

**ESTUDIO DE CASO SOBRE RELACIONES TÓXICAS CAUSANTES DE BAJA
AUTOESTIMA EN MUJERES AFECTADAS POR VIOLENCIA DE PAREJA EN LA
COMISARIA DE BARBOSA-ANTIOQUIA DURANTE EL AÑO 2023**

RUTH DAMARIS PERDOMO ARISTIZABAL

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y EDUCACIÓN**

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

ENVIGADO

Noviembre de 2023

**ESTUDIO DE CASO SOBRE RELACIONES TÓXICAS CAUSANTES DE BAJA
AUTOESTIMA EN MUJERES AFECTADAS POR VIOLENCIA DE PAREJA EN LA
COMISARIA DE BARBOSA-ANTIOQUIA DURANTE EL AÑO 2023**

RUTH DAMARIS PERDOMO ARISTIZABAL

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicología

Asesor: César Augusto Jaramillo Jaramillo Psicólogo, PhD en Ciencias Sociales

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y EDUCACIÓN**

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

ENVIGADO

Noviembre de 2023

Dedicatoria

A Dios que ha sido quien me ha dado la vida, la sabiduría y las fuerzas para culminar este trabajo de grado, además puso en mi camino a las personas correctas como mi familia y amigos que me ayudaron a no rendirme.

Agradecimientos

Primeramente, quiero agradecer a Dios por siempre ser la luz en mi camino, quien me guió y me inspiró a escribir cada una de las palabras plasmadas en este proyecto. También agradezco a mi madre y a mi padre que me apoyaron a cumplir mis sueños y siempre buscaron mi bienestar con cada uno de sus consejos. Finalmente, a mi amiga Nieves le agradezco su tiempo para ayudarme con mis trabajos, su paciencia y sus ánimos cada vez que sentía que no podría con la carrera, también dedico esto a mi gatito Panther que fue una gran compañía en mis largas tardes y noches de estudio e investigación.

Tabla de contenido

Abstract.....	8
Introducción	9
1. Planteamiento del Problema	11
2. Justificación	15
3. Objetivos.....	18
3.1. Objetivo General.....	18
3.2. Objetivos Específicos	18
4. Marco Referencial.....	19
4.1. Marco de antecedentes.....	19
4.2. Marco teórico	40
4.3. Marco ético legal.....	47
5. Metodología	48
5.1. Enfoque de estudio cualitativo.....	48
5.2. Nivel de estudio según el alcance	49
5.3. Método	50
5.4. Participantes y unidad de análisis	51
5.5. Técnicas e instrumentos de recolección de la unidad de análisis	52
5.6. Procedimiento	53
6. Resultados.....	56
7. Discusión	64
8. Conclusiones.....	68
9. Recomendaciones	70
Referencias.....	71
Anexos	77

Lista de tablas

Tabla 1 Cuadro sistema categorial..... 54

	PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES	Código: F-DO-0029
		Versión: 01
		Página 7 de 102

Resumen

Esta investigación ha sido realizada con el propósito de examinar a detalle los procesos que viven las víctimas de violencia de pareja en medio de las relaciones tóxicas y como estas generan baja autoestima siendo la relación uno de los causales principales de esta condición. Para esto se usó una metodología con enfoque en un estudio cualitativo con estudio de caso con la que se recolectó información a través de una entrevista semiestructurada de tres víctimas de violencia de pareja que denunciaron su condición en la Comisaría de Familia del municipio de Barbosa-Antioquia y gracias a ello, junto a las fuentes bibliográficas consultadas, los resultados arrojaron que la dependencia emocional va fuertemente ligada a la baja autoestima que aparece debido a la relación tóxica, y a partir de este hallazgo se concluye que la violencia de pareja es un proceso complejo que comienza con pequeñas manipulaciones y si no se detecta a tiempo puede convertirse en violencia psicológica y física, y en el peor de los casos puede llegar al feminicidio.

Palabras clave: relación tóxica, violencia de pareja, dependencia emocional, comisaría de familia, baja autoestima.

Abstract

This research has been conducted with the purpose of examining in detail the processes experienced by victims of intimate partner violence during toxic relationships and how these generate low self-esteem being the relationship one of the main causes of this condition. For this purpose, a methodology with a focus was used in a qualitative study with a case study in which information was collected through a semi-structured interview of three victims of intimate partner violence who reported their condition at Family Welfare Office of the town Barbosa-Antioquia and thanks to this, together with the bibliographical sources consulted, the results showed that emotional dependence is strongly linked to the low self-esteem that appears due to the toxic relationship, and from this finding it is concluded that intimate partner violence is a complex process that begins with small manipulations and if it is not detected in time it can become psychological and physical violence, and in the worst case it can lead to femicide.

Keywords: toxic relationship, intimate partner violence, emotional dependence, family welfare office, low self-esteem.

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia, educación y desarrollo Vigilada Mineducación</p>	<p>PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES</p>	<p>Código: F-DO-0029</p> <hr/> <p>Versión: 01</p> <hr/> <p>Página 9 de 102</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Introducción

La violencia de pareja suele ser una problemática complicada de investigar ya que en muchas ocasiones esta se suele normalizar hasta el punto de ser confundirla con amor, sin embargo, esta normalización no implica que no haya consecuencias negativas en la persona que la sufre, las estadísticas respecto a las denuncias de violencia de pareja no mienten en Colombia. Por tanto, se percibió la necesidad de investigar que lleva a las víctimas a sucumbir ante las manipulaciones que solo provocan problemas de autoestima y cuáles son los procesos que suelen llevar las parejas para que su relación se convierta en una relación tóxica, además de como esta clase de comportamientos afectan a las víctimas a nivel psicológico, emocional y social.

Por todo eso, es necesario comprender que, aunque este tema ha sido muy tratado en los últimos tiempos, para entender como esas relaciones pueden provocar baja autoestima en las mujeres que se encuentran en medio de esas relaciones tormentosas, ya que realmente se sigue notando como la violencia aumenta en vez de disminuir, y se entiende que es necesario generar más conciencia en las mujeres a través de estudios que den muestra de los procesos que llevan a que la relación se vuelva tóxica, o para evitar caer en la normalización y el machismo que aún se ve en la sociedad actual.

También, a través de este estudio, se busca darle más prioridad y atención a esos factores de riesgo que suelen aparecer en medio de las relaciones que suelen minimizarse como “muestras de amor” como lo son los celos, para que las mujeres puedan comprender que esas acciones

similares pueden provocar consecuencias negativas a nivel físico, y más a nivel emocional, además de acarrear baja autoestima y dependencia emocional en personas que solo buscan dañar y someter a otro.

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia, educación y desarrollo Vigilada Mineducación</p>	<p>PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES</p>	Código: F-DO-0029
		Versión: 01
		Página 11 de 102

1. Planteamiento del Problema

La problemática de las relaciones tóxicas y su impacto en la autoestima de las mujeres víctimas de violencia de pareja es una cuestión de relevancia social y psicológica que requiere una atención cuidadosa y específica en la actualidad (Quiroz et al., 2021). En el contexto de la Comisaría de Barbosa-Antioquia durante el año 2023, se evidencia una preocupante incidencia de mujeres afectadas por este fenómeno, cuyas vidas se ven profundamente marcadas por relaciones que han trascendido los límites de la salud emocional y psicológica, según relatan algunas de las víctimas.

La baja autoestima, según González (2018), es entendida como la percepción negativa a nivel personal y subestimación de uno mismo, presentándose como una consecuencia directa de las relaciones tóxicas en las que las mujeres se encuentran inmersas. Estas relaciones, caracterizadas por el control, la manipulación, la violencia psicológica, física o económica han generado un entorno propicio para el debilitamiento progresivo de la autoimagen y la autoconfianza de las afectadas (Nava et al., 2017).

La Comisaría de familia de Barbosa-Antioquia, como entidad encargada de velar por la seguridad y bienestar de la familia, se enfrenta a un desafío crucial al tratar con este fenómeno. Es fundamental comprender las dinámicas específicas de estas relaciones tóxicas para implementar intervenciones efectivas que no solo aborden las manifestaciones físicas de la violencia, sino que

también atiendan las secuelas emocionales y psicológicas que perduran en las mujeres afectadas (Torres, 2019).

La baja autoestima, como resultado de relaciones tóxicas, se ha identificado como un factor que complica la recuperación de mujeres que han experimentado violencia de pareja. La falta de autoestima puede obstaculizar la capacidad de las mujeres para romper con ciclos perniciosos y buscar ayuda. Comprender las dinámicas específicas de estas relaciones en el contexto de Barbosa, Antioquia, permitirá explicar cómo surge la baja autoestima y como esta afecta directamente a las involucradas, según lo expuesto por González (2018), donde se aclara como los celos y las actitudes posesivas llevan a la violencia de pareja.

Pero a la hora de atender los casos en las Comisarias de Familia en Colombia, se ve como las víctimas declaran que después del primer maltrato o golpe los agresores suelen arrepentirse y le piden perdón asegurando que eso no volverá a pasar o que fue un mero impulso causado por celos, de ahí en adelante se desprenden las manipulaciones y las demás razones por las cuales la violencia empieza a normalizarse en medio de las relaciones de pareja. También esta clase de tratos se ven fuertemente influenciados por la cultura tradicional de algunos países latinos (México, Ecuador y Colombia principalmente) donde se ha vuelto común el maltrato hacia la mujer si no actúa como el hombre desea (García & Matud, 2015).

Lo expuesto con anterioridad se sustenta gracias a las siguientes estadísticas, Radio Nacional de Colombia informó en el 2022 que, según los reportes de Medicina Legal, en ese mismo año se habían presentado 45472 casos de violencia de pareja alrededor de todo el país lo cual es

preocupante debido a que se presentó un aumento del 22.9%, a diferencia del 2021 donde se reportaron 36997 casos. Siendo la mayoría provocados hacia las mujeres, 17544 de ellos iban dirigidos a féminas entre 29 y 44 años de edad. Además, las ciudades donde más se veían estos casos eran Bogotá (10549), Medellín (2624), Cali (1587), Barranquilla (1375) y Villavicencio (1061). (Idrobo, 2022). Tristemente en estos números se ve reflejado como muchas víctimas no buscan protección o simplemente no cuentan con los medios para parar la situación antes de que ocurran las tragedias, de igual forma se nota como son las mujeres quienes más sufren estas situaciones en este país.

Según una investigación realizada por la Secretaría de las Mujeres en Antioquia (2017), se encontraron algunos relatos que reflejan la naturalización de la violencia de pareja en nuestra sociedad, algunos de ellos son: las mujeres que son maltratadas no conocen las leyes que las protegen (62%), los hombres actúan por instinto y las mujeres con el corazón (61%), cualquier hombre se pone como loco cuando le montan los cachos (74%), las mujeres no denuncian por miedo (76%). Esto solo deja en evidencia como los celos y la baja autoestima en medio de una pareja pueden juntarse para provocar relaciones tóxicas.

Con esto presente dicho problema se analiza desde la perspectiva de los casos llevados hasta la Comisaría de familia del municipio de Barbosa-Antioquia donde se seleccionarán algunos para comprender como se llevan a cabo las conductas de violencia de pareja que llevan a las víctimas a normalizar el maltrato y su baja autoestima. Tomando en cuenta que la población que

acude a este ente se conforma por mujeres de estrato 1, 2 y 3 entre los 18 y los 60 años se tomarán dichas especificaciones a la hora de llevar a cabo la investigación.

Todos los puntos mencionados con anterioridad llevan a preguntarse desde un estudio de caso ¿Por qué las relaciones tóxicas que se convierten en violencia de pareja provocan baja autoestima en las mujeres víctimas de esta en la Comisaría de Familia de Barbosa-Antioquia durante el año 2023? Las posibles respuestas pueden parecer obvias, pero si se piensa a profundidad, es notable como al interior de la sociedad cada persona vive sus relaciones de una forma diferente y, por tanto, cada uno reaccionará de formas diversas ante una relación que está comenzando a tornarse tóxica, pero el punto al que se desea llegar es por qué esa baja autoestima termina convirtiéndose en el epicentro de todo un proceso en el cual una relación no es sana para una persona. Por ello el factor de la autoestima tendrá un papel activo y fundamental en toda la investigación.

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia, educación y desarrollo Vigilada Mineducación</p>	<p>PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES</p>	<p>Código: F-DO-0029</p> <hr/> <p>Versión: 01</p> <hr/> <p>Página 15 de 102</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

2. Justificación

El presente trabajo de grado titulado “Estudio de caso sobre relaciones tóxicas causantes de baja autoestima en mujeres afectadas por violencia de pareja en la Comisaría de familia de Barbosa-Antioquia durante el año 2023” se enfoca en la comprensión detallada de un fenómeno social y psicológico que afecta de forma notoria a un sector importante, pero a la vez vulnerable de la comunidad: las mujeres que han sido víctimas de violencia de pareja (o intrafamiliar) y que, como consecuencia, han generado bajos niveles de autoestima en sus vidas.

La elección de este tema radica en la creciente preocupación por el aumento de la violencia de pareja según el estudio realizado por Idrobo (2022) y las secuelas psicológicas, en este caso la baja autoestima que afecta su autoevaluación y autoconcepto, además de generar inseguridades continuas como los celos (Díaz et al, 2014). La Comisaría de Familia de Barbosa-Antioquia, al hacer parte de un contexto geográfico específico, brinda una oportunidad única para profundizar en este fenómeno en un entorno localizado, además hace más sencillo el acceso a las víctimas que han pasado por la violencia de pareja.

Para este proyecto se propone una metodología de carácter cualitativo descriptivo y fenomenológico, en la cual se tomarán los aspectos investigados en fuentes bibliográficas científicas junto con los testimonios de las actoras sociales que se recolecten mediante el trabajo de campo. Es decir, estas estrategias serán usadas de tal forma que la recolección de información

sea detallada y precisa, y que posibilite explicar los fenómenos por los cuales la violencia de pareja incide en la baja autoestima de las mujeres entrevistadas (Hernández et al, 2014)

Desde un punto de vista epistemológico, se parte de fundamentos teórico-conceptuales sólidos aportados por el estado del arte realizado entorno de las secuelas que dejan en la salud mental de las mujeres colombianas los casos de violencia de pareja que son frecuentes actualmente, por tanto, es pertinente investigar acerca de ello para aportar comprensiones acerca del porque y el cómo la violencia de pareja al interior de la familia afecta la autoestima de las mujeres perteneciente al territorio del municipio de Barbosa-Antioquia-Colombia, desde las llamadas hoy relaciones tóxicas (Fuster, 2019).

Para la IUE son cruciales estos proyectos que abordan esta clase de problemáticas, debido a que incentivan a los futuros psicólogos y egresados a investigar y comprender temas que cada día adquieren más relevancia en la cotidianidad de lo sociocultural, afectando principalmente la salud mental de las mujeres.

Si se parte de la misión de la Institución Universitaria de Envigado que se enfoca en la formación integral de los estudiantes y hacia su proyección social en pro de la comunidad, lo cual se complementa con los propósitos explicativos del fenómeno que tiene este proyecto, ya que busca explicar un fenómeno de alto impacto a nivel individual y colectivo para la calidad de vida de los ciudadanos de cualquier territorio colombiano. Además, los resultados obtenidos serán de utilidad para futuras investigaciones que traten temas similares en la universidad, lo cual ofrecerá

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia, educación y desarrollo Vigilada Mineducación</p>	<p>PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES</p>	Código: F-DO-0029
		Versión: 01
		Página 17 de 102

un punto de partida, reconocimiento y comprensión de este fenómeno de alta afectación de la salud mental y la calidad de vida de las mujeres colombianas.

También es necesario mencionar que, aunque hay múltiples casos y estudios que tratan el tema de la violencia de pareja y su impacto en la sociedad actual muy pocos mencionaban la baja autoestima como una de las consecuencias notables, debido a ello se decidió enfocar este proyecto en ese fenómeno para comprender con mayor precisión a través de lo recolectado por las víctimas de la Comisaría de familia del municipio de Barbosa-Antioquia que ocurre durante ese proceso y como lo viven las afectadas.

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

Comprender las afectaciones de generan las relaciones tóxicas y que son los posibles causantes de la baja autoestima en mujeres afectadas por la violencia de pareja en la Comisaria de Familia de Barbosa-Antioquia durante el año 2023.

3.2. Objetivos Específicos

- Explorar el proceso que se genera cuando una relación tóxica conduce a la baja autoestima en las mujeres afectas por la violencia de pareja.
- Entender porque las relaciones tóxicas son causantes de la baja autoestima en mujeres afectadas por la violencia de pareja en la Comisaria de Familia de Barbosa-Antioquia durante el año 2023.
- Escudriñar como las relaciones pasan a ser relaciones tóxicas y, por ende, se convierten en causantes de la baja autoestima en mujeres afectas por la violencia de pareja en el contexto estudiado y en el periodo señalado.

	PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES	Código: F-DO-0029 Versión: 01 Página 19 de 102
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

4. Marco Referencial

4.1. Marco de antecedentes

4.1.1. Internacionales

Loinaz, Echeburúa & Ullate (2013), titulan su investigación: *Estilo de apego, empatía y autoestima en agresores de pareja*, realizada en País Vasco, España, con base en un estudio cuantitativo en el cual se usaron un cuestionario de apego adulto (CAA) en donde se miden la baja autoestima, la resolución hostil de conflictos, necesidad de aprobación, miedo al rechazo, expresión de emociones, etc. Y un índice de reactividad interpersonal (IRI) que evalúa la empatía; todo fue aplicado a un grupo 90 de reclusos en un centro penitenciario de delitos relacionados con la violencia de género.

