

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Factores psicológicos que dificultan la identificación de la violencia  
en relaciones de pareja y su impacto en la autoimagen y toma de  
decisiones de las víctimas**

**Dominiq Melissa Hernández Rey**

**PSICOLOGÍA**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciatura en Psicología

Quito, 12 de mayo de 2025

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Factores psicológicos que dificultan la identificación de la violencia  
en relaciones de pareja y su impacto en la autoimagen y toma de  
decisiones de las víctimas**

**Dominiq Melissa Hernández Rey**

**Nergiz Turgut, Doctorado en Psicología**

Quito, 12 de mayo de 2025

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Dominiq Melissa Hernández Rey

Código: 00322863

Cédula de identidad: 1104422405

Lugar y fecha: Quito, 12 de mayo de 2015

## ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

## UNPUBLISHED DOCUMENT

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

## RESUMEN

El presente estudio analiza los factores psicológicos que dificultan la identificación de la violencia en relaciones de pareja y su impacto en la autoimagen y la toma de decisiones de las víctimas. Se exploraron variables como la normalización cultural del abuso, la manipulación emocional, la dependencia afectiva, el gaslighting y la indefensión aprendida. A través de una metodología cualitativa basada en revisión teórica y entrevistas a psicólogas de la organización Warmi Pichincha, se evidenció que la distorsión de la percepción de la violencia y el deterioro de la autoestima afectan gravemente la capacidad de las víctimas para reconocer el abuso y buscar ayuda. Como producto final, se diseñó un folleto psicoeducativo dirigido a mujeres en situación de violencia, con el objetivo de visibilizar señales de abuso, promover la reflexión y facilitar el acceso a redes de apoyo profesional. El estudio resalta la importancia de las intervenciones psicoeducativas para fortalecer la autonomía emocional y prevenir la revictimización.

**Palabras clave:** Violencia de pareja, Autoestima, Gaslighting, Dependencia emocional, Normalización de la violencia, Manipulación psicológica, Indefensión aprendida, Psicoeducación, Toma de decisiones, Salud mental.

## ABSTRACT

This study analyzes the psychological factors that hinder the identification of violence in intimate partner relationships and their impact on victims' self-image and decision-making processes. Variables such as the cultural normalization of abuse, emotional manipulation, emotional dependency, gaslighting, and learned helplessness were explored. Using a qualitative methodology based on theoretical review and interviews with psychologists from the Warmi Pichincha organization, it was found that distorted perceptions of violence and damaged self-esteem severely impair victims' ability to recognize abuse and seek help. As a final product, a psychoeducational brochure was designed for women in situations of violence, aiming to highlight signs of abuse, promote reflection, and facilitate access to professional support networks. The study underscores the importance of psychoeducational interventions to strengthen emotional autonomy and prevent revictimization.

**Keywords:** Intimate partner violence, Self-esteem, Gaslighting, Emotional dependency, Normalization of violence, Psychological manipulation, Learned helplessness, Psychoeducation, Decision-making, Mental health.

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA .....</b>	<b>2</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>5</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCION .....</b>	<b>9</b>
<b>MARCO TEORICO .....</b>	<b>12</b>
1. Violencia en las relaciones de pareja.....	12
1.1 Definición y tipos de violencia (psicológica, emocional, física, etc.). .....	12
1.2 Ciclo de la violencia. .....	13
2.1 Normalización de la violencia y creencias socioculturales.....	14
2.2 Apego inseguro, dependencia emocional e indefensión.....	15
2.3 Gaslighting y otras estrategias de manipulación. ....	15
3. Impacto en la autoimagen y toma de decisiones .....	18
3.1 Autoimagen, autoestima y distorsión de la autopercepción.....	18
3.2 Impacto de la violencia en la autoestima y la toma de decisiones. ....	19
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>21</b>
1. Enfoque del estudio.....	21
<b>RESULTADOS Y ANALISIS.....</b>	<b>26</b>
1. Principales hallazgos de la investigación .....	26
2. Diseño y contenido del folleto.....	31
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>33</b>
1. Conclusiones .....	33
2. Limitaciones.....	35

<b>3. Recomendaciones .....</b>	<b>35</b>
<b>Reflexión Individual .....</b>	<b>37</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>40</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>42</b>
<b>ANEXO A : PROCESO DEL FOLLETO .....</b>	<b>43</b>
<b>ANEXO B: FOLLETO FINAL .....</b>	<b>44</b>

## INTRODUCCION

La violencia en las relaciones íntimas es un fenómeno ampliamente estudiado, pero muchas personas que son victimizadas luchan por aceptar que están siendo abusadas. Este problema es, en gran medida, el resultado de factores psicológicos que distorsionan la percepción de la violencia, como la normalización del comportamiento agresivo, la dependencia emocional y diversas formas de manipulación. No poder reconocer el abuso no solo extiende el sufrimiento de las víctimas, sino que también complica las decisiones necesarias que deben tomarse para abandonar la relación y buscar ayuda.

“En la sociedad actual, la violencia de género sigue siendo un problema arraigado, muchas veces invisibilizado por la normalización de ciertas conductas” (Bajo Pérez, 2020). Uno de los principales obstáculos para reconocer la violencia es la tendencia a normalizar el abuso, influenciada por creencias culturales o experiencias previas que minimizan la seriedad de ciertas actitudes según (Sebastián et al. 2010) . La percepción de la violencia de pareja está influenciada por creencias socioculturales (Psicoinnova, 2024). En este sentido, Arnoso, Ibabe, Arnoso .M y Elgorriaga (2017) destacan que el sexismo y los micromachismos contribuyen a la perpetuación del abuso al justificar actitudes de control y dominación. Muchas personas han crecido en entornos donde la violencia se percibe como un aspecto común en las relaciones, lo que impide diferenciar entre interacciones saludables y dañinas. Expresiones como "todas las parejas discuten" o "si siente celos, es porque te ama" refuerzan esta idea equivocada, contribuyendo a la invisibilización del abuso y fomentando su aceptación.

Otro factor determinante en la dificultad para reconocer la violencia es la manipulación psicológica, la cual deteriora la autoestima de la víctima y genera incertidumbre sobre su propia percepción de la realidad. Estrategias como el gaslighting hacen que la persona dude de sus emociones y creencias, llevándola a pensar que está exagerando o que es responsable del comportamiento de su agresor. Este tipo de manipulación socava la confianza en sí misma y la hace sentir incapaz de tomar decisiones autónomas, perpetuando su permanencia en la relación abusiva.

El impacto de estos factores psicológicos no solo se refleja en la dificultad para identificar el abuso, sino también en la toma de decisiones de quienes lo sufren. Muchas víctimas desarrollan indefensión aprendida, un estado psicológico en el que sienten que no tienen el poder de cambiar su situación, incluso cuando existen alternativas de apoyo. Esta sensación de impotencia, sumada al miedo, la vergüenza y la falta de respaldo, no solo normaliza el abuso, sino que también dificulta la denuncia y la intervención temprana (Kristinsdóttir, 2015). Esto resalta la necesidad de estrategias de psicoeducación que ayuden a las víctimas a identificar señales de alerta.

Dado que reconocer el abuso es el primer paso para romper el ciclo de la violencia, es fundamental analizar los factores que dificultan este proceso. En esta investigación, se examinarán los elementos psicológicos que influyen en la percepción del maltrato en relaciones de pareja, así como su impacto en la autoestima y en la toma de decisiones de las víctimas.

La violencia por parte de parejas íntimas es un problema social que trae consecuencias aterradoras para las víctimas y las personas a su alrededor. La normalidad de ciertos comportamientos violentos dentro de las relaciones lo hace aún más preocupante, ya que su

reconocimiento se vuelve cada vez más difícil, contribuyendo así a la continuación de tales actos de violencia y a la revictimización de las víctimas (Bajo Pérez, 2020). En este contexto, evitar dicha violencia es de suma importancia porque la ignorancia sobre la psicología manipuladora y las señales de alerta aumenta las posibilidades de que las víctimas sean afectadas por la violencia (Psicoinnova, 2024).

