal y como las percibe él mismo. De este modo, dicho en palabras de Guillen (2019):

El enfoque fenomenológico de investigación surge como una respuesta al radicalismo de lo objetivable. Se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno, conocer las vivencias por medio de los relatos, las historias y las anécdotas es fundamental porque permite comprender la naturaleza de la dinámica del contexto e incluso transformarla (p. 24).

Esta teoría ayudó en comprender las dinámicas de los contextos vividos por las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD, a interpretar y reflexionar acerca de sus historias y anécdotas, a analizar los aspectos esenciales sus experiencias.

Desde este tipo de investigación se lo logró conocer las experiencias de los individuos desde sus perspectivas y sensaciones, lo cual hizo que fuera una construcción de ambas partes, centrándose en la experiencia de quienes participaron. La información fue recolectada a través de técnicas que permitieron la interacción con las participantes, como lo fue la entrevista el grupo focal y la cartografía corporal.

Para llevar a cabo la recolección de la información por medio de este, fue necesario primero definir la situación problema en que se dio el enfoque, que para el caso fue la violencia de género. Seguidamente se seleccionaron las personas que participaron, lo cual conllevó a que como investigadoras se realizara un estudio del contexto el cual permitió identificar aspectos que fueron de complemento a la información recolectada. Un tercer momento se basó en la implementación de los instrumentos previamente diseñados para la recolección de la información. Luego de esto se transcribió la información recolectada y se realizó una revisión para tener un panorama completo de lo que expresaron las mujeres y de este modo se conoció como se completa lo expresado por ellas con lo que se había planteado inicialmente en la investigación.

### **3.5 Población y muestra**

En este apartado se expone el tipo de población y las características que se tuvieron en cuenta a la hora de realizar e implantar las técnicas de investigación, lo cual hace parte de la población y la muestra, entendiendo por población a un grupo de personas con características en común o en palabras de Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2014) "Población o universo Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas

especificaciones, (...) Las poblaciones deben situarse claramente por sus características de contenido, lugar y tiempo”p.174. Para esta investigación son las mujeres víctimas de la violencia de género residente de la ciudad de Medellín y pertenecientes al sindicato UTRASD, mayores de edad.

Y la muestra como un subconjunto que surge con las personas que cumplen con los criterios de inclusión establecidos para la investigación. Para este caso el tipo de muestra será no probabilística-deliberado, en el cual se seleccionará de forma intencional a las participantes, con el fin de que estén bajo los criterios que nos permitirán obtener la información. Según la autora Galeano M (2020):

El muestreo implica la selección de situaciones, eventos lugares, casos, actores y momentos que serán abordados en la investigación. Los criterios de convivencia, oportunidad y disponibilidad guían la selección de la muestra. (...) las muestras se seleccionan con criterios de representatividad cualitativa (conocimiento, experiencia, significado del lugar del momento, motivación para participar en el estudio, oportunidad y condiciones de desarrollo de la investigación) y en relación estrecha con los propósitos de la investigación.

### **3.5.1 Tipo de muestra**

Para la presente investigación se consideró pertinente seleccionar la población por medio de la conjunción de dos tipos de muestra, el primero muestras en cadena o por redes (“bola de nieve”) pues, al tener como intermediaria una de las mujeres pertenecientes al sindicato, este tipo de muestra se facilitó ya que por medio de esta se dio a conocer las mujeres con las características requeridas. Este tipo de muestra se entiende como:

En este caso, se identifican participantes clave y se agregan a la muestra, se les pregunta si conocen a otras personas que puedan proporcionar más datos o ampliar la información (Morgan, 2008), y una vez contactados, los incluimos también. La investigación sobre la guerra cristera operó en parte con una muestra en cadena (los sobrevivientes recomendaban a otros individuos de la misma comunidad) (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio 2014.p.388)

Y, el segundo tipo de muestra seleccionado fueron las muestras homogéneas ya que, para la investigación fue necesario que las mujeres tuvieran un mismo perfil: víctimas de violencias de género. Este tipo de muestra se define en palabras de Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2014):

Muestras homogéneas: al contrario de las muestras diversas, en las muestras homogéneas las unidades que se van a seleccionar poseen un mismo perfil o características, o bien comparten rasgos similares. Su propósito es centrarse en el tema por investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social. Una forma de muestra homogénea, combinada con la muestra de casos tipo, pero que algunos autores destacan como una clase de muestra cualitativa. (p.388)

### **3.5.2 Criterios de inclusión**

- Mujeres pertenecientes al sindicato UTRASD
- Querer participar de manera voluntaria
- Mayores de edad (18+)
- Víctimas de violencia de género

### **3.6 Técnicas de recolección de datos e instrumentos**

Entendiendo el concepto de técnicas de recolección de datos, en palabras de Galeano Marín (2012) como un “Conjunto de herramientas para recoger, generar, registrar y analizar información”. Las que se implementaron en la actual investigación para dar respuesta a los objetivos fueron:

1. Por medio de un grupo focal      Conocer las percepciones de autocuidado que tienen las mujeres víctimas de violencia de género.
2. Por medio de una entrevista      Recuperar las narrativas acerca de las prácticas de autocuidado como herramienta de resiliencia en las mujeres de violencia de género en el municipio de Medellín
3. por medio de una cartografía corporal      Identificar la función que cumple las prácticas de autocuidado en el proceso de resiliencia en las mujeres

#### **3.6.1 Grupo focal**

El grupo focal es una técnica con la que se logró a partir de un derrotero de preguntas (Anexo C Guía grupo focal y cartografía), compartido de forma grupal, que se obtuvieran respuestas abiertas de las participantes, en palabras de Aigner (2002) el objetivo de un grupo focal es:

El principal propósito de la técnica de grupos focales en la investigación social es lograr una información asociada a conocimientos, actitudes, sentimientos, creencias y experiencias que no serían posibles de obtener, con suficiente profundidad, mediante otras técnicas tradicionales tales como por ejemplo la observación, la entrevista personal o la encuesta social.

Esta técnica aportó a la investigación promoviendo el dialogo en torno a uno o varios temas en común, permitió a las investigadoras obtener la información desde diversos puntos de vista y subjetividades: de este modo, se posibilitó la construcción de conocimiento de una forma holística y real.

Para la implementación de esta técnica se requirió agrupar a las siete mujeres que eligieron participar en un lugar tranquilo, de fácil acceso y donde se pudo generar un ambiente agradable, seguido a esto, se les indicó que se sentaran formando un círculo para facilitar la interacción entre todas. Al tiempo, se dio inicio al dialogo por medio de la moderadora encargada, mientras las otras dos investigadoras se encargaron de realizar observación y recolección de la información.

### **3.6.2 Entrevista semiestructurada**

La segunda técnica utilizada fue la entrevista semiestructurada, conociendo la entrevista como una técnica que se implementa en la investigación con el objetivo de recolectar información y datos que se quieren saber, de igual manera es eficaz y se obtiene información más completa de los entrevistados, también recolectar significados, sentires y puntos útiles para resolver las preguntas. En palabras de Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela Ruiz (2013):

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar.<sup>3</sup> Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Canales la define como “la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. (p. 162).

Cabe resaltar que existen varios tipos de entrevista: la entrevista estructurada, la semiestructurada y la no estructurada, en este caso se utilizó la semiestructurada ya que, “presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados” (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela Ruiz., 2013).

Esta entrevista es particular ya que, lo que se pretende es realizar preguntas, pero al obtener las respuestas estas se pueden ir ajustando, de igual manera este tipo de entrevista, el entrevistador debe estar alerta de los gestos del entrevistado, la entrevista debe ser amistosa de modo que parezca una conversación, esto hará sentir a las personas más cómodas y confiables al momento de dar su respuesta, de forma útil y respetuosa.

La entrevista semiestructura tiene ciertas características:

1. Descriptivas, tratan de reconocer tanto el lenguaje del informante, así como la forma particular con la cual describe un acontecimiento.
2. Estructurales, muestran cómo el entrevistado organiza su conocimiento sobre el tema.
3. Preguntas de contraste, proporcionan información sobre el significado que utiliza el sujeto para diferenciar los objetos y acontecimientos de su realidad. (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela Ruiz, 2013, p.164).

Esta técnica se articuló perfectamente en la investigación ya que lo que se pretendía era conocer, identificar y dar respuesta al segundo objetivo, por medio de preguntas que se expusieron a las mujeres del sindicato UTRASD (Anexo D Guía de la entrevista), para que estas respuestas fueran más abiertas, las preguntas fueron sencillas y claras y a medida que se fueron dando las respuestas surgieron otras ajustándose las que ya se tenían, estas

respuestas no fueron estructuradas, ya que dieron testimonios por medio de historias cortas que dieron respuesta a la pregunta.

Se utilizó la técnica entrevista con cinco mujeres del sindicato UTRASD, por medio de un cuestionario diseñado previamente como instrumento; siendo un método para reunir datos durante una consulta privada, o una reunión, la persona se dirige al entrevistador, cuenta su historia, da su versión de los hechos o responde a las preguntas relacionadas con el problema estudiado o con la encuesta emprendida. Es importante que desde el primer momento se cree un ambiente de cordialidad y simpatía, un ambiente de completa libertad, sin presión, sin intimidación.

### **3.6.3 Cartografía corporal**

La tercera técnica utilizada para recolección de datos fue una cartografía corporal con siete mujeres pertenecientes al sindicato UTRASD que, decidieron participar en la investigación, donde en un pliego de cartulina se dibujó dos siluetas: una del antes y otra del ahora; en el cual identificaron y plasmaron sus sentires, emociones, las partes del cuerpo donde sufrieron la violencia y por último identificaron las prácticas de autocuidado que implementan en el presente (Anexo C Guía grupo focal y cartografía), en palabras de Mendoza Bucurú (s.f):

La cartografía corporal o también conocido como mapas corporales tienen varias virtudes en cuanto a la materialización de los discursos y experiencias que se encarnan en el cuerpo o la corporeidad; Los mapas corporales contribuyen definitivamente a la investigación biografía en cuanto la persona que realiza dicho mapa expresa a partir del lenguaje su propia biografía, es decir, el mapa corporal es la representación consciente y en algunos casos inconscientes de su propio yo “de su propio cuerpo”; en este caso

será uso investigativo: Estimula la emergencia de significados y discursos encarnados en un cuerpo protagonista de la biografía del sujeto.

Esta técnica fue de utilidad ya que lo que se pretendía era obtener información acerca de las vivencias y las prácticas de autocuidado que las mujeres del sindicato UTRASD implementan en sus vidas, recuperando el significado de sus cuerpos y el cómo se visualizan por medio de un lenguaje corporal.

### **3.7 Estrategias de procesamientos y análisis de datos**

Para el procesamiento de análisis de los datos se tuvo presente la teoría fundada, planteada por Schettini y Cortazzo (2015) donde la definen según Glaser (1992) como: "(...) una metodología de análisis que está unida a la recolección de datos y permitirá la formulación de un conjunto integrado de hipótesis conceptuales".

Con base a lo anterior, se inició la recolecta de datos, donde se utilizaron tres técnicas implementadas por medio de instrumentos, los cuales dieron respuesta a los objetivos específicos planteados en la investigación.

Inicialmente, se efectuó una entrevista semiestructurada a cinco mujeres voluntarias del sindicato UTRASD que dieron su autorización por medio de un consentimiento informado para el uso de su información y la grabación de esta.

Mediante la entrevista, se recolectaron las narrativas de las participantes acerca de las prácticas y herramientas de resiliencia que emplearon tras la violencia de género. Seguidamente, se realizó la transcripción de las entrevistas para proceder con la codificación, segmentación y la elaboración de memos analíticos, partiendo de lo planteado por Restrepo y Ochoa (2013): "El momento descriptivo se realiza mediante un proceso de codificación abierta,

es decir, mediante la asignación de etiquetas o códigos a segmentos de datos que permitan describir de la manera más fiel posible el contenido de dichos segmentos” (p.127).

De lo anterior, se segmentaron las partes que dieron respuesta los objetivos y categorías, de modo que, se formuló un Código que permitiera identificar cada uno de estos. Seguidamente, esta información se ubicó en una matriz que permitió clasificar cada segmento por correspondencia (objetivo o categoría) y por la autora del segmento (participante).

De la matriz elaborada, se permitió realizar un proceso de lectura y relectura con el fin de obtener palabras claves, las cuales fueron agrupadas según la similitud que hubiera entre estas, para finalmente construir conceptos que abarcaran cada grupo de palabras. Luego, para facilitar la comprensión y coherencia de estos conceptos, se elaboraron mapas mentales relacionando los con las categorías.

En un segundo momento, se realizó la aplicación de la técnica grupo focal, donde el instrumento fue un derrotero presentado en diapositivas, allí también se solicitó la autorización para la grabación de audio, la utilización de sus datos e información, así como la toma de fotografías y videos durante el espacio.

Después de la ejecución del espacio propuesto, se hizo la transcripción de la participación y se procedió a realizar el mismo proceso empleado para la entrevista: segmentación, codificación y elaboración de memos analíticos; estos fueron trasladados a otra matriz, donde se clasificaron los segmentos por objetivos ya que, la técnica brindó respuestas a los tres objetivos específicos. Un ejemplo de la codificación realizada:

**Tabla 2** *Ejemplo códigos de segmentación*

---

**Códigos Entrevista Y Grupo Focal**

---

Grupo focal participante	GFP
Entrevista actor social	EAS
Categoría	C
Subcategoría	SC
Objetivo específico 1	O1
Categoría violencia de género	CV
Categoría resiliencia	CR
Categoría mujeres	CM
Categoría cuidado	CC

**Nota:** Elaboración propia, se podrá observar esta tabla con mayor información en el (Anexo F, códigos de entrevista y grupos focal)

Por último, se empleó la técnica de cartografía corporal, para esta, se diseñó una guía donde se plasmaron seis ítems sobre diferentes aspectos que se pretendía conocer sobre las participantes en el pasado y el presente. Cada uno de estos ítems estuvo representado por un color diferente, por lo cual se les solicitó a las mujeres escribir la indicación en el papel del color que se les orientaba, todo esto con el fin de facilitar visualmente el proceso de clasificación y procesamiento de los datos.

Seguido a esto, se realizó una matriz que permitiera clasificar la información por participante y por ítem, ubicando allí las respuestas escritas por las mujeres de manera textual ya que, la forma particular de su escritura se interpretó de forma simbólica en la investigación.

De lo anterior, la recolecta, análisis y procesamiento de datos se dio paso a la construcción de los resultados y hallazgos, esto por medio de la utilización de las herramientas elaboradas con base a las orientaciones planteadas por Schettini y Cortazzo (2015) que, permitieron sistematizar la información de modo que se lograra considerar según el nivel de incidencia en la investigación y así construir la respuesta a cada objetivo.

### 3.8 Memoria metodológica

Como propuesta inicial se quiso indagar acerca de la función del maquillaje en las mujeres víctimas de violencias de género, esta idea de investigación surgió durante el desarrollo del curso de investigación I, donde la indicación era seleccionar un tema de interés para realizar el paso a paso de un proceso investigativo. Esta idea se mantuvo y fue trabajada en diferentes cursos en cada semestre, donde cada uno de los docentes fue realizando ajustes y recomendaciones para lograr darle estructura y pertinencia al tema.

