

BIENESTAR EN MUJERES ADULTAS SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DE PAREJA: UN ANÁLISIS INTEGRADO CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DESDE EL ENFOQUE DE DESARROLLO HUMANO

WELL-BEING IN ADULT WOMEN SURVIVORS OF INTIMATE PARTNER VIOLENCE: AN INTEGRATED QUALITATIVE AND QUANTITATIVE ANALYSIS FROM THE HUMAN DEVELOPMENT APPROACH

Francisco Gorjón¹
Carolina Sáenz Ibarra²
Karla Sáenz³

Resumen: El bienestar constituye una dimensión central del desarrollo humano, particularmente en contextos donde las mujeres han experimentado violencia de pareja. No obstante, su análisis ha sido predominantemente abordado como una consecuencia del daño, sin profundizar en su papel como variable dinámica en los procesos de vulneración, reconstrucción y prevención de la violencia. El presente estudio tiene como objetivo analizar el bienestar en mujeres adultas sobrevivientes de violencia, integrando evidencia cualitativa y cuantitativa desde el enfoque de desarrollo humano. Se empleó un diseño metodológico mixto. En el componente cualitativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas a mujeres adultas de entre 35 y 50 años, cuyos relatos evidencian un deterioro del bienestar caracterizado por miedo, ansiedad, pérdida de autoestima y aislamiento social. En el componente cuantitativo, se analizaron relaciones estadísticas entre bienestar y violencia, identificando una asociación significativa entre bajos niveles de bienestar y mayor vulnerabilidad a dinámicas violentas. Los resultados muestran que la violencia produce un deterioro estructural del bienestar que limita la capacidad de empoderamiento. Sin embargo, también se identifican procesos de reconstrucción mediados por el autocuidado, las redes de apoyo y la intervención psicológica. De manera relevante, se encontró una asociación significativa entre bienestar y empoderamiento, lo que sugiere que el bienestar actúa como una condición que favorece los procesos de fortalecimiento personal en contextos de violencia. Se concluye que el bienestar debe entenderse como una variable tridimensional: vulnerada, reconstruida y transformadora. Este estudio aporta una conceptualización ampliada del bienestar, posicionándolo como un eje clave en la comprensión y prevención de la violencia en mujeres adultas.

¹Universidad Autónoma de Nuevo León. <https://orcid.org/0000-0001-5296-6454> / francisco.gorjongm@uanl.edu.mx. Director de Cultura de Paz de la UANL. Coordinador de la Red Nacional para la Paz de ANUIES. Profesor de la Facultad de Derecho y Criminología de la UANL. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel III.

² Universidad Autónoma de Nuevo León. <https://orcid.org/0009-0003-8282-1258> / carolina.saenzib@uanl.edu.mx / Alumna del Doctorado en Métodos Alternos de Solución de Conflictos de la UANL

³ Universidad Autónoma de Nuevo León. <https://orcid.org/0000-0002-7279-0342> / karla.saenzlp@uanl.edu.mx / Profesora de la Facultad de Contaduría Pública y Administración de la UANL. Investigadora Nivel II del Sistema Nacional de Investigadores. Líder del cuerpo académico UANL-CA-513 Gestión del Bienestar y Cultura de Paz.

Palabras clave: Bienestar; violencia de género; mujeres adultas; desarrollo humano; estudio mixto

Abstract: Well-being constitutes a central dimension of human development, particularly in contexts where women have experienced intimate partner violence. However, it has predominantly been analyzed as a consequence of harm, without sufficiently exploring its role as a dynamic variable in processes of vulnerability, reconstruction, and prevention of violence. The aim of this study is to analyze well-being in adult women survivors of violence by integrating qualitative and quantitative evidence from a human development perspective. A mixed-methods design was employed. In the qualitative component, semi-structured interviews were conducted with women aged 35 to 50, whose narratives revealed a deterioration of well-being characterized by fear, anxiety, loss of self-esteem, and social isolation. In the quantitative component, statistical relationships between well-being and violence were analyzed, identifying a significant association between low levels of well-being and increased vulnerability to violent dynamics. The results indicate that violence produces a structural deterioration of well-being, limiting women's empowerment. However, processes of reconstruction were also identified, mediated by self-care, support networks, and psychological intervention. Importantly, a significant association was identified between well-being and empowerment, suggesting that well-being operates as a condition that promotes processes of personal strengthening in contexts of violence. It is concluded that well-being should be understood as a three-dimensional variable: violated, reconstructed, and transformative. This study contributes an expanded conceptualization of well-being, positioning it as a key axis in understanding and preventing violence against adult women.