Según los resultados obtenidos, las personas que presentan más miedo al rechazo y necesidad de aprobación son aquellas a las que se les detectó menos autoestima que a los demás, al igual que los que muestran distanciamiento emocional y resolución hostil. También se vio reflejado un marcado estilo de apego inseguro y ansioso en los reclusos a causa de la baja autoestima y el constante control que ejercían sobre su pareja, lo cual los llevó a la violencia contra el otro (Loinaz et al, 2013).

Al finalizar se puede concluir que la gran mayoría de los encuestados padecen de una autoestima muy baja lo cual compensaban con el control y la poca empatía hacia la pareja para evitar sentirse inseguros. Así mismo, dichas actitudes provocadas por situaciones ajenas a la

relación de pareja los llevó a ejercer violencia intrafamiliar en contra de su pareja buscando nuevamente la estabilidad que poseían antes (Loinaz et al, 2013). Este antecedente de investigación aporta datos relevantes acerca de cómo funciona la baja autoestima tanto en los agresores como en las víctimas que han sufrido violencia intrafamiliar.

González (2018) titula su investigación: *Relaciones tóxicas de noviazgo entre jóvenes y su relación con la violencia: un análisis desde la perspectiva de género*, realizada en Almería, España, con base a una extensa revisión bibliográfica a través de diversas bases de datos de las cuales se extrajo la información plasmada sobre el objeto de estudio.

Con base en el análisis realizado sobre la información que se obtuvo se logró definir conceptos y establecer fundamentos que ayudaron a comprender de una mejor forma el problema investigado. Fue notable como el modelo patriarcal visto desde tiempos antiguos, sigue vigente a día de hoy, aunque no de una forma tan extrema, a pesar de ello el rol de la mujer sigue siendo inferior en diversos medios en comparación al del hombre; de igual forma se identificaron aspectos que están relacionados con la toxicidad en las relaciones como lo son el control y los celos, los cuales son normalizados en muchas ocasiones en las culturas occidentales (González, 2018).

Se concluye que existen patrones comunes vistos en las relaciones actuales, los cuales son producto del ejemplo dado a los jóvenes desde sus hogares, ya que en pocas ocasiones existe experiencia considerable en los actores sociales que les ayude a discernir sobre los diferentes tipos de violencia, porque las relaciones están estereotipadas por las expectativas propias (más aun cuando es la primera) y por las representaciones sociales y culturales, debido a ello se cometen

muchos errores que suelen contribuir a que se normalicen las violencias de pareja y familia en las relaciones futuras. (González, 2018).

Esta investigación aporta a la presente la identificación de diferentes rasgos tóxicos que aparecen en las relaciones entre personas jóvenes los cuales pueden afectar de una forma negativa a una relación hasta tornarla dañina para los sujetos implicados.

Torres (2019), titula su investigación: *Perfiles psicológicos en una relación tóxica*, realizada en Palma, España, con base en un estudio de tipo cualitativo buscó obtener información estadística a través de un exhaustivo análisis de datos, en el cual se usó una encuesta anónima a través del formulario de Google que contenía 40 preguntas de información personal, acerca de la autoestima, buscando averiguar si una persona era tóxica y si era participe de una posible relación tóxica.

El análisis a los resultados obtenidos fue de índole descriptiva y también se han usado dos ANOVAs¹ para comparar las hipótesis que se plantearon desde el principio. Por tanto, y según lo que mostró lo afirmado por los participantes hay un porcentaje mínimo de personas bastante tóxicas a comparación con la muestra total que es el 73,3%, también se ha visto como el 38% de las mujeres manifestaron ser inseguras con respecto a su relación y en cuestiones de autoestima fueron los hombres, con un 18%, quienes obtuvieron los resultados de tenerla más baja que las mujeres. (Torres, 2019).

¹ Es una fórmula estadística utilizada para comparar diversas varianzas entre medidas de diferentes grupos. (Torres, 2019).

Se concluyó en este estudio que ambos sexos han sido propensos a ser partícipes de una relación tóxica, comparando todos los resultados los hombres al parecer suelen ser los que empiezan los pequeños maltratos y las mujeres pueden ser más conformistas, por ello empiezan a aceptar y normalizar esas actitudes, lo cual confirma la teoría inicial acerca de cómo una baja autoestima puede afectar de forma muy negativa a una relación sentimental (Torres, 2019).

La investigación afirma el punto por el cual se comenzó este proyecto, por tanto, aporta datos y estadísticas significativas que ayudan a tener puntos de apoyo a la hora de realizar algunas afirmaciones con respecto a la presencia de una baja autoestima de una de las partes en una relación.

4.1.2. Latinoamericanos

Díaz, Rivera & Flores (2014) titulan su investigación: *Celos: reacciones ante la posible pérdida de la pareja*, realizada en Ciudad del Carmen, Campeche, México, con base en un inventario multidimensional de celos (IMS) donde se elaboraron 60 reactivos fundamentados en tres aspectos importantes como lo son necesidades de atención y posesión, reacciones a un mal comportamiento de parte de la pareja y desconfianza o confianza en el ser querido, usando una escala tipo Likert para calificarlos del 1 al 5.

Los resultados obtenidos muestran como a medida que los individuos evidenciaban su confianza aumentaba y disminuía su intriga. Sin embargo, esto varía entre hombres y mujeres, mientras que las mujeres manifiestan más dolor y desconfianza ante un sentimiento de celos por la pareja, los hombres no lo hacían a pesar de la edad (Díaz et al, 2014).

Este estudio sintetizó los datos recolectados donde demuestra como las mujeres son más susceptibles a la vulnerabilidad emocional debido a las múltiples características expresivas positivas y negativas que enseñan ante la posibilidad de perder a la pareja, esto es más notable cuando la relación es larga (Diaz et al, 2014).

Se concluyó de igual forma, sobre algunas de las características más notables que distinguen a las personas inseguras y celosas, siendo una de ellas el enojarse y deprimirse con facilidad. Como punto final es necesario resaltar que cuando la confianza es plena en la relación, la intriga no es notable y, por ende, la pareja atiende y satisface sus necesidades. (Diaz et al, 2014).

Dicha investigación aporta un amplio rango de información ante lo que significan los celos y como estos pueden ser sumamente perjudiciales para una relación, llevándola a ser tóxica y generar daños y perjuicios en los implicados.

García y Matud (2015) titulan su investigación: *Salud mental en mujeres maltratadas por su pareja. Un estudio con muestras de México y España*, realizada en México y España, con base en un estudio de tipo cuantitativo que contenía ocho pruebas: Inventario de Evaluación del Maltrato a la Mujer por su Pareja (APCM) que consiste en 57 ítems hablando de las conductas comunes en medio del maltrato a la mujer por su pareja; el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28) diseñado para detectar trastornos psíquicos en el ambiente; la Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático para evaluar reexperimentación, la evitación y la activación; el Inventario de Autoestima (SEQ-RM) donde se analiza la confianza en sí misma y la consistencia interna; el Cuestionario de Actitudes hacia los Roles de Género el cual

valora el pensamiento de las personas acerca de las tareas que tradicionalmente desempeñan los hombres o las mujeres; la Escala de Apoyo Social la cual toma información de sujetos acerca de su punto de vista hacia el apoyo emocional y la Escala de Sexismo Antiguo y Moderno que pregunta sobre la percepción del sexismo actualmente.

A partir de los resultados obtenidos en todas las pruebas y escalas es posible notar como la mayoría de las mujeres encuestadas han sufrido maltrato psicológico en mayor o menor medida. Los resultados se dividieron en tres categorías: sin maltrato, para aquellas que han recibido comentarios negativos de su pareja esporádicamente, maltrato psicológico para las que han sido víctimas de este tipo de maltrato por parte de sus parejas de forma muy recurrente, y finalmente maltrato psicológico, físico y/o sexual para las que cumplían los tres campos. Habiendo una notable diferencia entre mexicanas y españolas ya que el 31.7% de las mexicanas ha sido víctima de los tres tipos de maltrato mientras que solo el 11.9% ha afectado a las españolas (García & Matud, 2015).

En conclusión, la violencia de pareja sigue siendo una problemática común en la actualidad tanto de México como de España y se ha visto fuertemente influenciada por los contextos socioculturales que rodean a la sociedad, pero también cabe aclarar que a pesar de que en ambos lugares se vio de forma evidente la violencia (especialmente psicológica) de pareja España sigue siendo uno de los lugares con menor puntuación de violencia a nivel internacional mientras que México es el polo opuesto (García & Matud, 2015).

La anterior investigación aporta valiosas estadísticas acerca de la violencia de pareja tanto en un contexto latino como europeo lo cual amplía considerablemente el margen de los datos tomados para este proyecto.

Castellanos (2015) titula su investigación: *¿Existe la mujer? Género, lenguaje y cultura*, realizada en México, con base en un estudio de tipo cualitativo en el cual se toman diversos conceptos del término “mujer” usados por filósofos y personajes femeninos célebres buscando hacer una recopilación para definir esta compleja palabra.

A lo largo de la investigación es posible identificar en los resultados, cómo las comparaciones de las definiciones de “mujer” han evolucionado a lo largo de los años dejando en evidencia el cambio de pensamiento donde a ellas solo se les relacionaba con fines reproductivos a un ser completamente independiente del hombre que puede lograr lo mismo que él e incluso más (Castellanos, 2015).

Para concluir, tanto el ser individual que representa la mujer y las diversas definiciones que se le han otorgado con el pasar del tiempo demuestran como la sociedad ha empezado a valorarlas más, aunque eso no significa que la violencia hacia el género femenino haya desaparecido, no es igual a años anteriores porque existen diferentes sistemas y movimientos que defienden la integridad y los derechos de la mujer, pero aun es visible el maltrato (Castellanos, 2015).

Esta investigación aporta diversos conceptos y definiciones de la palabra mujer que han sido utilizado a lo largo de la historia para intentar comprender la complejidad de este ser y como esto afecta y transforma a la sociedad, dependiendo de la época.

Aiquipa (2015) titula su investigación: *Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja*, realizada en Lima, Perú, basada en un estudio de tipo cuantitativo en el cual se usa una estrategia asociativa comparativa en donde se dividió la muestra de mujeres que regularmente solicitan los servicios psicológicos del Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzáles en dos grupos: el primero conformado por aquellas que habían sufrido violencia de pareja (sexual, física, psicológica, etc.) llamado muestra clínica con violencia de pareja, mientras que el segundo grupo incluye a las mujeres que nunca han sufrido ningún tipo de violencia al cual se le llamó muestra clínica sin violencia de pareja, y el muestreo empleado fue no probabilístico e incidental.

Por medio de los resultados obtenidos se puede apreciar como en ambos grupos de mujeres existe la variable significativa de la dependencia emocional y la de violencia de pareja, estadísticamente hablando, ya que se vio como las mujeres que han sido víctimas de violencia las que obtuvieron puntajes más elevados en este ámbito. Y a través de ello se reflejó como tres dimensiones juegan un papel fundamental cuando la violencia de pareja está presente pero la dependencia emocional le impide a la víctima salir de ahí, estas son: la pareja como prioridad, sumisión ante el otro y miedo a la ruptura (Aiquipa, 2015).

A modo de conclusión se puede decir que la autonomía de las mujeres comienza a disminuir y a afectarse cuando sus prioridades empiezan a trasladarse hacia su pareja de forma exclusiva, además estos comportamientos provocarían que la relación empiece a desequilibrarse y el otro puede tomar ventaja sobre ella en diferentes aspectos de su vida. De igual forma esta clase de comportamientos consiguen una actitud sumisa y subordinada de la víctima ante la pareja lo

cual lo lleva a aprovecharse de ella, de ese modo es que comienza a ser notable la violencia psicológica de pareja. Por tanto, la investigación plantea mejorar los programas de promoción y prevención a esta dependencia principalmente a adolescentes y jóvenes que no tienen mucha experiencia en las relaciones (Aiquipa, 2015).

Esta investigación aporta diversas dimensiones las cuales explican de una forma más clara como se produce la dependencia emocional y como esta afecta de forma negativa a la víctima de violencia de pareja.

Batiza (2016) titula su investigación: *La violencia de pareja: un enemigo silencioso*, realizada en México, con base en un estudio cualitativo en el cual expone diversas situaciones de violencia las cuales van escalando poco a poco a través del chantaje, la manipulación, las prohibiciones y los celos de modo que la pareja va tomando el control total de la víctima.

A través de los resultados se observa, como diversas situaciones en las que se presenta la violencia han sido normalizadas con los años, ya que a muchas parejas, generalmente mujeres, no suele importarles el hecho de que su pareja intente ser el centro de su vida, pero cuando esta se empiezan a sobrepasar en ciertos límites como el daño a objetos personales y las agresiones verbales, psicológicas y físicas se comienzan a aumentar, de modo que la víctima, en la mayoría de los casos, no sabe cómo ponerles un alto y esto comienza a dañarla psicológicamente (Batiza, 2016).

Para concluir, el autor hace notar que, a niveles generales, las que más sufren esta clase de situaciones son las mujeres, teniendo en cuenta que actualmente ya se han visto más

frecuentemente casos donde los hombres también son violentados. Además, las víctimas suelen presentar manifestaciones “masoquistas” las cuales suelen impedirles dejar esas relaciones que las dañan (Batiza, 2016).

Esta investigación aporta factores de riesgo que afectan a las víctimas de violencia de pareja, y también da una definición de este fenómeno desde un punto de vista psicológico y criminológico.

Nava, Onofre & Báez (2017) titulan su investigación: *Autoestima, violencia de pareja y conducta sexual en mujeres indígenas*, realizada en Puebla, México, con base en un estudio de tipo descriptivo-correlacional con un diseño transversal que fue realizado en el sur del estado, donde se aplicaron una escala de autoestima con 10 preguntas que busca medir la percepción propia y una escala de violencia con 19 preguntas acerca de situaciones de violencia perpetradas por la pareja en los últimos 12 meses.

Debido a que el estudio realizado fue cuantitativo se encontraron resultados bastante precisos, entre ellos que el 43% de las mujeres que participaron se sentían inconformes con su propio cuerpo padeciendo baja autoestima mientras que un 63,2% de ellas ha sido víctima de violencia intrafamiliar donde el 57% manifiesta que la pareja las ha insultado, menospreciando su aspecto físico y las han rebajado. (Nava et al. 2017).

Se concluyó que es importante propiciar la educación para estas mujeres afectadas, ya que los resultados muestran que la falta de ella es uno de los causales de su baja autoestima, de igual forma es notable como la violencia intrafamiliar se vive hasta en las comunidades indígenas,

puesto que las nuevas generaciones suelen repetir los patrones vistos por sus padres, por esto es necesario brindar cuidados para prevenir los factores de riesgo y erradicar esta problemática (Nava et al. 2017).

Dicho estudio aporta estadísticas y resultados que reflejan como la misma violencia intrafamiliar es una causal significativa respecto al padecimiento de baja autoestima en las relaciones de pareja.

Fernández (2017) titula su investigación: *Relaciones emocionales tóxicas de pareja, causas y consecuencias: feminicidio*, realizada en Guayas, Ecuador, basada en un estudio cualitativo de tipo documental-bibliográfico para el cual se tomó diverso material literario (artículos científicos, informes de prensa, investigaciones empíricas, etc.) con información relevante del tema seleccionado para analizar la posible relación teórica-conceptual de modo que se pudiera sintetizar todo el material recolectado.

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede apreciar como las relaciones tóxicas nacen a partir de una notable desigualdad de poder en la relación de pareja, en la que uno de los miembros somete y el otro lo permite, solo para evitar el conflicto y así mantener la “estabilidad” de la relación. Esta clase de patrones empiezan a ser repetitivos y cada vez se tornan más intensos hasta llegar al punto de cometer violencia, y cuando esta es tan fuerte se puede terminar en el feminicidio por parte de la pareja. (Fernández, 2017).

Se concluye que, es muy necesario analizar detenidamente las relaciones interpersonales desde el punto de vista científico, para evitar que estas lleguen a convertirse en relaciones tóxicas

y que de ese modo desencadenen otra clase de acciones que solo llevarán a perjudicar al miembro de la pareja afectado, ya que normalmente el feminicidio y la violencia intrafamiliar van de la mano, por ello es mejor prevenir en el presente para no tener que lamentar en el futuro. (Fernández, 2017).

La anterior investigación aporta terminología pertinente a la violencia intrafamiliar, así mismo revisa las causas y efectos de esta, también como se puede terminar en una situación de riesgo a causa de la violencia, como lo es el feminicidio.

Illescas, Tapia & Flores (2018), titulan su investigación: *Factores socioculturales que influyen en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar*, realizada en Cuenca, Ecuador, basada en un estudio mixto (cuali-cuantitativo) no experimental, donde se utilizaron encuestas estructuradas, un cuestionario y algunas entrevistas personales aplicado a 15 mujeres seleccionadas al azar de 2 centros de acogida para víctimas de violencia intrafamiliar.

En los resultados se vio que el 51,85% de las encuestadas vivieron situaciones de violencia intrafamiliar en la niñez ya que manifestaron que en sus hogares los problemas se resolvían con golpes mientras que el 29,63% nunca llegaron a presenciar dichos actos. Lo preocupante es el 92,59% que expresa haber sido víctima de violencia psicológica por la expareja, pero no lo consideraban violencia hasta que se les sensibilizó a través de los instrumentos empleados para recolectar los datos. Por otro lado, el 66,67% informa haber sido víctima de violencia física por la expareja, incluso la mayoría dice que la sufren con la pareja actual pero no se alejan ya que el 51,85 de ellas depende económicamente de esta (Illescas et al, 2018).

