



Pontificia Universidad Católica Argentina

Pontificia Universidad Católica Argentina

“Santa María de los Buenos Aires”

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS ECONÓMICAS

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Trabajo de integración final

Violencia psicológica y estrategias de afrontamiento en mujeres en relación de pareja

TESISTA: María Alicia Bertonazzi

DIRECTORA: Lic. Carla Marengo

CO-DIRECTORA: Lic. Mariana Chiabrando

María Alicia Bertonazzi

Lic. Carla Marengo

Lic. Mariana Chiabrando

Mendoza – Argentina
2024

HOJA DE EVALUACIÓN

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	5
RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	9
PARTE I: MARCO TEÓRICO	13
MARCO TEÓRICO	14
1. VIOLENCIA PSICOLÓGICA.....	14
1.1 Contextualización de la Violencia de Género.....	14
1.2 Identificación de la Violencia Psicológica.....	16
1.3 Definición de Violencia Psicológica.....	18
1.4 Manifestaciones del Maltrato Psicológico.....	20
1.5 Consecuencias del Maltrato Psicológico.....	20
1.6 Investigaciones Previas.....	23
1.7 Prevalencia.....	24
2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	25
2.1. Contextualización y Definición.....	25
2.2. Clasificación de las Estrategias de Afrontamiento.....	26
3. RELACIÓN VIOLENCIA PSICOLÓGICA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	27
3.1 Investigaciones Previas.....	29
PARTE II: MARCO METODOLÓGICO	31
MARCO METODOLÓGICO	32
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	32
ENFOQUE, TIPO Y DISEÑO DEL ESTUDIO	32
DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA	33
Datos demográficos de la muestra.....	33
INSTRUMENTOS	35
1. Cuestionario de Violencia Psicológica en Relaciones de Pareja.....	35

2. Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos.....	36
PROCEDIMIENTO.....	38
ANÁLISIS DE DATOS.....	38
RESULTADOS.....	39
Resultados correspondientes al objetivo específico 1.....	39
Resultados correspondientes al objetivo específico 2.....	48
Resultados correspondientes al objetivo específico 3.....	49
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	53
CONCLUSIONES.....	63
REFERENCIAS.....	67
ANEXOS.....	72
Anexo A.....	72
Anexo B.....	73
Anexo C.....	74
Anexo D.....	78
Anexo E.....	82

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia por su apoyo en este desafiante camino. A mis queridos hijos, Antonella, Josefina y Tomás y a mi adorado primer nieto, Filippo. En particular a mi esposo, Horacio, quien me acompañó con infinita paciencia durante todo este proceso. A mis hermanos, cuñadas y sobrinos, quienes cariñosamente me apodaron la "tía Erasmus". A mis amigas de siempre, que creyeron en mi capacidad para alcanzar esta meta. A los que me alentaron y a quienes me desalentaron, porque ambos me motivaron a seguir adelante.

A todas mis compañeras de cursado, por su aceptación sin discriminación alguna y a las que se convirtieron en hijas adoptivas, siempre las recordaré. A Marité, por haber compartido la experiencia inolvidable del Intercambio en España y por su constante motivación para seguir adelante. Un agradecimiento muy especial a María y Angie, con quienes formamos un equipo de estudio excepcional y una amistad que sé, perdurará toda la vida. Sin ellas, este camino habría sido mucho más difícil de transitar.

A mi directora de tesis, Lic. Carla Marengo, por su paciencia, orientación, claridad y compromiso, incluso en fines de semana. A mi co-directora, Lic. Mariana Chiabrando, por introducirme en el complejo contexto de la violencia de género. A la directora de la Dirección de Género y Diversidad de la Municipalidad de Luján de Cuyo, por facilitarme la realización de los cuestionarios y el contacto directo con mujeres afectadas por esta problemática. A todo el personal de la UCA, tanto docentes como no docentes, por su excelencia profesional y por crear un agradable ambiente académico.

Me siento profundamente agradecida con la vida y aunque suene egoísta, quiero dedicarme este trabajo. Sumergirme en el fascinante mundo de la psicología fue un placer, pero también representó un gran esfuerzo. Este desafío no solo fortaleció mi autoestima, sino que llenó mis días de nuevos proyectos. Celebro el día en que decidí iniciar una carrera universitaria a los 56 años.

Finalmente, agradezco infinitamente a Dios, por darme la fe y la fuerza para creer que "era posible".

RESUMEN

La violencia psicológica en las relaciones de pareja es una problemática de alta prevalencia que impacta significativamente a las mujeres afectadas. Entre los casos registrados de violencia de género, el 95% a nivel mundial y el 85% a nivel nacional han padecido violencia psicológica. Su identificación es compleja debido a su naturaleza subjetiva e invisible, lo que favorece su subestimación y su coexistencia con el maltrato físico. Enfrentar esta violencia requiere estrategias cognitivas y conductuales, influenciadas por factores individuales y contextuales, cuyo análisis es crucial para comprender su impacto en el bienestar y la salud mental de las víctimas.

Objetivo: analizar la relación entre la violencia psicológica y las estrategias de afrontamiento utilizadas por mujeres adultas en relaciones de pareja.

Método-Instrumentos: investigación cuantitativa, no probabilística, no experimental, diseño transversal, estudio descriptivo y correlacional. Muestra intencional y voluntaria de 30 participantes, criterio de inclusión: sexo femenino, haber experimentado una relación de pareja violenta y acudido a la Dirección de Género y Diversidad de la Municipalidad de Luján de Cuyo, Mendoza. **Instrumentos:** adaptación *del Cuestionario de Violencia Psicológica en el Noviazgo* (Bordón, 2017), coeficiente de confiabilidad, Alfa de Cronbach=0,912. *Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A)*, desarrollado por Moos (1993) y adaptado a la población argentina por Mikulic y Crespi (1998). **Procesamiento de datos:** Programa Estadístico para las Ciencias Sociales, Statistical Package for Social Sciences (SPSS).

Resultados: conductas más frecuentes: *negación de la realidad, egoísmo y manipulación de la realidad* (96,7%), *falta de empatía y apoyo* (93,4%), *acusaciones, insistencia abusiva e insultos* (90%), *críticas, órdenes y control* (86,7%), *monopolización y las posturas y gestos amenazantes* (83,3%), *aislamiento* (80%), *descalificación y oposición* (76,7%). Emociones más frecuentes experimentadas: *ansiedad* (100%), *tristeza, humillación y angustia* (90%) y *enojo* (49%). Las estrategias de aproximación y evitación, tanto cognitivas como conductuales no se asocian a las conductas o actitudes violentas en la relación de pareja. Existe asociación entre dichas estrategias y las emociones generadas por las conductas violentas excepto con las estrategias de evitación cognitiva.

Conclusiones: la presente investigación demuestra que ser víctima de maltrato psicológico en una relación de pareja se asocia con el uso predominante de estrategias de afrontamiento pasivas y de evitación.

Palabras clave: violencia psicológica, estrategias de afrontamiento, relaciones de pareja.

ABSTRACT

Psychological violence in intimate partner relationships is a highly prevalent issue that significantly impacts affected women. Among recorded cases of gender-based violence, 95% globally and 85% nationally have experienced psychological violence. Its identification is complex due to its subjective and invisible nature, leading to underestimation and its coexistence with physical abuse. Addressing this violence requires cognitive and behavioral strategies, influenced by individual and contextual factors, whose analysis is crucial to understanding its impact on the well-being and mental health of victims.

Objective: To analyze the relationship between psychological violence and the coping strategies employed by adult women in intimate relationships.

Methodology and Instruments: This is a quantitative, non-probabilistic, non-experimental, cross-sectional study with a descriptive and correlational design. The study involved a voluntary and intentional sample of 30 participants. Inclusion criteria: female gender, experience of a violent intimate relationship, and attendance at the Gender and Diversity Directorate of Luján de Cuyo Municipality, Mendoza. Instruments used: an adaptation of the Psychological Violence in Dating Questionnaire (Bordón, 2017), reliability coefficient Cronbach's Alpha = 0.912; and the Coping Responses Inventory for Adults (CRI-A), developed by Moos (1993) and adapted for the Argentine population by Mikulic and Crespi (1998). Data were processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Results:

Most frequent behaviors reported: denial of reality, selfishness, and manipulation of reality (96.7%), lack of empathy and support (93.4%), accusations, abusive insistence, and insults (90%), criticism, commands, and control (86.7%), monopolization and threatening postures/gestures (83.3%), isolation (80%), disqualification, and opposition (76.7%).

Most frequent emotions experienced: anxiety (100%), sadness, humiliation, and distress

(90%), and anger (49%).

Cognitive and behavioral approaches or avoidance strategies did not correlate with violent behaviors or attitudes within the relationship. However, these strategies were associated with the emotions triggered by violent behaviors, except for cognitive avoidance strategies.

Conclusions: This research demonstrates that being a victim of psychological abuse in an intimate relationship is associated with a predominant use of passive and avoidance coping strategies.

Keywords: psychological violence, coping strategies, intimate relationships.

INTRODUCCIÓN

La violencia contra la mujer es reconocida como un problema de salud pública a nivel mundial y constituye una grave transgresión a los derechos humanos. La Organización de las Naciones Unidas (1993), a través de su Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, promulgada por la Asamblea General, establece en su Artículo N°1 que se entiende por violencia contra la mujer a “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer”, incluyendo no solo agresiones directas, sino también amenazas, coacción y la privación arbitraria de libertad, tanto en ámbitos públicos como privados.

Este fenómeno de violencia de género se configura como una problemática compleja y multidimensional, intrínsecamente vinculada a las dinámicas de desigualdad estructural entre géneros. Se manifiesta de diversas formas, incluyendo la violencia física, psicológica, económica y simbólica, afectando a las mujeres en contextos tan variados como el ámbito doméstico, laboral y público. Las implicancias de estos abusos no se limitan a daños físicos, sino que erosionan de manera sistemática el bienestar emocional, la autonomía económica y la capacidad de participación social de las mujeres (Safranoff, 2017).

Al perpetuar la desigualdad estructural, estos actos violentos limitan el desarrollo pleno de la mujer y refuerzan estructuras de poder desiguales, constituyendo un obstáculo crítico para la consecución de la equidad de género en la sociedad (Taverniers, 2012).

Las consecuencias de la violencia de género trascienden el ámbito emocional, afectando también la salud física y social de las víctimas. En el contexto de la pareja, estas experiencias aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, fibromialgia y dolor crónico, además problemas como embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (Lown & Vega, 2001; Coker et al., 2000, como se cita en Raya Ortega et al., 2004). Asimismo, impactan negativamente en los hijos de las víctimas, quienes a menudo manifiestan trastornos emocionales y conductuales que afectan su desarrollo integral (Bordón, 2017).

Según un análisis de datos sobre la prevalencia de la violencia de género en 161 países, entre el 2000 y el 2018, la OMS (2022a), informó que 1 de cada 3 mujeres de 15 años o más, sufrió violencia física y/o sexual, generalmente infligida por su pareja. De las víctimas, el 95% manifestó haber experimentado violencia psicológica, el 64% violencia

física y el 14% violencia sexual, lo que refleja la magnitud de la discriminación y la desigualdad de género en la sociedad.

En Argentina, según el informe estadístico del Sistema Integrado de Casos de Violencia por Motivos de Género (SICVG), (2022), el 85% de los casos registrados en el periodo 2013-2022, corresponden a violencia psicológica, y en la mayoría de éstos, los agresores son hombres, generalmente parejas o exparejas de las víctimas. Esta realidad pone de manifiesto la gravedad de la violencia psicológica, que, aunque menos visible que la física, tiene un impacto profundo en la salud mental y emocional de las mujeres.

La violencia psicológica se reconoce como una de las modalidades más comunes y posiblemente la más sufrida (Wife-Battering, 1993, como se cita en Safranoff, 2017), y a pesar de su alta prevalencia, sigue siendo una de las formas menos exploradas.

El abuso emocional puede interpretarse como la modernización del abuso físico, debido a que persigue el mismo objetivo: “mantener a la mujer en una posición de subordinación” (Taverniers, 2012, p. 106). A diferencia de la violencia física, que es ampliamente rechazada, el abuso emocional y verbal suele ser más sutil e invisible, lo que facilita su aceptación social y favorece su impunidad. Engel (1990, citado en Taverniers 2012, p. 25), señala que, aunque no deja rastros físicos, el abuso emocional tiene efectos igual o más destructivos y devastadores que los del abuso físico.

Estudios longitudinales han demostrado que el abuso psicológico no solo suele preceder al maltrato físico (Marshall, 1996; Murphy y O’Leary, 1989; O’Leary, 1999, citados en Calvete et al., 2005) sino que también coexiste con éste. Este hallazgo subraya la importancia de abordar el abuso psicológico, tanto en términos de prevención como en intervenciones terapéuticas, debido a su potencial para desencadenar otras formas de violencia (Blázquez Alonso et al., 2009).

Esta modalidad de violencia está estrechamente vinculada a repercusiones psicológicas y psicosomáticas de gran relevancia (Anderson, 2008; Coker et al., 2000 y Coker et al., 2002, citados en Gispert Altheide, 2017). Dichas consecuencias adquieren una dimensión aún más crítica en el contexto de las relaciones de pareja, las cuales, idealmente, deberían constituir un espacio de intimidad y seguridad para las mujeres. Sin embargo, la realidad es que muchas víctimas (entre el 55% y el 95%) no hablan de su situación ni buscan

apoyo, debido a sentimientos de vergüenza, miedo o creencias erróneas sobre el amor y el control (OMS, 2019).

Desde una perspectiva de salud mental, el maltrato incrementa significativamente el riesgo de padecer trastornos de ansiedad, depresión, insomnio, baja autoestima y estrés postraumático (Villavicencio, 1999, citado en Raya Ortega et al., 2004). Según Urra Portillo (2023), el 9% de las personas en relaciones con violencia de género desarrollan una dependencia emocional severa, caracterizada por una marcada asimetría de roles. En esta situación, la víctima, a pesar del maltrato, suele perdonar al agresor para conservar el vínculo, lo que explica la frecuente cancelación de denuncias y el incumplimiento de órdenes de alejamiento. El agresor perpetúa el ciclo de abuso combinando conductas de buen y maltrato, aprovechándose de la dependencia emocional de la víctima y de creencia.

En el plano económico y social, la violencia contra la mujer le impide participar plenamente en sus comunidades, con la consecuente dificultad para conseguir un empleo, que en muchos casos hace que perpetúe su dependencia económica. La falta de acceso a una vivienda adecuada, así como refugios para las mujeres que sufren abusos, les impide escapar de sus agresores, de este modo el temor de quedarse sin hogar puede obligarlas a continuar una relación opresiva (Buiklece Salardi, 2019).

El afrontamiento de situaciones de violencia es un proceso complejo que requiere de parte de la víctima, esfuerzos tanto cognitivos como conductuales, con el fin de manejar circunstancias adversas, como es el caso de la violencia en las relaciones de pareja. Las respuestas a estas situaciones estresantes, conocidas como *estrategias de afrontamiento*, son diversas y dependen de factores individuales y contextuales. Mikulic y Crespi (2008) subrayan la importancia de realizar estudios empíricos rigurosos sobre la efectividad y funcionalidad de estos procesos en términos de salud mental y bienestar psicológico.

Según una investigación realizada en el Hospital Dr. Cosme. Argerich, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, por medio de la cual se entrevistó a un total de 30 mujeres que concurrieron a un equipo de violencia de género/ familiar, se hallaron resultados estadísticamente significativos respecto del uso de estrategias de afrontamiento (Vetere, 2018). Se compararon mujeres que estaban en situación de maltrato con y sin desarrollo del trastorno por estrés postraumático. Se arribó al resultado de que algunas variables como “búsqueda de gratificaciones alternativas”, “evitación” y “descarga emocional” el grupo que padecía violencia doméstica arrojó cifras significativamente menores que el grupo control.

Es por lo mencionado anteriormente, que el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la violencia psicológica y las estrategias de afrontamiento de mujeres adultas en relaciones de pareja. Identificar las distintas formas en que se manifiesta la violencia psicológica es fundamental debido a su impacto significativo en la salud mental y emocional de las víctimas, así como su frecuente rol como precursora del abuso físico. Este enfoque permite abordar la problemática de manera integral y prevenir su escalada hacia formas más graves de violencia. Asimismo, a través de la evaluación de las estrategias de afrontamiento, esta investigación busca estudiar los mecanismos que las mujeres emplean para enfrentar situaciones de abuso y mitigar sus efectos emocionales y psicológicos. La identificación de estas estrategias resulta crucial para diseñar intervenciones que favorezcan una adaptación más efectiva y una recuperación emocional adecuada.

PARTE I:
MARCO TEÓRICO

MARCO TEÓRICO

1 Violencia psicológica

1.1 Contextualización de la Violencia de Género

La estructura patriarcal que predomina en muchas sociedades perpetúa esta violencia al normalizar la idea de que el control y la dominación sobre las mujeres son comportamientos aceptables. Históricamente, ha prevalecido la perspectiva androcéntrica que construye lo femenino en torno a lo masculino, colocando así a la mujer en una posición de sumisión y adaptación para con el hombre. Esta jerarquía de género no solo fomenta la violencia directa, sino que también genera un contexto en que se deslegitiman las experiencias de las mujeres, dificultando su acceso a la justicia y a la protección. Las creencias y actitudes culturales que refuerzan la superioridad masculina favorecen la justificación de actos violentos y a la minimización de su gravedad (Taverniers, 2012).

A partir de 1970, con el surgimiento de los movimientos feministas, comenzó a divulgarse la problemática de la violencia familiar, especialmente la ejercida hacia la mujer. Durante este período, se promovió una perspectiva centrada en la ideología y la acción militante, lo que contribuyó a visibilizar el problema y generó mayor interés entre investigadores, profesionales y autoridades gubernamentales, quienes comenzaron a tratar la cuestión de manera más seria y estructurada (Gispert Altheide, 2017).

La internalización de roles de género patriarcales sigue vigente, y la autonomía femenina es vista como una amenaza para los derechos masculinos. Urra Portillo (2023) señala factores como la falta de educación emocional, la escasez de empatía, la rigidez mental en los hombres junto a otros trastornos de personalidad, sumando en algunos casos, el abuso de sustancias, generan una intensa dependencia emocional. Este fenómeno, denominado “visión de túnel” (Buttell, citado en Urrúa Portillo, 2023, p.108), explica cómo los hombres maltratadores temen el abandono y desarrollan un apego patológico que los conduce a comportamientos posesivos, vigilancia constante y al aislamiento de sus parejas.

En paralelo, los roles de género están siendo redefinidos en un mundo en constante transformación. Las mujeres ya no se limitan al rol tradicional de ama de casa, sino que asumen posiciones de liderazgo y participan activamente en diversos ámbitos. Al mismo tiempo, los hombres se están adaptando a estos cambios, involucrándose más en tareas

domésticas y en la crianza de los hijos. Esta evolución busca alcanzar un equilibrio que respete las diferencias inherentes a cada género y promueva una convivencia más justa y equitativa (Taverniers, 2012).

La Ley Nacional 26.485, promulgada en abril del 2009, no solo establece un marco integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, sino que también define de manera muy clara y exhaustiva, todos los aspectos que componen la violencia de género. En su artículo N°4, define la violencia contra las mujeres como:

Toda conducta, acción u omisión, que de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, en el espacio analógico o digital, basada en una relación desigual de poder, afecte su vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, participación política, como así también su seguridad personal (Ley 26.485, 2009, artículo 4).

