

Experiencias de mujeres que mantuvieron relación de pareja con varones que presentan rasgos narcisistas

Experiences of women who were in relationships with men exhibiting narcissistic traits

Diana Jiménez Pérez^a, María Cristina López Hernández^b, Sandra Flor Canales Basulto^c, María Edith Gómez Gamero^d

Abstract:

This study addresses the experiences of women who were in relationships with men exhibiting narcissistic traits, with the aim of understanding how they lived and interpreted these experiences from a subjective perspective. Qualitative research was conducted using a narrative approach and cross-sectional design, employing semi-structured interviews with five women aged between 23 and 24. The analysis generated categories such as emotional dependence, self-esteem, emotional regulation, and awareness. The study revealed narcissistic dynamics characterized by control, manipulation, and emotional exhaustion, contributing to reflection on mental health and emotional relationships.

Keywords:

Narcissism, manipulation, emotional exhaustion, self-esteem, resilience.

Resumen:

El presente trabajo aborda la experiencia de mujeres que mantuvieron una relación de pareja con hombres que presentan rasgos narcisistas con el propósito de comprender las experiencias vividas y los significados construidos desde una perspectiva subjetiva. Se desarrolló una investigación cualitativa con enfoque narrativo y diseño transversal, utilizando entrevistas semiestructuradas aplicadas a 5 mujeres de entre 23 y 24 años de edad. El análisis generó categorías de análisis como dependencia emocional, autoestima, regulación emocional y toma de conciencia. El estudio permitió visibilizar las dinámicas narcisistas caracterizadas por el control, manipulación y desgaste emocional, contribuyendo a la reflexión en torno a la salud mental y relaciones afectivas.

Palabras Clave:

Narcisismo, manipulación, desgaste emocional, autoestima, resiliencia.

^a Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior de Actopan | Actopan - Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0004-2800-4705>, Email: djperez@uaeh.edu.mx

^b Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior de Actopan | Actopan - Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0009-9166-1050>, Email: cristilopezhdz1010@gmail.com

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior de Actopan | Actopan - Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-7699-9995>, Email: maria_gomez6500@uaeh.edu.mx

^d Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior de Actopan | Actopan - Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-6224-5746>, Email: sandra_canales@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 24/11/2025, Fecha de aceptación: 04/02/2026, Fecha de publicación: 27/03/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/esa.v13i.especial.16487>



Introducción

A lo largo de la vida las personas establecen distintos vínculos afectivos con otras personas y uno de los más importantes es la relación de pareja, ya que en ella intervienen aspectos emocionales, biológicos, psicológicos y socioculturales que influyen en la satisfacción personal y en el bienestar emocional de quienes la conforman.

Es reconocido que la violencia o agresión física es más visible que cualquier otro tipo de violencia; sin embargo, la violencia psicológica es más difícil de identificar, ya que ésta se presenta de manera sutil teniendo conductas como humillaciones, insultos, manipulación emocional, y al no ser fácilmente visible, dificulta la detección, lo que genera dinámicas que comprometen en gran medida la salud mental de estas víctimas (Pozueco Romero, Moreno Manso, Blázquez Alonso, García, & Sánchez, 2013).

A lo largo de los años, distintos estudios se han enfocado en el trastorno narcisista de la personalidad, en donde se ha profundizado la comprensión de este trastorno, un ejemplo de ello es el estudio de Amezcua Balcazar, Fernandez Rangel, Hernandez Hernandez, Sánchez Garrido, Sandoval Alvarez & Tellez Curiel (2025), que describe las principales características clínicas de este trastorno, tomando como base los criterios diagnósticos señalados en el DSM-V, en la mayoría de los casos se centran en el sujeto que representa dicho trastorno, dejando a un lado el análisis de quienes se vinculan con estas personas o bien, particularmente a las parejas sentimentales, como lo explica Becerra Baños y Montero Solórzano (2024), dicho autor, también menciona que las personas que presentan características del trastorno narcisista suelen evidenciar carencia de empatía hacia los demás, y en consecuencia a sus pareja, a su vez adoptan conductas como la arrogancia, se consideran individuos superiores a los demás, esperando contar con tratos privilegiados aun sin contar con méritos. Por consiguiente, la manera de relacionarse tiende a caracterizarse por la manipulación emocional y el desinterés hacia las necesidades de la otra persona, lo que puede generar lo que actualmente se le domina como “relación tóxica” que se caracteriza por dinámicas donde las emociones pierden equilibrio y perpetúan al sufrimiento psicológico (Andrade Salazar, Castro, Giraldo & Martínez, 2013).