Para concluir, se descubrió que la gran mayoría de las encuestadas practica la religión católica lo cual se suele convertir en un impedimento a la hora de dejar a la pareja ya que se dice que el matrimonio es para siempre sin importar cuanto se sufra dentro de este. De igual forma fue clara la cantidad de mujeres que sufren de violencia intrafamiliar pero no dejan al agresor por miedo a la soledad, por la estabilidad de los hijos o por la dependencia económica lo cual provoca que los maltratos sean continuos. (Illescas et al, 2018).

Dicho proyecto aporta diversas estadísticas que muestran cómo se desarrolla la violencia intrafamiliar dentro de los hogares y como las víctimas crean una dependencia con el maltratador por diversos motivos o circunstancias.

Quiroz, Ortega, Godínez, Jahuey & Montes (2021) presentan su investigación: *Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios*, realizada en Estado de Hidalgo, México, basada en un estudio de tipo no experimental, transversal y con alcance correlacional usando una escala de autoestima de Rosenberg con 10 ítems que califican la percepción y satisfacción propia. Mientras que para medir la dependencia emocional se usó una escala de conducta en la relación de pareja diseñada por Arellano que contiene 59 reactivos los cuales buscan rasgos como la necesidad extrema de estar junto al otro, miedo a la ruptura, exclusividad de la relación, etc.; todo con el fin de determinar si había una relación entre la autoestima y la dependencia emocional entre la pareja.

Los resultados obtenidos mostraron que la mayoría de los participantes padecen de una baja autoestima y además el 81% siente dependencia emocional hacia la pareja, siendo la más

común la dependencia dominante. De igual forma se detectó que a menor nivel de autoestima mayor es la dependencia emocional lo cual se ve reflejado en la información recolectada a través de los participantes. (Quiroz et al, 2021).

Se pudo concluir que la autoestima si es un factor determinante a la hora de explicar si hay o no dependencia emocional más también pueden interferir otros factores como lo son la crianza recibida, los rasgos de personalidad, la percepción de la relación de pareja, etc. (Quiroz et al, 2021).

Este proyecto aporta un estudio detallado acerca de cómo la baja autoestima y la dependencia emocional se correlacionan para afectar de forma negativa a una relación la cual puede volverse tóxica gracias a estos factores.

Cáceres & Rodríguez (2021) titulan su investigación: *Consecuencias de la violencia intrafamiliar en el desarrollo del niño: una revisión sistemática*, realizada en Lima, Perú, basada en un estudio cualitativo de tipo narrativo de tópicos donde se recolectó información de buscando respuestas para preguntas analíticas y reflexivas.

Con base en los resultados recolectados sobre la violencia intrafamiliar ejercida a menores, se analiza que esta puede ser igual o más perjudicial que la que sufre una mujer en una relación de pareja, debido a que este tipo de violencia es considerada un iceberg que, aunque se ve bien en la superficie, en el interior hay diversos problemas de índole psicológico y emocional. De igual forma la violencia directa, estructural o cultural afecta de forma considerable a la víctima debido a los diversos factores que desencadenan esta clase de conductas que afectan la salud mental de los

implicados como los son: uso de drogas, los conflictos familiares, los celos enfermizos, la economía precaria, entre otras problemáticas (Cáceres & Rodríguez, 2021).

Para concluir, el autor destaca las formas más comunes con las cuales se ejerce violencia intrafamiliar son la verbal, la psicológica y la física, lastimosamente la física siempre ha sido la que prevalece a comparación de las otras; y también encontró que la violencia intrafamiliar afecta a los infantes principalmente en el ámbito personal, también se ven influenciados el social, el escolar y el familiar (Cáceres & Rodríguez, 2021).

Esta investigación aporta diversos desencadenantes que pueden provocar el comienzo de la violencia intrafamiliar y estos pueden ser implementados tanto en menores como en personas que se encuentran en relaciones de pareja.

Murillo (2022) titula su investigación: *Amar no es dañar, las relaciones tóxicas*, realizada en Trujillo, Perú, con base en un estudio de tipo cualitativo en donde se sintetizan diversas fuentes investigativas las cuales dan pie a definiciones de relaciones tóxicas y como estas se han normalizado bastante a lo largo del tiempo la sociedad.

En los resultados es posible analizar las diversas actitudes notables que tienen ciertas parejas las cuales son tóxicas y pueden provocar problemas en la relación como las humillaciones, las infidelidades, las peleas, y el control sobre las redes de la pareja, lo cual se ha convertido en una situación demasiado común ya que diversas personas coinciden en que es un símbolo de confianza y que en las relaciones no debe haber esa clase de privacidad a menos de que se esté ocultando algo. (Murillo, 2022).

En conclusión, la sociedad actual ha logrado entender que ciertas acciones no son normales dentro de una relación, sin embargo, no todo el mundo comprende la realidad de estos sucesos y, por tanto, los normalizan de tal forma que se tienden a romantizar los celos y el control constante sobre el otro. Debido a esto ocurren múltiples feminicidios y por esa misma razón es necesario crear consciencia para parar lo que puede llegar a convertirse en una catástrofe en el momento adecuado. (Murillo, 2022).

Dicho informe aporta causales que derivan causales propias de las relaciones tóxicas y como estas pueden afectar de forma negativa a la sociedad que continúa normalizando estos comportamientos dañinos.

4.1.3. Nacionales

Chinome (2015) titula su investigación: *Factores de riesgo que generan violencia intrafamiliar reportados en la comisaría tercera de familia del municipio de Yopal Casanare*, realizada en Yopal, Casanare, con base en una investigación descriptiva-transversal debido a que su objetivo es identificar los diversos factores de riesgo recolectados de las VIF que han sido reportadas en dicha Comisaría; el enfoque investigativo se encuentra dentro de un paradigma cualitativo que busca identificar la estructura dinámica y la verdadera naturaleza de las realidades. Los sujetos fueron elegidos completamente al azar y se les realizó una entrevista semiestructurada en base a múltiples preguntas que llevaban a comprender los maltratos que la persona recibió y como era la estructura familiar en la que convivía.

Los resultados de esta investigación muestran algunos factores de riesgo que se hacen notables en las víctimas de violencia intrafamiliar, especialmente en las relaciones de pareja ya que son las personas que más acuden a la comisaría. Entre los factores más comunes está el maltrato a través de las palabras y el hacer sentir mal al otro, de igual forma un 50% de las personas afirmaron ser víctimas de maltrato físico a través de golpes o lanzamiento de objetos; es notable también, como una cantidad considerable de personas están expuestas a patrones de maltrato consuetudinario en Casanare. (Chinome, 2015).

Al finalizar en la investigación se concluyó que, los grupos familiares son lugares donde se puede crear discordia si uno de sus miembros no cumple con ciertas características que todo el grupo acepta, de igual forma fue notable la diferencia de poder en aquellas familias donde se pudo identificar el maltrato, especialmente hacia el lado de las mujeres. (Chinome, 2015).

El proyecto aporta diversos factores de riesgo notables en situaciones de violencia intrafamiliar que pueden provocar baja autoestima en las víctimas, y además ilustró aquellos conflictos que son tratados tanto por la psicología clínica como la social en una comisaría de familia.

Akl, Pilar & Aponte (2016) titulan su investigación: *Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar*, realizada en Chía, Cundinamarca, basada en un estudio mixto usando una fase de indagación cualitativa y otra cuantitativa, primeramente, realizando un cuestionario a 15 mujeres víctimas de VIF en la localidad de Suba – Bogotá y

después se le realizaron entrevistas semiestructuradas a un grupo de 5 mujeres seleccionadas después de la realización del cuestionario.

En los resultados se vieron reflejadas diversas conductas de violencia en contra de las víctimas a través de violencia física, incluyendo lesiones, y violencia psicológica, que provoca daños considerables en la salud y estabilidad mental. También es posible notar como las mujeres tienen sus propios métodos de afrontamiento ante estas situaciones siendo diferenciados por el tipo de violencia ejercida, muchas de ellas justificando el maltrato con el estrés y los cambios de humor repentinos de la pareja, lo cual da a entender que normalizan las agresiones de cualquier tipo. (Akl et al, 2016).

Ante todo lo recolectado en esta investigación se puede concluir que la gran mayoría de las víctimas suelen afrontar las situaciones de violencia intrafamiliar acudiendo a buscar consuelo o apoyo en amigos y familiares, antes de volver con el agresor ya que son muy pocas las personas que deciden denunciar para romper con ese ciclo dañino en sus vidas debido a que muchos son presas del temor a lo que ocurrirá en caso de imponer la denuncia o incluso prefieren callar solo para conservar “estabilidad” en el interior de la familia y aparentar que la familia en el interior está bien. (Akl et al, 2016).

Este proyecto aporta diversas definiciones de la violencia intrafamiliar y formas en como esta afecta a las víctimas, además muestra el proceso de las personas que tienden a normalizar los maltratos.

La Secretaría de Mujeres de Antioquia (2017) titula su investigación: *Violencias contra las mujeres en Valle de Aburrá*, realizada en el Valle de Aburrá, Antioquia, con base en un estudio cuantitativo realizado por medicina legal en donde se recolectan los datos y estadísticas de todos aquellos casos que violentan a las mujeres y son reportados por las centrales de riesgo y las entidades que suelen llevar estos casos.

Los resultados muestran un alarmante 82% de mujeres que fueron violentadas por sus parejas en el Valle de Aburrá en el 2016, siendo estos 3506 casos en total. También fueron reportados muchos casos de violencia sexual en el departamento de Antioquia, siendo este el segundo con mayor número de reportes, teniendo 1542 casos documentados en ese entonces. (Secretaría de mujeres de Antioquia, 2017).

Se pudo llegar a la conclusión de que cuando se trata de crímenes contra mujeres las cifras son preocupantes debido al aumento de los factores de riesgo que pueden ponerlas en peligro, de igual forma se entiende que Antioquia ha sido un departamento afectado por esta clase de problemáticas debido a que desde el 2016 los casos se han incrementado notablemente lo cual se convierte en un problema no solo a nivel departamental sino también nacional. (Secretaría de mujeres de Antioquia, 2017).

Esta investigación aporta datos y estadísticas que sirven para comprender mejor la problemática y comparar las cifras reportadas desde el 2017 hasta el 2022 junto a otra investigación.

Rodríguez, Triviño, Reyes y Bustos (2021) titulan su investigación: *Construcciones sociales y actitudes hacia el enamoramiento en la adolescencia*, realizada en Bogotá, con base en un estudio cualitativo donde se busca ciertas vivencias basadas en las experiencias de los estudiantes encuestados, por medio de videos, expresiones verbales o escritas, canciones, cuestionarios, etc.

Entre los resultados se pueden apreciar las diversas definiciones que dieron los sujetos acerca de ciertos términos que se vieron reflejados en las vivencias presentadas, entre ellos el enamoramiento como ese deseo de amar a otros de una forma más íntima, los requisitos para enamorarse, técnicas para enamorar (como la parla, ser un buen *Stalker*² y además ser tóxico), estos últimos los veían como “poderes” que no todo el mundo posee a la hora de conquistar a la persona que le gusta, todo esto partiendo del punto en que el amor hacia el otro es visto como poseer a la persona como un objeto. También se pudo ver cómo es que en la primera relación la mayoría de los adolescentes más que satisfacer necesidades sexuales buscan averiguar qué tan atractivos son para otros. (Rodríguez et al, 2021).

Para concluir, es preocupante observar como una gran cantidad de adolescentes ven como un gesto romántico saber acosar o mantener relaciones tóxicas con una futura pareja, aspectos que ponen en evidencia la normalización de estas actitudes y lo que provocan los malos ejemplos en las nuevas generaciones. Esta clase de “poderes” que dejan en claro la notable relación de poder que hay entre el uno y el otro solo son más desencadenantes a relaciones que llevan al maltrato

² Traducido desde el inglés significa acosador.

psicológico y al físico en un futuro no muy lejano si no se corrigen a tiempo. (Rodríguez et al, 2021).

Esta investigación aporta más ejemplos de normalización de parte de adolescentes ante situaciones tóxicas y como es que se ven más como ventajas que como acciones perjudiciales, además, muestra estas acciones llamadas poderes como futuros desencadenantes en relaciones que pueden volverse tóxicas.

Idrobo (2022) titula su investigación: *La violencia intrafamiliar sigue aumentando en el país, según cifras de Medicina Legal*, realizada en Bogotá, con base en un estudio de tipo cuantitativo realizado por medicina legal en el cual se recolectaron todos los casos reportados por las diversas entidades que atienden dichas situaciones.

Al ser un estudio cuantitativo se ven reflejadas las estadísticas de todo el país, pero especialmente de aquellos lugares donde es más común ver casos de violencia intrafamiliar como lo son las ciudades más grandes, así mismo se hacen comparativas acerca de las cifras reportadas en el 2021 y como estas aumentaron en un 22,9% (Idrobo, 2022).

Estos resultados concluyen en una preocupante cantidad de casos de violencia de pareja, siendo la mayoría de los reportes 30492 el año pasado, y las ciudades más afectadas fueron Bogotá, Medellín, Cali, Barranquilla y Villavicencio, haciendo notable como las situaciones de este tipo se están convirtiendo en una problemática llamativa en Colombia (Idrobo, 2022).

Dicho informe aporta las estadísticas usadas en este proyecto para enseñar como la violencia intrafamiliar es un problema de índole social en este país debido a la cantidad de casos reportados hace menos de un año.

4.2. Marco teórico

4.2.1. Relaciones tóxicas

Una relación tóxica se refiere a aquella en la cual una pareja se hace daño, ya sea de forma mutua o solo de una parte a la otra, ya sea con insultos, menosprecios, maltratos psicológicos, humillaciones, infidelidades e incluso, en casos extremos se puede llegar a los golpes. A día de hoy muchas personas han llegado a normalizar el hecho de estar controlando a la pareja a través de mensajes insistentes o estar constantemente vigilándola, lo cual no es nada sano, ya que eso solo genera desconfianza y da pie a la manipulación emocional la cual puede generar daños considerables en las personas que son partícipes de estas relaciones (Murillo, 2022).

Según González (2018), una relación tóxica es la que perjudica a las personas que hacen parte de esta, y además provoca diversos efectos negativos en la pareja tanto de forma física como mental. Son parejas disfuncionales en las cuales se impide el crecimiento del otro, se pierde la expresión psicoafectiva y se afectan las conductas de forma recíproca.

Una relación tóxica se denomina como aquella que genera acciones de agresión tanto psicológicas como físicas debido al origen de diversas actitudes interpersonales de índole antisocial como la ira, trastornos de personalidad, depresión, problemas de autoestima, manejo indebido de sustancias psicoactivas, etc. (Rodríguez et al, 2021).

4.2.2. Desencadenantes

Son aquellas acciones que comienzan o detonan una cadena de sucesos que, posiblemente, venían acumulándose poco a poco hasta terminar explotando en diversos acontecimientos que llevan a un mal resultado. En el contexto de una relación tóxica, los desencadenantes son aquellos sucesos que llevan a las personas a provocar actos de violencia contra la pareja debido a un sentimiento fuerte (como los celos) que les hace sentir inseguros y por ello pierden el control de la persona a su lado. Otra clase de actitudes también pueden ser desencadenantes de maltrato en las relaciones como lo son la manipulación y el poder dado a la pareja (Rodríguez et al, 2021).

Según Fernández (2017), un desencadenante es una causa por la cual se produce una acción que se buscaba prevenir, como ejemplo ilustrativo se menciona que la violencia llevada a cabo en el hogar del hombre hacia la mujer es uno de los desencadenantes más comunes que llevan al feminicidio. De igual forma la relación que empieza siendo tóxica puede ser un desencadenante de violencia intrafamiliar.

Los desencadenantes también pueden definirse como aquellos factores psicosociales que afectan de forma negativa y a nivel personal al individuo víctima de violencia intrafamiliar, actúan como detonantes a la hora de generar la misma violencia. También se considera que el consumo de drogas es un desencadenante importante en esta clase de casos. (Cáceres & Rodríguez, 2021).

4.2.3. Baja autoestima

Se considera baja autoestima a aquellos comportamientos de menosprecio, mínimo amor propio, sentimientos de inferioridad, culpabilización ante los actos de los demás, etc., pero esta

también puede disfrazarse con sentimientos de arrogancia, prepotencia, egocentrismo y narcisismo, estos casos son más comunes en los agresores que en las víctimas ya que son estas últimas las que se muestran sumisas e intimidadas ante esas actitudes de parte de la pareja. (Loinaz et al, 2013).

Según Murillo (2022), la baja autoestima es un sentimiento propio en el cual se considera que las personas importantes en la vida tienen todo el derecho de hacer sentir mal, humillar, insultar e incluso golpear debido a la inferioridad que se refleja en la misma persona y por tanto cree merecer que todos lo traten mal.

Se dice que son todos aquellos sentimientos, percepciones y tendencias en base a actitudes negativas los cuales provocan insatisfacción y rechazo propio, no tener la capacidad de decir no y exagerar los errores cometidos, todo debido a las costumbres adquiridas a través del tiempo y la cultura de crianza. (Nava et al, 2017).

