



1859



Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Salud Humana**

**Carrera de Psicología Clínica**

**La Autoestima y la Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de  
Violencia de Pareja.**

Trabajo de Integración curricular previo a la  
obtención del título de licenciada en  
Psicología Clínica

**Autora:**

Alexandra Elizabeth Guamán Elizalde.

**Directora:**

Psc. Clin. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz. Mg. Sc.

Loja-Ecuador

2024

## Certificación de la directora



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Sistema de Información Académico  
Administrativo y Financiero - SIAAF

### CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **ROJAS MUÑOZ GABRIELA FERNANDA**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **La Autoestima y la Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja.**, perteneciente al estudiante **ALEXANDRA ELIZABETH GUAMAN ELIZALDE**, con cédula de identidad N° **1720609773**.

**Certifico:**

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 26 de Marzo de 2024



GABRIELA FERNANDA  
ROJAS MUÑOZ

F) \_\_\_\_\_

**DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR**



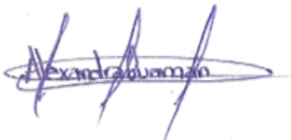
Certificado TIC/TT.: UNL-2024-001168

1/1  
*Educamos para Transformar*

## **Autoría**

Yo, Alexandra Elizabeth Guamán Elizalde, declaro ser autora del presente trabajo de integración curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales por el contenido del mismo. Adicionalmente, acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi trabajo de integración curricular en el repositorio digital institucional Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Cédula de identidad:** 1720609773

**Fecha:** 26 de marzo de 2024

**Correo electrónico:** alexandra.e.guaman@unl.edu.ec

**Teléfono o Celular:** 0979507687

**Carta de autorización por parte de la autora para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo de trabajo de Integración Curricular.**

Yo, **Alexandra Elizabeth Guamán Elizalde**, declaro ser autora del trabajo de Integración Curricular denominado **La Autoestima y la Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja** como requisito para optar el título de **Licenciada en Psicología Clínica** autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad a través de la visibilidad de su contenido en el repositorio institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de ese trabajo en el repositorio institucional de las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los 26 días del mes de marzo del dos mil veinticuatro

**Firma:** 

**Autor:** Alexandra Elizabeth Guamán Elizalde

**Cédula de identidad:** 1720609773

**Dirección:** Celi Román (Francisco Eguiguren y Pedro Falconí)

**Correo electrónico:** alexandra.e.guama@unl.edu.ec

**Celular:** 0979507687

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

Psc. Clin. Gabriela Rojas. Mg.Sc.

**Directora del Trabajo de Integración Curricular**

## **Dedicatoria**

A mis queridos padres Yesenia Elizalde y Fredi Guamán por ser los cimientos de mi existencia, por sus abrazos que curan heridas invisibles y por enseñarme a volar con alas propias. Su sacrificio y amor incondicional han sido el faro que ha iluminado mi camino, les debo todo lo que soy.

A mis hermanos Joel y Jonathan, compañeros de risas, lágrimas, y aventuras, su presencia en mi vida es el regalo más preciado, por ser mi refugio en las tormentas y mi alegría en los triunfos. Esta tesis también es su logro.

A mis queridos amigos: Johisy, Mayerly, Jessenia, Karen, Nathalia y Favian, por su amistad sincera, apoyo incondicional tanto en las aulas de clases como en mi vida personal. Con cada uno de ustedes he compartido risas, lágrimas, sueños y realidades, construyendo juntos recuerdos que atesoro en lo más profundo de mi ser.

A mi apreciada amiga Nayeli, por ser mi confidente en cada paso de mi vida, te dedico este logro que hoy alcanzo, porque tu presencia ha sido parte fundamental en este trayecto académico, con cada uno de tus gestos de cariño y ánimo constante.

A Matías, mi fiel amigo de cuatro patas, por tu lealtad, tu alegría contagiosa, por haberme acompañado en gran parte de mi vida y por enseñarme el significado del amor verdadero. Siempre estarás en mi corazón.

Cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi vida. A través de las risas compartidas, las lágrimas derramadas y las experiencias vividas juntos, han formado un vínculo único e irremplazable en mi ser. Que estas palabras sean un tributo a todos ustedes que me acompañaron en este viaje académico. Gracias por ser parte de este recorrido llamado vida y enseñarme el verdadero significado de la unión y la complicidad. Sin ustedes esta tesis no sería completa.

*Alexandra Elizabeth Guamán Elizalde*

## **Agradecimiento**

En este momento de culminación y gratitud, deseo expresar mi más profundo agradecimiento a Dios y la Virgen del Cisne, fuentes de sabiduría y guía en este arduo camino de la tesis. A mis padres, quienes con su apoyo constante han sido mi mayor inspiración y sostén en cada paso dado. A mis hermanos, por su complicidad, ánimo y aliento en los momentos más desafiantes.

Agradezco a toda mi familia por su comprensión, paciencia y motivación en este proceso de aprendizaje continuo. A la Universidad Nacional de Loja que me ha brindado las herramientas y conocimientos necesarios para crecer académicamente y personalmente. A la planta docente, por su dedicación, enseñanzas y orientación que han enriquecido mi formación profesional en especial la Psc.Clín. Karina Flores docente de la materia de integración curricular, por su sabiduría y dirección que han sido fundamental para la elaboración de este proyecto.

Un agradecimiento especial a mi directora de tesis Psc. Clín. Gabriela Rojas, por su invaluable acompañamiento, sabios consejos y apoyo constante a lo largo de esta travesía académica. Gracias por creer en mí. A los centros de práctica, Centro de Privación de Libertad N° 1 Loja y Hospital Básico 7BI Loja, que me acogieron y permitieron aplicar mis conocimientos en un entorno real, potenciando mi experiencia y preparándome para los desafíos futuros.

A mi querido abuelito quien ya no se encuentra físicamente conmigo, pero su amor y sabiduría siguen iluminando mi camino desde el cielo.

Por último, pero no menos importante, a mis amigos, por su amistad sincera, alegría compartida y por ser mi red de apoyo inquebrantable en cada etapa de este viaje.

Gracias a cada uno de ustedes por formar parte de este capítulo tan significativo en mi vida. Sus palabras de aliento, gestos de cariño y apoyo incondicional han sido el motor que me impulsó a alcanzar esta meta.

¡Con amor y gratitud!

*Alexandra Elizabeth Guamán Elizalde*

## Índice de contenido

<b>Portada</b> .....	<b>i</b>
<b>Certificación de la directora</b> .....	<b>ii</b>
<b>Autoría</b> .....	<b>iii</b>
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>v</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>vi</b>
<b>Índice de contenido</b> .....	<b>vii</b>
Índice de tablas .....	ix
Índice de anexo .....	x
<b>1. Título</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Resumen</b> .....	<b>2</b>
Abstrac .....	3
<b>3. Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Marco Teórico</b> .....	<b>7</b>
Capítulo 1. Autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja .....	7
Definición .....	7
Niveles de la autoestima .....	8
Componentes de la autoestima .....	10
Mujeres víctimas de violencia de pareja .....	12
Autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja .....	16
Intervención psicológica primaria en autoestima .....	18
Capítulo 2. Dependencia emocional. ....	22
Definición .....	22
Características de las personas dependientes .....	24
Factores relacionados a la dependencia emocional .....	27
Teoría de vinculación afectiva .....	28
Indefensión aprendida .....	29

	Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja-----	29
	Intervención psicológica primaria en dependencia emocional -----	31
<b>5.</b>	<b>Metodología -----</b>	<b>34</b>
	Enfoque -----	34
	Diseño-----	34
	Tipo de investigación -----	34
	Población. -----	34
	Muestra -----	35
	Criterios de inclusión -----	35
	Criterios de exclusión-----	35
	Método, técnicas e instrumento -----	35
	Procedimientos -----	35
	Fase 1 -----	35
	Fase 2 -----	36
	Fase 3 -----	36
	Fase 4 -----	36
	Fase 5 -----	36
	Fase 6 -----	36
<b>6.</b>	<b>Resultados -----</b>	<b>37</b>
<b>7.</b>	<b>Discusión -----</b>	<b>57</b>
<b>8.</b>	<b>Conclusiones -----</b>	<b>59</b>
<b>9.</b>	<b>Recomendaciones -----</b>	<b>60</b>
<b>10.</b>	<b>Bibliografía-----</b>	<b>61</b>
<b>11.</b>	<b>Anexos -----</b>	<b>69</b>



## **Índice de tablas**

<b>Tabla 1.</b> Autoestima y Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja ...	37
<b>Tabla 2.</b> Niveles de Autoestima en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja.....	39
<b>Tabla 3.</b> Dependencia Emocional en Mujer Víctimas de Violencia de Pareja .....	40

## **Índice de anexo**

<b>Anexo 1.</b> Pertinencia del Proyecto de Investigación de Integración Curricular. ....	69
<b>Anexo 2.</b> Oficio de Designación de Director del Trabajo de Integración Curricular .....	70
<b>Anexo 3.</b> Tabla de características de los estudios .....	71
<b>Anexo 4.</b> Diagrama de Flujo PRISMA.....	75
<b>Anexo 5.</b> Formato Revista de la Guía Informativa .....	76
<b>Anexo 6.</b> Certificado de Traducción del Resumen al Idioma Inglés .....	77

## **1. Título**

La autoestima y la Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja.

## 2. Resumen

La violencia en las relaciones de pareja representa una preocupación de gran envergadura, con repercusiones tanto físicas como emocionales. Las víctimas de este tipo de violencia suelen experimentar una disminución significativa en su autoestima y suelen desarrollar una dependencia emocional hacia sus agresores. Estos fenómenos convergen para perpetuar un ciclo de abuso que resulta sumamente difícil de romper. La presente investigación se enfocó en describir la evidencia científica de la autoestima y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, se adoptó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, utilizando un diseño no experimental de corte transversal, muestreo no probabilístico, seleccionado a conveniencia, aplicando los criterios de inclusión y exclusión. En total se analizaron 19 documentos, se utilizó el diagrama de flujo Prisma con edades de 17 a 65 años. Las conclusiones resaltan la marcada prevalencia de baja autoestima y alta dependencia emocional entre las mujeres víctimas de violencia de pareja, siendo la baja autoestima casi la mitad en comparación a los otros niveles y en la dependencia emocional más de un cincuenta por ciento; estos hallazgos subrayan la importancia de abordar estos aspectos psicológicos en las intervenciones primarias destinadas a mitigar el impacto del abuso y promover la recuperación, a partir de los resultados obtenidos se elabora una guía informativa denominada “Rompiendo cadenas: mujeres libres de violencia con autoestima y autonomía emocional”, cuyo propósito es proporcionar información clara y concisa sobre la baja autoestima y la alta dependencia emocional, consta de tres secciones, la primera denominada “autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja”, la segunda “dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja” y la tercera “herramientas que pueden ayudar a mujeres víctimas de violencia de pareja”.

**Palabras clave:** mujeres maltratadas, autoconcepto, autopercepción, dependencia afectiva.

## **Abstrac**

Violence in intimate partner relationships represents a significant concern, with both physical and emotional repercussions. Victims of this type of violence often experience a significant decrease in their self-esteem and tend to develop emotional dependence on their abusers. These phenomena converge to perpetuate a cycle of abuse that is extremely difficult to break. This focused on describing the scientific evidence of self-esteem and emotional dependence in women victims of intimate partner violence, adopting a quantitative descriptive approach, using a non-experimental cross-sectional design, non-probabilistic sampling, conveniently selected, applying inclusion and exclusion criteria. A total of 19 documents were analyzed, using the PRISMA flow diagram with ages ranging from 17 to 65 years. In the conclusions highlight the marked prevalence of low self-esteem and high emotional dependence among women victims of intimate partner violence, with low self-esteem being almost half compared to other levels and emotional dependence more than fifty percent; these findings emphasize the importance of addressing these psychological aspects in primary interventions aimed at mitigating the impact of abuse and promoting recovery, based on the results obtained, an informative guide called "Breaking Chains: Women Free from Violence with Self-esteem and Emotional Autonomy" is developed, aimed at providing clear and concise information about low self-esteem and high emotional dependence. It consists of three sections, the first called "self-esteem in women victims of intimate partner violence," the second "emotional dependence in women victims of intimate partner violence," and the third "tools that can help women victims of intimate partner violence."

**Keywords:** abused women, self-concept, self-perception, emotional dependency

### 3. Introducción

La violencia de pareja contra las mujeres constituye una problemática alarmante y generalizada a nivel global, afectando a mujeres de diversos estratos sociales, etnias, edades y orientación sexual. Según Tello y Joel (2015), se define como cualquier comportamiento dentro de una relación íntima o de pareja que cause daño físico, psicológico o sexual. Esto engloba agresiones físicas, relaciones sexuales forzadas, coacción sexual, maltrato psicológico, comportamientos dominantes e incluso la muerte.

Según la Organización Panamericana de la Salud (2023), 1 de cada 3 mujeres y niñas de 15 a 49 años informan violencia de pareja, física y/o sexual o violencia sexual por cualquier agresor en algún momento de su vida. El 25% de las mujeres y niñas en las Américas han reportado violencia de pareja, física y/o sexual en algún momento de su vida. Y el 12% mujeres y niñas mayores de 15 años en las Américas han reportado violencia sexual por parte de una persona fuera de la pareja.

Entre las manifestaciones psicológicas implicadas en esta problemática se encuentran la baja autoestima y la dependencia emocional. Para Yugueros (2015), la presencia de una baja autoestima se manifiesta comúnmente a través de inseguridad, insatisfacción personal y falta de confianza en uno mismo. Esta condición puede llevar al descuido del bienestar físico y emocional, así como a la incapacidad para reconocer y valorar las propias habilidades y virtudes. En este contexto, las mujeres pueden volverse especialmente vulnerables ante situaciones de violencia de pareja, dado que tienden a enfocarse en sus aspectos negativos y debilidades, descuidando el reconocimiento de sus capacidades y virtudes que las hacen únicas y valiosas como individuos

Por otro lado, los efectos derivados de la dependencia emocional se manifiestan a través de un vínculo emocional intenso, una sensación de invalidez ante la idea de prescindir de la pareja y un miedo persistente al abandono. Las mujeres que permanecen en relaciones violentas son a menudo influenciadas por una idealización del amor romántico, lo que las lleva a la subordinación y sacrificio de sus propios intereses. Justifican y toleran cualquier forma de abuso en nombre de estos ideales, considerando la ruptura amorosa como una experiencia catastrófica y temiendo profundamente la perspectiva de la soledad, a la que evitan a toda costa (Aiquipa, 2015).

En este contexto la baja autoestima y la dependencia emocional puede jugar un papel significativo en la perpetuación del ciclo de abuso. Las personas que las manifiestan pueden ser más susceptibles a entrar y permanecer en relaciones abusivas, tolerando comportamientos dañinos y justificándolos como merecidos. Además, el abuso repetido y la manipulación psicológica pueden socavar aún más la autoestima de la víctima, dejándola atrapada en un ciclo de dependencia emocional del agresor.

A través de esta revisión bibliográfica, se pretende profundizar en la comprensión de cómo la baja autoestima y la dependencia emocional interactúan con la violencia de pareja, así como examinar las implicaciones que esto tiene para la prevención y la intervención en dichos casos. Al comprender mejor estas complejas interrelaciones, se espera ofrecer una guía psicoeducativa que permita proporcionar información esencial sobre la expresión de estos fenómenos, su impacto en las víctimas y las estrategias pertinentes para iniciar un proceso de recuperación y empoderamiento.

El presente estudio tuvo la finalidad de describir la evidencia científica de la autoestima y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja para dar respuesta a ello se conoció los niveles de autoestima, así como también se identificó la existencia de dependencia emocional. Y finalmente con los resultados obtenidos elaboró una guía informativa.

Esta investigación cuenta con dos capítulos, el primer capítulo de esta investigación se centra en analizar la autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja, explorando cómo la experiencia de abuso puede influir en sus niveles de autoestima. Por otro lado, el segundo capítulo aborda el tema de la dependencia emocional en estas mujeres, examinando las características y manifestaciones de este fenómeno en el contexto de la violencia doméstica. Así mismo, se presenta un apartado de metodología donde se establece el enfoque, diseño, tipo de investigación, población, muestra, criterios de inclusión y exclusión, métodos técnicas e instrumentos.

El procedimiento se dividió en seis fases. En la primera fase, se buscó información relevante sobre la autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja con dependencia emocional en diversas bases de datos y revistas científicas. En la segunda fase, se seleccionaron y filtraron los artículos pertinentes utilizando criterios de inclusión y exclusión establecidos, y se emplearon palabras clave específicas para facilitar la búsqueda. La tercera fase implicó la aplicación del diagrama de flujo PRISMA para seleccionar los documentos adecuados. En la cuarta

fase, se llevó a cabo una revisión preliminar de la literatura para extraer información relevante. La quinta fase consistió en analizar los resultados para responder a la pregunta de investigación y alcanzar los objetivos propuestos. Y en la sexta fase se elaboraron la discusión, conclusiones y recomendaciones, seguidas de la preparación del Informe de Trabajo de Integración Curricular y la divulgación de los resultados mediante la defensa pública de la investigación tras la aprobación y certificación correspondiente.



## 4. Marco Teórico

### Capítulo 1. Autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja

#### *Definición*

La autoestima se ha definido como el concepto que tenemos de nuestra valía personal, que involucra todos nuestros sentimientos, pensamientos, actitudes y experiencias que nosotros mismos hemos recogido en el trayecto de nuestra vida. Es así, como el conjunto de evaluaciones, experiencias e impresiones, se correlacionan para formar un sentimiento positivo de nosotros mismos o, por el contrario, un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos ser. La autoestima, es como nuestra propia imagen, a la luz de nuestros valores y metas, es decir, la apreciación que tiene cada persona de sí mismo, la cual se forma a lo largo de toda la vida, en la que intervienen las situaciones pasadas y presentes de la vida del individuo y en la que intervienen factores contextuales y procesos internos. (Mejía, A y Pastrana, J, 2011)

La autoestima se puede dividir en dos aspectos principales: uno es la percepción interna que una persona tiene de sí misma, que incluye su autocomprensión y autoevaluación, donde se puede encontrar visiones positivas y negativas. El otro aspecto es la dimensión social, que se refiere a cómo pensamos que los demás nos ven y qué imagen creemos que tienen de nosotros. Esta percepción puede influir en nuestras acciones y comportamientos. Ambos aspectos se complementan para proporcionar una evaluación integral de uno mismo, que varía de individuo a individuo. Esta evaluación puede ser tanto real como ideal, y está condicionada por la percepción externa de la sociedad (González y López, 2001).

