

## Sección Investigación

# Sentido de libertad en mujeres víctimas de violencia de género infligida por la pareja

## Sense of freedom in women victims of gender-based violence inflicted by their partner

Jessica Elizabeth Masabanda  
German Latacunga, Ecuador  
Psicoencuentro

### Resumen

La violencia de género en contra de las mujeres en la actualidad se ha convertido en una problemática de salud pública, salud mental y de carácter social persistente, se ha normalizado tanto que las estadísticas van en ascenso, misma que genera graves consecuencias en el ser y estar de sus víctimas a lo largo de su existencia, tanto junto al victimario como fuera de este espacio. Es así que, las mujeres son expuestas a una serie de experiencias urgentes (situaciones límite), donde llegan a confrontarse con el segundo supuesto básico de la existencia, la libertad. En este marco, la presente investigación es explicada desde los fundamentos de la Psicología Existencial de Norteamérica considerando las propuestas de Rollo May e Irvin Yalom. La investigación tiene un enfoque cualitativo, es de tipo no experimental, de corte transversal, con un diseño exploratorio-descriptivo-fenomenológico y etnográfico. Se realizó en un grupo de mujeres que asistían a la Fundación "Jessica Jaramillo" en Quito – Ecuador. Los instrumentos utilizados para la investigación fueron: entrevistas cualitativas en profundidad de carácter individual considerando una guía de preguntas semiestructuradas, notas de campo y encuestas sociodemográficas.

### Palabras claves

Libertad, angustia, mujeres, violencia de género infligida por la pareja, situaciones límite.

### Abstract

Gender violence against women has become a persistent public health, mental health, and social issue. It has become so normalized that statistics continue to rise, generating severe consequences for the being and well-being of its victims throughout their existence, both with the perpetrator and outside of this context. Thus, women are exposed to a series of urgent experiences (limit situations) where they confront the second basic assumption of existence: freedom.

Within this framework, this research is explained from the foundations of Existential Psychology in North America, considering the proposals of Rollo May and Irvin Yalom. The research has a qualitative approach, is non-experimental, cross-sectional, with an exploratory-descriptive-phenomenological and ethnographic design. It was conducted with a group of women attending the "Jessica Jaramillo" Foundation in Quito, Ecuador. The instruments used for the research were: in-depth qualitative individual interviews with a semi-structured question guide, field notes, and sociodemographic surveys.

### Keywords

Freedom, Anxiety, Women, Intimate Partner Violence, Limit Situations.

### Introducción

La violencia de género en contra de las mujeres sigue considerándose un problema grave en la actualidad ya que es una de las formas más normalizadas y utilizadas para relacionarse con la víctima, el ejercicio de poder es visible en estos espacios, donde contantemente son manipuladas, anuladas y amenazadas; es decir, la violencia contra las mujeres se ha magnificado, ya que gran parte de las medidas de promoción y prevención sobre esta temática son de carácter temporal y no centradas en las necesidades reales de este grupo vulnerable.

En este marco, en el Ecuador el 2024 se consideró un año mortal para las niñas y mujeres, ya que según informa el Consejo de la Judicatura (citado por ONU Mujeres Ecuador, 2024) la violencia de género contra este grupo se ha exacerbado en el último período, puesto que para febrero de este año se registraron 56 víctimas de femicidios y muertes violentas. De igual forma, la sociedad civil en el 2023 reportó: "321 muertes violentas de mujeres por motivos de género, de los cuales 128 son feminicidios íntimos, 172 feminicidios en sistemas criminales, y 17 transfemicidios" (ONU Mujeres Ecuador, 2024, pág. 2). Se estima que en Ecuador una mujer es asesinada cada 27 horas.

En cuanto a datos específicos en relación a la violencia contra la mujer en el Ecuador solo existen los datos de la Encuesta Nacional de Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres realizada en el año 2019, donde se menciona que las mujeres ecuatorianas a lo largo de la vida han experimentado el 40.8% violencia psicológica, el 25% violencia física, el 14.6% violencia patrimonial y el 8.3% violencia sexual (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2019).