Algunas de estas recomendaciones giraban en torno a ver el maquillaje como parte de algo mucho más grande, lo cual era el autocuidado, ya que con el concepto solo de maquillaje se podría estar limitando la investigación y hasta carecer de sentido. Seguido a esto, se sugirió hacer la delimitación y establecer con qué grupo poblacional se quería trabajar ya que, en un principio se había propuesto que sería con mujeres víctimas de violencias de género en la ciudad de Medellín y esto abarcaría una población demasiado extensa, por lo que se decidió que la investigación se haría en algún lugar donde ya se pudiera encontrar un grupo de mujeres establecido que hubiesen sido víctimas de violencias de género y, fue así como se comenzó a explorar y conocer algunas fundaciones y corporaciones que como misión tuvieran ayudar a las mujeres que habían padecido alguna violencia; durante esta búsqueda coincidimos en un curso con una compañera que hace parte de un sindicato de mujeres trabajadoras domésticas llamado UTRASD.

En este sindicato se orientan a las mujeres trabajadoras domésticas para que logren tener condiciones dignas de trabajo y remuneraciones justas por medio del conocimiento de sus derechos y el apoyo desde diferentes áreas que brinda UTRASD por lo que se determinó con la ayuda de la asesora de grado, que este era el sitio idóneo para llevar a cabo la investigación ya que, la mayoría de las mujeres de allí son afrodescendientes y han sido

víctimas de violencias de género y que por medio de la compañera de curso tendríamos acceso directo a la población.

También, durante el proceso se tuvo que hacer varias modificaciones a los objetivos debido a que se estaban planteando de forma que pareciera una afirmación a lo que se iba a investigar.

Por otra parte, para la construcción de antecedentes y del marco de referencia se hizo un rastreo documental en el que se descartaron varios de los documentos encontrados ya que, en su mayoría el concepto de autocuidado estaba siendo abordado desde el área de la salud y se requerían documentos con una fundamentación desde lo social.

Para las categorías de análisis se tuvo en cuenta los conceptos grandes que abarcan la investigación y, se dividieron en unos más pequeños que pasaron a ser las subcategorías; en este proceso era permanente la confusión ya que cada que conocía el significado de algún concepto resultaba que había un concepto mayor del que hacía parte.

El proceso de construcción de confianza se logró a través del dialogo y la escucha, creando un ambiente de seguridad y tranquilidad, donde poco a poco se fueron abriendo y cada encuentro era una oportunidad para acercarse, compartir, conocer y aprender de ellas, fue un compromiso mutuo y reciproco. Una de los elementos que aportaron a que permitieran dar a conocer sus historias fue establecer la conversación desde lo cotidiano, con un tinto, un refresco o el refrigerio que se les otorgó en cada encuentro como muestra de gratitud, a la vez se acordó con ellas que, las investigadoras asumirían los costos de transporte, para que el permitir compartir con ellas no significara un gasto.

En la fase del trabajo de campo, donde se implementaron las técnicas se sentía gran respeto por la población con la que se trabajó, por lo cual toda esta fase implicó empeño por

parte de las investigadoras respecto a llevar una fundamentación teórica que fuera entendible para las participantes y procurar mantener un ambiente cómodo para ambas partes. Al tener presente estos aspectos fue posible el desarrollo de las técnicas propuestas satisfactoriamente y, finalmente se logró obtener los resultados pertinentes a los objetivos planteados.

## **4 Capítulo IV Resultados y hallazgos**

### **4.1 Resultados**

En el presente capítulo, se pretende dar a conocer los resultados y hallazgos que surgieron para la investigación, tras la aplicación de las técnicas las cuales respondían a cada uno de los objetivos específicos.

Como bien se planteó anteriormente en el capítulo correspondiente al marco contextual, las técnicas de grupo focal, entrevista y cartografía corporal fueron desarrolladas con la colaboración de 10 mujeres pertenecientes al sindicato UTRASD, quienes facilitaron su tiempo y espacio para poder realizar lo propuesto.

#### **4.1.1 Percepciones de autocuidado**

Para dar respuesta a este objetivo el cual pretendía Conocer las percepciones de autocuidado que tienen las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD en la ciudad de Medellín, se realizó la técnica de grupo focal de cual participaron siete mujeres, posteriormente la información proporcionada fue procesada por medio de una matriz. (anexo A/O, matriz objetivos grupo focal y palabras claves grupo focal), Conviene enfatizar que desde esta investigación se entendieron las percepciones de autocuidado como la forma en que las participantes entendían o conocían el concepto y que elementos consideraban que hacían parte de él.

El instrumento utilizado fue un derrotero con tres preguntas: ¿Para ustedes que es el cuidado de sí mismas?, ¿Qué entienden ustedes por resiliencia? ¿Qué puede pasar si yo me cuido?, en esta técnica se tuvo como material de apoyo un recurso visual el cual fue una presentación de diapositivas donde estaban planteadas las tres preguntas anteriores, con el fin de que las participantes pudieran escucharlas y también leerlas.

En un comienzo cuando se hizo la presentación del grupo de investigadoras e introducción de lo que se iba a realizar y al hacer la primera pregunta, las participantes se mostraron un poco tímidas y distantes al querer participar, pero a medida que se iba desarrollando la actividad se fueron implementando estrategias para promover la integración y participación, motivándolas y creando un ambiente de confianza y así ellas fueron participando y dando sus puntos de vista y opiniones.

Con la primera pregunta realizada surgieron respuestas como: “la salud”, (Grupo focal, 25 de marzo de 2023, GFP-O1-O2-S3)

Otra de las participantes respondió:

El autocuidado de lo que hacemos nosotras mismas, porque hace parte del cuidado, que no comemos a la hora que es, trabajamos más del tiempo, manejamos el estrés, lo que hacemos con UTRASD que a veces estamos enferma y así vamos a las reuniones, dejamos pasar el desayuno, la hora de almorzar entonces (...), (Grupo focal, 25 de marzo de 2023, GFP-O1-O2-SCCPT-SCAU-S5).

Y otra de ellas contestó: “el autocuidado de uno mismo también viene siendo el hacerse uno la citología, estar pendiente de esas cosas”. (Grupo focal, 25 de marzo de 2023, GFP-O1-O2-SCCPT-SCAU-S5).

**Ilustración 2** Grupo focal mujeres sindicato UTRASD

**Nota:** archivo personal.

Con lo anterior se pudo conocer las percepciones que tienen las mujeres sobre el autocuidado, algunas concluyeron que autocuidado está relacionado con salud física, ya que expresaban que el cuidado de sí mismas era realizarse chequeos médicos como la citología, el autoexamen de senos, verse en el espejo para asegurarse de que “todo este en orden”, también el tener buenos hábitos alimenticios tanto a las horas de comer y el alimento que consumen, así mismo adoptar rutinas que les permitan disminuir el estrés diario causado por asuntos laborales, personales o familiares; otras de ellas lo relacionaron con asistir a espacios que les generen sensación de bienestar como la iglesia, grupos de oración y el sindicato.

En la segunda pregunta la cual fue ¿Qué entienden ustedes por resiliencia?

Las mujeres se mostraron confundidas ya que no conocían el concepto de resiliencia, algunas no habían escuchado la palabra por lo cual se les explicó el significado del concepto partiendo de vivencias que habían socializado en las entrevistas previas al encuentro, sin embargo había quienes sí tenían conocimiento sobre este concepto y dieron aportes como: “el significado yo lo veo como adaptarse uno”, (Grupo focal, 25 de marzo de 2023, GFP-CR-SCP-SCS-SCCA- S6), otra de ellas mencionó:

Yo la diferencié cuando a mí me tratan hablar de resiliencia, yo entiendo que es como yo eee pueda adaptarme a las costumbres y a las ideas de otros territorios, otras personas donde yo estoy acostumbrada a otra cosa, pero me tocó estar en Medellín y los paisas comen así y aquí no consigo las comidas típicas de mi territorio, pero me voy adaptando, me voy acostumbrando a eso, (Grupo focal, 25 de marzo de 2023-GFP-CR-O2-CR-SCCA-SCR-P-S7)

Seguido de esto, una de las compañeras y líderes del sindicato respondió en forma de explicación hacia las otras mujeres:

Acá haciéndole un pastelito a AS2 ejemplo: vos venís desplazado, eres emigrante. Llegaste a Medellín y te encontraste con un grande contexto y empiezas a vivir a pesar de todo lo que has pasado, buscas salir adelante esa es la resiliencia, (Grupo focal 25 de marzo de 2023-GFP-SCAT-SCR-P-CV-SCCA-O2-CR- S8).

Y continuó explicando:

A construir esa resiliencia y también a ser resistentes entonces empezamos por medio de esa resiliencia a construir nuestras vidas y acá todas somos desplazadas, víctimas o alguna otra cosa así...estamos en esa resiliencia constante superando todo lo que hemos vivido ya que eso no se olvida, pero superamos esas adversidades y continuamos (Grupo focal 25 de marzo de 2023-GFP-CR-O2-CR-SCCA-SCR-P-S7).

Tras escuchar los aportes de las mujeres se procedió a realizar una retroalimentación donde se les profundizó acerca del concepto y se les dieron ejemplos que podían visualizar en su entorno. Se explicó el concepto entendido en esta investigación desde el autor Uriarte (2005):

Como como una cualidad del ser humano de afrontar situaciones difíciles y desfavorecidas como, guerras, maltratos, abusos, que sirven para hacerles frente a tal

situación fortaleciendo e incluso llegando a transformar la experiencia en algo positivo de la persona, formando parte del proceso evolutivo manteniendo íntegro el golpe recibido o vivido, afrontando adecuadamente las dificultades.

Seguido a esto, uno de los ejemplos que se les propuso fue su migración a Medellín, dado que todas las participantes son originarias de otras ciudades y departamentos, pero decidieron migrar en busca de mejorar su calidad de vida y durante este proceso se vieron enfrentadas a afrontar procesos resilientes, siendo uno de esos su participación en el sindicato UTRASD, comenzar o continuar con su formación académica y la búsqueda de mejores oportunidades laborales ya que conocían sus derechos como empleadas domésticas.

Luego de haber dado la contextualización del concepto, las mujeres se sintieron familiarizadas con la palabra resiliencia y comenzaron a dar sus aportes, basándose en su historia de vida, tal como lo expresa una de las participantes en el siguiente fragmento: (Grupo focal 25 de marzo de 2023-GFP-SCAT-SCRIP-CV-SCCA-O2-CR- S8):

A construir esa resiliencia y también a ser resistentes, entonces empezamos por medio de esa resiliencia a construir nuestras vidas y acá todas somos desplazadas, víctimas o alguna otra cosa así estamos en esa resiliencia constante superando todo lo que hemos vivido ya que eso no se olvida, pero superamos esas adversidades y continuamos.

**Ilustración 3** Grupo focal mujeres sindicato UTRASD

**Nota:** Archivo personal.

La tercera y última pregunta fue ¿Qué puede pasar si yo me cuido?, para esta pregunta ya las mujeres mostraron mayor participación. Una de las respuestas más frecuente se basó en que si ellas se cuidaban podrían brindarle lo mejor de sí mismas a los demás, dando a entender que el autocuidado es importante para ellas respecto a su relación con los demás, como se puede observar en la siguientes respuestas dada por algunas de las participantes: “si yo me cuido puedo aportarle a los demás, puedo aportarle a mi familia y también puedo aportar a los demás a los de la calle” (25 de marzo de 2023-GFP-CC-O1-O3-S9 S8) otra de ellas mencionó “Si yo me cuido tengo la facilidad de fortalecer a mis hijos, de darles una mejor educación para que ellos emprendan y ellos también le enseñen eso a sus hijos. Eso es una cadena” (Grupo focal 25 de marzo de 2023-GFP-O1-O3-SCR-P-S11).

Por lo anterior se infiere que existe para ellas una relación directamente proporcional entre el cuidado de si y la calidad de vida, pues de este modo surge la posibilidad para cuidar del otro y de este modo reconocerse poderosa y capaz de mejorar la calidad de vida en sus contextos.

Por otra parte, también hubo quienes lo conciben como algo propio, algo personal que hacen para sentirse mejor con sí mismas, que puede estar relacionado con la salud física y

mental, la educación y su apariencia, así como se evidencia en el siguiente segmento “Puedo hacer que mi vida se supere más y hacer lo que uno quiere en la vida” (Grupo focal, 25 de marzo de 2023-GFP-SCRP-SCBS-SCAT-O3-O1-S10).

Así mismo mencionaban que consideraban el autocuidado como algo primordial, ya que si no se cuidaban nadie lo haría por ellas y, además afirmaron que al cuidarse podrían desarrollar sentimientos de felicidad y aceptación de sí.

#### **Ilustración 4** *Grupo focal mujeres sindicato UTRASD*



**Nota:** Archivo personal.

Por otra parte, las mujeres también tuvieron en cuenta la educación y el conocimiento de sus derechos como un factor importante en sus procesos de autocuidado como forma de resiliencia, como lo dice una de las participantes en este fragmento “Pues que antes no conocíamos nuestros derechos y ahora los conozco gracias a esto, al sindicato nos sentimos protegidas” :(Grupo focal 25 de marzo de 2023-GFP-SCFP-SCRP-CM-O2- S14).

Lo anterior, significó un aporte a la presente investigación ya que, reafirman al sindicato como un factor protector y una herramienta de autocuidado para estas mujeres, pues este lugar se vuelve un espacio seguro, donde han podido conformar redes de apoyo solidarias entre

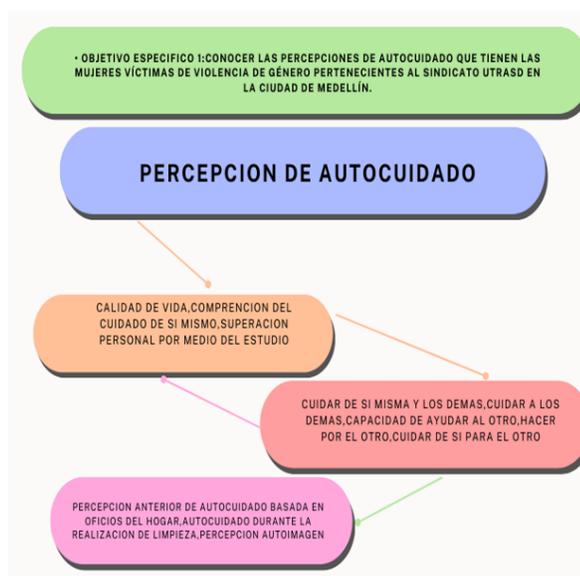
mujeres, se han capacitado en diferentes áreas y han surgido de allí amistades las cuales ellas consideran bastante valiosas.

Durante el espacio de esta pregunta también mencionaron la dimensión espiritual como un factor importante, afirmando que cuando iban a la iglesia lograban sentir sentimientos placenteros, como dice la siguiente participante refiriéndose a ello:” Si, paz tranquilidad” (Grupo focal 25 de marzo de 2023-GFP-SCBS-SCSE-S15).