Es crucial entender que la autoestima se refiere a la estima y el valor que cada persona se atribuye a sí mismo. Esta valoración personal es esencial para un desarrollo saludable, una buena salud mental y una actitud positiva hacia uno mismo y los demás. La forma en que cada ser humano se concibe a sí mismo se manifiesta en cómo valoran a las personas y cosas que los rodean. Además, la autoestima es un proceso que se forma a lo largo del crecimiento y desarrollo de cada individuo (García, A, 2017).

El concepto de “self” es anterior a las nociones que hoy conocemos como autoconcepto y autoestima. Aunque estos términos parecen similares, el “self” se considera la estructura central

de la que se derivaron marcos conceptuales que dieron lugar a otros constructos. La explicación de su desarrollo está vinculada con el constructor de autoestima. Por esta razón, no debería ser analizado de manera aislada.

Según Epstein (1991), el “self” se sitúa necesariamente dentro de un proceso que lo vincula directamente con las experiencias, permitiendo identificar los procesos básicos participantes y cómo están organizados. Epstein considera que existen dos variantes del “self”: el “self” como objeto de conocimiento y el “self” como agente o conocedor. Además, este autor sostiene que, a pesar de los cambios que puedan ocurrir en el sistema racional o experiencial del individuo, la autoestima es un constructo con tendencia a la estabilidad. Afirma que la autoestima global, aunque se percibe como un constructo de nivel superior dentro de la estructura jerárquica del “self”, también se presenta en niveles medios.

### *Niveles de la autoestima*

#### **Autoestima alta.**

Una persona con una autoestima alta se caracteriza por tener confianza en sí misma, ser honesta, sincera y leal. Estas cualidades le permiten perseguir sus metas y objetivos a pesar de las dificultades que puedan presentarse. Al aceptarse tal como es, pero con el deseo de superarse continuamente, desarrolla un comportamiento asertivo. El asertividad implica defender los propios derechos de manera clara y abierta, actuando en congruencia con los propios pensamientos, sentimientos y valores, a la vez que se respeta la forma de pensar de los demás. La persona es consciente de sus capacidades y también de sus limitaciones, viendo estas últimas no como obstáculos sino como retos motivadores para su crecimiento personal (García, A, 2017).

Panesso y Arango (2017) menciona sobre la autoestima alta se refiere a la visión positiva y constructiva que una persona tiene de sí misma, lo que impulsa un mayor compromiso y responsabilidad en sus acciones y aspiraciones. Esta actitud positiva genera un impulso para asumir desafíos y trabajar para alcanzar los objetivos establecidos. Las personas con alta autoestima son más autónomas, muestran una mayor resistencia a las críticas y a la frustración, ya que tienen la habilidad de atribuir correctamente las causas de los problemas en lugar de culparse constantemente. Sin embargo, también son conscientes de su papel en ciertas situaciones y aceptan

sus errores. Además, las personas con alta autoestima se consideran valiosas, demuestran mayor creatividad, independencia y responsabilidad hacia los demás y hacia sí mismas.

Los individuos con una alta autoestima abordan las tareas y las relaciones con la expectativa de éxito y aceptación. Confían en sus propias percepciones y juicios, y creen en su capacidad para orientar sus esfuerzos hacia resultados positivos. Sus actitudes positivas hacia sí mismos les permiten valorar sus propias opiniones y dar crédito a sus reacciones y conclusiones. Esto, a su vez, les facilita seguir sus propios juicios cuando hay discrepancias de opinión y estar abiertos a nuevas ideas. Esta autoconfianza, junto con un sentido de equidad, probablemente les brinde la certeza de que están en lo correcto y les motive a expresar esas convicciones (Naranjo, M, 2007).

García (2017), señala las siguientes características de la autoestima alta:

- Toma iniciativa.
- Capacidad para afrontar nuevos retos.
- Valora sus éxitos.
- Sabe superar fracasos, muestra tolerancia a la frustración.
- Muestra sus verdaderas emociones y sentimientos.
- Desea mantener relaciones con otras personas.
- Es capaz de asumir responsabilidades.
- Actúa con independencia y decisión propia.

### **Autoestima baja.**

Las personas con autoestima baja suelen tener una identidad fluctuante, inestable y altamente susceptible a la crítica o al rechazo, lo que refuerza su percepción de ser inadecuados, incompetentes y carentes de valor. Pueden sentirse extremadamente perturbados cuando creen que se están burlando de ellos, cuando sienten que están siendo acusados o cuando perciben que los demás tienen una opinión negativa de ellos. Cuanto mayor es la vulnerabilidad que experimentan, mayor es su nivel de ansiedad. Como resultado, se sienten incómodos e inquietos y evitan a toda costa exponerse al ridículo (Rosenthal y Simeonsson, 2000, como se citó Naranjo, 2007).

También baja autoestima se caracterizan por tener poca capacidad para enfrentar los problemas. Su estado de ánimo puede disminuir fácilmente cuando se encuentran en situaciones difíciles, ya que no confían en sí mismos para asumirlos. También evitan adquirir compromisos y responsabilidades nuevas. Suelen sentirse tristes, preocupados, inseguros, temerosos, con sentimientos de culpa e inferioridad. Tienden a ser muy autocríticos de manera destructiva, tener pocas habilidades sociales y un estado de ánimo bajo. Se reconocen por esa falta de confianza en sus capacidades que les impide afrontar los retos de la vida y asumir riesgos para crecer personalmente (Panesso, K y Arango, M, 2017).

En este nivel, las necesidades físicas y emocionales del individuo no han sido atendidas adecuadamente. Esto significa que sus “Dimensiones de Desarrollo” físicas, emocionales, sociales e intelectuales o cognitivas han quedado insatisfechas. Ni las características intrínsecas ni las extrínsecas han fomentado un valor adecuado para su desarrollo personal. Como resultado, el individuo no ha aprendido a valorarse a sí mismo y puede sentirse inadecuado, desadaptado, incapaz, inseguro, indefenso y sin valor (Mejía, A y Pastrana, J, 2011).

Según García (2017), las características de la baja autoestima son:

- No tiene iniciativa, necesita la guía de otra persona.
- Miedo a nuevos retos.
- Desprecia sus aptitudes.
- Tiene poca tolerancia a la frustración, se pone a la defensiva fácilmente.
- Presenta miedo a relacionarse con otros individuos, por miedo a ser rechazado.

### ***Componentes de la autoestima***

Naranjo (2007) señala las siguientes:

- **Autoimagen:** La autoimagen se refiere a la habilidad de una persona para verse a sí misma tal como es, con todas sus fortalezas y debilidades. Aquellos con una autoestima saludable son conscientes de sus errores, ya que la autoestima no implica perfección. Se trata de obtener una comprensión fundamental de los rasgos más destacados de la personalidad propia, su relación con los demás y con el entorno.

- **Autovaloración:** La autovaloración, consiste en que la persona se considere importante para sí misma y para las demás. La autovaloración se relaciona con otros aspectos como la autoaceptación y el autorespeto y significa que se percibe con agrado la imagen que la persona tiene de sí. La autovaloración implica tener confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices. También conlleva sentirnos respetables, dignos y con el derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias. Asimismo, a alcanzar nuestros principios morales y disfrutar de los logros obtenidos gracias a nuestro esfuerzo. La meta en cuanto a la autovaloración es identificar aquellos medios adecuados que satisfagan la necesidad de la persona de verse a sí misma de forma positiva. De esta manera, se otorga mayor valor y atención a las dimensiones realmente importantes de su personalidad. Cuando uno se autovalora, se reconoce como merecedor de éxitos y felicidad, respetándose a sí mismo y afirmando sus valores y derechos para alcanzar autorrealización.
- **Autoconfianza:** La autoconfianza se define por la creencia de un individuo en su capacidad para realizar diversas tareas y sentirse seguro al hacerlo. Esta percepción interna promueve una autoestima saludable, comodidad en las interacciones con otros y la capacidad de expresarse con espontaneidad. La autoconfianza implica que el individuo tiene fe en sus propias habilidades para enfrentar diferentes desafíos, lo que a su vez lo motiva a buscar oportunidades para demostrar sus competencias. El objetivo de superación personal en términos de autoconfianza consiste en desarrollar una actitud realista de creencia en las propias capacidades, la voluntad de ejercitarlas adecuadamente y disfrutar al hacerlo.
- **Autocontrol:** El autocontrol se refiere a la habilidad de una persona para regular y dirigir sus acciones y emociones de manera efectiva. Esto implica cuidar de uno mismo, mantener la disciplina personal y organizar la vida de manera eficiente. El autocontrol también abarca otros elementos como el cuidado personal, la autodisciplina, la organización personal y la gestión de uno mismo. Las personas con baja autoestima a menudo tienen dificultades para ejercer el autocontrol. Esta falta de autocontrol puede manifestarse en diversas áreas de la vida, como el cuidado personal, la gestión emocional, las relaciones interpersonales, los hábitos de trabajo y estudio, y la incapacidad para organizar acciones que conduzcan al logro de metas.
- **Autoafirmación:** La autoafirmación se interpreta como la capacidad de una persona para ser auténtica y tomar decisiones de manera autónoma y madura. Esta característica se

manifiesta en la habilidad de una persona para expresar sus pensamientos, deseos y habilidades de manera abierta. También abarca otras habilidades como la autodirección y el asertividad personal. Aquellos que no se valoran a sí mismos o subestiman sus habilidades y cualidades a menudo se abstienen de participar o tomar decisiones por miedo a cometer errores frente a los demás. Este comportamiento puede llevar a la autoanulación y a perder oportunidades para expresar sus opiniones y talentos. Similarmente, las personas que buscan excesivamente la aprobación de los demás pueden sentirse incapaces de expresar sus verdaderos pensamientos y sentimientos, permitiendo que la presión social los guíe, lo que puede resultar en comportamientos de autodesvalorización.

Por lo general, los problemas de autoestima se relacionan con una baja autoimagen. Sin embargo, también puede suceder que una percepción de superioridad indique problemas en este aspecto, lo que resulta en lo que se conoce como pseudoautoestima. La autoimagen no es un aspecto inmutable, sino que incluye el conocimiento propio basado en experiencias pasadas, así como las ideas que la persona va formando sobre su posible desarrollo futuro (Mézerville, 2005).

### ***Mujeres víctimas de violencia de pareja***

#### **Definición.**

La violencia de pareja es un problema de salud pública global que conduce a problemas de salud física y mental que impactan negativamente el bienestar de las personas, las familias y los niños. La violencia de pareja se define como conductas agresivas y coercitivas que incluyen violencia física, sexual y emocional o psicológica por parte de un perpetrador para controlar a una pareja íntima anterior o actual. A nivel mundial, casi 1 de cada 3 mujeres informa haber estado expuesta a violencia física y/o sexual por parte de la pareja o violencia sexual fuera de su pareja a lo largo de su vida. (Güler et al., 2022)

#### **Tipos de violencia.**

##### ***Violencia física.***

Se manifiesta a través de acciones físicas violentas, pudiendo utilizar armas, con el objetivo de provocar daños hacia la mujer, esto se puede presentar como golpes con los puños, patadas, cachetadas, empujones, mordeduras e intentos de asfixia (Rosales, M et al., 2017).

### ***Violencia psicológica.***

La violencia psicológica no se define como un comportamiento específico, sino como una variedad de acciones en las que se manifiesta una forma de agresión psicológica. Esta puede ser deliberada o no. En otras palabras, el perpetrador puede ser consciente de que está causando daño a la víctima o puede no serlo. Según esta autora, la violencia psicológica implica una forma de coacción, aunque no se utilice la fuerza física. Es una indicación de una posible violencia física y a menudo deja cicatrices emocionales, ya que la amenaza persiste en la víctima, que no sabe qué acciones puede esperar (Salvazán, L et al., 2014).

### ***Violencia sexual.***

La violencia sexual se define como cualquier acto sexual, intento de acto sexual, comentarios o insinuaciones sexuales no deseadas, o esfuerzos para comercializar o explotar de cualquier otra manera la sexualidad de una persona a través de la coacción por parte de otra persona, sin importar su relación con la víctima, en cualquier contexto, incluyendo el hogar y el lugar de trabajo. El agresor utiliza la fuerza física o intimida a la mujer con el objetivo de forzarla a participar en una relación sexual y/o prácticas sexuales en contra de su voluntad, ya sea que se lleve a cabo o no, ya sea por vía vaginal, anal o bucal (Organización mundial de la salud citado en Toro, 2013).

### ***Violencia económica.***

Sucede cuando se priva a la pareja de sus ingresos, se le restringe el uso de su dinero para su propio beneficio o el de su familia, se le supervisa en su manejo del dinero o se le niega el acceso a él para limitar su autonomía (Rosales, M et al., 2017).

### **Datos y cifras de la violencia.**

La violencia contra las mujeres rara vez es un acto aislado. Por ejemplo, la violencia de pareja tiende a intensificarse y agravarse con el paso del tiempo y, si no se interviene, puede dar lugar a la muerte. Sin embargo, esas muertes son evitables. La violencia contra las mujeres provoca muchas muertes cada año. En el 2019, la violencia interpersonal causó más de 24.000 muertes entre las mujeres. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) estima que en el 2019 hubo más de 4.600 feminicidios en 21 países de

América Latina y el Caribe. Es importante señalar que las mujeres corren un riesgo especial de sufrir violencia por parte de una persona conocida. (Organización Panamericana de la Salud, 2006)

Según la Organización Panamericana de la Salud (2023) Se ha informado que una de cada tres mujeres y niñas entre las edades de 15 a 49 años ha experimentado violencia física o sexual por parte de su pareja o algún otro agresor en algún punto de su vida. En las Américas, el 25% de las mujeres y niñas han indicado haber sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja en algún momento de su vida. Además, el 12% de las mujeres y niñas mayores de 15 años en las Américas han reportado haber sido víctimas de violencia sexual por parte de una persona que no es su pareja.

Las estadísticas del INEC (2019), indican que, En Ecuador, se ha reportado que 65 de cada 100 mujeres han vivido al menos un incidente de violencia en diferentes contextos a lo largo de su vida. A nivel nacional, 43 de cada 100 mujeres han sufrido algún tipo de violencia por parte de su pareja en algún momento de su vida. El 40,8% ha sido violencia psicológica, el 25% violencia física, mientras que la violencia patrimonial con 14,5% y el 8,3% violencia sexual.

### **Ciclo de la violencia.**

La teoría del Ciclo de la Violencia ayuda a explicar por qué muchas mujeres aguantan violencia durante muchos años; muestra que la violencia generalmente no es constante en la relación de pareja puesto que va acompañada frecuentemente por actitudes de arrepentimiento y cariño que contrastan marcadamente con el lado violento del hombre. Yugueros (2014) plantea la teoría del ciclo de la violencia, como ayuda a ilustrar y comprender cómo se origina y perpetúa la violencia en las relaciones de pareja:

- **Fase de acumulación y tensión:** Ante cualquier situación, el agresor inicia su estrategia mostrándose irritable, cualquier acción de la mujer le molesta y provoca su ira. La víctima, desconcertada por lo que está ocurriendo, intenta dialogar con él para resolver el problema, pero sólo consigue que el hombre se enfade aún más, respondiendo con insultos y desprecios. Frente a esta situación desconcertante, la mujer se queda paralizada, sin saber cómo actuar, y es entonces cuando el agresor la acusa de ser inútil e incompetente. Si ella intenta defenderse o hacer algo, siempre será cuestionada y criticada. Gradualmente, esta



mujer víctima cae en la trampa que su acosador ha tejido meticulosamente, y le resultará difícil escapar. El sentimiento de culpa debilita la capacidad de las mujeres para percibir la realidad de su situación, y comenzarán a dudar de la realidad que se les impone. Si ella intenta hablar sobre lo que está viviendo, él lo negará, insistiendo en que él tiene razón y que ella es la responsable de los problemas de la pareja. Esto sólo refuerza aún más el comportamiento del hombre. El agresor adoptará la táctica de mantener una cierta distancia emocional con su pareja. Ella temerá que la relación termine, algo que no desea porque desde temprana edad ha interiorizado la idea de que debe cuidar de su familia, además de amar a este hombre que habitualmente la maltrata. A pesar de que ella lo disculpa en numerosas ocasiones, notará que no consigue el cambio que esperaba, y el hombre continuará implacablemente con su estrategia de maltrato. En última instancia, lo que él busca es controlar y dominar a su pareja a cualquier precio.

- **Fase de exposición violenta:** Esta etapa se distingue por la liberación descontrolada de las tensiones que se acumularon durante la primera fase. La pérdida de control y el nivel de destrucción son los factores que diferencian el incidente agudo de violencia de los incidentes menores de violencia de la primera fase, caracterizada por la ocurrencia de maltrato físico, que puede incluir golpes, patadas, puñetazos, insultos e incluso agresión sexual. También pueden presentarse amenazas a su vida e integridad física, así como a la de sus hijos. Durante este período, la mujer puede perder la vida a manos de este hombre. A pesar de sus esfuerzos por salvar la relación, se da cuenta de que no logra los resultados esperados, se siente impotente, vulnerable y sin saber qué hacer. El control ahora lo tiene el hombre que le inflige violencia, y ella no tiene la fuerza para defenderse y reaccionar. Ha caído en lo que se conoce como “indefensión aprendida”, debido a los años de maltrato psicológico y de otros tipos que ha sufrido. Es en esta etapa cuando suelen buscar ayuda, ya que han visto en peligro su vida o la de sus hijos. Sin embargo, él la buscará, le pedirá perdón, y el ciclo volverá a comenzar. Es importante recordar que esta mujer maltratada, a pesar de todo, ama a este hombre que le inflige maltrato de todo tipo.
- **Fase de “luna de miel” o conciliación:** El agresor intenta reconciliarse con su víctima, asumiendo el papel de un hombre amable y generoso, mostrando arrepentimiento por el daño causado y prometiendo que nunca volverá a cometer un acto similar. Su cambio es tan drástico que la mujer empieza a creer que es verdad, que ha cambiado su

comportamiento cruel y que todo irá bien. Sin embargo, no se da cuenta de que esto es simplemente otra táctica del agresor con el que vive.