Asimismo, la Asociación Latinoamérica para el Desarrollo Alternativo (2025) informó que el año 2024 se registró una cifra alarmante de 274 feminicidios, donde la edad promedio de las víctimas fueron los 36 años, 27 de ellas eran niñas y adolescentes, 79 eran madres, 11 estaban embarazadas y 9 mujeres fueron víctimas de abuso sexual antes de ser asesinadas. En el 35% de los casos, los feminicidas tenían un vínculo sentimental con la víctima. Desde al año 2014 hasta el año 2024 el Ecuador acumulo 1.980 feminicidios, lo que evidencia una crisis de violencia de género que se acrecienta cada vez más.

Una problemática que refleja la falta de protección hacia las mujeres, porque a pesar de que se han implementado diversas acciones de sensibilización para erradicar la violencia tanto a nivel nacional como local, estas iniciativas no son suficientes, ya que para garantizar la seguridad y apoyo a las mujeres es urgente crear espacios donde exista un acompañamiento profesional multidisciplinario e integral que les permite reconocerse, cuidarse, comprenderse y construirse de otras maneras.

En este marco, dentro del contexto de la violencia la víctima normaliza que los tipos de agresiones a los que se ve expuesta son parte de la dinámica de pareja, en la cual se confronta con situaciones límite que la llevan a cuestionarse sobre su sentido de libertad. Lo cual, desde la Psicología Existencial se comprende como la confrontación de la víctima con el segundo supuesto básico de la existencia, la libertad, donde la mujer al co-existir en un ambiente que deteriora su salud mental, el elegir y tomar decisiones para su bienestar no se llega a efectuar, debido a que cada una de ellas existe en base a los deseos su victimario.

Un tema que no ha sido considerado importante desde la Psicología, generando un vacío del conocimiento, mismo que es necesario abordarlo a partir de las experiencias de vida de quienes se han confrontado con dicho supuesto y de los dilemas existenciales que surgieron de esta confrontación dentro del contexto de violencia, lo cual, permite comprender la problemática desde el mundo subjetivo, cognitivo, afectivo y conductual de las víctimas.

En este sentido, se considera que en las mujeres víctimas de este tipo de violencia se confrontan con la angustia de libertad, y en ese momento se permiten tomar decisiones adecuadas para sí mismas.

## Estado de arte

### Segundo supuesto básico: Libertad.

Para Sartre (citado por Picado, 2015) ser libre significa que cada persona tiene la posibilidad de actuar, ya

que el hombre siempre estará obligado a construirse a sí mismo, lo cual puede efectuarse sin ninguna ayuda exterior, únicamente atendiendo al llamado de su conciencia.

Por tanto, para Hartmann (citado por Salomón, 2013) la libertad debe entenderse como una posibilidad a actualizarse, es decir, que conduce al cambio, por medio de la conciencia y la decisión. Una libertad con límites (libertad finita) condicionada por la cultura y la sociedad en general. En este marco, el ser humano encuentra un sentido a la libertad cuando toma una actitud de cómo ha de asumir las posibilidades y cómo realizar la afirmación efectiva ante un algo. Es decir, encontrar un para qué, permitirá llegar a la libertad.

Entonces, para Sartre (citado por Picado, 2015) la expresión "ser libre" significa "autonomía de elección", ya que la libertad es ante todo precisamente libertad de escogencia, pero no la libertad de no elegir, puesto que evitar elegir entre varias posibilidades es también otra forma de elegir y de actuar. Entonces, cada ser humano se constituye como una libertad que escoge, porque está condenado a esta capacidad humana.

Por tanto, De La Ossa et al. (2015) consideran que la libertad es una preocupación esencial de la existencia que surge ante la toma de decisiones, ya que es una situación que siempre genera angustia en el ser humano, al no existir una seguridad absoluta que garantice que la decisión tomada lleve a alcanzar todo lo planeado en la vida. Además, la toma de decisiones confronta al ser humano con el hecho de reconocerse como un ser libre y responsable de sus elecciones.