Este estudio intenta contribuir a la prevención de la violencia de pareja a través del desarrollo de un folleto psicoeducativo dirigido a mujeres en riesgo, con el propósito de ofrecer información clara. Con este material se pretende permitir que el grupo objetivo detecte la manipulación emocional y el ciclo de la violencia, para que las víctimas puedan comprender sus situaciones y buscar ayuda de manera oportuna (Sebastian et al. 2010). Además, este trabajo facilitará información basada en evidencia que podrá ser accesible y utilizada por las víctimas, así como por profesionales en psicología y trabajo social, mejorando así la intervención con las víctimas.

El objetivo principal de la investigación será examinar los factores psicológicos que complican el reconocimiento de la violencia en las relaciones íntimas y sus consecuencias en la autoimagen y los procesos de toma de decisiones de las víctimas. A través de este análisis, el estudio pretende analizar el impacto al que está sometida la víctima debido a la manipulación emocional y la normalización del abuso, lo que restringe gravemente la capacidad de la víctima para identificar la violencia y tomar medidas de protección.

Los objetivos específicos se centrarán en investigar cómo la normalización de la violencia afecta las percepciones de las víctimas. Se prestará atención a cómo ciertos factores culturales y sociales conducen a la aceptación del abuso en las relaciones íntimas y al fracaso de

conceptualizarlo como un problema genuino. Se evaluará el impacto de las técnicas de control emocional empleadas por el abusador en la autoestima y la imagen corporal de la víctima, lo que fomenta la dependencia emocional y el miedo a abandonar la relación. Se propondrá el desarrollo de ciertas técnicas psicoeducativas para permitir que las sobrevivientes mejoren su autoimagen y aprendan a salir de relaciones abusivas y a formar relaciones sanas.

## **MARCO TEORICO**

### **1. Violencia en las relaciones de pareja**

#### **1.1 Definición y tipos de violencia (psicológica, emocional, física, etc.).**

Para que exista un mejor análisis, se necesita desglosar todo lo que conlleva violencia específicamente en relaciones sentimentales de pareja ya que es una de las problemáticas centrales a considerar. La violencia en parejas consiste en un conjunto de acciones que buscan establecer mediante maltratos un control de poder con la finalidad de dañar física, emocional o psicológicamente a una persona. Para ONU Mujeres (2024), la violencia de esta índole se puede dar de muchas maneras, como en el caso de violencia psicológica, física, emocional, sexual y económica.

El abuso psicológico es uno de los tipos de violencia más comunes en las relaciones de pareja. Insultos, amenazas, manipulación y chantajes son algunas de las formas que permite a la víctima violentada perder su estima automotivada y volverse dependiente emocionalmente. Por otro lado, la violencia física son las agresiones físicas que incluyen “golpes, empujones, estrangulaciones, entre otros” con el fin de establecer control. Siendo el abuso económico no tan

distinto, ya que es utilizado cuando una de las parejas tiene control en la administración de los recursos económicos para someter a la otra persona. (Mendoza et al., 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia en pareja se clasifica dentro de la violencia interpersonal, la cual incluye tanto la violencia conyugal como el abuso a menores o ancianos dentro del hogar (ONU Mujeres, 2024). Esta categorización permite analizar cómo los distintos tipos de violencia pueden solaparse y reforzarse mutuamente, dificultando su identificación y prevención.

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

El ciclo de la violencia en las relaciones de pareja fue descrito inicialmente por Lenore Walker en 1979 y consta de tres fases: acumulación de tensión, explosión violenta y reconciliación. Este ciclo genera una dinámica donde la víctima, a pesar del abuso, puede desarrollar una dependencia emocional hacia su agresor (Jiménez, 2016).

En primera instancia tenemos la fase de acumulación de tensión. Durante esta etapa, el agresor comienza a mostrar signos de irritabilidad, crítica y celos excesivos. La víctima intenta minimizar el conflicto y justifica el comportamiento del agresor asumiendo la culpa de los problemas en la relación (Sancho, 2019).

En la fase de explosión es cuando ocurre la agresión directa, puede ser física, emocional o psicológica. La víctima experimenta miedo e indefensión, lo que refuerza su sensación de vulnerabilidad y dependencia (Mendoza et al., 2019).

Luego sucede la fase de reconciliación posterior a la agresión. El agresor muestra arrepentimiento y promesas de cambio, buscando recuperar la confianza de la víctima. Esta etapa

fortalece el vínculo disfuncional y refuerza la permanencia en la relación abusiva (Jiménez, 2016).

Estudios recientes indican que la impulsividad es un factor que contribuye a la perpetuación del ciclo de la violencia, ya que las personas con tendencia a la impulsividad tienden a reaccionar de manera explosiva ante conflictos, lo que aumenta la probabilidad de actos violentos en la pareja (Galindo, 2021).

## **2. Factores psicológicos que dificultan la identificación de la violencia**

### **2.1 Normalización de la violencia y creencias socioculturales.**

La normalización de la violencia hace referencia a un fenómeno que tanto los individuos como la sociedad en su conjunto pueden considerar aceptable algún tipo de violencia. Suele ser un fenómeno que está asociado con rasgos culturales y familiares que han conservado la violencia de una generación a otra (Pérez, A. et al, 2022). En el caso de violencia familiar, se ha encontrado que los estilos de crianza y la exposición a la violencia en la infancia facilitan la posibilidad de aprendizaje de estos comportamientos y su replicación en la vida adulta, ya sea como víctima o victimario (Peña, V. J, 2019).

Según Castro y Casique (2008), la minimización de la violencia por parte de las autoridades y la falta de formación especializada también contribuyen a que las víctimas no reconozcan el maltrato como tal. Este fenómeno es reforzado por la cultura patriarcal, que ha ubicado a las mujeres en una posición de subordinación, donde muchas veces se les inculca que deben soportar el abuso en nombre de la estabilidad familiar.

## **2.2 Apego inseguro, dependencia emocional e indefensión.**

Existen diversos factores que dificultan la identificación de la violencia y no permiten ver el maltrato, especialmente en el ámbito psicológico, ya que es un abuso gradual que se construye con el tiempo. La dependencia emocional es un factor clave que dificulta la identificación y denuncia de la violencia, ya que es un patrón psicológico en el que las personas tienen una necesidad excesiva de su pareja para poder sentirse valiosos y seguros. Las personas con apego inseguro tienden a desarrollar relaciones en las que priorizan la aprobación del otro. Por ejemplo muestran ciertos signos como, miedo extremo al abandono, anteponen las necesidades y deseos de su pareja por encima de los suyos, existe falta de autonomía, justificación de malos tratos y aislamiento lo que las hace más vulnerables a dinámicas abusivas (Peña, V. J, 2019). En un estudio realizado en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, se encontró una correlación significativa entre altos niveles de dependencia emocional y la presencia de indefensión aprendida, lo que sugiere que aquellas que dependen emocionalmente de sus parejas tienen mayor dificultad para reconocer la violencia y tomar medidas para salir de ella.

La indefensión aprendida es un concepto que explica cómo las personas que han sido sometidas repetidamente a situaciones de abuso sin poder escapar desarrollan una percepción de impotencia. Esto lleva a que no intenten defenderse ni buscar ayuda, aun cuando existan oportunidades para hacerlo (Seligman, 1975, citado en Peña, V. J, 2019). Este fenómeno refuerza el ciclo de la violencia, ya que la víctima puede llegar a creer que cualquier acción para mejorar su situación es inútil.

## **2.3 Gaslighting y otras estrategias de manipulación.**

El gaslighting es una forma de abuso psicológico en la que el agresor manipula la realidad para hacer que la víctima dude de su percepción y juicio. Se trata de un proceso

sistemático y repetitivo que busca hacer que la persona crea que está perdiendo la cordura mediante la negación de hechos evidentes, la tergiversación de información y la descalificación de sus sentimientos y percepciones (Galán & Figueroa, 2017). Este tipo de manipulación es especialmente peligroso porque puede llevar a la víctima a perder confianza en sí misma y en su capacidad para interpretar la realidad, lo que dificulta aún más la identificación del abuso.