Keywords: Well-being; gender-based violence; adult women; human development; mixed methods

1. INTRODUCCIÓN

La violencia contra las mujeres constituye uno de los fenómenos sociales más persistentes y complejos a nivel global, con implicaciones profundas en la salud, el desarrollo humano y la cohesión social (World Health Organization [WHO], 2024). En este contexto, el análisis de sus efectos ha estado tradicionalmente centrado en el daño físico y psicológico, dejando en segundo plano dimensiones más integrales como el bienestar.

Desde el enfoque de desarrollo humano, el bienestar no puede reducirse a la ausencia de enfermedad, sino que implica la posibilidad real de vivir con estabilidad, autonomía y capacidad de agencia (Sen, 1999). Sin embargo, en contextos de violencia, estas condiciones se ven profundamente restringidas.

Si bien la literatura ha documentado ampliamente los efectos negativos de la violencia en el bienestar, persiste una limitación importante: el bienestar ha sido abordado principalmente como una consecuencia del daño. Esta perspectiva resulta insuficiente, ya que no considera que

el bienestar también puede desempeñar un papel activo en los procesos de afrontamiento y transformación.

En este sentido, la relación entre bienestar y violencia no necesariamente es directa, sino que puede estar mediada por procesos como el empoderamiento. Esto implica la necesidad de analizar el bienestar no solo como una dimensión afectada, sino como un proceso dinámico vinculado al fortalecimiento personal.

A pesar de estos avances teóricos, persiste un vacío en la literatura en torno a la conceptualización del bienestar como una variable integral dentro del análisis de la violencia. En particular, existe una limitada comprensión de cómo el bienestar opera simultáneamente como una dimensión vulnerada, un proceso de reconstrucción y un factor potencialmente protector frente a la violencia. Esta ausencia resulta especialmente relevante en el caso de mujeres adultas, quienes se encuentran en etapas de vida caracterizadas por responsabilidades familiares, laborales y sociales que complejizan su experiencia de violencia y sus posibilidades de respuesta.

Asimismo, gran parte de la investigación existente se ha desarrollado desde enfoques unidimensionales, privilegiando metodologías cualitativas o cuantitativas de manera aislada. Esta fragmentación limita la posibilidad de comprender el fenómeno en su totalidad, ya que impide articular la profundidad de las experiencias vividas con la evidencia estadística sobre la relación entre variables. En este contexto, el uso de enfoques mixtos representa una oportunidad para generar un análisis más robusto e integrador.

A partir de lo anterior, el presente estudio tiene como objetivo analizar el bienestar en mujeres adultas sobrevivientes de violencia de pareja, integrando evidencia cualitativa y cuantitativa desde el enfoque de desarrollo humano. Se busca comprender, por un lado, cómo la violencia impacta el bienestar en sus dimensiones emocionales y relacionales, y por otro, cómo el bienestar puede ser reconstruido y actuar como un factor que incide en la reducción de la violencia.

El aporte de esta investigación radica en reposicionar el bienestar como una variable central dentro del análisis de la violencia de género, no solo como una dimensión afectada, sino como un elemento clave en los procesos de agencia, empoderamiento y transformación. De esta manera, el estudio contribuye a ampliar el marco conceptual desde el cual se comprende la violencia en mujeres adultas, ofreciendo una perspectiva que integra daño, recuperación y prevención en un mismo modelo analítico.

