



3. Estilos de afrontamiento, ansiedad y depresión en mujeres que experimentaron abuso psicológico en su relación de pareja

Coping Styles, Anxiety, and Depression in Women
Who Experienced Psychological Abuse
in their Intimate Relationships

Valeria Beatriz del Valle

Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
vale.juridico1123@gmail.com

Paula Romina Putallaz
Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
Universidad de Flores
Buenos Aires, Argentina
paula.putallaz@uap.edu.ar

Recibido: 2 de marzo de 2025

Aceptado: 15 de julio de 2025

Doi: <https://doi.org/10.56487/61qasc18>

Resumen

Introducción. En este estudio se evaluó la relación entre abuso psicológico, ansiedad, depresión y estilos de afrontamiento en mujeres argentinas, comparando a quienes sufrieron abuso psicológico en su relación de pareja con quienes no lo experimentaron.

Método. La muestra estuvo compuesta por 80 mujeres: 40 víctimas, con un promedio de edad de 31,21 años, y 40 sin antecedentes de abuso. La investigación fue de tipo *ex post facto* de diseño transversal. Se utilizó análisis descriptivo para los datos sociodemográficos. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), y el Ways of Coping Questionnaire (WCQ), todos en versiones adaptadas para Argentina. Para el análisis estadístico se empleó MANOVA.



Resultados. Los resultados indicaron que las mujeres que experimentaron abuso psicológico presentaron niveles significativamente más altos de depresión y ansiedad. Se encontraron diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento entre las mujeres que no experimentaron abuso, las cuales mostraron una mayor tendencia a emplear estrategias adaptativas, como la redefinición cognitiva y la búsqueda de gratificaciones alternativas, mientras que las víctimas de abuso se inclinaron hacia la aceptación con resignación y la evitación cognitiva.

Conclusiones. Los hallazgos evidencian el impacto significativo del abuso psicológico sobre la salud mental y las estrategias de afrontamiento de las mujeres afectadas, proporcionando información valiosa para la intervención psicológica y el desarrollo de programas de apoyo que aborden las secuelas emocionales y conductuales derivadas de este tipo de violencia.

Palabras claves

Abuso psicológico — Ansiedad — Depresión — Estilos de afrontamiento

Abstract

Introduction. This study evaluated the relationship between psychological abuse, anxiety, depression, and coping styles in Argentine women, comparing those who suffered psychological abuse in their intimate relationship with those who did not experience it.

Method. The sample consisted of 80 women: 40 victims, with an average age of 31.21 years, and 40 with no history of abuse. The research was ex post facto with a cross-sectional design. Descriptive analysis was used for sociodemographic data. The instruments employed were the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), the Beck Depression Inventory (BDI-II), and the Ways of Coping Questionnaire (WCQ), all in versions adapted for Argentina. MANOVA was used for the statistical analysis.

Results. The results indicated that women who experienced psychological abuse pre-sented significantly higher levels of depression and anxiety. Significant differences were found in coping strategies between women who did not experience abuse, who showed a greater tendency to employ adaptive strategies such as cognitive redefinition and seeking alternative gratifications, while the victims of abuse tended toward resignation-based acceptance and cognitive avoidance.

Conclusions. The findings highlight the significant impact of psychological abuse on the mental health and coping strategies of affected women, providing valuable information for psychological intervention and the development of support programs that address the emotional and behavioral consequences derived from this type of violence.

Keywords

Psychological abuse — Anxiety — Depression — Coping styles

Introducción

En la actualidad, el estudio de la violencia psicológica resulta fundamental, ya que constituye una de las formas de maltrato más comunes y menos visibles. Esta afecta especialmente a las mujeres. Investigar esta problemática es relevante debido al impacto negativo que tiene en la salud mental de las víctimas. Además, la violencia psicológica suele anteceder a la violencia física (Safranoff, 2017).

Organizaciones internacionales han señalado que una de cada tres mujeres experimenta este tipo de abuso en algún momento de su vida, lo que ha llevado a calificar esta problemática como una “pandemia silenciosa” o “epidemia invisible”. Se ha estimado que, para el año 2020, la violencia psicológica podría figurar entre las quince principales causas de enfermedad y mortalidad (Walton y Pérez, 2019).

Según Martínez Almodóvar et al. (2015), la violencia psicológica o emocional se vincula con acciones u omisiones destinadas a degradar o controlar creencias y decisiones de la mujer mediante la amenaza, la intimidación o la cosificación. Este tipo de maltrato ataca sentimientos y emociones que generalmente se manifiestan a través de críticas, sarcasmos, descalificaciones, celos, posesividad, chantajes, aislamiento, manipulaciones, humillaciones o engaños, entre otras.

Asensi Pérez (2016) describe este proceso como constante y sistemático; es decir, cada acto de abuso se ejecuta de manera intencionada, con el propósito de generar en la víctima sentimientos de intimidación, menosprecio, culpa o sufrimiento. El autor caracteriza la violencia psicológica como una violencia invisible.