### ***Autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja***

De acuerdo con Castillo (2018) todo tipo de violencia de género tiene un impacto directo o indirecto en la autoestima, que tiende a disminuir con el tiempo y la convivencia continua. La autoestima de una mujer se forma a partir de su entorno social a lo largo de su vida, incluyendo su familia y su pareja. Una mujer que ha sufrido violencia tiende a tener una autoestima baja; se ve a sí misma como una mujer inútil, fracasada, incapaz de guiar a sus hijos y sin control sobre sí misma. Esto aumenta el riesgo de problemas mentales. Aunque no necesariamente maltrate a sus hijos, sí puede enfrentar múltiples riesgos sociales en su vida actual y futura.

Las mujeres que son víctimas de violencia por parte de su pareja íntima a menudo enfrentan una serie de comportamientos abusivos, como insultos, humillaciones, ridiculización en público, burlas, críticas, control, amenazas de agresiones, empujones y zarandeos. Estos comportamientos tienen como objetivo dañar su identidad y autoestima. Sin embargo, la autora sugiere que las mujeres maltratadas pueden desarrollar un alto sentido de autoestima como resultado de haber sobrevivido a una relación violenta. Por otro lado, se destaca el impacto psicológico en la mujer cuando convive con una persona que intenta convencerla de que es inútil, que no sabe nada o que le anula la capacidad de tomar decisiones. Una de las consecuencias más perjudiciales del abuso es el deterioro de la autoestima en las mujeres que lo experimentan. Este deterioro puede tener efectos duraderos y profundos en su bienestar emocional y psicológico (Lara, 2019).

El maltrato psicológico es una forma de abuso en las relaciones de pareja que a menudo pasa desapercibida. En muchos casos, las personas afectadas no se dan cuenta de que están siendo víctimas de este tipo de violencia hasta que el problema se vuelve muy grave o se manifiesta a través de agresiones físicas. Es alarmante considerar que solo una fracción de los incidentes de violencia realmente ocurridos se denuncian oficialmente (Ocampo Otálvaro, 2015).

El abuso psicológico puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo la desestimación de las creencias personales, humillar a la pareja delante de su círculo social, restringir su contacto con familiares y amigos, presionarla para que tome decisiones, afirmar tener control sobre ella, mentir y tender trampas con frecuencia, interferir en su trabajo, amenazar con suicidarse,

apropiarse de sus bienes (como casa, coche, joyas, etc.) y no contribuir económicamente al mantenimiento de la familia, entre otras conductas.

Según Ocampo (2015) las personas que sufren de abuso psicológico suelen perder el interés en actividades que antes consideraban significativas, lo que puede llevar a problemas de adaptación y una disminución en la autoestima. Se observa que las actividades que solían disfrutar o compartir ya no son placenteras, lo que puede resultar en aislamiento, retraimiento, irritabilidad y otras conductas que reducen las oportunidades de interacción y acceso al apoyo social. Además, las víctimas de violencia doméstica presentan una mayor incidencia de problemas de salud física, como fibromialgia y trastornos gastrointestinales y ginecológicos, así como problemas psicológicos, incluyendo estrés postraumático, depresión, ansiedad y baja autoestima.

Para Sáez (2021) experimentar violencia de pareja a menudo altera la percepción que las personas tienen de sí mismas. Enfocándonos en el aspecto emocional, se ha observado que las mujeres maltratadas poseen una autoestima más baja en comparación con las mujeres que no han sufrido maltrato. La autoestima de la víctima se ve tan afectada que carece de la confianza necesaria para mantener su autonomía. En cuanto al componente cognitivo de la autoestima, se ha demostrado que la violencia de pareja influye en el autoconcepto, lo que finalmente lleva a un autoconcepto físico dañado. Además, al analizar las diferentes dimensiones del autoconcepto, se ha encontrado que la victimización psicológica femenina conduce a un menor autoconcepto académico y familiar.

Tariq (2013) La violencia doméstica puede tener un impacto negativo significativo en la autoestima de las víctimas. Los efectos secundarios de una autoestima dañada pueden manifestarse en una variedad de conductas problemáticas, que incluyen arrogancia, problemas de conducta, dificultad para concentrarse, depresión, ansiedad, insomnio, cambios de humor, apetito, incompetencia social, entumecimiento emocional y violencia persistente. La autoestima de una mujer maltratada juega un papel crucial en cómo decide responder al abuso. Aunque teorías y estudios anteriores han ilustrado esto, tal vez no se haya enfatizado lo suficiente. Experimentar y gestionar relaciones abusivas es un proceso complejo que implica cambios en la identidad personal. Esto resalta la importancia de los factores internos en las relaciones abusivas. La baja autoestima que experimentan las mujeres maltratadas a menudo permite que la violencia continúe.

Una mujer que cree que no es más que un problema no sólo tolerará el comportamiento abusivo de su pareja, sino que también puede participar activamente en el abuso.

Desde el punto de vista de Denegri et al. (2022) la violencia de género puede llevar a una degradación de la autoestima, dejando a las mujeres en un estado de vulnerabilidad. Un rasgo psicológico distintivo en un entorno de violencia de género es la presencia de baja autoestima, tanto en el agresor como en la víctima. El agresor a menudo busca anular la voluntad de la víctima y degradar su autoestima, con el objetivo de evitar que la mujer escape del ciclo de violencia. Los agresores suelen negar los actos de violencia que han cometido, atribuyéndolos a circunstancias externas, sin reconocer su responsabilidad o minimizando la violencia. Esto está relacionado con una baja autoestima por parte del hombre que maltrata a su pareja.

Teniendo en cuenta a Loke (2012) las víctimas de violencia de pareja a menudo se sienten avergonzadas de revelar su condición y buscar ayuda por miedo a ser ridiculizadas o ignoradas. La violencia puede provocar baja autoestima, depresión e incluso pensamientos suicidas. Estas personas a menudo se muestran ambivalentes sobre si deben permanecer o no en una relación abusiva y afrontar los incidentes violentos en silencio hasta que no pueden soportarlo más y se convierte en una emergencia, pedir ayuda. Sin embargo, a menudo enfrentan experiencias negativas cuando buscan ayuda en los familiares y los trabajadores de la salud ignoran sus quejas y su necesidad de ayuda debido a limitaciones culturales.

### ***Intervención psicológica primaria en autoestima***

La Atención Primaria se establece como la puerta de entrada al sistema de salud, destacándose por su fácil acceso y su enfoque holístico hacia los desafíos de la salud mental. Se dedica a servir a la comunidad de manera completa, cohesiva, constante y proactiva, integrando principios y técnicas psicológicas. Esto incluye el fomento de las capacidades individuales, la resiliencia y la movilización de recursos, así como la promoción de la creación de soluciones y el empoderamiento para la toma de decisiones independientes. Este enfoque puede adaptarse para asistir a mujeres que han experimentado abuso por parte de sus parejas, ofreciendo apoyo tanto en sesiones individuales como grupales, o una combinación de ambos (Matud et al., 2016).

### **Psicoeducación.**

Desde el punto de vista de Soriano y Franco (2010) en el ámbito de la salud emocional, la autoestima desempeña un papel fundamental, abarcando diversas esferas de la vida de cada individuo. Aunque el autoconcepto se refiere al conjunto de características que utilizamos para describirnos a nosotros mismos como personas, la autoestima se relaciona con la percepción que un individuo tiene de sus propios valores y habilidades. En consecuencia, la autoestima potencia la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida, fomenta el desarrollo de habilidades sociales y, sobre todo, cultiva la confianza en uno mismo. Esta confianza se traduce en una experiencia beneficiosa tanto para la salud mental como física, contribuyendo así a la armonía emocional y social.

Según Salas Cubillos et al., (2020) consideran que la psicoeducación y la sensibilización para prevenir la violencia, se brinda educación sobre la salud de las mujeres, sus capacidades y cómo manejar sus experiencias. El objetivo es resaltar sus fortalezas, fomentar el aprendizaje y el cambio, aclarar las decisiones, comprender la opresión y empoderar a las mujeres para que tomen decisiones autónomas.

### **Técnica del espejo.**

Para Naranjo (2007) esta técnica es un método terapéutico que promueve el desarrollo de una imagen personal positiva mediante la reflexión personal, la introspección y el cambio de patrones de pensamiento. El proceso de evaluación y apreciación de uno mismo frente a un espejo puede ser reconfortante, aunque en ocasiones pueda resultar incómodo. Enfrentar la propia imagen no siempre es fácil. Sin embargo, con perseverancia, dedicación y comprensión, esa incomodidad se transforma gradualmente en autoconfianza.

Mientras que para Rizaldos (2019) la técnica del espejo se presenta como un método eficaz para el fortalecimiento del amor propio. Esta práctica se fundamenta en la observación reflexiva de la persona ante su reflejo, así como en la percepción que tiene de sí misma dentro de su entorno social. A través de una serie de cuestionamientos dirigidos, la persona se guía en un proceso de autoexamen e introspección, verbalizando sus observaciones y sentimientos frente al espejo.

### **Árbol de los logros.**

Es una técnica, mediante la cual se puede examinar la autopercepción y enfocarse en los aspectos positivos del ser. Además, refleja de manera precisa el estado. La práctica implica una introspección detallada sobre habilidades, atributos positivos y éxitos acumulados desde la niñez hasta el presente. Se debe abordar con serenidad y sin apuro, asegurándose de reconocer cada uno de ellos, independientemente del tiempo que requiera completar este proceso emocional del individuo que la realiza (Montoya y Sol, 2004).

La técnica del árbol de los logros permite evaluar la autoestima de un individuo, que se refleja en su propia percepción, ya sea positiva o negativa. El primer paso para crear un árbol de los logros es listar todas las virtudes que el individuo identifica en sí mismo. Una vez completada esta lista, se elabora otra que incluye los logros alcanzados desde la infancia hasta la actualidad, de los cuales el individuo se siente orgulloso (Branden, 2011).

### **Autoafirmaciones positivas.**

A partir de la percepción que una persona tiene de sí misma, ya sea favorable o desfavorable, está intrínsecamente ligada a sus sentimientos de autovaloración y aceptación personal. La autoafirmación representa un proceso en el que se identifican y se validan deliberadamente las cualidades positivas propias. Este proceso trasciende la mera autoestima superficial, enfocándose en la creación de un relato interno afirmativo. Constituye una manifestación de autoamor y aceptación que juega un papel crucial en el fortalecimiento de la autoestima de la persona (González, 2009).

Por consiguiente Cooke et al., (2014), expresa que la autoafirmación identifica la habilidad de una persona para experimentar y manifestar con libertad y asertividad los elementos distintivos de sí mismo, abarcando desde sus pensamientos y puntos de vista hasta sus sentimientos y características distintivas. Este proceso es un reflejo de la firmeza que sirve para el mejoramiento de la autoestima.

### **Entrenamiento en habilidades sociales.**

Las habilidades sociales comprenden una serie de comportamientos y prácticas concretas esenciales para establecer y mantener interacciones y relaciones interpersonales efectivas y

enriquecedoras. Estas habilidades incluyen la capacidad de comunicarse claramente, escuchar activamente, expresar empatía, resolver conflictos de manera constructiva y mostrar respeto y comprensión hacia las perspectivas y sentimientos de los demás. El desarrollo de estas competencias facilita la creación de vínculos significativos y contribuye al bienestar emocional y social del individuo González et al., (2012).

El entrenamiento en habilidades sociales es una estrategia formativa que asiste a los individuos en la adquisición y perfeccionamiento de competencias cruciales para una interacción social exitosa, se enfoca en enseñar a manejar situaciones sociales complejas, como el manejo de conflictos y la negociación, lo que permite a las personas construir relaciones más sólidas y satisfactorias en su vida personal y profesional (Rodríguez y Caño, 2012).

### **Identificación de la presencia de una baja autoestima.**

Como afirman Oliver et al., (2014) la baja autoestima es una característica común en mujeres que han experimentado situaciones de violencia de género. Cuando una mujer es degradada y ridiculizada repetidamente por su pareja, puede llegar a creer lo que él le dice sobre sí misma y su valor, incluso minimizando su autoestima y autoeficacia. Este sentimiento de culpa es experimentado por más de la mitad de las personas afectadas, se suelen manifestar a través de síntomas psicopatológicos como: somatización; obsesiones-compulsiones; sensibilidad interpersonal; depresión; ansiedad; hostilidad; ansiedad fóbica; pensamientos paranoicos y psicosis.

Por otro lado para Gallegos et al., (2020) Las mujeres que experimentan maltrato por parte de sus parejas suelen manifestar una baja autoestima, la cual se manifiesta a través de diversos síntomas. Estos incluyen sintomatología somática, ansiedad, insomnio, disfunción social, estrés posttraumático, evasión y sentimientos de inseguridad. La violencia cotidiana contra la mujer afecta profundamente su bienestar emocional y psicológico.

## **Capítulo 2. Dependencia emocional.**

### ***Definición***

La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Este es el núcleo de la cuestión, lo que, tras varias capas de comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono y demás, nos aparece como “el corazón” de la dependencia emocional: la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja. (Castelló Blasco, 2005, p. 12)

La dependencia emocional se define como un conjunto de comportamientos mal adaptativos y constantes de subordinación, desequilibrio y búsqueda de atención que afectan las relaciones íntimas de un individuo. Estos patrones llevan a la persona a evitar ciertos aspectos relacionales que percibe de manera negativa, y termina siendo dominada por la necesidad de mantenerse junto a la otra persona y por los pensamientos y emociones ligados a la posible pérdida de la relación, a pesar de soportar diversas consecuencias negativas. Los profesionales de la salud mental que tratan este problema señalan que los síntomas experimentados son comparables a los causados por las adicciones conductuales (González-Bueso et al., 2021).

La dependencia emocional se caracteriza por una necesidad afectiva crónica que se manifiesta en las relaciones interpersonales de la persona. Esto es más común en las relaciones amorosas, donde la persona dependiente pierde el control de sus emociones y siente una necesidad intensa de estar con su pareja. También puede experimentar una ansiedad o angustia considerable en ausencia de su pareja, intentando mantener el control sobre la relación en todo momento. Si por alguna razón no logra mantener ese control, puede recurrir a tácticas de manipulación debido al miedo a perder a su pareja y al temor al abandono (Riso, 2012).

Para Castelló (2005) La dependencia emocional abarca elementos cognitivos, emocionales y motivacionales que llevan al individuo a buscar seguridad y bienestar emocional. Esto puede llevar a tener percepciones equivocadas sobre las relaciones de pareja y, como resultado, permitir la existencia de comportamientos abusivos como la violencia. Las personas con dependencia emocional suelen tener pensamientos específicos sobre sí mismas y las percepciones que los demás tienen de ellas. Esto también incluye creencias sobre cómo se debe manejar una relación amorosa,



es decir, cuánta aceptación, afecto o intimidad se debe mantener con la pareja. Estas creencias pueden ser positivas o negativas, pero están vinculadas con la autopercepción del individuo y su visión del mundo exterior. Además, existen creencias relacionadas con las acciones que deben tomar para evitar la distancia o la separación de su pareja, como la victimización o la solicitud de ayuda, entre otras.

Según Riso (2012) depender emocionalmente de la persona amada puede ser como un auto entierro en vida, un acto de autolesión psicológica donde se sacrifican el amor propio, el respeto personal y la identidad de uno mismo de manera irracional. Cuando el apego entra en juego, la entrega no es tanto un acto de amor desinteresado y generoso, sino más bien una forma de rendición, una capitulación impulsada por el temor a perder los aspectos positivos de la relación. Disfrazada de amor romántico, la persona apegada comienza a experimentar una lenta y constante pérdida de identidad hasta convertirse en una extensión de la persona “amada”, un mero apéndice.

Jaak Panksepp (1998) Expresa que las drogas pueden liberar a una persona de su propio yo, la dependencia emocional puede hacer lo mismo. La sensación de ser amado, es similar al placer que proporcionan los opiáceos. En otras palabras, cualquier relación amorosa positiva puede desencadenar en el cerebro la misma sensación de placer que las drogas más sintéticas. La satisfacción que un adicto obtiene de su droga se reproduce biológicamente de la misma manera que el placer que sentimos al conectarnos con las personas que amamos.

Sentirse apreciado, deseado, cuidado y valorado por otro no solo cumple una función social básica, sino que también representa una cuestión existencial importante en nuestras vidas. Sin embargo, a veces, este deseo puede convertirse en una sensación dolorosa, apática y destructiva, transformando una acción racional y positiva en una emanación de sentimientos negativos y patología. Las personas con dependencia emocional convierten el amor en sufrimiento y el placer en desagrado. Su mayor problema, en nuestra opinión, es su baja autoestima y su preocupación excesiva por los demás, descuidando el aspecto más importante: ellos mismos. Dada esta situación, es fácil deducir que sus sentimientos están muy a flor de piel en sus relaciones y que la indiferencia o la ruptura pueden ser más perjudiciales para ellos que para otras personas. El rechazo es la principal fuente de dependencia emocional en las relaciones interpersonales. A nadie le gusta la idea de ser rechazado o alejado. En algunos casos, para aliviar ese dolor, las personas dependientes

recurren al alcohol u otras drogas para calmar químicamente su ira, ansiedad o depresión, ayudando a calmar los pensamientos que les atormentan (Rodríguez De Medina Quevedo, 2013).

### *Características de las personas dependientes*

Según Castelló (2005) las personas con dependencia emocional tienden a buscar un vínculo emocional fuerte con su pareja, que no solo les brinda seguridad, sino que también les permite tener una estructura social emocionalmente unida. Esta búsqueda de satisfacción a través del afecto es lo que gradualmente va a deteriorar el desarrollo personal integral del individuo.

Las personas con dependencia emocional suelen estar muy motivadas para agradar a los demás con el fin de obtener protección y apoyo. Típicamente, tienen un perfil psicológico que les permite ser fácilmente influenciados por las opiniones de los demás para satisfacer sus expectativas y deseos. Sin embargo, cuando se trata de complacer a un compañero o a una figura de autoridad, es común que el dependiente elija complacer a la autoridad, ya que esta figura es vista como la que puede ofrecer mayor orientación, apoyo y protección. Por esta razón, podemos generalizar que estas personas suelen tener un déficit de habilidades sociales, con falta de asertividad, un alto grado de egoísmo y una exclusividad impuesta (Rodríguez De Medina Quevedo, 2013).