En este sentido, de acuerdo con Fatone (citado por Picado, 2015) el ser humano es responsable de su ser y estar consigo mismo y con el mundo, no solo de las acciones que realice posterior a la toma de decisiones, sino también de las frustraciones que se presente producto de no haber considerado las otras opciones.

Por tanto, se entiende que el ser humano se encuentra dentro de un proceso continuo de toma de decisiones, que le permiten elegir y determinar aquellas posibilidades, creaciones personales y valores que guiaran su existencia. Sin embargo, es un proceso que también genera angustia. Por una parte, por la decisión que se considera; es decir, si en verdad se obtendrán los resultados y bienestar esperado. Por otra parte, por la indecisión, que se presente por la falta de confianza en sí mismo y no reflexionar sobre los cambios que se pueden obtener de una decisión.

### Libertad y responsabilidad

En consecuencia, se plantea que el reconocer al ser humano como libre también implica contemplar su responsabilidad. En palabras de Sartre (citado por Picado, 2015): "Desde el instante en que surjo como ser, llevo sobre mis hombros el peso entero del mundo, sin que nada ni nadie pueda aliviarlo" (p. 309). Razón por la cual, se considera al individuo como el responsable de constituirse a sí mismo y a su mundo; es decir, que su existencia se orienta a un propósito, a un para qué. En este sentido, se plantea que la responsabilidad es el sentido o el para qué de la libertad (Picado, 2015).

En este marco, Sartre (como se citó en Yalom, 1984) escribió que ser responsable también significa que el ser humano es el autor incuestionable, de su propia existencia, y a su vez de una determinada situación o cosa. Entonces, ser consciente de esta realidad es aceptar que cada ser humano va creando su propio destino, su propio ser y estar, sus sentimientos, pensamientos y algunos casos, su sufrimiento.

### **Deseo, voluntad y decisión**

El deseo, la voluntad y la decisión se constituyen pilares fundamentales de la libertad y la responsabilidad. En este marco May (citado por Iglesias & Lara, 2002) define a la voluntad como una característica ontológica propia del ser existencial, porque le permite al ser humano hacer elecciones y tomar decisiones importantes para su vida; es decir, permite convertir las elecciones en acciones.

Razón por la cual, Schopenhauer (citado por Alvarado, 2009) sostiene que cada ser humano se reconoce primero a sí mismo como voluntad, no sólo su querer consciente, que se designa estrictamente como voluntad, sino en general todo desear, anhelar, esperar, amar, odiar, resistir, rehuir, llorar, sufrir, conocer, pensar, crear, representar; es decir, en una palabra, la vida entera del ser humano es vivir, es voluntad, ya que su mismo cuerpo es una objetivación de la voluntad (la voluntad de caminar, como pie; voluntad de agarrar, como mano; la de digerir, como estómago; la de pensar, como cerebro). Una voluntad que se constituye como lo más íntimo, el corazón de cada ser humano, y, asimismo, del todo.

Por otra parte, en relación al deseo, tanto Iglesias & Lara (2002) como May (citado por Yalom, 1984), lo consideran como una fuerza o impulso interior que contiene un gran valor emocional para el ser humano anterior a la voluntad, porque es el punto de partida hacia el futuro; es decir, una aspiración de cambiar el futuro a través de la determinación y aceptación de decisiones y acciones significativas que generen bienestar al individuo. Es decir, un elemento autónomo que le da creatividad, contenido e imaginación a la voluntad.

Finalmente, sobre el tercer pilar fundamental, la decisión, Keen (citado por Yalom, 1984) plantea que se realiza cuando el deseo es materializado, por lo cual se desencadena el proceso volitivo. Un proceso entre el deseo y la acción, que requiere de compromiso, el término más adecuado es decisión.