Esta forma de violencia resulta mucho más difícil de identificar, reconocer, evaluar y demostrar en comparación con el maltrato físico o el abuso sexual. Con frecuencia, las personas que sufren violencia psicológica minimizan el daño experimentado, bajo el argumento de que al menos no las están golpeando físicamente (Hernández Ramos et al., 2014).

El abuso psicológico es la forma más sutil y dañina de violencia, y las consecuencias de esta constante inestabilidad son altamente perjudiciales. Sin embargo, se ha puesto mayor énfasis en el análisis del maltrato físico que padecen las mujeres en sus relaciones de pareja y se ha descuidado la importancia de abordar el maltrato psicológico (Pozueco Romero et al, 2013).

En este sentido, resulta de gran importancia investigar la relación entre la violencia psicológica y el desarrollo de ansiedad y depresión en las víctimas, tanto en el ámbito clínico como en el legal. En los procesos judiciales, la evaluación pericial psicológica adquiere especial relevancia, ya que permite constatar la existencia de daño psíquico y establecer el nexo causal con las situaciones de violencia sufridas. Esta prueba no solo aporta evidencia objetiva del sufrimiento de la víctima, sino que también resulta clave para valorar su credibilidad (Asensi Pérez, 2016).

Según Rubio Castro et al. (2009), los síntomas de ansiedad se manifiestan a través de sensaciones de falta de aire, inestabilidad, pérdida de conciencia, palpitaciones, temblores, náuseas o molestias abdominales, despersonalización o sensación de que la realidad se vuelve extraña, entumecimiento en distintas partes del cuerpo (parestesia), dolor o molestias en el pecho, miedo a morir, volverse loco o perder el control. En cuanto a los síntomas relacionados con la depresión, se han observado disminución del apetito, problemas de sueño (insomnio o hipersomnia), fatiga o pérdida de energía, baja autoestima, dificultades de concentración y toma de decisiones, sentimientos de desesperanza, aislamiento social, comunicación negativa, culpa, intentos de suicidio, tristeza profunda, confusión y comportamiento disociativo. Por esta razón, muchas personas víctimas de violencia psicológica pueden llegar a desarrollar con el tiempo una afección psiquiátrica que oculta el verdadero y principal problema que enfrentan: ser víctimas de abuso psicológico (Hernández Ramos et al., 2014).

La persona que sufre este tipo de violencia se ve forzada a vivir en un estado constante de ansiedad, acompañado de una disminución gradual de su capacidad para lidiar con la frustración. En este contexto, es necesario considerar los estilos de afrontamiento que utilizan las mujeres víctimas para hacer frente a la situación de abuso. Desde el Modelo

Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales desplegados en un proceso dinámico, en el que los individuos evalúan y reevalúan sus recursos para afrontar una situación percibida como amenazante o abrumadora, con el objetivo de reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.

Ante un suceso estresante, las personas realizan dos tipos de evaluaciones: la primera consiste en determinar si el hecho es dañino o no; la segunda, en analizar si poseen las capacidades necesarias para hacer frente a dicha situación. De esta evaluación secundaria dependerá el tipo de afrontamiento elegido, ya que las personas consideran si sus habilidades y recursos serán suficientes para enfrentar el evento (Lazarus y Folkman, 1986). Según los autores, existen estrategias de afrontamiento dirigidas a la acción, que incluyen actividades orientadas a modificar o alterar el problema, y estrategias dirigidas a la emoción, que buscan regular las respuestas emocionales generadas por la situación. El afrontamiento centrado en la emoción aparece cuando se evalúa que las condiciones no pueden modificarse, mientras que el afrontamiento centrado en el problema es más probable cuando se consideran susceptibles de cambio (Nava et al., 2010, citados en Rodríguez et al., 2016).

Para esta investigación se tuvieron en cuenta las dimensiones de cada estilo de afrontamiento empleado por las mujeres víctimas de abuso. Entre las estrategias dirigidas a la acción, se incluyen el análisis lógico, la reevaluación positiva, la búsqueda de orientación y apoyo, y la resolución de problemas. En cuanto al afrontamiento centrado en la emoción, este contempla acciones para regular las respuestas emocionales al problema, como la evitación cognitiva, la aceptación con resignación, la búsqueda de recompensas alternativas y la descarga emocional (Lazarus y Folkman, 1986).

Este trabajo se enfocó en investigar la relación entre la violencia psicológica experimentada por mujeres en sus relaciones de pareja y el desarrollo de ansiedad y depresión, considerando además las estrategias de afrontamiento utilizadas. Asimismo, se compararon los resultados con un grupo de mujeres que no habían experimentado abuso psicológico.

Al abordar esta temática, el objetivo fue arrojar luz sobre las complejas interacciones entre el maltrato psicológico y la salud mental de las víctimas, destacando la gravedad de sus consecuencias. Se espera que este estudio contribuya a sumar información para una mayor comprensión de esta problemática, sensibilice a la opinión pública acerca de sus repercusiones en la salud mental de las víctimas y favorezca tanto la prevención temprana como la promoción de relaciones saludables.