Castelló (2005) describe tres áreas importantes para describir las características de las personas dependientes:

- **Área de las relaciones de pareja.**

**Necesidad excesiva del otro:** La persona con dependencia emocional tiende a querer pasar la mayor parte del tiempo con su pareja, en un intento de satisfacer su necesidad excesiva de afecto, lo que puede privarle de situaciones en las que requiere su propio espacio, como el trabajo, los estudios o la familia extendida, entre otros. De esta manera, el individuo dependiente buscará constantemente la aprobación de los demás, especialmente de la familia, amigos o personas cercanas a su pareja, incluso llegando a mantener falsas apariencias para tener más oportunidades de compartir con su pareja. Esto indica que cuanto más fuerte es el vínculo con su pareja, más intensa se vuelve la necesidad de afecto que busca satisfacer; **Deseo de exclusividad en la relación:** Una persona con dependencia emocional tiende a sentir una exclusividad intensa por la relación de pareja que mantiene, lo que significa que puede abandonar su círculo social y limitarse únicamente a las actividades e intereses de su pareja;

**Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa:** Las personas con dependencia emocional tienden a ver a su pareja como única e inigualable, idolatrando a su pareja por encima de todo, incluso llegando a abandonar a otras personas importantes en su vida, como hijos, amigos o familiares, para dar prioridad a su pareja. Debido a su déficit en habilidades sociales, buscan satisfacer sus necesidades afectivas a través de comportamientos egoístas, lo que les impide interactuar de manera asertiva con personas que no sean de su interés o que no contribuyan a satisfacer su necesidad afectiva con su pareja. Esto resulta en un círculo de relaciones interpersonales reducido, centrado únicamente en su pareja, quien les proporciona el bienestar que subjetivamente consideran beneficioso; **Idealización de la pareja:** Una persona con dependencia emocional tiende a idealizar a su pareja, es decir, exalta sus virtudes y minimiza sus defectos en la relación. De hecho, suele asumir la culpa si surge algún conflicto de pareja. Esto se debe a que, al inicio de la relación, estas personas crean una imagen idealizada de cómo será y cómo actuará su pareja en la relación. Del mismo modo, en casos de violencia, creen firmemente en las promesas de cambio que su pareja les hace y mantienen su relación a través del autoengaño; **Relaciones basadas en sumisión y subordinación:** En una relación de pareja donde hay una persona con dependencia emocional, la dinámica siempre será asimétrica y desigual. Esto se debe a que el individuo dependiente adopta una posición subordinada con su pareja, utilizándola como un medio para evitar perderla. Busca complacer y agradar a su pareja en todos los aspectos, dejando de lado sus propios gustos e ideales. De esta manera, la persona con dependencia emocional puede llegar a experimentar desvalorización y desprecio por parte de su pareja, y aun así asumir que lo merece con tal de mantener la relación y no perder a su pareja; **Historia de relaciones de pareja desequilibradas:** En este aspecto, la persona dependiente puede adoptar dos posibles comportamientos. Uno es mantener una relación a largo plazo de la cual no ha podido desvincularse a pesar de los intentos por terminarla, debido al miedo a la soledad y a la falta de afecto. Por otro lado, puede mantener varias relaciones desequilibradas y esporádicas, en las que la persona dependiente se subordina y mantiene relaciones pasajeras simplemente para evitar sentirse sola; **Miedo a la ruptura:** Se puede afirmar que las personas con dependencia emocional tienen una mayor probabilidad de experimentar episodios depresivos graves u otros trastornos. Esto se debe al impacto significativo que puede tener la ruptura de la relación, ya que pueden sentirse completamente devastadas y desprotegidas, habiendo perdido el apoyo afectivo que les proporcionaba cierto

bienestar. Sin embargo, cuando la posibilidad de reanudar la relación es completamente negativa, estas personas pueden comenzar a experimentar el síndrome de abstinencia. Por lo tanto, buscan inmediatamente una nueva pareja para repetir el ciclo vicioso y satisfacer las necesidades afectivas de la persona dependiente.

- **Áreas de relaciones interpersonales.**

**Deseos de exclusivas hacia personas significativas:** Estas personas buscan una atención exclusiva de los demás, siempre anhelando su atención y aprobación en todo momento. Esperan ser escuchados constantemente sobre sus problemas de pareja o su estado de ánimo tras una ruptura. En otras palabras, mantienen relaciones cercanas sin necesidad de conocer o intimar profundamente, sino que esperan que los demás les muestren interés en todos los aspectos;

**Necesidad de agradar:** Estos individuos buscan constantemente la validación de los demás, ya que siempre están tratando de complacer a los demás debido a su miedo al rechazo y al abandono.

Por lo tanto, siempre esperan presentar una imagen aceptable, lo cual se debe a su autorechazo y a su inestabilidad emocional; **Déficit de habilidades sociales:** Estas personas suelen carecer de habilidades sociales como la empatía y el asertividad. Su objetivo principal es que los demás respondan emocionalmente, pero no tienen la intención de profundizar más en ellos.

- **Área de autoestima y estado de ánimo.**

**Baja autoestima:** Estas personas suelen tener una baja autoestima, ya que no se ven a sí mismas como individuos autónomos en la sociedad y están confundidas acerca de quiénes son y qué necesitan para sentirse bien consigo mismas. La autoestima implica actitudes de autovaloración, búsqueda de satisfacción saludable y respeto hacia uno mismo. Por lo tanto, las personas dependientes tienen dificultades para establecer límites en términos de lo que quieren y sienten, y siempre buscan complacer a su pareja;

**Miedo y tolerancia a la soledad:** Estas personas tienen dificultades para estar solas durante períodos prolongados. Esta es la razón por la que suelen mantener una gran cantidad de relaciones inestables. Si no logran establecer una relación, intentan mantenerse ocupadas la mayor parte del tiempo, pero evitan estar solas;

**Estado de ánimo negativo:** El estado de ánimo de una persona emocionalmente dependiente puede fluctuar entre la tristeza, la irritabilidad y la angustia, e incluso pueden tener pensamientos relacionados con el abandono de la pareja o la insatisfacción emocional, es decir, cuando su pareja no cumple con las

expectativas que tenía la persona dependiente en la relación. Este estado de ánimo también puede depender de la dinámica de la relación en la que se encuentra la persona dependiente.

### ***Factores relacionados a la dependencia emocional***

Lemos y Londaño (2006), proponen los siguientes factores relacionados a la dependencia emocional:

- **Ansiedad por separación:** Las emociones que experimenta una persona dependiente se originan por el temor a una posible pérdida de la relación a la que está unida. Estas emociones están vinculadas con el temor al abandono, la separación o el distanciamiento de su pareja, situaciones que pueden presentarse cotidianamente. En otras palabras, siempre están en un estado de alerta, esperando reencontrarse con su pareja. Esto genera pensamientos automáticos relacionados con el fin de la relación o el miedo al abandono. Esto ocurre debido a las creencias que la persona dependiente ha adoptado como necesarias para su felicidad.
- **Expresión afectiva:** Una persona con dependencia emocional suele requerir manifestaciones excesivas de afecto de su pareja para asegurar el amor y la seguridad en la relación. Esto se debe a la necesidad que siente el individuo de ser amado y de aliviar la desconfianza hacia su pareja. Por lo tanto, siente una necesidad constante de afecto, lo que le proporciona cierta tranquilidad en la relación.
- **Modificación de planes:** Una persona con dependencia emocional suele ajustar sus planes y comportamientos según los deseos de su pareja, prestando atención a sus preferencias y aspiraciones con el objetivo de complacerla en todos los aspectos. A menudo, esto implica sacrificar sus propios intereses, objetivos, relaciones sociales e incluso la relación con sus hijos. Este comportamiento está vinculado con la necesidad de exclusividad con la pareja, donde la persona dependiente se aparta de todo para pasar más tiempo con su pareja, con la esperanza de que su pareja haga lo mismo.
- **Miedo a la soledad:** Las personas que sufren de dependencia emocional tienen miedo a estar solas y buscan constantemente una relación de pareja para sentirse seguras y satisfacer sus necesidades afectivas. Son conscientes de su necesidad de la presencia del otro y del temor a la soledad.

- **Expresión límite:** Se presenta la mera idea o imaginación de una posible ruptura de la relación puede generar inseguridad y alerta en una persona con dependencia emocional, ya que su estabilidad emocional y bienestar vital se ven amenazados. Para evitar esta situación, pueden recurrir a diversas estrategias, como autolesionarse, lo que está relacionado con el trastorno límite de la personalidad. En otras palabras, este factor examina hasta qué punto una persona dependiente puede manipular a su pareja para mantenerla a su lado.

### *Teoría de vinculación afectiva*

Este modelo, propuesto por Castello (2005), describe la vinculación afectiva como la conexión de un individuo con otros, creando lazos de duración y bienestar. Este modelo también sugiere que esta vinculación afectiva puede variar en intensidad, lo que significa que algunas personas pueden sentirse más o menos conectadas emocionalmente con otras. Esta variación en la intensidad de la vinculación afectiva es lo que determina si una vinculación es normal o patológica, como en el caso de la dependencia emocional. Además, señala que esta conexión duradera tiene dos componentes: el primero es la contribución emocional, que se refiere a los comportamientos empáticos, amorosos y positivos que una persona muestra hacia otra, como elogios, agradecimientos y compartir momentos. El segundo componente es el afecto que se recibe de la otra persona, que incluye comportamientos positivos dirigidos hacia uno mismo y hacia la otra persona, y que están relacionados con la autoestima.

Estos dos componentes, la contribución emocional y el afecto recibido, están interrelacionados y son cruciales para una relación saludable y equilibrada. Sin embargo, en casos de vinculación afectiva excesiva, como la dependencia emocional, puede haber un desequilibrio entre estos dos componentes. En las personas con dependencia emocional, el componente del afecto recibido de la otra persona suele ser predominante. En cambio, en una relación con una vinculación afectiva saludable, ambos componentes, dar y recibir afecto, compartir momentos y elogiar al otro, están presentes en igual medida. Lo importante es que, a pesar de esta conexión emocional, cada individuo mantiene su individualidad y disfruta de los momentos de soledad (Aiquipa, 2015).

### ***Indefensión aprendida***

Seligman (1975) inicialmente sugirió que la indefensión surge de la creencia de que las acciones de una persona no pueden influir en los resultados. Esta percepción de falta de control puede llevar a un déficit motivacional para actuar, dificultades para aprender que las acciones pueden tener un impacto, y reacciones emocionales como miedo y depresión. En interpretaciones posteriores, se consideraron las atribuciones causales como factores clave en la indefensión aprendida en humanos. Básicamente, se propuso que las personas aprenden las conexiones entre acciones y resultados, asignan causas a estas relaciones y, dependiendo de la atribución causal, forman expectativas sobre las futuras relaciones entre acciones y resultados. Así, la creencia en la controlabilidad y la atribución de su causa determinan cómo se manifiesta la indefensión aprendida. Además, se basó en estudios con animales sugiere que es posible “prevenir” la indefensión aprendida. Según esta idea, tener inicialmente control sobre una situación traumática podría evitar la formación de la creencia de que las acciones de uno no tienen impacto en el cese de un evento negativo. De la misma manera, la incapacidad para controlar un evento negativo puede dificultar el aprendizaje de que nuestras acciones pueden aliviar la situación.

Según Roth (1980) La exploración de otras variables se originó debido a la limitada capacidad predictiva del modelo experimental para inducir un estado de indefensión aprendida. De hecho, se observaron resultados inesperados, como que, en algunas circunstancias, en lugar de un déficit en el rendimiento, se producía una “facilitación. Si la explicación de estos fenómenos residía en la formación de expectativas específicas, debía existir algún mecanismo que explicara esta construcción. Además, esta construcción no tenía una relación directa con las contingencias externas establecidas por el experimentador y evaluadas objetivamente.

### ***Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja***

La dependencia emocional en las víctimas de violencia está relacionada con varios aspectos: emocionales, cognitivos, comportamentales y motivacionales. Algunos de estos pueden estar basados en creencias distorsionadas de las víctimas y de la sociedad en general, que normalizan comportamientos ofensivos y violentos. Además, existen otras causas para la dependencia emocional, como la baja autoestima, el desinterés social o experiencias previas en la familia de origen. En consecuencia, la probabilidad de sufrir violencia aumenta en mujeres que

fueron víctimas de cualquier tipo de violencia en su infancia, presenciaron violencia entre sus padres o vivieron en abandono (Denegri et al., (2022)).

Según Concha-Huarcaya et al. (2020) las mujeres que sufren de dependencia emocional y son víctimas de violencia a menudo no buscan ayuda. Un 7,5% de ellas no lo hacen por temor a que su cónyuge o pareja las golpee nuevamente a ellas o a sus hijos. Además, existen creencias irracionales comunes entre estas mujeres con respecto a sus parejas. Por ejemplo, el 6,4% teme causar problemas a la persona que las maltrató, el 3,4% asume que la culpa es suya y el 47,8% considera que no es necesario buscar ayuda.

En la opinión de Villegas (2013) la violencia recurrente en una relación puede llevar a periodos donde la pareja parece arrepentida y afectuosa, lo que se conoce en el ciclo de la violencia como la fase de “luna de miel”, lo que puede resultar en una dependencia emocional dañina en la víctima, generando síntomas psicopatológicos y estrategias de afrontamiento inadecuadas. Sin embargo, algunas mujeres maltratadas pueden mitigar estos síntomas patológicos incluso mientras viven con el agresor, resignándose y aceptando el maltrato. La conducta violenta puede atribuirse a factores externos como el estrés, las dificultades laborales y el consumo de alcohol, o a factores internos como el mal carácter. De igual manera, la víctima puede prestar atención selectiva a los aspectos positivos de la relación, como tener un hogar, estabilidad económica, disfrutar de periodos sin violencia, e ignorar que mantener la relación abusiva implica un costo físico y psicológico significativo.

Como señala Cosme (2020) las víctimas que tienen una dependencia emocional hacia sus parejas a menudo son incapaces de denunciarlas, o si lo hacen, retiran las denuncias debido al “amor” que sienten por su pareja, y luego intentan reanudar la relación. La generación de dependencia emocional en una persona puede ser influenciada por factores como el contexto sociocultural, así como las características psicológicas que la víctima presenta al inicio de la relación. La dependencia emocional sigue un patrón de pensamiento, sentimiento y acción, que lleva a la persona a un comportamiento sumiso y subordinado, lo que resulta en que la persona priorice a su pareja.

En contraste con el autor anterior Beraún y Poma (2020) señalan que una de las características que presentan las mujeres con dependencia emocional es el horror y temor de quedarse solas. La dependencia emocional explicaría la conducta de algunas mujeres víctimas de



violencia de pareja, cuando justifican las infidelidades y agresiones de su pareja, cancelan procesos legales, incumplen las órdenes judiciales de alejamiento respecto a la pareja, regresan con el agresor creyendo que es posible que sus parejas tomen conciencia y cambien de actitud, y en otros casos, inician una nueva relación con características similares de malos tratos.

### ***Intervención psicológica primaria en dependencia emocional***

Según Aiquipa (2015), la atención psicológica primaria para mujeres que han sufrido violencia de pareja y presentan dependencia emocional tiene como objetivo evitar que se forme o persista tal dependencia. Es crucial adoptar tratamientos especializados que aborden las distintas facetas de la dependencia emocional. De no atenderse estos elementos, existe el riesgo de que las mujeres vuelvan a relaciones abusivas o comiencen nuevas con patrones de maltrato similares. Para lo cual se plante las siguientes herramientas psicológicas:

#### **Psicoeducación.**

Como señalan López y Moral (2020) en relaciones de dependencia, se evidencia una desigualdad en los roles, donde uno de los miembros de la pareja se presenta como más dominante y ejerce control sobre el otro. Esta dependencia emocional suele ser respaldada socialmente y se basa en los fundamentos del amor romántico. No obstante, este amor romántico está construido sobre una serie de falsas creencias que generan expectativas poco realistas sobre la relación de pareja. Algunos de los mitos más comunes y perjudiciales para una relación sana incluyen la noción de la "media naranja", los celos y la creencia en la omnipotencia. Estos mitos se originan en la idea de una exclusividad absoluta y la convicción de que el amor es el centro de la vida de uno.

Por otro lado, para Momeñe et al., (2017) las personas con dependencia emocional pueden mantener sentimientos hacia una pareja que las maltrata y humilla. Incluso después de finalizar la relación, persisten en intentar retomarla, a pesar de las consecuencias negativas. Además, es común que sigan patrones similares en nuevas relaciones. La dificultad para abandonar estos patrones radica en el temor a la ruptura y la soledad. En algunos casos, el dependiente emocional se encuentra aislado y su pareja descarga su frustración en él. Esto aumenta la necesidad que la pareja siente hacia el dependiente, al mismo tiempo que crece el desprecio hacia él. Como resultado,

puede surgir agresividad frecuente, tanto física como verbal, manifestándose en críticas, humillaciones, burlas o menosprecios.

### **Entrenamiento asertivo.**

Según Pérez (1994), la asertividad es una competencia social que involucra la habilidad de comunicar de manera efectiva y respetuosa en diferentes contextos y con distintas personas. Esto incluye la habilidad de defender los propios derechos sin invadir los ajenos, intercambiar opiniones y desacuerdos de forma constructiva, rechazar peticiones sin sentir culpa, así como aceptar y ofrecer cumplidos con gracia, y pedir ayuda o favores cuando sea necesario. Esta capacidad es fundamental para establecer relaciones interpersonales equilibradas y saludables.

Dicho de otro modo, La conducta asertiva se caracteriza por ser un medio que permite a las personas salvaguardar sus derechos y atender sus propias necesidades, mientras simultáneamente se toman en cuenta y se respetan las necesidades de los demás. Se pone especial énfasis en la capacidad de expresar sentimientos de forma cómoda y apropiada, evitando las reacciones de ansiedad. Esta competencia es clave para mejorar la comunicación y fortalecer las relaciones interpersonales de manera más armónica (Martín et al., 2013).

### **Resolución de conflictos.**

De acuerdo con, Rodríguez et al., (2019) los individuos con dependencia emocional a menudo enfrentan retos al momento de manifestar lo que necesitan o desean, y tienden a conformarse con soluciones que no cumplen plenamente con sus expectativas. Para abordar conflictos de forma constructiva, pueden adoptar varias tácticas, como el perfeccionamiento de habilidades comunicativas asertivas, la definición clara de límites personales y el fomento de una autovaloración positiva y realista. Estas herramientas son esenciales para promover el bienestar emocional y las relaciones interpersonales sanas.