Por último, con la ejecución de esta técnica, se lograron identificar algunos conceptos clave para entender las percepciones de autocuidado que tienen las mujeres participantes: Salud como forma de autocuidado, estar bien para brindarle bienestar a los demás, redes de apoyo, superación personal, bienestar de los hijos, cuidado de sí, proceso de adaptación, verse bien para sentirse bien, hábitos alimenticios saludables, espiritualidad, formación académica, oportunidades laborales, proyección de metas. (anexo I, palabras claves entrevista)

Los anteriores conceptos, logran reunir y sintetizar las percepciones que manifestaron tener las mujeres participantes del grupo focal pertenecientes al sindicato UTRASD, contribuyendo así a la respuesta del objetivo número uno.

**Ilustración 5** Mapa mental sindicato UTRASD objetivo 1



**Nota:** Archivo personal

**Ilustración 6** Mapa mental sindicato UTRASD objetivo 1



**Nota:** Archivo personal (Anexo K, mapa de objetivo uno, entrevista)

#### **4.1.2 Prácticas y herramientas de resiliencia**

En el presente resultado se recolectó la información acerca de las prácticas y herramientas que han implementado las mujeres participantes en sus procesos resilientes posteriores a las violencias de género que padecieron, entendiendo prácticas y herramientas como esas acciones y decisiones que permitieron hacer un poco más ameno el proceso.

Para este objetivo se realizó la entrevista semiestructurada, de la cual participaron cinco mujeres. Por medio de esta entrevista se logró dar respuesta al objetivo específico número dos y también arrojó información que da cuenta para los objetivos específicos uno y tres. (Anexo G, matriz por objetivos entrevista y anexo I palabras claves entrevista)

Para el caso del objetivo específico dos, con el cual se querían recuperar las narrativas acerca de las prácticas y/o herramientas de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD de la ciudad de Medellín, las respuestas se dieron en torno a dos categorías de análisis: prácticas y herramientas de resiliencia. Allí se dieron a conocer las prácticas de autocuidado que ellas han utilizado como herramienta de resiliencia, entre estas prácticas se encontró: la educación, los procesos formativos y de capacitación ya que, en su mayoría mencionaban que antes no tenían conocimiento de sus derechos y esa era la principal causa de las situaciones de violencia a las que fueron sometidas; por lo que el sindicato se convirtió para ellas en un espacio para obtener conocimiento y realizar aprendizajes colectivos, así como lo afirma una de las participantes:

Y así fue y ya de ahí fue que llegó a esto, pues a UTRASD todavía no había llegado, a UTRASD llegué fue un día que yo que quería estudiar cierto usted sabe, no es justificación, pero no creo que me estoy justificando, por esto porque hay muchas oportunidades y maneras de uno salir, pero nosotras las trabajadoras domésticas no

nos vamos a decir mentiras si, las trabajadoras remuneradas o a veces si trabajamos no nos da. (Entrevista AS1, 8 de febrero de 2023-EAS1-O2-S7.)

También, la espiritualidad, el perdón y sanación interior fueron otras de las herramientas de autocuidado que las participantes mencionaron en las entrevistas, convirtiendo esto en un factor importante en sus procesos de resiliencia, así mismo mencionó:

Como yo soy cristiana entonces llegué me entregué pues, a las cosas del señor y ahí yo decía yo iba los domingos, entonces yo decía ah, pero es que yo quiero es ponerme a estudiar, así como hice para sacar (...). (Entrevista AS1, 8 de febrero de 2023-EAS1-O2-S8).

Así mismo, hubo quienes mencionaron sus rutinas de cuidado facial, maquillaje, cuidados capilares y su forma de vestir como prácticas que también han nutrido el proceso, además de ejercicio, buena alimentación y chequeos médicos, lo cual puede interpretarse como prácticas que aunque se realizan en el cuerpo, logran producir un sentimiento de conformidad, fuerza y felicidad consigo mismas o, en otras palabras, aunque es algo que se realiza afuera, se siente en el interior de cada una de estas mujeres y ha aportado a que puedan superar las situaciones de violencias en las que se han visto inmersas. Respecto a esto una de las participantes mencionan: “¿Mami verme bonita todos los días te hace sentir bien no?, es que yo me siento mucho.” (Entrevista AS4, 15 de febrero de 2023-EAS4-O3-02-O1-SCP-S48).

Como herramientas de resiliencia, las mujeres participantes expresaron el amor propio, sentirse bonita para sentirse bien, la educación, el bienestar y algunas reiteraron que fueron las redes de apoyo y los espacios seguros. Partiendo de esto, manifestaban que estos dos factores los encontraban en UTRASD ya que, allí habían hecho amistades, socializaban, podían expresar sus inconformidades, angustias, dolores y serían atendidas, por lo que el

sindicato fue la herramienta con mayor influencia en los procesos resilientes de estas mujeres, una de ellas menciona que una de sus redes de apoyo es una compañera del sindicato afirmando: “no me ha faltado como te digo, esa amistad leal, como es Roa, una gran mujer, una gran persona, un gran ser humano, una persona que te coge y te, y te, los consejos que te da.” (AS2, 8 de febrero de 2023-EAS2-O2-S14 Entrevista).

Así mismo, menciona la siguiente entrevistada sobre cómo el sindicato ha sido una herramienta importante en su vida, ya que este le ha permitido conocer mejor sus derechos y el apoyo entre compañeras que se vive allí, también como este les motiva día a día a querer superarse tanto personal como académicamente. Así como mencionó una ellas:

Mucho, mi vida con el sindicato, como le digo el sindicato después de Dios, mi familia, la tercera familia, con el sindicato yo he logrado muchas cosas eh, yo les debo mucho a estas mujeres porque como eh, la junta fue, fueron esas educadoras. Para mi estuvieron ahí no tanto en defender y enseñarme mis derechos que debo sino también preocuparse con mi vida y bienestar, ósea ellas siempre también son como muy muy enfocadas en uno, de que si tú estás bien tu brindas pero si tú estás mal no haces nada ósea, ella tratan es que uno les copie, que uno esté como educándose, porque ellas quisieran que cada una de nosotras estuviéramos en una universidad sí, pero ellas luchan para buscarnos bienestar tanto como se dice económico, cómo también psicológicamente si, eh en lo económico lo digo es porque formaron está empresa sí. (Entrevista AS1, 8 de febrero de 2023EAS1-O2-SCBS-S21).

En la entrevista también se logró identificar que antes de que estas mujeres pertenecieran al sindicato y solo ejercían su labor como trabajadoras domésticas, estas sentían que esta ocupación, la desmeritaban, también había desconocimiento en torno a la labor, tanto de parte de ellas como de los empleadores ya que, estos atropellaban sus derechos

económicos y laborales puesto que, la remuneración que recibían no era justa, trabajaban más de las horas legales por el mismo salario, pero el pertenecer al sindicato les ha ayudado a mejorar sus vidas tal como lo menciona una de ellas:

Y sacar adelante todo lo que estamos haciendo con las compañeras, demostrarle a las mujeres que necesitan de nosotras para que ellas también sigan adelante, es una herramienta de motivación, porque este trabajo del servicio doméstico no es que sea fácil, bastante maltratado porque mucha gente cree que este trabajo no tiene validez o es menos que los otros y es lo primordial en nosotros demostrarle, a mucha gente que este trabajo es como cualquiera, es muy primordial y que entiendan que dónde vayamos deben respetarnos a nosotras así como nosotras respetamos, porque hay gente que cree que porque nosotras trabajamos en servicio doméstico somos menos y no es así. (Entrevista AS2, 8 de febrero de 2023-EAS3-O2-O3-CR- S32).

Con base a lo anterior, se logra evidenciar que las mujeres al pertenecer al sindicato deciden dignificar su labor empezando por ellas mismas, en tratar de que el trabajo doméstico se reconozca como cualquier otro, que no se debe desvalorizar su trabajo y mucho menos ser atropelladas por quienes las emplean.

Cabe resaltar, que durante las entrevistas también se lograron recuperar las narrativas acerca de las violencias a las que fueron sometidas en el pasado, durante estos espacios a medida que ellas iban narrando sus vidas demostraron diferentes emociones al recordar su pasado tales como: llanto, risas, enojo, impotencia y nostalgia. Estas violencias se presentaron en varios contextos, los cuales fueron agrupados de la siguiente manera:

**Tabla 3** *Entornos de violencia*

Tipo de violencia	Entorno donde se dio
-------------------	----------------------

<b>Sexual</b>	Familia, pareja, grupos armados, entornos que creían protectores como la iglesia
<b>Discriminación</b>	Empleo, sitios públicos, instituciones educativas, restaurantes.
<b>Psicológica</b>	Familia, pareja, grupos armados, empleadores, docentes
<b>Económica</b>	Pareja, empleo, familia

Para sistematizar la información obtenida se elaboró una matriz en la cual se clasificaron cinco tipos de violencia, los cuales fueron identificados en sus relatos. Estos fueron, violencia sexual, física, psicológica, económica y discriminación. Algunas de ellas vivieron dos o más tipos de violencia, algunas por parte de sus parejas, otras por parte de sus familiares, también por parte de la comunidad y/o empleadores. Al igual que se identificaron palabras claves las cuales se referenciaron en otra matriz (Anexo H-matriz tipos de violencia, entrevista y anexo J, palabras clave violencia entrevista)

Algo importante a resaltar es que, la mayoría de estas mujeres son migrantes de otros municipios principalmente del pacífico, Choco-Urabá. Ellas en sus relatos manifiestan que, al llegar a la ciudad de Medellín en busca de un mejor futuro, sufrieron la discriminación y el rechazo tal como lo menciona:

A nosotras las Afrocolombianas nos discriminan, siempre se lo he dicho también a los mestizos, a los indígenas también reciben esa discriminación y más, no nos vamos a decir mentiras Colombia es como un país que a veces hablan de la desigualdad y a veces no se respeta (Entrevista AS1, 8 de febrero de 2023EAS1-CP-S24).

También vivieron la discriminación por parte de una docente como lo menciona “Si porque yo ósea me sentía discriminada, ella no sabe de negros porque si le estoy haciendo las cosas bien, porque tiene que estar contra a mí, si yo no estoy haciendo nada malos.” (Entrevista AS3, 15 de febrero de 2023-EAS3-CV-S17).

En el segmento anterior, se logra evidenciar como por su color de piel y su forma de hablar con el acento originario de su territorio, ella se sintió discriminada ya que, en el contexto de la historia narra que durante un ejercicio en la escuela el cual se evaluaba de forma oral, la docente decidió calificarla con nota baja, debido a la pronunciación de algunas palabras ya que esta no podía pronunciar la letra R, pero al momento de escribirla lo hacía correctamente por lo cual era evidente que su falla no era por desconocimiento si no por su forma originaria de hablar.

Otra de las mujeres entrevistadas también señaló sentirse discriminada al llegar a Medellín ya que, esta es originaria del municipio de San Jerónimo Antioquia, aludiendo:

Fue fea porque usted sabe que uno bien niño y uno aquí en Medellín es. Cómo yo irme para otra ciudad que no conozco, entonces la tía mía me consiguió el trabajo por la 80 y yo tenía que ir de bus, en bus preguntando dónde quedaba, con la dirección en la mano, yo tenía que estar faltando un cuarto o a las siete y cuarto allá y yo llegué a las siete y media entonces tuve que ir, y la señora me dijo ¿usted es AS5? y yo le dije si y me dijo mija, pero era a tal horas. Porque yo tuve que pues. El trayecto para mí es muy largo, entonces me dijo ella espere yo voy donde. Para traer el marido mío, mientras ella entró yo me senté en la sala, pues yo creí que la gente era normal, normal sentarse uno en la sala entonces cuando vino con el marido me va diciendo disque jumm si eso es de entrada como será de salida y yo le pregunté ¿qué por qué? y me dijo que, porque me había sentado en los muebles, entonces ya de una vez me dijo que no me daba el empleo, pero yo nunca. Yo no capte porque no me lo dio. Si me entiende, yo no tenía esa capacidad de pensar ella porque no me dio el empleo a mí, pero me sentí mal, discriminada. (Entrevista AS5, 15 de febrero de 2023-EAS4-CV-S6).

Así mismo mencionó sentirse discriminada por su color de piel “mestiza” en el sindicato por parte de sus compañeros de piel negra, cabe resaltar que esta mujer es la única mestiza del grupo de entrevistadas explicando que si bien no era una discriminación directa en ocasiones suelen hacer comentarios en los cuales resaltan las capacidades y cualidades de las mujeres negras, desmeritando las de las mujeres mestizas, ella refiere:

Yo me siento discriminada por mí. Yo sí me siento discriminada en este momento por la gente afrocolombiana. Si, yo siento esa barrera porque muchas veces es hay que ir a tal parte, pero tiene que ser afrocolombianas, si me entiende, Todas menos yo, todas las de la junta son afrocolombianas menos yo y yo me. (Entrevista AS5, 15 de febrero de 2023-EAS4-CV-S9).

Lo anterior significó un hallazgo en la presente investigación puesto que, se suele pensar que la discriminación y el racismo va dirigido solo a las personas de piel negra, lo cual AS5 desmiente en el relato anterior, comprobando que la discriminación no tiene fronteras ya que esta se da sin importar género, etnia, cultura o religión.

Entorno a violencia sexual entendiéndose esta, según Villanueva, acosta y Castillo-Valdés, (2012) citando a Torres (2001) quien define que la violencia sexual:

Se puede ejercer al llevar a cabo relaciones sexuales sin consentimiento (violación), mediante la práctica de actos sexuales no deseados y sin protección al embarazo, en el contagio de infecciones de transmisión sexual, al estar bajo la influencia de alguna sustancia, lastimando o lacerando los genitales durante el acto sexual, usando objetos o armas, o incluso forzando a ver películas y revistas pornográficas (p. 500).

Se encontró que este tipo de violencia se presentó en diferentes contextos, como en el entorno familiar, académico, religioso y por parte del conyugue, también una de las

entrevistadas sufrió este tipo de violencia por parte de un grupo armado al margen de la ley. Al momento de relatar estos acontecimientos se logró percibir que cada una lo narraba con una emoción diferente, algunas con tristeza, otras con rabia y otras desde la resiliencia.

También, se pudo evidenciar que estas adversidades actualmente no afectan considerablemente a estas mujeres si no que han logrado transformar estas experiencias en aprendizajes han contribuido a su crecimiento personal y no volver a dejar que la historia se repita, en sus relatos se pudo encontrar, “yo pasaba muchas cosas en la casa, muchas cosas con mis hermanitos también, y ella no creía nada de lo que yo le decía, entonces todo eso lo viví yo en la casa” (Entrevista AS2, 8 de febrero de 2023-EAS2-CV-S43.).

Al momento de la entrevistada mencionar el abuso que sufrió por parte de sus hermanos se mostraba insegura, sin embargo, mediante la entrevista se logró tener un ambiente de confianza para que ella pudiera expresar lo vivido en su hogar, comentando que ese abuso que vivió se lo expresó a su madre la cual no le creyó, aunque posterior a esto ella decidió alejarse, siguió estando al pendiente de sus hermanas menores ya que no quería que vivieran lo mismo que ella.

