



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**PERCEPCIONES SOBRE LA AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO EN UNA MUESTRA DE MUJERES AMAS DE CASA DEL  
BARRIO ECUADOR DEL FUTURO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE  
QUITO EN EL PERIODO 2025-2026. DISEÑO DE UNA GUÍA  
PSICOEDUCATIVA**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciada en Psicología**

**AUTOR: CHICO GAIBOR JISELA ESTEFANIA**

**TUTOR: CASTILLO YÁNEZ SARA ALEXANDRA**

Quito – Ecuador

2026

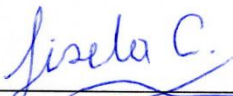
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Jisela Estefania Chico Gaibor con documento de identificación N° 1724789654 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de maner total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



---

Jisela Estefania Chico Gaibor  
1724789654

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO  
DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Jisela Estefania Chico Gaibor con documento de identificación No. 1724789654 expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: “Percepciones Sobre La Autoestima Y Estrategias De Afrontamiento En Una Muestra De Mujeres Amas De Casa Del Barrio Ecuador Del Futuro Del Distrito Metropolitano De Quito En El Periodo 2025-2026. Diseño De Una Guía Psicoeducativa”, la cuál ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



---

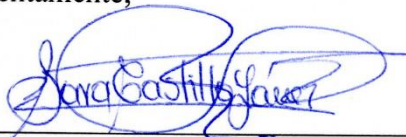
Jisela Estefania Chico Gaibor  
1724789654

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Sara Alexandra Castillo Yánez con documento de identificación No. 0401287099 docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: PERCEPCIONES SOBRE LA AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UNA MUESTRA DE MUJERES AMAS DE CASA DEL BARRIO ECUADOR DEL FUTURO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL PERIODO 2025-2026. DISEÑO DE UNA GUÍA PSICOEDUCATIVA, realizado por Chico Gaibor Jisela Estefania con documento de identificación N°1724789654 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del 2026

Atentamente,



PsC. Castillo Yánez Sara Alexandra, Mgtr.

0401287099

### **Dedicatoria y agradecimiento.**

Dedico este trabajo de todo corazón a mi madre, por su apoyo incondicional y su generosidad sin límites. Gracias por ser mi sustento económico y emocional en cada paso, por creer en mi capacidad de superación y por regalarme la oportunidad de alcanzar este sueño profesional. También a todas las mujeres de mi vida: mis hijas, mi tía y mi abuelita; y de manera especial a quien me guía con su luz desde el cielo, mi bisabuelita.

Agradezco profundamente a mi tutora de tesis por su inmensa paciencia y su guía experta durante todo este proceso. A la Universidad Politécnica Salesiana por ser el escenario de mi transformación; gracias por la beca otorgada y, especialmente, por el espacio terapéutico brindado, el cual me permitió crecer no solo como profesional, sino como ser humano. Mi paso por la UPS, sin duda, marca un antes y un después en mi vida.

A mis docentes, por cada conocimiento compartido y por la calidez humana que los distingue. Finalmente, mi gratitud infinita a mi esposo e hijas; gracias por su apoyo moral y por su comprensión en este trayecto. En aquellos momentos donde sentí desfallecer y quise tirar la toalla, ustedes fueron el impulso y la fuerza necesaria para seguir adelante hasta alcanzar esta meta.

## **Resumen**

Esta investigación analiza las percepciones sobre la autoestima y las estrategias de afrontamiento en mujeres amas de casa del barrio "Ecuador del Futuro" del Distrito Metropolitano de Quito. Esto debido a la invisibilización de la sobrecarga de tareas domésticas y de cuidado del hogar, factores que condicionan el bienestar psicológico de las mujeres (Falcones, 2023).

La autoestima se definió como el valor propio y la actitud hacia sí mismo que integra dimensiones afectivas, cognitivas y relacionales (Rosenberg, 1965). Esto se comprende como la capacidad para afrontar desafíos (Branden, 2007), es un proceso gestado desde la niñez (Allport, 1961). Se exploraron las estrategias de afrontamiento definidas como esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes para manejar demandas externas o internas (Lazarus & Folkman, 1986).

Se adoptó un enfoque cualitativo de alcance descriptivo y un diseño no experimental en una muestra de seis mujeres de 23 a 52 años, seleccionadas mediante la técnica de bola de nieve. Los hallazgos revelan que la autoestima esta atravesada por mandatos de género e identificando que actos de autonomía y la separación de parejas conflictivas, actúan como hitos fundamentales para elevar la autovaloración. Respecto a la segunda variable, se identificó un repertorio de afrontamiento que varía entre la búsqueda de apoyo en redes familiares y el uso de la evitación o el "silencio adaptativo" ante demandas percibidas como inalterables. Finalmente, se presenta el diseño de una guía psicoeducativa diseñada para fortalecer los recursos personales, ofreciendo estrategias de afrontamiento útiles en la construcción de la autoestima.

**Palabras clave:** Autoestima, Afrontamiento, Mujeres, Amas de casa.

## **Abstract**

This research analyzes the perception about self-esteem and strategies used by housewives from “Ecuador del Futuro” neighborhood in the Metropolitan District of Quito. This research has been thought given the overcharge of household chores and house care, factors that affect psychosocial welfare of women in this particular context (Falcones, 2023).

This investigation has taken Self-esteem as a variable, this is the measurement of self-valuations and the attitude towards themselves; this integrates affective, cognitive and relational dimensions (Rosenberg, 1965). It is defined as the capability to face challenges (Branden, 2007), a process started from early childhood (Allport, 1961). The strategies to face this have been explored and defined as cognitive and conductive efforts constantly changing to manage external or internal demands determined as overflowing (Lazarus & Folkman, 1986). These constitute a preparation to actions that seek for avoiding damages from the stressor through the use of psychosocial resources of the individual (Londoño et al., 2009). This repertory is classified in dimensions addressed to problem solving, emotional regulation or based in avoidance (Macías et al., 2013).

The document adopted a qualitative approach with a non-experimental and descriptive design.

Besides, the qualitative results are exposed, organized in tables and theoretical - analytical arguments. The sample ranges from 23 to 52 years old housewives selected by the Snowball technique. The findings reveal that self-esteem is influenced by gender commands and the “mistical of the femininity”, identifying that acts of autonomy such as the separation of conflictive couples act as fundamental milestones to elevate the self-valuation. Referring to the second variable, it has been identified a repertory if facing

these events that vary between the support from family networks and the use of “adaptative silence” or avoidance perceived as unchangeable. Finally, a design of the psychoeducational guide has been designed, offering strategies to face these events usefull, contributing in the construction of self-esteem.

**Keys words:** Self-esteem, Coping, Women, Housewives.

## Índice de Contenido

Introducción.....	1
I. Planteamiento del problema .....	1
II. Justificación y Relevancia.....	4
III. Objetivos.....	6
IV. Marco Teórico.....	7
V. Dimensiones .....	16
VI. Supuestos .....	19
VII. Marco Metodológico .....	20
VIII. Población y Muestra.....	21
IX. Descripción de los datos producidos .....	24
X. Presentación de los Resultados Descriptivos .....	25
XI. Análisis de los Resultados .....	32
XII. Interpretación de los Resultados .....	41
XIII. Conclusiones.....	52
XIV. Referencias Bibliográficas: .....	54
XV. Anexos.....	57

**Índice de tablas.**

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de las mujeres amas de casa participantes.....24

**Tabla 2.** Percepciones de autoestima y estrategias de afrontamiento según dimensiones de análisis.....25

## **Introducción**

### **I. Planteamiento del problema**

El trabajo doméstico constituye una de las actividades más antiguas en la historia de la humanidad y las relaciones familiares, con raíces profundas en la esclavitud y la servidumbre. En este sentido, ha sido históricamente una labor marcada por la discriminación de etnia y género, dado que las personas vinculadas a este sector han sido prioritariamente personas indígenas o afrodescendientes, perpetuando brechas de desigualdad (CEPAL, 2020).

En este contexto, la invisibilización de la sobrecarga de tareas domésticas y de cuidado impacta negativamente en la salud emocional de las mujeres amas de casa. Este grupo, enfrenta desafíos de salud mental específicos (Falcones, 2023) que demandan el fortalecimiento de su autoestima y sus capacidades de respuesta, ya que una carencia de estos recursos compromete su bienestar integral. Esta investigación es de suma importancia ya que contribuye al conocimiento académico en un contexto sociocultural en particular como es el barrio Ecuador del Futuro del Distrito Metropolitano de Quito. El estudio analiza las perspectivas con respecto a la autoestima y estrategias de afrontamiento de mujeres de este sector. Además, propone el fortalecimiento de estas variables mediante de una guía psicoeducativa de fácil aplicación, diseñada para las necesidades de la población estudiada.

Para afrontar la carga emocional y mental de estas responsabilidades, las mujeres utilizan estrategias de afrontamiento, definidas como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas evaluadas como desbordantes para sus recursos personales (Lazarus & Folkman, 1986).

Desde otro punto de vista, las investigaciones sobre el afrontamiento describen

que dependiendo del estresor se puede asumir diferentes estrategias como, por ejemplo, centrados en el problema, en la emoción o basados en la evitación, esta elección también depende de los recursos disponibles. (Lazarus & Folkman, 1986).

Desde una mirada psicológica la autoestima se la concibe como la medida del propio valor y la actitud hacia sí mismo, en donde se entrelazan varios componentes como lo afectivo, lo cognitivo, lo conductual, lo identitario y lo relacional. (Rosenberg, 1965). Desde una mirada feminista se menciona que estas percepciones están dadas desde los mandatos de género e ideales estéticos que presionan a las mujeres hacia la abnegación, la adaptación y el cumplimiento de estándares que por lo general son inalcanzables. (Lagarde, 2001).

Bajo la perspectiva de las corrientes clásicas la autoestima se fundamenta a través del autorrespeto y la eficacia personal, elementos que determinan la valoración que el individuo hace de sus propias capacidades (Branden, 2007) así como la articulación con la identidad y la autoimagen a lo largo del desarrollo. (Allport, 1961). Desde una mirada crítica se menciona que la autoestima femenina no está aislada sino más bien está situada como una estructura de poder y los cánones de belleza pueden debilitar el sentido propio de las mujeres, además de ser un factor que limita los proyectos personales de ellas (Lagarde, 2001).

A la luz de la revisión de la literatura, se observa limitados estudios cualitativos que rescaten el lenguaje y las percepciones subjetivas de las amas de casa respecto a la autoestima y estrategias de afrontamiento. A esta brecha se añade la ausencia de recursos didácticos contextualizados que ofrezcan estrategias psicoeducativas orientadas a prevenir conflictos relacionados a la autoestima y que permita diversificar el repertorio de las estrategias de afrontamiento, bajo un enfoque de respeto e inclusión adaptado a las realidades de este colectivo.

Por lo expuesto, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

**¿Cuáles son las percepciones de la autoestima y las estrategias de afrontamiento de las mujeres amas de casa del barrio Ecuador del Futuro, Quito, Ecuador, en el período 2025-2026?**

## II. Justificación y Relevancia

La relevancia de la presente investigación reside en la necesidad de comprender las percepciones sobre la autoestima y las estrategias de afrontamiento en un grupo social históricamente invisibilizado: las mujeres amas de casa. El estudio de estas variables es fundamental, dado que un limitado desarrollo de los recursos personales compromete el bienestar psicosocial integral de las mujeres que sostienen la vida doméstica y están al frente del cuidado familiar.

Desde una perspectiva psicológica, la autoestima integra la actitud hacia sí misma y una percepción de eficacia que se refleja en la capacidad de decidir y perseverar ante los desafíos vitales (Branden, 2007; Rosenberg, 1965). Estos procesos configuran la identidad y la posición que el sujeto ocupa en el mundo. No obstante, el bienestar no depende únicamente de la autopercepción, sino de las estrategias de afrontamiento que las mujeres despliegan ante demandas evaluadas como desbordantes (Lazarus & Folkman, 1986). En el ámbito doméstico, los estresores suelen ser crónicos y pueden repercutir gravemente en la salud mental cuando los recursos psicosociales son insuficientes para mediar el impacto del estrés.

Asimismo, la investigación se justifica desde una mirada crítica al reconocer que la autovaloración femenina no es un fenómeno puramente individual, sino que se encuentra atravesado por estereotipos de belleza y mandatos de género. Según Friedan (2017) y Lagarde (2001), estos elementos pueden restringir el autorrespeto y los proyectos de vida. Comprender estas narrativas permite visibilizar la tensión entre la búsqueda de autonomía y la abnegación impuesta por la "mística de la feminidad".

Abordar esta problemática en el barrio "Ecuador del Futuro", en el Distrito Metropolitano de Quito, permite generar conocimiento con pertinencia territorial. Identificar cómo las participantes significan su autovalía y qué repertorios de acción

configuran frente a las exigencias cotidianas es la clave para comprender la interrelación entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento en este contexto.

Finalmente, la utilidad práctica de este estudio se concreta en el diseño de una guía psicoeducativa de fácil aplicación para la población estudiada. Este producto integra los hallazgos de la investigación sobre los recursos personales y de esta manera fomentar un afrontamiento eficaz ante problemas relacionados con la autoestima.

### **III. Objetivos**

**General:** Analizar las percepciones sobre autoestima y estrategias de afrontamiento en una muestra de mujeres amas de casa del barrio Ecuador del Futuro del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo 2025-2026.

#### **Objetivos Específicos:**

- Identificar las percepciones de autoestima en mujeres amas de casa del barrio Ecuador del Futuro del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo 2025-2026.
- Describir las estrategias de afrontamiento de mujeres amas de casa del barrio Ecuador del Futuro del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo 2025-2026.
- Diseñar una guía psicoeducativa para el fortalecimiento de la autoestima y la promoción de estrategias de afrontamiento.