Otra de las estrategias de manipulación más comunes es la desvalorización y el menosprecio, que consiste en comentarios o acciones que tienen la finalidad de acabar con la autoestima de la víctima. Este tipo de agresión psicológica puede mostrarse en forma de críticas constantes, humillaciones o comparaciones negativas, lo que lleva a la víctima a comenzar a crear una imagen interna distorsionada de sí misma. Como señalan Porrúa et al. (2014), la repetición de estos comportamientos genera un deterioro emocional significativo, haciendo que la persona abuse de sí misma al asumir que existe veracidad en las afirmaciones del agresor.

El chantaje emocional es otra estrategia en la violencia psicológica dentro de la pareja. Mediante esta táctica, el agresor manipula las emociones de la víctima para influir en sus decisiones, comportamientos y sentirse en control de la otra persona. Esta manipulación puede incluir amenazas de autolesión, culpabilización o promesas de cambiar que no se cumplen. La dinámica de culpa y dependencia que genera el chantaje emocional impide que la víctima tome conciencia de la situación de abuso y busque ayuda externa (Porrúa et al., 2014).

Otra forma de abuso psicológico es la coacción para mantener relaciones afectivas o sexuales, donde el agresor presiona a la víctima para que participe en actividades en contra de su voluntad. Esto puede incluir insistencia persistente, amenazas veladas (que son amenazas sutiles o indirectas que insinúan daños o consecuencias negativas sin decirlo de manera explícita) o la

manipulación del afecto para lograr la sumisión de la pareja. Según Porrúa et al. (2014), este tipo de coacción reduce aún más la capacidad de la víctima para ejercer su autonomía.

El aislamiento social también es una herramienta clave dentro de estas estrategias. La prohibición de relaciones sociales tiene como objetivo alejar a la víctima de sus redes de apoyo, lo que facilita el control del agresor. Este aislamiento puede manifestarse a través de celos patológicos, la descalificación de amigos y familiares, o la imposición de restricciones a la comunicación con otras personas. De esta manera, la víctima pierde referencias externas que podrían ayudarle a reconocer la situación de abuso (Porrúa et al., 2014).

La invasión de la intimidad es una estrategia muy común en la violencia psicológica. Esta incluye acciones como revisar mensajes y correos electrónicos sin consentimiento, instalar dispositivos de vigilancia o exigir contraseñas personales. Esta conducta no solo invade la privacidad de la víctima, sino que también refuerza el control del agresor sobre su vida diaria. En muchos casos, la vigilancia extrema y la persecución son utilizados para intimidar y coartar la libertad de la persona afectada (Porrúa et al., 2014).

La exigencia de obediencia mediante amenazas o intimidaciones es una de las formas más directas de abuso psicológico. Estas amenazas pueden ser explícitas o implícitas y buscan generar miedo para mantener su control en la víctima. Como indican Porrúa et al. (2014), el temor constante a represalias puede impedir que la víctima busque ayuda o intente salir de la relación abusiva.

Cómo se cita en el artículo de Gaslighting por Galán, según Blázquez-Alonso et al. (2012), las estrategias de manipulación utilizadas en la violencia psicológica se puede resumir en que incluye minimizar o restar importancia al sufrimiento o daño causado, la culpabilización de

la víctima y la negación misma de la existencia de la violencia. Estas tácticas hacen que la víctima se sienta responsable del maltrato y que, en consecuencia, no lo reconozca como tal.

Las estrategias de abuso psicológico en la violencia de pareja representan un mecanismo complejo de dominación que afecta gravemente el bienestar emocional y la autonomía de las víctimas. La identificación de estas estrategias es fundamental para desarrollar intervenciones efectivas y prevenir el impacto prolongado del abuso psicológico en las relaciones de pareja.

### **3. Impacto en la autoimagen y toma de decisiones**

#### **3.1 Autoimagen, autoestima y distorsión de la autopercepción.**

La autoimagen, es esa representación mental que construimos sobre nosotros mismos, una percepción que se tiene sobre las propias cualidades, habilidades y apariencia. Tiene un gran impacto sobre la autoestima y, por ende, en la forma en que tomamos decisiones, aunque a menudo es sobreestimado. Sin embargo, no siempre es un reflejo fiel de la realidad, sino que puede estar distorsionada por diversos factores, llevando a una autopercepción errónea.

La autoestima, entendida como la valoración global que hacemos de nosotros mismos, se nutre de esta autoimagen. Cuando esta es negativa, la autoestima se resiente, generando inseguridad, dudas y una tendencia a subestimar nuestras capacidades (Lara-Caba, 2019).

La distorsión de la autopercepción se manifiesta en una discrepancia entre cómo nos vemos y cómo somos realmente. Esta discrepancia puede surgir de experiencias pasadas,

comentarios de otros, estándares sociales irreales y, en la era digital, de la constante exposición a imágenes retocadas en redes sociales (Lara-Caba, 2019).

### **3.2 Impacto de la violencia en la autoestima y la toma de decisiones.**

La violencia en las relaciones de pareja (VPI) es un problema grave que afecta la salud y el bienestar de muchas personas en todo el mundo. Aunque se ha investigado bastante sobre los factores psicológicos y sociales que pueden hacer a alguien más vulnerable a vivir este tipo de violencia, especialmente durante la adultez emergente, una etapa clave en la que empezamos a formar relaciones más profundas, todavía hace falta entender mejor cómo influyen nuestras habilidades para la vida en este tipo de situaciones.(Cherrier et al., 2023).

La exposición repetida a comportamientos abusivos, ya sean físicos, psicológicos o sexuales, puede erosionar la autoestima de la víctima. Los agresores a menudo emplean tácticas de manipulación y control que disminuyen la confianza y el valor propio de sus parejas. Insultos, críticas constantes, humillaciones y la invalidación de los sentimientos y experiencias pueden internalizarse, llevando a sentimientos de culpa, vergüenza e inutilidad (Sullivan et al., 2010). Esta internalización de mensajes negativos puede generar una autoimagen distorsionada y negativa, dificultando la percepción de uno mismo como merecedor de respeto y relaciones saludables.

El estudio de Cherrier et al. (2023) plantea que la autoestima es una habilidad para la vida especialmente importante en el contexto de la violencia en las relaciones de pareja. Aunque el resumen del estudio no explica con detalle cómo afecta exactamente la victimización a la autoestima en su muestra, la idea central sugiere que existe una relación inversa: una autoestima baja no solo puede aumentar el riesgo de convertirse en víctima, sino que también puede ser una

consecuencia del abuso. Las personas con una autoestima debilitada podrían tener más probabilidades de involucrarse en relaciones abusivas o de quedarse en ellas, ya que pueden sentir que no merecen algo mejor o que no tienen la fuerza para salir. Al mismo tiempo, vivir una situación de abuso puede empeorar aún más esa visión negativa que tienen de sí mismas.

Más allá de afectar la forma en que una persona se ve a sí misma, la violencia en la pareja también impacta fuertemente su capacidad para tomar decisiones. Vivir en un entorno marcado por el miedo y el control constante debilita la autonomía de la víctima y hace que dude de su propio criterio. Muchas veces, quien ejerce la violencia busca aislar a su pareja de familiares y amistades, controlar su dinero, limitar su libertad y tomar decisiones importantes sin consultarla. Esta desigualdad de poder hace muy difícil que la víctima pueda desarrollar y usar sus habilidades para decidir por sí misma de forma segura y con confianza.

La investigación también destaca la importancia de las habilidades de resolución de problemas sociales en el contexto de la VPI (Cherrier et al., 2023; Maddoux et al., 2014; Seyyedi Nasooh Abad et al., 2021). Las víctimas de VPI pueden experimentar dificultades para identificar soluciones efectivas a los conflictos dentro de la relación abusiva o para buscar ayuda externa de manera efectiva. El miedo a represalias por parte del agresor, la vergüenza de admitir la situación de abuso o la falta de recursos y apoyo pueden limitar las opciones percibidas por la víctima. Esta dificultad en la resolución de problemas sociales puede llevar a decisiones que perpetúan la situación de victimización, como permanecer en la relación abusiva o no buscar la ayuda necesaria.