A partir de lo expuesto, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad y depresión en mujeres que han experimentado abuso psicológico, en comparación con aquellas que no lo han sufrido?

El objetivo general del trabajo fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad y depresión en mujeres que han experimentado abuso psicológico y en aquellas que no lo han vivido. Para ello, se establecieron los siguientes objetivos específicos:

1. Describir las características sociodemográficas de la población, considerando variables como la edad, el estado civil y la duración de las relaciones en contextos de abuso.
2. Comparar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las mujeres que experimentaron violencia psicológica y con las de aquellas que no la sufrieron.
3. Comparar los niveles de ansiedad y depresión entre las mujeres que han experimentaron abuso psicológico y las que no lo han experimentado.

Método

Diseño y participantes

El presente estudio es de tipo *ex post facto*, ya que no se manipularon variables, sino que se observó y analizó la relación entre el abuso psicológico, las estrategias de afrontamiento, la ansiedad y la depresión en función de experiencias vividas. Asimismo, corresponde a un diseño transversal, dado que los datos se recolectaron en un único momento temporal, lo que permitió examinar estas variables en un punto específico del tiempo.

La muestra estuvo compuesta por 80 mujeres, procedentes de distintas localidades y provincias de Argentina, con edades entre 18 y 55 años. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformando dos grupos homogéneos: por un lado, mujeres que asisten a un centro de apoyo para víctimas de abuso psicológico ($n = 40$) y, por otro, mujeres de la población general que no habían experimentado abuso ($n = 40$).

Los criterios de inclusión considerados fueron que ambos grupos de participantes hubieran estado o estuvieran en una relación de pareja y que no presentaran antecedentes clínicos psiquiátricos.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico

Se administró una entrevista semiestructurada para conocer los datos sociodemográficos: edad, nivel de escolaridad, estado civil (incluye la permanencia o separación de la pareja violenta), actividad laboral y la percepción propia del tipo de violencia sufrida. Además, se indagó sobre la existencia de apoyo familiar y/o social cercano.

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo

El State-Trait Anxiety Inventory (STAI) de Spielberger et al. (1982), adaptado en Argentina por Leibovich de Figueroa (1991), se utilizó para medir ansiedad. Evalúa dos dimensiones: ansiedad como estado y ansiedad como rasgo. El inventario consta de 40 ítems: 20 miden la ansiedad en el momento actual y 20 evalúan la tendencia general del individuo a experimentar ansiedad.

Los participantes deben indicar en qué medida están de acuerdo con cada afirmación en ese momento particular, utilizando una escala de cuatro puntos, desde “casi nunca” hasta “casi siempre”.

En la adaptación argentina, el coeficiente alfa, empleado para medir la consistencia interna, fue de 0,90. La evaluación test-retest en la escala de rasgo resultó positiva y significativa ($r = 0,73$). En cuanto a la validez de criterio, se observaron correlaciones moderadas con otras escalas que miden constructos afines y con pruebas de personalidad, como el Inventario

Multifásico de Personalidad de Minnesota (MMPI). En todos los casos, la prueba demostró poseer las propiedades psicométricas necesarias para su uso tanto en contextos clínicos como en investigación (Leibovich de Figueroa, 1991).

Inventario de Depresión de Beck

El Beck Depression Inventory-II (BDI-II; Beck, Steer y Brown, 1996), adaptado para Argentina por Richaud y Sacchi (2001), se utilizó para medir la depresión. El instrumento consta de 21 ítems y utiliza una escala de respuesta de 0 a 3. Los participantes deben seleccionar la opción que mejor describa cómo se han sentido durante la última semana, incluyendo el día de la evaluación.

El BDI-II contempla dos dimensiones principales:

1. Área cognitivo-afectiva: se refiere a la dificultad que las personas experimentan para enfocarse en sus actividades diarias, que se manifiesta en problemas de atención, fallas en la memoria y distorsiones cognitivas.
2. Área somático-motivacional: se relaciona con el deseo de escapar, a menudo expresado en ideas suicidas como forma de evitar los problemas. Aborda problemas como alteraciones del sueño, cambios en el apetito, agitación, pérdida de energía, irritabilidad y fatiga.

Se ha confirmado la consistencia interna y la estabilidad test-retest del BDI-II en muestras de pacientes externos, población general y estudiantes universitarios. Asimismo, se ha evidenciado su validez externa (convergente y discriminante) e interna (validez factorial), así como su capacidad para discriminar apropiadamente entre pacientes con trastornos del estado de ánimo y aquellos que padecen otros trastornos mentales.

Ways of Coping Questionnaire (WCQ)

La versión original de la escala fue diseñada por Lazarus y Folkman (1988). Para la presente investigación se utilizará la versión en español adaptada a la Argentina para adultos por Richaud de Minzi y Sacchi (2001), cuyo propósito es evaluar las estrategias de afrontamiento. En este trabajo se empleó para evaluar las estrategias de afrontamiento

que utilizaban las mujeres víctimas de acoso psicológico al enfrentar situaciones estresantes o desafiantes, en comparación con las estrategias empleadas por mujeres no víctimas.