García Garduño (2000), señala que existe una escasa investigación sobre la experiencia de mujeres que han estado involucradas en relaciones sentimentales con hombres que presentan estos rasgos narcisistas: tales como, lo señala Mosquera (2008) se caracteriza por la grandiosidad, pretensión, arrogancia, explotación, presunción y egocentrismo. Por lo tanto, el objetivo principal de este estudio es comprender la experiencia de mujeres que tras su experiencia subjetiva detectaron han

mantenido una relación con hombres con rasgos narcisistas, explorando las vivencias, percepciones y significados que emergen de este tipo de vínculos desde la propia perspectiva de cada una de las participantes.

Carl Rogers en su teoría la terapia centrada en el cliente como lo menciona Arias Gallegos (2015), explica que el crecimiento personal va de la mano con el desarrollo del sí mismo, y elementos como la autoestima y el autoconcepto son fundamentales, ya que todas las vivencias construyen a estos elementos de acuerdo a la manera en que las personas han sido valoradas o desvaloradas por las personas quienes la rodean o en este caso en las relaciones de pareja.

Con base a lo anterior, resulta importante reconocer la manera en que una relación con una persona que presenta rasgos narcisistas, puede fracturar esa conexión interna entre lo que una mujer es y lo que cree que debería ser, afectando significativamente su autoestima, mediante el gaslighting que es una forma de manipulación psicológica, en donde se induce a otra persona a desconfiar de sí misma, a través de comentarios, negaciones o distorsiones constantes, llevando a la víctima a asumir la culpa o justificar las conductas del otro (Chavez, 2025).

A nivel global, según la Organización Mundial de la Salud (2025) en 2021 se estimó que aproximadamente 1 de cada 7 personas en el mundo equivalente a 1100 millones de personas presentaban algún trastorno mental, siendo los más frecuentes los trastornos de ansiedad y depresión (1). En México la situación es similar ya que los datos del instituto nacional de psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM), indican que 1 de cada 4 personas entre 18 y 65 años de edad experimentan un trastorno mental a lo largo de su vida (Diario Oficial de la Federación, 2025).

Esta problemática adquiere particular relevancia en el contexto de la violencia contra las mujeres ya que según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares en 2021 (ENDIREH) menciona que el 70.1 % de las mujeres en edad de 15 años en adelante han experimentado por lo menos una vez en su vida un caso de violencia, ya sea de tipo psicológica, económica, patrimonial, física, sexual o discriminación por alguna persona agresora, una de las formas más comunes en la que se ejercen estos tipos de violencia, son; el maltrato verbal, la manipulación económica, el aislamiento social, la intimidación, las amenazas y el desprecio y estos generan un impacto emocional profundo (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2021).

Para comprender estas experiencias, resulta fundamental analizar conceptos clave como dependencia emocional, autoestima, regulación emocional y toma de conciencia, estos conceptos permiten explicar la forma en que se establecen los procesos internos de las mujeres.

Dependencia emocional y vínculos afectivos

La dependencia emocional de pareja, se caracteriza por algunos síntomas relacionados con un vacío personal interior que no se llena con otras actividades o personas, estas personas tienen la necesidad de que su pareja les de identidad, no toleran la soledad, priorizan a la pareja sobre todo y todos los demás, tienen un deseo de exclusividad en la relación, idealización de la pareja, comportamientos de sumisión, falta de afecto hacia sí mismo, todo esto con el fin de evitar la ruptura de la relación, y esto da lugar a padecer más abuso psicológico por parte de sus parejas, como lo explica en el estudio de Camarillo, Ferre, Echeburúa, & J. Amor (2020). Riso (2013) explica que la dependencia emocional muchas veces se origina en la forma en la que las personas aprenden a vincularse desde la infancia con los padres o cuidadores, pues según la teoría del apego, cuando una persona crece en un ambiente afectivo distante, frío o cambiante, es posible que desarrolle un estilo de apego ansioso e inseguro, lo que más adelante puede llevarla a tener relaciones de pareja marcadas por la inseguridad, el miedo a ser abandonada y una fuerte necesidad de sentirse querida constantemente y esto puede generar conductas como los celos, la posesividad, los cambios emocionales intensos y la dificultad para manejar los conflictos.