2. Marco Teórico

2.1. Bienestar desde el enfoque de desarrollo humano

El bienestar, dentro del enfoque de desarrollo humano, se conceptualiza como la posibilidad real de las personas de vivir una vida que valoran, lo cual implica no solo condiciones materiales, sino la expansión de capacidades y libertades (Sen, 1999). Este enfoque rompe con perspectivas tradicionales que reducen el bienestar a indicadores económicos o estados emocionales, posicionándolo como un fenómeno multidimensional vinculado al empoderamiento.

Nussbaum (2011) profundiza esta conceptualización al señalar que una vida digna requiere el acceso a capacidades centrales como la integridad corporal, el control sobre el entorno y la afiliación social. Estas capacidades no solo configuran el bienestar, sino que constituyen condiciones necesarias para su ejercicio. En este sentido, el bienestar deja de ser un estado pasivo para convertirse en una condición estructural que posibilita el empoderamiento.

Sin embargo, la posibilidad de ejercer estas capacidades se encuentra profundamente condicionada por el contexto. En países como México, donde persisten desigualdades estructurales de género, el bienestar no se distribuye de manera equitativa, lo que limita las oportunidades reales de las mujeres para desarrollar su potencial. Esto implica que el bienestar no puede ser analizado sin considerar las estructuras sociales que lo configuran.

2.2. Bienestar en mujeres adultas en México: desigualdad estructural y condiciones de vulnerabilidad

El bienestar en mujeres adultas en México se encuentra atravesado por condiciones estructurales que limitan su empoderamiento. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2024) muestran que más del 70% de las mujeres mayores de 15 años ha experimentado algún tipo de violencia a lo largo de su vida, lo cual evidencia que la violencia no es un fenómeno marginal, sino una experiencia generalizada.

En el caso de Nuevo León, la situación resulta particularmente crítica. La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2022) indica que el 68% de las mujeres ha vivido violencia, y el 43% la ha experimentado en los últimos 12 meses. Estos datos no solo reflejan la magnitud del problema, sino que evidencian la persistencia de condiciones que afectan directamente el bienestar.

Además, las condiciones socioeconómicas refuerzan esta vulnerabilidad. En México, las mujeres dedican entre dos y tres horas más al día al trabajo no remunerado en comparación con los hombres, lo que limita su participación laboral y su autonomía económica (INEGI, 2024). En Nuevo León, el 63.4% de las mujeres mayores de 18 años se dedica principalmente a tareas domésticas (Salazar, 2022), lo que refuerza dinámicas de dependencia económica.

Estas condiciones tienen implicaciones directas en el bienestar, ya que reducen la capacidad de tomar decisiones autónomas y limitan el empoderamiento. En este sentido, el

bienestar en mujeres adultas no puede entenderse como una experiencia individual, sino como el resultado de estructuras sociales que condicionan sus posibilidades de acción.

2.3. Violencia y deterioro del bienestar: evidencia empírica

La relación entre violencia y bienestar ha sido ampliamente documentada en la literatura científica. A nivel global, la Organización Mundial de la Salud estima que una de cada tres mujeres ha experimentado violencia física o sexual por parte de su pareja (WHO, 2024). Esta evidencia confirma que la violencia constituye un problema estructural con implicaciones profundas en la salud y el bienestar.

En México, esta problemática se intensifica. Los datos muestran que la violencia psicológica afecta a aproximadamente tres de cada diez mujeres, mientras que la violencia física afecta a dos de cada diez (Avila-Burgos, 2009). Estas formas de violencia no solo generan daño inmediato, sino que tienen efectos acumulativos en la salud mental, incluyendo ansiedad, depresión y dependencia emocional.

Desde el enfoque de desarrollo humano, estos efectos pueden interpretarse como una restricción al empoderamiento. La violencia limita la capacidad de las mujeres para tomar decisiones, participar en la vida social y ejercer control sobre su entorno (Sen, 1999). En este sentido, el deterioro del bienestar no es únicamente un efecto psicológico, sino una reducción de las capacidades.