En este contexto, la ley también aborda de manera específica la violencia doméstica, que se encuentra estrechamente vinculada con la violencia psicológica ejercida en el ámbito de la pareja. Esta relación se evidencia en los resultados obtenidos por el Registro Único de Casos de Violencia Contra las Mujeres (RUCVM, 2019), que indican que el 97,6% del total de los casos registrados corresponde a situaciones de violencia doméstica. Esta forma de violencia se define como aquella ejercida por un miembro del grupo familiar, sin importar el lugar donde ocurra, que atente contra la dignidad, el bienestar y la integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial. Además contempla la afectación de la libertad reproductiva y el derecho al pleno desarrollo de las mujeres. El grupo familiar incluye tanto las relaciones derivadas de parentesco por consanguinidad o afinidad, como las resultantes de matrimonios, uniones de hecho, parejas y noviazgos, ya sean vigentes o finalizados, sin que la convivencia sea un requisito (Ley Nacional 26.485, 2009, Artículo 6).

Urta Portillo (2023, p. 107) afirma que la violencia de género se manifiesta de forma “continua y sistemática”. El autor sostiene que la “violencia de género es estructural e instrumental y que se dirige a las mujeres simplemente por su condición de serlo” y, a diferencia de otros autores, sostiene que el agresor es consciente de sus acciones y que ha construido su mundo en torno a la dominación traumática, convirtiendo el sometimiento de la mujer en su razón de vida. Es un proceso donde la relación que se establece es de sujeto a objeto (p. 108).

La exposición continua al maltrato impacta negativamente el equilibrio emocional de las mujeres, deteriorando su salud mental y aumentando el riesgo de conductas suicidas, ya que se sienten atrapadas por el agresor. Muchas víctimas consideran la muerte como única opción, con una frecuencia de pensamientos suicidas cinco veces mayor que en mujeres que no han padecido violencia. Este suicidio, en contextos de angustia y desesperanza, es inducido por el maltratador, quien ejerce control mental a través de la persuasión coercitiva y el síndrome de adaptación paradójica (Urta Portillo, 2023).

Abordar la violencia de género requiere una perspectiva integral que reconozca la interconexión entre sus manifestaciones y las estructuras que la perpetúan. Esto implica la necesidad de implementar políticas que transformen las desigualdades subyacentes y promuevan un cambio social efectivo.

1.2 Identificación de la Violencia Psicológica

La creciente publicación de literatura y la divulgación mediática sobre el abuso emocional han sido cruciales para visibilizar esta forma de violencia. Gracias a estos recursos, muchas mujeres han logrado identificar y poner nombre a experiencias que anteriormente consideraban ambiguas, lo que les ha permitido replantear sus vivencias dentro de su nuevo marco conceptual. Según la revista científica *Journal of Emotional Abuse* (1998, citada en Taverniers, 2012), la noción de abuso emocional comenzó a surgir en la década de los 80, pero el término no fue legitimado o comúnmente usado hasta los años 90. No obstante, el reconocimiento del abuso emocional encuentra resistencias en algunos ámbitos, donde persisten interpretaciones centradas en la dependencia patológica o en la convivencia en sistemas familiares disfuncionales, las cuales desvían la atención de la naturaleza abusiva de determinados comportamientos.

Sin embargo, el abuso emocional continúa siendo una forma de violencia difícil de reconocer, tanto por las víctimas como por su entorno cercano y los profesionales involucrados, como asistentes sociales, psicólogos y médicos. A menudo, no se considera violencia y se normaliza como una forma legítima de convivencia. Esta falta de reconocimiento limita el acceso de las mujeres a la ayuda adecuada, quienes suelen buscar asistencia por problemas secundarios, como depresión, ansiedad o síntomas somáticos, en lugar de abordar directamente el abuso. Cuando los profesionales carecen de una comprensión profunda de los procesos abusivos, el tratamiento no solo puede resultar

ineficaz sino que también puede perpetuar el sufrimiento de las víctimas (Loring, 1994, citado en Taverniers, 2012).

Las mayores dificultades para la identificación del abuso emocional, según Taverniers, 2012, son las siguientes:

- El abuso emocional es versátil, encubierto y muy discreto, manifestándose de manera menos visible que el abuso físico. En particular, el abuso verbal suele ser acallado y ocurre principalmente en el entorno privado, siendo también sutil cuando se presenta en contextos públicos.
- Los malos tratos son imprevisibles, dado que las conductas abusivas se alternan con comportamientos no abusivos. Esto genera en la persona afectada una sensación de incertidumbre e inseguridad respecto a las intenciones de su pareja, dificultando la interpretación de las contradicciones dentro de la relación.
- El abusador socava de manera sistemática las percepciones de la persona afectada por el maltrato. Debido a que las conductas abusivas no siempre son evidentes para los demás, la mujer comienza a dudar de su propia percepción, especialmente si su pareja es vista externamente como una persona amable. Además, al estar aislada de sus seres cercanos, carece de una validación externa de su realidad.
- Las descalificaciones abusivas pueden manifestarse como aparentes muestras de preocupación, que, bajo la fachada de cuidar el bienestar de la otra persona, la denigran de manera sutil. Los mecanismos de abuso son tan insidiosos que la persona afectada puede demorar en darse cuenta de que está siendo manipulada y controlada.
- Los mandatos sociales respecto a los roles de género, contribuyen de manera directa o indirecta, a naturalizar este tipo de violencia. La agresión hacia las mujeres es a menudo percibida como una manifestación de masculinidad.

Cabe agregar que la presencia de ciertos mecanismos sociales favorece el encubrimiento y la justificación de la violencia, dificultando aún más, su adecuada identificación. Dentro de estos mecanismos se destacan la normalización, la minimización, la justificación, la negación, la anestesia y la impunidad de los actos violentos (Taverniers, 2012). Dicho autor los define de la siguiente manera:

La normalización de la violencia de género surge por la influencia de estereotipos tradicionales que asocian comportamientos como el control, el dominio y la agresión con la

esencia masculina. Estos comportamientos se consideran naturales e incontrolables, lo que refuerza la subordinación de la mujer y legitima tácitamente la violencia en las relaciones de pareja, percibiéndola como algo normal en lugar de condenable.

La minimización ocurre porque no deja secuelas visibles y se percibe como menos real. Este mecanismo reduce la gravedad de los hechos, volviéndolos imperceptibles y dificultando la consciencia de sus efectos. Por su parte, la justificación, encubre las intenciones reales mediante distorsiones o encubrimientos de los hechos para así permitir que sus responsables salgan impunes y minimizar las reacciones sociales. Un ejemplo clásico es culpar a la víctima por su supuesta vestimenta provocadora.

La negación de la violencia, ya sea a nivel subconsciente (no ver la violencia) o consciente (decidir ignorarla), facilita su continuidad y perpetuación. Este mecanismo es especialmente frecuente en el abuso emocional, debido a su menor visibilidad. Además, la anestesia, provocada por la exposición repetida a escenas violentas en los medios, genera acostumbamiento e insensibilidad, reduciendo el malestar que estas situaciones deberían causar. Como resultado, se desarrolla una tolerancia que normaliza la violencia, incluso como forma de entretenimiento entre algunos jóvenes.

Finalmente, la impunidad es el resultado de todos estos mecanismos, ya que la negación, minimización y justificación eximen a los responsables de condena social o judicial. Esto fomenta la aceptación y perpetuación de los actos violentos.

1.3 Definición de Violencia Psicológica

La violencia psicológica ha recibido distintos tipos de denominaciones como, *abuso no físico* (Hudson y McIntosh, 1981), *abuso indirecto* (Gondolf, 1987), *abuso emocional* (NiCarthy, 1986), *abuso psicológico* (Walker, 1984), *agresión psicológica* (Murphy y O'Leary, 1989), *maltrato psicológico* (Tolman, 1989), *tortura mental o psicológica* (Russell, 1982), *abuso verbal* (Evans, 1996), *agresión no física o terrorismo emocional* (Geffner y Rossman, 1998), *acoso moral* (Hirigoyen, 2000), citadas en Blázquez Alonso et al. (2010, p. 66) y *violencia invisible* (Asensi Pérez, 2008, p. 17), entre otras.

Loring (1994, citado en Blázquez Alonso et al., 2010, p. 67), define el maltrato psicológico como “cualquier conducta física o verbal, activa o pasiva, que atenta contra la

integridad emocional de la víctima en un proceso continuo y sistemático”. Otros autores complementan esta definición, al señalar que se realiza “con el fin de producir en ella, intimidación, desvalorización, sentimientos de culpa o sufrimiento” (McAllister, 2000; Villavicencio y Sebastián, 1999, como se cita en Blázquez Alonso et al., 2010, p. 67).

En su obra preliminar *Emotional Abuse*, Loring (1994, citado en Taverniers 2012, p. 29), define el abuso emocional como un proceso continuo mediante el cual un individuo, disminuye y destruye el *self* de otra persona de manera sistemática. Las ideas, los sentimientos, las percepciones, y las características de la personalidad de la víctima son constantemente descalificados, lo que lleva a que con el tiempo, sienta su identidad erosionada o ausente. El autor enfatiza la presencia de continuidad y repetición en el abuso emocional, generando un patrón que opera casi como un ritual. Esta persistencia permite diferenciarlo, de incidentes aislados de abuso en relaciones cotidianas. El efecto acumulativo de esta violencia se traduce en una degradación del *self*, impactando negativamente en la dignidad de la persona afectada, limitando su desarrollo y capacidad de autorrealización.

Desde el ámbito legal, La Ley Nacional 26.485 (2009), en su Artículo 5, define la violencia psicológica como:

La que causa daño emocional, y disminución de la autoestima o perjudica y perturba el pleno desarrollo personal o que busca degradar o controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones, mediante amenaza, acoso, hostigamiento, restricción, humillación, deshonra, descrédito, manipulación y/o aislamiento. Incluye también la culpabilización, vigilancia constante, exigencia de obediencia, sumisión, coerción verbal, persecución, insulto, indiferencia, abandono, celos excesivos, chantaje, ridiculización, explotación y limitación del derecho de circulación o cualquier otro medio que cause perjuicio a su salud psicológica y a su autodeterminación.

Desde otra perspectiva, el *DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, (American Psychological Association, 2014), define el maltrato psicológico como actos no accidentales, verbales o simbólicos, que provocan daños significativos en la pareja. Se establece que, para su diagnóstico, debe haber transcurrido al menos un año bajo estas circunstancias, en el cual se incluyen conductas como humillación, amenazas, restricción de libertad y aislamiento de redes de apoyo.

1.4 Manifestaciones del maltrato psicológico

Según Johnson (1997, citado en Taverniers, 2012), a diferencia de la violencia física, que implica el uso deliberado de la fuerza, el abuso emocional se manifiesta de manera más variada y compleja, aunque ambos buscan el control y la dominación. El hombre violento asocia su masculinidad con el control y teme el descontrol. Este espiral de control-temor se convierte en un estilo de vida que genera un ciclo de temor. Esta dinámica perjudica al hombre, limitando su expresión emocional, y a la mujer, quien sufre secuelas físicas y emocionales y enfrenta exclusión social.

El abuso emocional puede expresarse a través de distintos mecanismos, ya sea de manera manifiesta o de forma indirecta o encubierta. Según Loring (1994, citado en Taverniers, 2012), las expresiones manifiestas son abiertas y directas, mientras que el abuso encubierto es más sutil, aunque igualmente devastador. Este último incluye modos de expresión verbales y no verbales, como gestos y tonos de voz, que pueden generar confusión en la víctima. La utilización consciente de situaciones desconcertantes es una táctica abusiva común, creando desorientación constante. Dicho autor señala que entre los mecanismos manifiestos se encuentran: desprecios, gritos, insultos, críticas, órdenes, ignorar a la víctima, aislarla de su familia y amigos, restringir recursos financieros, interferir con oportunidades de trabajo de su pareja, expresar celos excesivos, acusar a la víctima de estar involucrada en conductas repetidas e intencionalmente dañinas, etc. Los encubiertos incluyen descalificaciones, negaciones, connotaciones negativas y acusaciones entre otras.

Las principales manifestaciones de abuso emocional, que reflejan los diversos enfoques existentes sobre el tema, son descritas por Taverniers (2012). El autor identifica 23 conductas o actitudes que se consideran expresiones de la violencia psicológica, entre las cuales se incluyen: ridiculización, descalificación, menosprecio, oposicionismo, rechazo, reproches, insultos, amenaza de abandono, amenaza de suicidio, amenaza de muerte, falta de empatía y apoyo, egoísmo, monopolización, críticas, posturas y gestos amenazantes, conducta destructiva, aislamiento, órdenes, insistencia abusiva, control, acusaciones, negación y manipulación de la realidad. Este listado de conductas ha sido utilizado como guía, para la elaboración del Cuestionario de Violencia Psicológica en parejas de novios (Bordón, 2017) y es el que se emplea como instrumento metodológico en el presente estudio.

1.5 Consecuencias del maltrato psicológico

Para una mejor comprensión de las consecuencias del impacto de la violencia, se hace necesario explorar la salud física y psíquica de las víctimas. El abuso psicológico puede tener consecuencias graves en la salud mental de las mujeres que lo padecen (Arias y Pape, 1999; Marshall, 1996; Street y Arias, 2001, citados en Calvete, 2005).

Investigaciones realizadas por autores como Coker et al. (2002) y Urra Portillo (2023) coinciden en indicar que las mujeres que atraviesan por esta situación de maltrato son 5 veces más propensas (25,5% frente al 4,7%) a tener pensamientos suicidas en comparación con aquellas que no han sido expuestas a la violencia psicológica.

La persona que está expuesta a violencia psicológica “sufre una triple pérdida: la amenaza de abandono por parte de su pareja, la pérdida del sentido de sí misma (*Self*) y el alejamiento de otras personas” (Taverniers, 2012, p.41). Es decir, se distancia de su pareja, de sí misma y de sus círculos sociales, lo que genera en ella intensos sentimientos de soledad, aislamiento y desamparo.

Los efectos del abuso emocional pueden ser más insidiosos, profundos y significativos que los provocados por la violencia física, pero no por eso menos significativos y trascendentes. Las mujeres que padecen abuso emocional pueden experimentar una pérdida de identidad y despersonalización a lo largo del tiempo. Este fenómeno puede llevar a sensaciones de disociación, similares a las que experimentan individuos en situaciones traumáticas (Loring, 1994, citado en Taverniers, 2012).

Para las personas afectadas de violencia psicológica, resulta complejo creer que los hechos realmente sucedieron, y puede llegar a negarlos. Los síntomas del trastorno de estrés postraumático incluyen: problemas con la concentración, imágenes y recuerdos recurrentes e intrusos (*flashback*), insomnio, hipervigilancia, impotencia, amnesia psicogénica, pesadillas, temor, culpa, vergüenza, agotamiento, entre otros (Loring, 1994, citado en Taverniers, 2012). Algunas investigaciones realizadas por Vitanza et al. (1995, como se citó en Calvete, 2005), también vinculan el abuso psicológico con el estrés postraumático.

Otros síntomas que pueden padecer las mujeres emocionalmente abusadas son: depresión, falta de motivación, confusión, dificultad para tomar decisiones, baja autoestima, sentimientos de fracaso, desesperanza, sentimientos de culpa y de inutilidad (Engel, 1990, citado en Taverniers, 2012). Otros autores coinciden en que el maltrato continuado en el

tiempo puede minar la autoestima de la mujer, generar ansiedad y depresión (Amor et al., 2001; Echeburúa et al., 1997; Hattendorf et al., 1999, citados en Calvete 2005).

Existen estudios que enfatizan la importancia de considerar el impacto que representa la agresión sobre las víctimas. Por ejemplo, un comentario crítico-agresivo realizado sólo para expresar el propio malestar, puede resultar altamente dañino a su pareja, aunque no haya tenido la intención de maltratar (Marshall, 1994; Murphy y Hoover, 1999, citados en Gispert Altheide, 2017).

En cambio, otros investigadores consideran más relevante la intención del agresor. Este aspecto puede complicar la evaluación, ya que la motivación que existe detrás de ese comportamiento agresivo, no siempre es clara. Además, la violencia psicológica suele manifestarse de forma sutil, resultando muy difícil para las víctimas poder detectarla en sus primeras etapas (O'Leary, 1999; Shepard y Campbell, 1992 y Tolman, 1989, citados en Gispert Altheide, 2017). Asimismo, señalan que es crucial incluir las conductas de dominación y control, ejercidas por la pareja.

Otros autores, citan el Síndrome de Estocolmo para poder explicar los efectos de situaciones de violencia en mujeres emocionalmente abusadas (Graham, Rawlings y Rigsby, 1994; Loring, 1994, como se cita en Taverniers, 2012). De acuerdo con esta teoría, algunos rehenes desarrollan vínculos afectivos paradójales hacia sus captores. La alternancia entre buenos tratos (amabilidad, preocupación) y malos tratos (amenazas, intimidación, el uso del terror) genera un desequilibrio de poder (Graham et al., 1994, citado en Taverniers, 2012) que lleva a los rehenes a depender de sus captores para satisfacer tanto sus necesidades emocionales como físicas, un fenómeno conocido como "vinculación traumática". Aun tras recuperar su libertad, las víctimas pueden experimentar un estado de miedo profundo y abrumador, que las lleva a aferrarse a la misma persona que les ha puesto en peligro, sin que sean plenamente conscientes de ello. Su supervivencia depende de la persona que la tiene cautivada.

Hirigoyen (2005, citado en Taverniers, 2012) plantea que en el contexto del abuso emocional, el cautiverio puede manifestarse como una forma de sometimiento o dominio, una situación de la cual resulta difícil escapar. Ésto no solo se debe a que la mujer abusada no siempre logra encontrar una salida, sino también a que es consciente de que cualquier intento de enfrentar al agresor o de distanciarse de la relación podría intensificar la violencia, aumentando el riesgo de agresiones físicas y poniendo en peligro su vida.

Estas manifestaciones son reacciones esperadas a situaciones crónicas de estrés emocional y no deben ser interpretadas como expresiones patológicas que corresponden a un trastorno o disfuncionalidad de la personalidad por parte de la persona afectada. Es común que, cuando la mujer busca apoyo debido a estos malestares, al no poder vincularlos con el abuso que padece, no reciba la asistencia adecuada que necesita (Taverniers, 2012).

1.6 Investigaciones previas

Romans et al. (2007, citado en Safranoff, 2017) señalan un hallazgo significativo en estudios realizados en Canadá, revelan que el maltrato psicológico es prevalente al maltrato físico y sexual. Estos resultados coinciden con estudios realizados en el entorno latinoamericano, donde se constata que la violencia que más se emplea hacia las mujeres es la psicológica, según investigaciones realizadas en Brasil, Cuba y Paraguay (Gallardo Sánchez et al., 2009; Castillo, 2011; Hidalgo García y Valdés López, 2014 y Ludermir et al., 2014, citados en Safranoff, 2017).

En cuanto a las investigaciones en Argentina, a través del Estudio nacional sobre violencias contra las mujeres, en el año 2015, se logró identificar factores de riesgo que incrementan la vulnerabilidad de las mujeres hacia el maltrato psicológico. Los resultados muestran que las mujeres más vulnerables son aquellas que tienen menos educación, mayor edad, no trabajan por un salario, conviven con hijos en el hogar, se encuentran en relaciones menos formales, en vínculos de mayor duración, están emparejadas con varones con menos educación que ellas y/o tienen problemas de alcoholismo y/o fueron víctimas o testigos de violencia durante su infancia (Safranoff, 2017).

Entre los estudios hallados sobre la relación entre maltrato psicológico y el impacto en la mujer, reviste particular relevancia la investigación realizada por Calvete et al. (2007). Los resultados de la misma reflejan que la violencia afecta la salud incrementando conductas negativas como hábito tabáquico, alcohol y uso de drogas. Detectan también que suelen aparecer conductas sexuales de riesgo y de inactividad física alteradas. Otro dato significativo es que, según los datos estadísticos, entre el 33 y el 84% de las mujeres que sufren violencia por parte de su pareja, desarrollan Trastorno de Estrés Posttraumático.

