

# Estrategias de resiliencia y resistencia

*Escrito por Casa de Esperanza: Centro Nacional de Investigación sobre la Familia y el Cambio Social*

Aunque la literatura en el campo ha comenzado a destacar cómo la violencia en la pareja íntima afecta a las sobrevivientes latinas y a sus hijos/as de forma negativa, algunos estudios se han concentrado en las fortalezas y estrategias de resistencia que usan las mujeres.

- Las sobrevivientes latinas reportan múltiples estrategias para sobrevivir el abuso. Entre estas se encuentran<sup>[50]</sup>:
  - » Evitar (tranquilizar al maltratador, marcharse, hablar de manera condescendiente al maltratador y recomendarle al maltratador que reciba terapia)
  - » Defenderse (proteger su cuerpo, pelear en defensa propia, encerrarse en la habitación y enseñar a los/as niños/as a llamar a la policía)
  - » Espiritual o psicológica (comenzar a participar en un grupo de apoyo y mantener una relación con Dios)
  - » Social o familiar (mantener relaciones con personas que las apoyan, no involucrando a familiares para que les protejan y recibir apoyo/consejos de otras mujeres maltratadas)
  - » Escapar (mudarse para un lugar que no revelan, esconderse y ahorrar dinero para su uso personal)
- La auto-estima también ha sido identificada como un factor protector contra la violencia en la pareja íntima, para mujeres latinas<sup>[51]</sup>.
- Entre las estrategias usadas por las sobrevivientes latinas para mantenerse fuera de peligro se encuentran<sup>[52]</sup>:
  - » Mantener a mano números importantes de teléfono para

*Casa de Esperanza ha escogido usar el símbolo "@" en vez de la "o" indicativa de masculino al referirse a cosas o personas que son lo mismo neutrales en cuanto a su género o que pueden ser lo mismo masculinas o femeninas. Esta decisión refleja la dedicación de la organización a ser inclusiva de ambos géneros y a reconocer las contribuciones importantes que tanto hombres como mujeres aportan a nuestras comunidades.*

- » Mantener a mano suministros extras necesarios para cubrir necesidades básicas
- » Esconder papeles importantes
- » Crear un plan de escape
- Otras estrategias reportadas por sobrevivientes latinas que habían usado violencia contra su pareja<sup>[53]</sup>:
  - » La religión
  - » Dialogar con su pareja
  - » Amenazas
  - » Pasatiempos o estudios
  - » Hacer ejercicios
  - » Escapar
  - » Llamar a la policía
  - » Divorcio
- Un estudio a profundidad realizado con sobrevivientes latinas que vivían en una comunidad de una zona rural identificó múltiples aspectos de resiliencia tras experiencias de violencia en la pareja íntima. En sus historias de sobrevivencia hablaron de cómo pusieron al descubierto su fortaleza y valentía internos, su amor por sus hijas/os y estar de una manera solidaria con otras sobrevivientes de violencia en la pareja íntima<sup>[54]</sup>.
  - » Las/os hijas/os fueron una fuente predominante de resiliencia que motivó a las madres a buscar ayuda y sanar de la violencia en la pareja íntima; para así poder proveerles un futuro a sus hijas/os libre de violencia.

- » En solidaridad con otras mujeres que experimentaban la violencia en la pareja íntima, las mujeres señalaron la importancia de proveer apoyo y compartir información con otras sobrevivientes.

**Comentario:** No obstante su estatus migratorio, las latinas sobrevivientes de violencia en la pareja íntima demuestran tener una resiliencia notable e ingeniosidad para darle frente a su difícil situación. Estas fortalezas deben continuar siendo investigadas y empleadas en programas y servicios que buscan ayudarlas.