Por lo tanto, Pradas y Perles (2012) explican que abordar los conflictos de forma constructiva ofrece ventajas significativas para aquellos que experimentan dependencia emocional. No solo mejora las habilidades de comunicación y consolida las relaciones interpersonales, sino que también contribuye a disminuir los niveles de estrés y ansiedad. Además, este enfoque promueve un incremento en la autoestima y fomenta una mayor independencia emocional, permitiendo a las personas desarrollar una sensación de autonomía y confianza en sus

propias decisiones y capacidades. Así, se facilita el camino hacia relaciones más equilibradas y una vida emocional más plena y satisfactoria.

### **Terapia de esquemas.**

La terapia de esquemas es un tipo de terapia que ayuda a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento que no son saludables y que pueden llevar a depender demasiado emocionalmente de otros. Esta terapia trabaja en encontrar y mejorar esos patrones que se crearon desde la infancia y que afectan cómo uno ve el mundo y se relaciona con los demás a lo largo de su vida (Rodríguez, 2009).

Además, Young et al., (2014) explica que la terapia de esquemas, aborda la existencia de ciertos patrones mentales que se forman y evolucionan a lo largo de la vida. Estos esquemas son conjuntos de pensamientos, memorias, emociones y sensaciones físicas que se han integrado y automatizado en respuesta al entorno, especialmente durante la niñez y juventud. La activación de estos esquemas tiene un impacto directo en cómo se actúa y se reacciona ante diversas situaciones.

### **Identificación de la presencia de dependencia emocional.**

La dependencia emocional se caracteriza por el conjunto de comportamientos adaptativos y constantes caracterizados por la sumisión, desequilibrio y búsqueda de atención por parte de la pareja, que impactan en las relaciones de pareja de un individuo. Estos patrones llevan a la persona afectada a evitar ciertos aspectos de las relaciones que considera negativos, y termina siendo dominada por la necesidad de permanecer con la otra persona, así como por los pensamientos y emociones relacionados con el miedo a perder la relación, incluso a pesar de las consecuencias negativas que puedan surgir (González-Bueso et al., 2021).

Según Castelló Blasco (2005), para poder identificar la presencia de dependencia emocional es importante considerar tres de las características más significativas y distintivas de la dependencia emocional, sin las cuales resultaría arduo identificarla en un individuo, son: la autoestima baja; el temor y la falta de tolerancia hacia la soledad, y una tendencia a mantener relaciones de pareja desequilibradas a lo largo de la vida. Estas tres cualidades, considera como esenciales o fundamentales, son indispensables para evidenciar la presencia de la dependencia emocional.

## **5. Metodología**

### **Enfoque**

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo debido a que se centró en la recopilación y análisis de datos descriptivos, teniendo como objetivo principal dar respuesta a la pregunta de investigación (Hernández Sampieri y Fernández-Collado, 2014).

### **Diseño**

Se empleó un enfoque no experimental ya que fue un estudio retrospectivo, lo que significa que se examinó sucesos que ya han ocurrido. Por lo tanto, se enfocó en la observación sin alterar ninguna de las variables existentes (Thompson y Panacek, 2007).

### **Tipo de investigación**

El estudio fue de corte transversal considerando que la recolección de información se llevó a cabo en un momento específico, ya que no se estableció relaciones de causalidad (Rodríguez y Díaz, 2004). En este sentido la investigación fue de tipo descriptiva, cuyo propósito principal fue recoger información y datos sobre las características, propiedades, aspectos o dimensiones de las personas (Guevara Alban, et al., 2020).

Además fue de tipo narrativa bibliográfica, siendo un componente esencial dentro del proyecto de investigación, ya que aseguró la recopilación de la información más pertinente de un vasto conjunto de documentos en el área de estudio, lo que implicó una descripción exhaustiva del tema (Gómez et al., 2014).

### **Población.**

Para la recopilación de estos documentos, se utilizaron los buscadores Scielo, Google Académico, PubPsych, Pubmed y ProQuest, así como las bases de datos disponibles en la biblioteca virtual de la Universidad Nacional de Loja, los que provinieron de revistas científicas reconocidas como Dialnet, Redalyc, Scielo y Science Direct, la población se basó en 250 documentos científicos que proporcionaron datos sobre la autoestima y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, para lo que se consideraron tanto fuentes primarias, como libros; fuentes secundarias, artículos científicos.

## **Muestra**

Se realizó un muestreo no probabilístico a conveniencia, basándose en criterios de inclusión y exclusión para el estudio, a partir de ellos se seleccionaron 19 documentos para su análisis, los cuales fueron de importancia científica para la investigación. El proceso de selección se llevó a cabo utilizando el diagrama de flujo Prisma.

### ***Criterios de inclusión***

La investigación incorporó artículos científicos y documentos que ofrecieron fundamentos científicos y significativos sobre la variable dependiente y la variable independiente estudiadas. Se centró en mujeres víctimas de violencia de pareja. Se consideraron documentos tanto en español como en inglés.

### ***Criterios de exclusión***

En el estudio se excluyeron los artículos con un enfoque cualitativo, los documentos que no tuvieron una base científica sólida, los artículos que no contaron al menos una variable propuesta, aquellos con acceso limitado y los archivos duplicados.

## **Método, técnicas e instrumento**

Se empleó el método de síntesis bibliográfica y la técnica de sistematización bibliográfica que permitió la organización de documentos seleccionados, facilitaron el análisis, la elección y el resumen de las fuentes bibliográficas (Estrada Molina, 2014).

El instrumento que se utilizó es la herramienta PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Esta herramienta tuvo como objetivo asistir a los investigadores que realizan estudios bibliográficos, lo que proporcionó una forma transparente de mostrar por qué se realizó el estudio, qué hicieron los autores y qué descubrieron en el proceso (Page et al., 2021).

## **Procedimientos**

### ***Fase 1***

El proceso de investigación comenzó con la implementación de estrategias de búsqueda de información sobre la autoestima y la de las mujeres víctimas de violencia de pareja en diversas

bases de datos como Google Scholar, Pubmed y Scopus. Los documentos publicados en varias revistas científicas, incluyendo Dialnet, Elsevier, Scielo, Science Direct y Redalyc, también fueron considerados.

### ***Fase 2***

Se realizó una selección y filtrado de los artículos de análisis relevantes, basándose en los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Se utilizaron palabras clave como: dependencia emocional, autoestima en mujeres, violencia de pareja, emotional dependence y self-esteem relacionadas con las variables y conectores que facilitaron la búsqueda y el cumplimiento de los objetivos.

### ***Fase 3***

Para seleccionar los documentos, se empleó el diagrama de flujo PRISMA, la interpretación se dio descartando los documentos que no cumplieron con los criterios de inclusión para su análisis previo, con la finalidad de cumplir con los objetivos del estudio.

### ***Fase 4***

Considerando la selección de documentos científicos, se llevó a cabo una revisión preliminar de la literatura con el objetivo de extraer información pertinente para describir la autoestima y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja.

### ***Fase 5***

A continuación, mediante el análisis de los resultados se procedió a dar respuesta a la pregunta de investigación y a su vez se cumplió con el objetivo general y los tres objetivos específicos propuestos.

### ***Fase 6***

Se procedió a elaborar discusión, conclusiones, recomendaciones; posterior, completar el Informe de Trabajo de Integración Curricular, finalmente luego de la aprobación y certificación de la directora se procede a la divulgación de los resultados obtenidos mediante la defensa y sustentación pública de la investigación

## 6. Resultados

### Objetivo general

Describir la evidencia científica de la autoestima y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja.

**Tabla 1**

*Autoestima y Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja*

Autor, año y país	Título	Diseño de estudio	Autoestima			Dependencia emocional	
			Baja	Media	Alta	Baja	Alta
Castillo, et al, 2018, Perú.	Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja – Huaraz, 2017	Estudio correlacional	52,7%	43,6%	3,6%	-	-
López, et al, 2006, Cuba.	Autovaloración en mujeres víctimas de violencia de pareja	Estudio observacional	45%	32,5%	22,5%	-	-
Villamarín, et al, 2019, Ecuador.	Autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica	Estudio correlacional	68,7%	18,7%	12,5%	-	-
Safa, et al, 2022, África.	Self-esteem in women experienced intimate partner violence: a tunisian cross-sectional study	Estudio descriptivo	58,18%	38,1%	3,64%	-	-
Salazar y Jaramillo, 2022, Ecuador.	Tipos de violencia recibida y autoestima en mujeres del cantón Archidona, Ecuador	Estudio descriptivo	38,79%	56%	5,14%	-	-
Sumiarti y Puspitawati, 2017, Indonesia.	The Relationship between Domestic Violence, Social Support, and Self Esteem of Women Victims	Estudio descriptivo	6,4%	90,3%	3,23%	-	-
Lara, 2019, España.	Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima	Estudio comparativo	28,8%	37%	34,1%	-	-
Ocampo, 2015, Colombia.	Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja	Estudio descriptivo	40%	14%	46%	-	-
Figuroa, et al, 2023, Ecuador.	Violencia de Género y su Relación con la Autoestima en Estudiantes de la Carrera de Psicología	Estudio descriptivo	97,8%	2,20%	0%	-	-

Beraún y Poma, et al, 2020, Perú	La dependencia emocional como factor de riesgo en la violencia familiar, un problema de salud pública	Estudio descriptivo	-	-	-	10,84%	89,16%
Aiquipa, et al, 2015, Perú	Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja	Estudio comparativo		-	-	3,92%	96,8%
Campos, et al, 2022, Perú	Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres de la ciudad de Tarapoto	Estudio correlacional		-	-	81,01%	18,99%
Neira, et al, 2021, Perú	Un estudio sobre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia doméstica	Estudio descriptivo		-	-	24,44%	75,56%
Chafla y Lara, 2021, Ecuador	Dependencia emocional y violencia en mujeres atendidas en la Fundación Nosotras con Equidad, de Riobamba	Estudio descriptivo		-	-	17,24%	82,76%
Rosas, et al, 2022, México	Dependencia emocional y violencia de pareja en usuarias del primer nivel de atención	Estudio correlacional		-	-	78,95%	21,05%
Romero, 2022, Perú	Habilidades sociales, resiliencia y dependencia emocional en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja del distrito de Caraz	Estudio descriptivo		-	-	29,09%	70,91%
Patsi y Requena, 2020, Bolivia	Relación entre los esquemas desadaptativos con la dependencia emocional en mujeres en situación de violencia de pareja	Estudio descriptivo		-	-	2,3%	97,7%
Cubas, et al, 2022, Perú	Tipos de amor y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja de una institución educativa de Chiclayo	Estudio descriptivo		-	-	90,13%	44,74%
Gonzales, et al, 2021, Perú	Violencia y dependencia emocional en parejas adolescentes de educación secundaria de la región Huancavelica, Perú	Estudio descriptivo		-	-	12,68%	61,46%
<b>Total:</b>			48,48%	36,93%	14,52%	34,09%	65,91%



De acuerdo a los resultados obtenidos, la evidencia científica demuestra que, en cuanto a la autoestima, existe un 48,48% que presenta baja; 36,93% con nivel medio y un 14,52% de alta autoestima y en la dependencia emocional se presenta un porcentaje de 34,09% de baja dependencia emocional y un 65,91% de alta dependencia emocional. Connotando que este estudio destaca mayores porcentajes en autoestima baja con 48% y dependencia emocional alta con un 65% en mujeres víctimas de violencia de pareja.

### Objetivo específico 1

Conocer los niveles de autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja

**Tabla 2**

*Niveles de Autoestima en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja*

Autor, año y País	Título	Tipo de estudio	Nivel de autoestima		
			Baja	Media	Alta
Castillo, et al, 2018, Perú.	Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja – Huaraz, 2017	Estudio correlacional	52,7%	43,6%	3,6%
López, et al, 2006, Cuba.	Autovaloración en mujeres víctimas de violencia de pareja	Estudio observacional	45%	32,5%	22,5%
Villamarín, et al, 2019, Ecuador.	Autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica	Estudio correlacional	68,7%	18,7%	12,5%
Safa, et al, 2022, África.	Self-esteem in women experienced intimate partner violence: a tunisian cross-sectional study	Estudio descriptivo	58,18%	38,1%	3,64%
Salazar y Jaramillo, 2022, Ecuador.	Tipos de violencia recibida y autoestima en mujeres del cantón Archidona, Ecuador	Estudio descriptivo	38,79%	56%	5,14%
Sumiarti y Puspitawati, 2017, Indonesia.	The Relationship between Domestic Violence, Social Support, and Self Esteem of Women Victims	Estudio descriptivo	6,4%	90,3%	3,23%
Lara, 2019, España.	Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima	Estudio comparativo	28,8%	37%	34,1%
Ocampo, 2015, Colombia.	Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja	Estudio descriptivo	40%	14%	46%
Figuroa, et al, 2023, Ecuador.	Violencia de Género y su Relación con la Autoestima en	Estudio descriptivo	97,8%	2,20%	0%

---

<b>Total:</b>	48,48%	36,93%	14,5%
---------------	--------	--------	-------

---

En la tabla 2, tras agrupar y analizar los datos obtenidos en los estudios, se evidenció que el 48.48% presenta niveles de autoestima bajos, mientras que un 36.93% exhibe niveles medios, y solo un 14.5% manifiesta una autoestima alta. Estos porcentajes indican la existencia de una significativa prevalencia de baja autoestima en una proporción considerable de mujeres que experimentan violencia de pareja

### Objetivo específico 2

Identificar la existencia de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja.

### Tabla 3

#### *Dependencia Emocional en Mujer Víctimas de Violencia de Pareja*

Autor, año y país	Titulo	Tipo de estudio	Dependencia emocional	
			Baja	Alta
Beraún y Poma, et al, 2020, Perú	La dependencia emocional como factor de riesgo en la violencia familiar, un problema de salud pública	Estudio descriptivo	10,84%	89,16%
Aiquipa, et al, 2015, Perú	Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja	Estudio comparativo	3,92%	96,8%
Campos, et al, 2022, Perú	Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres de la ciudad de Tarapoto	Estudio correlacional	81,01%	18,99%
Neira, et al, 2021, Perú	Un estudio sobre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia doméstica	Estudio descriptivo	24,44%	75,56%
Chafra y Lara, 2021, Ecuador	Dependencia emocional y violencia en mujeres atendidas	Estudio descriptivo	17,24%	82,76%

Rosas, et al, 2022, México	en la Fundación Nosotras con Equidad, de Riobamba Dependencia emocional y violencia de pareja en usuarias del primer nivel de atención	Estudio correlacional	78,95%	21,05%
Romero, 2022, Perú	Habilidades sociales, resiliencia y dependencia emocional en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja del distrito de Caraz	Estudio descriptivo	29,09%	70,91%
Patsi y Requena, 2020, Bolivia	Relación entre los esquemas desadaptativos con la dependencia emocional en mujeres en situación de violencia de pareja	Estudio descriptivo	2,3%	97,7%
Cubas, et al, 2022, Perú	Tipos de amor y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja de una institución educativa de Chiclayo	Estudio descriptivo	90,13%	44,74%
Gonzales, et al, 2021, Perú	Violencia y dependencia emocional en parejas adolescentes de educación secundaria de la región Huancavelica, Perú	Estudio descriptivo	12,68%	61,46%
<b>Total:</b>			34,09%	65,91%

En la tabla 3, tras llevar a cabo una meticulosa agrupación y análisis de los datos procedentes de diversos estudios, se constata que el 34,09% presenta niveles bajos de dependencia emocional, mientras que un 65,91% exhibe niveles elevados. Estos hallazgos denotan de manera significativa la prevalencia de la dependencia emocional en una proporción considerable de mujeres que se encuentran inmersas en situaciones de violencia de pareja.

### **Objetivo específico 3**

Elaborar una guía informativa en base a los resultados obtenidos.

#### **Guía Informativa:**

### **"Rompiendo Cadenas: Mujeres Libres de Violencia con Autoestima y Autonomía Emocional"**

#### **Introducción**

La creciente incidencia de la violencia en las relaciones de pareja a nivel global representa una seria amenaza para la calidad de vida de mujeres de diversos entornos y contextos sociales. Aparte de los evidentes daños físicos, esta forma de violencia ocasiona profundas heridas emocionales y psicológicas, con efectos de largo alcance.

En este contexto complejo, es crucial abordar dos fenómenos estrechamente vinculados con la violencia de pareja: la baja autoestima y la dependencia emocional. Aunque distintos en términos conceptuales, estos aspectos tienden a entrelazarse y alimentarse mutuamente, formando un ciclo perjudicial para las mujeres que han sufrido violencia en sus relaciones íntimas.

Pilco et al. (2022) descubrieron que, en Ecuador, un alarmante 90% de las mujeres víctimas de violencia de pareja mostraban signos de dependencia emocional. Esta dependencia emocional, como respalda la revisión bibliográfica de Ramos et al. (2020), está fuertemente relacionada con la perpetuación de la violencia en las relaciones de pareja.

Los estudios realizados por Castillo et al. (2018) en México y Laguado y Ayala (2020) en Colombia refuerzan esta conexión. Castillo et al. encontraron que a medida que aumenta la violencia física y psicológica contra las mujeres, su autoestima tiende a disminuir, evidenciado por el 52,8% de las mujeres víctimas que presentaban baja autoestima. Por otro lado, Laguado y Ayala (2020) destacan que la violencia de género tiene como objetivo desvalorizar a la víctima, lo que resulta en una disminución de su autoestima y percepción de valía personal, con un 42% de mujeres víctimas en Colombia mostrando baja autoestima. En el presente estudio se evidencia que un 48,48% de mujeres víctimas de violencia de pareja presentan baja autoestima y 65,91% presenta dependencia emocional alta.

Esta guía aspira a convertirse en un recurso valioso para todas las mujeres que han experimentado violencia en sus relaciones de pareja, proporcionándoles información y orientación para dar los primeros pasos hacia una vida libre de abusos. Se busca que estas mujeres puedan desarrollar una autoestima fortalecida y una autonomía emocional plena.

## **Justificación**

La elaboración de esta guía informativa sobre la baja autoestima y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja surge como respuesta a la imperiosa necesidad de abordar de forma exhaustiva las complejas implicaciones psicológicas asociadas a esta manifestación de violencia. Más allá de los efectos físicos inmediatos, la violencia en las relaciones de pareja causa un daño profundo en el bienestar emocional y psicológico de las mujeres afectadas.