4.2.4. Víctimas

Aquellas personas (en su mayoría mujeres) que han sufrido de algún tipo de violencia de su pareja hacia se consideran víctimas. Existen diversos factores que convierten a las personas en esas víctimas, entre ellos están las discapacidades, tener una condición económica de bajos recursos, poseer bajos niveles de educación, hacer parte de una comunidad indígena, vivir en un entorno social opresor y machista, la desigualdad en la designación de poder en diversos ámbitos, etc. Las personas en muchas ocasiones suelen normalizar algunos comportamientos que son

considerados violencia, lo que los convierte en víctimas, y es necesario intervenir en dichas situaciones para evitar problemas de índole psicológica a futuro (Illescas et al, 2018).

Una víctima es aquel individuo que ha sufrido violencia dentro de un contexto de violencia intrafamiliar, valga la redundancia. Estas personas tienen sus propias formas de afrontar estos maltratos ya sea a corto o largo plazo y esto depende de sus propias estrategias de afrontamiento, las cuales pueden ayudarles a sobrellevar las secuelas psicológicas o, por el contrario, podrían hundirlos aún más en su condición de víctimas (Akl et al, 2016).

Según González (2018), la víctima no suele tener un perfil definido, pero si existen algunos rasgos que la distinguen, como lo son: el pensamiento de que realmente ama a su maltratador y por eso minimiza sus abusos, toman roles sexistas que les causan malestar, niegan la realidad de su situación de pareja y creen que realmente se encuentran bien, evita las situaciones de violencia complaciendo lo mejor que pueden a su pareja lo que los convierten en personas vulnerables y sumisas, etc.

4.2.5. Mujer

Se considera que la mujer, en contraparte al hombre, es capaz de dar la vida, pero también de quitarla. Por ello el hombre depende de ella para perpetuarse a sí mismo, y es ese el motivo por el que suelen ser inseguros y buscando siempre dominar esa energía que las mujeres desprenden. (Castellanos, 2015).

Según la concepción de la Secretaría de Mujeres de Antioquia (2017), definen la mujer como un ser con finalidades muy distintas a las del hombre, y se constituye de manera particular

en la sociedad y cultura en la que habita, y por esto ellas tienen una gran riqueza propia, incluso suele ser más valiosa que el hombre por su posibilidad de dar vida y ser capaz de entregarse completamente a una causa, por ejemplo, la maternidad.

Desde un contexto de violencia de pareja, a la mujer se le define como la víctima (en la mayoría de los casos) que sufre los maltratos psicológicos o físicos de parte de su compañero sentimental. De igual forma, son las que están obligadas por la sociedad, la cultura y su propia familia a callar ante estas situaciones, debido a que muchas veces no tienen el apoyo o simplemente temen por las represalias que podría tomar el agresor, por tanto, se les considera una población con derechos vulnerados (Illescas et al, 2018).

4.2.6. Violencia intrafamiliar

Es aquella violencia donde se busca provocar un daño de índole psicológico, económico, sexual, verbal o físico hacia un miembro del núcleo familiar, en este caso hacia el cónyuge o la pareja. Se busca ejercer control y dominio sobre el otro, lo cual genera maltrato y secuelas graves en la persona que lo sufra (Akl et al, 2016).

En diversas ocasiones las víctimas deciden no denunciar por temor a la pareja y al daño que podrían provocarles ante dicha acción, también ha habido casos donde las personas realmente creen que la violencia ejercida es normal dentro de una relación afectiva, ya sea debido a creencias o ejemplos vistos en otras parejas a lo largo de la vida. (Akl et al, 2016).

Según Chinome (2015), la violencia intrafamiliar es definida como un fenómeno de índole social capaz de afectar a un núcleo familiar y se provoca cuando un miembro de la misma familia

abusa de otro de una forma física, psicológica o sexual. Se considera que esta violencia se encuentra presente cuando las situaciones de maltrato se repiten constantemente sobre el mismo u otros miembros del grupo familiar.

Otra definición bastante acertada sobre la violencia intrafamiliar es aquella que dice que son todos aquellos actos que buscan dañar la integridad de una persona (esencialmente una mujer) de forma física o psicológica incentivados por una cultura y pensamientos machistas basada en los roles género donde se ve a la mujer como un ser frágil que solo realiza las labores del hogar y el hombre es el proveedor económico, la autoridad y el que domina a la mujer. Esta clase de creencias se transmiten de generación en generación y los cambios no suelen ser muy notables debido a que a muchos les asusta cambiar su estilo de vida, debido a esto la misma violencia no disminuye ni se erradica (Illescas et al, 2018).

4.2.7. Dependencia emocional

Es un temor continuo hacia la pérdida de la pareja, además de exigir constantemente la atención de esta de una forma excesiva, debido a la sensación de insatisfacción provocada por la separación o incluso se llega al extremo de someter al otro y humillarlo para mantenerlo ahí, y evitar perder el amor y la atención que le brinda (Quiroz et al, 2021).

Según Torres (2019), la dependencia emocional es aquella actitud de una persona hacia su pareja donde esta permite que lo pisotee y lo trate en muchas ocasiones mal por “amor”, y el agredido o agredida, no entiende que esos tratos no son buenos para sí mismo ya que tiene temor

de alejarse o romper el vínculo amoroso con la pareja, ya sea por miedo a la soledad o demás razones propias de la persona.

Se define como un patrón continuo de diversas necesidades emocionales insatisfechas que buscan ser atendidas por otros, en el contexto actual se busca que la pareja cubra dichas necesidades. Una de las más comunes es la constante necesidad de obtener afecto de parte del otro, el deseo de tener a la pareja de forma persistente y exclusiva, e incluso la incapacidad de imaginarse una vida sin el otro al lado. Lo cual, en muchas ocasiones, puede llevar a la sobreprotección y la búsqueda constante del bienestar del otro sobre el propio (González, 2018)

4.2.8. Violencia de pareja

Esta clase de violencia suele identificarse ya que tiene un patrón muy marcado el cual es repetitivo, reprime al otro y se prolonga a lo largo del tiempo, en ella la pareja sentimental de la víctima empieza a tener comportamientos agresivos a nivel emocional, físico, sexual, etc. Y estos acontecimientos afectan gravemente la salud tanto física como mental de la otra parte, que por lo general suele ser la mujer (Nava et al, 2017).

Desde la percepción de Batiza (2016), la violencia de pareja es definida como un conjunto de conductas que toman forma de patrón a medida que se repiten y son usadas, de forma intencional o no, para dañar física, psicológica o sexualmente al compañero sentimental, y suele verse tanto en los noviazgos como los matrimonios, incluso en relaciones que ya han culminado.

La violencia, en especial la de pareja, suele ser bastante normalizada debido al temor de las víctimas hacia su victimario, incluso la sociedad suele justificarla debido a los celos de una de

las partes. Sin embargo, con el paso de los años esta percepción ha cambiado y ahora incluso el levantar la voz hacia el otro se considera violencia de pareja, ya que esa delgada línea que marca los límites suele cruzarse cuando un patrón repetitivo de maltrato se presenta en medio de la relación. Así se le define y las personas, especialmente las mujeres, han estado tomando consciencia de ello para prevenirlo en situaciones futuras (Secretaría de las mujeres de Antioquia, 2017).

4.3. Marco ético legal

Respeto por las recomendaciones a tener en cuenta con seres humanos emanadas del *Código Deontológico del Psicólogo en Colombia* (2006), en donde se tendrá presente el diseño y correcta ejecución de la investigación según los estándares de las ciencias sociales y la psicología, se hará bajo la fundamentación de los diferentes procedimientos éticos que se realicen con los grupos seleccionados, garantizando estándares de calidad y participación de los informantes en los diversos procesos y procedimientos usados en dicha investigación. De igual forma se garantizará la protección de los derechos y confidencialidad respecto a todos los datos recolectados para obtener los resultados plasmados de los participantes, así como su libre albedrío para hacer parte y abandonar libremente su aporte en este trabajo investigativo.

Se garantizará la aplicación de las Normas APA (2020) en su séptima edición, para certificar y acatar el respeto a derechos de autor con la adecuada citación y referenciación de toda información bibliográfica tomada para realizar y fundamentar esta investigación.

5. Metodología

5.1. Enfoque de estudio cualitativo

Se partió de una investigación social cualitativa, la cual busca entender la actualidad como un recorrido histórico visto desde la óptica de los actores sociales indagados que han experimentado efectos de la problemática estudiada. Es decir, se buscó una perspectiva que parte de la historia que han construido los participantes de forma autónoma, haciendo un especial hincapié en el punto de vista subjetivo y como se relacionan las personas que hacen parte de la investigación con el objeto de estudio. Por tanto, el verdadero objetivo que se alcanzó en la investigación cualitativa es fruto del producto social y del proceso de producción colectivo que se ve influenciado por las acciones, valores, perspectivas y demás criterios tomados por parte de los sujetos (Galeano, 2004).

En concreto se quiso dar un vistazo a como la historia de vida y el pasado influyen en el ejercicio de violencia de pareja y, por tanto, en el padecimiento de baja autoestima; es decir, es posible que los antecedentes familiares, sociales y culturales tengan un peso en las situaciones donde ocurre la violencia, y al sufrirla por generaciones, se va produciendo la normalización del maltrato en las sociedades, culturas y personas, y junto a esta va prosperando el sentimiento continuo de inferioridad ante las violencias ejercidas por el otro en el lugar de victimario. Debido a ello fue necesario indagar a través de este estudio cualitativo desde la perspectiva de las víctimas

para entender de primera mano por qué aún ocurre este fenómeno en la sociedad actual y afecta a los sujetos indagados.

5.2. Nivel de estudio según el alcance

5.2.1. Descriptivo-fenomenológico

Para esta investigación se realizó un estudio de nivel descriptivo-fenomenológico, que es aquel que pretende explicar las características relevantes de fenómenos que afectan a una población y que describen las predisposiciones de esta (Hernández et al, 2014) y pretende comprender aquellos sucesos que se han experimentado desde su complejidad para concientizar sobre los significados que hay alrededor del propio fenómeno, buscando analizar a profundidad los fenómenos estudiados con base en las experiencias que lo conforman (Fuster, 2019).

Es decir, se describió de la forma más contextual posible por qué la violencia de pareja o intrafamiliar provoca baja autoestima y como esta afecta a las poblaciones que la padecen, especialmente de las mujeres. Además, se hizo hincapié en los casos específicos que se tomaron para analizar el fenómeno de la violencia y con base en ellos y las fuentes investigativas que se han revisado y procesado para este proyecto, se construyeron las conclusiones que explican por qué las relaciones tóxicas suelen generar baja autoestima en las mujeres.

Para el proyecto se usó un diseño explicativo, el cual buscó encontrar y explicar las causas de los fenómenos que afectaron las participantes seleccionadas con anterioridad para ser parte del estudio cualitativo (Hernández et al, 2014). Por consiguiente, se explicó el fenómeno de la violencia de pareja a partir del punto de vista de las víctimas, tomando como base la información

recolectada en las bases de datos, y retomando después los puntos de vista de las actoras sociales que fueron escuchadas en las entrevistas para comparar ambas perspectivas.

5.2.2. Estudio de caso múltiple

Este estudio consistió en buscar y seleccionar varios casos que están relacionados con el fenómeno estudiado y la población que se investigó de forma profunda para conseguir que los aspectos indagados emergieran en el discurso de las participantes y que de ese modo fuera posible analizar el problema con mayor claridad desde un punto de vista de las actoras sociales (Barrio et al, 2009). A través del estudio de caso se pretende extender la perspectiva de la investigación a más de un suceso relacionado con el tema de este proyecto, es decir la baja autoestima provocada por la violencia de pareja, y como cada actora social reacciona ante el mismo contexto, siendo estos sucesos los objetos de estudios que se observaron detalladamente a lo largo de toda la investigación de este proyecto (Stake, 1998). En otras palabras, para este proyecto se seleccionaron tres casos en donde se presentó violencia de pareja hacia mujeres que denunciaron sus casos en la Comisaría de familia de Barbosa y a través de ellos se realizó un análisis a profundidad para compararlos y denotar sus semejanzas, diferencias y complementariedades con respecto al fenómeno de la violencia de pareja que se ha estado analizando a lo largo de toda la investigación.

5.3. Método

5.3.1. Perspectiva epistemológica

La perspectiva usada para este proyecto es fenomenológica-hermenéutica, debido a que, la fenomenología es un enfoque que se centra en analizar fenómenos que hacen parte de una

experiencia significativa, separando al conocimiento del objeto que forma parte del fenómeno de la experiencia individual, aclarando que no es posible llevar a cabo el enfoque sin analizar el fenómeno y el objeto ya que su relación también hace parte del proceso (Fuster, 2019).

Lo anterior se aplicó analizando el fenómeno de la baja autoestima en víctimas de violencia de pareja, el objeto de este estudio fueron las experiencias propias de cada víctima ya que ellas son las actoras sociales y también se incluyó la perspectiva de la investigadora. Siguiendo esta línea el proyecto investigativo también tiene una perspectiva hermenéutica por el hecho de que, según Galeano (2009), esta buscó explicar comportamientos que suceden en un entorno cultural, y que son fenómenos simbólicos de tipo verbal y no verbal.

Para lograr los propósitos anteriores siempre se respetó la singularidad del caso por caso, debido a que las posibles interpretaciones de estos comportamientos están dadas por las actoras sociales que fueron escuchadas en un entorno de un municipio de Antioquia- Colombia. Es decir, que los comportamientos de las mujeres fueron interpretados a la luz de dichas perspectivas para una mejor comprensión de cada caso desde el punto de vista cualitativo.

5.4. Participantes y unidad de análisis

Se parte de la población de 520 víctimas de violencia intrafamiliar que acuden a los servicios de la Comisaría de Familia de Barbosa-Antioquia cada año, de este total de usuarios se seleccionó una muestra con base en una escogencia intencionada de mujeres que estén dispuestas a firmar el consentimiento informado y a responder el instrumento que para el efecto se diseñó.

La muestra representó un grupo significativo cualitativamente, de personas con las cuales se recolectó la información necesaria para cumplir los criterios de validez y confiabilidad que requiere esta investigación y además representó a la muestra total de víctimas que se ha tomado (Hernández et al, 2014), por tanto, se eligieron 3 mujeres adultas mayores de 18 años y hasta 50 años, seleccionadas al azar entre las que han reportado casos de violencia de pareja.

5.5. Técnicas e instrumentos de recolección de la unidad de análisis

Se acudió a las fuentes bibliográficas y estudios relacionados de las últimas décadas del presente siglo XXI para la elaboración de los antecedentes y el marco teórico. Se hizo un rastreo en bases de datos científicas libres y a las que tenga acceso desde la biblioteca IUE tales como: APA, Core, Dialnet, eLibro, Google académico, Red colombiana de Investigación científica, SciELO, y repositorios de diversas universidades del mundo como la Universidad Autónoma de Madrid, Universidad César Vallejo de Perú, Universidad Complutense de Madrid, Universidad Nacional Abierta y a Distancia de Colombia, Universidad Espíritu Santo de Ecuador, Universidad de Almería de España y la Universidad de las Islas Baleares de España.

También se recurrió a los testimonios de víctimas recogidos a partir de entrevistas semiestructuradas, la cual es una técnica que consiste en intercambiar ideas y percepciones acerca de las situaciones de las cuales el entrevistado es parte, de igual forma se busca analizar los detalles del punto de vista del seleccionado. Es importante escuchar de forma atenta la narrativa ajena pero no se deben descuidar los cuestionamientos hechos por el entrevistador que llevarán a la

interacción entre ambos individuos, es decir no es una entrevista rígida, sino que también se puede abrir paso a la improvisación (Bonilla & Rodríguez, 1995).

Después de ello, se transcribió toda la información recolectada para procesarla y analizarla, comparando lo obtenido a través de las fuentes científicas para llegar a unas conclusiones concretas y corroborar las teorías planteadas a lo largo del proyecto de investigación.

5.6. Procedimiento

El procedimiento comenzó después de realizada la recolección de información de antecedentes que se llevó a través de las diversas bases de datos y fuentes bibliográficas (Core, Dialnet, eLibro, Google académico, Red colombiana de Investigación científica y SciELO) para contextualizar el tema del proyecto en cuestión. Estas bases sirvieron como fundamento teórico para diseñar un instrumento de investigación que fue validado por expertos, y el cual centraba su atención en los procesos que han vivido las víctimas de violencia de pareja y como estos han repercutido en su autoestima, siendo este el tema principal en cuestión. El instrumento consistía en una entrevista semiestructurada planteada por la investigadora y revisada por dos conocedoras del tema, posteriormente se aplicó a tres entrevistadas que podían hablar abiertamente sobre sus experiencias con la violencia de pareja y de ese modo se recogía toda la información necesaria para aplicarla al proyecto. Este instrumento fue planteado a partir de unas categorías las cuales se basaron en los objetivos específicos del proyecto investigativo en general, y permitieron que la selección de preguntas hacia las víctimas fuera más cerrada a aquello que se quiere alcanzar con este trabajo.

Tabla 1

Cuadro sistema categorial

Objetivos específicos	Categorías
Dar cuenta del proceso que se genera cuando una relación tóxica conduce a la baja autoestima en las mujeres afectas por la violencia de pareja.	<ul style="list-style-type: none"> • Proceso • Generar • Relación tóxica • Baja autoestima • Mujeres • Violencia de pareja
Analizar porque las relaciones tóxicas son causantes de la baja autoestima en mujeres afectas por la violencia de pareja en la Comisaria de Familia de Barbosa-Antioquia durante el año 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Relación tóxica • Baja autoestima • Violencia de pareja • Comisaría de Familia
Examinar como las relaciones tóxicas son causantes de la baja autoestima en mujeres afectas por la violencia de pareja en el contexto estudiado y en el periodo señalado	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones tóxicas • Causantes • Baja autoestima • Mujeres • Violencia de pareja

Fuente: elaboración propia.