## IV. Marco Teórico

### 1. Autoestima.

En la presente investigación tiene como variable de interés a la autoestima que la literatura describe con algunos conceptos entre los cuales por ejemplo esta Branden, (2007) quien la define como la predisposición de las personas para hacer frente a los desafíos básicos de la vida, además de sentirse merecedores de la felicidad, esto es un logro que se va obteniendo con los años.

Así mismo Allport, (1961), menciona que la autoestima es un proceso de valía individual cuyo origen se da en los primeros años de vida, entre los dos y tres años de edad, este sentido de valía tiene como principal recurso la percepción que las personas desarrollan acerca de su propio valor, desde una mirada interna relacionada al reconocimiento externo y se consolida por las diversas facetas del yo, el autor considera que el desarrollo de una autoestima sólida es el principal componente para el desarrollo de una personalidad madura y describe algunos puntos centrales como:

- **Inicio en la niñez temprana:** El sentimiento de autoestima (o *exaltación del yo*) comienza a formarse en la etapa preescolar, cuando el niño inicia la comprensión de su valor propio y de cómo este se relaciona con las expectativas y valoraciones de quienes lo rodean.
- **Cimiento en la percepción de valía:** Se estructura sobre la convicción personal de ser valioso para sí mismo y para los demás.
- **Fundamentos identitarios:** Su construcción se vincula estrechamente con el desarrollo de la *identidad* (la noción de continuidad y coherencia personal a través del tiempo) y la *autoimagen* (la representación mental que uno construye de sí mismo).

- **Vinculación con la agencia personal:** Se encuentra ligada a la capacidad de esfuerzo, la formulación de metas y la prosecución de propósitos personales.
- **Interacción con el contexto:** Se alimenta también de la *extensión del yo* (los intereses, posesiones y vínculos que pasan a formar parte de la identidad) y de la *sensación corporal* (la conciencia y relación con el propio cuerpo y su interacción con el entorno).
- **Relación con la madurez psicológica:** Una autoestima adecuadamente desarrollada es indicativa y a la vez facilitadora de una personalidad madura y autónoma, caracterizada por una orientación vital centrada en el presente y en la proyección futura, más que en la recreación del pasado.

Para Rosenberg, (1965), la autoestima es un sentimiento de aprecio personal o la actitud que se puede tener hacia uno mismo, estas actitudes pueden ser positivas o negativas. En contraste Aguilar Kubli, (2006), menciona que la autoestima es la aceptación incondicional de uno mismo, sin que esto sea afectado por algún juicio destructivo, argumenta que la autoestima permite apreciar y escoger los sentimientos más humanos, amigables confortables para uno mismo, estos sentimientos son los que ayudan a las personas a sobrellevar cualquier situación.

Bajo este contexto la autoestima se conceptualiza como un constructo psicológico multidimensional, dinámico y contextual, esta definición compila las visiones clásicas que aportan una mirada estructural del fenómeno, además de un mirada crítica que muestra la influencia de los sistemas sociales, sin embargo para la presente investigación es de suma importancia pasar de la visión individualistas, universales y enmarcadas en un análisis situado, en síntesis se puede mencionar que la autoestima es un sistema complejo que implica: una dimensión afectiva cognitivas, una

dimensión conductual, una dimensión identitaria-narrativa y una dimensión relacional-contextual.

### **1.1. Elementos de la autoestima.**

Branden, (2007), menciona que para la autoestima se interrelacionan dos elementos:

**La eficacia personal:** se refiere a la capacidad de las personas para pensar, aprender, elegir y decidir, es el poder entender la realidad, confiar en uno mismo y en la propia mente. No se trata de pensar que la persona nunca se va a equivocar, sino es aprender de los errores para poderlos corregirlos.

**El respeto a uno mismo:** Es tener una actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz, es aceptar adecuadamente los propios pensamientos, deseos y necesidades, además de ser conscientes de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos y naturales, entender que no somos perfectos o superiores a los demás, sino creer que vale la pena apoyar, proteger y nutrir la propia vida y bienestar.

En este sentido la eficacia personal y el respeto a uno mismo constituyen dos aristas fundamentales para tener una autoestima saludable, según el autor, la ausencia de cualquiera de ellas deteriora la autoestima.

La autoestima genera profecías que se cumplen a sí mismas; las expectativas sobre lo que es posible tienden a generar acciones que se convierten en realidades, reforzando las creencias originales. El concepto de uno mismo tiende a ser el destino. (Branden, 2007).

El autor menciona que algunos problemas psicológicos como el bajo rendimiento en la escuela, ansiedad, depresión, el temor a la felicidad, al éxito, a la intimidad, abuso de alcohol, entre otros pueden estar relacionados, al menos en parte, al problema de una autoestima defectuosa.

El nivel de autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de la existencia, desde el desempeño laboral y las relaciones personales hasta el nivel de felicidad alcanzado.

En este sentido Branden, (2007), menciona que existen niveles de autoestima las cuales están relacionadas con algunos comportamientos en las personas, así:

**Autoestima alta:** se correlaciona positivamente con la racionalidad, realismo, intuición, creatividad, independencia, flexibilidad, capacidad para aceptar y corregir errores, benevolencia y cooperación esta autoestima busca desafíos y metas exigentes, lo que a su vez la nutre.

Las personas con alta autoestima persisten más ante las dificultades, sus comunicaciones son más abiertas y honestas, tienden a tratar a los demás con respeto y buena voluntad, ya que el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás, pronostica una gran felicidad personal.

**Autoestima baja:** se correlaciona con la irracionalidad, ceguera ante la realidad, rigidez, miedo a lo nuevo, conformidad inadecuada, defensiva, sumisión, miedo u hostilidad hacia los demás, busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia, lo que la debilita aún más, puede manifestarse en comportamientos autodestructivos, como

sabotear el éxito, elegir relaciones perjudiciales o recurrir a la mentira. Es la causa subyacente del autosabotaje y el miedo al éxito o la felicidad. (Branden, 2007).

## **2. Visión feminista sobre la autoestima.**

Desde una perspectiva feminista la autoestima según Lagarde, (2001) critica la vertiente más difundida de la autoestima, promovida por la mercadotecnia y las tecnologías educativas conservadoras. La describe como idealista, conservadora y patriarcal, que fomenta el individualismo psicologista y el voluntarismo. Esta mirada hace referencia al análisis de las causas concretas de los problemas de autoestima, buscando solo cambiar hábitos o actitudes para adaptar a las mujeres a un sentido conservador de la modernidad y al éxito según valores hegemónicos.

Esta perspectiva concibe la autoestima como universal, sin reconocer la importancia de la diferencia sexual y las configuraciones de género, lo que la hace esencialista, ahistórica y reduccionista. Al despolitizar la existencia, fomenta el conformismo, problemas de relación se ven como enfermedades, y la seguridad se atribuye a un origen natural, apostando al autocontrol para el asertividad. Lagarde, (2001) sostiene que esta visión condiciona una adaptación funcional al mundo e impide el desarrollo de una conciencia crítica de género.

Dentro de la visión feminista sobre la autoestima también se encuentra Steinem, (1995), quien identifica elementos de la socialización patriarcal como por ejemplo los cánones de belleza, sobre esto menciona que si bien es cierto existen ideales estéticos de belleza masculinos, la valoración de los hombres reside por lo general en su éxito profesional, mientras que en las mujeres se direcciona a su atractivo físico.

Steinem, (1995), hace énfasis que estos cánones aparte de ser de cumplimento

obligatorio para las mujeres, son deliberadamente inalcanzables, esto genera una insatisfacción corporal generalizada, lo cual deriva a problemas de salud como los trastornos de conductas alimentarias. La autora menciona que al desconocer que la belleza es una construcción política y cultural esto lleva a que se la perciba como universal, esto lleva a que las mujeres internalicen una culpa y sensación de anormalidad cuando no se ajustan a esta.

Desde la visión de Friedan, (2017), la autoestima o sentido de identidad es mermado por la mística de la feminidad, ya que esta destruye la identidad de la mujer al confinarla al rol de esposa y madre, reduciéndolas a ser solo un animal hembra antes que un ser humano, esto provoca profundo sentimiento de vacío, percepciones de inexistencia a la pregunta de ¿quién soy yo?.

La misma autora menciona que la autoestima se construye sobre la capacidad real, la competencia y la realización, esta autoestima no puede lograrse solamente a través de una simple adulación o la satisfacción de las necesidades materiales, menciona que la identidad esta forjada mediante el crecimiento de la personalidad humana a través de un proyecto personal, un trabajo serio en el cual se exija todo el potencial de la mujer, el cual se proyecte a un propósito que vaya más allá del hogar, si una mujer renunciara a este desarrollo conduciría a una anulación del ego y a la pasividad.

Fortalecer la autoestima implica el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres y potenciar su capacidad democratizadora. Una mujer empoderada es la primera en satisfacer sus necesidades y promotora de su desarrollo y libertades.

Desde la perspectiva feminista se puede entender que la autoestima es un constructo profundamente político moldeado desde las estructuras de poder, la crítica

feminista desde autoras como Lagarde, Steinem y Friedman, deconstruye la noción hegemónica y la muestra como un mecanismo que perpetua la desigualdad de género, además de ser instrumento del patriarcado que asegura la funcionalidad al orden opresivo, frente a esto se propone una reconceptualización de la autoestima la cual tenga una cisión política y colectiva la cual se desarrolle desde:

- La concienciación de las estructuras de opresión. (Lagarde, 2001).
- La recuperación del cuerpo como territorio propio y de esta manera liberarlo de los mandatos inalcanzables. (Steinem, 1995).
- La construcción de una identidad autónoma desde los proyectos significativos que vayan más allá del hogar. (Friedan, 2017).

Desde estos puntos de vista aumentar la autoestima es un acto de resistencia política, requiere desnaturalizar los mandatos de género, cuestionar la distribución del cuidado y del trabajo, la autoestima desde la visión feminista es la que se construye en comunidad, desde la soberanía del propio cuerpo y la vida, además se fortalece en transformar las condiciones que históricamente han negado a las mujeres a ser sujetos plenos. La guía psicoeducativa que se derive de esta investigación, deberá ser una herramienta de empoderamiento crítico, la cual no busque adaptar las mujeres al mundo, sino dotarlas de las claves para criticarlo y transformarlo.

### **3. Estrategias de afrontamiento.**

Esta investigación también se apoya en el estudio las estrategias de afrontamiento las cuales según (Lazarus & Folkman, 1986) son considerados “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como

excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”, esta concepción muestra que el afrontamiento es cambiante en donde influye el contexto sociocultural así como las reacciones emocionales.

Otra definición que se contempla sobre el afrontamiento es la de Londoño A. et al. (2009) en donde el afrontamiento “Es una preparación para la acción, que se moviliza para evitar daños del estresor [...] son el conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales, constantemente cambiantes para manejar las demandas específicamente externas e internas, evaluadas como excedentes o desbordantes”.

## **1.2. Tipos de afrontamiento.**

Dentro de la teoría Macías et al. (2013), mencionan que existen clases o estilos de afrontamiento, las que están centradas en el problema, en las emociones y las estrategias basadas en la evitación, las cuales se detallan a continuación:

- **Afrontamiento dirigido al problema:** estas se emplean cuando la persona evalúa las condiciones que pueden ser cambiadas, estas están dirigidas a la identificación del problema y tienen como fin la solución mediante la consideración de diferentes opciones en función a su costo y beneficio.
- **Afrontamiento dirigido a la emoción:** esta esta direccionada a cuando la persona no puede modificar las condiciones amenazantes del entorno, en este caso se recurre a los procesos cognitivos para disminuir la alteración emocional, estos procesos incluyen la evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos.

- **Estrategias basadas en la evitación:** por lo general estas estrategias tienden a utilizarse cuando la persona necesita aplazar el afrontamiento con el fin de ordenar y recopilar sus recursos psicosociales antes de enfrentar activamente la situación.

En este sentido Macías et al., (2013b) mencionan que las estrategias de afrontamiento, se consideran un repertorio dinámico y situado que refleja la interacción entre la agencia personal de la mujer y la percepciones estructurales de su entorno, entendiéndose de esta manera que las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos cognitivos, conductuales y relacionales, que las mujeres amas de casa despliegan para gestionar las demandas específicas de su rol doméstico y comunitario, estas son evaluadas como desbordantes en un contexto de recursos personales y sociales los cuales a menudo están limitados por las estructuras patriarcales y socioeconómicas.

## V. Dimensiones

Las dimensiones que guían la observación y la descripción de las percepciones de la autoestima y las estrategias de afrontamiento en mujeres amas de casa del Barrio Ecuador del Futuro son las siguientes:

- 1. Eficacia Personal:** En esta dimensión Branden, (2007) menciona que la eficacia personal está vinculada a la vivencia de la capacidad para pensar, aprender, elegir y decidir, asociada a la posibilidad de comprender la realidad, confiar en el propio juicio, perseverar y corregir errores. Se considera un pilar de una autoestima saludable y se expresa en el ejercicio de agencia cotidiana frente a demandas del hogar y del cuidado. Lo que se busca observar será: relatos de toma de decisiones, búsqueda de soluciones, establecimiento de metas y aprendizaje tras el error.
- 2. Respeto a uno mismo:** hace referencia a la actitud básica de aceptación y aprecio hacia la propia vida y dignidad, reconoce necesidades y límites sin confundir respeto con superioridad. Supone valorar la propia felicidad como legítima y compatible con el cuidado de otras personas.(Aguilar Kubli, 2006).  
En esta dimensión se pretende observar el lenguaje de autoaceptación o autocrítica destructiva, la negociación de los límites personales en el hogar, además de las señales de benevolencia consigo misma.
- 3. Conciencia de opresión y mandato de género:** se direcciona según Lagarde, (2001), al reconocimiento de las estructuras patriarcales que establecen los roles de abnegación y adaptación como por ejemplo la mística de la feminidad o el ideal de esposa o madre, este reconocimiento modela la autovaloración femenina. Esta conciencia da luz a la lectura crítica de la experiencia como por ejemplo la desvalorización del trabajo domestico de la misma manera orientas a

las prácticas de empoderamiento personal y colectivo, para este apartado se busca observar los enunciados que nombren injusticias, críticas a expectativas de lo que nombramos “buena mujer” así como las estrategias para cuestionar o renegociar mandatos.