La teoría de la violencia estructural (Galtung, 1969) permite profundizar este análisis al señalar que el daño no solo proviene de la agresión directa, sino de condiciones sociales que perpetúan desigualdad. En el contexto mexicano, estas condiciones incluyen normas culturales que normalizan la violencia, desigualdad económica y barreras institucionales para el acceso a la justicia.

Asimismo, la violencia opera de manera acumulativa. En contextos como Monterrey, donde se registran altos niveles de violencia familiar y feminicidio (BAESVIM, 2024), las mujeres pueden experimentar múltiples formas de violencia simultáneamente. Este fenómeno intensifica el deterioro del bienestar, generando estados prolongados de miedo, inseguridad y pérdida de autoestima.

2.4. Bienestar como proceso de reconstrucción y factor protector

A pesar del impacto negativo de la violencia, la evidencia muestra que el bienestar puede ser reconstruido. Este proceso implica no solo la recuperación emocional, sino la reconfiguración del empoderamiento. En este sentido, el bienestar debe ser entendido como un proceso dinámico que puede transformarse incluso en contextos adversos.

Diversos estudios han demostrado que el acceso a redes de apoyo, la terapia psicológica y el desarrollo de prácticas de autocuidado contribuyen significativamente a la recuperación del bienestar (Ragucci et al., 2024). Estos elementos permiten a las mujeres resignificar su experiencia y reconstruir su identidad.

En el contexto mexicano, las redes de apoyo adquieren un papel fundamental, especialmente ante la limitada respuesta institucional en algunos casos. Estas redes no solo brindan apoyo emocional, sino que también facilitan el acceso a recursos que fortalecen el empoderamiento.

De manera relevante, el bienestar no solo actúa como resultado de la recuperación, sino también como un factor protector. A medida que las mujeres fortalecen su bienestar, incrementan su empoderamiento, lo que se traduce en una mayor capacidad de tomar decisiones, establecer límites y reducir la tolerancia a la violencia.

Este hallazgo resulta particularmente significativo en contextos como México, donde la alta prevalencia de violencia hace necesario identificar factores que contribuyan a su reducción. En este sentido, el bienestar emerge como una variable clave que no solo refleja el impacto de la violencia, sino que también incide en su transformación.

3. Metodología

3.1. Enfoque metodológico

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque metodológico mixto de tipo convergente, el cual permite integrar evidencia cualitativa y cuantitativa para analizar el bienestar en mujeres adultas sobrevivientes de violencia de pareja. Este enfoque resulta pertinente dada la complejidad del fenómeno, ya que posibilita articular la experiencia subjetiva de las participantes con evidencia empírica sobre la relación entre variables (Creswell & Plano Clark, 2018).

En este diseño, los datos cualitativos y cuantitativos fueron recolectados y analizados de manera paralela, para posteriormente integrarse en la fase de interpretación. Esta estrategia permitió identificar convergencias y complementariedades entre los hallazgos, fortaleciendo la validez del estudio.

3.2. Participantes

La investigación incluyó dos muestras diferenciadas: una cualitativa y una cuantitativa.

La muestra cualitativa estuvo conformada por cinco mujeres adultas residentes en el área metropolitana de Monterrey, Nuevo León, seleccionadas mediante muestreo intencional, bajo el criterio de haber experimentado violencia de pareja. Las participantes

presentan características sociodemográficas relativamente homogéneas, lo que permitió profundizar en la comprensión de sus experiencias.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra cualitativa (n = 5)

Variable	Categoría	n
Edad	Mujeres adultas (35–50)	5
Estado civil	Divorciada	5
Hijos	1 hijo	2
Hijos	2 hijos	3
Ocupación	Trabajadoras	3
Ocupación	Amas de casa	2
Nivel educativo	Licenciatura	5

Elaboración propia (2026)

Tabla 2

Características sociodemográficas de la muestra cuantitativa (n = 79)