Vivir una situación de abuso puede dañar profundamente la autoestima de una persona, generando sentimientos de inutilidad, vergüenza y dudas sobre su propio valor. Esto hace que le

cueste verse como alguien que merece una relación sana y también le dificulta tomar decisiones que la protejan y le hagan bien. Además, cuando hay miedo, aislamiento y un desgaste emocional constante, se vuelve mucho más difícil resolver problemas o ver con claridad las opciones disponibles. Todo esto puede hacer que la víctima se sienta atrapada y que el ciclo de la violencia se repita una y otra vez.

## **METODOLOGÍA**

### **1. Enfoque del estudio**

El presente estudio adopta un enfoque cualitativo de tipo exploratorio-descriptivo, centrado en la revisión teórica, el análisis de materiales psicoeducativos y la recolección de información a través de entrevistas con profesionales de la psicología que trabajan directamente con mujeres víctimas de violencia de género en Quito-Ecuador. El objetivo principal es comprender los factores psicológicos que dificultan la identificación de la violencia en las relaciones de pareja, con el fin de visibilizarlos y contribuir a que las víctimas reconozcan la situación en la que se encuentran, promoviendo así la búsqueda de apoyo en espacios seguros como los que ofrece gratuitamente la organización Warmi Pichincha.

La investigación se desarrolla en el contexto de la organización Warmi Pichincha, un Centro Integral de Protección de Derechos impulsado por el GAD de la Provincia de Pichincha. Esta institución ofrece servicios especializados y gratuitos en las áreas legal, psicológica y de trabajo social, destinados a mujeres, personas LGBTIQ+, niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad, tanto en sectores urbanos como rurales.

Como parte de este proceso investigativo, se llevó a cabo una entrevista con dos psicólogas clínicas del equipo de Warmi Pichincha. A partir de esta instancia se obtuvo información clave sobre la población atendida, caracterizada por condiciones de pobreza y alta vulnerabilidad emocional. Las profesionales señalaron secuelas emocionales comunes entre las víctimas. Asimismo, se destacó el papel esencial de la terapia como un espacio seguro, libre de prejuicios, en el cual las víctimas pueden reconocer la violencia vivida y comenzar un proceso de recuperación.

Además de la revisión teórica, se realizó una investigación de modelos existentes de folletos didácticos con enfoque psicoeducativo, con el fin de identificar recursos visuales, estilos de comunicación y estrategias pedagógicas efectivas. Este análisis permitió sentar las bases para la creación de un nuevo folleto adaptado a las características y necesidades de la población atendida por Warmi Pichincha.

Como producto final, se diseñó un folleto psicoeducativo dirigido a mujeres víctimas de violencia de pareja. Este material busca informar, sensibilizar y promover la búsqueda de ayuda profesional, visibilizando los efectos psicológicos de la violencia, la importancia de las redes de apoyo y el rol de la terapia en el proceso de sanación. El folleto, de carácter didáctico y accesible, responde directamente a las necesidades expresadas por el equipo de profesionales de Warmi Pichincha y se alinea con su misión institucional.

## **2. Descripción de la organización**

Warmi Pichincha es un Centro Integral de Protección de Derechos impulsado por el Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de la Provincia de Pichincha. Fue implementado

oficialmente el 12 de marzo de 2020, como una respuesta institucional a la creciente necesidad de atención integral y especializada para mujeres víctimas de violencia de género, así como para personas LGBTIQ+, niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha, s.f.).

La misión de Warmi Pichincha es garantizar el acceso a servicios gratuitos, integrales y de calidad en el ámbito legal, psicológico y de trabajo social, con el objetivo de restituir los derechos de las personas víctimas de violencia de género y generar procesos de empoderamiento, protección y recuperación. La organización actúa bajo un enfoque de derechos humanos, perspectiva de género e interseccionalidad, priorizando a las poblaciones históricamente excluidas de los sectores urbanos y rurales de la provincia de Pichincha.

Entre los principales objetivos de la organización se encuentran brindar acompañamiento terapéutico y jurídico a mujeres víctimas de violencia; promover espacios seguros de atención emocional y contención psicológica; contribuir a la prevención de la violencia mediante acciones comunitarias y educativas; y garantizar el acceso a la justicia y la protección de los derechos de las poblaciones vulnerables.

Warmi Pichincha se caracteriza por ofrecer un conjunto de servicios especializados y gratuitos para la atención integral de mujeres en situación de violencia. Su equipo multidisciplinario está conformado por psicólogas clínicas, abogadas/os y trabajadoras/es sociales, quienes brindan un acompañamiento autónomo y sin límites de sesiones, adaptado a las necesidades individuales de cada persona atendida. Además de la atención presencial, la organización cuenta con una línea gratuita de atención (166), mediante la cual se canalizan denuncias, asesorías o derivaciones urgentes.

Una de las estrategias innovadoras implementadas por la organización es el uso de unidades móviles completamente equipadas, que permiten trasladar los servicios psicológicos y legales directamente al territorio donde se encuentran las víctimas. Este enfoque facilita el acceso a la atención en zonas rurales o de difícil movilidad. Asimismo, Warmi Pichincha participa activamente en ferias comunitarias, realiza capacitaciones en unidades educativas y articula procesos con el Estado para la entrega de bonos y ayudas económicas a niños huérfanos por violencia.

La organización también ha desarrollado mecanismos de alerta e identificación segura, como el uso del código "canasta roja" y la instalación de códigos QR en baños de centros comerciales, permitiendo a las víctimas acceder a ayuda sin poner en riesgo su seguridad. Todo este trabajo se orienta a fortalecer la autonomía, el bienestar psicológico y la protección integral de las mujeres y personas vulnerables que atraviesan situaciones de violencia.

### **3. Entrevistas a psicólogas**

En el marco de esta investigación, se tuvo la valiosa oportunidad de dialogar directamente con dos profesionales del equipo de Warmi Pichincha: una psicóloga clínica forense y otra especializada en la atención de mujeres y niños. Este encuentro no solo enriqueció profundamente el estudio, sino que permitió adentrarse en la realidad emocional y psicológica que viven muchas mujeres víctimas de violencia. Escuchar sus experiencias y observaciones ofreció una mirada directa y empática sobre las verdaderas necesidades de la población que acompaña la organización, revelando aspectos que difícilmente podrían captarse únicamente desde la teoría.

Durante la entrevista se abordaron diversos temas clave que permitieron profundizar en la comprensión de la violencia de género desde una perspectiva psicológica y comunitaria. Uno de los principales ejes fue la identificación de los factores psicológicos que dificultan que las víctimas reconozcan la violencia que viven. Entre estos se mencionaron sentimientos de culpa, conductas de autocastigo, la tendencia a justificar al agresor, la dependencia emocional y una profunda distorsión de la autoestima. También se destacó el fuerte impacto emocional que tiene la violencia en la vida de las mujeres, expresado en la pérdida del proyecto de vida, la naturalización del maltrato y la resistencia inicial a buscar ayuda. Las psicólogas subrayaron además la importancia de la intervención terapéutica como un espacio seguro, libre de prejuicios, en el que las víctimas pueden comenzar a cuestionar su situación, resignificar sus experiencias y reconstruir su autonomía.

Toda esta información fue fundamental para el diseño y contenido del folleto psicoeducativo, que constituye el producto final de este trabajo de titulación. El folleto busca visibilizar las secuelas emocionales que puede dejar la violencia psicológica, explicar por qué las víctimas no siempre identifican de inmediato la situación en la que se encuentran, y ofrecer herramientas para la reflexión y la búsqueda de apoyo.

El contenido del folleto fue cuidadosamente estructurado para garantizar su claridad, accesibilidad y valor informativo. A través de mensajes directos y recursos visuales, se busca ofrecer una herramienta comprensible y cercana para las mujeres víctimas de violencia de género. En el folleto se explica de manera sencilla qué es la violencia psicológica y cómo puede manifestarse en distintas formas, muchas veces sutiles, que suelen pasar desapercibidas o ser justificadas. También se abordan los efectos que este tipo de violencia tiene sobre la autoestima,

la capacidad de tomar decisiones y la construcción del proyecto de vida, aspectos fundamentales que suelen verse gravemente afectados en contextos de maltrato.