- 4. Relación con el cuerpo:** esta dimensión esta direccionada a la significación, en donde Steinem, (1995), menciona que esta significación esta atribuida al cuerpo y a la apariencia bajo los cánones estéticos que se ven como ideales inalcanzables, lo cual genera la mayoría de veces insatisfacción, culpa o sensación de anormalidad. La vivencia corporal impacta la autoestima y puede volverse eje de control social, bajo este contexto lo que se busca observar en esta dimensión son las narrativas sobre el arreglarse, comparaciones con ideales de belleza, así como las emociones asociadas al propio cuerpo y su cambio.
- 5. Identidad y proyecto personal:** direccionado a la articulación de los proyectos que pueden trascender de lo domestico Friedan, (2017), menciona que esta trascendencia esta vinculada a la percepción del quien soy y del hacia dónde voy, cuando la identidad se reduce a solamente un rol de cuidado, esta identidad es percibida como un vacío, en cambio la participación en proyectos significativos sostiene el sentido de valía y realización, lo que se pretende observar en esta dimensión son las historias de vida, aspiraciones, obstáculos y apoyos para sostener proyectos.
- 6. Afrontamiento centrado en el problema:** Lazarus & Folkman, (1986), hacen referencia a los esfuerzos que se dirigen a definir y resolver situaciones cuando se perciben como cambiables por ejemplo organizar tareas, buscar información, planificar, comparar opciones, se busca los ejemplos de planificar en el hogar, la búsqueda de apoyos instrumentales, la renegociación de tareas.

- 7. Afrontamiento centrado en la emoción:** son las estrategias que ayudan a modular la respuesta emocional, cuando las condiciones se pueden apreciar como poco modificables. (Londoño A. et al., 2009), en esta dimensión se pretende observar los relatos de resignificación, espiritualidad, pausas para la autorregulación.
- 8. Afrontamiento basado en la evitación:** sobre esta dimensión Macías et al., (2013b), mencionan que el postergar o distanciarse temporalmente del estresor para la organización de los recursos psicosociales antes de enfrentar la situación, puede ayudar cuando la persona esta sobrecargada, pero cuando esta actitud se vuelve crónica puede ser contraproducente, se pretende observar la posposición deliberada de las cosas, lo que se conoce como dejar para mañana las cosas.

## **VI. Supuestos**

La autoestima de las mujeres amas de casa se estructura a partir de la interacción entre lo que el contexto social dicta sobre ellas y la opinión que ellas mismas construyen sobre su valor personal (Branden, 2007). lo cual repercute directamente en la efectividad de sus estrategias de afrontamiento.

Se presume que estas estrategias tienden a ser débiles o ineficaces cuando las mujeres no cuentan con una red de apoyo sólida que respalde su gestión cotidiana (Friedan, 2017; Lagarde, 2001).

Por lo que se parte del siguiente supuesto: la autoestima como elemento de definición de la autovalía y eficacia de las mujeres amas de casa impacta en las estrategias de afrontamiento en su vida cotidiana y cómo esta información sostiene la necesidad de crear una guía psicoeducativa que permita prevenir las dificultades de autoestima y fortaleza en la medida de lo posible las estrategias de afrontamiento de un grupo de mujeres amas de casa del barrio Ecuador del Futuro.

## **VII. Marco Metodológico**

### **1. Enfoque de la Investigación**

La presente investigación adoptó un enfoque cualitativo, orientado a comprender las percepciones sobre la autoestima y el afrontamiento en un contexto real, desde una visión situada en el hogar y el barrio. Este enfoque asumió que la realidad es construida a partir de significados compartidos y coordinados mediante la interacción social, privilegiando la profundidad y la riqueza contextual por encima de la estandarización de los datos (Denzin & Lincoln, 2013).

### **2. Diseño de la Investigación**

El estudio se llevó a cabo con un diseño no experimental, debido a que no se manipularon deliberadamente las variables de interés. Las percepciones y estrategias se observaron tal como ocurrieron en su entorno cotidiano, procurando un acercamiento a la realidad de las mujeres participantes sin incurrir en inferencias causales (Kerlinger, 1992).

El diseño fue de corte transversal y descriptivo, alineado con el objetivo de detallar las características y narrativas sobre la autoestima y los recursos de afrontamiento en un momento temporal único (Rojas, 2013).

### **3. Alcance de la Investigación**

Dada la especificidad contextual de las mujeres amas de casa del barrio "Ecuador del Futuro" y la necesidad de identificar categorías locales de estudio, la investigación tuvo un alcance exploratorio. Según lo planteado por Hernández-Sampieri et al. (2014), este alcance permitió examinar un fenómeno poco estudiado en esta población específica, sirviendo de base para documentar y afinar las categorías operativas emergentes.

## **VIII. Población y Muestra**

Mujeres amas de casa residentes en el barrio "Ecuador del Futuro" del Distrito Metropolitano de Quito. Se trabajó con una muestra de seis mujeres con edades comprendidas entre los 23 hasta los 52 años. El grupo estuvo integrado por participantes con diversos estados civiles, incluyendo mujeres, casadas, en unión libre y una madre soltera, compartiendo todas las condiciones de ser madres jefas de familia.

Fue un muestreo no probabilístico por conveniencia, utilizando la técnica de "bola de nieve", donde se contactó a las participantes a través de referencias mutuas basadas en su disposición a colaborar y su cumplimiento de los criterios de inclusión (Báez & De Tudela, 2009).

### **Criterios de Selección**

Se delimitaron los siguientes criterios para garantizar la pertinencia de la información recolectada:

#### **Criterios de inclusión:**

- Mujeres residentes del barrio "Ecuador del Futuro".
- Mayores de 18 años.
- Mantenerse exclusivamente como amas de casa por un período mínimo de un año.

#### **Criterios de Exclusión:**

- Personas menores de edad.
- Mujeres que no firmaron el consentimiento informado.
- Personas que no cumplieron con el rango etario establecido.

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.**

- El principal instrumento fue la entrevista semiestructurada, la cual se organizó por bloques temáticos con preguntas abiertas (Hernández-Sampieri et al., 2014).
- Se realizó un pilotaje previo para ajustar la claridad, el orden y la duración de las preguntas.
- Las entrevistas fueron realizadas en audio-grabadas bajo consentimiento de cada una de las participantes para su posterior transcripción y análisis de los resultados.

### **Plan de Procesamiento y Análisis de Datos**

Los datos fueron procesados mediante el análisis del discurso, técnica que permitió identificar patrones de significado con una aproximación inductiva (Braun & Clarke, 2006). El proceso siguió los siguientes pasos:

- Se transcribieron las narrativas a una matriz de Excel para facilitar el análisis de coincidencias en el discurso.
- Se realizó una codificación inicial por segmentos significativos para identificar temas recurrentes.
- Se agruparon las narrativas en categorías como reconocimiento, identidad de cuidado y autoexigencia.
- Se realizó la triangulación de la información, conectando el relato analítico con los postulados teóricos del marco referencial para otorgar validez científica a los hallazgos.

### **Consideraciones Éticas**

- Se garantizó el cumplimiento de los principios éticos mediante la implementación de un consentimiento informado, el cual detalló el propósito

de la investigación, la voluntariedad y el derecho a no responder preguntas que causen incomodidad o malestar. La confidencialidad se aseguró mediante el uso de pseudónimos en los relatos personales, protegiendo así la identidad de las mujeres participantes.

## IX. Descripción de los datos producidos

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de las mujeres amas de casa participantes.

Datos Sociodemográficos de la muestra			
<b>Edad</b>	<b>S1</b>	26 años	
	<b>S2</b>	28 años	
	<b>S3</b>	31 años	
	<b>S4</b>	52 años	
	<b>S5</b>	36 años	
	<b>S6</b>	33 años	
<b>Lugar de nacimiento</b>	<b>S1</b>	Latacunga	
	<b>S2</b>	El Oriente	
	<b>S3</b>	Quito	
	<b>S4</b>	Latacunga	
	<b>S5</b>	Quito	
	<b>S6</b>	Chone - Manabí	
<b>Estado Civil</b>	<b>S1</b>	Casada	
	<b>S2</b>	Unión Libre	
	<b>S3</b>	Separada	
	<b>S4</b>	Casada	
	<b>S5</b>	Casada	
	<b>S6</b>	Unión Libre	
<b>Número de hijos</b>	<b>S1</b>	1	6 años
	<b>S2</b>	1	7 años
	<b>S3</b>	1	9 años
	<b>S4</b>	1	28 años
	<b>S5</b>	3	10 años
			9 años
			7 años
	<b>S6</b>	3	16 años
			15 años
0 años			
<b>¿Ha tenido compromisos de pareja previos al actual (matrimonios o uniones libres anteriores)?</b>	<b>S1</b>	no	
	<b>S2</b>	no	
	<b>S3</b>	si	1 relación anterior
	<b>S4</b>	no	
	<b>S5</b>	no	
	<b>S6</b>	si	2 relaciones anteriores
<b>Nivel de instrucción alcanzado</b>	<b>S1</b>	Bachiller	
	<b>S2</b>	Bachiller	
	<b>S3</b>	Superior	
	<b>S4</b>	Primaria	
	<b>S5</b>	Superior	
	<b>S6</b>	Bachiller	

*Nota.* Elaboración propia.

## X. Presentación de los Resultados Descriptivos

**Tabla 2.** Percepciones de autoestima y estrategias de afrontamiento según dimensiones de análisis.

Variable	Categorías	Dimensiones	Preguntas		Respuestas
Autoestima	Elementos de la autoestima	Eficacia personal	¿Cuáles son las decisiones más importantes que ha tomado respecto a su propia vida y bienestar personal?	S1	"No sé, creo que no me he presentado todavía No Alguna dificultad para ponerme yo esta primera."
				S2	"Vivir lejos de mi familia."
				S3	"Justamente relacionado con este tema del papá de mi hijo separarme fue la mejor decisión que yo pude haber tomado tanto para mí como para el bebé"
				S4	"Para mí la mejor decisión es independizarme, porque antes sabía estar sin, como decir, como que le pedía permiso a mi esposo para salir, ahora no salgo, es independizarme"
				S5	"Mi decisión de qué profesión seguir y mi decisión de con quién persona voy a compartir mi vida"
				S6	"La decisión que tomé en separarme del papá de mis hijos mayores para estar bien con ellos"
			¿Cuándo enfrenta un problema, que piensa sobre sus capacidades en lograr solucionarlo?	S1	"Yo soy de las personas que se le afronta el problema que haya Prefiero que me lo digan a mí de frente para aclararlo"
				S2	"Sobre mi capacidad. A veces mantenerla calma."
				S3	"A veces si es difícil más que por uno mismo porque digo el machismo siempre pienso en él más que por mí es pensar en él y en el que tal vez quién le va a cuidar, quién va a estar dependiente de él y todas las cosas que yo hago quién va a ser lo por mí"
				S4	"Sí, confío en que puedo solucionar, hay cosas que yo solita soluciono y cuando no puedo acudo a mis hermanas o a mi mamá Cuando usted siente que comete un error o algo no le sale como esperaba"
				S5	"Al principio siento que no soy capaz, que no tengo la capacidad suficiente para solucionarlo. Pero a medida que el problema se va desarrollando, me doy cuenta que sí, que sí soy capaz de hacerlo."
				S6	"Primero tranquilizarme y pensar las cosas"
		¿Cómo se siente con usted misma cuando comete un error o algo no sale como lo esperaba?	S1	"Que debía haberlo hecho de esta manera o debía haberlo dicho así, pero después de lo que ya pasó"	
			S2	"Me cuestiono mucho" "¿Por qué hiciste así y si debías haberlo hecho de otra manera? O sea, me cuestiono bastante en ese aspecto."	
			S3	"Es una frustración, pero le voy a pasar ahí y lo voy a intentar ¿Es dura con usted mismo? A veces sí porque no se dan las cosas como uno quiere y se juzga"	