Después de seleccionar los antecedentes más relevantes tomados de fuentes investigativas y transcribir los testimonios suministrados por las entrevistadas se procedió a analizar detalladamente cada una de las entrevistas, desde el marco teórico como el marco de antecedentes, incluyendo los antecedentes que coincidían con lo recogido en el trabajo de campo e identificando así mismo los que no tenían ninguna relación con lo obtenido por parte de las participantes.

Después de seleccionar y diferenciar lo recolectado se plasmó en la sección de resultados y se destacó en la discusión detalladamente las semejanza, diferencias y complementariedades entre la información procedente del trabajo de campo y lo aportado por la teoría y los antecedentes. Finalmente, se escribieron las conclusiones halladas a través de la investigación y las recomendaciones más destacadas derivadas del estudio cualitativo para la Comisaría de Familia del municipio de Barbosa.

6. Resultados

A través de la información recolectada por medio del instrumento planteado y construido anteriormente se pudieron evidenciar diversos aspectos que coincidían con algunos puntos rescatados de los antecedentes previos a esta investigación, los cuales reflejan una gran similitud entre los plasmados por otros autores y la realidad que han vivido muchas víctimas de violencia de pareja. Entre ellas están las siguientes: las víctimas eran personas bastante complacientes y sumisas que continuamente sobreponían sus propios deseos a los de sus parejas, y todas coincidieron en que preferían evitar los problemas y las peleas así que constantemente reprimían sus sentimientos de descontento ante cualquier acción que provocara malestar de parte del victimario. Un ejemplo de ello es el siguiente testimonio:

“Bueno pues yo considero que en ese tiempo era una persona como muy complaciente ya que siempre estaba buscando hacer lo que mi pareja me dijera, y todo comenzó con comentarios y cosas pequeñas, por ejemplo: ah, no me gusta esa caricatura mejor veamos esta otra; o vamos a aquel lugar que este lugar que sugieres no es de mi agrado”. Entrevistada 1.

También había un rasgo común en las entrevistadas el cual se trataba de como la mayoría notó que su baja autoestima se reflejó en sus vidas después de culminar la relación, es decir mientras se encontraban junto al otro no notaban irregularidades en su comportamiento, pero en cuanto el proceso finalizó se dieron cuenta de cuánto le había afectado la violencia a nivel personal,

tanto que llegaron a normalizarlo por un tiempo considerable. A continuación, lo que dijo una de las víctimas al respecto del tema:

“Creo que eso pasó mucho después de haber terminado la relación. Cuando recién pasó lo de la ruptura yo me alejé por todos los medios posibles de él y no quería saber nada así que justo ahí no noté afectaba que estaba, pero cuando empecé a mirar ciertas inseguridades raras en mí como que les huía a los hombres cuando quedaba a solas con algún amigo, incluso comencé a actuar muy a la defensiva cuando alguno se me acercara, ya fuera conocido o no. Una amiga también me lo dijo, entonces ahí fue cuando reflexioné sobre mi comportamiento y me di cuenta de que desde antes de terminar con mi ex estaba muy esquiva con todos los hombres solo para que él no pensara que le ponía los cachos, y al terminar eso se me quedó”. Entrevistada 2.

A través de las categorías sugeridas en el instrumento se menciona la relación tóxica y el proceso, en medio de estas se encontró que todas las entrevistadas concordaban en que sus relaciones comenzaron de formas tranquilas y normales, pero a medida que iba pasando el tiempo él ejercía cierta opresión sobre ellas de diferentes formas en cada caso, y de eso modo es como cada relación se iba fragmentando o perdiendo lo que habían construido con amor y dedicación, lo cual también aumentó su baja autoestima. El siguiente es el proceso de una de las víctimas que explica esta categoría:

“Él me trataba super lindo, me traía regalos, flores peluches, yo era su consentida y por eso también me esforzaba en ser una buena novia. Cuando estábamos en su casa yo

hacía lo posible por mantener todo limpio y organizado para que él no tuviera algo para quejarse y así teníamos una buena dinámica. Pero un día yo entré en un proyecto de internet en el que trabajaba a medio tiempo, o sea ganaba plata para aportar en nuestros gastos ya que casi vivíamos juntos y además era en algo que me gustaba así que era un ganar ganar. Pero eso a él no le gustó, al principio no me di cuenta porque él parecía feliz por mi cuando le conté, pero después cuando vio que mi tiempo libre no lo ocupaba en centrar mi atención en él sino en mi nuevo trabajo ahí empezaron los problemas”.

Entrevistada 2.

La mayoría de los resultados apuntan a que la falta de comunicación es un punto clave y, además, un causante cuando se genera la violencia de pareja, ya que las entrevistadas manifiestan que, al guardar silencio cuando sentían malestar emocional por culpa de su pareja la relación se iba deteriorando y ellas se convertían en personas permisivas ante los maltratos, lo cual provocaba que la violencia fuera cada vez más evidente. Un testimonio que ejemplifica el punto es el siguiente:

“Los factores que favorecen para que se presente la violencia en la pareja es el silencio, quedarse uno callado. La persona que sufre la violencia, tanto el hombre como la mujer, si se queda callado, no dice lo que le molesta, no habla al respecto de la situación que se está viviendo, o sea, el silencio yo creo que es uno de los factores primordiales que hace que la violencia de pareja se dé y que vaya creciendo. No hacer un alto en el camino, no poner unos límites y decir no hasta aquí, esto no debe seguir así, aguantar, soportar

todo para evitar problemas o discusiones, todos esos factores hacen que la violencia de pareja aumente, se dé y posteriormente aumente”. Entrevistada 3.

Algo en lo que todas coincidieron es que su comportamiento habitual cambió en medio de la relación ya que ellas manifiestan que cerca del fin de esta e incluso cuando había culminado veían ciertas actitudes que realmente no estaban ahí antes, y por lo tanto cambiaban ciertos aspectos de su personalidad cuando fueron conscientes de que hubo un cambio a causa de la violencia, reflejado en mecanismos de defensa (agresividad y hostilidad). El siguiente testimonio lo explica:

“La violencia de pareja afecta mucho a la persona produce cambios, uno se da cuenta de que la violencia en la pareja, en una relación, hace que uno se vuelva diferente. Si no era desconfiado, se vuelva muy desconfiado, se vuelva muy delicado, o sea, la personalidad de uno es gravemente afectada por la violencia de pareja y hay cambios en la persona de uno porque uno sabe quién es”. Entrevistada 3.

También todas afirmaron que sus parejas fueron denunciadas este mismo año debido a las constantes agresiones psicológicas, evidentemente cada una vivió su propio proceso para entender por qué lo más sano para su salud mental era tomar esta importante decisión, haciendo parte de la categoría comisaria de familia. Esta fue una de las razones por las cuales una entrevistada denunció:

“Pues por los malos tratos, por la agresión física, verbal, emocional, porque todos esos aspectos son tocados y fuertemente. Por eso lo denuncié. Y también por el trato con

los hijos también, por el hecho de no poder decir las cosas abiertamente, sino que todo tiene que ser como escondido, con miedo, con el terror que le teníamos”. Entrevistada 3.

Algunas opiniones coincidieron en que, en la categoría de baja autoestima, los efectos que provocaba eran la vulnerabilidad y la inseguridad, especialmente cuando se trata de emprender nuevas relaciones ya que existía el miedo constante de volver a ser lastimadas o manipuladas por la nueva persona. Un ejemplo de ello es la siguiente respuesta:

“Imagínate, era tan descarado que me decía como si nada: pues fíjate que ayer me estuve besuqueando con aquella niña que me pareció super linda, pero tranqui que te quiero a ti y estoy contigo. ¿Te lo podés creer? Y yo como una boba decía: bueno sí, me falló, pero a pesar de eso no me ha dejado, y yo no quiero que me deje. Eso si me hizo sentir violentada e insuficiente para futuras relaciones porque veía normal que el otro se fijara en una persona diferente así sin más”. Entrevistada 1.

También se presentó un rasgo distintivo en la mayoría de entrevistadas, la manipulación, debido a que admitieron que sentían que eso era lo que hacían sus parejas para mantenerlas sometidas a su voluntad ante las situaciones que pudieran disgustarlas, y como ellas no deseaban provocar problemas “innecesarios” la manipulación se hacía cada vez más evidente, tanto que incluso personas externas llegaron a notarlo. El siguiente relato lo explica:

“Llegué a darme cuenta de que algo había cambiado tiempo después de haber terminado, pero en esos tiempos cuando todavía estábamos juntos algunas amigas cercanas que sabían lo que estaba pasando y el como yo me sentía con la relación llegaron

a decirme que estaba actuando raro con otros amigos en común, yo obviamente lo minimizaba y hasta reaccionaba de forma agresiva cuando me preguntaban qué era lo que realmente me estaba pasando porque yo antes no era así”. Entrevistada 2.

El factor de la dependencia emocional fue relevante en medio de lo recolectado, sin embargo, no era general ya que algunas entrevistadas comentaron que querían a sus parejas cuando estaban juntos, pero si concebían una vida sin ellos, otras afirmaron que, aunque recibían malos tratos, no se veían teniendo una relación con otra persona además del victimario. Como muestra la siguiente respuesta:

“Aún estoy lidiando con temas de autoestima que aún me afectan por su culpa, pero los sentimientos de insuficiencia han disminuido. Pero si sé que necesito terapia para poder sanar como todas esas heridas que me quedaron. También me di cuenta de que no es el centro de mi vida y tampoco me morí solo porque ya no estábamos juntos”. Entrevistada 3.

Así mismo, la mayoría concordó en que una acción que les provocó baja autoestima eran las constantes comparaciones de la pareja con otras personas, haciéndolas ver inferiores ante sí mismas y los demás. Como menciona la siguiente entrevistada:

“El hecho de que continuamente me comparaba con otras personas que le parecían atractivas, osea decía algo así como: mira si tuvieras aquel corte de pelo te verías mejor o si te vistieras de x manera resaltarías más. Pero no lo decía en plan para ayudarme, sino que directamente se sentía el tono de humillación, porque realmente quería decir: te ves mal tal cual eres. Y claro eso me bajoneaba, y me sentía inferior”. Entrevistada 3.

En la categoría de mujeres las entrevistadas tuvieron puntos de vistas muy diversos en cuanto a la vulnerabilidad de una mujer en medio de la relación tóxica, una comentó que cualquier persona se sentiría vulnerable ante una situación de violencia, otra que la vulnerabilidad venía directamente del sentimiento de dominancia que su pareja ejercía y la última lo refiere como la sociedad que casi siempre ha impuesto el estereotipo de que la mujer debe dejarse someter por el hombre, siendo este el punto en el que mayor discrepancia se encontró. El siguiente testimonio lo ejemplifica:

“Realmente creo que el género es independiente de este asunto. O sea, si, las mujeres solemos ser un poco más vulnerables ante esta clase de situaciones no solo por el aspecto emocional sino también porque tenemos mucha empatía, entonces cuando una mujer sufre de cualquier tipo de violencia suele irle peor por esa misma parte sentimental. De igual forma, creo que tanto hombres como mujeres podemos ser vulnerables ante esa clase de situaciones”. Entrevistada 1.

Fue bastante notable como todas las entrevistadas sufrieron violencia de pareja en un nivel diferente, más esto no significa que se minimice ninguna de sus situaciones. Por el contrario, es necesario esclarecer que todas merecen un trato digno y que para estas fue un gran logro el reconocer aquello que las afectó para no volver al círculo vicioso en una futura relación, además sus testimonios sirven de ejemplo para identificar factores que pueden normalizarse en medio de una relación que tiende a volverse tóxica. Además, es necesario comentar que la comparación entre lo encontrado en las fuentes bibliográficas y lo retomado de las entrevistas se estudiará a profundidad en la discusión de la investigación para abarcar de una mejor forma los detalles que

se encontraron en los escritos de los diversos autores enunciados con anterioridad en el planteamiento de este problema.

7. Discusión

Gracias a la información recabada a través de las entrevistas realizadas se encontraron varios puntos en común con lo investigado en el marco teórico y el marco de antecedentes de este proyecto, sin embargo, también se hallaron discrepancias que también aportan positivamente a la investigación y al campo aplicado del cual se está indagando.

Según González (2018), el modelo patriarcal que se ha impuesto desde el siglo pasado y que, lastimosamente, a día de hoy aún sigue presente en algunas sociedades juega un papel importante en esta investigación debido a que en los relatos de las entrevistadas se pudo percibir como el rol de la mujer como pareja se limitaba a ser la que dependía completamente del hombre, la que debe mantener la casa arreglada y limpia, la que no trabaja por cuidar a los hijos y la que deja que su pareja tome las decisiones en todo. Teniendo en cuenta el rol de la mujer y el machismo que muchas suelen sufrir en medio de las relaciones de pareja (planteado anteriormente) en la investigación de Torres (2019) es notable como suele ser el hombre quien comienza a generar pequeños maltratos hacia su pareja, lo cual coincide completamente con el rol de las parejas de las entrevistadas, ya que, según ellas, fue él quien inició con los comentarios pasivo-agresivos o las pequeñas críticas que fueron escalando hasta convertirse en maltratos verbales y psicológicos.

Hablando de los pequeños maltratos, en uno de los testimonios una de las víctimas afirma que más de una vez se sintió dolida y triste por los celos y la desconfianza de su pareja ante una posible infidelidad cuando ella en ningún momento le dio indicios de que realmente lo estaba

engañando. Lo que coincide con que la mayoría de las mujeres que padecen la violencia de pareja suelen entristecerse y su ánimo baja al comprender que su pareja realmente no les tiene la misma confianza que ellas brindan, según lo afirman Diaz et al. (2014).

Aunque no fue mencionado de manera explícita por las entrevistadas se percibió como en las víctimas había una marcada dependencia emocional hacia sus exparejas a causa de la poca autonomía que tenían en sí mismas, lo cual confirma la teoría de Aiquipa (2015) en la cual plantea como este factor de dependencia se encuentra en mayor o menor medida en las relaciones tóxicas en general y además esto afecta a las víctimas cuando la relación culmina.

Retomando el tema de la dependencia emocional, cuando se padece violencia de pareja por un tiempo prolongado y hay factores que alteran la percepción de esta misma como lo son la baja autoestima y la dependencia emocional esta tiende a normalizarse o minimizarse, y esto se reflejó tanto en lo explicado por Batiza (2018) como en lo encontrado tras realizar las entrevistas a las víctimas seleccionadas para esta investigación. Por ello, en los casos tomados para la investigación fue notable como las mujeres admitieron que su condición de baja autoestima comenzó precisamente a raíz de los comportamientos denigrantes y las palabras hirientes de sus respectivas parejas. Lo cual se explica a través de las múltiples fuentes que afirman que en los casos donde hay violencia de pareja no solía haber baja autoestima de parte de la víctima hasta que esta se presenta y de ese modo comienzan los bajones emocionales, aspectos estos relevados por Nava et al. (2017).

Las entrevistadas manifestaron que venían presentando cuadros de baja autoestima a medida que la relación se iba tornando más tóxica, y a partir de ese menosprecio propio se iba forjando la dependencia emocional donde no concebían estar con una persona que las tratara de mejor forma que su pareja quien, según ellas, las trataba como realmente se lo merecían. Según diversos investigadores en una relación donde prima la baja autoestima desde alguna de las partes esta tiende a apearse en exceso a la otra generando la conocida dependencia emocional, la cual es difícil de notar y también soltar, tal como lo afirman Quiroz et al (2021). Y en relación con esto Cáceres y Rodríguez (2021) comentan que la violencia de pareja puede derivar otros tipos de violencia que no afectan solo a la pareja sino también a los hijos que hay de por medio, es decir, puede aparecer la violencia intrafamiliar la cual termina afectando a muchas más personas. Esto se manifestó por medio de uno de los testimonios donde una de las entrevistadas confesó que sus hijos también sufrieron en medio de la relación tóxica, lo cual no era algo que ella esperaba de ninguna forma.

Cuando la pareja empieza a provocar que haya baja autoestima en el otro es evidente que no se debe a un buen trato, sino a lo opuesto, es decir se hace sentir mal con palabras o acciones a la mujer y de ahí van surgiendo más maltratos. Tal y como menciona Chinome (2015) estos son factores de riesgo a los cuales hay que prestar atención antes de que sea demasiado tarde para el que está implicado en esta clase de relación poco saludable. Además, esto también deriva en la violencia psicológica que empieza con pequeñeces y se terminan convirtiendo en manipulaciones de nivel mayor como lo afirman Akl et al (2016).

Y aunque se encontraron diversas coincidencias en medio de todo lo recolectado para que esta investigación tuviera fundamento y solidez, también se apreciaron unas pocas discrepancias entre lo que manifestaron las entrevistadas. Entre ellas está el hecho de que algunos de los agresores suelen padecer (junto a las víctimas) baja autoestima y por ello provocan que su pareja también la sienta, lo cual no se vio reflejado en los testimonios de las mujeres que hicieron parte de este proyecto y en lo presentado por Loinaz et al (2013).

Fernández (2017) explica que el feminicidio puede ser una de las múltiples consecuencias de la violencia de pareja, además la más extrema, sin embargo, en esta investigación no se visualizó ningún que haya llegado más que a la violencia psicológica o física. Y en ninguno de los testimonios fue notable que el patrón de la violencia se repitiera en las víctimas desde una edad temprana, lo cual si suele ocurrir en algunos casos donde este círculo vicioso suele repetirse tanto en relaciones familiares como en relaciones de pareja como lo mencionan Illescas et al (2018).