De igual forma, se incluye una reflexión sobre el sentimiento de culpa, una emoción común en las víctimas, que contribuye a la normalización del maltrato y a la postergación de la búsqueda de ayuda. El folleto destaca la relevancia de las redes de apoyo y el acompañamiento terapéutico como elementos esenciales para el proceso de recuperación, empoderamiento y reconstrucción de la autonomía. Finalmente, se proporciona información clara y útil sobre los servicios gratuitos que ofrece Warmi Pichincha, incluyendo la línea directa de atención 166, a la cual las víctimas pueden acudir en busca de orientación, contención emocional y asesoramiento legal.

Además, se incorporó un lenguaje empático y no técnico para facilitar la comprensión por parte de una población diversa, con distintos niveles de escolaridad. El folleto fue diseñado siguiendo modelos didácticos previamente investigados, priorizando una presentación visual amigable, con íconos, secciones breves y frases que invitan a la reflexión. Esta estructura permite que el material cumpla una función informativa, preventiva y motivacional, alineada con los objetivos de intervención de Warmi Pichincha.

## **RESULTADOS Y ANALISIS**

### **1. Principales hallazgos de la investigación**

Los hallazgos de esta investigación, revelan una serie de factores psicológicos que obstaculizan significativamente la identificación de la violencia en relaciones de pareja. Uno de

los principales hallazgos es la normalización del abuso, un fenómeno que se manifiesta cuando la víctima interpreta el control, los celos o los comportamientos humillantes como expresiones de amor o preocupación. Esta percepción distorsionada suele estar anclada en creencias socioculturales interiorizadas desde la infancia, las cuales refuerzan la idea de que ciertas formas de maltrato son parte natural de una relación afectiva.

A esto se suma el impacto de la manipulación psicológica, especialmente mediante estrategias como el gaslighting, el chantaje emocional, la desvalorización constante y la invasión de la intimidad. Estas formas de violencia no solo buscan ejercer control sobre la víctima, sino que progresivamente deterioran su capacidad de confiar en sus percepciones, emociones y juicios. Esta dinámica, al estar cargada de mensajes contradictorios y control emocional, contribuye directamente a la distorsión de la autoimagen y, por ende, a la pérdida de autoestima.

Las entrevistas realizadas a las psicólogas de Warmi Pichincha reforzaron este panorama, señalando que muchas de las mujeres que acuden a la institución no reconocen haber sido víctimas de violencia, a pesar de presentar síntomas emocionales severos como ansiedad, culpa, autodesvalorización, dependencia emocional y sentimientos de inutilidad. Este fenómeno está fuertemente vinculado a años de exposición a discursos y dinámicas violentas que han sido normalizadas o justificadas dentro del entorno familiar o social.

Asimismo, se evidenció una relación directa entre la manipulación emocional y la disminución de la autoestima, lo que a su vez afecta gravemente la capacidad de toma de decisiones de las víctimas. Mujeres que han sido sistemáticamente menoscambiadas, culpabilizadas y aisladas pierden gradualmente la confianza en su propio juicio y se sienten incapaces de salir de la relación. Esta situación perpetúa un estado de indefensión aprendida,

donde las víctimas no solo se sienten atrapadas, sino también convencidas de que no pueden aspirar a algo mejor o que no tienen el derecho de exigir respeto y bienestar.

El análisis también reveló que, más allá de la violencia explícita, existen microagresiones y actos simbólicos de dominación que minan la autoestima y fomentan la dependencia afectiva. Este proceso tiene efectos acumulativos y profundos en la autoimagen: muchas víctimas comienzan a interiorizar los mensajes del agresor hasta el punto de creerse incapaces, poco valiosas o merecedoras del maltrato.

Este conjunto de hallazgos evidencia la urgencia de intervenciones psicoeducativas que no solo informen sobre qué es la violencia, sino que ayuden a las víctimas a reconectar con su propia voz, fortalecer su autoestima y desarrollar un sentido crítico ante comportamientos que antes eran normalizados. En este sentido, el folleto psicoeducativo diseñado como producto final de este proyecto se constituye como una herramienta clave para visibilizar estas dinámicas y facilitar el primer paso hacia el reconocimiento y la búsqueda de ayuda.

Otro de los hallazgos significativos de esta investigación es el profundo impacto que los factores psicológicos, como la manipulación y la baja autoestima, tienen sobre la capacidad de las víctimas para tomar decisiones autónomas y protectoras. La toma de decisiones es un proceso complejo que requiere, entre otras cosas, confianza en uno mismo, claridad emocional y percepción objetiva del entorno. En contextos de violencia de pareja, estos elementos se ven fuertemente afectados.

Las entrevistas revelaron que muchas mujeres atendidas por Warmi Pichincha expresan una marcada dificultad para tomar decisiones relacionadas con su bienestar, como abandonar la relación, pedir ayuda, denunciar o incluso aceptar el acompañamiento psicológico. Esta

dificultad no se debe únicamente al miedo a las represalias, sino también a un sentimiento arraigado de incapacidad personal, derivado de años de maltrato, control emocional y aislamiento. La víctima llega a dudar de sus propios criterios, sintiéndose incompetente para actuar por sí misma y convencida de que sus decisiones pueden ser equivocadas o generar consecuencias negativas para su entorno familiar, especialmente si hay hijos involucrados.

Este fenómeno se relaciona directamente con el concepto de indefensión aprendida, descrito por Seligman (1975) y citado en el marco teórico, el cual explica cómo una persona que ha sido sometida de forma reiterada a situaciones en las que no puede ejercer control, desarrolla una percepción de impotencia generalizada. En el caso de las relaciones abusivas, la víctima puede llegar a creer que no importa lo que haga, no podrá cambiar su situación, lo que la lleva a la inacción o a la resignación. Esta percepción errónea es reforzada por el discurso del agresor, que constantemente le hace sentir que está exagerando, que no tiene razón o que nadie más la va a aceptar fuera de la relación.

Asimismo, el miedo, la vergüenza, el juicio social, la dependencia económica y la desconexión con sus redes de apoyo son elementos que influyen negativamente en la toma de decisiones. En muchas ocasiones, las mujeres no solo sienten que no pueden decidir, sino que tampoco tienen opciones. Este estrechamiento del horizonte de posibilidades es un efecto directo de la violencia psicológica, que no solo hiere emocionalmente, sino que empobrece las herramientas cognitivas y sociales necesarias para actuar con autonomía.

Otro aspecto clave identificado es la interferencia de la distorsión de la autoimagen en las decisiones vitales. Mujeres que no se perciben como valiosas o capaces, que han interiorizado un discurso de inferioridad, suelen tomar decisiones que refuerzan su situación de vulnerabilidad.

Algunas deciden permanecer en relaciones peligrosas por temor a estar solas, por culpa o por sentirse responsables del comportamiento del agresor. Otras minimizan las situaciones vividas, no porque no sean conscientes del daño, sino porque no se sienten merecedoras de algo mejor.

Este deterioro en la toma de decisiones también afecta ámbitos como el empleo, la educación y el desarrollo personal. Muchas mujeres abandonan proyectos personales, se aíslan socialmente o rechazan oportunidades de crecimiento porque sienten que no tienen derecho a construir una vida diferente, o porque el control del agresor se extiende a todas las áreas de su existencia. Las decisiones que toman están, en muchos casos, motivadas por el miedo y no por la libertad.

Frente a este escenario, se vuelve indispensable trabajar en la restitución de la autonomía emocional como eje de intervención. Esto implica no solo brindar contención emocional, sino también herramientas prácticas que permitan a las mujeres reconstruir su autoestima, reconectar con sus deseos y fortalecer su capacidad de análisis, elección y acción. Desde esta lógica, el folleto psicoeducativo diseñado para este proyecto tiene como objetivo facilitar el reconocimiento de estas dinámicas y ofrecer una guía inicial para que las víctimas puedan tomar decisiones más conscientes e informadas sobre su situación.