Entonces, de acuerdo tanto Illescas (2008) como (Vidal, 2012), la decisión se constituye como el puente que conecta el deseo y la acción, ya que tomar una decisión es un proceso mental que implica tener la libertad elegir entre varias posibilidades en base a las necesidades y deseos del ser humano, y determinar las acciones que se realizarán para conseguir el objetivo o la solución de una problemática, lo cual significa

que es un ser libre que está construyéndose y creciendo como persona a través de cada una de sus decisiones.

### **Violencia de género infligida por la pareja**

La violencia contra la pareja se define como un patrón comportamental de violencia controlada, intencionada y represiva por parte de una pareja actual o previa, que tiene como finalidad mantener el control y el poder sobre la víctima, una problemática de salud pública relacionada con los tipos de violencia por razones de género, perpetuadas contra la voluntad de la mujer. Un fenómeno fundamentado en la cultura, donde las mujeres se han constituido históricamente en sus principales víctimas, misma que puede generar conse-

cuencias de tipo psicológico, físico y sexual, llevando a la coerción o la restricción de su libertad. (Martínez, 2023).

### **Proceso de violencia de género infligida por la pareja**

De acuerdo con la ONU (citado por Pérez & Rodríguez, 2024) en el artículo 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, se reconoce que la violencia contra la mujer es:

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, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada (p. 141).

En este marco, para Tourné, Herrero, & Garriga (2024) la violencia de pareja nunca fue un hecho aislado, al contrario, es un proceso que suele iniciar en el noviazgo con violencia psicológico, con conductas represivas sutiles disfrazadas entre conflictos de pareja y justificadas bajo la idea de un amor romántico, tras la apariencia de protección, apoyo y afecto. Lo cual, va conformando una relación afectiva desigual y abusiva que la mujer comienza a tolerar sin reconocer el maltrato que está viviendo, donde las humillaciones, las amenazas, el aislamiento y otras estrategias de control van coaccionando la autonomía de la mujer, generando sentimientos de miedo, soledad, culpa, dependencia y dificultades para que decida alejarse de los demás.

Un proceso que es cíclico y progresivo, que se acompaña de actos de seducción y buen trato, pero también de formas sutiles de violencia que provocan en la mujer desconcierto, dudas y confusión dificultando que pueda tomar consciencia de su situación y logre decidir, puesto que su vida dentro de este contexto está condicionada por los efectos de la violencia, esperanzas de cambio del victimario y estereotipos de género, que le hacen sentir responsable de mantener la relación de pareja y la relación familiar, factores importante en su proyecto de vida (Tourné, Herrero, & Garriga, 2024).

### **Consecuencias de la violencia de género infligida por la pareja**

A nivel psicológico la violencia de pareja está relacionada con un mayor riesgo de depresión, conductas suicidas, inestabilidad emocional, deterioro de la salud, baja autoestima, alteraciones cognitivas, consumo de sustancias psicotrópicas y estrés

postraumático (TEPT). Asimismo, las mujeres víctimas de violencia de pareja pueden interiorizar el abuso verbal, llegando a culparse, sentir ira y resentimiento hacia sí mismas, generando dificultades a largo plazo en su vida (American Psychiatric Association, 2025).

Por su parte, Pérez & Rodríguez (2024) mencionan que las consecuencias de la violencia se manifiestan en todas las áreas de la vida de las víctimas, en relación al área psicológicas se encuentran: trastornos adaptativos, trastornos de estrés agudo, ansiedad, afectación al sentido de la vida, reacciones de sobresalto, percepciones negativas de la salud y la conducta, consumo de drogas, entre otros. En cuanto al área social, se pueden presentar conductas de evitación, aislamiento, y pérdida del apoyo de familiares y amistades.

## Hipótesis

### Metodología

Enfoque cualitativo, de tipo no experimental, de corte transversal, con un diseño exploratorio-descriptivo-fenomenológico y etnográfico. La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los sujetos en un ambiente natural y en relación con su contexto.

### Categorías y subcategorías de la investigación

**Categoría:** libertad

**Subcategoría:**

- Situación límite y angustia de libertad.
- Deseo, voluntad y decisión.
- Libertad y responsabilidad.