El cuestionario consta de 67 ítems con formato de respuesta tipo Likert con cuatro opciones de respuesta. A las participantes se les solicita que piensen en una situación dentro de su relación de pareja que les haya generado malestar o que haya amenazado su bienestar físico y/o psicológico, y que describan qué pensaron, hicieron y sintieron en dicha circunstancia.

En cuanto a la consistencia interna, Richaud de Minzi y Sacchi (2001) hallaron un alfa de Cronbach de 0,88, considerado un nivel de fiabilidad aceptable.

Los resultados del instrumento se analizaron de acuerdo con la clasificación de estrategias de afrontamiento propuesta por Billings y Moos (1982):

1. Afrontamiento centrado en la evaluación: la persona trata de evaluar y otorgar significado a las circunstancias (análisis lógico, redefinición cognitiva, evitación cognitiva).
2. Afrontamiento centrado en el problema: la persona intenta eliminar o modificar los factores que generan el malestar (requerimiento de información o asesoramiento, acción, gratificaciones alternativas).
3. Afrontamiento centrado en la emoción: la persona busca gestionar o reducir las emociones generadas por la situación estresante (control afectivo, aceptación con resignación, descarga emocional).

Procedimiento de recolección de datos

Los datos se recolectaron en centros de ayuda de diferentes localidades y provincias de Argentina, como el Área de la Mujer organizada por la municipalidad de Crespo (Entre Ríos), donde asisten víctimas de violencia, y el Hogar de Protección Integral Inés Londra, situado en Paraná. También respondieron mujeres de otras provincias. La consigna fue solicitar a las mujeres que completaron el formulario que, si conocían a otras

mujeres que hubieran experimentado violencia en su relación de pareja, compartieran el enlace del formulario. Esto se realizó mediante el sistema de bola de nieve, un método en el que los participantes recomiendan a otras personas, quienes a su vez pueden sugerir más participantes (Hernández Sampieri et al., 1991).

En primer lugar, se contactó telefónicamente a las personas responsables de los centros de apoyo para explicarles las características de la investigación, su importancia y los objetivos específicos, y se acordó un día para el encuentro. En la fecha establecida se explicó a las participantes el objetivo y la relevancia del estudio. Se les proporcionó el consentimiento informado de manera *online*, en el cual se especificó que la participación era voluntaria, confidencial y anónima, además de detallar las condiciones y resguardos éticos. Asimismo, se presentaron los instrumentos de recolección de datos, describiendo sus características y objetivos, y se aseguró que las participantes comprendieran las consignas y se sintieran cómodas al responder. Una vez que aceptaron mediante la lectura y firma digital del consentimiento informado, tuvieron acceso a los cuestionarios.

Por otro lado, se administraron las pruebas a mujeres que no habían experimentado abuso psicológico, con el fin de incluirlas como parte de la muestra en comparación respecto de las variables estudiadas. Al igual que con las mujeres víctimas de violencia, la recolección de datos se realizó de manera *online*. Se les envió un enlace de formulario en Google Forms, utilizando el sistema de bola de nieve: se les solicitó a las participantes que invitaran a otras mujeres que pudieran colaborar con el estudio. Las personas que aceptaron hacerlo de manera voluntaria y anónima completaron el mismo procedimiento que el otro grupo, luego de aceptar el consentimiento informado.

Finalmente, este estudio fue sometido a la evaluación del Comité de Ética en Investigación de la Universidad Adventista del Plata antes de su implementación para garantizar que las acciones se desarrollaran bajo rigurosos estándares éticos que aseguraran el respeto de los valores, los derechos, el anonimato, la confidencialidad, la seguridad y la integridad de los sujetos participantes.

Procedimientos estadísticos

El procesamiento y análisis estadístico de los datos se realizó con el *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS), versión 26.0.

En primer lugar, se efectuó un análisis descriptivo de la muestra de estudio, de acuerdo con los objetivos planteados.

Para conocer y comparar los niveles de depresión y ansiedad en las dos muestras de mujeres —aquellas que experimentaron abuso psicológico y aquellas que no— se aplicó un análisis multivariado de varianza (MANOVA).

Asimismo, para comparar los diferentes estilos de afrontamiento utilizados por ambos grupos de mujeres se utilizó MANOVA.

Resultados

La muestra de este estudio estuvo conformada por un total de ochenta mujeres ($N = 80$), de las cuales cuarenta experimentaron abuso psicológico ($n = 40$). La edad promedio de las participantes fue de 31,21 años ($M = 31,21$; $DE = 8,28$), con un rango etario que varió entre los 18 y los 55 años.