Los hallazgos obtenidos revelan que la identificación de la violencia en relaciones de pareja no depende exclusivamente del nivel de conocimiento o información que posea la víctima, sino que está profundamente atravesada por variables emocionales, históricas y culturales que afectan su percepción, autoestima y toma de decisiones. Reconocer estas variables es el primer paso para intervenir de manera efectiva, y materiales como el folleto diseñado son una herramienta estratégica para dar ese primer paso hacia la transformación.

## 2. Diseño y contenido del folleto

Como producto final de esta investigación, se diseñó un folleto psicoeducativo dirigido a mujeres en situación de violencia de pareja. Esta herramienta no solo responde a los hallazgos teóricos y empíricos del estudio, sino que también fue pensada como un recurso práctico, accesible y seguro que pueda acompañar a las víctimas en sus procesos de toma de conciencia y búsqueda de ayuda.

El proceso de diseño inició a partir de la entrevista realizada a las psicólogas de Warmi Pichincha. A partir de esa conversación, se elaboró un esquema inicial con los contenidos prioritarios que debía abordar el folleto. Estos incluían: las secuelas emocionales de la violencia psicológica, la forma en que las víctimas suelen justificar el maltrato, los efectos de la culpa, el impacto en la autoestima, la importancia de acudir a terapia, y la relevancia de las redes de apoyo. El objetivo central era visibilizar cómo opera la violencia psicológica y cómo esta afecta la percepción, la autonomía, la salud emocional de las mujeres y la importancia del acompañamiento terapéutico.

A diferencia de los folletos tradicionales, se buscó un diseño más dinámico y visualmente atractivo que pudiera llamar la atención sin perder profundidad en el contenido. Para ello, se tomó inspiración en videos de cartas creativas y regalos hechos a mano, lo que dio origen a una propuesta innovadora basada en hexágonos plegables (ver anexo A). Este formato permite que el folleto se abra de forma lúdica y original, facilitando la incorporación de más contenido sin sobrecargar visualmente al lector. Además, este diseño tiene un propósito funcional importante: al poder plegarse, el folleto protege la información sensible de miradas no deseadas, lo cual es crucial si la víctima se encuentra aún en convivencia con el agresor (ver anexo C).

En cuanto al contenido gráfico, se utilizaron ilustraciones disponibles en la plataforma Canva, adaptadas para comunicar conceptos clave de forma visual y comprensible. El lenguaje fue cuidadosamente seleccionado: se optó por un estilo claro, directo y sin tecnicismos, con el fin de que cualquier mujer, independientemente de su nivel educativo, pueda comprender el mensaje. Se incluyeron frases breves, íconos, ejemplos cotidianos y una estructura amigable, diseñada para facilitar la lectura en poco tiempo (ver anexo B).

Uno de los elementos más valiosos de este proceso fue la retroalimentación continua con el equipo profesional de Warmi Pichincha. Luego de revisar los primeros borradores, las psicólogas sugirieron la incorporación de una sección específica sobre qué hacer en casos de violencia sexual, reconociendo la urgencia de brindar información concreta y directa sobre este tipo de agresión. Esta sección fue añadida al folleto final, enriqueciendo el contenido y fortaleciendo su carácter preventivo.

El folleto también fue pensado como una herramienta que Warmi Pichincha pueda distribuir activamente a través de sus oficinas, unidades móviles y actividades comunitarias. La organización, que trabaja con poblaciones en condiciones de alta vulnerabilidad, será la encargada de entregar este recurso a mujeres que podrían estar atravesando situaciones de violencia pero que aún no han identificado lo que viven como un problema. Gracias a su diseño plegable, el folleto puede ser guardado con facilidad y consultado en momentos de seguridad, lo que refuerza su valor práctico.

Como parte del cierre del proceso de diseño, se imprimieron muestras del folleto y se aplicó una breve encuesta de retroalimentación a cuatro personas del personal de limpieza de la Universidad San Francisco de Quito. Esta validación buscó asegurar que el material fuera

comprendible y útil para personas ajenas al ámbito profesional de la psicología. Los resultados fueron altamente positivos: todos calificaron la información con la puntuación más alta posible y manifestaron que no cambiarían ni el contenido ni los elementos visuales del folleto. Las respuestas destacaron el valor del folleto como una herramienta informativa y de reflexión personal, al señalar que les ayudó a reconocer señales de maltrato psicológico, entender la importancia de acudir a terapia y tomar conciencia de que no están solas al enfrentar estas situaciones. Además, subrayaron su utilidad como recurso preventivo, especialmente para comunidades que suelen tener limitado acceso a este tipo de información. Este ejercicio de validación reafirma que el folleto cumple con su propósito psicoeducativo, siendo claro, empático y pertinente para diversos públicos.

En síntesis, el folleto se construyó como una herramienta de psicoeducación que responde directamente a las necesidades detectadas en la investigación: falta de identificación de la violencia, baja autoestima, distorsión de la percepción, miedo a buscar ayuda, y desconocimiento de los servicios disponibles. Su diseño creativo, su lenguaje accesible y su enfoque empático lo convierten en un recurso valioso para acompañar a las mujeres en el proceso de reconocer la violencia y dar los primeros pasos hacia la recuperación.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 1. Conclusiones

Este trabajo tuvo como finalidad explorar los factores psicológicos que dificultan la identificación de la violencia en relaciones de pareja, así como analizar su impacto en la

autoimagen y en la toma de decisiones de las víctimas. A través de un enfoque cualitativo basado en la revisión teórica, entrevistas a psicólogas expertas y el diseño de un folleto psicoeducativo, fue posible comprender con mayor profundidad cómo operan los mecanismos de manipulación emocional, la normalización del maltrato y el deterioro de la autoestima en quienes viven este tipo de violencia.

Uno de los hallazgos más significativos fue la naturalización de conductas violentas dentro de la dinámica de pareja. Muchas víctimas no logran reconocer los signos de abuso psicológico debido a que estos se presentan de forma sutil, disfrazados de celos, control o "preocupación". Estas creencias, muchas veces adquiridas en la infancia o reforzadas culturalmente, hacen que el maltrato sea percibido como parte normal del vínculo afectivo. La dependencia emocional, el miedo al abandono, la culpa y la distorsión de la autoimagen son elementos que, lejos de alertar a la víctima, la atan emocionalmente a una relación dañina.

Se evidenció que la manipulación psicológica, especialmente mediante técnicas como el gaslighting, chantaje emocional, aislamiento y humillación, socava progresivamente la percepción de la realidad. Este deterioro impacta directamente en la autoestima, haciendo que las víctimas se sientan incapaces de tomar decisiones por sí mismas, duden de su criterio y crean que no merecen una vida mejor. Esta situación refuerza un estado de indefensión aprendida, donde, aunque existan recursos y apoyo disponibles, las mujeres no se sienten en condiciones de pedir ayuda o salir de la relación.

En respuesta a estos hallazgos, se diseñó un folleto psicoeducativo como herramienta concreta de intervención. Este material, validado a través de una encuesta aplicada a personas ajenas al ámbito profesional, demostró ser claro, empático y útil para reflexionar sobre la

violencia psicológica. Su diseño en formato plegable y visualmente atractivo permite que sea fácilmente guardado, discreto y accesible, respetando la seguridad de las posibles víctimas. Además, su lenguaje sencillo y directo facilita su comprensión por públicos diversos, lo cual es clave para su implementación en contextos comunitarios.

La retroalimentación obtenida confirmó que el folleto cumple su propósito: informar, generar conciencia y abrir la puerta a la búsqueda de ayuda. Participantes de la validación destacaron que el contenido les permitió identificar comportamientos violentos, reflexionar sobre su salud emocional y comprender que la terapia no solo es necesaria, sino una herramienta valiosa para el bienestar. Este tipo de insumos demuestra la importancia de generar materiales accesibles que conecten con las experiencias cotidianas de las personas.

## **2. Limitaciones**

A pesar de los aportes obtenidos, este estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, no se incluyeron testimonios directos de mujeres víctimas de violencia, por lo que los hallazgos se construyeron desde la experiencia profesional de las psicólogas y la revisión bibliográfica. Además, el folleto fue desarrollado en función del contexto específico de Warmi Pichincha, lo que puede limitar su aplicabilidad inmediata en otros entornos sin adaptaciones culturales o lingüísticas. Finalmente, no fue posible evaluar a largo plazo el impacto del folleto en las mujeres destinatarias, lo cual podría ser objeto de futuras investigaciones.