	Respeto a uno mismo		S4	"Cuando no me salen las cosas, las palabras de uno que digo yo, que bruta que soy Y luego digo, o cuento a alguien y dicen, no, eso sí hay solución, hagamos así y me ayudan"	
			S5	"Me siento decepcionada porque tal vez esperaba mucho de mí y no lo pude resolver. Me digo a mí misma como que tenías que haber hecho así, tenías que haber hecho de esta manera"	
			S6	"Me enojo, no estoy bien, me molesta, me enojo conmigo mismo"	
		¿Cuál es la importancia que le da al cuidado de usted misma y sus propias necesidades?		S1	"No les doy mucha importancia, la verdad Le pongo como que encima hasta a mi esposo, a mí"
				S2	"A veces muy poco, la verdad, porque es como que me preocupo más por los demás, más por mi entorno familiar, más por los demás que cuando debería ser al revés."
				S3	"Sí, sí le doy bastante importancia si me gusta leer escuchar música, salir por ahí"
				S4	"La salud"
				S5	"No creo que le doy mucha importancia. Primero otras cosas y después mi cuidado."
				S6	"Arreglarme, estar siempre bien yo, darme ánimos"
		¿Cómo reaccionas frente a algo que no te haga sentir cómoda en la convivencia con otras personas?		S1	"Me alejo"
				S2	"Prefiero evitar, me voy."
				S3	"Yo solo me cohíbo, estoy ahí calladita definitivamente"
	S4			"Me quedo callada y me siento a un lado, no les hago sentir mal ni nada, solo que me pongo a un lado nada más"	
	S5			"Opto por mantenerme en silencio"	
	S6			"Me molesta, no me gusta"	
	Construcción sociocultural y feminista de la autoestima	Conciencia de opresión y mandatos de género (Lagarde)	¿Qué cree que la sociedad espera de las mujeres hoy en día y cómo la hace sentir eso?	S1	"Ya igualdad, igualdad con los hombres y no como antes, las mujeres eran a la casa y al hogar Ahora yo siento que ya es igualdad." Bien, porque en este caso mi esposo, yo he escuchado de otros que quieren que la mujer se quede en casa, que no trabaje Y que el que tiene que traer el dinero a casa es el esposo En mi caso no, mi esposo es como que, si me animaría, él me anima a trabajar Yo soy la que no quiero, por el tema de no dejarle solo a mi hijo Por eso, estoy sintiendo que es más equitativo Más equitativo que antes"
				S2	"Hoy en día que haya igualdad." "O sea, me hace sentir que hoy en día las mujeres tienen el mismo valor que los hombres."
				S3	"Ahora como que ya no está tan implantado eso del machismo y ya la sociedad en sí espera igual" ¿Cómo se siente al respecto de eso? Sí es feo porque bueno en cuestiones de estudio igual como que les daban prioridad a los hombres ahora en cargos profesionales igual entonces sí es un poco la impotencia de no poder hacer más allá ver mujeres en rangos altos en puestos superiores a lo de los hombres y ya no están juzgados, pero aún se mantiene mucho, sí pero se ha logrado romper un poco"

			S4	"Como sociedad en general queremos y yo pienso que queremos ser iguales, Pero con la diferencia entre varones y mujeres sería que los varones todavía quieren ser más protagonistas Todavía Pero ya vamos saliendo de ese estigma De ese pensamiento ¿Y cómo le hace sentir eso, saber que se está saliendo de ese pensamiento? Bien"
			S5	"Que hagan un buen trabajo como profesionales, como madres y como personas. Esperan que sean perfectas." "A veces bien porque me doy cuenta que las personas saben que una mujer es capaz de mucho. Pero al mismo tiempo me hace sentir decepcionada porque creo que el estándar es muy alto y no me siento capaz de llegar a eso.
			S6	"Ser una mujer independiente con sus cosas, Bien, feliz, tranquila"
		¿Has sentido alguna vez un trato distinto solo por el hecho de ser mujer?	S1	En familia, se podría decir que hay un poquito de discriminación por parte de mi papi "Como que sí, eres un poquito más a los... Pero no sé si por ser mujer, bueno si hay veces que se si saca más cara por los hijos, pero de ahí es por el tema de educación"
			S2	"Sí, en algunas ocasiones, o sea, en la calle, en la familia también, porque a veces es como que hay, o sea, eres mantenida."
			S3	"Mucho morbo de parte de los hombres es demasiado he tenido experiencias muy feas en el troll y cosas así entonces no es mucho sí, mucho más desde el morbo y el que le sexualizan tanto a la mujer que es bien complicado eso"
			S4	"Sí, por ser mujer a veces no nos han dado trabajo en la época que yo buscaba trabajo Por ser mujer no había trabajo, si nos daban nos pagaban menos"
			S5	"En una entrevista de trabajo con los bomberos, iba a entrar a trabajar ahí. Pese a haber tenido una buena entrevista, pese a haber pasado las calificaciones con buenas notas, la persona que fue escogida fue un varón porque hay bomberos y no bomberas. Sí."
			S6	"Sí, en la calle, en la familia ¿Tal vez nos puede compartir alguna experiencia, si desea? Cuando te critiquen la familia, cuando hablan mal"
		¿Cuál es su opinión sobre las tareas del hogar designadas a mujeres,	S1	"Que debería ser igualito para los hombres De igual manera" "No ninguna, porque si lo pueden hacer, sino que les da la vaguería"
			S2	"Que hoy en día, bueno, en mi caso hoy en día las tareas son divididas por igual en casa."

		Y que diferencia ve usted entre hombres y mujeres frente a estas tareas?	S3	"Yo siempre he sido de la idea de que las tareas deberían ser compartidas entonces bueno de hecho mi papi nos crió así igual cualquier cosa que tenía que hacer era de una hacer, se ponen, la daba los platos, la ropa lo que sea, entonces cuando yo ya tuve la relación esta con el papá de mi hijo sí era chocante para mí porque él no hacía nada y era como que todo deben hacer las mujeres y yo era como que no, mi papi nos enseñó de forma diferente y ¿usted qué nota de diferente en respecto a las tareas del hogar mismo entre hombres y mujeres? la diferencia ¿cómo? es mucho la carga que le ponen a una mujer aparte de que ya tiene que cocinar, tiene que estar pendiente de los niños, aparte tiene que ver sus propias necesidades a veces estudiar, o sea es demasiado es sobrecargar todo eso"
			S4	"Un poco pesadas porque el hombre por sí que dice por ser hombre a veces no nos quiere ayudar, dice eso es tu tarea, un poco pesadas" No, yo no le veo diferencia porque podemos hacer 50 a 50"
			S5	"No estoy de acuerdo con esas tareas. Creo que es algo que pueden hacer tanto hombres y mujeres y no es exclusivo solo para mujeres. O sea, ¿usted sí cree que hay una diferencia entre un hombre y una mujer frente a estas tareas? Sí."
			S6	"La obligación es de la mujer estar en la casa, en el hogar, pero también tiene que tener su vida, también divertirse, no divertirse, distraerse, tener otro ambiente" Ninguna, todos son iguales, él también trabaja y yo también trabajo
	Relación con el cuerpo e imagen corporal	¿Cómo se siente con su cuerpo y su imagen actualmente?	S1	"Más o menos" "O sea, yo antes era flaca, era bien flaquito En cuanto a mi embarazo y pues ya que me junté y todo, yo siento que engordé Entonces, luego me pongo a pensar y ahí sí como dice usted, soy dura Y digo, ¿por qué? O sea, cuando yo era flaca yo decía, yo quiero estar más gordita Y ahora que estoy más gordita, digo, no, yo digo, ¿por qué pedía yo eso? Digo, no, no, no Y ahorita estoy en proceso de querer bajar de peso porque no me siento bien con mi peso, con mi cuerpo"
			S2	"A veces es como que me miro al espejo y digo, sí, o sea, me siento bien y hay ocasiones en las que me veo y digo, no, hay que mejorar esto o eso y otro, o sea, no puedo decir que bien."
			S3	"bien, bien"
			S4	"Bien"
			S5	"Actualmente me siento bien. O sea, ya no me importa. Tal vez antes había ese complejo de estoy gorda, soy muy pequeña. Pero alguna vez miré mis fotos anteriores y dije, o sea, no era gorda. Incluso antes digo, mi cabello. Siempre decía como que no quiero mi cabello. Y alguna vez volví a mirar eso y dije, mi cabello era bonito. O sea, digo, no era gorda. O sea, estaba bien. Y me doy cuenta que a medida que pasa el tiempo mi cuerpo va cambiando porque mi edad también va aumentando. Actualmente yo me siento conforme como soy."
			S6	"Bien, feliz, yo estoy conforme"



			S3	"no, no no tiendo a hacer eso"	
			S4	"No, no he tenido el caso de compararme, yo me siento bien así"	
			S5		
			S6		
			Además de ser ama de casa, ¿cómo te describirías como persona?	S1	"Alegre, que me gusta convivir, no sé cómo puede ser la palabra"
				S2	" Como la cabeza de mi hogar"
		S3		"una buena persona carismática, sociable con buenos valores"	
		S4		"Me gusta compartir, me gusta ayudar así Sí, me gusta ser sociable, salir, compartir, pasear"	
		S5		"Creo que una persona solidaria, comprensible, profesional y a veces buena amiga."	
		S6		"Sobre lo que me dices, soy una persona tranquila, honrada, sociable"	
		¿Cuáles son las metas que no se han cumplido por tus actividades como madre de familia?	S1	"Estudiar, trabajar, eso"	
			S2	"Seguir preparándome académicamente y poder trabajar, o sea, sin preocupación más que todo."	
			S3	"algunas entre ellas ahorita el tema de titularme en sí ya de la educación superior y conseguir un trabajo estable por el hecho de que siempre tuve que estar pendiente de quién le va a cuidar, quién le va a ver quién va a estar ahí mucho más difícil"	
			S4	"Mis metas no, ninguna creo que todas he cumplido a lo que se ha podido y he estado"	
			S5	"Seguir una maestría, viajar y, bueno, por el momento ejercer la profesión."	
			S6	"Estudiar, pero nada como en la palabra, o sea se puede seguir estudiando, se puede preparar uno siendo mamá"	
		¿Qué te gustaría que otras personas reconozcan de ti?	S1	"El tiempo que se dedica al cuidado de la casa, al cuidado de mi hijo que uno quiera estar ahí pendiente, son deberes, escuela, esas cosas Me acuerdo"	
			S2	"O sea, a veces la valentía para sobrellevar los problemas, la fuerza."	
			S3	"soy buena persona, de que tengo buenos valores de que tal vez soy buena madre todo eso,"	
			S4	"Me gustaría que vean que yo no soy mala persona"	
			S5	"Mis capacidades. Tal vez... Mis capacidades para resolver algunas situaciones."	
S6	"Que soy una persona de valores y que respeto mucho"				
Estrategias de afrontamiento	Tipos de afrontamiento	Afrontamiento centrado en el problema	¿Cuándo tienes un problema a quien recurre?	S1	"A mi esposo, no he tenido problemas con él, fuerte, algún problemita que por ahí sucede o sea yo se lo cuento, se lo di igual"
				S2	"O sea, depende del nivel del problema. A mi mami o a veces es algo que solo lo llevo yo."
				S3	"a mis hermanas la mayoría de veces"

			S4	"A mi mamá"
			S5	"A nadie. Trato de resolverlo sola"
			S6	"A mí misma, me pongo a conversar yo sola"
Afrontamiento centrado en la emoción	¿Qué haces para tranquilizarte cuando te sientes muy afectada emocionalmente?	S1	"Conversar, sacar lo que tengo adentro"	
		S2	"Respirar y respirar."	
		S3	"chuta ahí sí es complicado porque yo tengo un tema de crisis de ansiedad, entonces ahí sí se me complica bastante ese tema emocional porque a veces si recaigo feo y me da nas crisis muy feas cuenta con estrategias para... sí, sí, sí porque a raíz del duelo de mi papi bueno anteriormente igual he venido a los procesos psicológicos y todo entonces sí me han ayudado sí me han ayudado"	
		S4	"Cuando me pasa algo, dentro de mi casa salgo, me voy a la calle a dar una vuelta o me encuentro con alguien, converso y ya me pasa"	
		S5	"Primero es como que alejarme de todo, encerrarme, hacer meditar sola en mi situación, en lo que estoy pasando. Y creo que ya, con eso ya trato de equilibrar mis emociones."	
		S6	"La verdad yo lloro mucho y después ya me tranquilizo, eso sea seria"	
Afrontamiento basado en la evitación	¿Hay problemas que prefieres evitar o postergar?	S1	"No, a mí me gusta el problema"	
		S2	"Sí. Porqué hay situaciones que están a la vista, pero yo prefiero... O sea, como quieren callarme para no salpicar a otras personas."	
		S3	"a veces sí, claro"	
		S4	"A veces evito, a veces me sube la ira y me quedo desde enfrente"	
		S5	"Sí, sí prefiero postergar los problemas."	
		S6	"Sí, a veces ya uno evita muchos problemas"	
	¿Cuáles son las formas suele hacer para desconectarse de los problemas o dificultades?	S1	"Salir de casa, salir a dar una vuelta por el parque, esas cositas"	
		S2	"Prefiero mi soledad, desaparecer de redes y esas cosas."	
		S3	"la mayoría de las veces es conversando con mis hermanos pues ya salimos o nos ponemos a cantar o cualquier cosa como que ya nos alejamos de los problemas de los problemas"	
		S4	"Salir, salir a caminar, a encontrarme con alguien y ya me pasa y me evito"	
		S5	"Trato de obviarlos, de ignorarlos. "Como que el problema no existe, el problema no está hasta que en realidad pueda enfrentarse, por lo general siempre aislarme."	
		S6	"Ignorar algunas cosas para estar feliz"	

**Nota.** Elaboración propia

## **XI. Análisis de los Resultados**

El análisis de la información se trabajó mediante la organización de matrices formuladas, en las cuales partiendo del marco teórico se ha organizado la información a través de categorías, con base en esto se construyó una entrevista semiestructurada.

El análisis de la información de las entrevistas se realizó mediante la sistematización de las mismas, se inicia con la transcripción detallada de los audios de las entrevistas. Después se agrupan las preguntas con sus respectivas categorías basadas en las dimensiones que guiaron el diseño de la entrevista. Este proceso organiza la información y facilita el análisis.

La interpretación de los resultados se fundamenta en la exploración de estas perspectivas junto con la contextualización de la literatura existente que posibilita la comprensión de los hallazgos. Para la validación de la interpretación, se utilizó la triangulación de información, relacionando y corroborando los hallazgos con los datos y estudios relacionados al tema.