La baja autoestima y dependencia emocional son dos aspectos cruciales que a menudo se encuentran presentes en mujeres que han sido víctimas de violencia de pareja. Estos factores no solo perpetúan el ciclo de abuso, sino que también dificultan el proceso de recuperación y empoderamiento de las víctimas.

El propósito de esta guía informativa es explorar la intersección entre la baja autoestima, la dependencia emocional y la violencia de pareja en el contexto femenino. Mediante un análisis detallado, se proporcionará información esencial sobre la expresión de estos fenómenos, su impacto en las víctimas y las estrategias pertinentes para iniciar un proceso de recuperación y empoderamiento.

## **Objetivo**

Proporcionar información clara y concisa sobre baja autoestima y dependencia emocional, así como ofrecer estrategias prácticas y recursos de apoyo para ayudar a las mujeres a comprender, enfrentar y superar la baja autoestima y la dependencia emocional en el contexto de la violencia de pareja.

Al brindar acceso a este conocimiento y apoyo, se espera contribuir a la prevención de futuras situaciones de violencia, así como a la promoción del bienestar emocional y la autonomía de las mujeres que han sido afectadas por esta problemática.

## ***Sección 1: Autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja***

### **1.1. Psicoeducación de la autoestima**

Según Villalobos (2019), la autoestima se define como la valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma. Se refiere a la predisposición para considerarse apto para la vida y capaz de satisfacer las necesidades individuales, así como a la confianza en la propia competencia para enfrentar los desafíos cotidianos. Mientras que otros autores como (Padrón & Hernández, 2004), señalan que la autoestima es la percepción valorativa que tenemos de nuestro propio ser, abarcando tanto aspectos físicos, mentales y espirituales que definen nuestra personalidad. Este juicio sobre nosotros mismos es dinámico, susceptible de ser aprendido, transformado y fortalecido a lo largo del tiempo.

Como hemos visto la autoestima se define como la percepción que tenemos de nosotros mismos, y esta percepción se cimienta en la aceptación y valoración de nuestras habilidades, capacidades y cualidades. Por lo tanto, se sitúa como uno de los pilares esenciales para la salud emocional de las personas. Ahora una autoestima baja no solo distorsiona nuestra autopercepción, sino que también tiene un impacto significativo en la calidad de nuestras relaciones interpersonales.

Para uno de los principales exponentes de la psicología humanista Carl Rogers (1950), la baja autoestima surge cuando existe una notable diferencia entre la imagen que tenemos de nosotros mismos (la autoimagen) y la imagen ideal que aspiramos alcanzar (el yo ideal). Esta discrepancia crea una falta de armonía interna y congruencia, lo que puede desencadenar sentimientos de descontento, ansiedad y autoevaluación negativa. Según Soto (2022), cuando nos referimos a baja autoestima o falta de autoestima, hablamos de una visión de nosotros mismos que nos dificulta reconocernos como individuos valiosos o talentosos, o simplemente nos impide formular un juicio imparcial sobre nuestra propia identidad.

La baja autoestima en mujeres que han sido víctimas de violencia de pareja puede manifestarse de diversas maneras y tener un impacto profundo en su capacidad para enfrentar la situación. Este fenómeno hace que sean más susceptibles a tolerar conductas abusivas por parte de su pareja, debido a la dificultad para establecer límites y a la creencia irracional de merecer tal trato (Cardozo y Sandoval, 2018).

Debido a que la baja autoestima está caracterizada por una percepción negativa de uno mismo, y que ejerce una notable influencia en nuestra valoración personal y la manera en que nos relacionamos con los demás. Aquellas mujeres que la presentan tienden a menospreciarse y a cuestionar sus propias habilidades, lo que repercute significativamente en su bienestar emocional y en la calidad de sus relaciones interpersonales, predisponiendo y manteniendo la violencia de pareja.



**Escanea aquí para más información**

## **1.2. ¿Cómo puedo identificar que tengo baja autoestima?**

Para identificar la baja autoestima, es útil estar atento a ciertos indicadores que pueden manifestarse en el día a día. Entre estos signos y síntomas comunes se encuentran: Villalobos (2019).

- Autoevaluación negativa y autocrítica constante.
- Sentimientos de inutilidad o falta de valía personal.
- Incapacidad para aceptar elogios o reconocimientos.
- Comparación crónica y desfavorable con los demás.
- Evitar desafíos o nuevas experiencias por miedo al fracaso.
- Dependencia excesiva de la aprobación de los demás.
- Búsqueda obsesiva de la perfección.

- Dificultad para establecer límites saludables en relaciones interpersonales.
- Aislamiento social y evitación de actividades sociales.
- Tendencia a atribuirse a uno mismo la culpa de los errores o problemas en lugar de buscar soluciones constructivas.

### 1.3. ¿Cómo puedo manejar mi baja autoestima?

Si eres una mujer que enfrenta baja autoestima, aquí tienes algunas recomendaciones para manejarla:

- **Practica el autoconocimiento:** Reconoce tus atributos positivos, capacidades y logros. Aprende a valorarte y aceptarte tal como eres.
- **Prioriza tu bienestar:** Dedica tiempo para cuidar de ti misma a nivel físico, emocional y mental. Realiza ejercicio, mantén una alimentación saludable y asegúrate de descansar adecuadamente.
- **Establece límites saludables:** Aprende a decir "no" cuando sea necesario y fija límites claros en tus relaciones personales y profesionales.
- **Mejora tus habilidades sociales:** Participa en actividades sociales que te brinden la oportunidad de conocer nuevas personas y mejorar tus habilidades de comunicación.
- **Busca apoyo:** Habla con amigos de confianza, familiares o profesionales de la salud mental sobre tus emociones y vivencias. La terapia puede ser particularmente beneficiosa para trabajar en la autoestima y la confianza en ti misma.

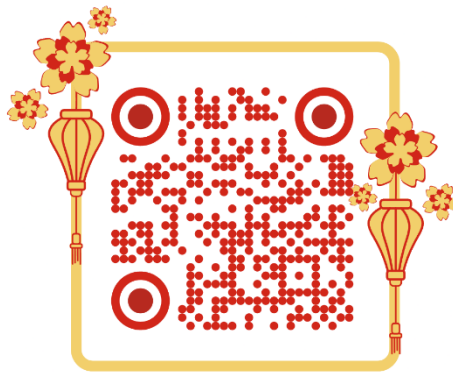
### 1.4. ¿Técnicas psicológicas que puedes utilizar?

#### *Técnica del espejo*

- **Objetivo de la técnica:** Mejorar el autoconcepto y promover la autoaceptación, ayudando a las personas a desarrollar una imagen más positiva de sí mismas y a cultivar una mayor apreciación por sus características físicas y emocionales.



- **Consiste:** En observarse a uno mismo de manera objetiva y compasiva en un espejo. Durante esta práctica, la persona reflexiona sobre su apariencia física, expresiones faciales y gestos corporales, buscando reconocer y apreciar sus características de una manera más positiva. Además de la observación pasiva en el espejo, esta técnica puede incluir actividades como el uso de afirmaciones positivas, el reconocimiento de logros personales y la práctica de la gratitud por las cualidades propias. En resumen, consiste en utilizar el espejo como herramienta para fortalecer la autoestima y promover una actitud más amorosa y compasiva hacia uno mismo.



Técnica del espejo - Escanea aquí

### *Técnica del "Árbol de los Logros"*

- **Objetivo:** Promover el reconocimiento y la valoración de los logros personales y profesionales de manera visual y tangible. Esta técnica busca fortalecer la autoestima, aumentar la motivación y fomentar una actitud positiva hacia uno mismo y hacia el progreso personal. Al crear un registro visual de los logros alcanzados, se brinda una oportunidad para celebrar los éxitos y reflexionar sobre el crecimiento y el desarrollo personal a lo largo del tiempo.
- **Consiste:** crear un gráfico visual que represente los logros personales y profesionales de una persona a lo largo del tiempo. Se utiliza un dibujo de un árbol, donde cada hoja o ramificación representa un logro alcanzado. Esta técnica permite visualizar de manera tangible y gratificante los éxitos obtenidos, lo que ayuda a fortalecer la autoestima, aumentar la motivación y promover una actitud positiva hacia el progreso personal.



Árbol de los logros - Escanea aquí

### *Autoafirmaciones positivas*

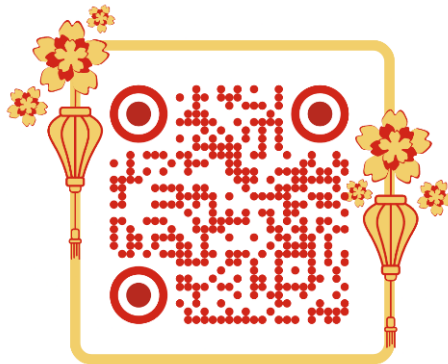
- **Objetivo:** Reprogramar los pensamientos negativos y fortalecer la autoimagen positiva. Al repetir regularmente afirmaciones positivas sobre uno mismo, se busca cambiar los patrones de pensamiento autocrítico y autodestructivo, promoviendo una mayor confianza en uno mismo, una autoestima más sólida y una actitud más positiva hacia la vida.
- **Consiste:** Las autoafirmaciones positivas consisten en repetir regularmente afirmaciones positivas sobre uno mismo con el fin de reforzar la autoimagen positiva y promover una actitud más positiva hacia uno mismo y la vida en general. Estas afirmaciones pueden incluir mensajes como "Soy capaz", "Merezco ser feliz", "Me quiero y me acepto tal como soy". Al repetir estas afirmaciones de manera regular, se busca reprogramar los pensamientos negativos y autocríticos, fortaleciendo así la autoestima y promoviendo una mayor confianza en uno mismo.



Autoafirmaciones positivas - Escanea aquí

### *Tareas de cumplimiento de metas*

- **Objetivo:** Fortalecer la autoestima al proporcionar un sentido de logro y competencia personal. Al establecer metas realistas y alcanzables, trabajar de manera sistemática para alcanzarlas y celebrar los logros, se promueve una imagen más positiva de uno mismo y se refuerza la confianza en las propias habilidades y capacidades.
- **Consiste:** En establecer objetivos específicos y alcanzables, dividirlos en pasos más pequeños y manejables, desarrollar un plan de acción detallado para lograrlos, realizar un seguimiento del progreso, celebrar los logros y ajustar el plan según sea necesario. Esta técnica se enfoca en trabajar de manera sistemática y gradual hacia el logro de metas personales, lo que ayuda a fortalecer la autoestima al experimentar un sentido de logro y competencia personal.



Cumplimiento de metas - Escanea aquí

### *Entrenamiento en habilidades sociales*

- **Objetivo:** Mejorar la capacidad de las personas para interactuar de manera efectiva y saludable en diferentes situaciones sociales, aumentando así su autoimagen, confianza y calidad de vida.
- **Consiste:** En enseñar a las personas técnicas y estrategias para mejorar su capacidad de interactuar de manera efectiva y saludable en diversas situaciones sociales. Esto incluye aprender habilidades como la asertividad, la comunicación efectiva, el manejo del conflicto, la empatía y el establecimiento de límites saludables en las relaciones interpersonales. Además, implica práctica y aplicación de estas habilidades en situaciones reales para mejorar la confianza y competencia social de las personas.



Entrenamiento en habilidades sociales - Escanea aquí

## ***Sección2: Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja***

### **2.1. Psicoeducación de la dependencia emocional**

La dependencia emocional es un constructo ampliamente abordado en el campo de la psicología, cuya definición ha sido objeto de estudio por diversos autores, según Villa et al. (2018), esta se conceptualiza como un fenómeno psicológico caracterizado por una marcada interdependencia relacional. Esta condición se manifiesta mediante una necesidad excesiva de la presencia y validación del otro, lo que conlleva frecuentemente a relaciones desequilibradas y una escasa autonomía emocional.

Según Gil et al. (2021), la dependencia emocional se caracteriza por una intensa búsqueda de aprobación, una preferencia por relaciones exclusivas, una necesidad constante de disponibilidad del otro, y expectativas poco realistas sobre las relaciones de pareja. Este fenómeno implica sumisión a la pareja y un temor profundo al eventual término de la relación o al abandono.

La relación entre la dependencia emocional y la violencia de género se manifiesta en un ciclo interconectado y complejo. La dependencia emocional puede incrementar la susceptibilidad de una persona a la violencia de pareja, pues el agresor puede explotar su necesidad de afecto y aprobación para ejercer dominio. Asimismo, la violencia puede profundizar dicha dependencia emocional, ya que la víctima se ve aún más constreñida en la relación debido al temor, la manipulación y la carencia de respaldo externo (Yupanqui, 2022).

En síntesis, como hemos visto, la dependencia emocional en relaciones de pareja puede ser un factor significativo que contribuye a la perpetuación de la violencia. Las personas que experimentan dependencia emocional pueden enfrentar grandes dificultades para reconocer y

liberarse de relaciones abusivas, ya que su necesidad imperante de afecto y aprobación puede eclipsar su discernimiento sobre la situación.



Escanea aquí para más información

## 2.2. ¿Cómo puedo identificar que tengo alta dependencia emocional?

Para reconocer si experimentas dependencia emocional, puedes prestar atención a ciertos comportamientos y sentimientos. Algunas señales que podrían indicar dependencia emocional incluyen:

- Necesitar demasiado la atención y aprobación de tu pareja.
- Sentir ansiedad o preocupación cuando estás separado/a de tu pareja.
- Basar tu autoestima y sentido de valía en tu relación de pareja.
- Priorizar las necesidades y deseos de tu pareja sobre los tuyos propios.
- Encontrar difícil tomar decisiones sin la aprobación o consejo de tu pareja.
- Sentir temor o ansiedad ante la idea de terminar la relación, incluso si es tóxica o poco saludable.
- Pasar por alto señales de comportamiento abusivo o manipulador por parte de tu pareja.
- Permanecer en una relación a pesar de sentirte infeliz o emocionalmente dañado/a.
- Experimentar celos o inseguridad crónica en la relación.
- Sentirte vacío/a o incompleto/a sin la presencia o atención de tu pareja.

## 2.3. ¿Cómo puedo manejar mi alta dependencia emocional?

- **Practica el autoconocimiento:** Reconoce tus atributos positivos, capacidades y logros. Aprende a valorarte y aceptarte tal como eres.

- **Prioriza tu bienestar:** Dedicar tiempo para cuidar de ti misma a nivel físico, emocional y mental. Realiza ejercicio, mantén una alimentación saludable y asegúrate de descansar adecuadamente.
- **Establece límites saludables:** Mejora tu habilidad para establecer límites saludables, practicando decir "no" cuando lo requieras y definiendo límites claros en tus relaciones personales
- **Mejora tus habilidades sociales:** Participa en actividades sociales que te brinden la oportunidad de conocer nuevas personas y mejorar tus habilidades de comunicación.
- **Busca apoyo:** Habla con amigos de confianza, familiares o profesionales de la salud mental sobre tus emociones y vivencias. La terapia puede ser particularmente beneficiosa para trabajar en la autoestima y la confianza en ti misma.

#### 2.4. Técnicas psicológicas que puedes utilizar

##### *Entrenamiento asertivo*

- **Objetivo de la técnica:** Mejorar la comunicación interpersonal al aprender a expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, al tiempo que se fortalece la autoestima y se manejan situaciones conflictivas de manera constructiva.
- **Consiste:** El entrenamiento asertivo consiste en aprender y practicar habilidades de comunicación que permiten expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa, al mismo tiempo que se respetan los derechos y opiniones de los demás. Implica identificar y expresar los propios derechos, mejorar la capacidad de comunicarse de manera efectiva, manejar situaciones conflictivas de manera constructiva y fortalecer la autoestima y la confianza en uno mismo.



**Entrenamiento asertivo - Escanea aquí**

### *Resolución de conflictos*

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades para tomar decisiones efectivas y aplicarlas en situaciones conflictivas, abordando el problema de manera constructiva y promoviendo relaciones saludables entre las partes involucradas.
- **Consiste:** En resumen, la resolución de conflictos implica un proceso estructurado que se centra en identificar, analizar y abordar los problemas de manera colaborativa y efectiva, con el objetivo de encontrar soluciones que satisfagan las necesidades y preocupaciones de todas las partes involucradas.



Resolución de conflictos - Escanea aquí

### *Ejercicio de visualización positiva*

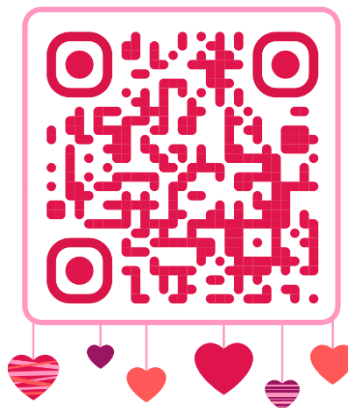
- **Objetivo:** Fortalecer la autoimagen, aumentar la confianza en uno mismo y reducir la dependencia emocional al visualizar escenas en las que la persona se siente fuerte, capaz y libre de ataduras emocionales. Al hacerlo, se busca promover una mayor autonomía emocional y un sentido de empoderamiento personal.
- **Consiste:** Dedicar un tiempo para imaginar y visualizar escenas positivas y empoderadoras en las cuales la persona se ve a sí misma fuerte, capaz y libre de dependencia emocional. Esta técnica implica crear mentalmente situaciones en las que la persona se siente empoderada y autónoma emocionalmente, lo que puede ayudar a reforzar la autoimagen positiva y promover una actitud más segura y resiliente ante las dificultades emocionales.



Visualización positiva – Escanea aquí

### *Terapia de esquemas*

- **Objetivo:** Identificar y cambiar los patrones emocionales y de comportamiento arraigados, conocidos como esquemas, que contribuyen a la dependencia emocional y otros problemas psicológicos. Esto se logra explorando y cuestionando las creencias centrales sobre uno mismo y los demás, y trabajando para desarrollar esquemas más saludables y adaptativos. En última instancia, el objetivo es mejorar la salud emocional y promover relaciones más equilibradas y satisfactorias.
- **Consiste:** En identificar y cambiar patrones emocionales y de comportamiento arraigados, llamados "esquemas", que contribuyen a problemas psicológicos como la dependencia emocional. Se exploran creencias centrales sobre uno mismo y los demás, se analizan experiencias pasadas y se desarrollan esquemas más saludables a través de técnicas terapéuticas como la reestructuración cognitiva y el trabajo emocional.