Un patrón que fortalece la dependencia emocional en las relaciones de pareja es el bombardeo amoroso, en donde la persona agresora muestra un afecto constante e intenso cuando comienza la relación haciendo que su pareja se sienta especial y cree un apego de inmediato, esto trae consigo dependencia a la pareja y esta es una oportunidad para que la parte agresora tenga el control sobre la relación y hace que toleren comportamientos dañinos hacia ellas y se sienten atrapadas en dinámicas de vulnerabilidad emocional (UNAM, 2024).

Autoestima y autoconcepto

La autoestima es una parte integral de la personalidad y le da sentido de vida a cada persona, no es innata, es el resultado de acciones y sentimientos que se forjan de acuerdo a la experiencia de cada uno en el transcurso de la vida, puede crecer, arraigarse íntimamente, adaptarse a otras actitudes nuestras o en su defecto debilitarse y empobrecerse y es una forma de ser y actuar que radica de acuerdo a nuestras capacidades, pues el resultado de hábitos y aptitudes que se han consolidado con el paso del tiempo (Roa García, 2013). La autoestima constituye un elemento central del bienestar y la satisfacción personal, reflejando la percepción positiva que la mujer tiene de sí misma y su capacidad de asumir una actitud positiva ante la vida; sin embargo, en las relaciones donde se ejerce abuso psicológico y emocional esta se ve gravemente afectada, ya que las conductas de maltrato buscan

desestabilizarla y someterla a experiencias de ridiculización, amenazas, insultos, humillación, desvalorización, de modo que la percepción que tiene de sí misma se debilita y la exposición constante a desprecio, rechazo y maltrato se asocia con una disminución significativa de la autoestima (Baldi López & Lucero, 2024).

Regulación emocional e impacto psicológico

La regulación emocional se entiende como la capacidad de aceptar y manejar las emociones; es decir, no reprimirlas y no exagerarlas para que contribuyan al bienestar emocional y a la toma de decisiones cuando existen problemas o dificultades para gestionar las emociones como lo explica Momeñe, Jauregui, & Estévez (2017), en el contexto de las relaciones de pareja donde el hombre presenta rasgos narcisistas, a partir de esta dinámica de abuso es común que las mujeres comiencen a perder interés en actividades que antes les resultaba significativas reflejando una dificultad para sobrellevar la situación y con el tiempo esta dinámica afecta directamente su capacidad de regular sus emociones, esta pérdida de equilibrio emocional general un impacto psicológico.

Toma de conciencia

Desde la terapia Gestalt, el darse cuenta se concibe como un proceso, mediante el cual la persona toma contacto consciente con su experiencia, reconociendo la relación que existe entre su mundo interno y el entorno que lo rodea lo que le permite situarse en el aquí y el ahora, percibir como vive y actúa, comprender lo que ocurre en sus vínculos con los demás y asumir la responsabilidad de su propia vivencia desde una actitud más consciente y coherente consigo misma (Stange Espínola & Lecona Pintado, 2014).

Metodología

Este trabajo está diseñado desde un diseño de investigación cualitativo, el cual se enfoca en obtener información que describa la realidad a partir del lenguaje propio de las personas ya sea en lo que expresan verbalmente o escriben; así como, en sus comportamientos observables (Quecedo Lecanda & Castaño Garrido, 2002).

El enfoque empleado es narrativo y se centra en comprender la experiencia humana a través de los relatos personales, pues permite que quienes participan expresen como han vivido y entendido distintos acontecimientos de su vida al compartir su historia con la persona investigadora durante la entrevista, lo que ofrece una mirada más cercana, contextual y sensible a su mundo cotidiano (Scheffelaar, Janssen, & Luijckx, 2021).