Los recuerdos asociados a una carga emocional intensa como pueden ser la agresión verbal constante, la humillación, amenazas, descrédito o el control abusivo ejercido sobre las personas logran una mejor consolidación en la memoria porque son los que más impacto

producen en ella. En el caso de los sucesos traumáticos, los recuerdos pueden ser imprecisos, formas borrosas que van y vuelven de los lugares recónditos de la memoria. Incluso, cuando se recuerda, se pueden rellenar los huecos con escenas inventadas, como si se hubiesen vivido, para completar el relato y dotarle de una coherencia interna (Abend et al., 2014, citado en Echeburúa y Amor, 2019).

1.7 Prevalencia

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (2021b), informó que 736 millones de mujeres (equivalente a 1 de cada 3 mujeres), han sido víctimas de violencia física o psicológica por parte de su pareja, de violencia sexual fuera de la pareja, o de ambas, al menos una vez en su vida. Estos datos representan al 30% de las mujeres de 15 años o más. No se ha incluido el acoso sexual en estas estadísticas.

En relación a la situación en nuestro país, el Sistema Integrado de Casos de Violencia por Motivos de Género (SICVG), a partir de un relevamiento realizado en 2022 y considerando las diversas características de los grupos, informó lo siguiente: en cuanto a la edad, el 1,4% correspondió a personas menores de 18 años, el 37,6% a individuos entre los 19 y 29 años, el 42,1% a personas de entre 30 y 44 años, el 15,4% a aquellos de entre los 45 y 59 años y el 3,5% a personas de 60 años o más. Además se informó que el 97,5% de los casos involucraron a mujeres. Con respecto al nivel académico, sólo el 53,9% había completado la educación primaria, con poca o ninguna educación secundaria.

Las mujeres que han experimentado violencia, presentan tasas más altas de depresión, trastornos de ansiedad, embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y VIH, en comparación con aquellas que no han sido víctimas de violencia. También se ha observado una mayor prevalencia de otros problemas de salud, que pueden perdurar incluso después de que la violencia haya cesado (OMS, 2021a).

Según estadísticas recientes, la mayoría de los actos de violencia contra las mujeres son cometidos por sus esposos, parejas actuales o anteriores (ONU mujeres, 2022b).

Noa Salvazán et al. (2014) señalan que, a pesar de su alta prevalencia, la violencia psicológica no ha sido suficientemente estudiada. Su naturaleza subjetiva, su carácter intersubjetivo, da lugar a diversas manifestaciones que han evolucionado con el tiempo, dificultando su identificación. Las dinámicas de cada pareja y los patrones culturales

contribuyen a que la violencia se perciba como normal, haciendo que lo que es considerado abuso por una persona no lo sea para otra.

2. Estrategias de afrontamiento

2.1 Contextualización y definición de afrontamiento

El concepto de afrontamiento se desarrolló a partir de estudios sistematizados sobre el estrés, considerándolo como una variable modeladora que reduce los impactos del estrés en la salud física y psicológica (McCrae, 1984; Holahan y Moos, 1985 y Thoits, 1995, citados en Acosta, 2017).

Las investigaciones sobre el afrontamiento comenzaron a tomar relevancia entre las décadas de 1970 y 1980, impulsadas por varios estudios (Moos, 1976; Pearlin y Schooler, 1978; Lazarus y Folkman, 1980, citados en Acosta, 2017).

El afrontamiento se define como “los esfuerzos de tipo cognitivo y conductual para resolver demandas internas o externas que la persona evalúa como excesivas en relación a sus recursos, y que están sujetos a un proceso de cambio constante” (Lazarus y Folkman, 1984, citado en Andreo, 2020, p. 214). Esta definición hace referencia a las distintas formas con las que las personas se enfrentan a situaciones estresantes. Se considera al estrés como el resultado de las discrepancias entre las demandas físicas y psicológicas de una situación determinada, y los recursos biológicos, psicológicos y sociales con los que la persona cuenta para enfrentar dicha situación. En este contexto, la interpretación que la persona haga del evento en relación con su entorno, resulta clave, ya que determina su evaluación cognitiva y la percepción de la amenaza que dicho evento representa para su bienestar personal (Lazarus y Folkman, 1986; Folkman et al., 1991, citados en Acosta, 2017).

La conceptualización de los procesos de afrontamiento es un aspecto central en las teorías actuales sobre la adaptación de las personas y la manera en que procesa el estrés en su vida cotidiana (Lazarus y Folkman, 1984; Moos y Schaefer, 1993, citado en Mikulic y Crespi, 2008). El afrontamiento se enfoca como un factor estabilizador porque puede ayudar a los individuos a mantener su adaptación psicosocial durante períodos de alto estrés.

Fleishman (1984, citado en Mikulic y Crespi, 2008, p. 306), coincide con la definición propuesta por Lazarus y Folkman, describiendo al afrontamiento como “las respuestas

cognitivas o comportamentales que se implementan para reducir o eliminar el distrés psicológico o las condiciones estresantes”.

A finales de los años 70, Lazarus et al. (citado en Andreo, 2020) iniciaron el desarrollo de escalas para evaluar aspectos relacionados a la orientación de las estrategias dependiendo si éstas se enfocan, en resolver el problema o en manejar las emociones. Asimismo, consideraron crucial estudiar estas estrategias de manera detallada, describiendo tanto los pensamientos, como las acciones de la persona frente a una situación estresante específica.

Clark y Beck (2012, citados en Andreo, 2020), también coinciden con la definición de Lazarus y Folkman (1984) mencionada anteriormente y destacan que las estrategias de afrontamiento están vinculadas a dos procesos principales: la evaluación cognitiva y el afrontamiento propiamente dicho. La evaluación cognitiva se refiere al juicio que realiza la persona sobre la situación y a la valoración de sus capacidades para enfrentarla.

El afrontamiento debe ser visto como un proceso que implica la interacción entre el sujeto, sus recursos y el ambiente y no como un resultado obtenido. De este modo, se podrá concebirlo como aquellos esfuerzos cognitivos-conductuales constantemente cambiantes que realiza el sujeto para manejar las demandas internas y/o externas percibidas como excedentes o desbordantes de los propios recursos. Se puede decir, entonces, que el afrontamiento es valorado, por diversos autores, como una variable mediadora o moderadora que modifica los efectos desestabilizadores del estrés, según Lazarus y Folkman (1984, citado en Mikulic y Crespi, 2008).

Tampoco debe confundirse con una conducta adaptativa automatizada ya que el afrontamiento se presenta ante demandas evaluadas como excedentes y desbordantes para los recursos del individuo que requieren un esfuerzo de parte de él.

2.2 Clasificación de las estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkamn (1986, citado en Acosta, 2017), definen dos estrategias principales, según el objetivo del individuo:

- Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: se busca enfrentar directamente la situación amenazante, restaurando el equilibrio mediante la eliminación de la amenaza. Esto implica definir el problema, explorar

soluciones alternativas, evaluar sus costos y beneficios, y luego seleccionar y aplicar la solución más adecuada.

- Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: se busca reducir el impacto emocional de una situación estresante cuando se percibe que no es posible modificar las condiciones adversas. Involucra procesos cognitivos destinados a disminuir el malestar emocional, utilizando estrategias como la evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la búsqueda de aspectos positivos en eventos negativos.

Por su parte, Moos (1993, citado en Paredes Carrión, 2005), define cuatro tipos básicos de afrontamiento, considerándolo como un proceso y no como algo estático:

- 1- Afrontamiento por aproximación cognitiva: en este enfoque, se analiza cada aspecto del evento estresante por separado, recurriendo a experiencias previas y ensayando mentalmente posibles acciones a tomar, junto con sus posibles consecuencias. A su vez, se acepta la realidad del evento estresante y se busca modificarlo con el fin de obtener resultados positivos.
- 2- Afrontamiento por aproximación conductual: en este proceso, se busca orientación y apoyo, y se llevan a cabo acciones específicas para modificar directamente el evento estresante y sus efectos.
- 3- Afrontamiento por evitación cognitiva: se trata de negar y minimizar los efectos negativos del evento estresante, el cual se percibe como algo inmutable.
- 4- Afrontamiento por evitación conductual: se intenta obtener compensaciones que sustituyan las pérdidas provocadas por el evento estresante, y se adoptan comportamientos que alivian temporalmente la tensión generada, expresando emociones negativas como la ira y la desesperanza.

3. Relación entre la violencia psicológica y las estrategias de afrontamiento

El afrontamiento de situaciones de violencia implica un proceso destinado a enfrentar aquellas circunstancias que desafían los recursos personales del individuo. Es importante destacar que el maltrato psicológico, al ser invisible, a menudo se encuentra normalizado en las relaciones de pareja, lo que puede llevar a subestimar su gravedad.

El proceso de afrontamiento de la situación conflictiva requiere reevaluaciones cognitivas, que incluyen estrategias centradas tanto en la definición y visualización del

problema como en la búsqueda de soluciones alternativas. Además, no sólo es necesario abordar el problema en sí mismo, sino también implementar estrategias enfocadas en la persona afectada, dirigidas a gestionar la situación mediante la modificación de su percepción (Urta Portillo, 2023).

Según expresa el mismo autor, es común observar en mujeres maltratadas, la presencia de posicionamientos evitativos y pasivos, tanto a nivel cognitivo como conductual. Esta respuesta paradójica, según Lazarus y Folkman (1986, como se cita en Urta Portillo, 2023), tiene como objetivo mantener la esperanza, negar aspectos negativos, evitar asumir riesgos y prevenir situaciones de mayor gravedad. La vulnerabilidad psicológica se manifiesta en el desequilibrio entre la magnitud de la amenaza y los recursos disponibles para hacerle frente. Las investigaciones señalan que, a mayor ansiedad, menor uso de estrategias de afrontamiento adaptativas y mayor uso de estrategias desadaptativas.

Las mujeres que se encuentran en proceso de búsqueda de una salida a su situación de maltrato, suelen repetir el ciclo de la violencia, manifestando un conflicto interno y una ambivalencia que reflejan la compleja dinámica subyacente entre los momentos de aparente calma y los episodios violentos.

Si bien el objetivo de esta investigación, no es profundizar en los mecanismos que explican la dinámica de la pareja ni la permanencia de las mujeres en situaciones de violencia, resulta relevante hacer mención de estos factores, ya que influyen de manera significativa en la adopción y efectividad de las estrategias de afrontamiento empleadas por las víctimas.

Diversos enfoques psicológicos han intentado esclarecer por qué las mujeres permanecen con sus agresores. Según Cobos Jiménez (2016), se destacan las siguientes teorías:

- Teoría de la Indefensión aprendida: propuesta por Walker (1979, citado en Cobos Jiménez, 2016), explica que una persona sometida a maltrato constante e incontrolable, puede desarrollar un estado de indefensión, lo que la lleva a permanecer en la relación abusiva, afectando su capacidad de decisión y percepción de control sobre el maltrato.
- Ciclo de Violencia: descrito por Walker (1979, 2010, como se cita en Cobos Jiménez, 2016), describe la violencia conyugal como un patrón cíclico formado por tres fases:

a) Acumulación de tensión: la tensión crece gradualmente a través de insultos y abuso físico. La mujer intenta calmar al maltratador con comportamientos sumisos, creyendo tener el control, pero la tensión sigue aumentando, lo que genera indefensión aprendida. Temiendo el peligro, ella se aleja, lo que provoca una reacción más opresiva por parte del agresor.

b) Explosión o agresión: se produce una descarga de la tensión acumulada, aparecen agresiones físicas, psicológicas o sexuales por parte del maltratador que pueden causar graves daños a la mujer. Suelen ocurrir lesiones y es cuando generalmente alguien hace la denuncia y se involucra la policía.

c) Reconciliación o “Luna de Miel”: el maltratador se muestra arrepentido, pidiendo perdón y ofreciendo promesas. La mujer renueva su esperanza en el cambio, y la relación se refuerza temporalmente. Aunque la violencia disminuye, la tensión sigue presente, lo que indica un alto riesgo de futuros incidentes graves.

Este ciclo de violencia se repite a lo largo de la relación, aumentando en intensidad y acelerándose con el tiempo. Paulatinamente la violencia se va estableciendo en la normalidad y la vulnerabilidad de la mujer va incrementándose.

- Persuasión Coercitiva, según Escudero et al. (2005, citado en Cobos Jiménez, 2016), consiste en estrategias de manipulación a través de coerción, mediante violencia continua e impredecible, técnicas de aislamiento y culpabilización de la víctima. Estas tácticas deterioran la identidad de la víctima mediante un “lavado de cerebro”, generando sentimientos de culpa, vergüenza y soledad, con el objetivo de mantener el control del agresor sobre la mujer.
- Modelo Ecológico de Factores Múltiples sostiene que ninguna teoría por sí sola explica completamente por qué las mujeres permanecen en relaciones violentas. Por ello, este modelo integra diversas teorías y considera factores como la historia personal de violencia infantil, la ausencia de una figura paterna estable, el microsistema y el mesosistema. El primero tiene en cuenta a los factores situacionales, toma de decisiones, control económico, conflicto marital, consumo de alcohol, etc. y el segundo se refiere a los valores culturales que influyen en la ecología social, según Mercado Corona et al. (2012, citado en Cobos Jiménez, 2016).

3.1 Investigaciones previas

Algunos estudios realizados con el propósito de analizar la relación entre el maltrato psicológico, sus efectos en las víctimas y las estrategias de afrontamiento, son los siguientes:

- Trastorno de estrés postraumático, estrategias de afrontamiento y creencias en mujeres maltratadas por su pareja: La investigación realizada por Miracco et al. (2012), explora el impacto del maltrato en mujeres en términos de trastorno de estrés postraumático (TEPT) y sus estrategias de afrontamiento. Los resultados muestran que el 100% de las participantes reportó haber sufrido maltrato psicológico, y un 65% cumplió los criterios diagnósticos para el TEPT. Entre las estrategias de afrontamiento, la evitación conductual y la aproximación cognitiva obtuvieron las puntuaciones más altas.
- Dependencia emocional y modos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia infligida por la pareja: el estudio de Huarcaya (2020) se enfocó en la relación entre la dependencia emocional y los modos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia de pareja. Con una muestra de 215 mujeres con posibles indicadores de violencia, casadas o convivientes, los resultados no revelaron una relación significativa entre dependencia emocional y modos de afrontamiento. No obstante, se observó que las estrategias más utilizadas fueron la búsqueda de apoyo social, soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal.
- Violencia contra las mujeres y estrategias de afrontamiento: El estudio de Fontecha (2021), es de tipo descriptivo y cualitativo, de revisión documental. Analiza la violencia contra mujeres latinoamericanas, destacando que la violencia psicológica es la más frecuente, seguida de la violencia física y sexual. Los hallazgos indican que las estrategias de afrontamiento internas resultan inefectivas, mientras que las estrategias externas muestran mayor efectividad.

PARTE II:
MARCO METODOLÓGICO

MARCO METODOLÓGICO

Objetivos de la Investigación

Objetivo General:

Analizar la violencia psicológica y las estrategias de afrontamiento en mujeres adultas en una relación de pareja.

Objetivos Específicos:

1. Describir la forma en la que se manifiesta la violencia psicológica en mujeres adultas en una relación de pareja.
1. Evaluar las estrategias de afrontamiento en mujeres adultas en una relación de pareja.
2. Analizar si existe asociación entre violencia psicológica y estrategias de afrontamiento en mujeres adultas en una relación de pareja.

Hipótesis de investigación:

1. Existe relación entre las conductas o actitudes que reflejan distintos grados de violencia en una relación de pareja y las estrategias de aproximación cognitiva, aproximación conductual, evitación cognitiva y evitación conductual.
2. Existe relación entre las emociones generadas por las conductas de la pareja y las estrategias de aproximación cognitiva, aproximación conductual, evitación cognitiva y evitación conductual.

Enfoque, Tipo y Diseño del Estudio

La investigación presenta un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, de alcance descriptivo y correlacional (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018). La elección de un diseño cuantitativo permite medir las variables intervinientes en un contexto de violencia psicológica y analizar las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos para alcanzar los objetivos propuestos.

El estudio se enmarca en un diseño no experimental dado que se han registrado datos de la realidad sin ningún tipo de intervención ni manipulación de variables. Es del tipo transversal porque en este caso, se estudia un fenómeno en el momento actual en que sucede (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

La investigación es de alcance correlacional ya que se analiza la existencia o no de una asociación entre las variables definidas como *violencia psicológica y estrategias de*

afrontamiento, mediante el uso de estadística inferencial (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Descripción de la Muestra

La muestra utilizada en este estudio se caracteriza por ser no probabilística, ya que supuso un procedimiento de selección intencional en función de los objetivos previamente establecidos. La elección de sujetos no dependió de que todos tuvieran la misma probabilidad de ser elegidos sino de poseer características de interés para la investigación (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018). La muestra es de carácter intencional, se seleccionaron mujeres que habían estado en relación de pareja y que habían acudido a la Dirección de Género y Diversidad de la Municipalidad de Luján de Cuyo. Su presencia en dicho organismo, podía deberse a la búsqueda de información y asesoramiento por haber sufrido algún tipo de violencia de género o porque habían sido derivadas desde algún órgano judicial con el mismo objetivo.

Se estableció como criterio de inclusión: sexo femenino, haber experimentado una relación de pareja con comportamientos violentos y haber acudido a la Dirección de Género y Diversidad de la Municipalidad de Luján de Cuyo.

La participación fue voluntaria y consistió en responder al Cuestionario de Violencia Psicológica en Relaciones de Pareja (Bordón, 2017) y al Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A) de Moos (1993), adaptación argentina: Mikulic y Crespi (1998).

Datos Demográficos de la Muestra

La presente investigación se llevó a cabo con una muestra de 30 mujeres (N=30) que acudieron a la Dirección de Género y Diversidad de la Municipalidad de Luján de Cuyo.

Según los datos recopilados durante las entrevistas, las edades de las participantes oscilan entre los 21 y 64 años, siendo la media de 37 años. La cantidad de hijos por sujeto es variable, correspondiendo el mayor porcentaje (30%) a mujeres sin hijos, mientras que el menor porcentaje (3,3%) se encuentra entre aquellas que tienen 6 hijos, siendo la media =1,77 (Ver Anexo E, Tabla 1).

En relación al nivel educativo alcanzado (Fig.1), el análisis de datos revela que el 43,3% ha cursado la escuela primaria, el 33,3% ha complementado la escuela secundaria y el 23,3% ha alcanzado un nivel terciario y/o universitario (Anexo E, Tabla 1).

Respecto a la ocupación (Fig.2), los resultados muestran que el 40% de los participantes son amas de casa, el 40% trabaja en relación de dependencia, predominando trabajos como servicio doméstico y trabajos rurales, el 13,3% son profesionales independientes y el 3,3% son jubiladas (Ver Anexo E, Tabla 1).