## **3. Recomendaciones**

A partir de los hallazgos obtenidos en esta investigación, es posible proponer diversas líneas de acción orientadas a mejorar la identificación de la violencia en relaciones de pareja y fortalecer el acompañamiento a las víctimas. En primer lugar, es fundamental fortalecer los

espacios de psicoeducación a través de campañas, talleres y materiales visuales que permitan a las personas comprender las formas sutiles de violencia psicológica. La información debe ser accesible, empática y culturalmente adecuada, con el fin de llegar a mujeres de distintos contextos, especialmente aquellas que por su situación económica o geográfica no acceden fácilmente a estos recursos.

Asimismo, es importante difundir materiales de apoyo como el folleto creado en este proyecto, utilizándolos en espacios públicos, centros de salud, unidades móviles, escuelas, ferias comunitarias y en las actividades organizadas por instituciones como Warmi Pichincha. Este tipo de herramientas pueden convertirse en una puerta de entrada segura hacia la reflexión y el reconocimiento del abuso.

Otro eje prioritario es garantizar el acceso a servicios psicológicos gratuitos y sostenidos, ya que la terapia no solo ayuda a identificar la violencia, sino que también fortalece la autoestima, la autonomía emocional y la toma de decisiones. El acompañamiento profesional debe estar libre de juicios y adaptado a la realidad emocional de cada mujer, reconociendo que salir de una relación violenta es un proceso que requiere tiempo, recursos y apoyo.

En futuras intervenciones, se recomienda también incluir directamente la voz de las víctimas. La participación activa de mujeres sobrevivientes en el diseño de materiales psicoeducativos puede enriquecer el contenido y hacer que estos reflejen de manera más fiel las experiencias, miedos y necesidades reales de quienes han atravesado situaciones de violencia. Sus testimonios aportan una perspectiva invaluable que puede guiar la construcción de mensajes más empáticos y efectivos.

Una línea importante a considerar es la posibilidad de replicar este estudio a mayor escala, distribuyendo el folleto en una población más amplia y evaluando su impacto de forma sistemática. Sería pertinente desarrollar mecanismos de seguimiento que permitan conocer si el material motivó a más mujeres a acercarse a Warmi Pichincha u otras instituciones de apoyo, así como identificar cuáles fueron las secciones más efectivas o comprensibles del folleto. Finalmente, se sugiere ampliar las instancias de validación del contenido, incluyendo a más personas de distintos grupos sociales, edades y niveles educativos en el proceso de retroalimentación. Recoger opiniones de mujeres rurales, adolescentes, migrantes, trabajadoras informales o personas con bajo nivel de escolaridad permitiría ajustar el lenguaje y los recursos visuales del folleto para hacerlo aún más inclusivo y efectivo. Esta diversidad de voces puede ser clave para asegurar que el material cumpla su propósito de informar, sensibilizar y acompañar a quienes más lo necesitan.

## **Reflexión Individual**

Durante mi formación en la carrera de Psicología, he vivido una transformación profunda no solo a nivel académico, sino también personal. Uno de los aprendizajes más significativos que me llevo es la comprensión de lo compleja y delicada que es la labor de acompañar a personas en situación de vulnerabilidad, particularmente a mujeres víctimas de violencia de pareja. Como explica Lara-Caba (2019), la violencia afecta profundamente la valoración personal, generando sentimientos de inutilidad y culpa que dificultan la capacidad de tomar decisiones saludables. Comprender este fenómeno desde la teoría y luego verlo reflejado en las experiencias de vida de

muchas mujeres me ayudó a desarrollar no solo habilidades clínicas, sino también una empatía mucho más profunda.

Uno de los aprendizajes que más valoro de mi proceso académico fue desarrollar la capacidad de observar los comportamientos de las personas con mayor sensibilidad y profundidad. Aprendí a reconocer que cada persona carga una historia única, marcada por realidades sociales que impactan profundamente su salud mental. También tomé conciencia de que muchas conductas o dinámicas que nos afectan psicológicamente están tan normalizadas en nuestra cultura que, a menudo, pasan desapercibidas. Identificar esos patrones me hizo comprender que parte fundamental del rol del psicólogo es acompañar a las personas en el proceso de cambiar rutinas nocivas, modificar comportamientos y, a partir de ahí, ayudar a construir nuevas habilidades que permitan avanzar hacia una vida más saludable y autónoma.

Esta mirada amplia hacia los procesos humanos me ha llevado a considerar que mis futuras áreas de especialización podrían ser una combinación entre la psicología clínica y la psicología educativa. Me entusiasma la posibilidad de trabajar en intervenciones terapéuticas, pero también en procesos de enseñanza-aprendizaje que empoderen a las personas a través del conocimiento. Además, he descubierto que siento un gran interés por el liderazgo de proyectos, por lo que no descarto también adentrarme en el campo organizacional, donde podría combinar la dirección de equipos con el diseño de programas que promuevan el bienestar psicológico.

Además, trabajar en equipo a lo largo de mi formación fue un gran aprendizaje. Al inicio de la carrera, pensaba que la psicología era una disciplina más individual, enfocada en el vínculo terapeuta-paciente. Sin embargo, descubrí que el trabajo interdisciplinario y colaborativo es esencial, sobre todo en contextos de atención integral como los centros de protección de

derechos. Aprendí que dialogar, coordinar y apoyarme en otros profesionales enriquece las intervenciones y que cada mirada aporta algo único al proceso terapéutico.

Respecto a las herramientas que aprendí a utilizar, considero que el desarrollo de materiales psicoeducativos fue una de las experiencias más gratificantes. Diseñar un folleto para mujeres en situación de violencia me enseñó la importancia de comunicar información compleja de manera sencilla, accesible y empática. No basta con saber teorizar sobre el trauma o la violencia; también es fundamental saber cómo traducir ese conocimiento en recursos que realmente sirvan a las personas en su vida cotidiana.

Finalmente, reflexionar sobre la situación actual de la salud mental me deja una sensación ambivalente: por un lado, veo que hay avances significativos en la visibilización de los derechos de las víctimas y en la creación de espacios de apoyo psicológico; pero, por otro lado, me doy cuenta de las enormes barreras que aún existen, especialmente para los grupos más vulnerables. Entiendo que nuestro rol como profesionales no se limita a la consulta individual, sino que también implica una dimensión social y política: luchar por un acceso real y digno a la salud mental para todas las personas.

Si alguien lee esta reflexión, me gustaría que se lleve el mensaje de que ser psicólogo o psicóloga no es solamente adquirir conocimientos, sino transformarse uno mismo. Es aprender a mirar el dolor humano con respeto, a trabajar en equipo con humildad y a comprometerse con la construcción de una sociedad más justa.