En cuanto a la duración de las relaciones en situación de abuso, se observa que, de las cuarenta mujeres que experimentaron abuso psicológico, el 85 % de la muestra ($n = 35$) reportó haber estado en relaciones que duraron entre uno y diez años. Este dato indica que una proporción significativa de las participantes atravesó experiencias de abuso psicológico durante un período prolongado. Además, dos mujeres (5 %) señalaron haber estado en una relación abusiva entre once y veinte años, y otras dos (5 %) informaron una duración de entre veintiuno y treinta y dos años, lo que resalta que algunas mujeres vivieron en situaciones de abuso por décadas (véase la tabla 1).

Tabla 1. Distribución de frecuencias del tiempo de duración con la pareja violenta

Tiempo de duración con la pareja violenta	N	%
Menos de un año	2	5
1 a 10 años	34	85
11 a 20 años	2	5
21 a 32 años	2	5
Total	40	100

Se llevó a cabo un análisis de varianza multivariante (MANOVA) con el objetivo de comparar los niveles de depresión y ansiedad entre dos grupos de mujeres: aquellas que experimentaron abuso psicológico y aquellas que no lo experimentaron.

Los resultados del análisis multivariado indicaron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos (*Hotelling's Trace* $F[2,77] = 5,98; p = 0,004$).

Los análisis univariados (ANOVA) mostraron diferencias significativas en ambas dimensiones de la depresión. En la dimensión cognitivo-afectiva, las diferencias entre los grupos fueron estadísticamente significativas ($F[1,78] = 8,81; p = 0,004$). Las mujeres que experimentaron abuso psicológico presentaron medias más elevadas ($M = 0,97; DE = 0,597$) en comparación con las que no lo experimentaron ($M = 0,61; DE = 0,467$). Esto muestra que las víctimas de abuso tienen una mayor tendencia a experimentar pensamientos depresivos y afectos negativos, lo que refleja un impacto significativo en su estado emocional y autopercepción.

En la dimensión somático-motivacional, las diferencias también fueron significativas ($F[1,78] = 12,099; p = 0,001$). Las mujeres que experimentaron abuso psicológico presentaron una media más alta ($M = 1,21; DE = 0,644$), mientras que las que no lo experimentaron tuvieron una media más baja ($M = 0,77; DE = 0,476$). Esto indica que las víctimas tienen una mayor propensión a manifestar síntomas físicos de depresión, como fatiga y falta de motivación, lo que refleja cómo el abuso no solo afecta su estado emocional, sino también su bienestar físico y nivel de energía.

En cuanto a los resultados de la ansiedad, el análisis multivariado también mostró diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos (*Hotelling's Trace* $F[2,77] = 5,13; p = 0,008$).

En la dimensión ansiedad-estado, las diferencias fueron significativas ($F[1,78] = 9,03; p = 0,004$). Las mujeres que experimentaron abuso psicológico presentaron medias más altas ($M = 1,53; DE = 0,544$) que aquellas que no lo experimentaron ($M = 1,20; DE = 0,411$).

En cuanto a la ansiedad-rasgo, también se observaron diferencias significativas ($F[1,78] = 9,31; p = 0,003$). Las mujeres que experimentaron abuso psicológico obtuvieron medias más altas ($M = 1,72; DE = 0,58$) en comparación con aquellas que no lo experimentaron ($M = 1,37; DE = 0,438$).

En conjunto, los resultados demuestran que las mujeres que han experimentado abuso psicológico presentan niveles significativamente más altos de depresión y ansiedad en ambas dimensiones, en comparación con las que no han sufrido dicho abuso.

Teniendo en cuenta los resultados, en el grupo de mujeres que experimentaron abuso psicológico los niveles de ansiedad fueron más altos en la dimensión ansiedad-rasgo, la cual refiere a la disposición general de una persona a sentirse ansiosa de manera constante. Esto podría estar vinculado a las secuelas emocionales de la violencia psicológica, aunque deberían considerarse también otros factores previos al abuso que podrían haber contribuido a la ansiedad.

En cuanto a la depresión, las diferencias fueron más notorias en la dimensión somático-motivacional, que evalúa síntomas físicos como fatiga, pérdida de energía y falta de motivación. Esto puede traducirse en mayor desconexión con las actividades, apatía y agotamiento físico, mostrando cómo el maltrato psicológico desgasta a la persona en un nivel profundo, afectando tanto sus emociones como su cuerpo.

Para comparar las diferencias en los estilos de afrontamiento utilizados por las mujeres que experimentaron violencia psicológica y aquellas que no, se empleó un análisis multivariado de varianza (MANOVA).

Los resultados confirman que el abuso psicológico tiene un efecto significativo en las estrategias de afrontamiento entre ambos grupos de mujeres (*Hotelling's Trace* $F[9,70] = 3,61; p = 0,001$).