### Unidades de análisis

La muestra estuvo conformada por 6 mujeres que fueron víctimas de violencia de pareja a lo largo de la vida o en los últimos 12 meses, pertenecientes al Grupo Terapéutico “Amelia” de la Fundación contra la violencia de mujeres, niños y adolescentes “Jessica Jaramillo”.

### Población

Conformada por 26 personas que asisten de forma voluntaria a la Fundación contra la violencia de mujeres, niños y adolescentes “Jessica Jaramillo”, donde pueden recibir apoyo psicológico, talleres, terapias grupales y asesoramiento jurídico, lo cual depende de los requerimientos personales. El tipo de muestreo es no probabilístico y con una estrategia de muestreo por conveniencia.

### Instrumentos

- Entrevista cualitativa en profundidad de carácter individual.
- Notas de campo.
- Encuesta sociodemográfica.

### Lugar de aplicación

La investigación se realizó en la Fundación Contra la Violencia de Mujeres, Niños y Adolescentes “Jessica Jaramillo”, ubicada en la provincia de Pichincha, cantón Quito, en el Centro Norte de la ciudad, en las calles Ulpiano Páez y Francisco Robles N2174, institución que guía y acompaña a niños, adolescentes y mujeres en condición de violencia brindando una atención psicológica oportuna, y asesoría legal en los casos que sean necesarios. En este marco, se conformó el Grupo Terapéutico “Amelia” al cual asisten 6 mujeres víctimas de violencia de género infligida por la pareja, con el objetivo de trabajar en la “Autoestima y empoderamiento” de cada una de ellas.

### Resultados y discusión

Para obtener los datos de las historias de vida de las mujeres se utilizó los instrumentos antes mencionados en dos momentos: observación participante de la investigadora en cada una de las sesiones terapéuticas del grupo y entrevistas cualitativas en profundidad.

El Grupo Terapéutico “Amelia” estuvo conformado por seis mujeres víctimas de violencia de género infligida por su pareja quienes serán nombradas con los valores que escogieron en la primera sesión para guardar así su anonimato: “Valentía, Confianza, Amor, Esperanza, Resiliencia y Luchadora”, quienes están en un rango de 27 a 45 años de edad, de nacionalidad ecuatoriana, pertenecientes al grupo étnico-cultural mestizo, y residentes en ciudades urbanas de las provincias de Pichincha, Chimborazo, Imbabura y Carchi, quienes de forma libre y voluntaria aceptaron ser parte de la investigación.

De las 6 participantes, tres no contaban con redes de apoyo familiar y tres contaban con redes de apoyo social. Todas las participantes tenían estudios de tercer nivel completos, cuatro mujeres pertenecían a un nivel socio económico medio, una a bajo superior y la última su condición es bajo inferior. Cuatro de las participantes eran divorciadas, y dos participantes eran solteras. Dos mujeres se encontraban en una relación de pareja actualmente, y tres de las participantes eran madres de familia.

### Libertad

La libertad es una capacidad, una realidad humana que le permite elegir a la persona entre varias posibilidades en una determinada situación. Sin embargo, en el caso de las mujeres en situación de violencia de pareja, al co-existir en un ambiente que deteriora su salud mental, el elegir y tomar decisiones para su bienestar no se llega a efectuar, debido a que cada una de ellas existe en base a los deseos de su victimario. Una situación que se agudiza aún más cuando las mujeres comienzan a considerar las normas y requerimientos que la sociedad establece (basados en criterios sexistas) para determinar su forma de ser y estar consigo mismas y con los otros.

En el caso de las participantes de la investigación, después de ser objeto de varias situaciones límite en el contexto de violencia de pareja, se ven expuestas a un dilema existencial que las confrontan con la angustia de libertad, y en ese momento se permiten

tomar decisiones convenientes para sí misma, como se evidencia en los siguientes fragmentos:

**Resiliencia:** “Entonces hubo un día que yo dije, basta ya no más, porque ese día todo colapsó y me dijo lárgate, no se para que “.....” me case contigo, me dijo lárgate, ese fue el último que me dijo, y no volví nunca más” (Grupo Terapéutico “Amelia”, 21 de agosto del 2021).