Figura 1

Frecuencias porcentuales según el nivel académico

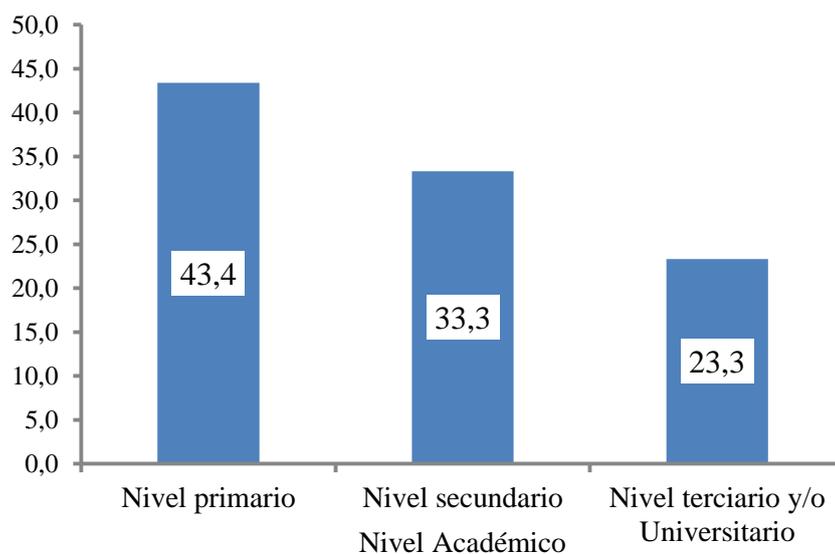
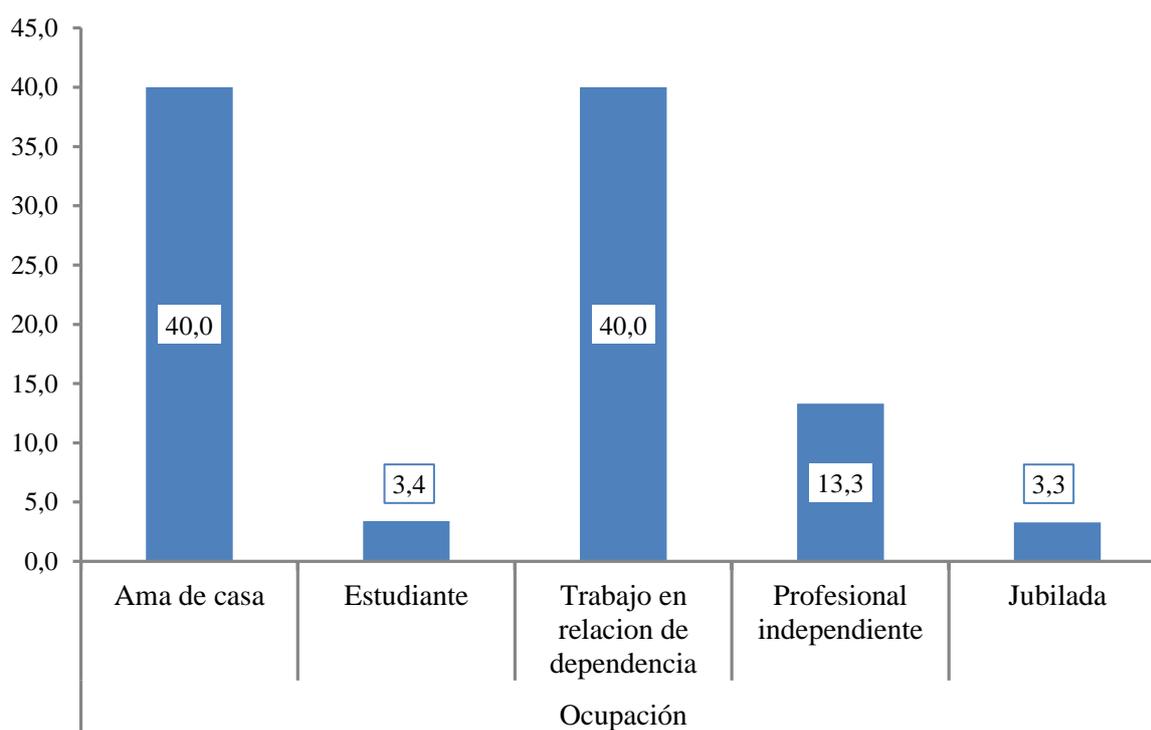


Figura 2

Frecuencias porcentuales según la ocupación del sujeto



Instrumentos

1. Cuestionario de Violencia Psicológica en Relaciones de Pareja (Bordón, 2017)

Para cumplir con el primer objetivo, *describir la forma en que se manifiesta la violencia psicológica en mujeres adultas*, se utiliza el Cuestionario de Violencia Psicológica en el Noviazgo (Bordón, 2017), que presenta un coeficiente muy bueno de confiabilidad, Alfa de Cronbach = 0,912 y ha sido validado en un estudio con 400 estudiantes universitarios de la provincia de Córdoba, Argentina, por Bordón (2017). Si bien este instrumento está orientado a parejas de novios, es adecuado para la presente investigación, ya que se enfoca en la relación de pareja y permite medir conductas y actitudes asociadas a la violencia psicológica.

El cuestionario se organiza en varias secciones que permiten una exploración exhaustiva de la violencia psicológica en las relaciones de pareja:

- Frecuencia y direccionalidad de conductas: incluye 23 ítems que representan conductas o actitudes de violencia psicológica en la relación de pareja. Cada ítem incluye una definición operativa de la conducta o actitud, para evitar ambigüedades en la interpretación de los términos. Utiliza una escala Likert para medir la frecuencia de estas conductas: *nunca* (0), *ocasionalmente, a veces* (1), *muchas veces* (2) y *siempre, todos los días* (3). Además, indaga sobre la direccionalidad de esas conductas, es decir, si fueron realizadas por ambos miembros de la pareja, únicamente por su pareja hacia ellas o viceversa.
- Afectación percibida: evalúa el impacto ocasionado por las mencionadas conductas en la relación.
- Emociones resultantes de conductas o actitudes violentas: indaga sobre las emociones experimentadas como consecuencia de las conductas violentas. Al ser un cuestionario con preguntas cerradas, posibilita la marcación de opciones como angustia, ansiedad, culpa, humillación, resignación, miedo, tristeza, etc.
- Acciones o decisiones posteriores: explora las acciones tomadas por las participantes tras las conductas de violencia psicológica.
- Afectación personal posterior a la situación de maltrato psicológico
- Percepción de la violencia psicológica en las relaciones de pareja: indaga acerca de la conceptualización del problema por parte de las participantes.

Operativización de las variables: para el análisis de los ítems que forman parte del Cuestionario Maltrato psicológico en la pareja, se crean las siguientes sub-escalas sumando el puntaje obtenido en cada respuesta:

- 1) *Conductas en relación de pareja:* incluye los 23 ítems correspondientes a las conductas o actitudes que existen en la relación de pareja: Ridiculización, Descalificación, Menosprecio, Oposicionismo, Rechazo, Reproches, Insultos, Amenazas de abandono, Amenazas de suicidio, Amenazas de muerte, Falta de empatía, Egoísmo, Monopolización, Críticas, Posturas y gestos amenazantes, Conductas destructivas, Aislamiento, Ordenes, Insistencia abusiva, Control, Acusaciones, Negación y Manipulación.
- 2) *Emociones generadas:* incluye las emociones generadas a partir de las actitudes y conductas descritas en el punto anterior como Angustia, Ansiedad, Confusión, Culpa, Desesperación, Enojo, Humillación, Inseguridad, Miedo, Odio, Rabia, Rechazo, Resignación, Indiferencia, Terror, Rencor, Desamparo, Impotencia y Tristeza.

2. Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (Moos, 1993, adaptación argentina Mikulic y Crespi, 1998).

El Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A), desarrollado por Moos en 1993 y adaptado a la población argentina por Mikulic y Crespi en 1998, es una prueba diseñada para evaluar las estrategias de afrontamiento empleadas por adultos ante diversas situaciones percibidas como estresantes.

Con respecto al análisis de consistencia interna, la prueba es confiable (Mikulic y Crespi, 2008). Los coeficientes de consistencia obtenidos, Alfa de Cronbach = 0.85, resultan adecuados tanto para la prueba en su conjunto, como para cada dimensión específica. Si bien, la consistencia es mayor cuando se considera la prueba en su totalidad y disminuye al considerar solo las escalas específicas, todavía queda dentro de los márgenes aceptables. Todos los valores de alpha obtenidos se corresponden con los valores reportados por el autor de la prueba (Moos, 1993), lo que nos permite utilizar con garantía la adaptación realizada de este instrumento.

Desde un marco conceptual, este inventario combina dos perspectivas en la evaluación del afrontamiento de un sujeto, por un lado considera la orientación o el foco del afrontamiento y por el otro, el método de afrontamiento. En cuanto al foco de afrontamiento, las respuestas se dividen en dos categorías: aproximación y evitación. Cada uno de estos

grupos se subdivide en dos categorías que reflejan métodos de afrontamiento cognitivo y conductual.

El afrontamiento por aproximación se centra en el problema y refleja los esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar o resolver los estresores vitales. En cambio, el afrontamiento por evitación tiende a enfocarse en la emoción, manifestando intentos cognitivos y conductuales para evitar los pensamientos sobre un fenómeno estresor o para gestionar el afecto asociado a dicho estresor.

El Inventario está compuesto por 48 items organizados en 8 subescalas, construidas a partir de la suma de determinadas respuestas del instrumento (Anexo E, Tabla 2). Estas Subescalas son las siguientes:

1. Análisis Lógico (AL): intentos cognitivos de comprender y prepararse mentalmente para enfrentar un estresor y sus consecuencias.
2. Revalorización Positiva (R): intentos cognitivos de construir y reestructurar un problema en un sentido positivo mientras se acepta la realidad de una situación.
3. Búsqueda de Orientación y Apoyo (BA): intentos conductuales de buscar información, apoyo y orientación.
4. Resolución de Problemas (RP): intentos conductuales de realizar acciones conducentes directamente al problema.
5. Evitación Cognitiva (EC): intentos cognitivos de evitar pensar en el problema de forma realista.
6. Aceptación/Resignación (A): intentos cognitivos de reaccionar al problema aceptándolo.
7. Búsqueda de Gratificaciones Alternativas (BG): intentos conductuales de involucrarse en actividades sustitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción.
8. Descarga Emocional (DE): intentos conductuales de reducir la tensión expresando sentimientos negativos.

Luego de obtener las puntuaciones directas de cada sub-escala, se calculan las puntuaciones típicas (T) correspondientes a cada una de ellas (ver Anexo E).

Operativización de las variables: una vez obtenidos los valores correspondientes a cada sub-escala, se procede a definir las variables de las estrategias de afrontamiento según lo indicado en el protocolo del CRIA:

- 1) Estrategias de Afrontamiento de Aproximación Cognitiva: resulta de la sumatoria de las respuestas de afrontamiento Análisis Lógico y Reevaluación Positiva.

- 2) Estrategias de Afrontamiento de Aproximación Conductual: resulta de la sumatoria de respuestas de Búsqueda de Orientación y Apoyo y Resolución de Problemas.
- 3) Estrategias de Afrontamiento Evitativo Cognitivo: resulta de la sumatoria de las respuestas de Evitación Cognitiva y Aceptación o Resignación.
- 4) Estrategias de Afrontamiento de Evitación Conductual: resulta de la sumatoria de las respuestas de Búsqueda de Recompensas Alternativas y Descarga Emocional.

PROCEDIMIENTO

La recolección de datos se llevó a cabo de manera presencial en la oficina de la Dirección de Género y Diversidad de la Municipalidad de Luján de Cuyo. En este espacio, se atiende a mujeres que enfrentan situaciones de violencia de género. Tras ser entrevistadas por las psicólogas del organismo, se les brindó la oportunidad de participar de manera voluntaria, en los cuestionarios (ver Anexo C y Anexo D) que forman parte de esta investigación.

A todas las mujeres que aceptaron participar en la investigación, se les proporcionó inicialmente una breve descripción del contenido y los objetivos del cuestionario (ver Anexo A). Posteriormente, se solicitó su firma en el consentimiento informado, destacando aspectos como la voluntariedad, el anonimato y la confidencialidad de los datos recopilados (ver Anexo B). Se les informó también sobre la posibilidad de desistir del cuestionario en cualquier momento. Para dar inicio al proceso, se requirieron sus datos sociodemográficos, tales como edad, nivel educativo y ocupación que desempeñaban.

Una vez completada la recolección de la muestra, que consistió en 30 participantes, se procedió a realizar el análisis de los datos con el fin de obtener los resultados. Al finalizar la investigación, los hallazgos y conclusiones se presentarán a los directivos de la Dirección de Género y Diversidad de la Municipalidad de Luján de Cuyo, quienes han expresado un interés particular en los mismos.

Análisis de Datos

Los datos han sido procesados por medio del Programa Estadístico para las Ciencias Sociales, Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Para resguardar la confidencialidad

y respetar el anonimato de las participantes, cada uno de sus nombres fueron reemplazados por un código de identificación.

Para cumplir con el primer objetivo de la investigación, se procesaron los datos recopilados mediante el Cuestionario de Violencia Psicológica en Relaciones de Pareja (Bordón, 2017) y se obtuvieron los estadísticos descriptivos de cada uno de los ítems.

En el segundo objetivo los datos recabados en el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (Moos, 1993, adaptación argentina Mikulic y Crespi, 1998) se analizaron de acuerdo al protocolo establecido en dicho inventario.

Para cumplir con el tercer objetivo específico, en primer lugar se realizaron las Pruebas de Normalidad Shapiro-Wilk de todas las variables intervinientes. A partir de la observación de la distribución de los datos, se decidió utilizar el coeficiente de correlación Rho de Spearman para pruebas no paramétricas y el coeficiente de correlación Pearson para pruebas paramétricas (ver Anexo E, Tabla 6).

RESULTADOS

Resultados correspondientes al objetivo específico 1: *describir la manera en que se manifiesta la violencia psicológica.*

Para obtener los resultados del primer objetivo se procesaron los datos recopilados mediante el Cuestionario de Violencia Psicológica en Relaciones de Pareja (Bordón, 2017) y se obtuvieron los estadísticos descriptivos de cada uno de los ítems (Ver Tabla 1).

Los resultados obtenidos permiten describir cómo se manifestaron las conductas y actitudes violentas en las relaciones de pareja. La categoría que más se repitió es la 4 = *Siempre*, en un 73,9% del total de los casos analizados, el 4,3% corresponde a la categoría 3 = *Muchas veces*, el 21,8% a la categoría 2 = *ocasionalmente* y 1 = *Nunca*.

Para la obtención de la frecuencia de cada comportamiento, se estableció como criterio de análisis la sumatoria de los puntajes asignados a las respuestas “*siempre*”, “*muchas veces*” y “*ocasionalmente*”. Se considera que, en todos los casos, la violencia psicológica está presente y se manifiesta de forma continua, variando únicamente los intervalos de aparición. Este enfoque permitió evaluar y comparar los 23 ítems, facilitando así una descripción más concisa y precisa de la variable en estudio (Fig.3).

Las conductas que con mayor frecuencia se presentaron fueron la negación de la realidad, el egoísmo y la manipulación, las cuales se presentaron en un 96,7% del total de los casos (Tabla 1). La negación de la realidad (siempre, en un 80%) se define como la falta de reconocimiento por parte de la pareja de su propia actitud violenta. El egoísmo (siempre, en un 73,30%) se manifiesta como un excesivo aprecio de la persona hacia sí misma, anteponiendo sus propios intereses sobre los de la pareja. Finalmente, la manipulación de la realidad (siempre, en un 76,70%) implica desmentir la percepción del otro, con el propósito de influir en su voluntad o en su interpretación de los hechos, alterando así la dinámica de la relación (Tabla 1).

Otra conducta que se manifestó con un alto porcentaje, en un 93,4% de los casos, fue la falta de empatía y apoyo (siempre, en un 66,70%), (Tabla 1). Se entiende por falta de empatía y apoyo a las actitudes que denotan falta de interés o preocupación en establecer una conexión emocional con su pareja, evidenciando una marcada indiferencia frente a sus necesidades y desinterés en compartir sus sentimientos e ideas.

Conductas como acusaciones, insistencia abusiva e insultos, se hallaron presentes en un 90% de los casos (Tabla 1). Acusaciones (siempre, en un 80%), consiste en atribuir a una persona la responsabilidad de un hecho, generando sentimientos de culpa. La insistencia abusiva (siempre, en un 40%) se manifiesta a través de demandas personales con el objeto de obtener del otro, propósitos particulares y se caracteriza por el hartazgo que puede llegar a generar debido a la continua insistencia. Por insultos (siempre, en un 46,70%) se entiende a toda palabra dicha con la intención de menospreciar, agraviar, lastimar u ofender al otro.

Además, se registraron altos porcentajes en conductas como críticas, órdenes y control, que alcanzaron un 86,7% del total de los casos (Tabla 1). Las críticas (siempre, en un 60%) se refieren a expresar una atribución negativa en forma constante a la pareja. Las órdenes (siempre, en un 60%) son imposiciones sin respetar la igualdad y la autonomía del otro. El control (siempre, en un 73,30%) es la intención de dominar todos los aspectos de la vida del otro y consiste, por ejemplo, en actitudes que pueden variar desde impedir la toma de decisiones de su pareja, controlar sus salidas hasta revisarle sus mensajes privados.

Otros comportamientos frecuentes incluyeron la monopolización y las posturas y gestos amenazantes, en un 83,3% (Tabla 1). La monopolización (siempre, en un 66,70%) se manifiesta cuando la persona considera al otro como un objeto de su pertenencia, anulándolo, por ejemplo, en sus decisiones. Posturas y gestos amenazantes (siempre, en un 40%) se refiere a aquellas actitudes que sin ser verbalizadas imparten miedo y temor.

El aislamiento de la víctima (siempre, en un 60%), o sea, el alejamiento de su familia, amistades y ámbito laboral se presentó en un 80% del total de los casos (Tabla 1) e implica el control abusivo de la vida del otro y la restricción de relaciones familiares, sociales o laborales.

También se observaron conductas como la descalificación y oposición en un 76,7% (Tabla 1). Se considera descalificación (siempre, en un 66,70%), a la negación de la autoridad o capacidad de su pareja ya sea criticándola o menospreciándola. Del total del 76,7% de la muestra, el 50% refirió sentir siempre oposición por parte de su pareja.

En un 73,3% del total de los casos se manifestaron conductas de ridiculización, y un 30% de ellos refirió haberla sentido siempre, cuando, por ejemplo, su pareja exponía sus supuestos defectos para que parezcan ridículos, ya sea en ámbitos públicos como privados (Tabla 1).

Actitudes como reproches, conductas destructivas y rechazos se manifestaron en un 66,7%, mientras que las amenazas de abandono fueron reportadas en un 56,7% (Tabla 1). Los reproches (siempre, en un 66,70%) consisten en hacer reclamos a su pareja, recriminándole algo y adjudicándole cierta culpa. Conductas destructivas (siempre, en un 23,30%) son aquellas acciones destinadas a provocar daño a objetos o pertenencias de su pareja. Rechazo (siempre, en un 30%) es la evitación brusca de una manifestación afectiva. Las amenazas de abandono (siempre, en un 23,30%) son toda expresión o actitud de posible abandono físico o emocional con la intencionalidad de generar inquietud e inseguridad en el otro.

Con menor frecuencia, se registraron amenazas de suicidio, presentes en un 53,3% de los casos y aparecieron siempre en un 13,30%, mientras que las amenazas de muerte aparecieron en un porcentaje aún menor, alcanzando un 46,7% del total de los casos, manifestándose siempre, en un 10% (Tabla 1).

En relación con las emociones experimentadas (Tabla 1), el 96,7% de las mujeres entrevistadas (29 de 30) refieren haberse sentido afectadas emocionalmente por las actitudes y comportamientos violentos de sus parejas. La emoción predominante fue la ansiedad, presente en el 100% de los casos, seguida de sentimientos de humillación, tristeza y angustia, reportados en el 90% de los participantes (Fig.4).