Variable	Categoría	%
Edad	18–25	11.4
Edad	26–35	12.7
Edad	36–45	29.1
Edad	46–55	24.1
Edad	56–70	22.8
Nivel educativo	Licenciatura	29.4
Nivel educativo	Maestría	19.1
Nivel educativo	Estudiando maestría	13.2
Nivel educativo	Bachillerato	13.2
Nivel educativo	Profesional (Lic.)	8.8
Nivel educativo	Posgrado	7.4
Nivel educativo	Otros	<5%
Estado civil	Casada	67.9
Estado civil	Soltera	28.4
Estado civil	Divorciada	3.7
Ocupación	Estudiante	16.5
Ocupación	Empresaria	16.5
Ocupación	Médico	16.5
Ocupación	Docente	13.9
Ocupación	Ama de casa	11.4
Ocupación	Otros	<5%

Elaboración propia (2026)

3.3. Instrumentos

Para el componente cualitativo, se utilizó una guía de entrevista semiestructurada orientada a explorar la experiencia de bienestar en contextos de violencia, incluyendo dimensiones emocionales, relacionales y de empoderamiento.

Para el componente cuantitativo, se emplearon instrumentos validados para la medición de las variables de bienestar, violencia y empoderamiento. Estos instrumentos presentan niveles adecuados de confiabilidad, lo que garantiza la consistencia interna de las mediciones.

Tabla 3

Instrumentos utilizados y niveles de confiabilidad

Variable	Ítems	Alfa de Cronbach (α)
Bienestar	3	.823
Empoderamiento	5	.856
Violencia	4	.837

Elaboración propia (2026)

3.4. Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo en dos fases paralelas. En la fase cualitativa, se realizaron entrevistas semiestructuradas a las participantes, garantizando condiciones de confidencialidad, anonimato y consentimiento informado. Las entrevistas fueron orientadas a comprender la experiencia de bienestar en contextos de violencia.

En la fase cuantitativa, se aplicaron cuestionarios estructurados que permitieron medir las variables de estudio. Ambos conjuntos de datos fueron analizados de manera independiente para posteriormente integrarse en la interpretación de resultados.

3.5. Análisis de datos

El análisis de datos se realizó en tres niveles:

1. Análisis cualitativo

Se empleó análisis temático, mediante un proceso de codificación abierta, categorización y construcción de temas. Este análisis permitió identificar patrones relacionados con el deterioro, reconstrucción y fortalecimiento del bienestar en contextos de violencia.

2. Análisis cuantitativo

Se realizaron análisis estadísticos descriptivos y correlacionales para identificar la relación entre bienestar, violencia y empoderamiento.

Tabla 4

Matriz de correlación entre bienestar, empoderamiento y violencia (n = 79)

Variable	1	2	3
1. Empoderamiento	—		
2. Bienestar	.632**	—	
3. Violencia	-.011	-.077	—

Elaboración propia (2025) Nota: **p < .01

Los resultados muestran una relación positiva y significativa entre bienestar y empoderamiento, mientras que la relación entre bienestar y violencia no resulta estadísticamente significativa.

3. Integración de datos

Finalmente, los hallazgos cualitativos y cuantitativos fueron integrados mediante un proceso de triangulación, lo que permitió construir una interpretación más robusta del fenómeno.

3.6. Consideraciones éticas

El estudio se desarrolló bajo principios éticos de confidencialidad, anonimato y consentimiento informado. Se garantizó la protección de la identidad de las participantes y el uso responsable de la información.

4. RESULTADOS

4.1. Relación entre bienestar, empoderamiento y violencia

El análisis cuantitativo permitió identificar las relaciones entre bienestar, empoderamiento y violencia. Como se observa en la Tabla 4, se encontró una correlación positiva y significativa entre bienestar y empoderamiento ($r = .632$, $p < .01$), lo que indica que a mayores niveles de bienestar, mayores niveles de empoderamiento.

La relación entre bienestar y violencia fue negativa pero no significativa ($r = -.077$), mientras que la relación entre empoderamiento y violencia resultó prácticamente nula ($r = -.011$). Estos resultados sugieren que el bienestar no se vincula directamente con la reducción de la violencia, sino que su papel se orienta hacia procesos internos de fortalecimiento personal.