Respecto a la variable autoestima los sujetos entrevistados menciona que:

Sujeto 1: *"No sé, creo que no me he presentado todavía, No Alguna dificultad para ponerme yo esta primera."*

*"Yo soy de las personas que se le afronta el problema que haya prefiero que me lo digan a mí de frente para aclararlo"*

*"Que debía haberlo hecho de esta manera o debía haberlo dicho así, pero después de lo que ya pasó"*

*"No les doy mucha importancia, la verdad, le pongo como que encima hasta a mi esposo, a mí"*

*"Me alejo"*

*"Ya igualdad, igualdad con los hombres y no como antes, las mujeres eran a la casa y al hogar Ahora yo siento que ya es igualdad."*

*"En familia, se podría decir que hay un poquito de discriminación por parte de mi papi"*

*"Más o menos, cuando yo era flaca yo decía, yo quiero estar más gordita Y ahora que estoy más gordita, digo, no, yo digo, ¿por qué pedía yo eso? Digo, no, no, no Y ahorita estoy en proceso de querer bajar de peso porque no me siento bien con mi peso, con mi cuerpo"*

*"Creo que, bueno, creo que con ningún cuerpo creo que vamos a estar satisfechos"*

*"Alegre, que me gusta convivir, no sé cómo puede ser la palabra"*

*"Estudiar, trabajar, eso"*

*"El tiempo que se dedica al cuidado de la casa, al cuidado de mi hijo que uno quiera estar ahí pendiente, son deberes, escuela, esas cosas Me acuerdo"*

**Sujeto 2:** *"Vivir lejos de mi familia."*

*"Sobre mi capacidad. A veces mantenerla calma."*

*"Me cuestiono mucho"*

*"A veces muy poco, la verdad."*

*"Prefiero evitar, me voy."*

*"Hoy en día que haya igualdad." "O sea, me hace sentir que hoy en día las mujeres tienen el mismo valor que los hombres."*

*"Sí, en algunas ocasiones, o sea, en la calle, en la familia también, porque a veces es como que hay, o sea, eres mantenida."*

*"A veces es como que me miro al espejo y digo, sí, o sea, me siento bien y hay ocasiones en las que me veo y digo, no, hay que mejorar esto o eso y otro, o sea, no puedo decir que bien."*

*"Bueno, hoy en día es como que lo que más ven es el físico y, o sea, por esa situación hay varias mujeres que han muerto por querer hacer un cambio estético en su cuerpo. Eso es por salud, a veces porque tienen alguna complicación en su salud y el estar delgadas de igual manera por alguna complicación en su salud"*

*"O sea, me siento mal porque a veces hay personas que... o sea son madres al igual que yo, ¿no? Y se ven físicamente bien, y entonces ahí es como que empieza la comparación y no me siento bien."*

*" Como la cabeza de mi hogar"*

*"Seguir preparándome académicamente y poder trabajar, o sea, sin preocupación más que todo."*

*"O sea, a veces la valentía para sobrellevar los problemas, la fuerza."*

**Sujeto 3:** *"Justamente relacionado con este tema del papá de mi hijo separarme fue la mejor decisión que yo pude haber tomado tanto para mí como para el bebé"*

*"A veces si es difícil más que por uno mismo porque digo el machismo siempre pienso en él más que por mí es pensar en él y en el que tal vez quién le va a cuidar, quién va a estar dependiente de él y todas las cosas que yo hago quién va a ser lo por mí"*

*"Es una frustración, pero le voy a pasar ahí y lo voy a intentar"*

*"Sí, sí le doy bastante importancia si me gusta leer escuchar música, salir por ahí"*

*"Yo solo me cohíbo, estoy ahí calladita definitivamente"*

*"Ahora como que ya no está tan implantado eso del machismo y ya la sociedad en sí espera igual" ¿Cómo se siente al respecto de eso? Sí es feo porque bueno en cuestiones de estudio igual como que les daban prioridad a los hombres ahora en cargos*

*profesionales igual entonces sí es un poco la impotencia de no poder hacer más allá ver mujeres en rangos altos en puestos superiores a lo de los hombres y ya no están juzgados, pero aún se mantiene mucho, sí pero se ha logrado romper un poco"*

*"Mucho morbo de parte de los hombres es demasiado he tenido experiencias muy feas en el troll y cosas así entonces no es mucho sí, mucho más desde el morbo y el que le sexualizan tanto a la mujer que es bien complicado eso"*

*"bien, bien"*

*"es como que vamos otra vez al punto del machismo porque los hombres sexualizan tanto a la mujer que dicen tienes que verte así, tienes que verte que ha estado cocinado para hacer aceptar en realidad no es así, es el valor que uno tiene como mujer el que le hace"*

*"no, nono tiendo a hacer eso"*

*"una buena persona carismática, sociable con buenos valores"*

*"algunas entre ellas ahorita el tema de titularme en sí ya de la educación superior y conseguir un trabajo estable por el hecho de que siempre tuve que estar pendiente de quién le va a cuidar, quién le va a ver quién va a estar ahí mucho más difícil"*

*"soy buena persona, de que tengo buenos valores de que tal vez soy buena madre todo eso,"*

**Sujeto 4:** *"Para mí la mejor decisión es independizarme, porque antes sabía estar sin, como decir, como que le pedía permiso a mi esposo para salir, ahora no salgo, es independizarme"*

*"Sí, confío en que puedo solucionar, hay cosas que yo solita soluciono y cuando no puedo acudo a mis hermanas o a mi mamá cuando usted siente que comete un error o algo no le sale como esperaba"*

*"Cuando no me salen las cosas, las palabras de uno que digo yo, que bruta que soy Y luego digo, o cuento a alguien y dicen, no, eso sí hay solución, hagamos así y me ayudan"*

*"La salud"*

*"Me quedo callada y me siento a un lado, no les hago sentir mal ni nada, solo que me pongo a un lado nada más"*

*"Como sociedad en general queremos y yo pienso que queremos ser iguales, Pero con la diferencia entre varones y mujeres sería que los varones todavía quieren ser más protagonistas Todavía Pero ya vamos saliendo de ese estigma De ese pensamiento ¿Y cómo le hace sentir eso, saber que se está saliendo de ese pensamiento? Bien"*

*"Sí, por ser mujer a veces no nos han dado trabajo en la época que yo buscaba trabajo Por ser mujer no había trabajo, si nos daban nos pagaban menos"*

*"Bien"*

*"Yo creo que no hay diferencia, con que la persona se sienta bien, si es gordita se siente bien, está bien Y si es flaquita igual, no, no hay diferencia"*

*"No, no he tenido el caso de compararme, yo me siento bien así"*

*"Me gusta compartir, me gusta ayudar así Sí, me gusta ser sociable, salir, compartir, pasear"*

*"Mis metas no, ninguna creo que todas he cumplido a lo que se ha podido y he estado"*

*"Me gustaría que vean que yo no soy mala persona"*

**Sujeto 5:** *"Mi decisión de qué profesión seguir y mi decisión de con quién persona voy a compartir mi vida"*

*"Al principio siento que no soy capaz, que no tengo la capacidad suficiente para solucionarlo."*

*Pero a medida que el problema se va desarrollando, me doy cuenta que sí, que sí soy capaz de hacerlo."*

*"Me siento decepcionada porque tal vez esperaba mucho de mí y no lo pude resolver. Me digo a mí misma como que tenías que haber hecho así, tenías que haber hecho de esta manera"*

*"No creo que le doy mucha importancia. Primero otras cosas y después mi cuidado."*

*"Opto por mantenerme en silencio"*

*"Que hagan un buen trabajo como profesionales, como madres y como personas. Esperan que sean perfectas."*

*"A veces bien porque me doy cuenta que las personas saben que una mujer es capaz de mucho."*

*"En una entrevista de trabajo con los bomberos, iba a entrar a trabajar ahí. Pese a haber tenido una buena entrevista, pese a haber pasado las calificaciones con buenas notas, la persona que fue escogida fue un varón porque hay bomberos y no bomberas."*

*"Sí."*

*"Actualmente me siento bien. O sea, ya no me importa. Tal vez antes había ese complejo de estoy gorda, soy muy pequeña.."*

*"O sea, no estoy de acuerdo porque los estándares de belleza que nos han impuesto no son los adecuados. Estamos hablando de mujeres con una cierta estatura que aquí en el Ecuador casi no existe. O tal vez cierto tipo de piel, color de ojos. Entonces no estoy de acuerdo con eso."*

*"Creo que una persona solidaria, comprensible, profesional y a veces buena amiga."*

*"Seguir una maestría, viajar y, bueno, por el momento ejercer la profesión."*

*"Mis capacidades. Tal vez...Mis capacidades para resolver algunas situaciones."*

**Sujeto 6:** *"La decisión que tomé en separarme del papá de mis hijos mayores para estar bien con ellos"*

*"Primero tranquilizarme y pensar las cosas"*

*"Me enoja, no estoy bien, me molesta, me enoja conmigo mismo"*

*"Arreglarme, estar siempre bien yo, darme ánimos"*

*"Me molesta, no me gusta"*

*"Ser una mujer independiente con sus cosas, Bien, feliz, tranquila"*

*"Sí, en la calle, en la familia ¿Tal vez nos puede compartir alguna experiencia, si desea? Cuando te critiquen la familia, cuando hablan mal"*

*"Bien, feliz, yo estoy conforme"*

*"Sobre la pregunta no comparto sobre ese tema, uno tiene que ser natural como Dios nos manda"*

*"Sobre lo que me dices, soy una persona tranquila, honrada, sociable"*

*"Estudiar, pero nada como en la palabra, o sea se puede seguir estudiando, se puede preparar uno siendo mamá"*

*"Que soy una persona de valores y que respeto mucho"*

En cuanto a la variable estrategias de afrontamiento los sujetos entrevistados mencionan los siguiente.

**Sujeto 1:** *"A mi esposo, no he tenido problemas con él, fuerte, algún problemita que por ahí sucede o sea yo se lo cuento, se lo di igual"*

*"Conversar, sacar lo que tengo adentro"*

*"No, a mí me gusta el problema"*

*"Salir de casa, salir a dar una vuelta por el parque, esas cositas"*

**Sujeto 2:** *"O sea, depende del nivel del problema. A mi mami o a veces es algo que solo lo llevo yo."*

*"Respirar y respirar."*

*"Sí. Porqué hay situaciones que están a la vista, pero yo prefiero... O sea, como quieren callarme para no salpicar a otras personas."*

*"Prefiero mi soledad, desaparecer de redes y esas cosas."*

**Sujeto 3:** *"a mis hermanas la mayoría de las veces"*

*"chuta ahí sí es complicado porque yo tengo un tema de crisis de ansiedad, entonces ahí sí se me complica bastante ese tema emocional porque a veces si recaigo feo y me da las crisis muy feas cuenta con estrategias para... sí, sí, sí porque a raíz del duelo de mi papi bueno anteriormente igual he venido a los procesos psicológicos y todo entonces sí me han ayudado sí me han ayudado"*

*"a veces sí, claro"*

*"la mayoría de las veces es conversando con mis hermanos pues ya salimos o nos ponemos a cantar o cualquier cosa como que ya nos alejamos de los problemas de los problemas"*

**Sujeto 4:** *"A mi mamá"*

*"Cuando me pasa algo, dentro de mi casa salgo, me voy a la calle a dar una vuelta o me encuentro con alguien, converso y ya me pasa"*

*"A veces evito, a veces me sube la ira y me quedo desde enfrente"*

*"Salir, salir a caminar, a encontrarme con alguien y ya me pasa y me evito"*

**Sujeto 5:** *"A nadie. Trato de resolverlo sola"*

*"Primero es como que alejarme de todo, encerrarme, hacer meditar sola en mi situación, en lo que estoy pasando. Y creo que ya, con eso ya trato de equilibrar mis emociones."*

*"Sí, sí prefiero postergar los problemas."*

*"Trato de obviarlos, de ignorarlos. "Como que el problema no existe, el problema no está hasta que en realidad pueda enfrentarse, por lo general siempre aislarme."*

**Sujeto 6:** *"A mí misma, me pongo a conversar yo sola"*

*"La verdad yo lloro mucho y después ya me tranquilizo, eso sea seria"*

*"Sí, a veces ya uno evita muchos problemas"*

*"Ignorar algunas cosas para estar feliz"*

## **XII. Interpretación de los Resultados**

La eficacia personal se centra en la transición de las mujeres desde mandatos de cuidado externo hacia la toma de decisiones por su propia tranquilidad. Según los relatos, las decisiones más importantes han sido separarse de parejas conflictivas o machistas.

*(S3) “Justamente relacionado con este tema del papá de mi hijo separarme fue la mejor decisión que yo pude haber tomado tanto”.*

*(S6) “La decisión que tomé en separarme del papá de mis hijos mayores para estar bien con ellos”.*

Así como independizarse de la supervisión del esposo para realizar actividades cotidianas o elegir vivir lejos de su familia de origen.

*(S2) “Vivir lejos de mi familia.”*

Estas acciones reflejan lo que Lagarde, (2001) denomina el paso de una "autonomía delegada" a una autonomía propia, donde la mujer deja de existir solo para los demás. Asimismo, se evidencia la agencia humana descrita por Bandura, (2001), ya que las entrevistadas actúan intencionalmente para transformar sus circunstancias de vida. Sin embargo, persiste una tensión, pues algunas admiten que todavía les resulta difícil ponerse a sí mismas como prioridad frente a las necesidades de sus hijos o esposos.

*(S1) “Es decir, alguna decisión que tomó pensando únicamente en su tranquilidad y en su felicidad. No sé, creo que no me he presentado todavía. Alguna dificultad para ponerme yo primera”.*

*(S5) “No creo que le doy mucha importancia. Primero otras cosas y después mi cuidado.”*

La autorregulación y las percepciones de competencia resolutoria, analiza cómo las mujeres evalúan su capacidad ante los problemas y las estrategias que utilizan para manejarlos. En las entrevistas, se aprecia una dualidad: mientras algunas confían plenamente en su capacidad resolutoria.