Asimismo, el 86,7% de las mujeres indicó haber experimentado culpa, impotencia e inseguridad, mientras que la confusión fue mencionada por el 83,3% y el desamparo por el 80%. Otras emociones señaladas incluyen la resignación (76,7%), miedo (73,3%) y el rechazo (66,7%). Finalmente, un 63,3% de las entrevistadas expreso sentimientos de

desesperación, enojo, odio, rabia e indiferencia, mientras que el 60% experimento terror y un 56,7% manifestó rencor (Tabla 1).

Estos datos reflejan la intensidad y variedad de emociones negativas que surgen en contextos de violencia psicológica, evidenciando un profundo impacto en las víctimas.

Otro resultado muy significativo es que en el 96,7% de los casos, es decir, en 29 de las 30 mujeres entrevistadas, la ocurrencia y frecuencia de conductas violentas tuvieron un impacto negativo en la relación de pareja, afectando la calidad de la convivencia, generando una atmósfera de tensión y deterioro de la dinámica relacional (Tabla 2).

Según lo indicado por el análisis de datos, el 86,7% no mantenían una conversación después de ocurrida la situación de violencia (Tabla 3) y cuando podían conversar, el 90% no tenía la intención de llegar a un acuerdo (Tabla 4). La pareja no pedía disculpas en un 73,3% de los casos y en el 63,3% el único objetivo era defender su punto de vista. En el 60% actuaba como si nada hubiera sucedido y en el 56,7% la pareja optaba por distanciarse. Sólo el 30% hacía referencia a la necesidad de terminar la relación.

El 66,7% (20 sujetos) del total de los datos analizados considera que la violencia psicológica en las relaciones de pareja son un problema social, el 46,7% (14 sujetos) que es un problema de pareja y ningún sujeto considera que no es un problema (Tabla 5).

Tabla 1

Media, moda, mediana y frecuencia de Violencia Psicológica

D	INDICADORES	x	md	mo	FRECUENCIA				
					1	2	3	4	Σ
	Ridiculización	2,63	3,00	3,00	26,70	13,30	30,00	30,00	73,30
	Descalificación	3,17	4,00	4,00	20,00	10,00	3,30	66,70	80,00
	Menosprecio	2,87	3,50	4,00	23,30	16,70	10,00	50,00	76,70
	Oposición	2,97	3,50	4,00	20,00	13,30	16,70	50,00	80,00
	Rechazo	2,40	2,00	1,00	33,30	23,30	13,30	30,00	66,70
	Reproches	2,57	3,00	4,00	33,30	13,30	16,70	36,70	66,70
RELACION DE PAREJA	Insultos	3,10	3,00	4,00	10,00	16,70	26,70	46,70	90,00
	Amenazas de abandono	2,33	3,00	1,00	43,30	3,30	30,00	23,30	56,70
	Amenaza de suicidio	2,00	2,00	1,00	46,70	20,00	20,00	13,30	53,30
	Amenaza de muerte	1,80	1,00	1,00	53,30	23,30	13,30	10,00	46,70
	Falta de empatía	3,43	4,00	4,00	6,70	10,00	16,70	66,70	93,40
	Egoísmo	3,57	4,00	4,00	3,30	10,00	13,30	73,30	96,70
	Monopolización	3,30	4,00	4,00	16,70	3,30	13,30	66,70	83,30
	Críticas	3,27	4,00	4,00	13,30	6,70	20,00	60,00	86,70
	Posturas amenazantes	2,80	3,00	4,00	16,70	26,70	16,70	40,00	83,30
	Conductas destructivas	2,33	2,00	1,00	33,30	23,30	20,00	23,30	66,70
CONDUCTAS EN RELACION DE PAREJA	Aislamiento	3,13	4,00	4,00	20,00	6,70	13,30	60,00	80,00
	Ordenes	3,20	4,00	4,00	13,30	13,30	13,30	60,00	86,70
	Insistencia abusiva	2,97	3,00	4,00	10,00	23,30	26,70	40,00	90,00
	Control	3,43	4,00	4,00	13,30	3,30	10,00	73,30	86,70
	Acusaciones	3,57	4,00	4,00	10,00	3,30	6,70	80,00	90,00
	Negación	3,70	4,00	4,00	3,30	3,30	13,30	80,00	96,70
	Manipulación de la realidad	3,60	4,00	4,00	3,30	10,00	10,00	76,70	96,70
	Angustia	1,10	1,00	1,00	10,00	0,00	0,00	90,00	90,00

Ansiedad	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	100,0	100,0
Confusión	1,17	1,00	1,00	16,70	0,00	0,00	83,30	83,30
Culpa	1,13	1,00	1,00	13,30	0,00	0,00	86,70	86,70
Desesperación	1,37	1,00	1,00	36,70	0,00	0,00	63,30	63,30
Enojo	1,37	1,00	1,00	36,70	0,00	0,00	63,30	63,30
Humillación	1,10	1,00	1,00	10,00	0,00	0,00	90,00	90,00
Inseguridad	1,13	1,00	1,00	13,30	0,00	0,00	86,70	86,70
Miedo	1,27	1,00	1,00	26,70	0,00	0,00	73,30	73,30
Odio	1,63	2,00	2,00	36,70	0,00	0,00	63,30	63,30
Rabia	1,37	1,00	1,00	36,70	0,00	0,00	63,30	63,30
Rechazo	1,33	1,00	1,00	33,30	0,00	0,00	66,70	66,70
Resignación	1,23	1,00	1,00	23,30	0,00	0,00	76,70	76,70
Indiferencia	1,63	2,00	2,00	63,30	0,00	0,00	36,70	63,30
Terror	1,60	2,00	2,00	60,00	0,00	0,00	40,00	60,00
Rencor	1,57	2,00	2,00	56,70	0,00	0,00	43,30	56,70
Desamparo	1,20	1,00	1,00	20,00	0,00	0,00	80,00	80,00
Impotencia	1,13	1,00	1,00	13,30	0,00	0,00	86,70	86,70
Tristeza	1,10	1,00	1,00	10,00	0,00	0,00	90,00	90,00

Nota: "D" se refiere a las dimensiones de las variable, "x":media, "mo":moda, "md":mediana. En las frecuencias 1=nunca, 2=ocasionalmente, 3=muchas veces y 4=siempre. " Σ "= sumatoria de respuestas 2, 3 y 4

Tabla 2

Frecuencias según la afectación percibida luego del episodio violento

Afectación Percibida	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	96,7
No	1	3,3
Total	30	100,0

Tabla 3*Frecuencias según la existencia de conversación luego del episodio violento*

Existencia Conversación	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	13,3
No	26	86,7
Total	30	100,0

Tabla 4*Frecuencias según la existencia de un acuerdo luego del episodio violento*

Existencia Acuerdo	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	10,0
No	27	90,0
Total	30	100,0

Tabla 5*Medidas de tendencia central según la tipificación del problema*

	P.Social	P.Pareja	No es Problema
Media	1,33	1,53	2,00
Mediana	1,00	2,00	2,00
Moda	1	2	2
Desviación estándar	,479	,507	,000
Mínimo	1	1	2
Máximo	2	2	2

Figura 3

Frecuencias según actitudes o conductas violentas en relación de pareja.

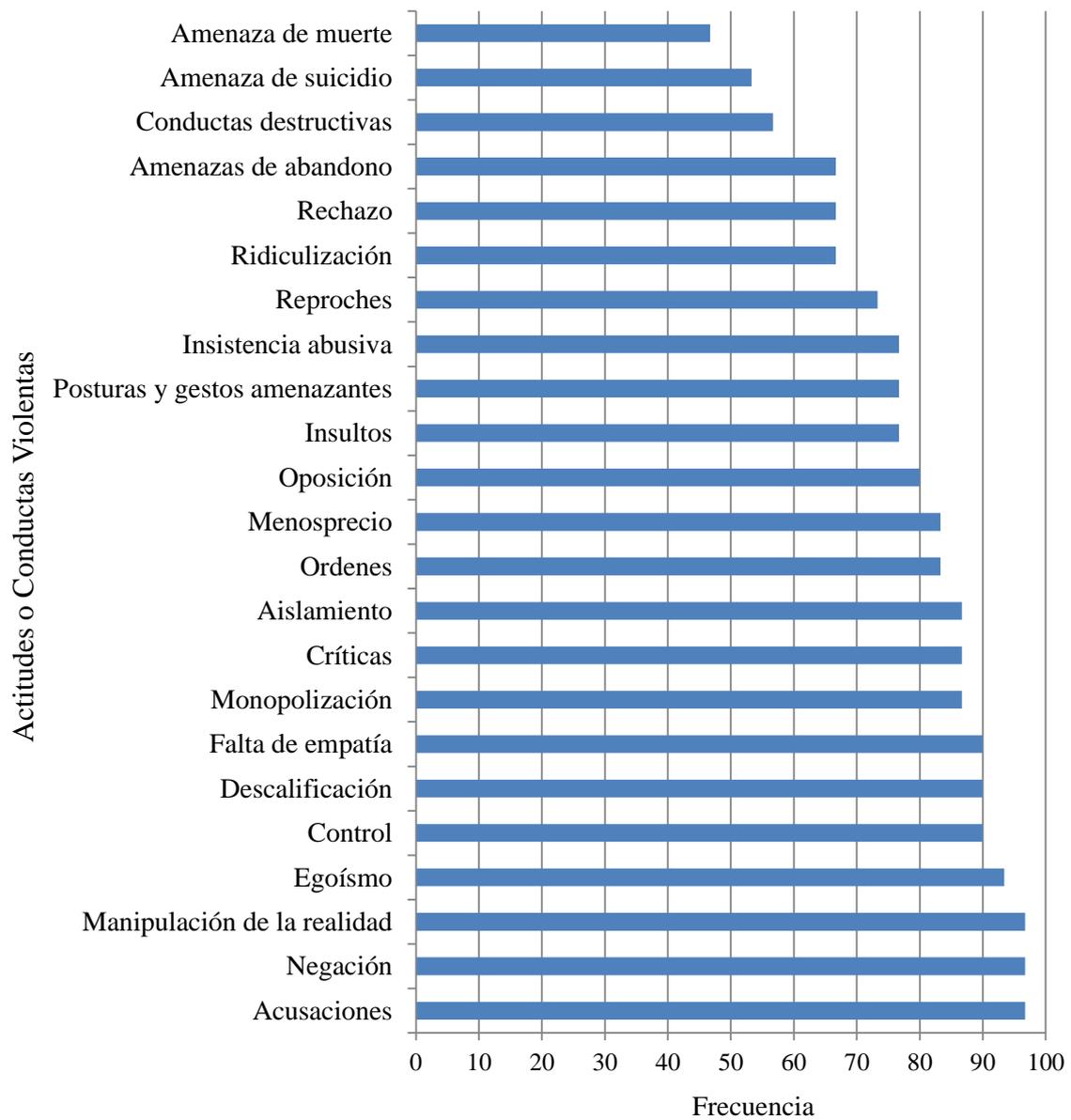
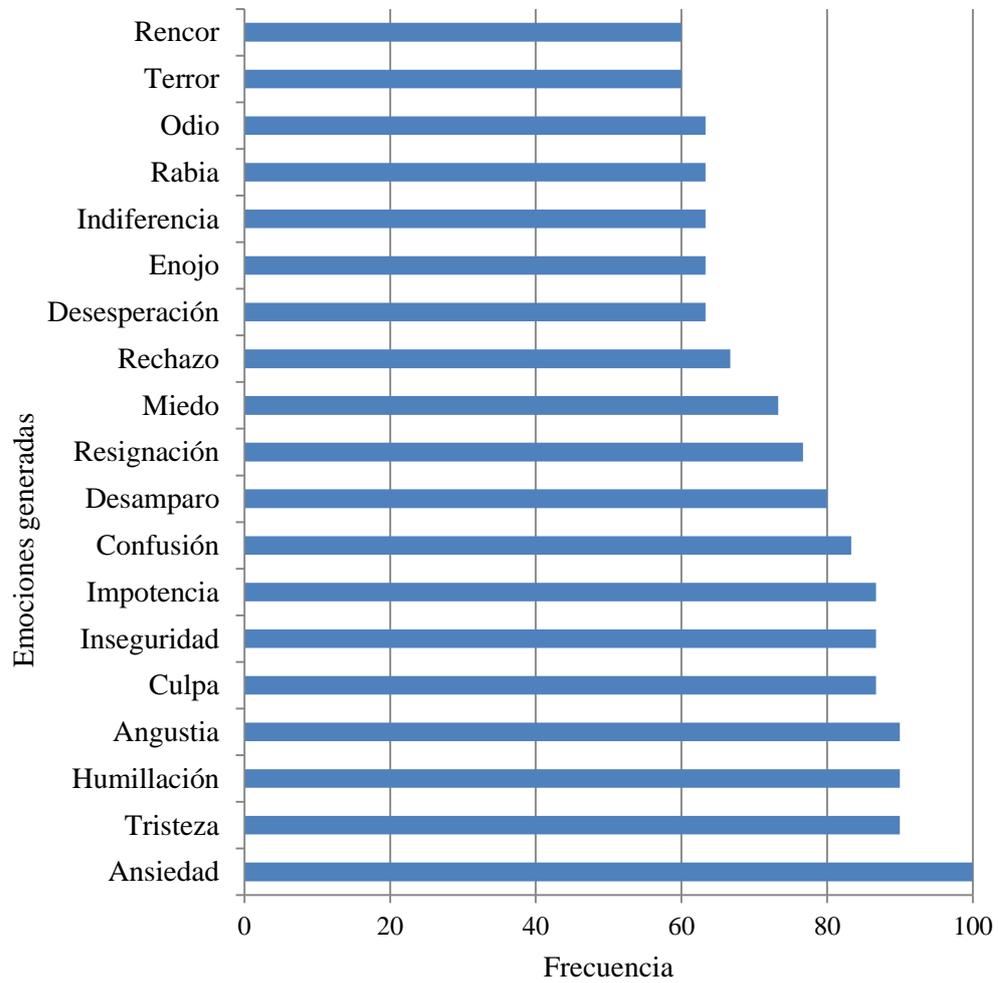


Figura 4

Frecuencia de emociones generadas por las conductas adoptadas



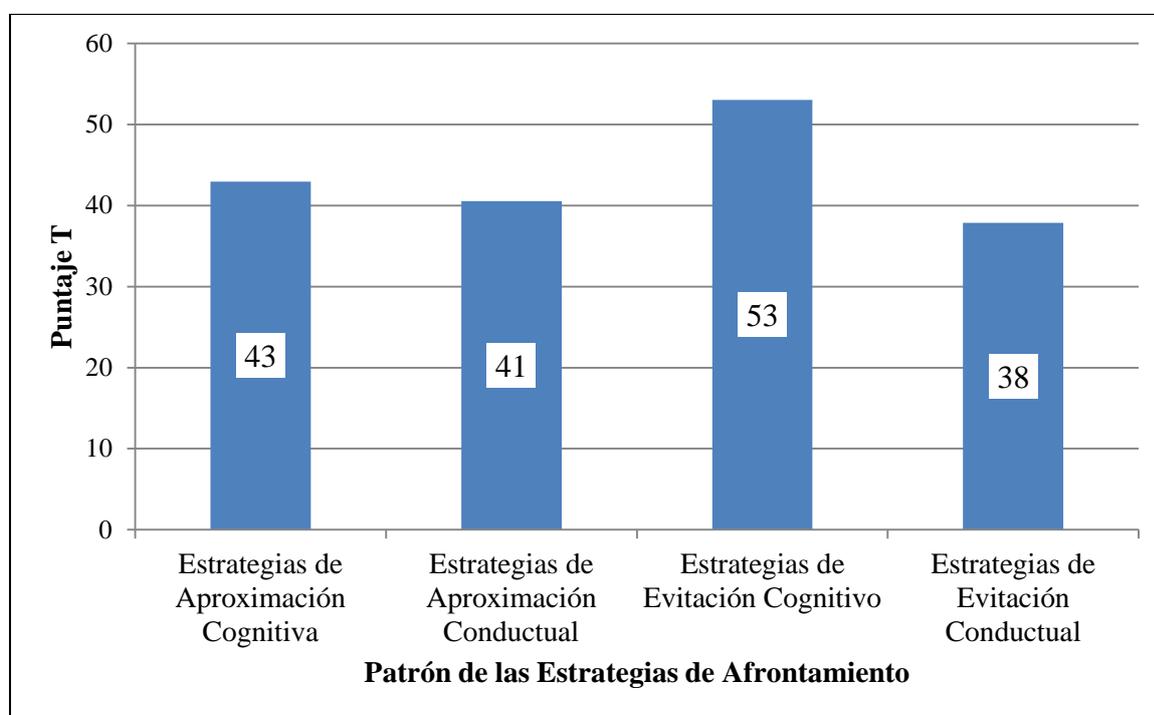
Resultados correspondientes al objetivo específico 2: *evaluar estrategias de afrontamiento en mujeres adultas en una relación de pareja.*

A partir de la operativización de las variables (Ver Anexo E, Tabla 2 y Tabla 3) se obtuvieron los siguientes puntajes, resultando el patrón indicado en la Figura 5.

- 1) Estrategias de Aproximación Cognitiva = 42,92
- 2) Estrategias de Aproximación Conductual = 40,55
- 3) Estrategias de Evitación Cognitivo = 53,01
- 4) Estrategias de Evitación Conductual = 37,86

Figura 5

Patrón de las Estrategias de Afrontamiento



Los valores finales obtenidos en cada una de las variables descritas se interpretan en base a la consigna de Moos (1993), (ver Anexo E, Tabla 4). Se obtiene así la dimensión de cada estrategia de afrontamiento (Tabla 6).

Tabla 6

Interpretación de la dimensión de las Estrategias de Afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento	Puntaje obtenido	Interpretación según baremos de Moos
------------------------------	------------------	--------------------------------------

Estrategia de Aproximación Cognitiva	43 (entre 41-45)	Algo por debajo del promedio
Estrategia de Aproximación Conductual	41 (entre 41-45)	Algo por debajo del promedio
Estrategia de Evitación Cognitiva	53 (entre 46-54)	Dentro del promedio
Estrategia de Evitación Conductual	38 (entre 35-40)	Muy por debajo del promedio

Los resultados indican que tanto las Estrategias de Aproximación Cognitiva como las de Aproximación Conductual se hallaron *algo por debajo del promedio*. Las Estrategias de Evitación Cognitiva resultaron estar dentro del promedio establecido y las Estrategias de Evitación Conductual se hallaron *muy por debajo del promedio*.

Resultados correspondientes al objetivo específico 3: *analizar si existe asociación entre violencia psicológica y estrategias de afrontamiento en mujeres adultas en una relación de pareja.*

Para el cumplimiento del tercer objetivo, en primer término se realizaron las Pruebas de Normalidad Shapiro-Wilk de todas las variables intervinientes (Ver Anexo E, Tabla 5 y Tabla 6). Luego se realizaron las correlaciones entre las variables correspondientes con el fin de verificar las hipótesis planteadas (Tabla 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14).

Tabla 7

Correlación de Pearson entre Conductas en Relación de Pareja y Estrategia de Aproximación Cognitiva.