Los análisis univariados arrojaron valores significativos en tres estrategias de afrontamiento:

1. Redefinición cognitiva positiva: $F[1,78] = 8,321; p = 0,005$. Las mujeres que experimentaron abuso psicológico presentaron una media menor ($M = 2,49; DE = 0,589$) que aquellas que no lo experimentaron ($M = 2,82; DE = 0,42$). Esto indica que las mujeres que no han experimentado abuso psicológico utilizan con mayor frecuencia estrategias de reinterpretación positiva (por ejemplo, ver el lado bueno o buscar un significado constructivo de la situación). Esta es una estrategia menos utilizada por quienes han experimentado abuso, ya que la continua exposición a dinámicas abusivas suele afectar la capacidad de ver las situaciones de manera optimista.
2. Gratificaciones alternativas: $F[1,78] = 5,49; p = 0,022$. Las mujeres víctimas de abuso psicológico presentaron una media más baja ($M = 2,30; DE = 0,72$) que aquellas que no experimentaron abuso ($M = 2,66; DE = 0,64$). Esto muestra que las mujeres que no han sufrido abuso tienden a buscar satisfacción o distracción en otras actividades, lo que puede funcionar como un mecanismo de protección o resiliencia, cosa que no sucede con las víctimas de abuso.
3. Aceptación con resignación: $F[1,78] = 4,87; p = 0,030$. Para las mujeres que experimentaron abuso, la media fue más elevada ($M = 2,77; DE = 0,65$) que para las que no lo experimentaron ($M = 2,47; DE = 0,59$). Estos resultados muestran que las víctimas tienden a recurrir más a la aceptación con resignación como estrategia de afrontamiento, lo que refleja una paralización frente a lo que les ocurre. Puede surgir como un mecanismo mediante el cual las víctimas se convencen de que no tienen otra opción más que aceptar la situación, al sentir que no tienen recursos para cambiar las circunstancias o escapar del abuso.

Por otro lado, aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las estrategias de evitación cognitiva y requerimiento de información, se observó que las mujeres víctimas de abuso tienden a usar más la evitación cognitiva ($M = 2,74$; $DE = 0,62$) como forma de evadir pensamientos dolorosos o estresantes relacionados con el abuso.

Además, las mujeres que no han experimentado abuso psicológico tienden a utilizar más el requerimiento de información o asesoramiento ($M = 2,41$; $DE = 0,69$). Esto sugiere que, al no estar condicionadas por el abuso, tienen mayor disposición para buscar apoyo externo o asesoría como forma activa de resolver problemas. La capacidad de acudir a fuentes de información o apoyo puede estar relacionada con una percepción de control o empoderamiento que las víctimas de abuso a menudo no experimentan.

Discusión

En este estudio se investigó la relación entre el abuso psicológico, los niveles de ansiedad, la depresión y las estrategias de afrontamiento en mujeres argentinas que fueron víctimas de violencia y aquellas que no lo fueron. Los objetivos principales fueron comparar las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad y depresión entre los grupos mencionados.

Los resultados mostraron que las víctimas de abuso psicológico presentaron niveles significativamente más altos de depresión y ansiedad, tanto en las dimensiones cognitivo-afectivas y somático-motivacionales de la depresión como en las dimensiones estado y rasgo de la ansiedad.

Estudios previos respaldan estos hallazgos, mostrando que el abuso psicológico impacta de manera significativa en la salud mental. Las mujeres que han sufrido violencia psicológica presentan altos niveles de depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT), ideación suicida, somatización, baja autoestima y falta de apoyo social (Huerta Rosales et al., 2014; Lipsky et al., 2016).

Asimismo, se hallaron diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas por ambos grupos. Las mujeres que no habían experimentado abuso psicológico tendieron a utilizar estrategias más adaptativas, como la

redefinición cognitiva —centrada en la evaluación—, que implica reevaluar la situación estresante otorgándole un significado diferente, más positivo, que permita encontrar un nuevo sentido a lo vivido. También se observaron resultados significativos en la búsqueda de gratificaciones alternativas —centrada en la emoción—, la cual busca reducir el malestar emocional al enfocarse en actividades que generen placer o satisfacción, ayudando a aliviar el estrés de manera temporal pero efectiva (Billings y Moos, 1982).

En contraste, las mujeres víctimas de abuso psicológico tendieron a emplear estrategias menos adaptativas, también centradas en la emoción. Entre ellas se encuentra la aceptación con resignación, que implica convencerse de que no existen otras opciones más que aceptar la situación disfuncional, y la evitación cognitiva, que consiste en evitar pensamientos relacionados con el problema o en evadir estímulos que lo recuerden. Si bien estas respuestas ofrecen un alivio momentáneo, intensifican el malestar a largo plazo.

Las experiencias traumáticas generan un estado de indefensión y temor, que limita la capacidad de las víctimas para enfrentar episodios violentos mediante estrategias de afrontamiento adaptativas (Echeburúa et al., 2016). El impacto psicológico del abuso está relacionado con el uso del poder y control ejercido por los hombres, quienes restringen la libertad y autonomía de las mujeres (Romero Sabater et al., 2015).