**Esperanza:** Yo lo viví también muy fuerte dentro de mí misma familia, con mi papi, mi hermano, mi pareja viví el mismo ciclo, y viví toda clase de violencia, hasta que un día dije necesito ayuda porque no voy a poder salir, entonces he tenido que quitar algunos baches personales y familiares para poder obtener un resultado con el tiempo que será su tranquilidad, pero he tenido que pasar días complejos. (Grupo Terapéutico “Amelia”, 07 de agosto del 2021).

**Valentía:** “Entonces, lo que yo hice fue coger y salir de mi casa sin decirle a nadie, y busqué ayuda en una casa de acogida, donde en hora buena me recibieron” (Valentía, entrevista semiestructurada Nº 1, 04 de agosto del 2021).

Un ejercicio de libertad y decisión de las participantes, que coincide con la información proporcionada por Roca y Masip (citadas por Pignatiello, 2017) en la investigación “Procesos de subjetivación en mujeres que salen de relaciones violentas de pareja”, quienes afirman que, cuando las mujeres deciden salir de la relación violenta, sacarla del silencio y hacerla visible, se sumergen en un proceso de cambio, que implica la reconstrucción de su vida tanto personal como social, y a su vez la recuperación de su libertad e independencia. Lo cual se evidencia en el siguiente fragmento:

**Resiliencia:** yo no lleve mucho tiempo de relación, porque yo dije hasta aquí basta suficiente, fue porque yo ya viví dentro de un contexto de violencia intrafamiliar, donde yo veía como mi papa le violentaba a mi mama, eran charcos de sangre. Esto, me llevo a decir basta, ya no más (Grupo Terapéutico “Amelia”, 14 de agosto del 2021).

En este marco, la mujer ingresa en un proceso de recuperación que incluye tres dimensiones: clínica (salud física y mental), social (autonomía de decisión, ámbito laboral, situación económica y de vivienda y redes de apoyo), y relacional (reacción frente a la violencia, aceptación, estado emocional y contacto con el victimario) (Pignatiello, 2017).

De la misma manera, las participantes aluden que llegan a tomar una decisión cuando sienten un agotamiento emocional. Así lo refieren en sus testimonios:

**Valentía:** “Creo que los temores se van, y a uno por eso le da la fuerza para salir, porque ya eso llegue, ahí se queda todo, y me largo porque me largo” (Valentía, entrevista semiestructurada Nº 1, 04 de agosto del 2021).

**Esperanza:** “Sabe que creo que ya me arte, y aquí se acaba porque merezco algo mejor, una pareja estable” (Esperanza, entrevista semiestructurada Nº 3, 09 de agosto del 2021).

**Resiliencia:** “Cuando uno se colapsa, a uno no le importa nada” (Resiliencia, entrevista semiestructurada Nº 5, 10 de agosto del 2021).

Al respecto, es importante mencionar que las mujeres en condición de violencia de pareja aceptan y abrazan su libertad cuando reconocen que sus deseos y valores experienciales enfocados en lograr su bienestar emocional priman sobre el sentir de su victimario, y se constituyen como una guía que les permitirá construir y vivir una existencia más consciente:

El cambio se dio a partir de la pandemia y el proceso de empezar a generar cambios para mí, de trabajar en mí, ahora me siento, tranquila corriendo tras mis metas, y que nadie me diga que no puedo, porque así me caiga me vuelvo a levantar y continúo (Esperanza, entrevista semiestructurada Nº 3, 09 de agosto del 2021).

**Luchadora:** “Si, ahora he empezado a recuperar mi vida, a volver a ser yo misma, a ser las cosas que me gustan, a volver a tener contacto con mis familiares, con mis amigos, si ha cambiado mi vida” (Luchadora, entrevista semiestructurada Nº 6, 24 de agosto del 2021).