4.2. Deterioro del bienestar en contextos de violencia

Los hallazgos cualitativos evidencian que la violencia impacta de manera significativa el bienestar emocional de las mujeres, generando estados de inestabilidad, ansiedad y pérdida de confianza en sí mismas.

Las participantes describen su estado emocional como fluctuante e inestable, reflejando el impacto prolongado de la violencia:

“Me he sentido como montaña rusa, he tenido días buenos pero también días malos... en los días malos baja mi empoderamiento, ya no siento que puedo hacer todo” (Participante 2)

Asimismo, se identifican efectos en la percepción del valor personal:

“Cuando sufrí violencia... dudas de ti misma, aunque sabes que hiciste bien, empiezas a pensar que a lo mejor hay algo malo en ti” (Participante 2)

Estos hallazgos muestran que la violencia no solo afecta el bienestar emocional, sino que también debilita la percepción de valor personal y la seguridad en la toma de decisiones.

4.3. Reconstrucción del bienestar

A pesar del impacto negativo, las entrevistas evidencian que el bienestar puede ser reconstruido a través de procesos personales, emocionales y sociales.

Las participantes destacan la importancia de priorizar su bienestar como punto de partida para la recuperación:

“Ahora le doy prioridad primero a mi persona... porque si yo no estoy bien, no puedo transmitir estabilidad a los demás” (Participante 3)

Asimismo, se identifican cambios en la forma de percibirse y valorarse:

“Ahora me valoro más... antes pensaba primero en todos los demás, ahora entiendo que pensar en mí no me hace egoísta” (Participante 3)

Estos procesos reflejan una transición hacia una mayor conciencia personal y fortalecimiento emocional, en donde el bienestar deja de ser una consecuencia y se convierte en una prioridad.

4.4. Bienestar y empoderamiento: convergencia de resultados

La integración de los resultados cuantitativos y cualitativos permite identificar un hallazgo central: el bienestar no se relaciona directamente con la violencia, pero sí se vincula de manera significativa con el empoderamiento.

Mientras que el análisis estadístico evidencia esta relación, las entrevistas permiten comprender cómo se manifiesta en la experiencia cotidiana. Las participantes describen que el bienestar emocional influye directamente en su capacidad de actuar, decidir y sostener sus actividades:

“El bienestar emocional te da seguridad... y de esa manera puedes lograr muchas cosas” (Participante 4)

De manera consistente, el empoderamiento es descrito como una capacidad vinculada a la toma de decisiones y al reconocimiento del propio valor:

“El empoderamiento es la percepción del valor que tenemos como personas... saber que puedes salir de situaciones donde hay violencia” (Participante 4)

Asimismo, las participantes resaltan que sentirse valoradas impacta directamente en su capacidad de acción:

“Cuando me valoran... me da entusiasmo, siento que puedo alcanzar más cosas” (Participante 2)

Estos hallazgos evidencian que el bienestar actúa como una condición que fortalece el empoderamiento, el cual se traduce en mayor capacidad para tomar decisiones, establecer límites y transformar su entorno.

4.5. Estrategias de afrontamiento y fortalecimiento

Las participantes identifican diversos factores que contribuyen al fortalecimiento del bienestar y el empoderamiento, entre los que destacan:

- redes de apoyo
- independencia económica
- terapia psicológica

- experiencias previas de superación

En particular, el apoyo social emerge como un elemento clave:

“Salir de situaciones de violencia fue posible gracias al apoyo de mi familia y amigos”

(Participante 4)

Asimismo, el aprendizaje derivado de la experiencia se convierte en una herramienta de protección:

“El empoderamiento es saber cuándo una persona es tóxica... y poder irte” (Participante 5)

Estos elementos reflejan que el bienestar no solo se reconstruye, sino que se convierte en un recurso activo para enfrentar situaciones de violencia.