Terapia de esquemas - Escanea aquí



### *Sección 3: Herramientas que pueden ayudar a mujeres víctimas de violencia de pareja*

**Busca ayuda y apoyo:** No enfrentes la violencia de pareja sola. Busca ayuda de amigos, familiares, líneas de ayuda o profesionales de la salud mental y servicios especializados en violencia de género.

**Fortalecer la autoestima y la autonomía emocional:** Trabajar en el fortalecimiento de la autoestima y la confianza en uno mismo puede ayudar a reducir la vulnerabilidad a la dependencia emocional y la manipulación en las relaciones de pareja. Esto puede lograrse a través del autocuidado, el desarrollo de habilidades sociales y la búsqueda de actividades que promuevan el crecimiento personal.

**Promover relaciones saludables:** Fomentar relaciones basadas en el respeto mutuo, la comunicación abierta y la igualdad de poder puede ayudar a prevenir la violencia de pareja. Es importante establecer y mantener límites saludables en las relaciones, así como a reconocer y abordar los conflictos de manera constructiva.

**Redes de apoyo:** Las redes de apoyo son de vital importancia para mujeres víctimas de violencia de pareja, ya que ofrecen seguridad, validación, acceso a recursos especializados y apoyo emocional continuo, ayudándolas en su proceso de recuperación y empoderamiento.

**Reconecta contigo misma:** Es fundamental reservar momentos en tu rutina para dedicarte a actividades que te brinden verdadera alegría y satisfacción. Explora tus intereses y pasiones, ya sea a través de la práctica de hobbies, el arte, la lectura o el ejercicio físico. Además, nutre relaciones saludables con personas que te apoyen y te inspiren, fortaleciendo así tu bienestar emocional y tu sentido de identidad y propósito.

**Intervención temprana y apoyo profesional:** Identificar y abordar la violencia de pareja de manera temprana puede ayudar a prevenir daños adicionales en la autoestima y la dependencia emocional de las víctimas. Buscar acceso a servicios de asesoramiento y apoyo profesional puede ayudar a recuperarte y reconstruir tu autoestima después de una experiencia de violencia de pareja.

### ***Organizaciones gubernamentales y no gubernamentales a las que puedes recurrir***

1. **Línea Nacional para la Atención a Mujeres Víctimas de Violencia (Línea 911):** Esta línea telefónica de emergencia ofrece asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para mujeres que necesiten ayuda inmediata en casos de violencia de género.
2. **Red Nacional de Casas de Acogida para Mujeres en Situación de Violencia:** Esta red proporciona refugio seguro y servicios de apoyo a mujeres y sus hijos que necesitan escapar de situaciones de violencia doméstica. Estas casas de acogida ofrecen alojamiento temporal, asesoramiento psicológico, asistencia legal y otros servicios de apoyo.
3. **Unidades Especializadas de Violencia contra la Mujer (UEVM):** Estas unidades, ubicadas en las fiscalías provinciales y distritales, están dedicadas a investigar y procesar casos de violencia de género. También proporcionan asesoramiento legal gratuito a las mujeres víctimas de violencia.
4. **Fundación Casa de la Mujer:** Esta organización tiene como objetivo brindar apoyo integral a mujeres en situación de violencia, ofreciendo servicios de asesoramiento psicológico, asistencia legal, refugio temporal y programas de empoderamiento económico.
5. **Fundación Cimas del Ecuador:** Se centra en la promoción de los derechos de las mujeres y la prevención de la violencia de género a través de campañas de sensibilización, capacitación comunitaria y atención psicosocial a mujeres víctimas de violencia.
6. **Mujeres Construyendo Futuro:** Ofrece programas de capacitación y empoderamiento para mujeres víctimas de violencia de género, ayudándolas a desarrollar habilidades laborales, económicas y sociales para mejorar su autonomía.

La presente Guía Informativa, está descrita también en formato revista, para acceder a este dirigirse al anexo (5).

## 7. Discusión

El objetivo principal de este proyecto de investigación fue describir la evidencia científica de la autoestima y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja.

Esta revisión bibliográfica revela la presencia de dependencia emocional y baja autoestima en las mujeres víctimas de violencia de pareja. En línea con los hallazgos de Viteri (2020), se destaca que los factores que alimentan la dependencia emocional están estrechamente relacionados con el nivel de autoestima, especialmente en el contexto de la violencia de pareja. Además, Heredia (2022), señala en su investigación la presencia de baja autoestima y dependencia emocional como rasgos psicológicos comunes entre las mujeres víctimas de violencia de pareja.

El análisis bibliográfico revela una preocupante prevalencia de baja autoestima entre las víctimas de violencia de pareja. Con un 48,48% mostrando niveles bajos de autoestima, y solo un porcentaje relativamente pequeño manifestando una autoestima media y alta, siendo 36,98% y 14,9% respectivamente. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Lara (2019), en su estudio con mujeres víctimas realizado en España, quien también indica que un 98% de mujeres presenta baja autoestima, mencionando que se asocia de manera estadísticamente significativa con haber experimentado violencia de pareja.

Según Castillo et al. (2018), en su estudio realizado en México argumenta que a medida que aumenta la violencia física y psicológica contra las mujeres, su autoestima disminuye, el determinó que un 52,8 de la mujeres víctimas presentaban baja autoestima. Laguado y Ayala (2020), sostienen que la violencia de género es una situación que afecta a un gran número de mujeres y tiene como objetivo principal desvalorizar a la víctima, lo que resulta en una disminución de su autoestima y percepción de valía personal, en su estudio realizado en Colombia encontró que un 42% de mujeres víctimas de violencia de pareja presentaba baja autoestima.

Por otro lado, se identifica que el 65,91% presentan una alta dependencia emocional, lo que sugiere que muchas mujeres víctimas de violencia de pareja experimentan un fuerte apego emocional hacia sus agresores. Los resultados presentados por Tello (2015), en su estudio con mujeres víctimas de violencia de pareja realizado en Perú, respaldan esta observación al demostrar que un 60% presentan dependencia emocional, reflejando una relación estadísticamente

significativa entre la variable de dependencia emocional, que representa un factor de tipo individual y psicológico, y la variable de violencia de pareja.

Pilco et al. (2022), en su investigación realizada en Ecuador encontró que un 90% de mujeres víctimas presentaba dependencia emocional. Según los resultados obtenidos en la revisión bibliográfica realizada por Ramos et al. (2020) prueban que existe una relación significativa entre la dependencia emocional y la violencia en parejas

## 8. Conclusiones

La evidencia científica en mujeres víctimas de violencia de pareja indica una marcada presencia de baja autoestima y alta dependencia emocional. Esto destaca la importancia de comprender y prestar atención a estos aspectos psicológicos al formular intervenciones efectivas para mitigar el impacto de la violencia de pareja y promover la recuperación de las mujeres afectadas.

Los resultados de la investigación revelan una preocupante predominancia de baja autoestima entre las mujeres víctimas de violencia de pareja, siendo casi la mitad del total de prevalencia en comparación a los niveles medio y alto; este hallazgo pone de manifiesto el profundo impacto psicológico de la violencia en estas mujeres, evidenciando cómo el abuso emocional y físico puede erosionar su sentido de valía personal y confianza en sí mismas.

En consecuencia, el análisis revela una marcada tendencia hacia la alta dependencia emocional.; este hallazgo resalta la necesidad de afecto, cuidado bajo situaciones de maltrato, búsqueda constante de aprobación por parte de la pareja, miedo a la soledad e idealización a la pareja. Es crucial reconocer que, a pesar de las circunstancias adversas, estas mujeres anhelan conexiones emocionales y buscan apoyo. En congruencia a ello surge la necesidad de abordar y proporcionar apoyo específico para mitigar esta dependencia y promover la autonomía emocional como parte integral de los esfuerzos de intervención y recuperación.

A partir de los resultados obtenidos, se realizó una guía informativa dando cumplimiento al tercer objetivo específico, la misma se denomina "rompiendo cadenas: mujeres libres de violencia con autoestima y autonomía emocional", el propósito es proporcionar información clara y concisa sobre la baja autoestima y la dependencia emocional, cuenta con tres secciones, sección uno nombrada "autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja", sección dos "dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja", estas dos primeras secciones constan de psicoeducación, identificación, manejo; y la tercera sección "herramientas que pueden ayudar a mujeres víctimas de violencia de pareja", con la finalidad de proporcionar información valiosa sobre los signos de abuso, los recursos disponibles y las estrategias para desarrollar una mayor autonomía y autoestima.

## **9. Recomendaciones**

Es fundamental implementar programas educativos desde una edad temprana que promuevan relaciones saludables, el respeto mutuo y la comunicación efectiva. Estos programas deben abordar la importancia de la autoestima y la autonomía emocional como componentes clave en la prevención de la violencia de pareja.

Es crucial proporcionar formación específica a profesionales de la salud, trabajadores sociales, educadores y otros actores clave para que puedan reconocer los signos de la dependencia emocional y la baja autoestima en mujeres víctimas de violencia de pareja. Esto les permitirá ofrecer un apoyo más efectivo y personalizado.

Es importante crear guías informativas y materiales educativos que aborden específicamente la violencia de pareja, la dependencia emocional y la baja autoestima. Estos recursos deben ser accesibles, comprensibles y culturalmente sensibles para llegar a una amplia gama de personas.

Se debe garantizar el acceso a recursos y servicios especializados para mujeres víctimas de violencia de pareja, incluyendo refugios, líneas de ayuda, asesoramiento psicológico y grupos de apoyo. Estos recursos deben estar diseñados para abordar tanto las necesidades físicas como las emocionales de las víctimas.

## 10. Bibliografía

- Beraún Vásquez, H., & Poma Rojas, E. (2020). La dependencia emocional como factor de riesgo en la violencia familiar, un problema de salud pública. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 2(4). <https://doi.org/10.37711/rpcs.2020.2.4.226>
- Cardozo, Y. A. G., & Sandoval, N. C. M. (2018). *Autoestima de mujeres víctimas de violencia de pareja registradas en CAVIF en la ciudad de Villavicencio*. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/709f7ab1-850d-4654-8313-82491936943f/content>
- Castelló Blasco, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento* (1. reimpr.). Alianza Ed.
- Castillo Saavedra, E. F., Bernardo Trujillo, J. V., & Medina Reyes, M. A. (2018). Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja—Huaraz, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 18(2), 47-52. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.08>
- Concha-Huarcaya, M., Lescano-López, G., & Izaguirre-Torres, D. (2020). Emotional dependence and ways of coping with stress in female victims of intimate partner violence. *SCIENDO*, 23(4), 273-278. <https://doi.org/10.17268/sciendo.2020.032>
- Cooke, R., Trebaczyk, H., Harris, P., & Wright, A. J. (2014). Self-Affirmation Promotes Physical Activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 217-223. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0041>
- Denegri, M., Chunga, T., & Ugarte, S. (2022). Violencia de género, dependencia emocional y su incidencia en la autoestima en madres de estudiantes. *Revista de ciencias sociales*, 28(3), 318-333. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8526460>

- Estrada Molina, O. (2014). Sistematización teórica sobre la competencia investigativa. *Revista Electrónica Educare*, 18(2), 177-194. <https://doi.org/10.15359/ree.18-2.9>
- Gallegos, A., Sandoval, A., Espín, M., & García, D. (2020). Autoestima y violencia psicológica contra mujeres universitarias en sus relaciones de pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 139-148. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/72/70>
- García, A. (2017). EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA. *Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativos.*, 44, 241-257.  
<https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/210>
- Gil, H. L. G., Martínez-Mota, L., Sosa, Y., & Gutiérrez, A. (2021). *La dependencia emocional: Un problema de la psicología y otras ciencias humanísticas*. 13(2), 269-286.
- Gómez, E., Navas, D., Aponte, G., & Betancourt, L. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *Universidad Nacional de Colombia*, 81(184), 158-163.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=49630405022>
- González, C., Ampudia, A., & Guevara, Y. (2012). PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS INSTITUCIONALIZADOS. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2), 43-52.
- González-Arratia López Fuentes, N. I. (2001). *La autoestima: Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser* (1a ed). Universidad Autónoma del Estado de México.
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Merino, L., Montero, E., Fernández, D., & Ribas, J. (2021). Dependencia emocional en mujeres: Una revisión de la literatura empírica.



- Psicosomática y Psiquiatría*, Núm. 5 (2018): abrilmayo.  
<https://doi.org/10.34810/PSICOSOMPSIQUIATRNUM0506>
- Guevara Alban, G, Verdesoto Arguello, A, & Catro Molina, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 4(3), 163-173.  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Güler, A., Bankston, K., & Smith, C. R. (2022). Self-esteem in the context of intimate partner violence: A concept analysis. *Nursing Forum*, 57(6), 1484-1490.  
<https://doi.org/10.1111/nuf.12798>
- Heredia, B. (2022). *DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL MALTRATO A LA MUJER*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3841/1/78274.pdf>
- Hernández Sampieri, R., & Fernández-Collado, C. F. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.; Sexta edición). McGraw-Hill Education.
- Jesús Joel Aiquipa Tello. (2015). *Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja*. 33(2), 411-437.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0254-92472015000200007](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0254-92472015000200007)
- Laguado, Y. S. M., & Ayala, J. Y. G. (2020). *Niveles de autoestima en mujeres víctimas de violencia en Bucaramanga*.  
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/2fea223e-9513-444b-ad9e-25cfc41f7e57/content>
- Lara, E. (2019). Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 65(5), 9-16.  
<http://dx.doi.org/2636.2236/AULA.2019.010>

- Lara, E. Z. (2019). Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 65(2), 9-16.  
<https://doi.org/10.33413/aulahcs.2019.65i2.116>
- López, A., & Moral, M. (2020). Dependencia emocional en agresores de pareja asistentes a un programa de intervención de penas y medidas alternativas: Estudio piloto. *International journal of psychology and psychological therapy*, 20(1), 75-88.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7288619>
- Martín, M., Riesco, N., Treserra, J., & Valdés, M. (2013). Efectividad en el entrenamiento asertivo y rasgos de personalidad. *Análisis y Modificación de Conducta*, 17(51).  
<https://doi.org/10.33776/amc.v17i51.1941>
- Matud, M. P., Padilla, V., Medina, L., & Fortes, D. (2016). Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Terapia Psicológica*, 34(3), 199-208.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-48082016000300004>
- Mézerville, G. de. (2005). *Ejes de salud mental los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés* (1a. ed). Trillas ; Mad.
- Momeñe, J., Jáuregui, P., & Estevéz, A. (2017). EL PAPEL PREDICTOR DEL ABUSO PSICOLÓGICO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL1. *Psicología Conductual*, 25(1), 65-78.  
[https://www.researchgate.net/profile/Janire-Momene/publication/317023470\\_El\\_papel\\_predictor\\_del\\_abuso\\_psicologico\\_y\\_la\\_regulacion\\_emocional\\_en\\_la\\_dependencia\\_emocional/links/5ddcf2a6458515dc2f4e056f/El-papel-predictor-del-abuso-psicologico-y-la-regulacion-emocional-en-la-dependencia-](https://www.researchgate.net/profile/Janire-Momene/publication/317023470_El_papel_predictor_del_abuso_psicologico_y_la_regulacion_emocional_en_la_dependencia_emocional/links/5ddcf2a6458515dc2f4e056f/El-papel-predictor-del-abuso-psicologico-y-la-regulacion-emocional-en-la-dependencia-)

emocional.pdf?\_sg%5B0%5D=started\_experiment\_milestone&origin=journalDetail&\_rt  
d=e30%3D

Naranjo, M. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 1-27. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Ocampo Otálvaro, L. E. (2015). Self-esteem and adaptation victims of psychological abuse by partner. *Psicología desde el Caribe*, 32(1), 145-168.  
<https://doi.org/10.14482/psdc.32.1.5204>

Oliver, M., Torrentes, L., Roquero, R., & Iborra, A. (2014). Violencia de género y autoestima: Efectividad de una intervención grupal. *Apuntes de Psicología*, 32(1), 57-63.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5193942>

Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Políticas públicas y marcos legales para la prevención de la violencia relacionada con adolescentes y jóvenes: Estado del arte en América Latina 1995-2004*.