En este marco, desde la Psicología Existencial de Norteamérica se entiende que en las mujeres en condición de violencia de pareja posterior al reconocimiento y aceptación de sus propios deseos (aspiración de cambiar el futuro): “Se desencadena un proceso volitivo y, finalmente, se transforma en acción. El proceso entre el deseo y la acción requiere un compromiso; es necesario que la persona se comprometa y se empeñe en una realización, el termino más adecuado es decisión o elección” (Irvin Yalom, 1984, p. 367).

De esta manera, se considera que decidir significa que el ser humano se compromete consigo a llevar a cabo una determinada acción; puesto que, a elegido entre varias posibilidades y su resolución se ha considerado en base a sus verdaderos deseos, ejerciendo su libertad y abrazando su responsabilidad.

La acción se refiere a la voluntad, una estructura psíquica que permite a las mujeres en condición de violencia de pareja llevar a la práctica las decisiones consideradas; es decir, es un acto de asumir responsabilidad, ya que, de aquí se origina el desarrollo de acciones enfocadas en la construcción de sus proyectos de vida. constituyéndose como el gatillo del esfuerzo y la principal fuente de donde nace la acción (Irvin Yalom, 1984).

En cuanto a la decisión, es el puente que conecta el deseo y la acción, ya que tomar una decisión es un proceso mental, lo cual implica que las mujeres víctimas de violencia, primero tienen la libertad de elegir entre varias opciones, de las cuales la mejor opción es aquella donde se consideren sus deseos y valores experienciales, y segundo determinar las

acciones que se realizarán para conseguir sus objetivos y la solución de su problemática.

Lo planteado se puede constatar en el siguiente relato, en el cual una de las participantes se agradece a sí misma por la decisión tomada: “Quiero agradecer por haberme dado a mí la oportunidad de cambiar mi vida, por tomar una decisión de pensar en mí, en mi tranquilidad y en mí que es algo que sólo yo me lo puedo dar (Grupo Terapéutico “Amelia”, 21 de agosto del 2021).

### **Libertad y responsabilidad**

Por tanto, se puede considerar que tomar una decisión para las mujeres en condición de violencia de pareja significó ganancias importantes para su crecimiento personal como: la realización de proyectos de vida, aceptación de los verdaderos deseos, y reconocimiento de la libertad y responsabilidad que implica el existir. No obstante, también significa renunciar a un pasado que podía generar, por una parte, bienestar, seguridad y estabilidad y, por otra parte, angustia e incertidumbre.

Una libertad con responsabilidad enfocada principalmente en recuperar su estabilidad emocional, una labor que reconocen depende de sí mismas, lo cual se refleja en los siguientes fragmentos:

**Amor:** “pero de alguna forma busqué la manera y busco, por eso estoy aquí de superar totalmente lo vivido. Entonces, yo trato de buscar algún tipo de apoyo por mi cuenta, entonces el buscar, el informarme ha permitido que yo esté mejor hoy en día, y poder alzar mi voz ha permitido que yo pueda sostenerme” (Amor, entrevista semiestructurada N° 4, 10 de agosto del 2021).

**Confianza:** “Actualmente, creo que estoy en una etapa en la que he sido sincera conmigo mismo, y sé que necesito un apoyo para poder mejorar como persona, porque antes no quería ver que tenía un daño emocional” (Grupo Terapéutico “Amelia”, 31 de julio del 2021).

**Esperanza:** cuando ya empecé a trabajar en mí, vi la realidad en la que vivía, que era maltrato psicológico, ahí empecé a trabajar y tomé la decisión de que uno solo no puede avanzar, sino que siempre necesitaba una ayuda para poder salir y cambiar patrones que se viene arrastrando (Grupo Terapéutico “Amelia”, 31 de julio del 2021).

Un proceso de recuperación de las mujeres que requiere un acompañamiento profesional para que puedan fortalecerse, encontrar un sentido a su vida y construir proyectos de vida propios. En palabras de Quirós (2015) es necesario escuchar y brindar apoyo a las mujeres agredidas, para que ellas empiecen a re-mirarse y construir confianza en sí mismas para controlar sus vidas, ya que sólo de esta manera será posible romper el silencio y pronunciarse contra una vida de violencia.