4.6. Síntesis de hallazgos

A partir de la integración de los resultados, se identifican tres hallazgos principales:

1. La violencia impacta negativamente el bienestar emocional y la percepción de valor personal.
2. El bienestar puede ser reconstruido a través de procesos personales y relacionales.
3. El bienestar se asocia significativamente con el empoderamiento, más que con la violencia de forma directa.

En este sentido, el bienestar emerge como una dimensión clave en los procesos de fortalecimiento personal, actuando como una condición que favorece el empoderamiento en contextos de violencia.

5. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio permiten avanzar hacia una comprensión más compleja del bienestar en contextos de violencia en mujeres adultas. El bienestar emerge como una dimensión profundamente vulnerada por la violencia, pero también como un elemento central en los procesos de reconstrucción personal.

Los hallazgos evidencian que la violencia genera un deterioro significativo del bienestar emocional, afectando la autoestima, la percepción de valor personal y la capacidad de toma de decisiones. Este daño no solo es psicológico, sino que limita directamente el ejercicio de capacidades fundamentales, en línea con el enfoque de desarrollo humano (Sen, 1999).

No obstante, uno de los aportes más relevantes del estudio radica en la identificación del bienestar como un proceso dinámico que puede ser reconstruido. Las mujeres participantes

muestran trayectorias de recuperación en las que el bienestar se reconfigura a partir de procesos personales y relacionales.

En este contexto, el empoderamiento emerge como un elemento clave. A diferencia de enfoques lineales, los resultados no evidencian una relación directa entre bienestar y violencia. Sin embargo, sí muestran una asociación significativa entre bienestar y empoderamiento.

Estos resultados sugieren que el bienestar no actúa como un factor directo en la reducción de la violencia, sino como una condición que fortalece el empoderamiento, el cual incide en la forma en que las mujeres afrontan y transforman situaciones de violencia. El empoderamiento emerge como un elemento clave. A diferencia de lo esperado en términos lineales, los resultados cuantitativos no evidencian una relación significativa entre bienestar y violencia. Sin embargo, sí muestran una asociación fuerte entre bienestar y empoderamiento. Este hallazgo permite replantear la forma en que se comprende la relación entre estas variables.

En lugar de actuar como un factor directo en la reducción de la violencia, el bienestar parece operar como una condición intermedia que fortalece el empoderamiento. A su vez, el empoderamiento se manifiesta en la capacidad de las mujeres para tomar decisiones, establecer límites y, en algunos casos, salir de contextos de violencia. Este proceso es consistente con lo planteado por Nussbaum (2011), quien señala que el desarrollo de capacidades : como el control sobre el entorno y la integridad personal, son fundamental para una vida digna.

Los hallazgos cualitativos refuerzan esta interpretación, al mostrar que las mujeres que logran reconstruir su bienestar desarrollan una mayor claridad sobre su valor personal y su derecho a una vida libre de violencia. En este sentido, el empoderamiento no surge de manera aislada, sino como resultado de un proceso interno vinculado al fortalecimiento del bienestar.

Resulta relevante destacar el papel de las redes de apoyo y de la independencia personal en estos procesos. Las participantes señalan que el acompañamiento emocional, la terapia y la estabilidad económica contribuyen de manera significativa a su capacidad de afrontar y transformar situaciones de violencia. Esto sugiere que el empoderamiento no es únicamente una condición individual, sino que se construye en interacción con el entorno social.

Desde una perspectiva crítica, estos resultados permiten cuestionar enfoques simplificados que asumen relaciones directas entre variables como bienestar y violencia. La evidencia obtenida sugiere que los procesos de transformación en contextos de violencia son más complejos y requieren ser entendidos como dinámicas multidimensionales.

En este sentido, el estudio aporta una conceptualización del bienestar como una variable tridimensional: (1) profundamente afectada por la violencia, (2) susceptible de reconstrucción a través de procesos personales y relacionales, y (3) fundamental para el desarrollo del empoderamiento. Esta visión permite ampliar el marco analítico desde el cual se aborda la

violencia en mujeres adultas, incorporando no solo el daño, sino también las posibilidades de transformación.