Se emplea un diseño de corte transversal, su propósito principal es estimar que tan frecuente existen una característica o situación dentro de una población en específica, recopila la información de personas que presentan o no la condición en un solo momento del estudio sin intervención directa del investigador (Rodríguez & Mendivelso, 2018).

En la recolección de datos, se aplica una entrevista semiestructurada, que ofrece un grado de flexibilidad aceptable, mantiene consistencia para que puedan generarse interpretaciones referentes a los propósitos de los estudios, los entrevistados expresen sus puntos de vista de manera libre (Díaz Bravo, Torruco García, Martínez Hernández, & Varela Ruiz, 2013).

Muestra

El diseño de la muestra es no probabilístico intencional, el cual se centra en elegir únicamente a las personas que cumplen con características específicas y representativas para el estudio, lo cual resulta útil cuando la población es diversa y el número de participantes para incluir en la muestra es reducido (Otzen & Manterola, 2017). La selección se dio por conveniencia, pues se seleccionó según los criterios de conveniencia del investigador, lo que le posibilita determinar de forma intencional el número de participantes que integrarán el estudio (Hernández González, 2021).

El procedimiento llevado a cabo para la selección consistió en contactar mujeres mediante la aplicación de WhatsApp, que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión establecidos:

Datos de inclusión: mujeres que hayan establecido una relación sentimental de pareja, reconociendo a su ex pareja con rasgos narcisistas, disponibilidad de relatar su historia en primera persona, disponibilidad de tiempo para llevar a cabo la entrevista. Datos de exclusión: no se contemplaron aquellas mujeres que no tengan noción de que existieron rasgos narcisistas por parte de sus parejas, también no participaron mujeres que no estuvieran listas para contar sus vivencias para cuidar su integridad emocional.

Procedimiento

A cada participante se le explicó el propósito de la investigación, se les entregó un consentimiento informado, mismo que garantizaba la confidencialidad, el anonimato y el uso exclusivo de la información con fines de investigación. Se priorizó el bien estar emocional de las participantes durante todo el proceso de las entrevistas, reiterándoles que tenían plena libertad para decidir qué aspectos de sus experiencias compartir y cuales omitir sin que existiera obligación alguna de relatar situaciones que generaran mal estar emocional. Se respetó su ritmo personal de sus narraciones y se informó que podían pausar o finalizar la entrevista en cualquier momento si así lo consideraban necesario. En todo momento se procuró que la participación fuera voluntaria, consiente y libre de presión, resguardando la dignidad y la integridad emocional de las participantes por encima de cualquier

interés académico y estudio.

Además, se solicitó su autorización para grabar las entrevistas con el fin de conservar de manera precisa sus testimonios para su posterior análisis participaron 5 mujeres que habían mantenido una relación con hombres con rasgos narcisistas, todas entre 23 y 24 años de edad, originarias del municipio de Ixmiquilpan Hidalgo, México, todas contaban con formación universitaria y se desempeñaban en ámbitos profesionales afines a sus estudios.

Las entrevistas se llevaron a cabo durante el mes de agosto de 2025 en espacios tranquilos y seguros para la confidencialidad procurando un ambiente de confianza y comodidad para la expresión libre de sus experiencias.

Cada sesión tuvo una duración de 60 a 90 minutos. Se aplicó una entrevista semiestructurada a cada una de las participantes, construida a partir de las categorías teóricas elaboradas previamente, entre ellas el deterioro de autoestima, dependencia emocional, regulación emocional, toma de conciencia, las cuales orientaron a el diseño de las preguntas. Posteriormente, las entrevistas fueron transcritas de forma literal y analizadas siguiendo un proceso de análisis temático orientado desde una perspectiva fenomenológica. Este análisis se realizó tomando como base las categorías antes mencionadas, a partir de ellas se identificaron y organizaron fragmentos de los discursos que guardaban relación con cada categoría.