		C.R.Pareja	E.A:Cognitiva
C.R.Pareja	Correlación de Pearson	1	-.197
	Sig. (bilateral)		.297
	N	30	30
EA.Cognitiva	Correlación de Pearson	-.197	1
	Sig. (bilateral)	.297	

N	30	30
---	----	----

De acuerdo a la Tabla 7, se puede observar que no existe correlación entre las Conductas en Relación de Pareja y Estrategias de Aproximación Cognitiva con un $r = -.197, p > .001$

Tabla 8

Correlación de Pearson entre Conductas en Relación de Pareja y E. de Aproximación Conductual

		C.R.Pareja	E.A.Conductual
C.R.Pareja	Correlación de Pearson	1	-.240
	Sig. (bilateral)		.202
	N	30	30
E.A.Conductual	Correlación de Pearson	-.240	1
	Sig. (bilateral)	.202	
	N	30	30

Según indica la Tabla 8, no existe correlación entre las Conductas en Relación de Pareja y las Estrategias de Aproximación Conductual con $r = -.240, p > .001$

Tabla 9

Correlación Rho de Spearman entre Conductas en Relación de parejas y Estrategias de Evitación Cognitiva

		C.R.Pareja	E.E.Cognitiva
Rho de Spearman	C.R.Pareja	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.
		N	30
	E.E.Cognitiva	Coeficiente de correlación	-.207
		Sig. (bilateral)	.272
		N	30

De acuerdo a la Tabla 9, no existe correlación entre las Conductas en Relación de Pareja y las Estrategias de Evitación Cognitiva con $r = -.207, p > .001$

Tabla 10

Correlación de Pearson entre Conductas en Relación de Pareja y Estrategias de Evitación Conductual

		C.R.Pareja	E.E.Conductual
C.R.Pareja	Correlación de Pearson	1	-.158
	Sig. (bilateral)		.405
	N	30	30
E.E.Conductual	Correlación de Pearson	-.158	1
	Sig. (bilateral)	.405	
	N	30	30

Según indica la Tabla 10, no existe correlación entre las Conductas en Relación de Pareja y las estrategias de Evitación Conductual con $r = -.158, p > .001$

Tabla 11

Correlación de Pearson entre Emociones Generadas y Estrategias de Aproximación Cognitiva

		Emociones G.	E.A. Cognitiva
Emociones G.	Correlación de Pearson	1	-.444*
	Sig. (bilateral)		.014
	N	30	30
E.A.Cognitiva	Correlación de Pearson	-.444*	1
	Sig. (bilateral)	.014	
	N	30	30

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

De acuerdo a la Tabla 11, existe una correlación negativa media entre las Emociones Generadas y las Estrategias de Aproximación Cognitiva con $r = -.444, p < .001$

Tabla 12

Correlación de Pearson entre Emociones Generadas y Estrategias de Aproximación Conductual

		Emociones G.	E.A.Conductual
EmocionesG.	Correlación de Pearson	1	-.368*
	Sig. (bilateral)		.045
	N	30	30
EA.Conductual	Correlación de Pearson	-.368*	1
	Sig. (bilateral)	.045	
	N	30	30

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Según indica la Tabla 12, existe correlación negativa débil entre las Emociones Generadas y las Estrategias de Aproximación Conductual con $r = -.368$, $p < .001$

Tabla 13

Correlación Rho de Spearman entre Emociones Generadas y Estrategias de Evitación Cognitiva

		EmocionesG	E.E.Cognitiva
Rho de Spearman	EmocionesG.	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.051
		N	30
	E.E.Cognitiva	Coeficiente de correlación	-.360
		Sig. (bilateral)	.051
		N	30

De acuerdo a la Tabla 13, no existe correlación entre las Emociones Generadas y las Estrategias de Evitación Cognitiva con $r = -.360$, $p > .001$

Tabla 14

Correlación de Pearson entre Emociones Generadas y Estrategias de Evitación Conductual

		EmocionesG.	E.E.Conductual
EmocionesG.	Correlación de Pearson	1	-.460*

	Sig. (bilateral)		.011
	N	30	30
E.E.Conductual	Correlación de Pearson	-.460*	1
	Sig. (bilateral)	.011	
	N	30	30

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Según la Tabla 14, existe correlación negativa media entre las Emociones Generadas y las Estrategias de Evitación Conductual con $r = -.460$, $p < .001$

Como resultado del análisis planteado, se observó que las estrategias de aproximación cognitiva (Tabla 7) y las de aproximación conductual (Tabla 8), así como las estrategias de evitación cognitiva (Tabla 9) y evitación conductual (Tabla 10) no se asociaron a las conductas o actitudes violentas manifestadas en la relación de pareja.

En cambio, se observó que existe asociación entre las estrategias de aproximación cognitiva (Tabla 11), de aproximación conductual (Tabla 12) y las estrategias de evitación conductual (Tabla 14) con las emociones generadas por las conductas violentas manifestadas en la relación de pareja. Por otro lado, no existe asociación entre las estrategias de evitación cognitiva y las emociones (Tabla 13).

DISCUSIÓN

La presente investigación se elaboró con el propósito de analizar la violencia psicológica hacia las mujeres en relaciones de pareja, explorando tanto las estrategias de afrontamiento que desarrollan para confrontar el factor estresor, como la relación entre ambas variables. A continuación, se expone una discusión detallada de los resultados obtenidos, relacionándolos con los estudios previos en la literatura científica y examinando posibles coincidencias, diferencias o contribuciones significativas al campo de estudio.

Con respecto al primer objetivo planteado, *“describir la forma en que se manifiesta la violencia psicológica en mujeres adultas en una relación de pareja”*, y a partir del

análisis del Cuestionario de Violencia Psicológica en relaciones de Pareja, se identificaron las conductas que se presentaron con mayor frecuencia. Entre ellas se destacan la *negación de la realidad*, el *egoísmo* y la *manipulación de la realidad* (96,7%), *falta de empatía y apoyo* (93,4%), *acusaciones, insistencia abusiva e insultos* (90%), *críticas, órdenes y control* (86,7%), *monopolización* y las *posturas y gestos amenazantes* (83,3%), *aislamiento* de la víctima (80%), *descalificación y oposición* (76,7%), *ridiculización* (73,3%), *reproches, conductas destructivas y rechazos* (66,7%), *amenazas de abandono* (56,7%). Con menor frecuencia, se registraron *amenazas de suicidio* (53,3%), *amenazas de muerte* (46,7%).

Estos resultados guardan coherencia con los obtenidos en una investigación realizada por Páramo y Arrigoni (2018) en el que indicaron que las conductas de mayor frecuencia en las relaciones de noviazgo fueron: *oposicionismo* (72,1%), *reproches* (69,5%), *acusaciones* (63,6%), *crítica* (62,8%), *falta de empatía y apoyo* (58%), *manipulación de la realidad* (56,3%) y *egoísmo* (52,1%), siendo la *amenaza de muerte*, la de menor frecuencia. En ambos estudios se utilizó el mismo instrumento de investigación, sin embargo, las muestras poblacionales fueron distintas, lo cual podría explicar las variaciones observadas. Mientras el presente estudio se centró en mujeres expuestas a violencia de pareja, la investigación de Páramo y Arrigoni empleó una muestra de 452 estudiantes universitarios en relaciones de noviazgo. Estas diferencias en el contexto y el tipo de relación pueden influir tanto en la prevalencia como en la intensidad de ciertos comportamientos violentos.

Se observa que, en las relaciones de noviazgo, aunque se presentan conductas de conflicto y manipulación como *oposicionismo*, *reproches*, *acusaciones*, *críticas*, *falta de empatía*, *manipulación de la realidad* y *egoísmo*, estas aparecen en porcentajes significativamente menores en comparación con el grupo de mujeres que conviven con una pareja maltratadora. Los datos muestran, por ejemplo, que las *acusaciones* y *críticas* en el grupo de estudiantes son un 1,4% menor, mientras que el *egoísmo* y la *manipulación de la realidad* se presentan en un 1,6% menos. Asimismo, los comportamientos de *control* y *monopolización* son un 2,3% más bajo en los estudiantes. No obstante, es relevante señalar que el *oposicionismo* y los *reproches* son un 1,2% superiores en el grupo de estudiantes universitarios, lo cual sugiere que estas conductas conflictivas son relativamente comunes en este tipo de relaciones, aunque no adquieren la sistematicidad ni el impacto destructivo que se observa en las relaciones de pareja con violencia establecida.

Estas diferencias porcentuales permiten inferir que, aunque en ambos grupos existen elementos de conflicto, las mujeres que conviven con una pareja maltratadora experimentan niveles significativamente más altos de manipulación y abuso psicológico. Esta realidad subraya la importancia de diferenciar entre conflictos propios de la relación y dinámicas abusivas, pues en el grupo de estudiantes universitarios las conductas conflictivas se presentan con menor intensidad y frecuencia, mientras que en el grupo de mujeres maltratadas estos patrones se convierten en elementos estructurales y persistentes de la relación, consolidando la violencia psicológica como una constante. La comparación entre ambos grupos indica que, si bien los estudiantes universitarios inhiben ciertas actitudes de oposición y reproche, éstas no alcanzan el nivel de control y destrucción psicológica que caracteriza a las relaciones en las que la violencia es sistemática.

Por otro lado, en el grupo de mujeres convivientes con su pareja, se observa una prevalencia significativamente elevada en egoísmo por parte de su pareja y negación de la realidad, por parte de ella. Estos elementos permiten a la pareja agresora invalidar la percepción de la mujer y mantener un control coercitivo sobre su voluntad. Esta dinámica se caracteriza por una marcada falta de empatía, que se traduce en indiferencia hacia las necesidades de la víctima y en una notable dificultad para establecer una conexión emocional saludable. Además, en este grupo emergen comportamientos específicos de abuso psicológico, tales como insultos, órdenes autoritarias, monopolización de las decisiones, posturas y gestos intimidantes, aislamiento de la víctima de su entorno social, descalificación y ridiculización. Estas conductas están orientadas a minar la autoestima de la mujer y a restringir tanto su autonomía como su red de apoyo social, reforzando el ciclo de violencia y subordinación que define a estas relaciones.

En relación con las *emociones más frecuentemente experimentadas debido a la ocurrencia de conductas de violencia psicológica*, se identificó en el estudio de Páramo y Arrigoni (2018), que la emoción predominante es la *angustia*, reportada por el 58% de los participantes. Le siguen la *tristeza*, con un 51%, y el *enojo*, con un 49%.

En contraste, en el grupo de mujeres expuestas a los mismos comportamientos de violencia psicológica, las emociones fueron experimentadas con una mayor frecuencia e intensidad. La *ansiedad* fue reportada por el 100% de los casos analizados, lo que resalta el impacto emocional profundo y generalizado de las conductas abusivas. A continuación, se encuentran la *humillación*, *tristeza* y *angustia*, cada una en un 90%. Además, estas mujeres

manifestaron haber experimentado *sentimientos de culpa, impotencia e inseguridad* en un 86,7%, *confusión* en un 83,3%, *desamparo* en un 80%, *resignación* en un 76,7%, *miedo* en un 73,3%, *rechazo* en un 66,7%, y *desesperación, enojo, odio, rabia e indiferencia* en un 63,3%. Estos datos subrayan el impacto psicológico considerablemente más grave que experimentan las mujeres que conviven con una pareja maltratadora, reflejando una gama más amplia de emociones intensas, lo cual puede contribuir a la consolidación del ciclo de abuso psicológico en relaciones de pareja violentas.

Estas diferencias emocionales entre los dos grupos refuerzan la idea de que el contexto y la duración de la exposición a la violencia psicológica influyen de manera significativa en la intensidad de las respuestas emocionales. Mientras que en las relaciones de noviazgo los sentimientos de angustia y tristeza predominan, en las relaciones abusivas las emociones se diversifican y profundizan, lo que puede tener un impacto a largo plazo en el bienestar psicológico de las víctimas.

En cuanto a la afectación que los comportamientos violentos tuvieron en las personas maltratadas, los resultados en la investigación de Páramo y Arrigoni (2018) mostraron que la mayoría de los estudiantes no se sintieron emocionalmente afectados. En cambio, los resultados del presente estudio difieren substancialmente en este aspecto, ya que el 96,7% de las participantes, es decir, 29 de las 30 mujeres entrevistadas, reportaron que la ocurrencia y frecuencia de conductas violentas tuvieron un impacto negativo en la relación de pareja. Este impacto no solo afectó la calidad de la convivencia, sino que también generó una atmósfera de tensión constante y un deterioro significativo de la dinámica relacional. Esto subraya la importancia de tener en cuenta el contexto y las experiencias individuales al evaluar el impacto de la violencia psicológica en las relaciones de pareja.

Calvete et al. (2005) también realizaron una investigación acerca del tema y desarrollaron el Inventario de Abuso Psicológico en las Relaciones de Pareja (IAPRP), el cual consta de 17 categorías de abuso emocional. En su muestra participaron 117 mujeres atendidas en servicios para víctimas de violencia doméstica. Los resultados de su investigación mostraron que las conductas más frecuentes fueron las siguientes: el 76,6% se enfadó porque no estaba de acuerdo con él, el 72,7% hizo algo deliberadamente para hacerla sentir mal, el 67% ocultó información, el 66,4% controló lo que ella podía y no podía hacer, el 58,9% la aisló de familiares y amigos, y el 58% la insultó.

En este caso, la muestra es similar a la del presente estudio aunque varía en el instrumento empleado para su análisis. Al comparar estos resultados, se observa una diferencia mínima en la frecuencia de aparición de las conductas de abuso psicológico. Por ejemplo, si se comparan ítems relacionados, como el 66,7% de *oposición* en el presente estudio frente al 76,6% de desacuerdo reportado por Calvete et al. (2005), o el 83,3% de *control* frente al 66,4% en su investigación. Lo mismo ocurre con el 73,3% de *aislamiento* en el presente estudio comparado con el 58,9% encontrado en el estudio de Calvete et al., y el 73,4% en *insultos* frente al 58% en el otro estudio.

Sin embargo, una diferencia relevante es que en la investigación actual, prevalecen conductas como la *negación de la realidad* por parte de la pareja, que alcanzó un 93,4%, seguido de las *acusaciones, egoísmo y manipulación de la realidad* (86,7%), la *falta de empatía y apoyo* (83,4%), y la *monopolización y las críticas constantes* (80%). Estos hallazgos sugieren que, aunque las conductas de abuso psicológico en ambas investigaciones son similares, existen algunas diferencias en la prevalencia y la naturaleza de los comportamientos identificados. En particular, en el presente estudio, parece haber una mayor frecuencia de conductas manipulativas y despectivas, como la *negación de la realidad* y las *acusaciones*, lo que refleja una dinámica de control psicológico más compleja.

Con respecto al segundo objetivo planteado, **“evaluar las estrategias de afrontamiento en mujeres adultas en una relación de pareja”**, los resultados de esta investigación indican que tanto las estrategias de aproximación tanto cognitivas como conductuales están ligeramente por debajo del promedio mientras que las estrategias de evitación conductual se encuentran considerablemente por debajo del promedio. No obstante, las estrategias de evitación cognitiva, que implican negar y minimizar los efectos negativos del evento estresante y percibirlo como algo inmutable, registraron los puntajes más elevados. Estas estrategias incluyen la evitación cognitiva propiamente dicha, la aceptación y la resignación.

La *estrategia de aproximación cognitiva* se caracteriza por analizar cada aspecto del evento estresante por separado, basándose en experiencias previas y ensayando mentalmente posibles acciones a tomar y sus consecuencias. Asimismo, implica aceptar la realidad del evento y buscar modificarlo con el fin de obtener resultados positivos, empleando herramientas como el análisis lógico y la reevaluación positiva.

Por su parte, las *estrategias de aproximación conductual*, consisten en buscar orientación y apoyo, así como implementar acciones específicas para modificar directamente el evento estresante y sus efectos. Estas estrategias comprenden tanto la búsqueda de orientación y apoyo como la resolución de problemas.

Finalmente, la estrategia menos desarrollada fue la de *evitación conductual*, que implica intentar compensar las pérdidas provocadas por el evento estresante y adoptar comportamientos que alivien temporalmente la tensión generada, mediante la expresión de emociones negativas como la ira y la desesperanza. Dentro de esta categoría se incluyen la búsqueda de recompensas alternativas y la descarga emocional.

Los hallazgos obtenidos permiten inferir que las mujeres maltratadas tienden a adoptar estrategias de afrontamiento menos efectivas, destacándose especialmente aquellas centradas en la evitación cognitiva. Este patrón de afrontamiento podría estar relacionado con la perpetuación de la situación de maltrato dentro de la relación de pareja, ya que la ausencia de estrategias activas orientadas a la resolución de problemas limita significativamente la capacidad de las víctimas para modificar las circunstancias adversas. Asimismo, esta tendencia dificulta el desarrollo de mecanismos de empoderamiento, esenciales para interrumpir el ciclo de violencia.

El presente estudio coincide con la investigación de Echeburúa y Amor (2019) al clasificar las estrategias de afrontamiento ante hechos traumáticos en dos categorías: "adaptativas" e "inadaptativas". Mientras que las adaptativas incluyen la evitación cognitiva centrada en aspectos positivos de la vida, el apoyo social y el distanciamiento de personas tóxicas, las inadaptativas se caracterizan por la evitación conductual, como el aislamiento social y el rechazo de ayuda. Este estudio confirma que la *evitación conductual es ineficaz* en mujeres maltratadas, afectando negativamente su bienestar y vida cotidiana.

Además, la investigación actual muestra que la evitación cognitiva, especialmente la negación y minimización de los efectos negativos, es la estrategia de afrontamiento más común entre las participantes. Aunque Echeburúa y Amor (2019) la consideran adaptativa al centrarse en lo positivo, en el contexto de violencia de pareja, esta estrategia refuerza la resignación y perpetúa la situación de maltrato, al fomentar la percepción de que la situación es inmutable y limitar las estrategias proactivas.

Por otro lado, las estrategias orientadas a la acción, como la búsqueda de apoyo y la resolución de problemas, son menos frecuentes en las mujeres maltratadas, lo que limita su capacidad de cambio y empoderamiento. En el ámbito emocional, ambos estudios coinciden en que el afrontamiento adaptativo promueve la liberación positiva de emociones. Sin embargo, en este estudio, las mujeres maltratadas tienden a mantenerse ancladas en emociones negativas como nostalgia, impotencia y culpa, lo que refuerza la inmovilidad y la ineficacia de su afrontamiento.

En resumen, mientras que el estudio de Echeburúa y Amor (2019) identifica estrategias de afrontamiento adaptativas que ayudan a manejar el impacto emocional de eventos traumáticos, el presente estudio revela una inclinación por estrategias menos efectivas en las mujeres maltratadas. La evitación cognitiva y conductual se presenta como una estrategia predominante pero inadaptativa, que, lejos de facilitar el afrontamiento, perpetúa el maltrato y contribuye a la consolidación de un ciclo de violencia y dependencia emocional. Estos resultados subrayan la necesidad de intervenciones que promuevan estrategias de afrontamiento activas y adaptativas, orientadas hacia el cambio y el empoderamiento de las víctimas en contextos de violencia de pareja.

Los resultados de esta investigación y el estudio de Galego Carrillo et al. (2016) coinciden en señalar que las mujeres maltratadas tienden a adoptar estrategias de afrontamiento menos efectivas, *especialmente aquellas centradas en la evitación cognitiva*. En este estudio, las mujeres mostraron una *inclinación por negar y minimizar los efectos del maltrato*, lo cual refleja una tendencia a percibir la situación como inmutable, limitando su capacidad para tomar medidas activas que favorezcan su empoderamiento y el cambio de su situación. También encontraron que las mujeres expuestas a violencia de género desarrollan estrategias de regulación emocional menos adaptativas, evitando el uso de enfoques como "centrarse en lo positivo" y "revalorización positiva", lo cual sugiere que el contexto de maltrato limita la capacidad para emplear estrategias más proactivas.

Ambos estudios destacan que la estrategia de aceptación o resignación es frecuente en mujeres que aún no han visibilizado plenamente su situación y tienden a autoculparse, lo cual dificulta el desarrollo de recursos de afrontamiento efectivos. Este patrón de afrontamiento tiende a perpetuar la violencia en la relación, ya que las mujeres se enfocan en resignarse a la situación en lugar de buscar activamente soluciones o intentar modificar sus circunstancias. *La falta de estrategias activas y de resolución de problemas* en ambos estudios subraya la

importancia de promover enfoques de afrontamiento más adaptativos y proactivos, que favorezcan el empoderamiento y la capacidad de cambiar la dinámica de violencia en las relaciones de pareja.