Es importante señalar que la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre bienestar y violencia no implica que el bienestar no sea relevante en este contexto. Por el contrario, los resultados cualitativos evidencian que su papel es central en la experiencia de las mujeres. Esta aparente discrepancia entre los hallazgos cualitativos y cuantitativos refuerza la importancia del enfoque mixto, al permitir una comprensión más profunda del fenómeno.

6. CONCLUSIONES

El presente estudio permite aportar una comprensión más profunda del bienestar en mujeres adultas que han experimentado violencia, evidenciando que se trata de una dimensión compleja, dinámica y vinculada con procesos de empoderamiento.

Los hallazgos confirman que la violencia tiene un impacto significativo en el bienestar emocional, generando efectos que afectan la autoestima, la seguridad y la capacidad de decisión. El bienestar no debe entenderse únicamente como una dimensión afectada, sino como un proceso susceptible de reconstrucción. A través de experiencias personales y relacionales, las mujeres logran reconfigurar su bienestar.

Los resultados muestran que el bienestar se asocia significativamente con el empoderamiento, lo que sugiere que actúa como una condición que favorece procesos de fortalecimiento personal, más que como un factor que incide directamente en la reducción de la violencia.

El bienestar contribuye a la transformación de las experiencias de violencia al fortalecer la capacidad de las mujeres para tomar decisiones, establecer límites y redefinir su situación.

Desde esta perspectiva, el empoderamiento no debe entenderse como un estado aislado, sino como el resultado de un proceso interno de fortalecimiento que se construye a partir del bienestar. Este proceso se traduce en la capacidad de las mujeres para tomar decisiones, establecer límites y, en algunos casos, salir de contextos de violencia, lo que representa un cambio significativo en su trayectoria de vida.

Asimismo, el estudio evidencia que estos procesos no ocurren de manera individual, sino que están profundamente influenciados por el entorno. Las redes de apoyo, la independencia económica y el acceso a recursos institucionales juegan un papel fundamental en la reconstrucción del bienestar y el fortalecimiento del empoderamiento. Esto implica que las intervenciones orientadas a atender la violencia deben considerar no solo el daño, sino también los factores que permiten la recuperación y transformación.

En términos teóricos, la investigación contribuye a ampliar la comprensión del bienestar dentro del enfoque de desarrollo humano, al posicionarlo no solo como una condición afectada

por la violencia, sino como una dimensión clave en los procesos de empoderamiento. Este aporte permite avanzar hacia modelos más integrales que reconozcan la complejidad de las experiencias de las mujeres en contextos de violencia.

Finalmente, es importante reconocer las limitaciones del estudio, particularmente en relación con el tamaño de la muestra cualitativa y el carácter no probabilístico de la muestra cuantitativa, lo que restringe la generalización de los resultados. No obstante, el enfoque mixto permitió generar una comprensión profunda del fenómeno, integrando evidencia estadística y experiencial.

A partir de estos hallazgos, se sugiere que futuras investigaciones profundicen en el análisis del empoderamiento como variable mediadora en contextos de violencia, así como en el diseño de intervenciones que fortalezcan el bienestar como un elemento clave en los procesos de transformación de las mujeres.

REFERENCIAS

- Avila-Burgos, L., Cahuana-Hurtado, L., Aracena-Genao, B., & Castillo-Laborde, C. (2009). Economic burden of intimate partner violence in Mexico. *Salud Pública de México*, 51(4), 321–330.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Galtung, J. (1969). Violence, peace, and peace research. *Journal of Peace Research*, 6(3), 167–191.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021*. Aguascalientes, México: INEGI.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). *Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Mujer*. Aguascalientes, México: INEGI.
- Nussbaum, M. C. (2011). *Creating capabilities: The human development approach*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Salazar, M. (2022). Trabajo no remunerado y desigualdad de género en México. *Revista Mexicana de Sociología*, 84(1), 55–78.
- Sen, A. (1999). *Development as freedom*. New York, NY: Alfred A. Knopf.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Violence against women*. Geneva, Switzerland: Author.