Por otra parte, una de ellas vivió acoso escolar por parte de un docente el cual le insinuaba deseo hacia ella a través del contacto en su mano con los dedos de él, ella relata:

Llegó otro profesor como a joder la vida, yo era la más grande, y comienza a hacerme rasquiña en la mano pero no tenía la menor idea de que era eso, pero cuando yo empecé a ver por ahí cosas yo le dije a mi papá que el profesor me rascaba la mano y el déjalo que yo hablo con él pero le dije que no le comentara a mi mamá, como yo ya tenía como idea qué significaba yo le había preguntado a varias compañeras qué significaba me decían, le está insinuando esto y ya, pero conmigo no va, no va a ,pasar

entonces me dicen, sí él es así le gusta rasgar la mano (Entrevista AS3, 15 de febrero de 2023-EAS3- CV-S4).

Ella relata cómo este docente se le insinuaba de forma sexual rascándole la palma de la mano con sus dedos, haciéndola sentir intimidada y vulnerable, también asqueada y fastidiada por lo cual ella decidió comentarlo a la familia recibiendo apoyo por parte de esta.

En otro de los relatos, una de ellas manifestó el acoso que vivió por parte de un sacerdote de una iglesia ubicada en la ciudad de Medellín a la cual le gustaba asistir aludiendo:

A mí casi me viola el padre de barrio triste, fui yo a averiguar cuándo eran los cursos, porque yo tengo tres hijos, en los cursos para bautizar los niños y yo entré y él se quedó conmigo y de pronto llegó se levantó y cerró la puerta así le echó llave y yo padre venga y usted porque no es que venga usted es muy linda y empieza entonces cuando empezó así, le digo yo venga padre yo vengo a una cosa no a esto, no pero eso no se da cuenta nadie entonces empezó y yo le dije, no padre usted me toca yo grito, soy muy gritona yo no tengo cualquier voz, me dijo, se arrepiente y yo lo que sea, pero grito entonces me vio tan decidida que abrió la puerta. (Entrevista AS5, 15 de febrero de 2023EAS4-CV-S25).

Este acontecimiento fue difícil para ella ya que, consideraba esta iglesia como un lugar seguro debido a que lo frecuentaba desde hacía varios años y nunca pensó encontrarse con esta realidad, pues nunca se imaginó que a su edad y muchos menos un sacerdote que representa una figura espiritual fuera a cometer estos actos con ella, sin embargo, al momento de relatar este acontecimiento ella no demostró que esto la afectara actualmente.

Otra de las entrevistadas estuvo secuestrada por un grupo armado al margen de la ley, durante nueve meses; expresó que durante ese tiempo recibió múltiples abusos y amenazas

por parte de varias personas en especial, de los hombres que se encontraban allí, tal como lo relata en el siguiente segmento: “Durante ese tiempo sí, recibí cualquier tipo de abuso, tuviera con el periodo sin el periodo, como fuera desde que el tipo quisiera” (Entrevista AS5, 15 de febrero de 2023-EAS5-CV-S11).

Este secuestro se dio debido a que durante una celebración de su pueblo natal unos de sus familiares se vieron envueltos en un conflicto del cual resultó una persona fallecida, que, hacia parte de un grupo al margen de la ley, por lo que tanto ella como su familia se vieron obligados a huir, pero un tiempo después esta decidió volver a su pueblo y esperando el bus sucedió el acontecimiento del secuestro a lo cual ella mencionaba que le decían:

Agradece que al menos servís para la cama porque la orden es Chaverra que sea vea, Chaverra que hay que matarlo, pero tú estás como buena para la cama, esa fue la respuesta del tipo, no le conocí el nombre a nadie (Entrevista AS5, 15 de febrero de 2023-EAS5-CV-S10).

Tras haber narrado su historia, AS5 expresa que le parecía injusto pagar las consecuencias de los actos de otros y que por el hecho de llevar un apellido, tuvo que sufrir y vivir estos actos de violencia.

Otros de los tipos de violencia identificados durante la aplicación de la técnica entrevista, fue la violencia física entendiéndose esta como: “violencia física. Es el ataque directo, corporal contra las personas. Ella reviste un triple carácter: brutal, exterior y doloroso. Lo que la define es el uso material de la fuerza, la rudeza voluntariamente cometida en detrimento de alguien” (Martínez Pacheco, 2016).

Respecto a la violencia física, en las entrevistadas, se encontró que esta provino de parte de sus parejas y en el núcleo familiar. Al padecer estas violencias, ellas narraban haber

sufrido golpes, los cuales generaron en ellas traumas y hematomas. Mientras narraban estos acontecimientos, se podía observar en sus rostros las expresiones, que esto aún les genera dolor e ira, una de ellas menciona: “mamá fue un poquito complicado, con mi mamá la conversa fue un poquito complicada, el marido metía la mano también” (Entrevista AS2, 8 de febrero de 2023-EAS2-CV-S32).

AS2, mientras narraba su historia se mostraba con dolor ya que, su voz estaba entre cortada y sus ojos llorosos, pues aún le dolía ese maltrato que recibió por parte de su madre pues, en ocasiones expresó que era solo con ella ese maltrato físico y que con sus hermanos el trato era diferente, como lo expresa en el siguiente segmento:

Mi mamá te cogía de la calle de donde vos estuvieras del pelo te arrastraba hasta llegar a la casa y, te metía dentro de la tina y en la tina se metía, una tina llena de agua y te montaba la pata y te pegaba. Y los rejos no eran, te iban a pegar seis latigazos como te daban ahora, mi mamá me pegaba a mí eran de dos millones de latigazos. (Entrevista AS2, 8 de febrero de 2023-EAS2-CV-S41).

Mencionó que actualmente, está intentado fortalecer y perdonar la relación que tiene con su madre ya que, ella expresa que al fin y al cabo es su mamá y desea transformar su experiencia.

En el caso de otra de las entrevistadas, la violencia se presentó por parte de su pareja, donde manifestó que durante años soportó maltratos físicos, ya que no tenía forma de generar ingresos y poder brindar lo básico para una vida digna a sus hijos; debido a esto se vio sometida a seguir en la relación con su pareja sentimental para poder brindar estabilidad a sus hijos, así como lo menciona en este fragmento:

Ese hombre a mí no me daba comida, ese hombre me maltrataba. Yo tenía que usar aretes grandes para que no me vieran lo que él me hacía por aquí. Me reventaba a cada rato, yo sentí con él la violencia más horrible de mi vida. (Entrevista AS5, 15 de febrero de 2023-EAS4-CV-S26).

Pasado el tiempo, ella manifestó que logró obtener un trabajo en el cual contó con el apoyo de sus compañeros, quienes la incentivaron y motivaron a separarse de su pareja como primer paso para superar las adversidades por las que habría estado pasando todo este tiempo y poderle brindar estabilidad mental y económica a sus hijos y a ella misma.

La última de las entrevistadas compartió que sufrió la violencia física por parte de su expareja, el cual la maltrataba, humillaba y ultrajaba con los malos tratos que le brindaba diariamente. Ella manifestaba rabia y dolor de todo lo que vivió con su pareja al momento de relatar estas situaciones y menciona que fueron estas quienes la hicieron convertirse en una persona violenta, como un mecanismo de defensa que desarrolló tras soportar las agresiones tomando la decisión de terminar su relación tras el hecho que narra a continuación: “porque él me dejó reventada hinchada vuelta nada, llega la policía me ve en esa situación me cogen en un carro me llevan para medicina legal” (Entrevista AS5, 15 de febrero de 2023-EAS5-CV-S30).

AS5, narró que la última vez que tuvo que vivir un ataque de violencia por parte de su pareja, ella tomó un cuchillo y decidió apuñalarlo, ya que sentía que en ese momento era elegir su vida o la de él. Cabe resaltar que este incidente no ocasionó consecuencias mayores como fallecimiento o heridas de gravedad, sin embargo, logró ser el detonante para que la entrevistada lograra tomar la determinación para culminar su relación sentimental.

También, se identificó entre los tipos de violencia la psicológica, entendiéndose esta Según los criterios de Salvazán, Creagh Alminán y Durán Durán, (2014) Acosta, citando a Wert N (s.f.): “La violencia psicológica es toda omisión o acción que cause daño, dolor, perturbación

emocional, alteración psíquica o daño en la autoestima de la persona a la cual va dirigida” (p. 1148).

Se puede decir que, debido a este tipo de violencia quedaron secuelas que actualmente se siguen manifestando en ellas, sin embargo, las participantes demuestran que las han ido trabajando por medio del sindicato, el cual también se ha convertido en su principal red de apoyo ya que, allí han tejido relaciones solidarias entre compañeras y colegas.

Las mujeres pertenecientes al sindicato que decidieron participar en esta técnica, mencionaron que, cada vez que hablan sobre las vivencias que les han causado dolor, experimentan un tipo de liberación en su interior y sienten como eso que ellas han llamado “su carga” se aliviana cada vez que logran poner su dolor en palabras y expresarlo a alguien más, por lo cual se logró comprobar que los espacios de dialogo que ellas permiten y construyen en torno a sus vivencias, también son una forma de cuidar de sí mismas, pues de este modo han manifestado sentir bienestar y reestructurar la visión que tienen sobre sus historias de vida y sobre su propio ser.

Por otra parte, entre algunos de los acontecimientos que conforman la violencia psicológica de estas mujeres, se encontraron los agravios como factor común en algunas de ellas, tal como es en el caso de AS2: “Él verbalmente era un poquito como brusco, también humillaciones” (Entrevista AS2, 8 de febrero 2023-EAS2-SC-S55.) y del mismo modo de AS5: “ay me pegó una insultada, muchachas que yo creo que fue una de las que más recuerdo”. (Entrevista AS5, 15 de febrero 2023CV-SCSE-S41).

También, discriminación, subestimación, manipulaciones, degradación, control, dependencia y rechazo fueron algunas de las demás formas que mencionaron las participantes sobre los modos en que eran violentadas psicológicamente, principalmente por de sus parejas.

La última violencia identificada fue la económica, la cual se entiende en la presente investigación desde el concepto de Daza Gutiérrez y De Los Reyes Tovar (2021):

Se da cuando no se aceptan o se restringen los derechos a los ingresos, a la propiedad, el uso y disfrute de bienes y servicios, obligando a la parte afectada a someterse a las decisiones que se tomen en el ámbito económico.

Este tipo de violencia se logró identificar que se presentó primariamente en el entorno laboral y, en algunos casos por parte de sus familiares y cónyuges, en el contexto laboral donde no recibían una remuneración justa por parte de sus empleadores. Otro de los contextos referidos fue el familiar, donde tanto sus parejas como familiares disponían y manejaban sus ingresos a su antojo, a la vez que eran básicamente obligadas a responder económicamente en el hogar ya que de lo contrario no había quien se hiciera cargo de suplir las necesidades que surgían en él.

Un ejemplo de lo anterior lo brinda AS5 en el siguiente fragmento:

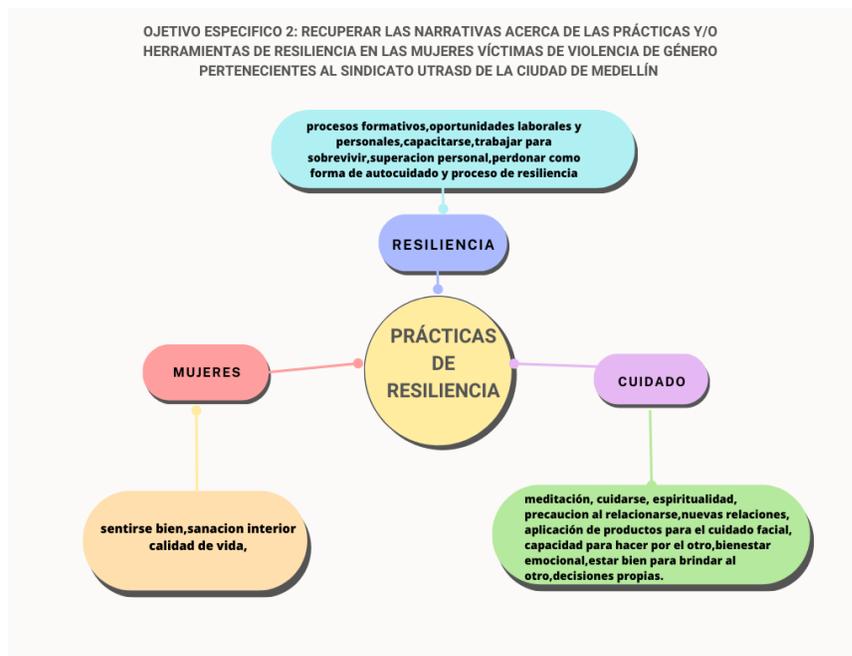
Entonces antes de llegar a la casa se guardaba la plata y yo le decía: la plata para el mercado, y me decía: me la gasté y que. Mami yo tuve que... Yo no me arrepiento porque uno no debe de arrepentirse de lo que hace por los hijos, yo tuve que hacer tantas cosas muchachas para sostener mis hijos. Tantas cosas yo no me arrepiento de eso, yo tuve que ser moza del dueño de la casa del mercado para que me diera...Yo no me arrepiento de eso y hoy en día tengo unos hijos que belleza. (Entrevista AS5, 15 de febrero de 2023-EAS4-CV-CR-SCCA-S29).

En el segmento anterior, fue posible identificar que la violencia económica se puede dar de diversas formas, en este caso el cónyuge humillaba a AS5 por medio del dinero que el ganaba, haciendo que ella y su familia pasaran dificultades económicas, perjudicando su

estabilidad de vivienda y su alimentación, ocasionando que esta mujer se sintiera obligada a tomar decisiones y realizar algunos tipos de acciones que en su momento fueron incómodos para ella, todo esto con el fin de poder sobrevivir junto a sus hijos.

Para facilitar la comprensión de los conceptos hallados se realizó un mapa mental (Anexo L, mapa de objetivo dos):

### Ilustración 7 Mapa mental mujeres sindicato UTRASD objetivo 2



**Nota:** Archivo personal

### Ilustración 8 Mapa mental mujeres sindicato UTRASD objetivo 2



**Nota:** Archivo personal (Anexo L, mapa de objetivo dos)

#### 4.1.3 Función del autocuidado en la resiliencia

Para el presente objetivo, el cual pretende identificar si las prácticas de autocuidado cumplen una función en el proceso de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia de género en el sindicato UTRASD en la ciudad de Medellín, se realizó una cartografía corporal, en la cual participaron siete mujeres pertenecientes al sindicato, concibiendo en esta ocasión la función del autocuidado como uno de los elementos de los procesos resilientes que las mujeres pueden considerar acoger en su evolución.

En primer lugar, se realizó una contextualización general de la investigación y de lo que se había logrado hasta el momento. Seguido a esto, se les explicó en qué consistía esta técnica y tras esta explicación se procedió con la entrega de materiales para iniciar la actividad, donde por cada cara de la cartulina que se les entregó dibujaron una silueta que las representara antes y ahora.