En el tercer objetivo planteado, “*analizar si existe asociación entre violencia psicológica y estrategias de afrontamiento en mujeres adultas en una relación de pareja*”, los resultados obtenidos indican que las conductas o actitudes que reflejan distintos grados de violencia en una relación de pareja no se relacionan con las estrategias de aproximación cognitiva o conductual, ni con las estrategias de evitación cognitiva o conductual.

Sin embargo, se halló una relación significativa entre las *emociones generadas* por las conductas de la pareja y las *estrategias de afrontamiento de aproximación cognitiva y conductual*. Esto indica que las emociones provocadas por el comportamiento de la pareja, como la frustración, tristeza o ira, pueden influir en cómo las personas intentan procesar cognitivamente la situación o en las acciones que toman para enfrentarlas, ya sea buscando soluciones o tomando algún tipo de acción.

Por otro lado, también se identificó relación entre las *emociones generadas* por las conductas de la pareja y las *estrategias de evitación conductual*. Esto sugiere que, cuando las emociones negativas se intensifican, algunas personas pueden recurrir a conductas de evitación, como alejarse o evadir la situación en lugar de enfrentarse a ella. No obstante, no se encontró relación entre las emociones y las estrategias de evitación cognitiva, lo que podría indicar que las personas no emplean mecanismos cognitivos de evasión, como la negación o minimización, en respuesta a las emociones provocadas por su pareja.

En estudios como el de Comijs et al. (1999), se ha investigado la relación entre la hostilidad y el estilo de afrontamiento, concluyendo en la existencia de una correlación entre ambos. Específicamente, se encontró que ser víctima de agresiones verbales crónicas, maltrato físico o psíquico, o abuso económico está asociado con el *uso de mecanismos de afrontamiento pasivos y de evitación*. Las víctimas de estos tipos de violencia mostraron mayores tasas de agresividad en la escala de hostilidad y eran más propensas a emplear estilos de afrontamiento pasivo, en lugar de estrategias activas para enfrentar los problemas.

Este hallazgo refuerza la noción de que una exposición sostenida a la violencia tiende a fomentar respuestas de *inacción y evasión*, posiblemente como un *mecanismo de autoprotección*. Comijs et al. (1999) sugieren que esta tendencia a la evasión y la pasividad

puede consolidarse como un estilo de afrontamiento, limitando la capacidad de las víctimas para actuar y enfrentar de manera activa la situación abusiva.

Ambos estudios aportan perspectivas complementarias: mientras el primero destaca la influencia inmediata de las emociones en el afrontamiento, el segundo resalta el impacto de la violencia crónica en el desarrollo de estilos pasivos. Este contraste subraya la importancia de entender tanto las respuestas emocionales inmediatas como las adaptaciones a largo plazo en el contexto de violencia, ya que ambos enfoques son fundamentales para diseñar intervenciones eficaces y oportunas.

Según los resultados obtenidos en el presente trabajo, la ansiedad se manifiesta en el 100% de las mujeres expuestas a violencia psicológica. Teniendo en cuenta este factor, es necesario considerar la relación que existe entre ansiedad y estrategias de afrontamiento.

La investigación de Gantiva Díaz et al. (2010), tuvo como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento en personas con y sin ansiedad y reveló que las personas con ansiedad tienden a emplear estrategias de evitación cognitiva y conductas pasivas, mientras que aquellas sin ansiedad prefieren estrategias activas, como la solución de problemas. Esto sugiere que la ansiedad influye en el tipo de afrontamiento: en situaciones de violencia, quienes experimentan menor ansiedad son más propensos a utilizar estrategias activas, mientras que las personas con mayor ansiedad tienden hacia la evitación. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar la ansiedad en contextos de violencia psicológica, ya que una adecuada gestión de esta emoción podría facilitar un afrontamiento más activo y adaptativo.

Los resultados de Gantiva Díaz et al.(2010) son coherentes con los obtenidos en la presente investigación, que evidencian que los sujetos con ansiedad tienden a adoptar estrategias desadaptativas, como la evitación, frente a situaciones que perciben como pérdida de control. En el contexto de mujeres expuestas a maltrato psicológico, donde la autoestima y la seguridad se ven afectadas, estas estrategias de afrontamiento desadaptativas son especialmente relevantes, ya que contribuyen a una disminución en la capacidad de planificar y organizar acciones efectivas. La ansiedad y la inseguridad que experimentan estas mujeres, junto con dificultades para resolver problemas, incrementan su vulnerabilidad y dificultan la implementación de estrategias de reevaluación positiva.

Los hallazgos obtenidos son consistentes con los planteamientos expuestos en el marco teórico del presente estudio, particularmente con las ideas de Lazarus y Folkman (1986, citados en Acosta, 2017). Estos autores sostienen que es frecuente observar en mujeres maltratadas, conductas evitativas y pasivas a nivel cognitivo y conductual. Estas respuestas buscan mantener la esperanza, negar aspectos negativos, evitar asumir riesgos y prevenir situaciones más graves. Tal comportamiento refleja una vulnerabilidad psicológica, donde la magnitud de la amenaza supera los recursos disponibles para afrontarla.

A su vez, este planteamiento es reforzado por Urra Portillo (2023), quien sostiene que el proceso de afrontamiento requiere no solo reevaluaciones cognitivas, como la definición del problema y la búsqueda de soluciones, sino también estrategias dirigidas a modificar la percepción de la persona afectada. Las investigaciones previas muestran que, a mayor ansiedad, menor uso de estrategias adaptativas y mayor recurrencia a estrategias desadaptativas, lo cual se observa en las mujeres maltratadas que enfrentan situaciones de violencia. Los resultados obtenidos en el presente estudio respaldan esta teoría, evidenciando que las respuestas evitativas son comunes en contextos de alta ansiedad y maltrato psicológico.

Es posible inferir que, si bien las mujeres en situaciones de maltrato intentan adaptarse a su realidad, la carencia de habilidades para implementar estrategias más adaptativas, como la solución de problemas y la reevaluación positiva, refuerza su percepción de falta de control, lo que contribuye a una respuesta continua de evitación. Las mujeres en proceso de búsqueda de una salida a su situación de violencia suelen repetir el ciclo de maltrato, manifestando un conflicto interno y ambivalencia. Esto refleja la compleja dinámica subyacente entre los momentos de aparente calma y los episodios violentos. Esta situación puede generar un ciclo de frustración, en el que el afrontamiento desadaptativo perpetúa la sensación de impotencia. Este patrón subraya la necesidad urgente de intervenciones psicológicas que se centren en reducir la ansiedad y fomentar estrategias de afrontamiento activas, con el objetivo de mejorar su bienestar psicológico y romper el ciclo de violencia.

Limitaciones

El presente estudio presenta diversas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, el uso de una muestra no probabilística e intencional limita la generalización de

los resultados a la población en su conjunto. La selección de participantes se restringió exclusivamente a mujeres víctimas de violencia de género que acudieron a la oficina de la Dirección de Género y Diversidad, lo que definió de manera específica la composición del grupo estudiado y redujo la validez externa de los hallazgos.

Asimismo, la investigación se centra en las mujeres como víctimas de maltrato en la relación de pareja, lo que podría interpretarse como un enfoque sesgado, dado que los hombres también pueden ser víctimas de violencia. No obstante, el estudio se basa en las estadísticas mundiales y nacionales, que muestran que las mujeres siguen siendo las principales víctimas de la violencia de género, por lo que su enfoque refleja esta realidad empírica.

Futuras líneas de investigación

Se sugiere ampliar el tamaño de la muestra para mejorar la representatividad y solidez de los resultados. Asimismo, sería pertinente incluir participantes varones o adoptar un enfoque que no realice distinción por sexo, sino por género, con el objetivo de considerar la diversidad y complejidad de identidades. Adicionalmente, se propone profundizar en la temática a través de un enfoque mixto o cualitativo, permitiendo explorar las percepciones y vivencias de los sujetos desde sus propias perspectivas y contextos.

CONCLUSIONES

En este apartado se presentan las conclusiones alcanzadas en el estudio. Cabe destacar que, debido al tipo de muestreo no probabilístico e intencional utilizado, los resultados no pueden generalizarse a la población en su totalidad y están limitados a las características específicas de la muestra.

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la *violencia psicológica* y las *estrategias de afrontamiento* empleadas por mujeres adultas en relaciones de pareja. Se buscó identificar los mecanismos que estas mujeres utilizan para enfrentar situaciones de abuso y mitigar sus efectos emocionales y psicológicos. Los resultados obtenidos pueden contribuir al desarrollo de intervenciones que promuevan formas de adaptación más efectivas y una recuperación emocional adecuada en mujeres víctimas de

violencia de pareja, fortaleciendo así su capacidad para afrontar y superar las consecuencias del abuso psicológico.

La violencia psicológica se ha definido como un “conjunto de conductas físicas o verbales, tanto activas como pasivas, que afectan la integridad emocional de la víctima de manera continua y sistemática”, con el propósito de intimidar, desvalorizar, generar sentimientos de culpa o sufrimiento y controlar o dañar emocionalmente a la persona afectada.

Los resultados de este estudio evidencian que, en mujeres expuestas a maltrato psicológico en relaciones de pareja, predominan emociones como ansiedad, humillación, tristeza, angustia, culpa e impotencia, lo cual refleja un impacto emocional profundo y duradero. Este efecto se intensifica por la prevalencia de conductas como la manipulación de la realidad, el egoísmo y la negación, las cuales permiten al agresor invalidar la percepción de la víctima y ejercer un control coercitivo sobre su voluntad.

Además, la recurrencia de estas conductas violentas, caracterizadas por actitudes de acusación, insistencia abusiva, insultos y un control significativo sobre las decisiones y relaciones de la víctima, genera una atmósfera de tensión y un notable deterioro en la convivencia. Este tipo de comportamiento refleja una complicada dinámica de control psicológico, marcada por patrones de manipulación y descalificación que afectan profundamente el bienestar emocional de las mujeres.

Asimismo, la falta de empatía del agresor, expresada como indiferencia hacia las necesidades de la víctima, dificulta la construcción de una conexión emocional saludable. Conductas de abuso psicológico específicas, como órdenes autoritarias, monopolización de las decisiones, gestos intimidantes, aislamiento social, descalificación y ridiculización, buscan minar la autoestima de la mujer, restringir su autonomía y su red de apoyo social, reforzando así el ciclo de violencia y dependencia.

Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar las experiencias individuales y contextuales al evaluar el impacto de la violencia psicológica en la dinámica de pareja y en la salud emocional de las mujeres afectadas. La amplia gama de emociones negativas observadas refleja cómo las relaciones abusivas profundizan el sufrimiento emocional, lo cual tiene efectos a largo plazo y contribuye a consolidar patrones desadaptativos en el ciclo de abuso

El afrontamiento, entendido como los “esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas percibidas como excesivas en relación con los recursos de la persona”, es un proceso dinámico que involucra la interacción entre el individuo, sus recursos y su entorno. La interpretación de un evento influye en la evaluación de la amenaza, y el afrontamiento actúa como un factor estabilizador, ayudando a mantener la adaptación psicosocial en situaciones de alto estrés.

Las conclusiones de este estudio muestran que las mujeres afectadas por el maltrato psicológico en relaciones de pareja tienden a emplear estrategias de afrontamiento menos efectivas, siendo la evitación cognitiva la más predominante. Esta estrategia, caracterizada por la negación y minimización de los efectos negativos, contribuye a la resignación y refuerza la percepción de que la situación es inmutable, perpetuando así el ciclo de maltrato y limitando el uso de estrategias proactivas.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento activas, como la búsqueda de apoyo y la resolución de problemas, fueron menos comunes entre las participantes, reduciendo su capacidad para generar cambios positivos y fomentar su empoderamiento personal. La ausencia de enfoques resolutivos, sumada al predominio de estrategias de evitación cognitiva y conductual, refuerza la dependencia emocional y contribuye a mantener la situación de violencia.

La aceptación o resignación también fue frecuente en las mujeres que no reconocían plenamente su situación de maltrato, quienes tendían a autoculparse, dificultando así el desarrollo de recursos de afrontamiento eficaces. Este patrón, centrado en la aceptación pasiva en lugar de la búsqueda activa de soluciones, podría favorecer la continuidad de la violencia.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones que promuevan estrategias de afrontamiento más adaptativas, orientadas hacia el cambio, el empoderamiento y la capacidad de las víctimas para transformar la dinámica violenta en sus relaciones de pareja.

Además se encontró que las conductas violentas en una relación de pareja no están directamente relacionadas con el uso de estrategias de afrontamiento específicas, ya sean de aproximación o evitación a nivel cognitivo y/o conductual. No obstante, *se identificó una relación significativa entre las emociones generadas por estas conductas violentas y ciertas estrategias de afrontamiento*: de aproximación cognitiva y conductual, así como de evitación

conductual. Esto sugiere que emociones negativas, como la humillación, tristeza, angustia, impotencia, influyen en la manera en que las personas procesan cognitivamente la situación o en las acciones que eligen para afrontarla.

Asimismo se encontró una relación entre las *emociones* generadas por las conductas de la pareja y las *estrategias de evitación conductual*. Esto sugiere que, cuando las emociones negativas se intensifican, algunas personas pueden recurrir a conductas de evitación, como alejarse o evadir la situación en lugar de enfrentarla. Sin embargo, no se halló relación entre las emociones y las estrategias de evitación cognitiva, lo cual podría indicar que las personas no emplean mecanismos cognitivos de evasión, como la negación o minimización, en respuesta a las emociones provocadas por su pareja.

En conclusión, la presente investigación demuestra que ser víctima de maltrato psicológico en una relación de pareja se asocia con el uso predominante de estrategias de afrontamiento pasivas y de evitación. Aunque las mujeres intenten adaptarse a su situación de maltrato, la falta de habilidades para aplicar estrategias más adaptativas refuerza su percepción de falta de control e incrementa su vulnerabilidad, lo que contribuye a una respuesta de evitación continua. La exposición prolongada a la violencia tiende a consolidar respuestas de inacción y evasión, probablemente como mecanismo de autoprotección, lo cual limita la capacidad de las víctimas para enfrentar activamente la situación abusiva.

Finalmente, los hallazgos de esta investigación destacan la necesidad de intervenciones psicológicas integrales que aborden diversos aspectos del afrontamiento en víctimas de violencia psicológica. Estas intervenciones deben enfocarse no sólo en la reevaluación cognitiva y la solución de problemas, sino también en una adecuada gestión de sus emociones, como la ansiedad y la angustia, promoviendo estrategias de afrontamiento activas. Al contrarrestar las respuestas desadaptativas que perpetúan la frustración e impotencia, se busca mejorar el bienestar psicológico de las víctimas y dotarlas de herramientas efectivas para romper el ciclo de violencia.

REFERENCIAS

- Acosta, A.L.M., (2017) *Afrontamiento y niveles de depresión en adultos diagnosticados con hemofilia*. [Tesis de Licenciatura en Psicología]. Universidad del Aconcagua.
- American Psychological Association (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM-5*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreo, A., Hilario, S. P., y Orteso, F. J. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213-225.
<https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.218>
- Asensi Pérez, L.F. (2008). La prueba pericial psicológica en asuntos de violencia de género. *Revista Internauta de Práctica Jurídica*, 15-29. www.uv.es
- Blázquez Alonso, M., Moreno Manso, J.M. y García-Baamonde Sánchez, M.E. (2009). Estudio del maltrato psicológico, en las relaciones de pareja, en jóvenes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, 7(2), 691-714. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121945005>
- Blázquez Alonso M., Moreno Manso J.M. y García-Baamonde Sánchez, M.E. (2010). Revisión teórica del maltrato psicológico en la violencia conyugal. *Psicología y Salud*, 20(1), 66-75. <https://www.academia.edu>
- Bordón, C. (2017). *Violencia Psicológica en la relación de noviazgo, en jóvenes universitarios de la Ciudad de Córdoba* [Tesis de maestría]. Universidad del Aconcagua. http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/762/tesisviolencia.pdf
- Buiklece Salardi, C. J. (2019). *Dependencia Emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja*. [Tesis de grado]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:6522550f-d1a4-4a7c-95c2-e57696a7191f>.
- Calvete, E., Corral, S., y Estévez, A. (2005). Desarrollo de un inventario para evaluar el abuso psicológico en las relaciones de pareja. *Clínica y Salud*, 16(3), 203-221.
<http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=180617759001>

- Calvete, E., Estévez, A., y Corral, S. (2007). Trastorno por estrés postraumático y su relación con esquemas cognitivos disfuncionales en mujeres maltratadas. *Psicotherma*, 19(3), 446-451.
- Cobos Jiménez, E. (2016). *Apego, resiliencia y afrontamiento: un estudio con víctimas de violencia de género*. [Tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid.
- Coker, A.L., Davis, K.D., Arias, I., Desai S., Sanderson, M., Brandt & H.M., Smith, P.H. (2002). Physical and Mental Health Effects of Intimate Partner Violence for Men and Women. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 260-268. <https://www.researchgate.net/publication/11058611>
- Comijs, H.C., Jonker C., Van Tilburg W. y Smit J.H. (1999). Hostility and coping capacity as risk factors of Elder mistreatment. *Soc. Psychiatr Epidemiol.* doi: 10.1007/s001270050111
- Echeburúa, E., y Amor, P. J. (2019). Memorias traumáticas: estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas. *Terapia psicológica*, 37(1), 71-80. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000100071>
- Echeburúa E. y Paz de Corral. *Manual de violencia familiar*. (1998). Siglo Veintiuno de España Editores, sa. DOI:10.5209/CUTS.9123
- Fontecha, C.P.A. (2021). Violencias contra las mujeres y estrategias de afrontamiento en Latinoamérica. *Poliantea*, 16(29). <https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea>
- Galego Carrillo, V., Satibañez Gruber R. y Iraurgi Castillo, I. (2016). *Estrategias cognitivas de regulación emocional en mujeres en situación de maltrato*. Universidad de Deusto. <http://recyt.fecyt.es/index.php/PSRI/>
- Gantivia Díaz, C.A., Luna Viveros, A., Dávila, A.M. y Salgado, M.J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psicología, Avances de la Disciplina*, 4(1), 63-72. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086006>
- Gispert Altheide, G.M. (2017). *La relación entre violencia psicológica y personalidad en las relaciones de pareja* [Tesis de maestría]. Universidad Pontificia Comilla de Madrid. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/22573>

- González J. (1998). El problema de las mujeres que sufren maltrato en la relación de pareja. *IPSI Revista de Investigación en Psicología*, 1(2), pp. 75-98. <http://docplayer.es/2482741-El-problema-de-las-mujeres-que-sufren-maltrato-en-la-relacion-de-pareja-1.html>
- Hernández Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Huarcaya M.A.C. (2020). *Dependencia emocional y modos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia infligida por la pareja*. [Tesis de grado]. Universidad César Vallejo. repositorio.ucv.edu.pe
- Ley 26485. (2009). *Ley de protección integral a las mujeres*. (Argentina). www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26485-152155
- Mikulic, I. M. y Crespi, M. C. (2008). Adaptación y validación del inventario de respuestas de afrontamiento de Moos (CRI-A) para adultos. *Anuario de Investigaciones*, XV, 305-312. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139944030>
- Miracco, M., Lanzillotti, A., Kasangian, L. V. y Lago, A. (2012). *Trastorno de estrés postraumático, estrategias de afrontamiento y creencias en mujeres maltratadas por su pareja*. <https://www.aacademica.org/000-072/256>
- Moos, R. H. (1993). *Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRIA-A)* web.teaediciones.com/Ejemplos/CRI-A-Manual-Extracto.pdf
- Noa Salvazán, L., Creagh Alminán, Y. y Durán Durán, Y. (2014). La violencia psicológica en las relaciones de pareja. Una problemática actual. *Revista de Información Científica*, 88(6). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757253018>.
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1993). *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la mujer*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). *Respeto a las mujeres: prevención de la violencia contra las mujeres*. <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:cd68512f-c628-45cf-997d-dba35553b9f8>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021a). *Estimaciones de la prevalencia de la violencia contra la mujer. Departamento de Salud sexual y Reproductiva e investigaciones.*
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021b). *Violencia contra la mujer, datos y cifras.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>.
- Organización de las Naciones Unidas (2022a). *Derechos Humanos, base de datos.* <https://www.ohchr.org/es/resources/databases>
- Organización de las Naciones Unidas Mujeres (2022b). *Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres.* <https://www.unwomen.org/es/about-the-website/copyright>
- Páramo, M. y Arrigoni, F. (2018). Violencia psicológica en la relación de noviazgo en estudiantes universitarios mendocinos. *Archivos de medicina*, 18(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.18.2.2738.2018>
- Paredes Carrión, R. H. (2005). *Afrontamiento y soporte social en un grupo de pacientes con insuficiencia renal crónica terminal.* [Tesis de grado de Licenciado en Psicología]. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/420>
- Raya Ortega, L., Ruiz Pérez, I., Plazaola Castaño, J., Brun Lopez-Abisab, S., Rueda Lozano, D., García de Vinuesa, L., González Barranco, J. M., Garralon Ruiz, L. M., Arnalte Barrera, M., Lahoz Rallo, B.; Acemel Hidalgo, M., y Carmona Molina, M. P. (2004). La violencia contra la mujer en la pareja como factor asociado a una mala salud física y psíquica. *Atención primaria*, 34, 117-124. [https://doi.org/10.1016/S02126567\(04\)794809w.atencionprimaria.com/79.55wcio](https://doi.org/10.1016/S02126567(04)794809w.atencionprimaria.com/79.55wcio)
- Registro único de casos de violencia contra las mujeres (RUCVM). (2019). *Resultados 2013-2018.* Instituto Nacional de Estadística y Censos - I.N.D.E.C. Argentina. <https://www.indec.gob.ar/indec/web>
- Safranoff A. (2017). Violencia psicológica hacia la mujer: ¿cuáles son los factores que aumentan el riesgo de que exista esta forma de maltrato en la pareja?. *Salud Colectiva*, 13(4), 611-632. doi: 10.18294/sc.2017.1145
- Sistema Integrado de Casos de Violencia por Motivos de Género (SICVG). (2022). Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad. Informe Estadístico.