*(S4) “Sí, confío en que puedo solucionar, hay cosas que yo solita soluciono y cuando no puedo acudo a mis hermanas o a mi mamá”.*

Otras experimentan una incertidumbre inicial donde sienten que no son capaces, para luego descubrir su competencia a medida que la situación avanza.

*(S5) “Al principio siento que no soy capaz, que no tengo la capacidad suficiente para solucionarlo. Pero a medida que el problema se va desarrollando, me doy cuenta que sí, que sí soy capaz de hacerlo”.*

Este proceso se alinea con la teoría de la autoeficacia de Bandura, (1997), quien postula que la creencia en las propias capacidades determina cómo se enfrentan los obstáculos. Además, las entrevistadas destacan la importancia de mantener la calma S6, respirar S2 o incluso llorar S6, para recuperar el equilibrio antes de actuar. Estas conductas coinciden con el concepto de autorregulación emocional de Daniel Goleman (1995), quien la define como una habilidad crítica para gestionar estados internos y pensar con claridad en momentos de crisis.

El respeto a uno mismo se refleja en una vulneración profunda del "respeto a uno mismo", el cual es definido en las fuentes por Branden, (2007) como la actitud positiva hacia el derecho de vivir, ser feliz y aceptar las propias necesidades. En los relatos, esta dimensión se ve disminuida cuando las entrevistadas admiten dar "muy poca importancia" a su cuidado personal en favor de su entorno familiar.

*(S1) “No les doy mucha importancia, la verdad. Le pongo como que encima hasta a mi esposo, a mí”; S2 “A veces muy poco, la verdad, porque es como que me preocupó*

*más por los demás, más por mi entorno familiar, más por los demás que cuando debería ser al revés”.*

Un fenómeno que se complementa con la visión de la autora Federici, (1975), quien plantea que dicha postergación es producto de la naturalización del trabajo reproductivo como un "acto de amor". Ante la incomodidad en la convivencia, las mujeres emplean predominantemente estrategias basadas en la evitación y un afrontamiento dirigido a la emoción descritos por Lazarus y Folkman, (1986) y Macías et al., (2013b), optando por el silencio o el alejamiento físico para no "hacer sentir mal" a otros.

*(S3) “Yo solo me cohíbo, estoy ahí calladito”; S4 “Me quedo callada y me siento a un lado, no les hago sentir mal ni nada, solo que me pongo a un lado nada más”.*

*( S5) “Opto por mantenerme en silencio”.*

Este silencio puede entenderse también desde la perspectiva de Gilligan, (1982), como una pérdida de la voz derivada de una ética del cuidado malentendida.

La conciencia de opresión en las entrevistadas se manifiesta inicialmente a través del reconocimiento de los mandatos de género, que Beauvoir, (1949) describió como construcciones sociales que definen lo femenino en función de la alteridad y el servicio. Esto se refleja cuando las entrevistadas identifican que la sociedad les impone ser perfectas en roles simultáneos como profesionales, madres y personas

*(S5) “Que hagan un buen trabajo como profesionales, como madres y como personas. Esperan que sean perfectas”.*

Esta presión genera una doble presencia o segunda jornada, concepto desarrollado por Hochschild y Machung, (1999), que se evidencia en el relato de la sobrecarga de tareas como: cocinar, cuidar niños y estudiar, tareas que enfrentan, sintiendo que es una responsabilidad que las excede y las agota.

(S3) *“es mucho la carga que le ponen a una mujer aparte de que ya tiene que cocinar, tiene que estar pendiente de los niños, aparte tiene que ver sus propias necesidades a veces estudiar, o sea es demasiado es sobrecargar”*.

Por otro lado, la opresión estructural y la violencia simbólica, términos acuñados por Bourdieu, (1998) para explicar cómo se naturaliza la dominación masculina, aparecen claramente en las experiencias laborales y sociales de las mujeres. Las fuentes describen cómo históricamente se les ha negado el trabajo o se les ha remunerado menos por su género.

(S4) *“por ser mujer a veces no nos han dado trabajo en la época que yo buscaba trabajo. Por ser mujer no había trabajo, si nos daban nos pagaban menos”*.

En la actualidad, persisten barreras institucionales que priorizan a los hombres en roles tradicionalmente masculinos, como el cuerpo de bomberos, a pesar de que las mujeres demuestren capacidades superiores.

(S5) *“En una entrevista de trabajo con los bomberos, iba a entrar a trabajar ahí. Pese a haber tenido una buena entrevista, pese a haber pasado las calificaciones con buenas notas, la persona que fue escogida fue un varón porque hay bomberos y no bomberas”*.

Esta conciencia de desigualdad se extiende al espacio público, donde el "morbo" y la sexualización constante por parte de los hombres son percibidos como una forma de control y falta de respeto que limita su libertad.

(S3) *“Mucho morbo de parte de los hombres es demasiado he tenido experiencias muy feas en el trole y cosas así entonces no es mucho sí, mucho más desde el morbo y el que le sexualizan tanto a la mujer que es bien complicado eso”, “es como que vamos otra vez al punto del machismo porque los hombres sexualizan tanto a la mujer que dicen tienes que verte así, tienes que verte que ha estado cocinado para hacer aceptar en*

*realidad no es así, es el valor que uno tiene como mujer el que le hace tal vez alguna vez tuve una experiencia propia relacionada con el valor de ser mujer depositada en la apariencia únicamente física? o son experiencias malas no, no he tenido la verdad no, siempre me ha resaltado la belleza”.*

Finalmente, la internalización del mandato de ser-para-otros, que Lagarde, (2001) identifica como un pilar de la cautividad femenina, se observa en la tendencia de las entrevistadas a postergar sus propias necesidades y metas personales. Aunque existe un discurso de búsqueda de independencia e igualdad, persiste una tensión con mandatos tradicionales arraigados, como la idea de que el hogar es una "obligación" primordial de la mujer. Esta contradicción entre el deseo de autonomía y la presión del cuidado ajeno es el núcleo de su conciencia de opresión, manifestándose en sentimientos de decepción e insuficiencia cuando no logran cumplir con los estándares de perfección impuestos.

*(S5) “me hace sentir decepcionada porque creo que el estándar es muy alto y no me siento capaz de llegar a eso.” “siento que no soy capaz, que no tengo la capacidad suficiente para solucionarlo”.*

La relación con el cuerpo e imagen corporal se constituye como un pilar fundamental de la autoestima, definida por Allport, (1961) como un sentido de valía que incluye la conciencia y relación con el propio cuerpo y su interacción con el entorno, esta relación se manifiesta en una tensión constante entre la aceptación incondicional que propone Aguilar Kubli, (2006) y la autocrítica severa expresada por las entrevistadas, quienes a menudo se describen como duras consigo mismas al evaluar su peso o apariencia tras hitos como la maternidad.

*(S1) “O sea, yo antes era flaca, era bien flaquita. En cuanto a mi embarazo y pues ya que me junté y todo, yo siento que engordé entonces, luego me pongo a pensar y ahí*

*sí como dice usted, soy dura y digo, ¿por qué? O sea, cuando yo era flaca yo decía, yo quiero estar más gordita y ahora que estoy más gordita, digo, no, yo digo, ¿por qué pedía yo eso? Digo, no, no, no”.*

Esta insatisfacción está mediada por lo que Steinem, (1995) identifica como estereotipos de belleza patriarcales, los cuales son construcciones políticas deliberadamente inalcanzables que generan una sensación de anormalidad, coincidiendo con la percepción de las mujeres sobre un daño psicológico provocado por estándares sociales y machistas que sexualizan su figura.

*(S1) “Este flaca, este gorda, o sea, no vamos a querer, no vamos a estar entonces, así somos muy duras como que decir, yo quiero esto, yo quiero lo otro entonces, ahí nos hacemos hasta daño psicológico diciéndome, yo era así, yo quiero estar así entonces, así somos muy duras con lo que tenemos pero así tengamos lo que tengamos igualmente vamos a seguir no estando satisfechas”.*

*(S3) “es como que vamos otra vez al punto del machismo porque los hombres sexualizan tanto a la mujer que dicen tienes que verte así ” .*

Según Lagarde, (2001), esta presión estética es una herramienta de control que busca la adaptación funcional de la mujer a valores hegemónicos.

Por otro lado, la investigación de Grogan, (2016) y la perspectiva de Friedan, (2017) sugieren que la identidad femenina puede verse mermada cuando el cuerpo y la vida se confinan exclusivamente al rol de madre y esposa, reduciendo a la mujer a su función biológica. Esta pérdida de identidad se refleja en las entrevistas cuando las participantes comparan negativamente sus cuerpos con los de otras mujeres, un proceso de comparación social teorizado por Festinger, (1954), que en la práctica deriva en sentimientos de inferioridad al percibir el propio físico como arruinado frente a estándares ideales.

(S1) *“Yo soy mamá yo, digo, o sea, [...] le arruina el cuerpo como quien dice, como a mí, entonces sí me afecta”*. S2 *“O sea, me siento mal porque a veces hay personas que... o sea son madres al igual que yo, ¿no? Y se ven físicamente bien, y entonces ahí es como que empieza la comparación y no me siento bien”*.

Alineándose con lo propuesto por Branden, (2007) sobre el respeto a uno mismo y la eficacia personal, algunas entrevistadas muestran una evolución hacia la conformidad y la soberanía del propio cuerpo, logrando sentirse "bien y felices" al priorizar su bienestar interno y reconocer que la belleza real reside en el valor personal más que en la apariencia física impuesta.

(S5) *“Y me doy cuenta que a medida que pasa el tiempo mi cuerpo va cambiando porque mi edad también va aumentando. Actualmente yo me siento conforme como soy”*

(S6) *“feliz, yo estoy conforme”*.

La identidad y los proyectores personales en las mujeres entrevistadas reflejan una lucha constante entre el autoconcepto basado en el cuidado y la necesidad de realización individual. Desde la perspectiva de Gilligan, (1982), las participantes construyen su identidad bajo una "ética del cuidado", definiéndose como personas "alegres", "carismáticas" y "solidarias".

(S1) *“Alegre, que me gusta convivir, no sé cómo puede ser la palabra”*; S3 *“una buena persona carismática, sociable con buenos valores”*.

(S5) *“Creo que una persona solidaria, comprensible, profesional y a veces buena amiga”*.

(S6) *“soy una persona tranquila, honrada, sociable”*.

Sin embargo, esta identidad a menudo se ve limitada por lo que Friedan, (2017) menciona que la mujer se confina al rol doméstico y merma su identidad, al reducirla a su función de madre. Esto impacta directamente en su eficacia personal, concepto que

Branden (2007) describe como la capacidad de elegir y decidir sobre la propia vida; para las entrevistadas, esta capacidad se ha visto desplazada, dejando metas como estudiar una maestría, titularse o ejercer su profesión en un segundo plano frente a las demandas del hogar.

(S3) *“ahorita el tema de titularme en sí ya de la educación superior y conseguir un trabajo estable”*.

(S5) *“Seguir una maestría, viajar y, bueno, por el momento ejercer la profesión”*.

Según Allport (1961), el desarrollo de la identidad está íntimamente ligado a la formulación de propósitos personales, pero la socialización patriarcal criticada por Lagarde (2001) y los inalcanzables cánones de belleza señalados por Steinem (1995) generan una presión que dificulta la consolidación de una identidad autónoma. Así, aunque las mujeres se describen como la "cabeza de su hogar", persiste el deseo de un reconocimiento que trascienda lo doméstico, valorando su valentía y sus capacidades para resolver situaciones, buscando recuperar el proyecto personal que Friedan, (2017) considera esencial para el crecimiento de la personalidad humana fuera de los límites de la casa.

(S2) *“O sea, a veces la valentía para sobrellevar los problemas, la fuerza”*; S5 *“Mis capacidades. Tal vez... Mis capacidades para resolver algunas situaciones”*.

El afrontamiento centrado en el problema se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a gestionar o alterar la fuente del estrés, una estrategia que, según Lazarus y Folkman (1984), permite a la persona evaluar sus recursos para actuar directamente sobre la dificultad. En las entrevistas, esta dimensión se manifiesta cuando las mujeres optan por enfrentar los problemas "de frente" para aclararlos.

(S1) *“Yo soy de las personas que se le afronta el problema que haya; Prefiero que me lo digan a mí de frente para aclararlo”.*

O así mismo cuando se esfuerzan por mantener la calma para pensar con claridad antes de actuar.

(S2) *“Sobre mi capacidad, a veces mantener la calma.”.*

(S6) *“Primero tranquilizarme y pensar las cosas, claro”.*

Este proceso está estrechamente vinculado al concepto de autoeficacia de Bandura (1997), el cual se observa en aquellas entrevistadas que confían plenamente en su capacidad de resolución.

(S4) *“Yo sola o pido ayuda”*

Tras un periodo de incertidumbre, reconocen su competencia para solucionar la situación conforme esta se desarrolla.

(S5) *“Pero a medida que el problema se va desarrollando, me doy cuenta de que sí, que sí soy capaz de hacerlo”.*

Además, el afrontamiento incluye la búsqueda de apoyo social instrumental, donde recurrir a figuras de confianza como el esposo S1, la madre S2, o las hermanas no solo cumple un rol emocional, sino que busca obtener consejos prácticos y ayuda directa para resolver el conflicto, reforzando la capacidad de la mujer para retomar el control de su entorno.