A medida que cada una iba realizando sus siluetas, el ambiente se tornó cómodo y tranquilo, se logró evidenciar la solidaridad como uno de los valores que caracterizan este

grupo de mujeres ya que, se brindaban ayuda unas a otras; así mismo, a medida que iban dibujando hubo intercambio de opiniones, experiencias y risas.

Seguidamente, al tener ambas siluetas listas, se les comenzaron a brindar una serie de indicaciones, las cuales consistían en ubicar en papeles de diferentes colores aspectos puntuales, siempre teniendo en cuenta que debían dar respuesta sobre cómo era tal aspecto antes y cómo lo percibe ahora, tal como se muestra a continuación:

Cabe resaltar que esto se encuentra plasmado en una matriz con la información recolectada (Anexo P, matriz cartografía corporal)

**Tabla 4** *Colores en la cartografía.*

<b>Significado de los colores en la cartografía</b>	
Percepción física	
Percepción mental	
Emoción al momento de la violencia y ahora	
Partes del cuerpo violentadas	
Prácticas de autocuidado	
Partes favoritas del cuerpo y sus cuidados	

**Nota:** Archivo personal

En primer lugar, en papel de color verde, debían escribir cómo se percibían físicamente antes y ahora para luego ubicarlos en la cartulina donde estaban sus siluetas. Para este ítem los resultados obtenidos fueron los siguientes:

**Tabla 5** *Narrativas percepción física.*

<b>NOMBRE</b>	<b>FECHA</b>	<b>NARRATIVA</b>
AS3	25 de marzo de 2023	Antes me sentía excelente porque estaba con un cuerpo adecuado y me sentía/ Ahora me siento

NOMBRE	FECHA	NARRATIVA
		muy subida de peso y eso me tiene angustiada y preocupada mucho.
AS9	25 de marzo de 2023	Yo antes era físicamente antes me veía delgada/Y ahora me veo hermosa de cuerpo físico
AS2	25 de marzo de 2023	Antes me veía físicamente gorda, enferma, había perdido mi autoestima, mis ganas de luchar, de verme en la condición que estaba/Ahora me siento feliz, aprovecho el tiempo con mis tres hijos, construyendo metas y proyectos para poder darles una calidad de vida mejor a mis tres hijos.
AS7	25 de marzo de 2023	Yo antes físicamente me sentía con la autoestima muy baja, me mantenía llorando, me decían mis compañeros de clase, avispa flaca/Pero ahora volví a renacer cuando me acepté a mí misma con mis errores 1 (primero) yo, 2(segundo) yo, 3(tercero) yo
AS6	25 de marzo de 2023	Antes me percibía muy insegura por mi cabello afro/Ahora me percibo muy segura con mi cabello, amo lucirlo y completamente segura con mi cuerpo.
AS5	25 de marzo de 2023	Antes me percibía mal/Ahora me percibo bien fortalecida
AS8	25 de marzo de 2023	Antes no tenía hijo estaba más delgada y me sentía hermosa. Antes usaba minifaldas y me vestía de colores, me peinaba con cauchitos de colores/Me gusta mi cintura, ahora estoy más hermosa que nunca, me gusta mi cuerpo.

---

En este ítem, se logró conocer la percepción individual de cada una de estas mujeres sobre su aspecto físico en dos momentos diferentes. Allí se pudo conocer que, si bien en su mayoría expresaron haberse sentido inconformes antes y satisfechas ahora, no en todos los casos fue así, pues la participante AS3 manifestó que anteriormente se sentía más cómoda con su aspecto físico ya que en el presente, tiene sobre peso y esto la hace sentir insegura con su cuerpo, además, de las implicaciones a su estado de salud que esto conlleva.

Sin embargo, como se mencionó anteriormente, la mayoría de ellas, manifestaron sentirse mejor ahora ya que, antes no estaban conformes con ciertas partes de su cuerpo, como su cabello o el peso que tenían, lo cual provocaba que tuvieran una autoestima baja y que sintieran rechazo por sí mismas. Algunas de las razones que ellas socializaron acerca de por qué a pesar de sentirse inconformes no tomaban la determinación para cambiarlo, fueron: que no había conciencia sobre esos espacios que se debían brindar para trabajar en sí mismas y la falta de tiempo o recursos.

### **Ilustración 9** *Cartografía corporal*



**Nota:** Archivo personal

Luego, en papel de color azul debían colocar cómo se percibían mentalmente antes y ahora y en este caso los resultados obtenidos fueron:

**Tabla 6** *Narrativas percepción mental*

<b>NOMBRE</b>	<b>FECHA</b>	<b>NARRATIVA</b>
AS7	25 de marzo de 2023	Tenía la autoestima baja, me mantenía pensando que la gente hablaba por mi apariencia/ Ahora le voy a hablar a la gente, no me importa lo que digan de mí y si me tienen rabia hago lo posible para caerle.
AS6	25 de marzo de 2023	Antes me percibía muy infantil, incapaz de hacer algo/Ahora me percibo demasidamente madura y segura para tomar una decisión.

NOMBRE	FECHA	NARRATIVA
AS8	25 de marzo de 2023	Antes me sentía débil/Me siento feliz empoderada.
AS2	25 de marzo de 2023	Antes mentalmente estaba cansada, triste, estresada, amargada, enojada y sentía mucho dolor.

Con este ítem se dio a conocer cómo la mayoría de estas mujeres se sentían preocupadas, con baja autoestima, cansadas mentalmente, tristes e inmaduras, esto debido a todas las situaciones de violencias a las que se encontraban sometidas, las adversidades por las que atravesaron y las relaciones poco saludables en las que estuvieron.

También, cabe resaltar que algunas de ellas no tenían una buena relación con sus familias, lo cual era un agravante para su estado mental. Sin embargo, en él ahora la mayoría de estas mujeres han logrado superar estas adversidades y su autoestima ha mejorado, manifiestan sentirse empoderadas, dueñas sus decisiones, capacitadas para lograr las metas que se propongan; es preciso señalar que casi en su totalidad, estos cambios se los atribuyen al sindicato, ya que expresan que fue allí donde inició su transformación y ha sido una de las herramientas de autocuidado más significativas en sus procesos.

### **Ilustración 10** Cartografía corporal



**Nota:** Archivo personal.

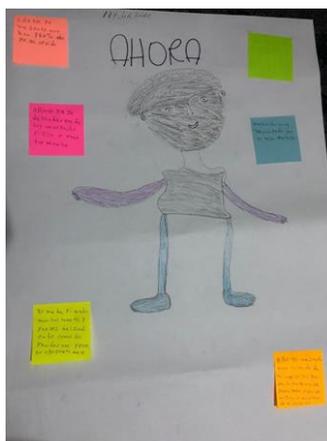
En la tercera indicación se les pidió que en papel de color rosado escribieran las emociones que habían sentido al momento de vivir la violencia y como se sienten ahora tras esa violencia, para este ítem los resultados obtenidos fueron:

**Tabla 7** *Narrativas emociones.*

<b>NOMBRE</b>	<b>FECHA</b>	<b>NARRATIVA</b>
AS3	25 de marzo de 2023	Antes me sentía muy angustiada porque no sabía que hacer/Ahora yo me siento muy bien y todo se olvida.
AS2	25 de marzo de 2023	Antes y ahora cuando sentía violencia sentía miedo, angustia, impotencia cuando mi mamá me maltrataba físicamente y psicológicamente/Ahora violencia me siento mejor, porque busqué ayuda en un psicólogo para superar tanto maltrato, ahora me siento bien fortalecida y cambiada.
AS6	25 de marzo de 2023	Cuando mi madre me pegaba por no lavar los platos. Abandono de los padres fue la violencia que más me marco/Ahora me siento fortalecida físicamente y emocionalmente.

Con lo anterior, se logró identificar que estas mujeres al momento de sufrir la violencia sentían miedo, angustia, vulneradas e impotentes por no sentirse capaces para defenderse en ese momento, sintieron nostalgia y desilusión al sentir el abandono o el casi nulo apoyo de sus padres y personas cercanas, un sinfín de emociones que al momento de recordar, se podía notar en sus miradas la tristeza, sin embargo expresaron que estas emociones ya las perciben como logros, por haber superado estas situaciones, como hay algunas a las cuales esto ya no las afecta, también hay quienes aunque aún recuerdan con nostalgia esos momentos están en proceso de sanar y tratando de recordar esas situaciones donde fueron violentadas, aportándoles aprendizajes y contribuyendo a su crecimiento personal.

### Ilustración 11 Cartografía corporal



**Nota:** Archivo personal

Para el cuarto momento, la indicación fue escribir las partes del cuerpo donde sintieron las violencias que vivieron y ahora cómo se sienten con ello. Pese a que la indicación se brindó en repetidas ocasiones, la explicación no fue lo suficientemente comprensible para las participantes, puesto que sus respuestas no parecen estar en coherencia con lo requerido en la descripción del ítem, a excepción de la siguiente participante la cual menciona: “ante en la mano”. (Cartografía corporal 25 de marzo de 2023 AS3) Las demás respuestas se vieron enmarcadas en que estas violencias las sintieron física, mental, verbal, psicológica y emocionalmente.

Para la parte correspondiente al ahora, tres de siete participantes no tuvieron respuesta, dos de las siete realizaron dibujos de un corazón y una flor y, las dos restantes respondieron: “Ahora ya se defenderme de los maltratos físicos y mentalmente”. (Cartografía corporal 25 de marzo de 2023 AS3) y la otra “Físicamente, violencia verbal, psicológica mental y física y económica”. (Cartografía corporal 25 de marzo de 2023 AS2).

Lo anterior, dio cuenta de que posiblemente hubo un vacío en la formulación de este punto, de modo que quedara con mayor facilidad de comprensión, sin embargo, también surge

la hipótesis de que al momento de brindar esta indicación no hubo suficiente atención por parte del grupo ya que, aprovecharon el espacio como una oportunidad para intercambiar experiencias, lo cual dinamizó el espacio y se permitió el intercambio de conocimiento entre investigadoras y participantes.

### **Ilustración 12** *Cartografía corporal*



**Nota:** Archivo personal

Para el quinto momento, en papel de color amarillo se les pide a las mujeres que plasmen allí por medio de palabras cómo practican el autocuidado o que formas de cuidarse son sus favoritas. Para este momento se les hace la aclaración de que todas tienen una manera diferente de hacerlo, que puede ir desde lo mental hasta lo físico, mencionando también que cada forma de autocuidado es correcta y es muy personal por lo cual todos sus aportes serían válidos. En esta sus respuestas fueron:

**Tabla 8** *Prácticas de autocuidado*

<b>NOMBRE</b>	<b>FECHA</b>	<b>NARRATIVA</b>
AS3	25 de marzo de 2023	Yo me defiando mentalmente a través del sindicato, como defenderme y por eso ago parte de el
AS9	25 de marzo de 2023	La citología, comer saludable, no comer tanta checheria.
AS2	25 de marzo de 2023	Ahora amor propio salud, ejercicio, comer saludable y comer a tiempo.

<b>NOMBRE</b>	<b>FECHA</b>	<b>NARRATIVA</b>
AS7	25 de marzo de 2023	Para cuidarme amor propio, cuidarme mucho, hacer mucho ejercicio y lo más importante saber cuidarme
AS6	25 de marzo de 2023	Arreglarme, verme bonita
AS5	25 de marzo de 2023	Me cuido emocionalmente y físicamente
AS8	25 de marzo de 2023	Me quiero, voy al médico, hago ejercicio y bailo mucho

Tras leer las respuestas obtenidas, se puede interpretar que el autocuidado se percibe de distintas formas, para muchas de ellas el verse bien físicamente es una parte trascendental, que las hace sentir cuidadas y con alta autoestima, como también hay otras mujeres que su forma de cuidarse es asistiendo a chequeos médicos de forma periódica a realizarse la citología y mamografía, el ejercicio también es otra de las maneras que emerge en las respuestas de las participantes donde procuran tener un buen estado físico tanto por salud como por su aspecto.

Este momento fue valioso para la presente investigación ya que, se conoció la diversidad que puede surgir del concepto autocuidado, que se convierte en un asunto subjetivo, personal y autentico en cada una de ellas, siendo tarea de cada una de las mujeres identificar las formas de cuidarse, que les hagan sentir cómodas y paulatinamente contribuyan al fortalecimiento de los procesos que cada una ha estado construyendo.

También, surge como otro factor que, las mujeres participantes conciben el autocuidado primordial para poder cuidar al otro, bien sean sus hijos, familia o amigos y aunque expresan ya tener conciencia del cuidado de sí mismas como algo que se debe hacer en primer lugar para ellas, aún queda en evidencia que la mayoría de las ocasiones deciden cuidarse para el bienestar de los demás y no de ellas.

El sindicato UTRASD como factor protector y la principal forma de autocuidado se hizo evidente en las respuestas ofrecidas por las participantes, pues manifiestan que este espacio ha sido la mayor ayuda para ese cambio de vida que todas ellas anhelaban ya que, en este lugar lograron conocer sus derechos y de ese modo comenzaron a posicionarse como protagonistas en su presente.

Por otra parte, se evidenció que algunas mujeres no tenían claridad respecto a que existen múltiples maneras de cuidarse y pensaban que quizás solo era desde un solo ámbito, por ejemplo, desde la salud o el físico, por lo que se procedió a explicar que hay muchas formas de hacerlo y a partir de esta explicación comenzaron a identificar prácticas que realizan cotidianamente, pero, que no tenían idea de que esas hicieran parte del autocuidado. Por ejemplo, el asistir al sindicato resultaba algo natural para ellas y aunque fue la forma de cuidar de sí mismas que mayor protagonismo ha tenido en las respuestas, se puede notar que no había una conciencia sobre esto como una forma de cuidarse.

### **Ilustración 13** *Cartografía corporal*



**Nota:** Archivo personal

Por último, en papel de color naranja se les pidió que escribieran las partes favoritas de sus cuerpos, aquí las respuestas fueron positivas ya que, la mayor parte de las participantes expresaron que actualmente se aceptan y disfruta de las formas en qué se cuidan, por ejemplo, en los siguientes fragmentos es posible ver como algunas de ellas lo indican:

**Tabla 9** *Partes favoritas del cuerpo*

<b>NOMBRE</b>	<b>FECHA</b>	<b>NARRATIVA</b>
AS2	25 de marzo de 2023	Partes favoritas de mi cuerpo, mis senos los cuida haciendo el autoexamen de mama
AS7	25 de marzo de 2023	Me gustan todas, pero lo más que me cuida es el cuerpo los glúteos, me los cuida con aceites y rutinas diarias
AS8	25 de marzo de 2023	Cintura, mi cabello con tratamiento me lo cuida, mis piernas

Con estas respuestas, se evidenciaron diversas maneras en las que estas mujeres cuidan su cuerpo, con aceites para los glúteos, el autoexamen de mama y los tratamientos que se realizan y aplican para el cabello.