Padrón, D. R. A., & Hernández, L. J. A. (2004). LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN. *Revista interdisciplinaria de psicología y filosofía*, 1(11), 82-95.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

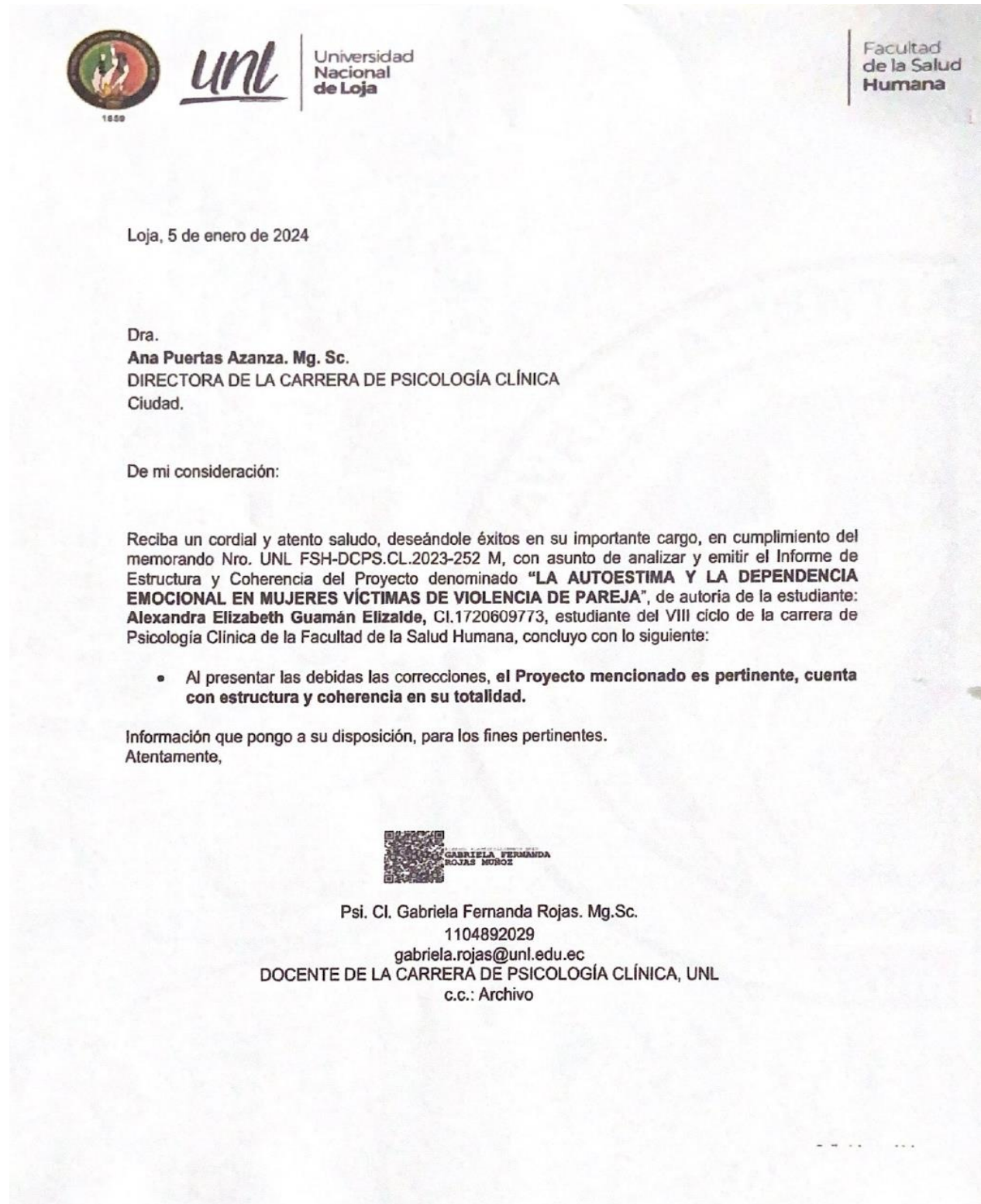
- Panesso, K & Arango, M. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14).  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/download/328507/20785325/>
- Pilco, G. A., Sarmiento-Benavides, A. S., Roque-Herrera, Y., Amanta-Mejicano, J. E., Estrada-Colcha, M. J., Pilco-Guadalupe, G. A., Sarmiento-Benavides, A. S., Roque-Herrera, Y., Amanta-Mejicano, J. E., & Estrada-Colcha, M. J. (2022). Asociación del riesgo de violencia de pareja y dependencia afectiva con la preeclampsia. *Index de Enfermería*, 31(1), 29-33.
- Ramos, G. E. H., Muñoz, J. V. I., Ponce, V. M. V., & Cataño, C. R. (2020). Dependencia emocional y su relación con la violencia en parejas. Una aproximación descriptiva a la revisión de literatura. *Desafíos*, 11(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.211>
- Riso, W. (2012). *Amar o depender: Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Bronce Argentina.
- Rodríguez De Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*.  
<https://doi.org/10.30827/Digibug.27754>
- Rodríguez, J., Momeñe, J., Olave, L., Estévez, A., & Iruarrizaga, I. (2019). La dependencia emocional y la resolución de conflictos en heterosexuales, homosexuales y bisexuales. *Revista Española de Drogodependencias*, 44(1).  
[https://www.aesed.com/upload/files/v44n1\\_art4.pdf](https://www.aesed.com/upload/files/v44n1_art4.pdf)
- Rodríguez, M., & Díaz, F. (2004). *Revista española de salud publica*, 78(2), 141-148.  
<https://www.scielosp.org/pdf/resp/2004.v78n2/141-148>

- Rosales, M, Flórez, L, & Fernández, T. (2017). La violencia de pareja: Análisis en una población universitaria de Santo Domingo Enseñanza e Investigación en Psicología. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(2), 174-182.
- Salas Cubillos, N., García Charry, V. C., Zapata Losada, L. V., & Díaz Usme, O. S. (2020). Intervenciones en violencia de género en pareja: Artículo de Revisión de la Literatura. *Revista Cuidarte*. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.980>
- Salvazán, L, Creagh, Y, & Durán, Y. (2014). La violencia psicológica en las relaciones de pareja. Una problemática actua. *Revista Información Científica*, 88(6), 1145-1154.
- Soto. (2022). *Concepto de Baja Autoestima | PDF | Autoestima | Sicología*. Scribd. <https://es.scribd.com/document/506844885/Concepto-de-Baja-Autoestima>
- Tello, A., & Joel, J. (2015a). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología (PUCP)*, 33(2), 411-437.
- Tello, A., & Joel, J. (2015b). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología (PUCP)*, 33(2), 411-437.
- Thompson, C. B., & Panacek, E. A. (2007). Research study designs: Non-experimental. *Air Medical Journal*, 26(1), 18-22. <https://doi.org/10.1016/j.amj.2006.10.003>
- Villa, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: Modelo explicativo. *Terapia psicológica*, 36(3), 156-166. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082018000300156>
- Villalobos, H. P. (2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal*. <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%A Das%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>

- Viteri, K. (2020). *Autoestima y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja*. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/23a8acac-9fbd-49d7-aab6-64fa7dbe289a/content>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2014). *Terapia de esquemas*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Yugueros García, A. J. (2014). La violencia contra las mujeres: Conceptos y causas. *Barataria. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, 18, 147-159.  
<https://doi.org/10.20932/barataria.v0i18.49>
- Yupanqui, M. G. (2022). Dependencia emocional y violencia en pareja: Una revisión de la literatura en el periodo 2017 y 2021. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), 117-128.

## 11. Anexos

### Anexo 1. Pertinencia del Proyecto de Investigación de Integración Curricular.



## Anexo 2. Oficio de Designación de Director del Trabajo de Integración Curricular



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

MEMORANDO Nro. UNL FSH-DCPS.CL 2024-39 M  
Loja, 30 de enero de 2024

**Asunto: DESIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.**

Psicóloga Clínica  
Gabriela Fernanda Rojas Muñoz  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**  
Presente.-

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el "Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009", una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Integración Curricular fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, la ha designado Directora de del Proyecto de Integración Curricular adjunto, denominado: **"LA AUTOESTIMA Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE PAREJA"**, autoría de: **Alexandra Elizabeth Guamán Elizalde** CI. 1720609773, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración le expreso mi agradecimiento.

Atentamente,



ANA CATALINA  
PUERTAS AZANZA

**Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs**  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Alexandra Guamán Elizalde.  
Expediente académico  
Archivo  
APA/tsc



**Anexo 3.** Tabla de características de los estudios

N°	Autor	Año	Título	País	Diseño de estudio	Idioma	Población	URL
	<b>Castillo, et al.</b>	2018	Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja – Huaraz, 2017	Perú	Estudio correlacional	Español	Constituida por 55 mujeres entre 18 y 54 años	<a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6548645">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6548645</a>
	<b>López, et al.</b>	2006	Autovaloración en mujeres víctimas de violencia de pareja	Cuba	Estudio observacional	Español	Conformada por 120 mujeres violentadas	<a href="https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019846003.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019846003.pdf</a>
	<b>Villamarín, et al.</b>	2019	Autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica	Ecuador	Estudio correlacional	Español	La muestra consiste en 16 mujeres	<a href="https://doi.org/10.53877/r.c.3.7.20190701.05">https://doi.org/10.53877/r.c.3.7.20190701.05</a>
	<b>Safa, et al.</b>	2022	Self-esteem in women experienced intimate partner violence: a tunisian cross-sectional study	África	Estudio descriptivo	Inglés	La muestra estuvo compuesta por 110 mujeres	<a href="https://www.proquest.com/openview/799fc18154173200e6fc97239807f60f/1?pq-origsite=gscholar&amp;cbl=4933639">https://www.proquest.com/openview/799fc18154173200e6fc97239807f60f/1?pq-origsite=gscholar&amp;cbl=4933639</a>
	<b>Salazar y Jaramillo</b>	2022	Tipos de violencia recibida y autoestima en mujeres del cantón Archidona, Ecuador	Ecuador	Estudio descriptivo	Inglés	214 mujeres con una edad promedio de 37,5 años	<a href="http://dx.doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss10.2022pp112-121p">http://dx.doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss10.2022pp112-121p</a>

<b>Sumiarti y Puspitawati</b>	2017	The Relationship between Domestic Violence, Social Support, and Self Esteem of Women Victims	Indonesia	Estudio descriptivo	Inglés	31 mujeres víctimas de violencia	<a href="https://doi.org/10.29244/jfs.2.2.34-44">https://doi.org/10.29244/jfs.2.2.34-44</a>
<b>Lara</b>	2019	Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima	España	Estudio comparativo	Español	Muestra integrada por 170 mujeres víctimas de violencia de pareja	<a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8931207">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8931207</a>
<b>Ocampo</b>	2015	Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja	Colombia	Estudio descriptivo	Español	Muestra conformada por 50 mujeres	<a href="https://www.redalyc.org/pdf/213/21337152006.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/213/21337152006.pdf</a>
<b>Figuroa, et al.</b>	2023	Violencia de Género y su Relación con la Autoestima en Estudiantes de la Carrera de Psicología	Ecuador	Estudio descriptivo	Español	Muestra constituida por 92 mujeres	<a href="https://revista.hospitalguayaquil.gob.ec:9092/index.php/revista/article/view/21">https://revista.hospitalguayaquil.gob.ec:9092/index.php/revista/article/view/21</a>
<b>Beraún y Poma, et al.</b>	2020	La dependencia emocional como factor de riesgo en la violencia familiar, un problema de salud pública	Perú	Estudio descriptivo	Español	Conformada por 83 mujeres víctimas de violencia familiar	<a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8580960">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8580960</a>
<b>Aiquipa, et al.</b>	2015	Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja	Perú	Estudio comparativo	Español	Muestra de 51 mujeres con edades entre 18 y 60 años	<a href="http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2">http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2</a>
<b>Campos, et al.</b>	2022	Dependencia emocional y violencia de	Perú	Estudio correlacional	Español	158 participantes mujeres mayores a 18 años	<a href="https://doi.org/10.18050/RevUCVHACER.v11n1a2">https://doi.org/10.18050/RevUCVHACER.v11n1a2</a>

---

		pareja en mujeres de la ciudad de Tarapoto					
<b>Neira, et al.</b>	2021	Un estudio sobre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia doméstica	Perú	Estudio descriptivo	Español	Muestra escogida de 90 participantes mujeres con edades entre 17 y 56 años	<a href="https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1435">https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1435</a>
<b>Chafra y Lara</b>	2021	Dependencia emocional y violencia en mujeres atendidas en la Fundación Nosotras con Equidad, de Riobamba	Ecuador	Estudio descriptivo	Español	Estudio con 300 mujeres con edades comprendidas entre los 18 y 65 años	<a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1684-18242021000501328">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1684-18242021000501328</a>
<b>Rosas, et al.</b>	2022	Dependencia emocional y violencia de pareja en usuarias del primer nivel de atención Habilidades sociales, resiliencia y dependencia emocional en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja del distrito de Caraz	México	Estudio correlacional	Español	Muestra de 76 pacientes mujeres de 20 a 50 años	<a href="https://doi.org/10.24875/rmf.21000034">https://doi.org/10.24875/rmf.21000034</a>
<b>Romero</b>	2022	Dependencia emocional y violencia de pareja en usuarias del primer nivel de atención Habilidades sociales, resiliencia y dependencia emocional en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja del distrito de Caraz	Perú	Estudio descriptivo	Español	Participación de 131 mujeres víctimas de violencia de pareja	<a href="https://doi.org/10.46363/warmi.v3i1.4">https://doi.org/10.46363/warmi.v3i1.4</a>

---

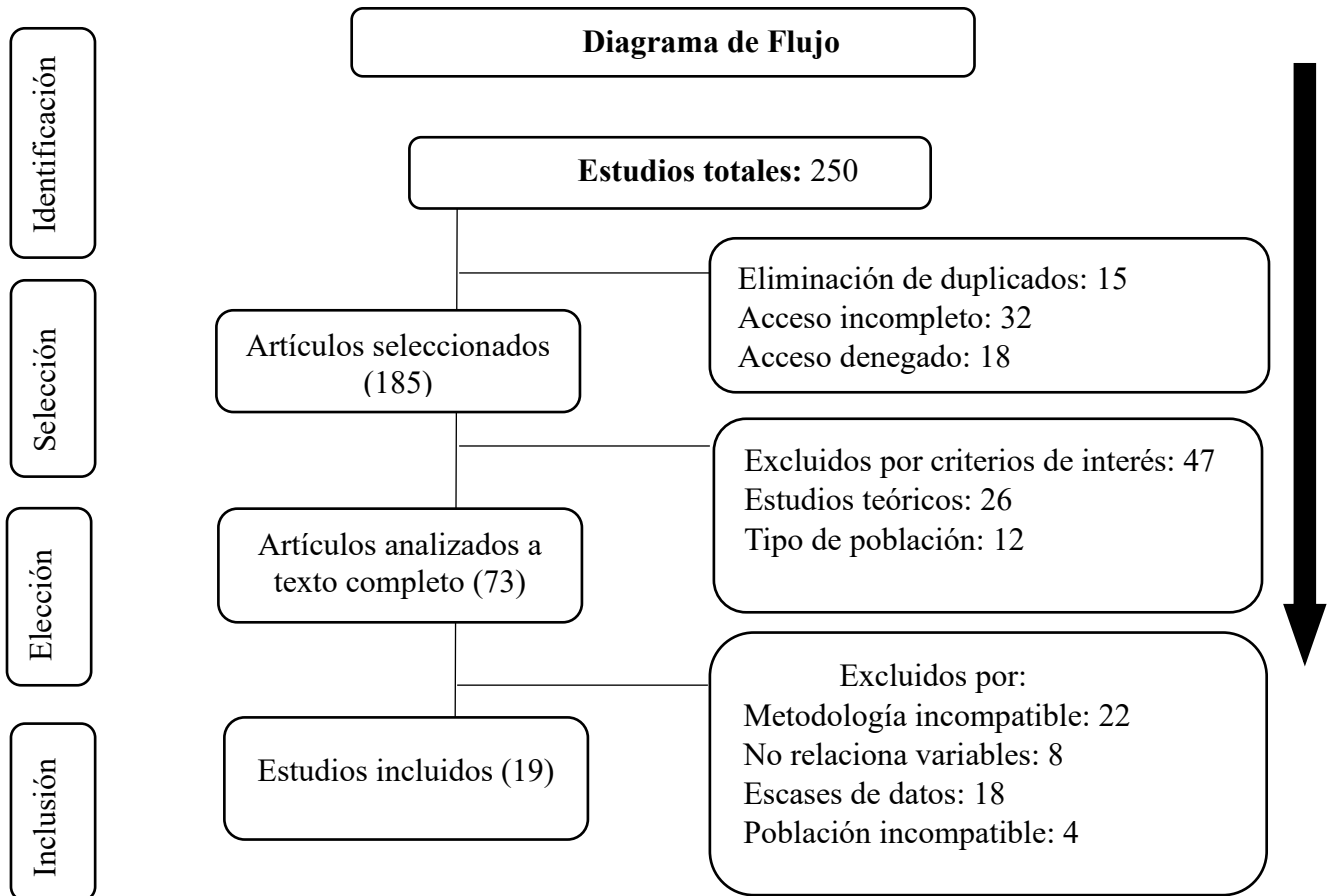
---

<b>Patsi y Requena</b>	2020	Relación entre los esquemas desadaptativos con la dependencia emocional en mujeres en situación de violencia de pareja	Bolivia	Estudio descriptivo	Español	Población de 40 mujeres	<a href="http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2223-30322020000100003">http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2223-30322020000100003</a>
<b>Cubas, et al.</b>	2022	Tipos de amor y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja de una institución educativa de Chiclayo	Perú	Estudio descriptivo	Español	Muestra constituida por 152 mujeres con edades entre 20 a 58 años	<a href="https://hdl.handle.net/20.500.12802/7761">https://hdl.handle.net/20.500.12802/7761</a>
<b>Gonzales, et al.</b>	2021	Violencia y dependencia emocional en parejas adolescentes de educación secundaria de la región Huancavelica, Perú	Perú	Estudio descriptivo	Español	Selección de 205 mujeres para la población	<a href="http://dx.doi.org/10.48082/espacios-a21v42n05p07">http://dx.doi.org/10.48082/espacios-a21v42n05p07</a>

---

## Anexo 4. Diagrama de flujo PRISMA

### DIAGRAMA DE FLUJO



La ilustración representa el proceso seguido para obtener los resultados que se presentarán a continuación. Según la investigación realizada, se registraron un total de 250 artículos, de los cuales eran estudios de investigación. Tras una revisión exhaustiva de los documentos, se redujo la cantidad a 185 artículos, excluyendo aquellos duplicados o con acceso incompleto o denegado. Luego se realizó un segundo cribaje, enfocándose en los criterios de interés, estudios teóricos y tipo de población, llegando a 73 artículos y finalmente se realizó un último cribaje en el cual se tomó en cuenta la metodología, relación de variables, escasos de datos y población llegando a seleccionar 19 artículos que cumplieran con los criterios de inclusión. Finalmente, se llevó a cabo una lectura minuciosa de estos documentos para realizar el análisis cuantitativo.

**Anexo 5.** Formato Revista de la Guía Informativa

<https://drive.google.com/file/d/1mwSqdSkwhNiXLRVbNVdVENqODtoeO56s/view?usp=sharing>

g

Anexo 6. Certificado de Traducción del Resumen al Idioma Inglés



Colegio de Bachillerato Tnte. MAXIMILIANO RODRÍGUEZ

ÁREA DE IDIOMAS

DISTRITO 11D04 código AMIE 11H07059

Pózul, marzo 25 del 2024.

Rocío Marilú Ríos Becerra, especializada en idioma INGLÉS, y Máster en Educación en Pedagogía con mención en Entornos Digitales docente del colegio Tnte. Maximiliano Rodríguez, a petición verbal de parte interesada

**CERTIFICA:**

Que he revisado la sección referente al resumen de la tesis de licenciatura titulada: La autoestima y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja cuya autora es la Srta. **Alexandra Elizabeth Guamán Elizalde**, con cédula de ciudadanía: **1720609773**, sección que cumple con la traducción pertinente al idioma inglés.

Particular que me permito certificar para los fines legales pertinentes.

Mgtr. ~~Rocío Ríos Becerra~~  
C.I. 1102715883  
DOCENTE DE IDIOMA INGLÉS