8. Conclusiones

A modo de conclusión para este proyecto se puede acotar que la violencia de pareja sigue bastante presente en la sociedad actual, hablando especialmente de un municipio pequeño como lo es Barbosa (Antioquia-Colombia), debido a que diariamente llegan mujeres a la Comisaría de Familia a denunciar a sus parejas o exparejas (siendo los casos más comunes) por esta clase de hechos. A pesar de que el tema de las relaciones tóxicas sea más común hoy en día gracias a la influencia de las redes sociales no todas las mujeres son capaces de salir de esa clase de relaciones cuando comienzan a ver que les está afectando su autoestima.

Ligado a lo anterior se menciona que, aunque muchas denuncian, otras prefieren mantenerse en silencio por múltiples razones, entre ellas se pudo percibir la dependencia emocional o económica que desarrollan hacia la pareja y les impide salir del círculo tóxico, o debido a la baja autoestima que las hace sentir que se merecen los malos tratos e incluso la normalización de los insultos y los menosprecios minimizándolos hasta el punto de decir que esas acciones son actos de amor.

También se deduce que a partir de las diferentes situaciones de violencia de pareja que viven las mujeres de forma individual pueden abrir los ojos por sí mismas o alguien más puede ayudarlas a comprender que, cuando se encuentran en medio de una relación tóxica, es mejor salir de allí prontamente para preservar la salud mental y evitar que estas situaciones se agraven hasta el punto de llegar al maltrato físico, o en última instancia, al feminicidio.

Es necesario comentar que el proceso de la violencia de pareja es lento y gradual, no surge de la noche a la mañana, y comienza ante la necesidad del victimario de someter a su pareja a su voluntad, por esa razón muchas víctimas no reconocen la manipulación o los pequeños maltratos en primera instancia. De hecho, muchas de ellas afirmaron que lo notaron mucho después lo cual genera la necesidad de que las entidades encargadas de atender estos casos consideren crear opciones de psicoeducación para que los casos no se sigan repitiendo.

En última instancia, este estudio contribuye al entendimiento más profundo de las dinámicas de las relaciones tóxicas y su impacto en la autoestima de las mujeres afectadas por la violencia de pareja, ya que a lo largo de la investigación se percibió como los comentarios y acciones de una pareja pueden influir de forma negativa en la vida de una mujer de modo que la autoestima va disminuyendo hasta que esta se convierte en dependencia emocional y por ende la persona se convierte en alguien manipulable y fácil de controlar. Es como respuesta a la pregunta de investigación: ¿Por qué las relaciones tóxicas que se convierten en violencia de pareja provocan baja autoestima en las mujeres víctimas de esta en la Comisaría de Familia de Barbosa-Antioquia durante el año 2023?

9. Recomendaciones

Con base en lo concluido y extraído a través de este proyecto es muy recomendable que la Comisaría de Familia del municipio de Barbosa comience a implementar programas para la comunidad que involucren talleres acerca de la violencia de pareja y como detectar aquellos factores de riesgo que pueden ser normalizados para evitar que los casos aumenten.

También sería útil generar más conciencia en las mujeres que denuncian ofreciendo charlas acerca de la importancia de la salud mental para que ellas también puedan ayudar a alguna mujer allegada cuando noten señales de relaciones tóxicas.

Otra opción viable sería crear panfletos o plegables que psico educaran a la comunidad en general para que aprendan a diferenciar los factores de riesgo que pueden llevar a una relación tóxica y que también tuvieran estrategias de apoyo psicológico para salir de esa clase de relaciones.

	PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES	Código: F-DO-0029
		Versión: 01
		Página 71 de 102

Referencias

- Akl Moanack, P. M., Jiménez, E. P. & Aponte, F. L. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Cultura Educación y Sociedad*, 7(2), 105-121.
<https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/1105>
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de psicología (PUCP)*, 33(2), 411-437.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472015000200007&lng=es&tlng=es.
- Barrio, I., González, J., Padín, L., Peral, P., Sánchez, I. & Tarín, E. (2009). Métodos de investigación educativa. El estudio de casos. *Magisterio Educación Especial. Universidad Autónoma de Madrid*, 3, 5-6.
https://www.academia.edu/23373978/M%C3%A9todos_de_investigaci%C3%B3n_educativa_EL_ESTUDIO_DE_CASOS#:~:text=El%20estudio%20de%20casos%20es%20un%20m%C3%A9todo%20de%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa,sociales%20o%20entidades%20educativas%20C3%BAnicas.
- Batiza, F. (2016). La violencia de pareja: un enemigo silencioso. *Archivos de criminología, seguridad privada y criminalística*, 18(7), 144-151.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5813533>

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO Ciencia, educación y desarrollo Vigilada Mineducación</p>	<p>PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES</p>	<p>Código: F-DO-0029</p> <hr/> <p>Versión: 01</p> <hr/> <p>Página 72 de 102</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

Bonilla, E. & Rodríguez, P. (1995). *Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales*. Vitral, Universidad de los Andes.

<https://laboratoriociudadut.files.wordpress.com/2018/05/mas-alla-del-dilema-de-los-metodos.pdf>

Cáceres, A. & Rodríguez, J. (2021). Consecuencias de la violencia intrafamiliar en el desarrollo del niño: una revisión sistemática. *Tesis para obtener el título profesional Licenciada en psicología*. Perú: Repositorio digital institucional Universidad César Vallejo.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/63153>

Castellanos, G. (2015). ¿Existe la mujer? Género, lenguaje y cultura. En *Género e Identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino*, Arango, L. G., León, M. & Viveros, M. (Comps.), pp. 39-59. Ediciones Uniandes.

<https://kolectivoporoto.cl/wp-content/uploads/2017/02/Arango-L-Leon-M-Viveros-M-Genero-e-identidad-ensayos-sobre-lo-masculino-y-femenino.pdf>

Centro de Escritura Javeriano. (2020). Normas APA, séptima edición. Pontificia Universidad Javeriana, seccional Cali.

<https://www2.javerianacali.edu.co/centro-escritura/recursos/manualde-normas-apa-septima-ediccion#gsc.tab=0%C2%A0>

Chinome, O. (2015). Factores de riesgo que generan violencia intrafamiliar reportados en la comisaria tercera de familia del municipio de Yopal Casanare. *[Proyecto de investigación, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]*. Repositorio Institucional UNAD.

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/3380>

Díaz, R., Rivera, S. & Flores, M. (2014). Celos: reacciones ante la posible pérdida de la pareja. *V lustros de investigación en la Psicología Social en México: Contribuciones de Díaz Loving y sus colegas* (pp. 26-31). Amepso Asociación Mexicana de Psicología Social.

[https://www.researchgate.net/profile/Rolando-](https://www.researchgate.net/profile/Rolando-Loving/publication/333855782_V_Lustros_de_investigacion_en_la_Psicologia_Social_e_n_Mexico/links/5d092fad458515ea1a70986d/V-Lustros-de-investigacion-en-la-Psicologia-Social-en-Mexico.pdf#page=41)

[Loving/publication/333855782_V_Lustros_de_investigacion_en_la_Psicologia_Social_e_n_Mexico/links/5d092fad458515ea1a70986d/V-Lustros-de-investigacion-en-la-](https://www.researchgate.net/profile/Rolando-Loving/publication/333855782_V_Lustros_de_investigacion_en_la_Psicologia_Social_e_n_Mexico/links/5d092fad458515ea1a70986d/V-Lustros-de-investigacion-en-la-Psicologia-Social-en-Mexico.pdf#page=41)

[Psicologia-Social-en-Mexico.pdf#page=41](https://www.researchgate.net/profile/Rolando-Loving/publication/333855782_V_Lustros_de_investigacion_en_la_Psicologia_Social_e_n_Mexico/links/5d092fad458515ea1a70986d/V-Lustros-de-investigacion-en-la-Psicologia-Social-en-Mexico.pdf#page=41)

Fernández, S. (2017). Relaciones emocionales tóxicas de pareja, causas y consecuencias: feminicidio. *Trabajo de titulación que se presenta como requisito previo a optar el grado de psicología clínica*. Ecuador: Repositorio digital UEES.

<http://repositorio.uees.edu.ec/123456789/2102>

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Galeano, M. (2004). Diseño de proyectos en la investigación cualitativa. Fondo editorial, Universidad EAFIT.

<http://www.ditso.cunoc.edu.gt/articulos/800039fbf3dbd9bc0b4c0a985bf6b4795613da05.pdf>

García, M. & Matud, P. (2015). Salud mental en mujeres maltratadas por su pareja. Un estudio con muestras de México y España. *Salud mental*, 38(5), 321-327.

<https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.044>

	PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES	Código: F-DO-0029 Versión: 01 Página 74 de 102
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

González, Z. (2018). Relaciones tóxicas de noviazgo entre jóvenes y su relación con la violencia: un análisis desde la perspectiva de género. *Trabajo fin de grado en Psicología*. España: Repositorio UAL.

http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6835/21413_Gonzalez%20Perez,%20Zaida%20TFG.pdf?sequence=1

Hernandez, R. Fernandez, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Interamericana Editores S. A. de C. V. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Idrobo, M. (2022). La violencia intrafamiliar sigue aumentando en el país, según cifras de Medicina Legal. *Radio Nacional de Colombia*. <https://www.radionacional.co/noticias-colombia/cifras-violencia-intrafamiliar-en-colombia-medicina-legal>

Illescas, M., Tapia, J. & Flores, E. (2018). Factores socioculturales que influyen en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Killkana sociales: revista de investigación científica*, 2(3), 187-196. https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i3.348

Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. (06 de septiembre de 2006). Diario Oficial, edición 46.383.

Loinaz, I., Echeburúa, E. & Ullate, M. (2013). Estilo de apego, empatía y autoestima en agresores de pareja. *Terapia psicológica*, 30(2), 61-70. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200006>

Murillo, B. (2022). Amar no es dañar: las relaciones tóxicas. *Willachikuy, revista de opinión*, 2(1), 16-17. <https://doi.org/10.46363/willachikuy.v2i1.4>

Nava, V., Onofre, D. y Báez, F. (2017). Autoestima, violencia de pareja y conducta sexual en mujeres indígenas. *Enfermería universitaria*, 14(2), 162-169. <https://www-sciencedirect-com.iue.basesdedatosezproxy.com/science/article/pii/S1665706317300386>

Quiroz, I., Ortega, N., Godinez, M., Jahuey, A., & Montes, M. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación y salud boletín científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 9(18), 91-98. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6314/7974>

Rodríguez, P., Triviño, L., Reyes, J., & Bustos, E. (2021). Construcciones sociales y actitudes hacia el enamoramiento en la adolescencia. *Boletín Redipe*, 10(8), 159-179. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8116633>

Secretaría de las Mujeres de Antioquia (2017). Violencias contra las mujeres en Valle de Aburrá. *Observatorio de asuntos de mujer y género*. <https://www.mujeresantioquia.gov.co/sites/default/files/observatorio/vida-libre-de-violencias/informes/violenciascontralasmujervalleaburra.pdf>

Stake, R. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Ediciones Morata, S. L.

<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Investigacion-con-estudios-de-caso.pdf>

Torres, A. (2019). Perfiles psicológicos en una relación tóxica. *Grado de psicología*. Palma,

España: Repositorio institucional UIB. <http://hdl.handle.net/11201/153266>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

El objetivo de este consentimiento es proveer información sobre el procedimiento que se realizará en la entrevista semiestructurada individual para recolectar información destinada al análisis de los resultados que se usarán para fines netamente académicos e investigativos, salvaguardando la identidad y la confidencialidad de cada caso en medio de las respectivas entrevistas.

Con lo anterior aclarado, yo _____, mayor de edad e identificada con C.C. _____ acepto participar como voluntaria en la entrevista semiestructurada planteada por Ruth Damaris Perdomo Aristizabal, estudiante de psicología e investigadora del trabajo de grado Estudio de caso sobre relaciones tóxicas causantes de baja autoestima en mujeres afectadas por violencia de pareja en la Comisaría de Familia de Barbosa-Antioquia durante el año 2023 con el único fin y propósito de proporcionar información relacionada al tema para que los resultados puedan ser analizados desde una perspectiva psicológica, junto a mi previo consentimiento verbal.

Voluntaria

Firmado el día __ del mes _____ del año 2023

	PLANTILLA TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES	Código: F-DO-0029 Versión: 01 Página 78 de 102
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

Anexo 2. Entrevista semiestructurada

- ¿Cuál fue el proceso que viviste con tu pareja para que se produjera la violencia de pareja?
 - ¿Desde tu experiencia que características tiene una relación tóxica?
 - ¿Qué actitudes de tu pareja te provocaban baja autoestima?
 - ¿De qué manera la condición de mujer te hace vulnerable ante la violencia de pareja?
- Explica
- ¿Por qué las relaciones toxicas producen violencia de pareja?
 - ¿Qué aspectos consideras que te hacían sentir violentada en medio de la relación de pareja?
 - ¿Cuáles fueron las causas que hicieron que comprendieras que se estaba afectando tu autoestima por causa de la relación de pareja?
 - ¿Por qué decidiste denunciar tu caso ante la comisaría de familia este año?
 - ¿Cuáles son las causas que generan una relación tóxica?
 - ¿Qué acciones de tu pareja hacia ti consideras que son o eran violencia de pareja?
 - ¿Cuáles crees que son las causas de la violencia en la pareja?
 - ¿Cómo te diste cuenta de que tu relación con una persona toxica te estaba provocando baja autoestima?
 - ¿Cuáles son los efectos de una relación toxica en la autoestima de una persona que sufre violencia de pareja?

Anexo 3. Entrevistas realizadas

Entrevista 1

Edad: 21 años

Estado civil: soltera

Estrato socioeconómico: 3

Nivel académico: técnico

Bueno entonces antes de empezar te explico que todo lo que aquí se diga será usado únicamente con fines académicos y de investigación para mi trabajo de grado. Y obviamente tú quedarás como anónimo con las respuestas ¿ok?

Ok, lo entiendo y estoy de acuerdo en que uses toda esta información para tu investigación.

Perfecto, entonces ¿Cuál fue el proceso que viviste con tu pareja que generó la violencia de pareja?

¿A qué te refieres exactamente con proceso?

Osea lo que tuviste que pasar en medio de la relación y que además generó esa violencia de pareja.

Bueno pues yo considero que en ese tiempo era una persona como muy complaciente ya que siempre estaba buscando hacer lo que mi pareja me dijera, y todo comenzó con comentarios y cosas pequeñas, por ejemplo: ah, no me gusta esa caricatura mejor veamos esta otra; o vamos a aquel lugar que este lugar que sugieres no es de mi agrado.

Y así como que la cosa iba poniéndose peor porque después no eran “sugerencias” que hacía, sino que directamente me decía: hagamos esto porque yo quiero y punto ¿sabes? Mi opinión casi no

era tenida en cuenta y pues como era mi primera relación seria y no quería hacerlo sentir mal entonces prefería hacer lo que me decía sin poner problemas para que no nos pusiéramos a pelear, aunque de a poco iba perdiendo como mi autonomía.

Claro, entonces cuando te diste cuenta de lo que había sucedido ya era muy tarde para echar hacia atrás ¿no?

Claro porque en ese entonces yo no creía que eso que hacía estaba mal, y al no ser consciente de que realmente me estaba manipulando la cosa escaló a peor y al final de la relación era obvio que había perdido una gran parte de mí misma dándolo todo por él. O sea, imagínate que tan largo fue el proceso que 3 años después yo seguía sin saber que realmente me estaban maltratando psicológicamente.

Entiendo, es notable que fue algo complicado de llevar. ¿Desde tu experiencia qué características tiene una relación tóxica?

Personalmente considero que una característica si o si, es la manipulación ya que, aunque al principio yo pensaba que a él le gustaba hacer cosas conmigo con el tiempo me di cuenta de que solo hacíamos lo que le gustaba, o sea a mí me dejaba de lado y si intentaba decirle algo o incluso refutar, salía diciendo que directamente no me gustaba acompañarlo o me echaba en cara que podía ocupar su tiempo en cualquier otra cosa más que en mí y yo en vez de disfrutarlo solo me quejaba. Entonces claro eso me hacía sentir bastante mal y prefería estar junto a él sin opinar nada, por eso mismo creo que es algo fundamental que provocó mi relación tóxica. Aparte de eso considero que también falta mucha comunicación, porque claro yo me callaba todo lo que quería decir y ahí me

fui perdiendo en los deseos de mi expareja, eso también fue algo que me afectó y que provocó que la relación fuera cada vez más mala para mí.

¿Tal vez había algo de dependencia emocional de por medio por como lo narras?

Si la había, pero personalmente no considero que la dependencia emocional sea una característica de las relaciones tóxicas. Osea si hace parte, pero lo veo más como una consecuencia de lo que llega a pasar cuando la relación va a peor.

Ok, ¿Qué actitudes de tu pareja te provocan o provocaron baja autoestima?

Principalmente el hecho de que continuamente me comparaba con otras personas que le parecían atractivas, osea decía algo así como: mira si tuvieras aquel corte de pelo te verías mejor o si te vistieras de x manera resaltarías más. Pero no lo decía en plan para ayudarme, sino que directamente se sentía el tono de humillación, porque realmente quería decir: te ves mal tal cual eres. Y claro eso me bajoneaba, y me sentía inferior.