## REFERENCIAS

- Arnoso, A., Ibabe, I., Arnoso, M., & Elgorriaga, E. (2017). *El sexism como predictor de la violencia de pareja en un contexto multicultural*. Anuario de Psicología Jurídica, 27(1), 9-20. <https://doi.org/10.1016/j.apj.2017.02.001>.
- Bajo Pérez, I. (2020). The normalization of gender violence in emerging adulthood through the myth of romantic love. *Cuestiones De género: De la igualdad y la diferencia*, (15), 253-268. <https://doi.org/10.18002/cg.v0i15.6045>
- Castro, R., & Casique, I. (2008). *Estudios sobre cultura, género y violencia contra las mujeres*. Universidad Nacional Autónoma de México, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/crim-unam/20100329121733/Estudiossobreculturagenero.pdf>
- Cherrier, C., Courtois, R., Rusch, E., & Potard, C. (2023). Self-Esteem, Social Problem Solving and Intimate Partner Violence Victimization in Emerging Adulthood. *Behavioral Sciences*, 13(4), 327. <https://doi.org/10.3390/bs13040327>
- Galán, J., & Figueroa, M. (2017). *Gaslighting. La invisible violencia psicológica*. Uaricha, Revista de Psicología, 14 (32), 53-60. <https://www.revistuaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/151>
- Galindo Moto, M. A., Cruz Castillo, C., Lechuga Paredes, R.E., Díaz Loving, R., Romero Palencia, A., & Padilla Bautista, J. A. (2021). *La impulsividad, la ira y las estrategias de poder como predictores de la violencia de pareja, con mujeres perpetradoras*. Psicumex, 11(1), 1-25. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.357>
- Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha. (s.f.). *Servicios de atención y protección para víctimas de violencia de género – Warmi Pichincha*. <https://www.pichincha.gob.ec/component/content/article/1712-servicios-de-atencion-y-proteccion-para-victimas-de-violencia-de-genero-warmi-pichincha?catid=157&Itemid=437>
- Jiménez-Barbero, J. A., Ruiz-Hernandez, J. A., Velandrino-Nicolás, A. P., & Llor-Zaragoza, L. (2016). *Attitudes towards violence, impulsivity, parenting styles and externalized behavior in adolescents: Comparison between a general and a clinical sample*. Anales de Psicología, 32 (1), Article 15. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.1.195091>
- Kristinsdóttir, R. S. (2015). *Cultura de violencia: normalización de la violencia de género en Guatemala*, 103-125. <https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/38420/?sequence=1>

- Lara-Caba, 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>
- Maddoux, J., Symes, L., McFarlane, J., Koci, A., Gilroy, H., & Fredland, N. (2014). Problem-solving and mental health outcomes of women and children in the wake of intimate partner violence. *Journal of Environmental and Public Health*, 2014, 708198. <https://doi.org/10.1155/2014/708198>
- Mendoza, L., Gallardo, R., Castrillo, T., Zamora, A., & Montes, F. (2019). *Causas y consecuencias de la violencia en el noviazgo: Una mirada de los jóvenes universitarios de la ciudad de Tarija*. Ayau, 17(2), 283-316. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612019000200004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200004)
- ONU, Mujeres. (2024). *Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*. <https://www.unwomen.org/es/articulos/preguntas-frecuentes/preguntas-frecuentes-tipos-de-violencia-contra-las-mujeres-y-las-ninas>
- Peña, V. J. (2019). *Relación entre dependencia emocional e indefensión aprendida en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar*. Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105655>
- Pérez, A., Jacanamejoy, A., Castro, Á., Ramírez, J., & González, O. (2022). *Los factores de riesgo sociales y psicológicos en las mujeres que influyen en la abstención de denunciar la violencia intrafamiliar en el barrio La Granja, Montería-Córdoba*. Bogotá: Politécnico Grancolombiano. <http://hdl.handle.net/10823/6666>
- PsicoInnova. (2024). *Normalización de la violencia en relaciones de pareja y su correlación con la impulsividad*, 8(1), 38-56. <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v8i1.210>
- Sancho, V. M. (2019). *La (a)simetría de género en el concepto de violencia: Una propuesta de reforma de la Ley Orgánica 1/2004 tras el Convenio de Estambul*. Universitat Rovira i Virgili. <https://revistas.mjusticia.gob.es/index.php/AFD/article/view/2352>
- Sebastián, J. O. (2010). *La Violencia en las relaciones de pareja de los jóvenes: ¿hacia dónde caminamos?* . *Clínica contemporánea*, 1(2). <https://www.revistaclinicaccontemporanea.org/archivos/cc2010v1n2a1.pdf>
- Seyyedi Nasooh Abad, M., Vaghee, S., & Aemmi, S. Z. (2021). Effect of psychoeducation group training based on problem-solving skills for women experiencing bipolar spouse abuse. *Frontiers in Public Health*, 9, 561369. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.561369>
- Sullivan, T. P., Schroeder, J. A., Dudley, D. N., & Dixon, J. M. (2010). Do Differing Types of Victimization and Coping Strategies Influence the Type of Social Reactions Experienced by Current Victims of Intimate Partner Violence? *Violence Against Women*, 16(6), 638–657. <https://doi.org/10.1177/1077801210369744>

## **ANEXOS**

**ANEXO A : PROCESO DEL FOLLETO**

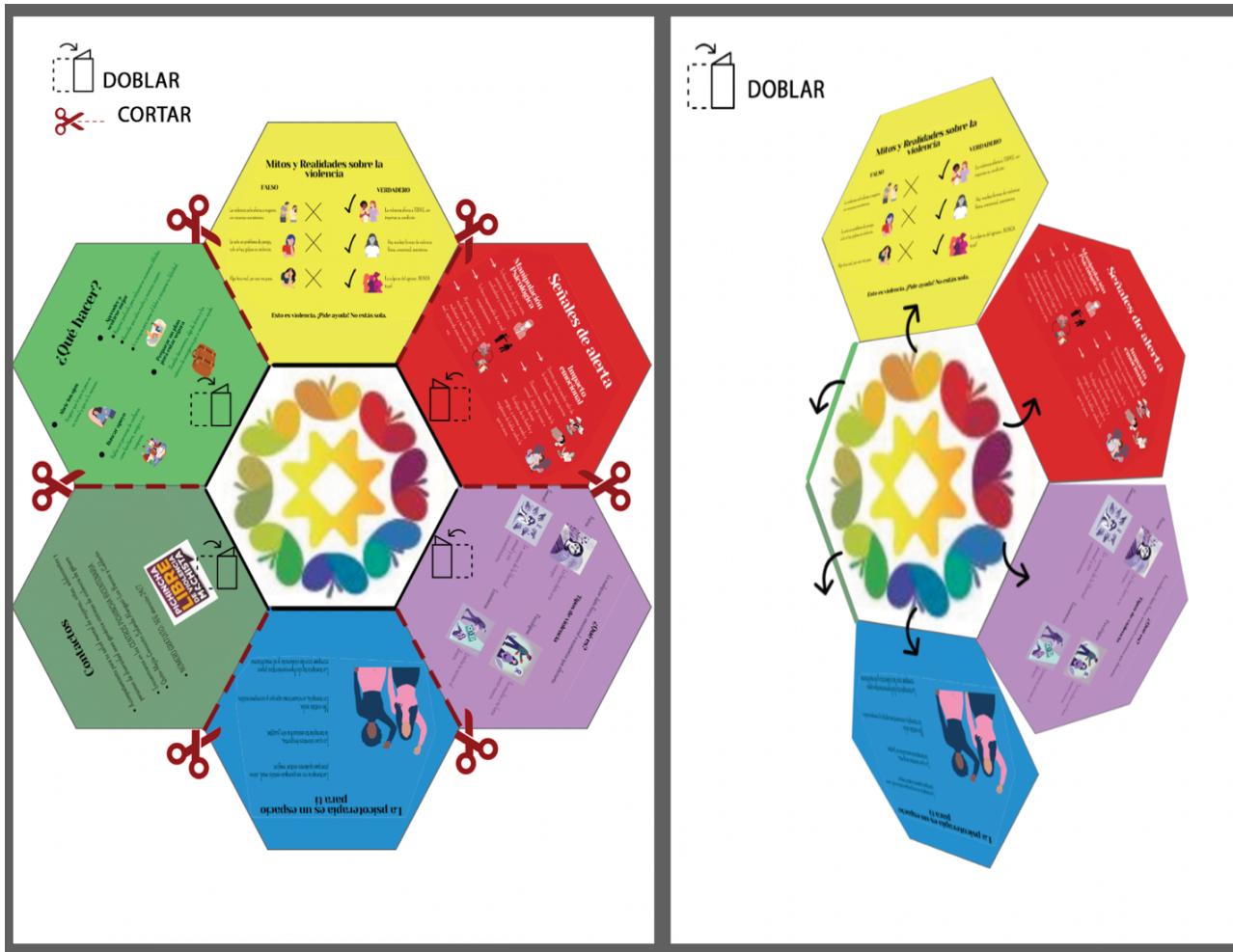
Nota: Elaboración propia

## **ANEXO B: FOLLETO FINAL**



Nota: Elaboración propia

## ANEXO C: GUÍA DEL FOLLETO



Nota: Elaboración propia