Afrontamiento centrado en la emoción, en este grupo de mujeres se manifiesta como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales destinados a manejar el malestar emocional derivado de las demandas de su rol, las cuales a menudo son evaluadas como desbordantes. Según Macías et al. (2013), este estilo se emplea cuando la persona siente que no puede modificar las condiciones amenazantes, recurriendo al distanciamiento, la atención selectiva y la evitación para disminuir la alteración. Esto se

observa claramente en las entrevistadas que optan por "desaparecer de redes", "aislarse de todo" o simplemente "ignorar algunas cosas para estar feliz".

(S5) *“Primero es como que alejarme de todo, encerrarme, hacer meditar sola en mi situación, en lo que estoy pasando. Y creo que ya, con eso ya trato de equilibrar mis emociones”.*

(S6) *“La verdad yo lloro mucho y después ya me tranquilizo, eso sería”.*

Estas conductas de evitación, de acuerdo con autores como Moos (1993), permiten aplazar el enfrentamiento para recopilar recursos psicosociales. Por otro lado, la búsqueda de apoyo social emocional y la catarsis, reflejadas en acciones como "conversar para sacar lo que tengo adentro", cantar con hermanos o "llorar mucho", son estrategias fundamentales para equilibrar sus emociones; este tipo de desahogo emocional es lo que Carver et al., (1989) identifican como una vía para moderar la respuesta al estrés.

El afrontamiento basado en la evitación se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar demandas internas o externas que son evaluadas como desbordantes, según la definición fundamental de Lazarus y Folkman (1986) que se consideran como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”

De acuerdo con Macías et al. (2013) “Es una preparación para la acción, que se moviliza para evitar daños del estresor [...] son el conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales, constantemente cambiantes para manejar las demandas específicamente externas e internas, evaluadas como excedentes o desbordantes”. estas estrategias de evitación se utilizan frecuentemente cuando el

individuo necesita aplazar el afrontamiento para intentar recopilar recursos antes de enfrentar la situación, un comportamiento que se refleja claramente en las entrevistadas que manifiestan preferir postergar los problemas o ignorarlos hasta que sea estrictamente necesario enfrentarlos

*S5 “Primero es como que alejarme de todo, encerrarme, hacer meditar sola en mi situación, en lo que estoy pasando.”*

Este fenómeno se manifiesta a través de mecanismos como el silencio defensivo y el aislamiento, donde las mujeres optan por "callar para no salpicar a otras personas".

*(S2) “O sea, como quieren callarme para no salpicar a otras personas.”*  
"cohibirse" en situaciones de incomodidad

*(S3) “Yo solo me cohibo, estoy ahí calladita”,* o "aislarse" para equilibrar sus emociones

*(S5) “Primero es como que alejarme de todo, encerrarme, hacer de meditar sola en mi situación, en lo que estoy pasando. Y creo que ya, con eso ya trato de equilibrar mis emociones.”; “Trato de obviarlos, de ignorarlos.”*

Estas acciones buscan generar sentimientos amigables y confortables para sobrellevar la realidad, alineándose con lo propuesto por Aguilar Kubli, (2006) y se vinculan con la evitación cognitiva según Endler y Parker, (1990) al intentar que el problema no exista mentalmente.

*(S5) “Como que el problema no existe, el problema no está hasta que en realidad pueda enfrentarlo”.*

Sin embargo, desde una mirada crítica, Lagarde (2001) sugiere que esta conducta puede ser una adaptación funcional a estructuras patriarcales que impide una conciencia crítica.

### **XIII. Conclusiones**

A partir de los hallazgos del estudio, se concluye que la autoestima en las mujeres amas de casa es un constructo multidimensional y dinámico, profundamente influenciado por estructuras de poder y mandatos de género. La investigación revela que la autovaloración de estas mujeres no es un fenómeno puramente individual, sino que está atravesada por la mística de la feminidad, la cual tiende a reducir su identidad al rol de madre y esposa, generando sentimientos de vacío cuando no existen proyectos personales externos al hogar. Se observa una tensión constante entre la búsqueda de una autonomía propia y la persistencia de una autonomía delegada, donde las mujeres aún enfrentan dificultades para priorizarse frente a las necesidades de su entorno familiar (Lagarde, 2001)

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el estudio concluye que las participantes emplean un repertorio que varía según la percepción de control sobre los estresores y los recursos disponibles. Mientras que algunas recurren al afrontamiento centrado en el problema mediante la búsqueda de apoyo social instrumental en familiares, muchas otras utilizan estrategias evitativas o el "silencio adaptativo" ante demandas que perciben como inmodificables bajo estructuras patriarcales. Asimismo, la relación con el cuerpo se identifica como un eje de control social, donde los cánones de belleza inalcanzables generan autocrítica y una insatisfacción que afecta la autoestima (Steinem, 1995).

Se logró la implementación de una guía psicoeducativa diseñada en este trabajo como una herramienta de empoderamiento crítico que no simplemente persigue la adaptación de la mujer a su entorno, sino que brinda claves para cuestionar los mandatos de género y promover el auto cuidado en la población investigada. Es fundamental fomentar el respeto y la eficacia personal, promoviendo que las mujeres

identifiquen proyectos significativos que trasciendan lo doméstico para fortalecer su identidad autónoma. Además, la guía expone recomendaciones para el fortalecimiento de las redes de apoyo comunitario, ya que el cuidado de las mujeres circunda en la participación activa de otras mujeres como hermanas y madres, siendo esta es una estrategia de afrontamiento eficaz identificada por las participantes.

Para futuras investigaciones, se recomienda realizar estudios longitudinales que evalúen el impacto de la guía psicoeducativa a largo plazo en la modificación de las estrategias de afrontamiento. También sería valioso ampliar el contexto del estudio a otros barrios con diferentes condiciones socioeconómicas para comparar cómo influyen los recursos territoriales en la autoestima. Un enfoque intergeneracional permitiría, además, entender cómo han evolucionado los mandatos de cuidado y la conciencia de género entre mujeres de distintas edades.

Finalmente, las principales limitaciones del estudio radican en su tamaño de muestra reducido (6 mujeres), lo que impide la generalización de los resultados a una escala mayor, centrándose exclusivamente en la profundidad de las vivencias del grupo estudiado. Al ser una investigación de corte cualitativo y exploratorio, el conocimiento generado es resultado de la subjetividad compartida entre la investigadora y las participantes, por lo que no se pueden establecer inferencias causales definitivas.

#### **XIV. Referencias Bibliográficas:**

- Aguilar Kubli, E. (with Cruz, B. V.). (2006). *Domina la autoestima*. Árbol : Kubli y Asociados.
- Allport, G. (1961). *Pattern And Growth In Personality*.
- Babbie, E. (2000). *Fundamentos de la investigacion social/ fundamentals of social investigation*. Cengage Learning Latin Am.
- Bandura, A. (1997). *Auto-eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Desclée de Brouwer.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Beauvoir, S. de (with García Puente, J.). (1949). *El segundo sexo* (Quinta edición). Debolsillo Penguin Random House Grupo Editorial.
- Bourdieu, P. (1998). *La dominación masculina* (5. ed). Anagrama.
- Branden, N. (2007). *Los seis pilares de la autoestima: El libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia*. Paidós.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3. ed., [Nachdr.]). SAGE Publ.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2013). *Las estrategias de investigación cualitativa* (1ª ed). Gedisa.

- Federici, S. (1975). *Wages against housework*. Falling Wall Pr.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Friedan, B. (with Martínez Soliman, M.). (2017). *La mística de la feminidad* (Décima edición). Ediciones Cátedra.
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (Third edition). Routledge.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4a. ed). McGraw-Hill.
- Hochschild, A. R., & Machung, A. (1999). *The second shift* (1. Bard print). Avon Books.
- Kerlinger, F. N. (1992). *Foundations of behavioral research* (3rd ed). Harcourt Brace College Publ.
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Horas y Horas.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Londoño A., N. H., Pérez P., M., & Murillo J., M. N. (2009). *Validación de la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra Colombiana*.
- Macías, M. A., Orozco, C. M., Amarís, M. V., & Zambrano, J. (2013a). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *on line*, 30.
- Macías, M. A., Orozco, C. M., Amarís, M. V., & Zambrano, J. (2013b). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *on*

*line, 30.*

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.

Steinem, G. (1995). *Revolución desde dentro: Un libro sobre la autoestima*. Círculo de Lectores.

Trochim, W. M. K., & Donnelly, J. P. (2006). *Research methods knowledge base* (3. ed). Cengage Learning.

## **XV. Anexos.**

### **Anexo 1: Consentimiento informado**

Quito, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2026

Yo \_\_\_\_\_, declaro que se me ha explicado en qué consiste mi participación en el estudio titulado **“Percepciones sobre autoestima y estrategias de afrontamiento en una muestra de mujeres amas de casa del barrio Ecuador del Futuro del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo 2025-2026.**

**Diseño de una guía psicoeducativa.”**, Se me ha informado que mi colaboración consistirá en responder una entrevista que pretende aportar al conocimiento científico, comprendiendo que mi participación es una valiosa contribución.

Acepto participar en la entrevista y autorizo su grabación en audio para su posterior transcripción y análisis. Los resultados obtenidos se manejarán bajo principios de responsabilidad y confidencialidad, asegurando su uso exclusivo en el ámbito académico y su posterior custodia en el repositorio institucional de la Universidad Politécnica Salesiana.

Declaro que se me ha informado ampliamente sobre los posibles beneficios, riesgos y molestias derivados de mi participación en el estudio, y que en caso de sentirme incómoda en medio de la entrevista puedo retirarme sin consecuencia alguna.

La investigadora responsable del estudio, **Jisela Estefania Chico Gaibor**, se ha comprometido a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que le plantee acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo, así como de los riesgos, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación.

En consecuencia, manifiesto mi consentimiento libre y voluntario para participar en esta investigación, con pleno conocimiento de que los resultados serán utilizados únicamente con fines investigativos.

He leído esta hoja de consentimiento y acepto participar en este estudio según las condiciones establecidas.

---

Firma Participante

---

Firma Investigadora

**Anexo 2:** Guía psicoeducativa.

# **Guía Psicoeducativa: “Me valoro, me cuido, me fortalezco”**

**Fortalecimiento de autoestima y afrontamiento en mujeres amas de casa del DMQ**

## Contenido

1) Propósito de la guía y a quién va dirigida .....	60
2) Glosario .....	61
3) Definiciones importantes .....	62
4) Estrategias psicoeducativas .....	63
E1. Semáforo de controlabilidad.....	63
E2. Micro-decisiones 24–72 horas .....	64
E3. Mapa de apoyo + guion de solicitud .....	64
E4. Mi cuerpo en el tiempo.....	66
E5. Diario de auto-reconocimiento “3 anclas”.....	67
E6. Límites amables: “Sí a mí / Sí a ti, con condiciones” .....	68
E7. STOP-Respiro-Nombro-Necesito (SRNN) .....	69
E8. Reparto justo en casa: “15 minutos para el plan” .....	70
E9. Guion ASERT (Afirmo–Solicito–Explico–Reacuerdo–Tiempo).....	71
E10. Tarjeta de seguridad y ruta de protección.....	72
E11. Ritual “Cierro el día con 3 R”: Respiro–Reviso–Reprogramo .....	73
E12. Proyecto Semilla (fuera del hogar) .....	74
Sugerencia de uso en talleres (opcional).....	74
5) Directorio de redes de apoyo en Quito – Ecuador .....	74
6) Números de teléfono e instituciones (Quito–Ecuador) .....	77
7) Recomendaciones finales .....	78
8) Anexo breve (para facilitadoras/es).....	78

### **1) Propósito de la guía y a quién va dirigida**

Esta guía ofrece herramientas breves y aplicables para fortalecer recursos personales (eficacia, respeto a sí, proyecto, redes de apoyo) y elegir estrategias de afrontamiento ajustadas al contexto, ante dificultades cotidianas que impactan la autoestima y el bienestar. Está dirigida a mujeres amas de casa del Distrito Metropolitano de Quito, y puede ser utilizada en forma individual o en talleres comunitarios.

## 2) Glosario

- **Autoestima:** evaluación y actitud hacia sí (valor propio), con componentes afectivos, cognitivos, conductuales y relacionales (Rosenberg, 1965; Branden, 2007).
- **Eficacia personal:** sensación de poder pensar, decidir y actuar eficazmente (Branden, 2007).
- **Respeto a sí:** reconocimiento de necesidades y límites propios como válidos (Aguilar Kubli, 2006).
- **Afrontamiento:** esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes para manejar demandas desbordantes (Lazarus & Folkman, 1986).
- **Centrado en el problema / en la emoción / evitación:** resolver, regular emociones o pausar/posponer, respectivamente (Macías et al., 2013).
- **Controlabilidad:** grado en que una situación puede cambiarse con acciones propias.
- **Red de apoyo:** personas o instituciones que brindan ayuda emocional, práctica o legal.
- **Medidas de protección:** decisiones administrativas/judiciales para proteger a quien está en riesgo (Juntas/Unidades Judiciales).

### **3) Definiciones importantes**

**Autoestima.** Conjunto de creencias/sentimientos sobre el propio valor que se expresan en la autopercepción, la toma de decisiones y la capacidad de persistir. Integra eficacia personal y respeto a sí, y se construye en relación con el entorno, las normas y las experiencias de reconocimiento (Rosenberg, 1965; Branden, 2007; Allport, 1961; Aguilar Kubli, 2006).

**Afrontamiento.** Conjunto de estrategias situadas (problema, emoción, evitación) que se eligen según controlabilidad y recursos disponibles: tiempo, apoyo, información, dinero, salud (Lazarus & Folkman, 1986; Londoño et al., 2009; Macías et al., 2013).

#### **4) Estrategias psicoeducativas**

##### **E1. Semáforo de controlabilidad**

**Descripción.** Herramienta rápida para decidir si conviene actuar sobre el problema (verde), regular la emoción (amarillo) o pausar de forma protectora (rojo) y volver con un plan. Fortalece la autoeficacia y evita respuestas impulsivas.