Resultados

El vínculo dependiente; el amor como necesidad la dependencia emocional uno de los elementos que sobresalen en las relaciones con dinámicas narcisistas donde la mujer ocupa el rol de víctima, involucra pensamientos, conductas y creencias distorsionadas, sobre el amor y la pareja, esto lleva a la persona a experimentar miedo, ansiedad, o síntomas similares a una abstinencia cuando la relación se rompe, lo que deja de ser una elección consciente y se vuelve una necesidad psicológica que causa sufrimiento (De la Villa Moral, Sirvent, Ovejero, & Cuetos, 2018). La participante 3 narró: -"Tenía mucho miedo, sentía que yo no podía estar sin esa persona, o que las cosas se iban a poner muy mal se alejaba de mí. No dormía por días, no dormía a veces semanas y me daba mucha angustia, tan es así que yo recurría a llamarle y ya todo comenzaba otra vez, pero yo me sentía mal porque no me estaba haciendo bien, pero si no lo hacía, yo experimentaba mucha ansiedad."

Este tipo de vínculos se sostienen por la necesidad afectiva de la víctima al igual que por el perfil de la pareja elegida, ya que la persona emocionalmente dependiente establece lazos con individuos que exhiben rasgos narcisistas hacia los cuales muestran complacencias y sumisión y esta dinámica refuerza el desequilibrio relacional manteniendo el ciclo de dependencia (De la Villa Moral Jiménez & Mena Baumann, 2024).

La dependencia emocional en pareja tiene por característica principal la necesidad constante de mantener el vínculo de pareja aun cuando exista daño emocional o psicológico y enlazan a situaciones que perjudican a su bienestar, como lo son; dificultad para tolerar la soledad, infidelidades, ansiedad, ataques de pánico (Camarillo, Ferre, Echeburúa, & J. Amor, 2020).

La participante 1 relató: - *“Supe que mantenía relaciones con otras personas y cuando lo confrontaba el me convencía que eran imaginaciones mías hasta que lograra que yo así lo pensara, alterando mi realidad aun cuando había pruebas evidentes, pero al final siempre lograba que yo le diera el beneficio de la duda, aparentemente las cosas seguían normales, pero en el fondo no le creía, trataba de hacerlo para seguir con él y no perderlo pues pensaba que él era con la única persona que podía estar. Realmente lo amaba demasiado, no me veía con nadie más, pero con todas esas situaciones vivir así era un infierno.”*-

En la cultura social predominan diversos mitos y creencias que moldean las relaciones afectivas que establecen modelos de comportamiento sustentados en estereotipos y roles de género que llevan a pensar que la felicidad depende de tener pareja fomentando una entrega absoluta hacia el otro; aunque, eso signifique dejarse así misma en segundo plano, como lo sostiene (Herreros Sánchez, 2023).

En este sentido la participante 4 relató: -*“Yo notaba ese futuro disfuncional, tenía miedo de que él no estuviera a pesar de que había ya muchas cosas malas de por medio, pero aun así seguía yo aferrada de estar con él. Fue mucha incertidumbre, mucha tristeza, porque yo veía como esa persona iba cambiando, era un cambio malo, se notaba como las cosas iban en decadencia, en algunos momentos si me cuestioné si debía seguir ahí, pero venían a mi mente pensamientos como “vas a estar sola” “no vas a poder hacerlo” “¿Quién te va a querer entonces?”*-

En las experiencias compartidas, el amor se transforma en un refugio que paradójicamente también se vuelve una cárcel emocional, las participantes describen un deseo intenso de conservar la relación en medio del sufrimiento impulsadas por el miedo a la soledad y la sensación de no poder existir sin la presencia del otro. Se puede entender que el amor vivido desde la carencia deja de ser una experiencia de reciprocidad, debido a que se transforma en un modo de supervivencia.

Este modo de relación, se favorece la justificación de conductas disfuncionales en la pareja sustentadas en la distorsión perceptiva que busca preservar el vínculo. (Massa López, Pat Escalante, Keb Fonseca, Canto Santana, & Chan Carvajal, 2011).