También otra de sus actitudes que me molestaba era el que, cuando le gustaba alguien, ya fuera un famoso o un personaje de una caricatura, siempre salía con el cuento de que yo podría ser mejor si me pareciera más a lo que le gustaba y claro eso me hacía sentir porque pensaba que no le gustaba por cómo era yo misma.

¿De qué manera la condición de mujer te hace vulnerable ante la violencia de pareja? Explica

Realmente creo que el género es independiente de este asunto. O sea, si, las mujeres solemos ser un poco más vulnerables ante esta clase de situaciones no solo por el aspecto emocional sino también porque tenemos mucha empatía, entonces cuando una mujer sufre de cualquier tipo de

violencia suele irle peor por esa misma parte sentimental. De igual forma, creo que tanto hombres como mujeres podemos ser vulnerables ante esa clase de situaciones.

¿Por qué las relaciones tóxicas producen violencia de pareja?

Como te decía antes, las cosas en las relaciones tóxicas escalan hasta el punto de que se siente casi imposible parar el maltrato hacia una misma. Es decir, para mí todo comienza desde la manipulación, te toman de su pendeja y tú como andas de complaciente dejas que te la monten una y otra vez hasta que estás tan cegada por el amor y la baja autoestima que ya ni siquiera notas que te están haciendo daño, llegas al punto de normalizar hasta los insultos. Por eso si una relación no tiene límites sanos tiende a volverse tóxica, y después pasa a la violencia cuando la otra persona toma total dominación sobre una.

¿Qué aspectos consideras que te hacían sentir violentada en medio de la relación de pareja?

Creo que lo que más me hacía sentir violentada, además de la manipulación psicológica y el maltrato verbal hacia mi persona que vino después fue que yo normalice el hecho de que era el cuerno. O sea, él antes de estar conmigo estaba en otra relación y le puso los cuernos a su antigua pareja conmigo, en ese entonces yo me sentía como super orgullosa por haber mandado una relación al carajo, incluso me sentí superior a la otra muchacha, cosa de la que después me arrepentí mucho porque después las infidelidades pasaron a ser conmigo. Imagínate, era tan descarado que me decía como si nada: pues fíjate que ayer me estuve besuqueando con aquella niña que me pareció super linda, pero tranqui que te quiero a ti y estoy contigo. ¿Te lo podés creer? Y yo como una pendeja decía: bueno sí, me falló, pero a pesar de eso no me ha dejado, y yo no quiero que me

deje. Eso si me hizo sentir violentada e insuficiente para futuras relaciones porque veía normal que el otro se fijara en una persona diferente así sin más.

¿Y eso te bajó más la autoestima?

Claro porque genuinamente aceptaba como si nada que me pusiera los cachos una y otra vez, y supongo que también me hacía sentir mal que había hecho lo mismo cuando empezamos nuestra relación, por eso lo dejaba hacerlo sin reclamarle. Pero si me sentía horrible y poco querida.

¿Qué contribuyó para que comprendieras que la violencia en la relación de pareja venía afectando tu autoestima?

Podrá parecer un poco raro, pero en eso contribuyó una persona externa, un amigo que me conocía bastante y también conocía muy bien mi relación con esta persona. A ver, yo en ese momento era muy esquiva con cualquiera que quisiera ayudarme o decir cosas acerca de mi ex porque claro, yo lo trataba como mi prioridad y mi todo, y prefería bloquear a gente cercana a mí que realmente se preocupaba por mí, pero hablaban mal de él antes que escucharlos. Pero este amigo se llenó de valor y me dijo las cosas a la cara haciéndome ver lo mal que me estaban tratando sin que yo me diera cuenta, la verdad estuve muy cerca de mandarlo a... al carajo, perdón, pero cuando reflexioné en sus palabras me di cuenta de que me estaba diciendo la verdad.

O sea, ni siquiera había notado hasta qué punto me habían rebajado que no entendía como una relación bonita había llegado a un círculo tan tóxico. Entonces a día de hoy le agradezco mucho a ese amigo porque de no haber sido por él creo que no habría podido salir de ahí en un buen tiempo.

¿Por qué decidiste denunciar tu caso ante la Comisaría de Familia este año?

Fue difícil tomar esa decisión, pero principalmente lo hice porque en una pelea estuvo a nada de levantarme la mano, y yo cuando vi eso me asusté, incluso él se asustó y al instante empezó a pedirme perdón. Yo realmente estaba en shock porque no pensaba que él fuera capaz de golpearme, pero al ver eso comprendí que realmente iba a ser capaz de hacer incluso más si las cosas seguían tan mal como iban. De hecho, eso fue después de la charla con mi amigo, unos días después, y por eso mismo quise denunciarlo, porque no quería salir más herida de lo que ya estaba.

¿Qué acciones de tu pareja hacia ti consideras que son o eran violencia de pareja?

Además de la manipulación que lo tocamos hace un rato considero que otra de sus acciones muy cuestionable era el maltrato verbal disimulado, a ver es que él como se la pasaba comparándome con otras además de eso continuamente me decía: a veces te vez tan fea con la ropa que usas, no deberías salir a x lugar porque allá todos se visten bien y tú vas a quedar como ridícula, no vas a salir vestida con eso porque te queda fatal, y demás cosas así. Osea ya no era sugerencias de que debía vestir como a él le gustaba, sino que directamente me trataba mal y criticaba continuamente mi forma de vestir, por eso es por lo que me volví tan insegura y prefería usar cosas anchas para no “pasar pena” como él decía, menos mal ya superé eso.

¿A qué te refieres con superarlo?

Osea que ya dejé de lado la bobada de vestirme para complacer a alguien, es una estupidez depender de una persona cuando yo perfectamente puedo sentirme bonita poniéndome lo que me gusta. Y si a alguien no le agrada pues, perdóname por la palabra pero que se joda, yo no voy a dejar de hacer lo que me hace feliz por una insignificante opinión.

¿Qué factores favorecen para que se presente violencia en la pareja?

Creo que los factores principales serían la falta de límites y de comunicación. Me explico, cuando en una pareja no hay límites el uno puede pisotear al otro como le plazca y eso no está bien, cada quien tiene sus propios motivos para pararle los pies a alguien y si esas cosas no se establecen desde el principio se puede caer directamente en la manipulación y eso traerá la violencia. Me parece que lo más sano que puede hacer una pareja es sentarse a hablar para decirle al otro lo que puede tolerar y lo que no, eso va pegado con la comunicación ya que si no expresan sus necesidades o lo que les desagrada eso solo va a generar peleas innecesarias, y eso también suele ser desgastante.

¿Esos factores que favorecen la violencia de pareja que crees que los causa?

Creo que principalmente viene del desinterés en medio de la pareja, porque como te decía antes sin comunicación las relaciones realmente no prosperan y menos cuando no hay límites de por medio, esa clase de cosas no se dan cuando hay un genuino interés mutuo. En mi caso realmente fue eso ya que él no estaba muy interesado en hablar de nuestros problemas ni de entenderme, sino que simplemente imponía lo que le gustaba, también considero que otra cosa que causa todo esto es la falta de empatía que tenía ante mis necesidades de hablar acerca de lo que sentía sobre nuestra relación, era muy insensible.

¿Cómo te diste cuenta de que tu relación con una persona tóxica te estaba provocando baja autoestima?

Al igual que en otra respuesta que te di, considero que me di cuenta hasta después de que un externo me dijo o me hizo, más bien, ver que había cosas de mí que yo estaba subestimando, no tanto como de mi físico sino de mi forma de ser. Porque, por ejemplo, hacía algo o me cohibía de

hacer algo que claramente iba a hacer y siempre me decía: ¿qué pasa? ¿por qué no lo haces? O ¿Por qué no lo dices? ¿qué es lo que quieres decir? ¿es lo que quieres decir? ¿es cómo te quieres expresar? Y me di cuenta de que en ese momento empecé a darme cuenta de que tal vez estaba cometiendo algo, o sea estaba pisando mi personalidad para cubrir sus estándares o lo que quería que fuese yo como persona. Es en ese momento donde también me doy cuenta de que realmente tenía mucho que ofrecerle a todo el mundo, o sea tenía mucho que dar y que estaba cohibiéndome de darlo o de expresarlo porque era como si constantemente me estuviese sabotando cuando yo podía dar más o más bien dicho, valía mucho más. Pero sin duda, sin externos que me dijese que esas cosas negativas que esa persona decía de mí, o sea si no me dijese algún externo: oye no es cierto, oye no le hagas caso; que me abriesen un poquito los ojos a lo que yo era realmente o a lo que yo no quería ver de mí en ese momento yo siento que no hubiese podido darme cuenta. La respuesta corta creo que sería esa ¿no?, que me di cuenta gracias a ayuda externa porque incluso aunque hubiera terminado esa relación por mi propio pie, por ejemplo, siento que sin ayuda externa o terceros jamás me habría dado cuenta de cómo mi autoestima había quedado tan por los suelos.

¿Cuáles son los efectos de una relación tóxica en la autoestima de una persona que sufre violencia de pareja?

Para mí el efecto y consecuencia principal de una relación así es el desarrollo de la inseguridad y la baja autoestima, o sea cuando se está en medio de ese círculo lleno de toxicidad y malos tratos se suele desarrollar una especie de subordinación como me pasó a mí. Actuaba de forma sumisa y terminé adquiriendo unos métodos defensivos que solo se “activan” cuando me siento amenazada, por ejemplo, el levantar la voz cuando siento que alguien está empezando a tratarme mal. Porque

cuando yo hacía eso con él me sentía a su nivel y no menos, pero cuando era consciente de lo que realmente hacía me arrepentía al instante y volvía a mi posición sumisa dejando que él me dominara.

Entrevista 2

Edad: 22 años

Estado civil: soltera

Estrato socioeconómico: 2

Nivel académico: profesional

Antes de comenzar te quiero aclarar que todo lo que me cuentes el día de hoy será grabado para fines investigativos y quedará completamente anónimo ¿te parece?

Entiendo, entonces te autorizo para que uses toda esta información para tu trabajo.

Perfecto, entonces comencemos ¿Cuál fue el proceso que viviste con tu pareja que generó la violencia de pareja?

¿El proceso? Creo que todo eso comenzó hace unos tres años, llevaba dos años de relación con mi pareja y las cosas habían comenzado muy bien. Él me trataba super lindo, me traía regalos, flores peluches, yo era su consentida y por eso también me esforzaba en ser una buena novia. Cuando estábamos en su casa yo hacía lo posible por mantener todo limpio y organizado para que él no tuviera algo para quejarse y así teníamos una buena dinámica. Pero un día yo entré en un proyecto de internet en el que trabajaba a medio tiempo, o sea ganaba plata para aportar en nuestros gastos ya que casi vivíamos juntos y además era en algo que me gustaba así que era un ganar/ganar. Pero eso a él no le gustó, al principio no me di cuenta porque él parecía feliz por mi cuando le conté,

pero después cuando vio que mi tiempo libre no lo ocupaba en centrar mi atención en él sino en mi nuevo trabajo ahí empezaron los problemas. Primero eran los comentarios muy pasivo-agresivos donde decía que por estar pegada al computador trabajando estaba descuidando el aseo de SU casa porque ya no iba a verlo tan seguido, era algo así como: ¿será verdad que estás trabajando? Es que yo solo te veo chateando con gente que no conoces y además la casa está sucia, pero tranquila que yo me pongo a arreglar todo pues. A mí eso me enojaba porque realmente no tenía ninguna obligación con su casa y sus cosas, yo lo hacía voluntariamente pero que comenzara a decir esas estupideces que quitó las ganas de ayudarlo así que después de unos días de que dijera lo mismo varias le pregunté si le incomodaba que trabajara y él se ofendió diciendo que obviamente no y ese día se fue todo enojado de mi casa acusándome de mala gente solo por sentirme mal por sus “consejos”. Obviamente me sentí mal por hacerlo enojar así que simplemente se me olvidó el tema, pero las cosas ya comenzaron a ponerse jodidas cuando directamente comenzó a reclamarme que pasaba más tiempo en el trabajo que con él, y yo para no alborotar más el avispero simplemente le di la razón y dejé un poco de lado el trabajo con tal de estar más cerca de él y eso lo calmó un poquito. Pero en el trabajo notaban que mi rendimiento y mis aportes no eran lo mismo que antes, no iban a echarme por unos pequeños errores que antes no había cometido pero igual yo tenía miedo de que lo hicieran porque me gustaba mucho lo que hacía, así que tuve que hablar con él para que intentara entender que yo no podía estar 24/7 a su lado pero eso lo hizo enojar otra vez, la diferencia con la vez pasada fue que empezó a decir que estaba encaprichada con el trabajo porque seguramente le estaba poniendo los cachos con algún compañero, y obviamente no era así pero él no me creyó sino que empezó a tratarme de prostituta y más groserías. El día de esa pelea

yo salí llorando de su casa y no nos hablamos por casi una semana, creo que así fue como comenzó todo, y claro, en vez de arreglarse las cosas con el paso del tiempo todo fue a peor.

¿Desde tu experiencia qué características tiene una relación tóxica?

Creo que la manipulación es una característica muy relevante en esta clase de casos, además de la dominación sobre la pareja y el maltrato verbal. Porque por lo que yo viví eso fue lo que entendí que provocó que nuestra relación se hiciera tóxica e insoportable.

¿Me podrías explicar un poco más el por qué consideras que esas características hicieron insoportable tu relación?

Claro, mira, no sé si tú has tenido pareja antes pero por lo general uno no se da cuenta de que lo están manipulando hasta un tiempo después, o sea la persona tiene que tener como una mentalidad muy estructurada en el ámbito psicológico para comprender que algo está mal cuando te dicen: mira no me gusta que trabajes porque sé que no lo haces porque quieres plata, yo puedo mantenerte, pero tú estás ahí metida en ese computador siempre porque seguramente estás hablando con algún compañero de cosas raras. Y el entender que eso estaba muy mal me costó, porque, aunque me acusara de esas cosas sin ningún fundamento y a mí me enojara prefería no quitarle la razón para evitar problemas más grandes, y eso fue un error, el no caer en cuenta de que andaba diciendo bobadas para manipularme y así tenerme donde él quería. Después, con lo de la sumisión creo que es más porque él siempre intentaba imponerse ante mí, ya fuera con sus ideas o sus acciones, por ejemplo: una vez me dijo que si yo tenía una opinión opuesta a la suya lo estaba contradiciendo así que por eso debía pensar exactamente igual que él sobre cualquier tema del que habláramos. Y te juro que yo me quedé pensando ¿a este que le dio para que pensara semejante incoherencia? No

sé se me hacía super raro todo eso. Y con lo del maltrato verbal es más que todo por lo que te decía que me trataba de prostituta hacia arriba cuando pensó que le estaba siendo infiel por centrarme más en el trabajo, literalmente nuestra última discusión antes de denunciarlo fue él todo el rato diciendo que me había abierto de patas a todos mis compañeros de trabajo porque era una fácil. Creo que todo eso creó una bomba que explotó cuando menos lo esperábamos y por eso nuestra relación se la terminó llevando el río.

¿Qué actitudes de tu pareja te provocan o provocaron baja autoestima?

Su acción más notable que era el tratarme como una cualquiera cuando peleábamos, después de que nos reconciliábamos él me pedía perdón muchas veces justificándose en que realmente lo decía porque estaba enojado y no porque lo pensara, pero más de una vez llegué a cuestionarme si el prestarle atención a cosas que me gustaban como el trabajo me hacía una mala novia. Incluso después de terminar la relación me bajoneaba mucho porque en algún momento comencé a creer que realmente todo había sido mi culpa porque no le prestaba atención en vez de tener en cuenta que las cosas se desmoronaron porque él era un tóxico y egocéntrico que le gustaba ser el centro de atención con todo. Entonces cuando me vi muy hundida en esa situación preferí ir a terapia y así poquito a poco pude reconstruir la autoestima que él me había quitado con sus inseguridades.

¿De qué manera la condición de mujer te hace vulnerable ante la violencia de pareja? Explica

Creo que fue por lo que te comentaba sobre la dominación de él sobre mí, me sentía muy vulnerable por el control que estaba ejerciendo sobre mi vida y no era capaz de frenarlo porque sinceramente en algún punto de la relación creí que me levantaría la mano. Y claro, esa clase de pensamientos me hacía sentir bastante desprotegida ante lo que pasaría. Creo que realmente mi vulnerabilidad

no provenía de sus acciones y maltratos verbales en sí, sino más bien venía de los pensamientos de lo que él podría hacerme si de pronto yo lo hacía enojarse mucho, además está el hecho de que él era un hombre bastante alto y yo apenas rozo el metro cincuenta entonces en mi posición como mujer me veía pequeña e insignificante a su lado.

Entonces, según tu relato, había vulnerabilidad desde la parte física, pero ¿y la psicológica?

A ver, obviamente también me sentía vulnerable de forma psicológica porque él desestabilizó casi toda mi vida con esos celos super enfermizos y esa bobada de que nunca le prestaba atención. Pero como mujer creo que también se podría considerar vulnerabilidad ante él cuando me hacía esos comentarios hirientes porque justo me acordaba en esas ocasiones que había mujeres que defendían a sus novios porque les decían lo mismo, y aunque yo no lo defendí nunca si me quedé a su lado aguantando muchas cosas horribles, entonces siento que mi debilidad al no poder decirle no más me hizo muy vulnerable ante su persona.

¿Por qué las relaciones tóxicas producen violencia de pareja?