A partir de estos hallazgos se puede inferir que el abuso psicológico se desarrolla en un ciclo progresivo, que se potencia. En un inicio, se manifiesta a través de conductas difíciles de identificar, enmascaradas como expresiones de cariño y afecto. Con el tiempo, estas se transforman en comportamientos controladores y manipuladores que interfieren en la capacidad de toma de decisiones y en la autonomía de las mujeres. Estas conductas van generando dependencia y aislamiento, y desarrollan paulatinamente situaciones de indefensión y vulnerabilidad, lo cual exacerba los síntomas de ansiedad y depresión. La exposición continua a una relación abusiva puede disminuir la capacidad de una persona de aplicar estrategias de afrontamiento que fomenten el bienestar y la resiliencia, y favorece en cambio respuestas emocionales de desesperanza y resignación (Yugueros García, 2015).

Conclusiones

El abuso psicológico en las relaciones de pareja ha comenzado a recibir una creciente atención como una forma de violencia distinta, con características y consecuencias propias, diferenciándose del abuso físico, que es más evidente. Este tipo de abuso, el psicológico, resulta significativo no solo por el impacto en la salud mental y emocional de las víctimas —como lo han demostrado los resultados de este estudio—, sino también porque puede preceder a la violencia física. Además, suele ser más persistente en el tiempo e influye en la toma de decisiones de la víctima respecto a abandonar o continuar en la relación de pareja abusiva.

Por lo tanto, las modalidades de prevención, abordajes y tratamientos deberían centrarse en identificar y tratar los primeros indicadores de abuso psicológico, entendiendo que se trata de un proceso. Esto permitiría mitigar el impacto a largo plazo en la salud mental y emocional de las víctimas y, al mismo tiempo, ayudar a prevenir su progresión hacia formas más graves de violencia, como el abuso físico o sexual (González-Ortega et al., 2008).

En consecuencia, en términos de bienestar, la forma en que las mujeres enfrentan estas experiencias de abuso tiene un efecto significativo en su proceso de recuperación y en su capacidad para romper el ciclo de violencia. Las diferencias observadas en las estrategias de afrontamiento entre las mujeres víctimas y no víctimas de abuso psicológico muestran que quienes lo han padecido tienden a recurrir a estrategias menos adaptativas. El empleo limitado de estrategias eficaces de afrontamiento puede obstaculizar la toma de decisiones, la búsqueda de ayuda y el alejamiento de la relación abusiva. Por lo tanto, resulta fundamental que las intervenciones terapéuticas incluyan el fortalecimiento de estilos de afrontamiento que promuevan la resiliencia y el empoderamiento de las víctimas, junto con la búsqueda de apoyo social, el autocuidado y la adecuada gestión del estrés y las emociones negativas. Todo ello es fundamental para el bienestar y la recuperación, tanto en ese proceso como a largo plazo.

Estos hallazgos no solo tienen implicaciones para la psicología clínica y la intervención en situaciones de violencia de pareja, sino que también pueden ser útiles en el ámbito jurídico-forense. Comprender la relación

entre el abuso psicológico, los niveles de ansiedad y depresión y las estrategias de afrontamiento de las víctimas es esencial para la evaluación de la credibilidad y el estado emocional de las mujeres en casos legales. Esta información puede proporcionar una base sólida para diseñar estrategias de intervención en procesos judiciales relacionados con la violencia de género, permitiendo dimensionar la magnitud del daño emocional y psicológico, e identificar patrones de comportamiento que respalden a las víctimas cuando deciden buscar ayuda y denunciar. Incorporar estos hallazgos en el ámbito forense facilitará una mejor comprensión del ciclo de violencia y sus consecuencias en los organismos de justicia, apoyando la toma de decisiones en términos de protección y trato compasivo, con respeto por la dignidad de las víctimas.

Fortalezas y limitaciones

Este estudio presenta varias fortalezas que contribuyen al conocimiento sobre la temática estudiada. Una de las principales radica en la utilización de un enfoque comparativo que permite evaluar diferencias entre mujeres que han experimentado abuso psicológico y aquellas que no, proporcionando una visión integral de cómo esta forma de violencia afecta tanto el bienestar emocional como las respuestas conductuales de las víctimas. Por otro lado, el empleo de instrumentos estandarizados y ampliamente reconocidos para medir la ansiedad, la depresión y las estrategias de afrontamiento aporta validez y confiabilidad de los resultados obtenidos, contribuyendo a la disciplina psicológica desde la cientificidad.

No obstante, es importante mencionar que también se identifican algunas limitaciones en este estudio. En primer lugar, el tamaño de la muestra, compuesta por ochenta mujeres, si bien resulta representativo, podría limitar la generalización de los resultados hacia poblaciones más amplias o de contextos diversos. Otro aspecto para considerar es el diseño transversal utilizado, que impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas a lo largo del tiempo.

Para superar estas limitaciones, se sugiere que futuros estudios amplíen la cantidad de participantes y empleen un diseño longitudinal que permita explorar cómo el abuso psicológico impacta a lo largo del tiempo,

incluyendo las variables de afrontamiento, ansiedad y depresión. Además, sería beneficioso incorporar diferentes contextos culturales para evaluar si los resultados se mantienen ante la diversidad poblacional.