##### **Aplicación.**

- **Cuándo:** ante conflictos domésticos, trámites, discusiones, sobrecarga.
- **Duración:** 10–15 min (2–3 min en uso cotidiano).
- **Materiales:** tarjeta o nota en el celular.

##### **Pasos.**

1. Nombra la situación y tu emoción principal.
2. Valora controlabilidad: ¿Qué sí depende de mí hoy?
3. Elige color:
4. Verde (acción): define 1 paso concreto (p. ej., pedir apoyo, llamar, agendar).
5. Amarillo (regular): respira  $4/6 \times 3$ , escribe 3 líneas o realiza una breve oración/meditación; re-evalúa.
6. Rojo (pausa): aléjate/asegúrate; fija plan de retorno (día/hora).
7. Registra el paso elegido y revisa en 24–48 h.

## **E2. Micro-decisiones 24–72 horas**

**Descripción.** Encadena pequeños logros en 1–3 días para recuperar sensación de poder y sostener la autoestima.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** cuando te sientas “estancada” o con tareas grandes.
- **Duración:** 10 min de planificación + breves acciones.
- **Materiales:** libreta o notas del móvil.

### **Pasos.**

1. Elige 1 meta pequeña (salud, trámite, orden, información).
2. Divide en 3 pasos (hoy/mañana/pasado).
3. Tras cada paso, reconóctete (palabra amable/pausa) y marca el avance.
4. A los 3 días, evalúa: ¿qué repetir/cambiar?

## **E3. Mapa de apoyo + guion de solicitud**

**Descripción.** Activas redes sin culpa: pedir ayuda concreta y realista refuerza afrontamiento y reduce sobrecarga.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** al necesitar escucha, cuidado de niños, acompañamiento, información.
- **Duración:** 20 min de diseño + 2–3 min por solicitud.
- **Materiales:** hoja con 3 círculos o plantilla.

### **Pasos.**

1. Dibuja hogar (pareja/hijos/familia), cercanos (vecinas/amigas) e instituciones (salud, municipio, justicia).
2. Anota qué pedir a cada quien (emocional, práctico, legal).
3. Practica el guion: “Hola \_\_\_\_, necesito \_\_\_\_ por \_\_\_\_; ¿puedes ayudarme hoy/mañana de \_\_\_\_ a \_\_\_\_?”
4. Envía 1–2 pedidos esta semana y registra la respuesta.

#### **E4. Mi cuerpo en el tiempo**

**Descripción.** Reencuadra la imagen corporal: de la autocrítica a la gratitud y el cuidado realista (salud > perfección).

#### **Aplicación.**

- **Cuando:** cuando aparezca insatisfacción por apariencia o comparaciones.
- **Duración:** 20–30 min, semanal.
- **Materiales:** libreta/fotos antiguas (opcional).

#### **Pasos.**

1. Escribe “Ayer–Hoy–Mañana”: 3 cosas que tu cuerpo ha hecho y hace por ti.
2. Elige 2 gestos de cuidado (sueño, hidratación, paseo, estiramientos).
3. Redacta 1 afirmación amable (“Mi cuerpo merece cuidado; no perfección”) y léela a diario.
4. Repite semanalmente y anota cambios de ánimo.

## **E5. Diario de auto-reconocimiento “3 anclas”**

**Descripción.** Aumenta respeto a sí visibilizando logros, valores y cuidado propio.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** al final del día, especialmente si hubo autocrítica/culpa.
- **Duración:** 5–10 min/día.
- **Materiales:** cuaderno o notas del móvil.

### **Pasos.**

1. Escribe 1 logro, 1 valor ejercido y 1 gesto de cuidado.
2. Subraya el verbo de acción (llamé, pedí, descansé).
3. Cada 7 días, detecta patrones y define 1 paso para la semana próxima.

## **E6. Límites amables: “Sí a mí / Sí a ti, con condiciones”**

**Descripción.** Practica decir sí a la ayuda y sí a tus necesidades, reduciendo la postergación.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** peticiones que te sobrecargan (cuidado, recados, tiempos).
- **Duración:** 10–15 min de ensayo; 1–3 min en la situación real.
- **Materiales:** tarjetas con frases clave.

### **Pasos.**

1. Nombra tu necesidad (descanso/cita/tiempo propio).
2. Responde con dos sí: “Sí puedo ayudar **y** sí necesito \_\_\_\_ (hora/apoyo/reparto)”.
3. Acordar: quién/qué/cuándo.
4. Registrar si se cumplió y ajustar.

## **E7. STOP-Respiro-Nombro-Necesito (SRNN)**

**Descripción.** Micro-técnica para regular emoción antes de responder; previene escaladas.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** enojo, ansiedad, críticas, tensión en convivencia.
- **Duración:** 1–2 min.
- **Materiales:** tarjeta SRNN.

### **Pasos.**

1. **STOP:** detente 10–15 s.
2. **RESPIRO:** 4 s inhalo / 6 s exhalo × 3.
3. **NOMBRO:** “Siento \_\_\_ por \_\_\_”.
4. **NECESITO:** elige una acción (aclarar/pausar/pedir apoyo).
5. Aplicar y observar resultado.

## **E8. Reparto justo en casa: “15 minutos para el plan”**

**Descripción.** Lleva el afrontamiento centrado en el problema a la organización doméstica, reduciendo carga mental.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** semanalmente o cuando “todo recae en mí”.
- **Duración:** 15 min/semana.
- **Materiales:** hoja/pizarra familiar.

### **Pasos.**

1. Lista 10 tareas clave de la semana.
2. Marca ★ inevitables y ● delegables.
3. Asigna responsables y tiempos; anota materiales necesarios.
4. Programa revisión a 7 días: ¿qué funcionó/qué ajustar?

## **E9. Guion ASERT (Afirmo–Solicito–Explico–Reacuerdo–Tiempo)**

**Descripción.** Pide ayuda o pon límites con claridad y sin culpa.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** coordinación de tareas, trámites, acuerdos de convivencia.
- **Duración:** 5–10 min de práctica; 1–3 min en vivo.
- **Materiales:** tarjeta con el acrónimo.

### **Pasos.**

1. **Afirmo** el hecho: “Ayer me quedé sola con todo”.
2. **Solicito** concreto: “Necesito que lleves a \_\_\_ martes y jueves”.
3. **Explico** por qué: “Para ir a mis controles”.
4. **Reacuerdo** detalles: “¿Quedamos 7:00 martes y jueves?”.
5. **Tiempo:** fijar revisión en 1 semana.

## **E10. Tarjeta de seguridad y ruta de protección**

**Descripción.** Plan básico para baja controlabilidad (riesgo o violencia): protege y agiliza decisiones.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** señales de riesgo, miedo a represalias, escaladas previas.
- **Duración:** 20–30 min de armado + actualización mensual.
- **Materiales:** tarjeta/nube, mini-bolso (copia de cédula, medicación, contactos).

### **Pasos.**

1. Guarda números clave (emergencias, línea municipal, apoyos).
2. Define 2 lugares seguros y una palabra clave con alguien de confianza.
3. Prepara mini-bolso (documentos básicos y contactos).
4. **Ensayo:** a quién llamo primero y qué digo (frases cortas).
5. **Actualiza** mensual y comparte con una persona de confianza.

## **E11. Ritual “Cierro el día con 3 R”: Respiro–Reviso–Reprogramo**

**Descripción.** Cierre diario para disminuir rumiación, sostener autoestima y continuidad.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** al acostarte, especialmente si hay “vuelta de cabeza”.
- **Duración:** 5–7 min.
- **Materiales:** libreta en la mesa de noche.

### **Pasos.**

1. **Respiro** 4/6 × 3.
2. **Reviso:** 2–3 cosas que sí hice hoy (por mí/mi familia).
3. **Reprogramo:** 1 paso realista para mañana.
4. **Cierro** con una frase amable hacia mí.

## **E12. Proyecto Semilla (fuera del hogar)**

**Descripción.** Refuerza identidad y proyecto personal más allá del rol doméstico, con una meta de 4 semanas.

### **Aplicación.**

- **Cuándo:** deseo de retomar estudio/actividad/ingreso y dudas sobre cómo iniciar.
- **Duración:** plan de 4 semanas (dos bloques de 45 min/semana).
- **Materiales:** planificador simple.

### **Pasos.**

1. Elige un proyecto semilla (curso corto, voluntariado 2 h/sem, pequeño emprendimiento).
2. Define Meta-Mínima a 4 semanas (ej.: “inscribirme y asistir a 3 clases”).
3. Identifica 3 recursos (tiempo, apoyo, info) y 1 barrera con su plan.
4. Agenda dos bloques de 45 min/semana y una revisión semanal.
5. Al final, celebra evidencias (inscripción, primer producto, asistencia).

### **Sugerencia de uso en talleres (opcional)**

- **Sesión A (60–75 min):** E1 + E7 (casos reales).
- **Sesión B (60–75 min):** E2 + E11 (hábito diario).
- **Sesión C (60–75 min):** E3 + E9 (pedidos asertivos).
- **Sesión D (60–75 min):** E4 + E12 (cuerpo y proyecto) + E8 (reparto justo) + E10 (seguridad).

5) Directorio de redes de apoyo en Quito – Ecuador.

- **ECU-911 (emergencias):** 911 (gratuito, 24/7). Sede Quito: Calle Julio Endara s/n, Itchimbía. Conmutador: (02) 380-0700; sitio oficial: [www.ecu911.gob.ec](http://www.ecu911.gob.ec).
- **Línea municipal 1800-ATULADO (Patronato San José):** 1800 288 523, asesoría y derivación; servicios como Casa de la Mujer, Casa de la Adolescente y CAI Tres Manueles (Loja OE3-37 y Guayaquil).
- **Casa de la Mujer (acogida 24/7 a mujeres y sus hijos/as):** acceso vía 1800 288 523 (contención, valoración y derivación a acogida).
- **Fundación Casa de Refugio Matilde (albergue y atención externa):** 09 8779 6688 (8h00–16h00). Para emergencias, 911. (Dirección de atención externa referenciada por ACNUR: Diego Méndez Oe3-12 y Versalles, norte de Quito).
- **Consejo de Protección de Derechos – DMQ (CPD):** Pasaje Alejandro Andrade E4-297 y Av. 12 de Octubre. PBX (02) 255-1995; info sobre Ruta de Protección y Juntas Metropolitanas.
- **Juntas Metropolitanas de Protección de Derechos (DMQ):** medidas de protección (boleta, restricción, etc.). Direcciones por zonas (ej., Centro: C.C. La Manzana, García Moreno N1-42 entre Rocafuerte y Bolívar). Horario 08h00–16h30.
- **Defensoría Pública (asesoría y patrocinio gratuito):** Tel. (02) 381-5270; “Puntos de atención” en Pichincha (consulta web oficial).
- **Defensoría del Pueblo (orientación en DD. HH.):** Tel. (02) 382-9670 (Quito).
- **Secretaría de Inclusión Social – Municipio de Quito** (programas y derivaciones sociales): (02) 395-2300; sedes y contacto en portal municipal.
- **Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos** (orientación en derechos y rutas): Dirección Robles E3-33 y Ulpiano Páez, Quito. Tel. (02) 395-5840;

portal institucional y correo [autoridadcentral@derechoshumanos.gob.ec](mailto:autoridadcentral@derechoshumanos.gob.ec)

(Autoridad Central, HCCH).

## **6) Números de teléfono e instituciones (Quito–Ecuador)**

- **Emergencias integrales: 911 (24/7).**
- **Fiscalía – Denuncia y guía: 1800 DELITO (1800 335-486);** denuncias en línea en portal de la Fiscalía.
- **Municipio de Quito (VBG): 1800 ATULADO (1800 288-523)** (asesoría, acogida, derivación a Casa de la Mujer y CAI Tres Manueles).
- **Casa de Refugio Matilde (atención externa/albergue): 09 8779 6688 (8h–16h);** urgencias 911.

**Nota:** En situaciones de emergencia o riesgo inminente, prioriza 911. Para medidas de protección cuando no hay emergencia, acude a Juntas Metropolitanas o Unidades Judiciales, según la Ruta de Protección del DMQ.

## 7) Recomendaciones finales

1. **Usa el Semáforo:** antes de actuar, decide si toca resolver, regular o pausar (con plan de retorno).
2. **Cuida la base:** sueño, hidratación, alimento simple, 20–30 min de caminata; lo sencillo y constante sostiene el ánimo.
3. **Pide ayuda concreta:** activa 1–2 apoyos por semana (cuidado de niños 1 h, acompañamiento a trámite, escucha).
4. **Reconóctete:** anota diariamente 1 micro-logro y 1 gesto amable contigo.
5. **Cuerpo con respeto:** prioriza salud y comodidad; evita comparaciones dañinas.
6. **Documenta y resguarda:** ante violencia, guarda mensajes/fotos/partes médicos y busca medidas de protección.
7. **Infórmate por fuentes oficiales:** usa ECU-911, Fiscalía, CPD-DMQ, Patronato para rutas y teléfonos vigentes.

## 8) Anexo breve (para facilitadoras/es)

- **Sesión 1 (60–75 min):** Presentación + E1 Semáforo + práctica con casos cotidianos.
- **Sesión 2 (60 min):** E2 Micro-decisiones + plan 24–72 h + compromiso público.
- **Sesión 3 (60–75 min):** E3 Mapa de apoyo + role-play del guion.
- **Sesión 4 (60 min):** E4 Cuerpo en el tiempo + acordar 2 gestos de cuidado.

Para derivaciones y protección inmediata, mantén visibles: 911, 1800 DELITO (335-486), 1800 ATULADO (288-523), Casa de Refugio Matilde 09 8779 6688.