Porque eso es un proceso que no aparece de la noche a la mañana, o sea él no comenzó a decirme puta, perdón, prostituta de un día para otro. Primero fueron los comentarios pasivo-agresivos, luego los ataques indirectos por no ser su sirvienta, después lo de sus celos junto a las acusaciones sin pruebas, y por último todo terminó con los insultos y las peleas. Nuestra relación empezó muy bien, pero las cosas comenzaron a joderse precisamente por mi trabajo, él no quería verme prosperar ni ser independiente porque ya no tenía forma de controlarme entonces por semejante bobada empezó a querer imponerse en mis ideales y lo que yo quería hacer con mi vida y al ver que yo no le hacía caso entonces se enojaba, me trataba mal y después se disculpaba como si

tratarme de cualquiera fuera algo sin importancia. Por eso creo que nuestra relación se deterioró hasta el punto de llegar a la violencia psicológica en mi contra que me dejó muy tocada, incluso a día de hoy aun no me siento lista para volver a estar con alguien porque no quiero que me vuelva a pasar lo mismo, pero al menos eso ya lo estoy tratando en la terapia.

¿Qué aspectos consideras que te hacían sentir violentada en medio de la relación de pareja?

Sus celos y sus insultos hacia mí porque mirándolo en retrospectiva deje pasar muchas cosas con tal de llevar la relación en paz, y literalmente no sirvió de absolutamente nada porque quien terminó jodida y en terapia fui yo, él siguió de lo lindo con su vida como si no hubiera sido un manipulador super tóxico. Y esas cosas me hacían sentir violentada porque no me dejaba vivir mi vida como quería, sino que todo debía ser tal y como a él gustaba. Cuando vio que manipularme no le servía de mucho empezó a tratarme mal y a decir que yo solo trabajaba porque estaba de novia con todos mis compañeros del trabajo, eso sí me dolió mucho porque nunca creí que la persona que más quería en ese momento me tratara de lo peor solo por no obedecerlo, fue super irreal e incluso me dejó algo traumada haber llegado hasta ese punto tan extremo con él.

¿Qué contribuyó para que comprendieras que la violencia en la relación de pareja venía afectando tu autoestima?

Creo que eso pasó mucho después de haber terminado la relación. Cuando recién pasó lo de la ruptura yo me alejé por todos los medios posibles de él y no quería saber nada así que justo ahí no noté afectaba que estaba, pero cuando empecé a mirar ciertas inseguridades raras en mí como que les huía a los hombres cuando quedaba a solas con algún amigo, incluso comencé a actuar muy a la defensiva cuando alguno se me acercara, ya fuera conocido o no. Una amiga también me lo dijo,

entonces ahí fue cuando reflexioné sobre mi comportamiento y me di cuenta de que desde antes de terminar con mi ex estaba muy esquiva con todos los hombres solo para que él no pensara que le ponía los cachos, y al terminar eso se me quedó. Como no quería continuar siendo tan grosera porque ninguno de los hombres en mi vida tenía la culpa de lo que me había hecho ese loco decidí comenzar a arreglar mi vida con la terapia.

¿Por qué decidiste denunciar tu caso ante la Comisaría de Familia este año?

Esto ocurrió principalmente por la ayuda de mi psicólogo y porque no quería que él se quedara impune ante todo ese sufrimiento que había tenido que pasar por su miserable culpa. Es que, a ver, para empezar a superar el problema me reté a mí misma a tomar terapia con un psicólogo hombre, y fue muy jodido al principio porque no era fácil abrirme ante él, todo el rato se me venía a la mente las palabras de mi ex, pero a medida que pasaban las sesiones pude realmente expresarme como quería y mi psicólogo fue un gran apoyo para mí. Por eso cuando fui consciente de la gravedad de lo que me había hecho vine a ponerle su denuncia y actualmente el proceso va muy bien porque él finalmente está pagando caro el infierno que me hizo pasar.

¿Entonces lo hiciste para mejorar tu salud mental?

Prácticamente sí, porque como te digo, cuando terminamos no me interesaba lo más mínimo que tuviera que ver con él, ni siquiera se me había pasado por la cabeza denunciarlo. Pero con la terapia realmente comprendí que las cosas no estaban bien y él no podía estar suelto por ahí haciéndole más daño a otras mujeres, no era justo.

¿Qué acciones de tu pareja hacia ti consideras que son o eran violencia de pareja?

Lo principal creo que eran sus insultos, realmente me hacían sentir inferior, mal y sobre todo inseguro, porque ¿qué persona sería feliz cuando tu pareja te anda diciendo hasta de lo que te vas a morir? Sinceramente fue algo que no me esperaba y que me dejó pensando de muchas cosas sobre mí misma. Por ejemplo ¿hasta qué punto tuve que llegar como para creerme las palabras de un tipo celoso, dominante e inseguro que me convirtieron en algo muy parecido a él? A día de hoy pienso mucho en esa etapa de mi vida y me siento mal por haber dejado que me violentaran así. Por eso creo que eso fue como lo más relevante respecto a la violencia que sufrí con él.

¿Qué factores favorecen para que se presente violencia en la pareja?

Creo que los celos, porque desde mi punto de vista, si él no hubiera sido una persona celosa que todo lo malinterpretaba y lo tomaba a mal las cosas no habrían terminado así de jodidas. Porque claro, todo empezó precisamente por esa bobada de que se hacía historias donde yo realmente no estaba trabajando y por eso estaba ocupada, sino que, según él, yo solo me la pasaba chateando con otros hombres con la excusa del trabajo y lo peor es que no tenía ni media prueba. Porque él tenía las contraseñas tanto de mi celular como de mi computador, incluso le di las contraseñas de mis redes para que dejara de joderme con eso de que le estaba escondiendo algo. Y a pesar de que no encontró absolutamente nada, como era obvio, siguió acusándome y llamándome de todo porque él tenía el presentimiento de que ahí había conversaciones borradas. ¿Sabes que fue lo más jodido de todo? Que fue él el perro infiel, ese... pedazo de porquería me estaba poniendo los cachos con la regalada de su prima y para no sentirse mal me decía infiel a mí, imagínate el descaro. Pero, en fin, todo fue básicamente por sus celos.

¿Esos factores que favorecen la violencia de pareja que crees que los causa?

Supongo que las inseguridades y la desconfianza de las personas hacen que esa clase de celos tan extremos aparezcan ¿sabes? O sea, si una persona realmente se sintiera segura de lo que tiene con otra no tendría que comerse la cabeza pensando que el otro le está siendo infiel. Además, la falta de confianza me parece una cosa muy horrible cuando se habla de parejas, literal yo nunca le di motivos para que desconfiara porque yo casi no salía y si lo hacía era con él, con mi mamá o con mis amigas, pero nunca era por mucho tiempo. En cambio, él a veces se desaparecía por días y cuando le preguntaba se ponía a la defensiva y super grosero como si el pedirle explicaciones de sus huidas le ofendiera. Ah, pero no fuera yo quien lo hiciera porque se ponía como un histérico. La cosa es que esas dos características pueden ser fatales a la hora de fusionarlas con una relación que va en decadencia.

¿Cómo te diste cuenta de que tu relación con una persona tóxica te estaba provocando baja autoestima?

Como te dije antes llegué a darme cuenta tiempo después de haber terminado, pero en esos tiempos cuando todavía estábamos juntos algunas amigas cercanas que sabían lo que estaba pasando y el como yo me sentía con la relación llegaron a decirme que estaba actuando raro con otros amigos en común, yo obviamente lo minimizaba y hasta reaccionaba de forma agresiva cuando me preguntaban qué era lo que realmente me estaba pasando porque yo antes no era así. Y aunque a día de hoy me fastidie mucho decirlo, cuando afirmaban que todo lo que estaba pasando era culpa de mi ex yo me ponía muy brava y directamente las mandé al carajo por creer que andaban de medidas en mi vida. Pero después cuando reflexioné estando más calmada me di cuenta de que no

estaban actuando para molestarme, en serio se preocupaban por mí y por mi condición, entonces en parte eso me hizo abrir los ojos y entender que mi autoestima había cambiado por culpa de él.

¿Cuáles son los efectos de una relación tóxica en la autoestima de una persona que sufre violencia de pareja?

Considero que los efectos pueden ser muy fuertes ya que, al dejarte dominar por otro hasta el punto de que manda en la mayoría de los ámbitos de tu vida te conviertes en una persona sumisa e indefensa que necesita que el otro te diga que hacer y que no. Claro, pierdes tu independencia por completo por el miedo a que tu pareja se moleste y por eso mismo, para evitar alborotar el avispero dejas que te digan hasta por donde sale el sol. Y eso es jodido porque cuando esa persona se va te sientes perdida y sin rumbo en medio de la vida ¿sabes? O sea, así me sentía yo en medio de la ruptura, pero al menos logré avanzar y no dejar que mi vida se estancara alrededor de alguien que tan poco me quiso.

Entrevista 3

Edad: 42 años

Estado civil: casada

Estrato socioeconómico: 2

Nivel académico: tecnológico

Bueno antes de comenzar te aclaro que este ejercicio es solo con fines investigativos y toda la información que me des quedará en total anonimato, entonces necesito tu autorización para usarla.

Ok, te doy mi autorización y consentimiento para que uses toda esta información para tus investigaciones.

¿Cuál fue el proceso que viviste con tu pareja que generó la violencia de pareja?

El proceso que viví con la pareja que generó la violencia entre nosotros fue al comienzo como prohibirme hacer cosas o relacionarme con personas. Ya después prohibirme y desarrollar mi libre personalidad, ser yo misma, mi yo auténtico. Y posteriormente ya era como manipularme y tener como el control absoluto de todo lo que yo hacía o decía o cómo me comportaba. Quería mi pareja como tener el control absoluto en mí.

¿Desde tu experiencia qué características tiene una relación tóxica?

La relación tóxica tiene varias características que son como los celos enfermizos, la falta de confianza, la falta de madurez. En una relación tóxica también se manifiesta mucho la falta de respeto, el cómo invadir el espacio de la otra persona, el no dejarla ser libre. Porque la persona siendo libre, pudiendo desarrollarse libremente, va a respetar a su pareja, pero entonces la relación tóxica impide eso.

¿Qué actitudes de tu pareja te provocan o provocaron baja autoestima?

La manipulación, no poder ser uno mismo porque tenía que ser como él quería, había que manejar una doble personalidad porque cuando estaba presente con él tenía que ser como él quería, como a él le gustaba, para evitar los problemas y los conflictos. Entonces eso genera baja autoestima porque yo no soy yo, no puedo ser yo auténticamente en cualquier lugar, en cualquier momento o con cualquier persona y especialmente con la pareja.

¿De qué manera la condición de mujer te hace vulnerable ante la violencia de pareja? Explica

Pues, por el hecho de que la mujer siempre, o por lo general se escucha que la mujer debe someterse, que la mujer debe estar siempre como a disposición del hombre, entonces eso nos hace vulnerables a la violencia de pareja, de que la mujer siempre pelee el respeto y así el marido se enfada y va a hacer lo que haga, uno debe mantener su lugar, callarse, no levantarse, evitar los problemas, como mujer, pues. Y si tengo unos hijos o una familia, pues, voy a pensar: no, pues por mis hijos yo me aguanto esto, yo soporto esto, eso nos hace muy vulnerables.

¿Por qué las relaciones tóxicas producen violencia de pareja?

Porque no dan libertad, porque no hay respeto por la otra persona en su espacio individual, todo esto genera violencia y llega un momento en que uno aguanta, aguanta, aguanta hasta que llega el momento en que ya no aguanta, entonces quizás uno va a explotar y uno va inclusive a ser también violento contra el marido, contra la pareja, porque uno aguantó tanto, soportó tantas humillaciones, como tantas cosas que uno no quería muchas veces hacer, el hacer cosas que uno no disfrutaba hacer, que no quería en ese momento realizar, pero simplemente por darle gusto a la otra pareja y por evitar el problema de que uno no lo haga. Pero llega el momento en que todo eso genera violencia, violencia a la autoestima, lo afectan a uno los sentimientos, el comportamiento de uno y llega un momento en que uno con mujer se puede volver súper agresiva por eso.

¿Qué aspectos consideras que te hacían sentir violentada en medio de la relación de pareja?

¿En qué aspecto me hacía sentir violentada en mi relación de pareja? En el aspecto familiar, en el aspecto sexual, en el aspecto social, económico. Porque todo eso implica en el hecho de que yo como mujer no trabajaba, no tenía mi propio recurso, entonces todo eso también genera violencia. Él decía: yo la mantengo, entonces más tiene que usted hacer lo que yo quiera, como yo quiero.

Entonces está esa vía de violencia en la parte social porque uno no puede realizarse, reunirse con otra persona porque todo eso va a generar problemas como pareja. Entonces en la parte social tengo que aislarme, tengo que estar sola para evitar conflictos y genera violencia. En la parte sexual también porque, como le digo, hay ocasiones en que uno... hay cosas que no quiere practicar, pero simplemente lo hace por darle gusto a la pareja y por evitar problemas. En la parte económica, en la parte familiar, porque uno también, con los hijos inclusive, a veces trata como de desquitarse por lo que a uno le hacen, entonces como que está respondiendo con la ira también. Y alejarse de los seres queridos de uno, la mamá, los hermanos, por evitar problemas.

¿Qué contribuyó para que comprendieras que la violencia en la relación de pareja venía afectando tu autoestima?

No pues me sentía como insuficiente, me sentía como que todo lo que hacía no valía la pena. Me sentía como que no tenía nada, pues yo sé que tenía las capacidades, pero como que con mi pareja no podía desarrollar las capacidades para yo enfrentarme a la vida, para tomar una decisión, sino que todo tenía que ser bajo la autoridad de él y como él mandara y como él quisiera. Entonces eso me dio a entender que tenía baja autoestima, de que todo eso me estaba afectando la autoestima, de que me sentía vulnerable, me sentía débil, me sentía triste. Llegó mucha depresión a mi vida por la autoestima y por la relación violenta que tenía.

¿A día de hoy aun te sientes de esa forma?

No porque al romper la relación las cosas mejoraron bastante en mi vida, obvio aún estoy lidiando con temas de autoestima que aún me afectan por su culpa, pero los sentimientos de insuficiencia

han disminuido. Pero si sé que necesito terapia para poder sanar como todas esas heridas que me quedaron.

¿Por qué decidiste denunciar tu caso ante la Comisaría de Familia este año?

Pues por los malos tratos, por la agresión física, verbal, emocional, porque todos esos aspectos son tocados y fuertemente. Por eso lo denuncié. Y también por el trato con los hijos también, por el hecho de no poder decir las cosas abiertamente, sino que todo tiene que ser como escondido, con miedo, con el terror que le teníamos.

¿Qué acciones de tu pareja hacia ti consideras que son o eran violencia de pareja?

El menosprecio, el haberlo hecho sentir a uno poca cosa, incapaz, que no podía, el trato, la forma de hablarme, comparándome con otras personas, o impidiéndome que hablara en público, todo eso me generó una relación que me estaba generando violencia, estaba atrayendo y hasta afectando mi persona y mi autoestima, a mis hijos incluso.

¿Qué factores favorecen para que se presente violencia en la pareja?

Los factores que favorecen para que se presente la violencia en la pareja es el silencio, quedarse uno callado. La persona que sufre la violencia, tanto el hombre como la mujer, si se queda callado, no dice lo que le molesta, no habla al respecto de la situación que se está viviendo, o sea, el silencio yo creo que es uno de los factores primordiales que hace que la violencia de pareja se dé y que vaya creciendo. No hacer un alto en el camino, no poner unos límites y decir no hasta aquí, esto no debe seguir así, aguantar, soportar todo para evitar problemas o discusiones, todos esos factores hacen que la violencia de pareja aumente, se dé y posteriormente aumente.

¿Esos factores que favorecen la violencia de pareja que crees que los causa?

Pues yo pienso que esos factores los causa el miedo, el qué dirán, el mantener como una imagen falsa, yo decía: yo tengo un hogar, yo tengo una pareja, y para dejarnos que van a pensar, que van a decir. O sea, el qué dirán de la gente causa también la inseguridad, la insuficiencia de creer que de pronto uno no es capaz, y de pronto sin esa pareja no es capaz de seguir adelante, no es capaz de avanzar, de surgir, de superar los obstáculos que le presenten, entonces pienso que eso.

¿Cómo te diste cuenta de que tu relación con una persona tóxica te estaba provocando baja autoestima?

Pues la forma como yo me veía a mí misma me veía inferior, me veía incapaz, me veía vulnerable, estaba depresiva, entonces todo eso me llevó a darme cuenta de mi relación tóxica, de que la violencia que producía mi pareja me estaba golpeando, me estaba afectando mi autoestima y bastante.

¿Cuáles son los efectos de una relación tóxica en la autoestima de una persona que sufre violencia de pareja?

La violencia de pareja afecta mucho a la persona produce cambios, uno se da cuenta de que la violencia en la pareja, en una relación, hace que uno se vuelva diferente. Si no era desconfiado, se vuelva muy desconfiado, se vuelva muy delicado, o sea, la personalidad de uno es gravemente afectada por la violencia de pareja y hay cambios en la persona de uno porque uno sabe quién es.

A mí personalmente me ha pasado que muchas veces he dicho cosas que están mal y me digo: yo no tenía esa forma de actuar, yo no actuaba de esa manera; pero la violencia de pareja como que lo lleva a eso, lo vuelve a uno también inclusive agresivo, lo vuelve a uno explosivo.

¿Entonces dices que te convertiste en alguien diferente por cómo te afectó la violencia de pareja?

Exacto, no me sentía como yo, no actuaba como yo, era como una persona ajena a mí, pero pues, cuando me ponía a reflexionar me daba cuenta de que era yo pero que había cambiado para mal por cómo me afectó todo en la relación.