Todas estas prácticas hacen parte del cuidado diario de las mujeres, las cuales manifiestan que, en efecto, realizar dichas acciones para sí mismas ha sido de gran ayuda para aceptarse, sentirse cómodas y han elevado su autoestima, logrando que los procesos de resiliencia que enfrentan se nutran de sus vivencias y sean más dóciles.

Además, todo este ejercicio dio cuenta de que cada una de ellas ahora se preocupa por su cuerpo, lo cual indica que el autocuidado sea conscientemente o no, ha estado inmerso en sus procesos e historias de vida.

La entrevista también brindó algunos de los aportes, como la superación personal ya que, gracias a las prácticas de autocuidado estas mujeres decidieron darse una nueva oportunidad y comenzar esos proyectos personales, que para algunas eran educativos, para otras, deportivos, familiares, laborales, etc.

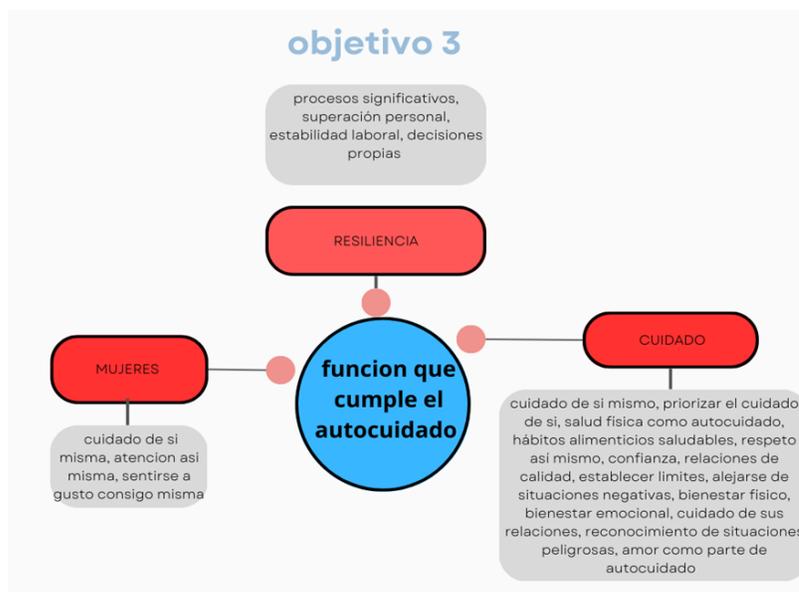
También, al empezar a realizar prácticas de autocuidado, comenzaron a tomar sus propias decisiones con beneficio para sí mismas, por ejemplo, quienes empezaron a hacer ejercicio o quienes quisieron iniciar o culminar sus estudios.

Del mismo modo, las mujeres expresaron que otra de las funciones que podían percibir del autocuidado, era que gracias a él se podían priorizar ellas mismas, ya que por sus historias de vida e incluso su profesión (empleadas domésticas) constantemente su atención estaba puesta en el cuidado y servicio del “otro”, haciendo que no tuvieran espacios para cuidarse, que no se alimentaran bien, ni apartaran tiempo para sus proyectos personales.

Así mismo, comenzaron a tener conciencia del cuidado de sí, han adquirido hábitos alimenticios saludables, confianza, han estado pendientes de su salud física y emocional, han tejido relaciones de calidad, aprendieron a establecer límites y alejarse de situaciones que ellas consideran negativas.

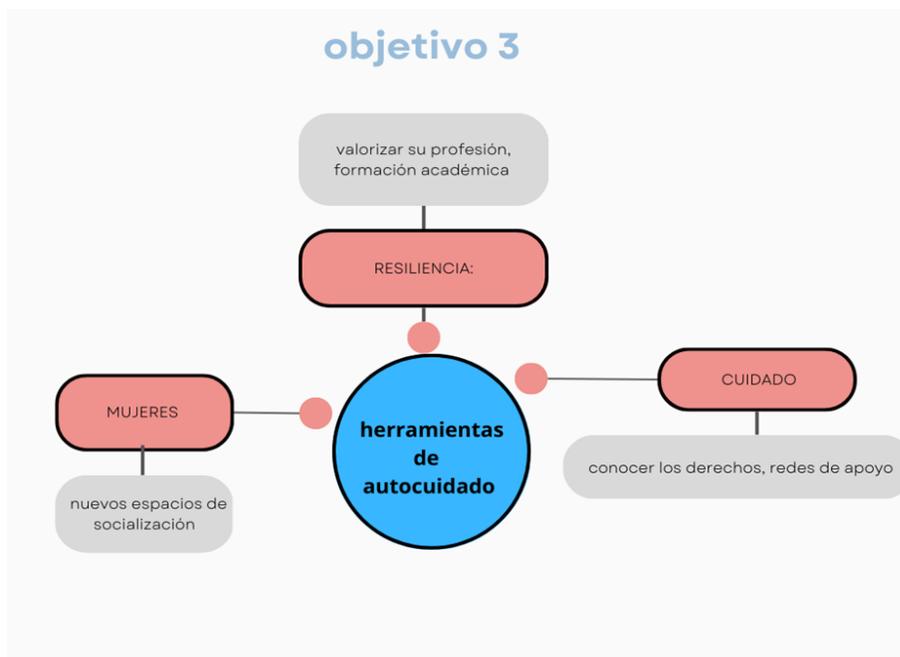
Para facilitar la comprensión de los conceptos anteriormente se elaboró un mapa mental:

**Ilustración 14** Mapa mental mujeres sindicato UTRASD objetivo 3



**Nota:** Archivo personal

**Ilustración 15** Mapa mental mujeres sindicato UTRASD objetivo 3



**Nota:** Archivo personal (Anexo M, mapa de objetivo tres, entrevista)

## 4.2 Discusión

Esta investigación tuvo como propósito comprender si existe influencia de las prácticas de autocuidado como herramienta de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al sindicato UTRASD de la ciudad de Medellín.

Dicho esto, el presente capítulo está compuesto por las categorías emergentes que surgieron tras analizar los resultados y hallazgos, las cuales son: Violencia cultural, institución como factor protector y diversidad de la resiliencia. Estos conceptos dan cuenta de cómo han vivido los procesos de resiliencia tras la violencia de género las participantes, la multiculturalidad que se encuentra allí, la diversidad y los factores protectores que han identificado, esto se plasmó en una matriz la cual contribuyó a la selección de las categorías anexo Q, matriz categorías emergente y anexo R, triangulación)

#### **4.2.1 Violencia cultural**

En los resultados de la presente investigación se evidenció cómo la violencia surge en cualquier escenario, esto sin discriminar etnia, religión o cultura, pues las mujeres participantes expresaron ser originarias de diferentes lugares ubicados en el Urabá Antioqueño y el departamento del Chocó. Sin embargo, aunque cada una provenía de diversos lugares, tenían algo en común y era que la cultura de la violencia venía arraigada como herencia en sus núcleos familiares.

Entendiendo la violencia cultural en palabras de Jiménez Bautista (2012):

Como todo aquello que, siendo evitable, impide, obstaculiza el desarrollo humano, comprendiendo, por tanto, no sólo la violencia directa, sino también la denominada violencia estructural (pobreza, represión, contaminación, alienación, etcétera). Y, finalmente, hay que añadir el concepto de violencia cultural (o simbólica) para señalar a todo aquello que en el ámbito de la cultura legitime y/o promueva tanto la violencia directa como la violencia estructural.

Lo anterior, se ve reflejado en las vivencias narradas por las participantes ya que, en su mayoría expresaron que habían crecido en un entorno de pobreza extrema, donde el patriarcado en sus hogares se hacía notar de modo que, los roles se establecían en función de servir a los hombres del hogar, todo esto reflejando como la violencia ha estado presente de generación en generación, repitiendo los patrones violentos y machistas. alguna de estas situaciones la narra una de las participantes, expresando: “aparte de que pasó muchas cosas en la casa de mi mamá, pasaron cosas más y peores, sino que yo nunca las he sacado a la luz del día, siempre las mantengo (señala su cabeza con el dedo)”. (Entrevista AS2, 8 de febrero de 2023-EAS2-CV-S50).

De este modo, la violencia cultural va ligada a la violencia estructural y directa, así como lo expresa Galtung (1990):

El concepto de «violencia cultural» puede ser considerado como la continuación al concepto de «violencia estructural» introducido hace cerca de 50 años (Galtung, 1969). La violencia cultural se define aquí como cualquier aspecto de una cultura que pueda ser utilizada para legitimar la violencia en su forma directa o estructural.

Por lo anterior, se interpreta que este tipo de violencia tiende a ser justificada dado que, pertenece a una cultura y dentro de ella se normalizan estos comportamientos, como lo menciona el mismo autor Galtung (1990): “el estudio de la violencia cultural subraya la forma en que se legitiman el acto de la violencia directa y el hecho de la violencia estructural y, por lo tanto, su transformación en aceptables para la sociedad”.

Es así, como en las narrativas recuperadas se logran identificar diversas situaciones en las que esta violencia se presentó en las entrevistadas, en su entorno familiar, laboral y académico, donde los actos violentos se dieron bajo la premisa de la cultura y la violencia estructural, en la cual las necesidades básicas como la supervivencia, el bienestar, las necesidades identitarias y la necesidad de libertad no son cubiertas o solo se cubre una parte de ellas, generando repercusiones físicas y emocionales, así como lo afirma el autor: “La violencia estructural deja marcas no sólo en el cuerpo humano, sino también en la mente y en el espíritu”. (Galtung 1990, p.150).

Un ejemplo de lo anterior lo relata una de las mujeres: “yo veía que me servían la comida y me sentaba, y yo miraba los platos y yo les decía, y yo miraba los platos y...pero yo decía el mío está diferente” (Entrevista AS2, 8 de febrero de 2023-EAS2-CVG-S49), allí, queda en evidencia como la cultura machista se da desde el seno del hogar, donde lo patriarcal predomina, dejando en desventaja a la mujer.

Del mismo modo, lo expresa otra de las mujeres: “Siii porque yo o sea, me sentía discriminada...ella no sabe de negros, porque si le estoy haciendo las cosas bien, porque tiene que estar contra a mí, si yo no estoy haciendo nada malos” (Entrevista AS3, 15 de febrero de 2023-EAS3-CV-S17), partiendo de esto, se evidencia cómo el racismo hacia la piel negra sigue presente a nivel cultural, donde prevalece la discriminación y los estereotipos.

También, en torno a las diferencias que se han fijado socialmente entre hombre y mujeres la autora Parolari (2016) plantea:

El hecho de que los roles de género en los que se basan muchas formas de discriminación contra las mujeres no son expresión de una no bien precisada «naturaleza» de los hombres y de las mujeres, inescindiblemente vinculada a las bases biológicas y fisiológicas de la diferencia sexual, sino que son el producto cultural del patriarcado. (p.361).

En concreto, se observa como los roles en los hogares han sido otorgados por lo que es culturalmente aceptado y no por las capacidades que posea cada quien, lo cual ha conllevado al género femenino a sentirse oprimido, es por ello, que las mujeres participantes de esta investigación decidieron migrar a Medellín, donde se repitieron los mismos patrones: discriminación, machismo y violencia, pero esta vez por parte de sus parejas sentimentales y en sus entornos laborales, concluyendo así, que la violencia cultural se ha manifestado en la vida de las mujeres pese a el lugar donde se encuentren.

#### **4.2.2 Organización social como factor protector**

Mediante la elaboración de los resultados de la investigación, surge como categoría emergente la organización social como factor protector, que para el caso de las mujeres participantes ha sido el sindicato UTRASD, pues durante las transcripciones realizadas a las

técnicas para la recolección de información, quedó en evidencia como las mujeres expresaban constantemente sentirse seguras y protegidas por el sindicato del cual no solo participan sino que, se ha convertido en el lugar donde laboran, algunas directamente en UTRASD y otras en una empresa que surge a partir de la misma organización llamada Alma Limpia, las cuales se han convertido en una fuente de apoyo para ellas, esto les ha permitido sentimientos que ellas mismas definen positivos. Lo anterior se puede relacionar con lo que plantea Beltrán Cabrejo (2014):

Los factores que están asociados a propiciar efectos positivos se pueden entender como factores protectores psicosociales, pues cumplen una función benéfica que genera bienestar y salud para el trabajador, ó por el contrario, estos factores, pueden ser generadores de efectos negativos, como enfermedad, ausentismo, desmotivación, insatisfacción laboral, reducción del desempeño laboral, los que, en cuyo caso, son considerados factores de riesgo psicosocial. (p.15).

Muestra de lo anterior, quedó registrado por medio de las entrevistas realizadas, en palabras de ellas:

**Tabla 10** *Narrativas sindicato como factor protector*

<b>NOMBRE</b>	<b>FECHA</b>	<b>NARRATIVA</b>
AS5	15 de febrero de 2023	EAS5-O2-S22 el sindicato en mi vida ha contribuido de mucho porque a través de yo estar en el sindicato he aprendido que como persona tengo derecho y he aprendido que cuando conocemos los derechos es ahí cuando realmente los hacemos valer
AS5	15 de febrero 2023	EAS5-O2-SCRP-S23- bueno en el momento gracias al sindicato eee cuando yo, en el 2013 la verdad yo tan solo medio escribía mi nombre y el sindicato a través, me fue como ayudando porque

NOMBRE	FECHA	NARRATIVA
AS1	8 de febrero 2023	<p>cada día que van pasando los años ee yo siento que el sistema me obliga a qué tengo que formarme a qué tengo que estudiar y ya hoy por hoy estoy cursando el grado 11 de secundaria.</p> <p>EAS1-O2-O3-SCBS-S21 Mucho mi vida con el sindicato, como le digo el sindicato después de Dios, mi familia, la tercera familia, con el sindicato yo he logrado muchas cosas eee yo les debo mucho a estás mujeres porque como eee la junta fue, fueron esas educadoras para mi estuvieron ahí no tanto en defender y enseñarme mis derechos que debo sino también preocuparse con mi vida y bienestar, ósea ellas siempre también son como muy muy enfocadas en uno de que si tú estás bien tu brindas pero si tú estás mal no haces nada ósea, ella tratan es que uno les copie, que uno esté como educándose, porque ellas quisieran que cada una de nosotras estuviéramos en una universidad sí, pero ellas luchan para buscarnos bienestar tanto como se dice económico, cómo también psicológicamente si, eee en lo económico lo digo es porque formaron está empresa si.....</p>
AS5	15 de febrero 2023	<p>EAS4-O3-02-SCFP-S49Mami yo lo que hace que estoy en el sindicato me gusta mucho porque vemos los derechos de nosotras y es algo que me ayuda día a día a ser mejor</p>
AS5	15 de febrero 2023	<p>EAS4-O3-02-SCFP-S49 Mami yo lo que hace que estoy en el sindicato me gusta mucho porque vemos los derechos de nosotras y es algo que me ayuda día a día a ser mejor</p>
AS3	15 de febrero 2023	<p>EAS3-O2-O3-CR- S32y sacar adelante todo lo que estamos haciendo con las compañeras, demostrarle a las mujeres que necesitan de nosotras para que ellas también sigan adelante, es una herramienta de motivación, porque este trabajo del servicio doméstico no es que sea fácil, bastante maltratado porque mucha gente cree que este trabajo no tiene validez o es menos que los otros y es lo primordial en nosotros demostrarle, a mucha gente que este trabajo es como cualquiera es muy primordial y que</p>

NOMBRE	FECHA	NARRATIVA
AS3	15 de febrero 2023	<p>entiendan que dónde vayamos deben respetarnos a nosotras así como nosotras respetamos, porque hay gente que cree que porque nosotras trabajamos en servicio doméstico somos menos y no es así</p> <p>EAS3-O2-SCE-CR-SCRP-S33Mucho, aprender mucho de sí misma de mis compañeras ee digamos en la vida cotidiana, hoy en día la gente tratan como de maltratar a las mujeres entonces en nuestra condición como mujer estar unidas para defender nuestro derechos y defender a las mujeres como ser humanos que son...y como todo ser humano debemos tener respeto al uno al otro porque a veces nos maltratamos entre compañeras o compañeras hacia los hombres o al contrario y somos seres humanos sea hombre, sea mujer tenemos que respetarnos mutuamente, que tengamos un diálogo para que las cosas se den pero no maltratarnos ni hacer daño a nadie.</p>

Partiendo de la recopilación de estas narrativas, se observa como el sindicato ha sido una herramienta protectora en las mujeres que ha aportado a diferentes contextos y ámbitos de sus vidas, como lo personal, laboral y familiar, siendo esto un factor contribuyente al fortalecimiento y superación personal, lo cual respaldan los autores Hidrobo Revelo, Melo Salguero y Montoya Espinosa (2021) en su investigación citando a Ergeneli A, et al.30 que plantea:

El empoderamiento “empowerment” personal como factor indispensable para fomentar la participación de los trabajadores y actúa basado en creencias como: Que es competente, que su trabajo es importante, que puede actuar con autonomía y que sus resultados pueden tener un impacto significativo en la organización.