De igual forma, para una de las participantes la libertad con responsabilidad implica reconocerse como un ser creador, pero también como un ser con

sentimientos y emociones de angustia y dolor: “Yo he preferido ser sincera con mi imagen, al aceptar que esas secuelas que están ahí, que me afectan” (Amor, entrevista semiestructurada N° 4, 10 de agosto del 2021).

De acuerdo con Picado (2015), el ser humano es responsable de constituirse a sí mismo y a su mundo; es decir, que su existencia se orienta a un propósito, a un para qué. En este sentido, se plantea que la responsabilidad es el sentido o el para qué de la libertad. En esta realidad, con la finalidad de continuar manteniendo su bienestar emocional y de construir una existencia en base a sus verdaderos deseos. Una de las participantes manifestó lo siguiente:

**Amor:** Entonces creo que estoy en el derecho de no compartir espacio físico con él, no retomar contacto nunca con él, que es algo yo desde ese entonces no tengo contacto con él. Debo tener una conversación sobre mi vida con la gente que frecuentemente va estar más cerca de mí, para que me puedan entender, porque si no yo no me siento normal (Amor, entrevista semiestructurada N° 4, 10 de agosto del 2021).

Considerado como base lo planteado, se puede afirmar que la autonomía de elección que poseen las mujeres en situación de violencia de género infligida por su pareja, comienzan a ejercerla cuando se reconocen como un ser autónomo, que debe allanar su camino e ir construyendo su propia existencia, y por ende tomar decisiones en pro de su bienestar. Un reconocimiento que significa que la persona comienza a hacer primar sus verdaderos deseos, su sentir.

Por lo cual, Sartre (citado por Yalom, 1984) escribió que ser responsable significa que el ser humano es el autor incuestionable, de su propia existencia, y a su vez de una determinada situación o cosa. Entonces, la responsabilidad en las mujeres implica que serán las autoras de su realidad, y ser consciente de esta realidad es aceptar que cada ser humano va creando su propio destino, su propio ser y estar, sus sentimientos, pensamientos y algunos casos, su sufrimiento.

### **Conclusiones**

Se concluye que, los dilemas existenciales surgieron cuando las víctimas de violencia de género infligida por la pareja se enfrentaron al segundo supuesto básico de la existencia, la libertad, que también genera angustia, porque después de varios años de no poder elegir en base a su sentir y pensar (deseos) y tomar decisiones libremente, se enfrentaron a situaciones límite donde la única opción era elegir, poner en práctica su capacidad humana, porque a partir de estas decisiones lograrían generar verdaderos cambios en su vida.

Una autonomía de elección que seis mujeres víctimas de violencia consiguieron interiorizarla en su vida, porque comprendieron que su existencia se construye en base a sus elecciones, decisiones y acciones. Una libertad que implica también responsabilidad, porque cada una de ellas se convirtió en la creadora de su propio destino, de su ser y de su estar consigo misma

y con el otro, porque son las únicas que reconocieron que pueden decidir para y por su vida.

Finalmente es importante mencionar que, en el caso de cinco participantes de la presente investigación, posterior al proceso de violencia y separación que vivenciaron, por falta de conocimiento o negación de las repercusiones en su salud física, psicológica y sexual producto de la violencia, tuvieron que pasar entre 3 a 8 años para que, como un acto de amor propio y responsabilidad, decidan buscar ayuda psicológica. Se pudo evidenciar también como el proceso psicológico personal marca una diferencia en el discurso y en la forma de interpretar y asumir las

experiencias, como es el caso de Amor, la participante que tiene su proceso psicológico personal.

### **Curriculum**

Psicóloga Clínica por la Universidad Central del Ecuador.

### **Correos de contacto:**

[imasabandagerman@gmail.com](mailto:imasabandagerman@gmail.com)

**Fecha de entrega:** 20/10/2025

**Fecha de aceptación:** 15/12/2025