Una recomendación adicional es estudiar el abuso psicológico en relación con los estilos de crianza, teniendo en cuenta que estos influyen en el desarrollo de las habilidades emocionales y en las estrategias de afrontamiento de las personas. Esto podría relacionarse con la manera en que las mujeres responden a situaciones de abuso psicológico en sus relaciones de pareja. Comprender cómo ciertos patrones de crianza pueden predisponer a la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento, e incluso a la tolerancia de comportamientos abusivos, podría ofrecer una perspectiva más profunda sobre la temática estudiada.

Referencias bibliográficas

- Asensi Pérez, L. F. (2016). La prueba pericial psicológica en asuntos de violencia de género. *Actualidad Penal*, (26), 201–218.
- Beck, A. T. (2006). *BDI-II: Inventario de Depresión de Beck: manual*. Pearson Educación.
- Demartini, F. L. (2023). *Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en profesionales de enfermería de la provincia de Entre Ríos* [tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila]. Repositorio UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/17732>
- Echeburúa, E., Amor, P. J., Sarasua, B., Zubizarreta, I., Holgado-Tello, F. P., y Muñoz, J. M. (2016). Escala de Gravedad de Síntomas Revisada (EGS-R) del trastorno de estrés postraumático según el DSM-5: propiedades psicométricas. *Terapia Psicológica*, 34(2), 111–128. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082016000200003>
- Hernández Ramos, C., Magro Servet, V., y Cuéllar Otón, J. P. (Diciembre de 2014). *El maltrato psicológico: causas, consecuencias y criterios jurisprudenciales; el problema probatorio*. *Aequitas. Revista de Estudios Penales*, 3(7), 27–53.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (1991). *Metodología de la investigación* (2.ª ed.). McGraw-Hill.
- IBM Corp. (2019). *IBM SPSS Statistics for Windows* (versión 26.0) [software]. IBM Corp.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Leibovich de Figueroa, N. B. (1991). Ansiedad: algunas concepciones teóricas y su evaluación. En M. M. Casullo, N. B. Leibovich de Figueroa y M. Aszkenazi (eds.), *Teoría y técnicas de evaluación psicológica* (pp. 123–155). Psicoteca Editorial.

- Lipsky, S., Kernic, M. A., Qiu, Q., y Hasin, D. S. (2016). Traumatic events associated with posttraumatic stress disorder: The role of race/ethnicity and depression. *Violence Against Women*, 22(9), 1055–1074. <https://doi.org/10.1177/1077801215617555>
- Martínez Almodóvar, M. B., López Triana, A. E., Díaz Montesinos, A., y Teseiro Plá, M. M. (2015). Violencia intrafamiliar y trastornos psicológicos en niños y adolescentes del área de salud de Versalles, Matanzas. *Revista Médica Electrónica*, 37(3), 237–245.
- Moos, R. H., y Billings, A. G. (1982). Conceptualizar y medir recursos y procesos de afrontamiento. En L. Carrobbles y M. A. Belloch (eds.), *Manual de estrés: aspectos teóricos y clínicos* (vol. 2, pp. 212–230). Síntesis.
- Pozueco Romero, J. M., Moreno Manso, J. M., Blázquez Alonso, M., y García-Baamonde Sánchez, M. E. (2013). Psicópatas integrados/subclínicos en las relaciones de pareja: perfil, maltrato psicológico y factores de riesgo. *Papeles del Psicólogo*. <https://www.papelesdelpsicologo.es>
- Richaud de Minzi, M. C. R., y Sacchi, C. (2001). Situaciones estresantes y estrategias de afrontamiento en relación con la edad. *Informes Psicológicos*, 97(2), 405–418.
- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S., y Fortunato, J. (2016). Revisión teórica de las estrategias de afrontamiento (*coping*) según el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus & Folkman en pacientes quirúrgicos bariátricos, lumbares y plásticos. *Revista El Dolor*, 66(1), 3.
- Romero Sabater, I., Álvarez López, R., Czalbowski, S., Soria López, T., y Villota Alonso, M. (2015). *Guía de intervención en casos de violencia de género: una mirada para ver*. Síntesis.
- Rosales, R. E. H., Castilla, M. M., Constantino, J. P., Pacheco, E. C., Olulo, R. W. S., y Tovar, J. A. (2014). Estrés postraumático e inadaptación en mujeres víctimas de violencia doméstica en la relación de pareja en función de la edad. *Revista de Investigación en Psicología*, 17(2), 59–75.
- Rubio Castro, A., Gil Ruiz, J. M., Paz Rodríguez, J. I., Peralta López, E., Alonso Hernández, C., y Gila Ordóñez, P. (2009). *Intervención profesional con mujeres víctimas de violencia de género en el ámbito de la educación*. Fundación Andaluza Fondo de Formación y Empleo.
- 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.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (1982). *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. TEA Ediciones.