Por esto, fue viable articular el sindicato con el empoderamiento de las mujeres ya que, por medio de este han logrado alcanzar sus objetivos, conocer sus derechos para dignificarse ellas y a su profesión, así como mejorar la calidad de vida de sí mismas y de sus familias.

Esta organización promueve en ellas una participación equitativa de acuerdo con sus necesidades, además de crear estrategias enfocadas en el género, proyectando tener cambios que transformen sus realidades, capacitándolas en conocimientos, habilidades y aptitudes.

Es necesario mencionar, que para que estos procesos mencionados anteriormente se hayan dado en las mujeres, también ha sido clave las relaciones solidarias entre mujeres, puesto que entre ellas encuentran apoyo y compañía, pero mencionan las entrevistadas que ese acompañamiento ha sido principalmente por parte de María Roa, una de las líderes de UTRASD a nivel nacional, pues expresan las mujeres que le atribuyen el cambio de sus vidas a ella, así como lo indican:

Por lo anterior, es necesario comprender que los factores protectores toman un papel significativo en los procesos, como se menciona en palabras de Beltrán Cabrejo (2014):

Es por ello, que estos factores ejercen una función beneficiosa o protectora sobre el estado de salud del individuo, favoreciendo su proceso de adaptación al entorno social y físico, disminuyendo así, la probabilidad de enfermar, promoviendo la salud y el bienestar del trabajador, así como el fortalecimiento de la compañía. (p.19)

Es así, como los factores protectores en una organización no solo benefician socialmente a las mujeres sino también, favorecen su salud física y mental, permitiendo que se consiga desenvolver en sus quehaceres cotidianos.

### **4.2.3 Resiliencia grupal**

La última categoría emergente que se logró identificar es la resiliencia grupal entendida como:

La resiliencia grupal es la combinación de una capacidad innata de resistir la destrucción, tanto en personas individuales como en sistemas sociales, complementada por la habilidad de aprender de lo sucedido y buscar, conjuntamente, como convertir la crisis en oportunidad para el crecimiento. Es una serie de procesos sociales que posibilitan tener una vida sana viviendo en un medio insano. (Ortiz Zambrano y Ruiz Vaca, 2020, p.9)

Este concepto surge como consecuencia al realizar el análisis de datos, donde se conoció que los procesos resilientes de las mujeres participantes fueron impulsados por otras mujeres que, a través del acompañamiento y la motivación lograron replantear las situaciones adversas y darles nuevos significados, siendo así la confianza uno de los factores elementales para la resiliencia, lo cual afirman las autoras Cordero y Teyes (2016):

Por ello (...) se puede conocer que la mujer víctima de violencia necesita la ayuda de una persona para desarrollar la resiliencia, un apoyo en quien confía, respeta, aman y con la que se sientan unidos de alguna manera. La confianza entonces es la llave para promover la resiliencia y se convierte en la base fundamental para desarrollar otros factores resilientes. (p.114).

Lo afirmado anteriormente por las autoras lo consolida una de las mujeres en la entrevista realizada donde expresa:

Empecé ya a tratar y soltar tantas cosas que tenía acá guardadas, que no me dejaban como ser yo misma y ya empecé como a tener confianza, no con todo el mundo porque hay cosas que todavía no las he sacado, siempre se mantienen ahí guardaditas

¿cierto?, pero si, sentí como... ehh...ya esa confianza en el sindicato, ya uno podía hablar (AS2-8 de febrero de 2023-EAS2-SCBS-O3-S3).

Así mismo, en general las narrativas de las mujeres participantes se cohesionan con la resiliencia grupal, pues en sus relatos manifestaron lo importante y necesario que habría sido el apoyo de sus compañeras para comenzar a tomar decisiones y reestructurar su visión de la vida para lograr hacer los cambios que añoraban, así como lo menciona AS2: “me siento contenta, me siento agradecida con la vida, me siento contenta de haber llegado a este sindicato, ahora me siento contenta de tener a Roa a Claribel...” (8 de febrero de 2023-EAS2-SCBP-SCRP-O3-S63).

Además, la resiliencia grupal en las mujeres por medio del apoyo genera que las mujeres tomen conciencia acerca de sus potenciales y limitaciones, promueve el autoconocimiento de modo que se permiten enfrentar los retos y se activa la creatividad, ya que no se restringen a transformar las experiencias en algo útil, asumiendo las dificultades como una oportunidad de aprendizaje.

De este modo, también se evidenció que las participantes procuran rodearse de personas, especialmente de mujeres que se caractericen por una actitud “positiva”, ya que manifiestan que con el tiempo y las experiencias se han vuelto selectivas con las personas que hacen parte de sus vidas, esto con el fin de ser un apoyo, pero también encontrar apoyo cuando lo requieren. Lo planteado está soportado por Cordero y Teyes (2016) de acuerdo con unas encuestas realizadas en su investigación:

los resultados indican que las encuestadas, perciben como fuente de apoyo externo principalmente el tener una persona a la que les gusta imitar por los buenos logros y capacidad de afrontar sus temores, poder vencer sus dificultades y del mismo modo conocer de qué manera las otras personas han superado sus miedos. (p.115).

En coherencia con el planteamiento anterior, el apoyo para una de las participantes fue por medio un proceso psicosocial asistido por una profesional, ella menciona: “con esa psicóloga estuve dos años me ayudó muchísimo, a sacar todo ese dolor y a aprender a perdonar y aprender a quererme yo y eso me ayudó muchísimo, muchísimo” (AS5, 15 de febrero de 2023-EAS5-O1-O2-S20)

En definitiva, se llega a la conclusión de que las redes de apoyo se convierten en herramientas en los procesos de resiliencia que construyen las mujeres y, por ende, en herramientas de autocuidado que utilizan las mujeres con el fin de superar situaciones traumáticas y adaptarse a sus contextos con un acompañamiento adecuado.

#### **4.3 Conclusiones**

Las relaciones solidarias entre mujeres adquieren un rol determinante en los procesos de resiliencia tras las violencias de género que padecieron las participantes ya que, dichas relaciones se convierten en factores protectores y redes de apoyo significativas para sus procesos resilientes, en especial con aquellas mujeres con quienes se sienten identificadas y comprendidas debido a que atravesaron situaciones similares.

Si bien, cada una de las mujeres participantes es originaria de un territorio distinto, las narrativas de sus experiencias coinciden considerablemente en algunas de sus vivencias, por lo cual se llega a la conclusión de que las violencias de género conllevan una diversidad formidable, no discriminan color de piel, sexo, religión, cultura o clase social, pues cada una desde su realidad se vio inmersa en situaciones violentas.

Buscar apoyo en una organización o institución, que para el caso es UTRASD, es clave para la superación de situaciones relacionadas con violencias de género ya que, esta se puede transformar en un factor protector, pues allí se brinda orientación para las adversidades que hayan vivido o estén atravesando en el presente, contribuyen al reconocimiento de los

derechos fundamentales y laborales, lo cual es relevante para estas mujeres puesto que han ejercido la mayoría de su vida la labor doméstica, una labor que históricamente no ha sido reconocida, ni remunerada legalmente, particularmente en la comunidad afrocolombiana y, aunque en el presente han logrado que se reconozcan sus derechos, aún no se ha dignificado su labor, y es precisamente este el objetivo del sindicato UTRASD.

También, se logra concluir que la cultura se construye a través de las vivencias e historia de las comunidades, en este caso la afrodescendiente, la cual durante largos periodos de tiempo ha vivido la discriminación y exclusión a causa de su color de piel; en consecuencia se ha forjado en algunos grupos de esa comunidad una cultura de violencia y rechazo a los demás que ha marcado su forma de pensar y de ser, volviéndose también una comunidad excluyente y discriminatoria como mecanismo de defensa.

El autocuidado en las mujeres siempre ha estado presente solo que, anteriormente no lo hacían como una práctica consciente y solían relacionarlo con el cuidado del otro. Actualmente por medio del sindicato han adquirido conciencia de las prácticas para cuidar de mismas, convirtiendo estas acciones en herramientas de resiliencia y partiendo de ello, han logrado sentirse empoderadas, autónomas y responsables de sus decisiones.

#### **4.4 Recomendaciones**

En este apartado se presenta las recomendaciones dirigidas al sindicato, al trabajo social y las instituciones a partir de los resultados de la presente investigación.

##### **4.4.1 -Sindicato**

En cuanto al sindicato, es necesario continuar con los encuentros y reuniones encaminados al reconociendo de los derechos laborales de las mujeres trabajadoras del servicio doméstico, puesto que ello logra la concientización y disminuye la explotación laboral que se ha hecho presente en este gremio.

Igualmente, fomentar la visibilidad de la organización, ya que se identificó que una de las principales estrategias que utilizan para darse a conocer es “el voz a voz” y, aunque en parte ha sido efectiva, no está demás proponer la creación de un sitio web donde se puede encontrar su información de manera explícita, como su misión, visión, números de contacto, entre otros. Además, la interacción por medio de las diferentes redes sociales ya que, actualmente las personas acceden a la información principalmente por medio de estas y, solo se identificó que poseen una cuenta en Facebook donde no se evidencian números de contacto o direcciones de sus sedes en las ciudades del país donde se encuentran.

#### **4.4.2 Trabajo Social y Ciencias Sociales**

Desde este ejercicio investigativo, se recomienda a las ciencias sociales profundizar en el concepto de autocuidado puesto que, a partir de los rastreos bibliográficos la información que se logra encontrar es orientada hacia el área de la salud. La recomendación se hace, partiendo de que al desarrollar la investigación se conoció que este es un concepto de amplio conocimiento, el cual puede ser ahondado desde lo social ya que, puede brindar herramientas para la intervención social, además de crear nuevos campos de investigación relacionándolo con otras problemáticas o perspectivas sociales tales como la relación del autocuidado con la percepción de sí mismo, por qué puede ser importante el cuidado de sí respecto al desempeño que se tiene en diferentes contextos o el comprender cómo se configura este para influir en las relaciones interpersonales que se tejen tras una violencia.

Teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas durante la socialización de la presente investigación, se recomienda en las ciencias sociales abordar el concepto de autocuidado desde la perspectiva político en las mujeres pertenecientes al sindicato UTRASD, como parte de su proceso de resiliencia tras la violencia de género, partiendo desde su autonomía en la lucha por reconocerse como sujetos de derecho.

#### **4.4.3 Institucionalidad**

Las mujeres que desempeñan el trabajo doméstico, en su mayoría han sido foco de discriminación y en especial si son de la comunidad afrocolombiana; esta es una labor que ha sido explotada durante años y, si bien en la actualidad se les está empezando a dar mayor visibilidad, aún es evidente la falta de oportunidades y el abuso por parte de algunos empleadores, por tanto, se recomienda a las instituciones públicas y municipales mayor inclusión a este gremio en los proyectos y programas donde puedan superarse personal y laboralmente, a la vez de reconsiderar la normatividad legal existente para esta labor, de modo que logren acogerse y dignificar su profesión por medio de ello.

## 5 Referencias

- Aldana, a. J., martínez, I. M., y salcedo, j. (2020). Mi cuerpo, mi territorio. *Universidad pedagógica nacional de colombia*, 1-106.  
<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12038>
- Abreu, J. L. (2014). El Método de la Investigación. *International Journal of Good Conscience.*, 10. [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Aignerren, M. (2002). la técnica de recolección de información mediante los grupos focales. *centro de estudios de opinion*, 1-32.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/1611>
- Alvarez Gonzales, M., y Bisquerra Alzina, R. (1998). Orientación educativa, modelos, areas, estrategias y recursos. *Revista española de orientación y psicopedagogia*, 23(3), 135-136. //dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4409036
- Álvarez, C. A. (2011). Metodología De La Investigación Cuantitativa Y Cualitativa.  
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Amengual, G. (2007). El concepto de experiencia: de Kant a Hegel. *Topicos*, 1-20.  
<[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1666-485X2007000100001&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1666-485X2007000100001&lng=es&nrm=iso)>
- Andrade, e. A., y Tomasini, g. A. (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de yucatán. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2).  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552012000200006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552012000200006)
- Arias montoya, I., portilla de arias, I. M., y Villa montoya, C. L. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, 14(40).  
<https://www.redalyc.org/pdf/849/84920454022.pdf>

- Bahamondes Cvietkovich, M., Sussan Mirand, P., Avendaño Alarcón, S y Estrada Goic, C. (2017). Bienestar psicológico en mujeres que desempeñan profesiones tradicionalmente masculinas masculinas. *Revista de Psicología*.  
<https://www.redalyc.org/pdf/264/26452899011.pdf>
- Ballesteros, b., Medina, a. y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en bogotá, colombia. *Univ Psychol*, 239-258. [//www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf)
- Bello Ayes, C. C., Ruiz, A. L. y Guadalupe Alarcó , E. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 119-138.  
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Beltrán Cabrejo, A. d. (2014). factores psicosociales y bienestar del trabajador en investigaciones realizadas en Colombia y España, durante el período 2002 - 2012. Universidad del Rosario, 3-96.  
<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/a163c421-7309-40ab-ab3e-14feefd250a8/content#:~:text=Por%20tanto%2C%20los%20factores%20protectores,f%C3%ADsica%20o%20mental%20del%20trabajador>
- Benitez Martinez, S. P., Mogollon Salcedo, S. y Rios Toscano, E. (2020). Factores de la resiliencia presentes en un grupo de mujeres victima de violencia de género en el municipio de Sincelejo. *Centro de Atención Tutorial*, 1-63.  
[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Factores+de+la+resiliencia+presentes+en+un+grupo+de+mujeres+victima+de+violencia+de+g%C3%A9nero+en+el+municipio+de+Sincelejo.&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Factores+de+la+resiliencia+presentes+en+un+grupo+de+mujeres+victima+de+violencia+de+g%C3%A9nero+en+el+municipio+de+Sincelejo.&btnG=)
- Borés, J. G. (2011). la subjetividad, sin más. *Universidad barcelona*.  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/136819/3/612273.pdf>
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. En N. Branden, *Los seis pilares de la autoestima* (págs. 21-22). Barcelona: Paidós.