<https://www.argentina.gob.ar/generos/informes-estadisticos-nacionales-del-sicvg>

Taverniers, K. (2012). *Abuso emocional en la pareja: construcciones y deconstrucciones de género*. Editorial Biblos.

Urra Portillo, J. (2023). Comunicación, violencia de género y suicidio. *Revista española de comunicación en salud*, 14(1), 106-110. <https://doi.aor/10.20318/recs.2023.7838>

Vetere, G., Macagno, B., Kalejman, F., Sánchez, M. E., Rodríguez Biglieri, R., Medina, S. y Pujol, S. (2018). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de género y su relación con el trastorno por estrés postraumático. *Vertex, revista argentina de Psiquiatría*, XXIX, 85-90. Ed: N^o: 003 ISSN 2683-9423

ANEXOS

Anexo A

Información para las Participantes de la Investigación

A través de esta encuesta sobre “Violencia psicológica y estrategias de afrontamiento en mujeres adultas en relación de pareja” se pretende ampliar los conocimientos sobre el tema. Fundamentalmente, concientizar a las mujeres de lo que implica el maltrato psicológico y cumplir con una función preventiva, difundiendo información sobre el estado real y actual de esta problemática con el objetivo de promover medidas de apoyo y contención hacia estas mujeres vulnerables.

El cuestionario consta de 2 etapas:

La 1° etapa consta de 23 preguntas que se deberán contestar marcando en el casillero correspondiente la que más se ajusta a su realidad.

La 2° etapa consta de 8 preguntas que se contestarán marcando en el casillero la que considere más acertada para su situación.

La identidad del participante y los datos relativos a las variables mencionadas, serán **CONFIDENCIALES**, tanto en los informes de investigación como en caso de que los resultados sean publicados. Sólo se generarán datos en base a análisis grupales. Se dará una devolución a los participantes acerca de los resultados obtenidos en la investigación.

El material a analizar será exclusivamente el recabado en los cuestionarios que completan los **participantes que hayan brindado el consentimiento informado**. De no querer participar en el estudio, no se lo incluirá en la muestra.

La participación en esta investigación es **voluntaria**, así como la decisión de dar por terminada la actividad en cualquier momento; los participantes tienen, además, el derecho de formular todas las preguntas que consideren necesarias para aclarar sus dudas. Pueden contactarse por correo electrónico con: alibertonazzi@hotmail.com

Anexo B

Consentimiento Informado

A continuación se presenta el consentimiento informado. Teniendo en cuenta lo explicitado en la sección anterior, por favor, lea atentamente y marque la opción deseada.

Por este medio, hago constar por mi propio derecho, que estoy de acuerdo de formar parte del proyecto de investigación sobre “La violencia psicológica y las estrategias de afrontamiento en mujeres adultas en una relación de pareja”.

Se me ha informado que, de la evaluación que se realice, la información proporcionada y recabada es absolutamente confidencial, de igual forma el uso de la misma será sólo con fines de investigación y estrictamente académicos.

Declaro que mi participación es voluntaria.

Declaro ser yo mismo/a quien conteste la totalidad de los cuestionarios, sin dar participación a terceros excepto la persona que administra la prueba.

He tenido la oportunidad de leer esta declaración de consentimiento informado, la información acerca del objetivo general y el fin de la investigación. Declaro que mis preguntas previas acerca de este estudio han sido respondidas satisfactoriamente.

Acepta participar en esta investigación?:

- SI, acepto participar en esta investigación.**
- NO acepto participar en esta investigación.**

Anexo C

Encuesta Maltrato Psicológico en la Pareja

1. Dirías que en tu relación de pareja existen o existieron conductas o actitudes de:

1.1) Ridiculización: burlas realizadas en público o en privado, que ponen de manifiesto los defectos de una persona, para hacer que parezcan ridículos; por ejemplo: ponerle sobrenombres o adjetivos degradantes, hacerle bromas pesadas.

Estas actitudes se presentaban:	Estas actitudes eran:
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> De ambos miembros de la pareja
<input type="radio"/> Ocasionalmente (a veces)	<input type="radio"/> De su pareja hacia usted
<input type="radio"/> Muchas veces	<input type="radio"/> De usted hacia su pareja
<input type="radio"/> Siempre (todos los días)	

Nota: esta tabla se presentará después de cada ítem.

1.2) Descalificación: negación de la autoridad o capacidad de una persona; por ejemplo: criticar todo lo que hace: “lo hago yo porque sos inútil”; desautorizaciones permanentes: “tu trabajo no sirve para nada” “no sabes hacer nada bien”; contradecirla/lo constantemente en público.

1.3) Menosprecio: sentimiento por el cual se considera a una persona o cosa como indigna de estimación; por ejemplo "uh, vos siempre trayendo porquerías" o "Por qué perdés tiempo en eso, si no sirve para nada?"

1.4) Oposición Permanente u Oposicionismo: resistencia a lo que el otro hace, dice o piensa; por ejemplo: "no, eso no es así, es....."

1.5) Rechazo: evitación brusca de una manifestación afectiva; por ejemplo, cuando intentas dar un beso o un abrazo, y el otro se corre o te esquivo.

1.6) Reproches: hacer reclamos a otra persona, recriminándole algo. El reproche se vincula también a cargar al otro de cierta culpa por algo; por ejemplo: “*nunca estás cuando te necesito*”; “*nunca me ayudás*”.

1.7) Insultos: toda palabra dicha con la intención de menospreciar, agraviar, lastimar u

ofender al otro; por ejemplo: “estúpido/a, ignorante!”

1.8) Amenaza de abandono: toda expresión o actitud de posible abandono físico o emocional con la intencionalidad de generar inquietud e inseguridad en el otro.

1.9) Amenaza de suicidio: “si me dejas, me mato”.

1.10) Amenaza de muerte: “si me dejas, te mato”.

1.11) Falta de empatía y apoyo: actitudes que denotan falta de interés o preocupación por conectarse a otra persona, considerar sus necesidades, compartir sus sentimientos e ideas.

1.12) Egoísmo: excesivo aprecio que tiene una persona por sí misma, y que le hace atender desmedidamente a su propio interés, sin preocuparse por los demás.

1.13) Monopolización: acaparamiento exclusivo de una persona. Se considera al otro como un **objeto de pertenencia**; anulándolo, por ejemplo en sus decisiones.

1.14) Críticas: atribución negativa.

1.15) Posturas y gestos amenazantes.

1.16) Conductas destructivas: daño hacia objetos, pertenencias de la pareja o de sus allegados; por ejemplo romper algo valorado por el otro.

1.17) Aislamiento: control abusivo de la vida del otro, mediante el alejamiento de amistades y restricción de relaciones familiares, sociales y laborales.

1.18) Órdenes: imposiciones sin respetar la igualdad y la autonomía, del otro.

1.19) Insistencia abusiva: demandas personales con el objeto de obtener del otro, propósitos particulares, hasta generar hartazgo.

1.20) Control: intención de dominar todos los aspectos de la vida de la pareja; por ejemplo tomar decisiones por la pareja, abrir su correo personal o leer mensajes privados, controlar las salidas.

1.21) Acusaciones: Atribuir a una persona la responsabilidad de un hecho, generándole sentimientos de culpa.

1.22) Negación: no reconoce la actitud de violencia como propia; por ejemplo: Estas

exagerando!!, no tengo ningún problema. Estas exagerando!!!, si estamos bien.

1.23) Manipulación de la Realidad: desmentir la percepción que tiene el otro con el objetivo de influir en su voluntad o en su interpretación de los hechos; por ejemplo:

"no, no, vos entendiste mal, yo dije eso para apoyarte, no para atacarte (o incomodarte)".

2. ¿Alguna de estas conductas o actitudes afectan o afectaban de alguna manera, la relación de pareja?

- SI
- NO

3. Estas actitudes y conductas señaladas, ¿qué emociones le generaban? (Se puede marcar más de una opción):

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Angustia | <input type="radio"/> Rabia |
| <input type="radio"/> Ansiedad | <input type="radio"/> Rechazo |
| <input type="radio"/> Confusión | <input type="radio"/> Resignación |
| <input type="radio"/> Culpa | <input type="radio"/> Indiferencia |
| <input type="radio"/> Desesperación | <input type="radio"/> Terror |
| <input type="radio"/> Sentimientos de inseguridad | <input type="radio"/> Rencor |
| <input type="radio"/> Miedo | <input type="radio"/> Desamparo |
| <input type="radio"/> Odio | <input type="radio"/> Impotencia |
| | <input type="radio"/> Tristeza |

4. Después de ocurridas algunas de estas situaciones, ¿eran conversadas en la pareja?

- SI
- NO
- Conversaba con la intención de llegar a un acuerdo
- Se disculpaba
- Discutía, defendiendo cada uno su punto de vista
- Se distanciaba

- Lo dejaba pasar, como si nada hubiese sucedido
- Terminaba definitivamente con la relación.
- Buscaba ayuda en:
 - Amigos
 - Familiares
 - Profesional
 - Otros

5. De acuerdo a su percepción, ¿estas actitudes y conductas lo/la afectan o afectaron emocionalmente aun cuando la relación ya había terminado?

- SI
- NO

6. Según su opinión, considera que la violencia psicológica en las relaciones de pareja es:

- un problema social
- un problema de la pareja
- no es un problema.

Anexo D

Inventario de Respuestas de Afrontamiento

Responda las siguientes preguntas pensando en los problemas que ha debido enfrentar a lo largo de su vida, marcando con una cruz en el casillero correspondiente:

0 = Si su respuesta es NUNCA.

1 = Si su respuesta es UNA O DOS VECES.

2 = Si su respuesta es ALGUNAS VECES.

3 = Si su respuesta es MUCHAS VECES.

Número pregunta	Pregunta	0	1	2	3
1	¿Pensó en diferentes formas de solucionar estos problemas?				
2	¿Se dijo cosas a sí mismo para sentirse mejor?				
3	¿Habló con su esposo/a u otro familiar sobre estos problemas?				
4	¿Hizo un plan de acción para enfrentar esos problemas y lo cumplió?				
5	¿Trató de olvidar todo?				
6	¿Sintió que el paso del tiempo cambiaría las cosas, que esperar era lo único que podía hacer?				
7	¿Trató de ayudar a otros a enfrentar problemas similares?				
8	¿Se descargó con otras personas cuando sintió enojado, deprimido, bajoneado o triste?				
9	¿Trató de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?				
10	¿Se dijo a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?				
11	¿Habló con algún amigo de estos problemas?				
12	¿Se esforzó tratando de hacer algo para que las cosas				

	funcionaran?				
13	Trató de evitar pensar en el problema?				
14	¿Se dio cuenta que no tenía control sobre los problemas?				
15	¿Se dedicó a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones?				
16	¿Hizo algo arriesgado tratando de tener una nueva oportunidad?				
17	¿Se imaginó una y otra vez, qué decir o hacer?				
18	¿Trató de ver el lado positivo de la situación?				
19	¿Habló con algún profesional (médico, sacerdote, etc.)?				
20	¿Decidió lo que quería hacer y trató firmemente de conseguirlo?				
21	¿Se imaginó o soñó un tiempo o un lugar mejor del que Ud. vivía?				
22	¿Pensó que el destino se ocuparía de todo?				
23	¿Trató de hacer nuevos amigos?				
24	¿Se mantuvo alejado de la gente en general?				
25	¿Trató de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo?				
26	¿Pensó cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otras personas con el mismo problema?				
27	¿Buscó la ayuda de personas o de grupos con los mismos problemas?				
28	¿Trató de resolver los problemas, al menos en dos formas diferentes?				
29	¿Evitó pensar en el problema, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?				
30	¿Aceptó los problemas, porque pensó que nada se podía hacer?				
31	¿Leyó, miró televisión, o realizó alguna otra actividad como forma de distracción?				

32	¿Gritó como forma de desahogarse?				
33	¿Trató de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación?				
34	¿Trató de decirse a sí mismo que las cosas mejorarían?				
35	¿Trató de averiguar más sobre esa situación?				
36	¿Trató de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo?				
37	¿Deseó que los problemas hubieran desaparecido o pasado?				
38	¿Esperó que sucediera lo peor?				
39	¿Le dedicó más tiempo a actividades recreativas?				
40	¿Lloró y descargó sus sentimientos?				
41	¿Trató de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos que le harían?				
42	¿Pensó cómo podrían estos sucesos cambiar su vida en un sentido positivo?				
43	¿Rezó pidiendo ayuda o fuerza?				
44	¿Tomó las cosas de una por vez?				
45	¿Trató de negar lo serio que eran en realidad, los problemas?				
46	¿Perdió la esperanza de que alguna vez las cosas volvieran a ser como antes?				
47	¿Volvió al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar las cosas?				
48	¿Hizo algo que pensó que no iba a funcionar, pero por lo menos intentó hacer algo?				

- 1) Para finalizar, complete por favor, con sus datos personales. Los mismos serán resguardados confidencialmente, solo se usarán datos estadísticos para la realización del estudio.

Sexo:

Edad:

Nivel estudios alcanzados: Primarios Secundarios Terciarios Universitarios

Ocupación:

Mail de contacto:

Lugar de Residencia:

Anexo E

Tabla 1

Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes según datos demográficos (N=30)

Variables	Clasificación	Frecuencia	Porcentaje	Media	DE
Edad	< = 21	1	3,3	3,07	1,285
	22 - 31	12	40,0		
	32 - 41	7	23,3		
	42 - 51	6	20,0		
	52 - 61	2	6,7		
	62+	2	6,7		
Cantidad de hijos	0	9	30,0	1,77	1,633
	1	6	20,0		
	2	5	16,7		
	3	5	16,7		
	4	4	13,3		
	6	1	3,3		
Nivel Educativo	Nivel primario	13	31,0	1,8	0,805
	Nivel secundario	10	23,8		
	Nivel terciario y/o				
	Universitario	7	16,7		
Ocupación	Ama de casa	12	40,0	2,1	1,185
	Estudiante	1	3,3		
	Trabajo en relación de dependencia	12	40,0		
	Profesional independiente	4	13,3		
	Jubilada	1	3,3		

Tabla 2*Componentes de las sub-escalas de las estrategias de afrontamiento*

Sub-escalas de las E.A	Respuesta Número
Análisis Lógico	1+9+17+25+33+41
Reevaluación Positiva	2+10+18+26+34+42
Búsqueda de Orientación y Apoyo	3+11+19+27+35+43
Resolución de Problemas	4+12+20+28+36+44
Evitación Cognitiva	5+13+21+29+37+45
Aceptación o Resignación	6+14+22+30+38+46
Búsqueda de Recompensas Alternativas	7+15+23+31+39+47
Descarga Emocional	8+16+24+32+40+48

Conversión del puntaje bruto (PB) en puntaje típico (T)

Se aplica la siguiente fórmula a cada uno de los valores directos obtenidos: $T = \frac{(PB - M) \times 10 + 50}{DE}$

La M (media) y DE (desvío normativo) según el baremo de Mikulic y Crespi. (Tabla 2)

Tabla 3*Media y Desvío normativo: Baremo Mikulic y Crespi*

Escalas Específicas	Media	SD
Análisis Lógico	11.1	3.5
Revaloración Positiva	11.1	3.8
Búsqueda de Apoyo	9.6	3.5
Resolución de Problemas	11.2	3.8
Evitación Cognitiva	8.8	4.0
Aceptación	8.0	4.0
Búsqueda de gratificaciones	9.8	4.1
Descarga Emocional	7.7	3.5

Tabla 4*Tabla comparativa puntuación T con baremos según consigna de Moos (1993)*

Puntuación "T"	Descripción
≥66	Considerablemente por encima del promedio
60-65	Muy por encima del promedio
55-59	Algo por encima del promedio
46-54	Dentro del promedio
41-45	Algo por debajo del promedio
35-40	Muy por debajo del promedio
≤34	Considerablemente por debajo del promedio

Tabla 5*Prueba de normalidad de las variables*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Emociones Generadas	.898	30	.008
Conductas Relación de Pareja	.931	30	.053
E.A. Aproximación Cognitivo	.976	30	.722
E.A. Aproximación Conductual	.952	30	.187
EA Evitación Cognitivo	.911	30	.015
EA Evitación Conductual	.963	30	.362

Decisión y conclusión sobre la normalidad de las variables (Tabla 11)

Tabla 6*Distribución de datos y pruebas*

	Sig.	Datos	Pruebas
Emociones Generadas	.008 > 0.05	Distribución normal	Paramétricas
Conductas Relación de Pareja	.053 > 0.05	Distribución normal	Paramétricas

E.A. Aproximación Cognitivo	.722 > 0.05	Distribución normal	Paramétricas
E.A. Aproximación Conductual	.187 > 0.05	Distribución normal	Paramétricas
EA Evitación Cognitivo	.015 < 0.05	No distribución normal	No paramétricas
EA Evitación Conductual	.362 > 0.05	Distribución normal	Paramétricas