[https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/libros\\_contenido\\_extra/50/49324\\_Los\\_seis\\_pilares\\_de\\_la\\_autoestima.pdf](https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/libros_contenido_extra/50/49324_Los_seis_pilares_de_la_autoestima.pdf)

Cantera , L. M., y Cantera, F. M. (2014). El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria. *Psicoperspectivas*, 89.

<https://www.redalyc.org/pdf/1710/171031011009.pdf>

Cassigoli Salamon, R. (2016). Antropología de las practicas cotidianas: Michel de Certeau.

*Chungara, Revista de antropologia chilena*, 48(4), 679-689.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-73562016005000033&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-73562016005000033&script=sci_abstract)

Castro Guamanga , I. J., y loaiza roda , n. J. (2020). Capacidad de adaptación al cambio desde la formación en habilidades para la vida, impartidas por las profesionales en formación, a los estudiantes del liceo femenino mercedes Nariño. *repository.uniminuto*, 50.

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12871/5/UVDT.P\\_LoizaNury-](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12871/5/UVDT.P_LoizaNury-CastroLeidy_2020.pdf)

[CastroLeidy\\_2020.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12871/5/UVDT.P_LoizaNury-CastroLeidy_2020.pdf)

Certeau, M. d. (1980). La invencion de lo cotidiano.

[https://monoskop.org/images/2/28/De\\_Certeau\\_Michel\\_La\\_invencion\\_de\\_lo\\_cotidiano\\_1\\_Artes\\_de\\_hacer.pdf](https://monoskop.org/images/2/28/De_Certeau_Michel_La_invencion_de_lo_cotidiano_1_Artes_de_hacer.pdf)

Consejo Nacional de Trabajo Social. (2019). *Consejonacionaldetrabajosocial.org*.

<https://www.consejonacionaldetrabajosocial.org.co/wp-content/uploads/2019/10/Codigo-de-Etica-2019.pdf>

Constitución Política de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. Colombia:

Editorial Temis. <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-1/capitulo-0/articulo-1>

Cordero, V., y Teyes, R. (2016). Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica.

*Omnia*, 22(2), 107-118. <https://www.redalyc.org/pdf/737/73749821009.pdf>

Corporación Casa de la Mujer. (5 de Mayo de 2022). *Casa de la Mujer*.

<https://casmujer.com/index.php/2022/05/05/cifras-de-violencia-contra-la-mujer-en-colombia-como-defendernos/>

Daza Gutiérrez, I. A., y de los Reyes Tovar, e. p. (2021). La violencia económica contra la mujer en el contexto intrafamiliar. Recuperado el 04 de 04 de 2023, de la violencia económica contra la mujer en el contexto intrafamiliar:

<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/8501/LA%20VIOLENCIA%20ECONOMICA%20CONTRA%20LA%20MUJER%20EN%20EL%20CONTEXTO%20INTRAFAILIAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela Ruiz., M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *scielo*, 6.

<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Escobar Potes, M., Franco Peláez, Z., y Duque Escobar, J. A. (2011). el autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación. *revista hacia la promoción de la salud*, 16(2)<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126696010.pdf>

Espino Pichardo, I., Gaona Cante, M., y Zapata Durán, W. (2019). la resiliencia y la violencia de género. *Revista Electrónica de Estudios Penales y de la Seguridad*, 1-16.

<https://www.ejc-reeps.com/GAONA.pdf>

Fiorentino, M. (2008). construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Revista Suma psicologica*, 15(1), 95-113. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604004.pdf>

Galeano Marín, M. E. (2012). ESTRATEGIAS DE INVESTIGACIÓN SOCIAL CUALITATIVA. (C. Hurtado Orozco, Ed.) *La Carreta Editores*, 4-113. Obtenido de

[https://biblioteca.colson.edu.mx/docs/RED/Estrategias\\_de\\_investigacion\\_social\\_cualitativa.pdf](https://biblioteca.colson.edu.mx/docs/RED/Estrategias_de_investigacion_social_cualitativa.pdf)

Galeano, M. E. (2020). Diseño de proyecto en la investigación cualitativa. En M. E. Galeano, *Diseño de proyecto en la investigación cualitativa* (págs. 81-88). Medellín: Fondo editorial Universidad Eafit.

- Galtung, J. (1990). La violencia: cultural, estructural y directa. *Journal of Peace Research*, 27(3), 291-305. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5832797>
- García Vesga, M. C., y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-715X2013000100003&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2013000100003&lng=en&tlng=es).
- García-Borés Espí., J. (2011). Concepto e implicaciones epistemológicas e interventivas. *Revista estudios de psicología*, 32(3), 321-332.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3761452>
- Grassi Bonamigo, V., Gomes Torres, F. B., Gessner Lourenço, R., y Cubas, M. R. (2022). violencia física, sexual y psicológica según el análisis conceptual evolutivo de rodgers. *Cogitare Enferm.*, 27, 1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v27i0.86883>.
- Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992019000100010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010)
- Hawie Lora, I. (2021). LA DOBLE PANDEMIA: VIOLENCIA DE GÉNERO Y COVID-19. *Advocatus*, 103-113. [https://www.abogacia.pe/wp-content/uploads/2020/06/Doble-pandemia\\_-violencia-de-genero-y-COVID-19..pdf](https://www.abogacia.pe/wp-content/uploads/2020/06/Doble-pandemia_-violencia-de-genero-y-COVID-19..pdf)
- Heidegger, M. (2015). El Dasein de los cuidados desde la fenomenología hermenéutica de Martín Heidegger [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632015000300144#:~:text=Heidegger%20refiere%20que%20el%20cuidado,un%20inter%20existencial%20no%20intelectual](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000300144#:~:text=Heidegger%20refiere%20que%20el%20cuidado,un%20inter%20existencial%20no%20intelectual).
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill Education, 6, 1-634. Obtenido de

<https://drive.google.com/file/d/0B7fKI4RAT39QeHNzTGh0N19SME0/view?resourcekey=0-Tg3V3qROROH0Aw4maw5dDQ>

Hidrobo Revelo, M. C., Melo Salguero, D. N., y Montoya Espinosa, Á. M. (2021). Bienestar Laboral como Factor Protector de los Riesgos Psicosociales: Revisión Sistemática. Universidad de Antioquia, 2-22.

[https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/18668/9/MontoyaAngela\\_2021\\_RevisionBienestarLaboral.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/18668/9/MontoyaAngela_2021_RevisionBienestarLaboral.pdf)

Jaramillo-Bolívar, C. D., y Canaval-Erazo, G. E. (2020). Violencia de género: Un análisis evolutivo del concepto. *Universidad y Salud*, 22(2), 178-185. doi:

<https://doi.org/10.22267/rus.202202.189>

Jiménez Bautista, F. (2012). Conocer para comprender la violencia: origen, causas y realidad. *Revista de Ciencias Sociales*, 19(58), 13-52.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v19n58/v19n58a1.pdf>

Lazo Ancajima, D. M. (2021). La Resiliencia, en *Mujeres Víctimas de Violencia*. *Revista Científica*, 1(7), 56-70. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8179002.pdf>

Maldonado Palacios, C. (2017). El rol del docente como favorecedor del desarrollo de la autonomía en los niños de tres años de una I. E. de Miraflores. *Universidad Pontificia Católica del Perú*, 1-69. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8914>

Martínez Pacheco, A. (2016). La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio.

*Polít.cult.* [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-77422016000200007&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422016000200007&lng=es&nrm=iso)

Mendoza Bucurú, A. C. (s.f). *La Cartografía Corporal una Forma de Entender al Cuerpo y la Corporeidad*. <https://www.cenda.edu.co/la-cartograf%C3%ADa-corporal-una-forma-de-entender-al-cuerpo-y-la-corporeidad>

Ministerio de salud y protección social. (03 de 06 de 2020). Minsalud. Obtenido de Minsalud:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-adaptacion-del-ser-humano-frente-a-una->

nueva-normalidad-

.aspx#:~:text=%22El%20estudio%20de%20la%20psicolog%C3%ADa,psicol%C3%B3gi  
cos%20que%20se%20poseen%22%2C%20explic%C3%B3

Monsalve Roman, T. (2020). Entropía, Solo coreografico de danza contemporanea basado en la resiliencia tras sufrir abuso emocional, fisico y sexual. *Biblioteca digital udea*.  
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/17427>

Moreno, P. (2022). Soñar lo imposible. Desafiando las miradas desiguales. Bogotá-Colombia: Penguin Random House Grupo Editorial.

Ortiz Zambrano, J. K., y Ruiz Vaca, J. G. (2020). la resiliencia como mecanismo para afrontar la diversidad funcional de los servidores del departamento de desarrollo social del gobierno autónomo descentralizado de portoviejo. Observatorio de la Economía Latinoamericana, 1-22. <https://www.eumed.net/rev/oel/2020/07/resiliencia.pdf>

Oviedo, G. L. (2004). la definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría gestalt. *Revista de Estudios Sociales*(18), 89-96.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501809>

Palacios, C. M. (2017 ). El rol del docente como favorecedor del desarrollo de la autonomía en los niños de tres años de una I. E. de Miraflores. *pontificia universidad católica del Perú* .  
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8914>

Pares-Fundación paz y reconciliación. (08 de 03 de 2022). *Pares-Fundación paz y reconciliación*. [https://www.pares.com.co/post/balance-sobre-la-violencia-basada-en-g%C3%A9nero-en-colombia#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20del%20SIEDCO%2C%20entre%20enero%202019%20y%20enero%20de,m%C3%A1s\)%20que%20en%20el%202020](https://www.pares.com.co/post/balance-sobre-la-violencia-basada-en-g%C3%A9nero-en-colombia#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20del%20SIEDCO%2C%20entre%20enero%202019%20y%20enero%20de,m%C3%A1s)%20que%20en%20el%202020)

Parolari, P. (2016). Violencia contra las mujeres, migración y multiculturalidad en Europa. *Derecho Pucp*, 358-386.<http://www.scielo.org.pe/pdf/derecho/n83/a12n83.pdf>

- Personeria de Medellín. (24 de 11 de 2021). *Personeria Distrital de Medellín- Por tus derechos mas cerca*. Obtenido de <http://www.personeriamedellin.gov.co/index.php/boletines-y-comunicados-antes-del-2021/530-las-atenciones-por-violencia-de-genero-aumentaron-un-66-67-en-la-personeria-de-medellin-en-el-2021>
- Poggi, F. (2018). Sobre el concepto de violencia de género y su relevancia para el derecho. *Cuadernos de Filosofía del Derecho*, 285-307.  
<https://www.corteidh.or.cr/tablas/r6522.pdf>
- Profamilia. (2022). *Profamilia.org*. Obtenido de Profamilia.org: <https://profamilia.org.co/en-la-violencia-contra-la-mujer-el-silencio-no-ayuda/>
- Ramírez Belmonte, C. (2008). "Concepto de género: reflexiones". *ensayos*, 307-304.  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3003530>
- Restrepo, A., y Ochoa, D. (2013). La Teoría Fundamentada como metodología para la integración del análisis procesual y estructural en la investigación de las Representaciones Sociales. *CES psicología*, 6(1), 122-133.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423539419008>
- Rico, N. (1996). Violencia de género: un problema de derechos humanos. *CEPAL*, 5-41.  
[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5855/1/S9600674\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5855/1/S9600674_es.pdf)
- Rodríguez, j. M. (2011). métodos de investigación cualitativa. *silogismo*, 44.  
<https://docs.google.com/file/d/0B3ti2zicE-j3dVNSWUtYeDI5NUE/edit?resourcekey=0-bXGFZOADVkZqGvB3yRXnZQ>
- Rodríguez-Jiménez, s., Cárdenas-Jiménez, M., Pacheco-Arce, A. L., y Ramírez-Pérez, M. (2014). Una mirada fenomenológica del cuidado de enfermería. *SCIELO*, 153.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2014/eu144f.pdf>
- Rojas Polo, M. A. (2018). condiciones socioeconomicas y su influencia en dinamicas familiares en las mujeres caeza de familia de la comuna 4 de medellin en el año 2017.

UNIMINUTO, 1-68. <https://es.studenta.com/content/116955461/t-ts-rojas-polo-maria-alejandra-2018>

Romero Carrasco, A., Brustad, R., y García Mas, A. (2007). bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 31-52.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258003>

Ruiz Torres, S. A., y Contreras Urbana, A. (2020). Contrucción del concepto de autocuidado en mujeres sobrevivientes de violencia sexual. *Revista Ciencia unisalle*, 1-134. Obtenido de [https://ciencia.lasalle.edu.co/trabajo\\_social/930](https://ciencia.lasalle.edu.co/trabajo_social/930)

Salvazán, L. N., Creagh Alminán, Y., y Durán Durán, Y. (2014). ISSN 1028-9933 1145 Rev Inf Cient 2014; 88(6):1145-1154 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA La violencia psicológica en las relaciones de pareja. Una problemática actual. *Rev Inf Cient*, 1145-1154.

<https://docplayer.es/154729891-Rev-inf-cient-2014-88-6.html>

Schettini, P., y Cortazzo, I. (2015). Análisis de datos cualitativos en la investigación social Procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa. *Sociales-Universidad nacional de la Plata*, 7-119.

[http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/49017/Documento\\_completo.pdf?sequence=1](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/49017/Documento_completo.pdf?sequence=1)

Uriarte Arciniega, J. d. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2).

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

UTRASD. (2013). Union de trabajadoras afrodecendientes del servicio domestico. *UTRASD*.

<https://colombia.iom.int/es/stories/utrasd-red-de-mujeres-afrocolombianas-que-transforman-el-servicio-domestico-en-colombia>

Vargas Melgarejo, L. M. (1994). sobre el concepto de percepcion. *Alteridades*, 8(4), 47-53.

<https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>

Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J., y Ortiz Palacios, W. (2012). sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Shopia, colección de filosofía de la educación*(13), 123-149. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846102006>

villanueva, J. G., acosta, a., y Castillo-Valdés, J. S. (2012). Violencia: análisis de su conceptualización en jóvenes estudiantes de bachillerato. *Revista Latinoamericana de Ciencias*, 495-512. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v10n1/v10n1a32.pdf>

Yugueros García, A. j. (2014). la violencia contra las mujeres: conceptos y causas. *Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*(18), 147-159. <https://www.revistabarataria.es/web/index.php/rb/article/view/49/47>