El deterioro de la autoestima

Uno de los elementos que se ven más dañados en la víctima en dinámicas narcisistas es la autoestima la cual se deteriora de forma progresiva ya que la validación personal queda sujeta al reconocimiento del otro. Al indagar sobre el papel de la autoestima, la participante 5 expresó: -*“Nunca opté por culpar a la otra persona, sino la culpa, iba dirigida a mí, yo buscaba los errores en mí, me hacía culpable de las cosas malas que sucedían, siempre tenía constantemente esta pregunta de qué estoy haciendo mal, qué hay de malo en mí, y fue poco a poco que fui sintiéndome menos por eso también en algún momento yo sentía que no podía estar sin esta persona”*-

Las formas más evidentes en las que este daño se manifiesta es a través de la violencia psicológica, que en este contexto como lo señala Carreño Meléndez (2017), implica que el agresor tienda a negar la intencionalidad de sus actos, desacreditando las palabras, emociones y percepciones de la víctima, lo que genera en ella confusión respecto a la veracidad de sus propias intenciones y esta duda sobre lo que siente, se convierte en la puerta de entrada al control psicológico ya que la constante descalificación termina por alterar la percepción de la realidad en donde la mujer comienza a cuestionar su propio juicio. Un ejemplo de ello, es el testimonio de la participante 2: -*“Constantemente me la pasaba comparándome con otras personas específicamente con otras mujeres con las que yo descubría que él hablaba todo el tiempo. En todo el tiempo de la relación, jamás hubo un mes, una semana, en el que yo no supiera que él estuviera hablando con alguien distinta, no había un momento en el que me hiciera sentir que no era suficiente; aunque, estaba dándolo todo. El tipo de violencia psicológica que ejercía en contra de mí era muy fuerte porque llegaba al punto de dudar hasta de mi propia realidad aun viendo las cosas y él las negaba”*-

Una de las cosas que también se ven afectadas es la autoimagen de la propia persona debido a que como se menciona en el discurso anterior, destaca la comparación con otras personas, intentando encontrar en su apariencia física o en su forma de ser la causa del desinterés e infidelidad de la pareja la participante 3 compartió: -*“Él me fue infiel varias veces, al principio cuando yo veía señales, no se las decía. Después le pedía explicaciones y sólo me volteaba las cosas diciendo que yo era una persona insegura y por eso pensaba que me engañaba, aun cuando las cosas eran evidentes. Cuando esto sucedía, me comparaba yo misma con las otras mujeres con las que él hablaba, me comparaba físicamente, me preguntaba que debía yo de hacer para que él ya no fuera de esa manera, llegaba a pensar que era por mi culpa por mi personalidad”*-

Toda manifestación de violencia tiene la capacidad de afectar la identidad de quien lo padece ya que la exposición constante

de conductas que invalidan genera un desgaste continuo del autoconcepto, como lo sostiene Mañas Viejo & Molines Alcaráz, (2024), produce una alteración en la forma en la que la víctima se percibe.

Como se describe en el estudio de Naranjo Pereira, (2007), cuando la relación comienza a tener deterioro como la incomprensión, distancia emocional, desconfianza o abuso verbal y psicológico, en las dinámicas narcisistas se produce un significativo desgaste emocional en la pareja víctima, afectando su autoestima, la participante 4 relató: -“Hacia cosas a mis espaldas, cosas fuertes, trató de ofrecer servicios de manera sexual y en realidad no me sentía segura con él, a veces sí, segura y protegida, pero ahora me doy cuenta que yo le tenía miedo, porque cuando se enojaba, era muy impulsivo, era contradictorio, me sentía feliz, cómoda, segura, pero a veces triste, ansiosa, con miedo.”-

Una de las estrategias psicológicas más perjudiciales es la negación de la realidad del otro, es la llamada desmentida o gaslighting, en donde el agresor evade la responsabilidad de sus acciones y que además, cuestiona y distorsiona la percepción de la víctima de este modo, también suele presentarse una simulación de afecto y cuidado donde las conductas controladoras se justifican bajo la idea de preocuparse o proteger a la víctima, esto opera como una forma de manipulación y consolida un vínculo en el que la víctima confunde el control con el amor (Taverniers, 2012).

Se evidencia con claridad que un patrón común de este tipo de hombres es generar una falsa sensación de seguridad en la pareja, haciéndole creer que representan un espacio de confianza y estabilidad. Sin embargo, sus comportamientos y actitudes terminal afectando a la salud física y emocional de la otra persona, estas dinámicas se configuran como vínculos disfuncionales que derivan en relaciones tóxicas en las cuales predomina el abuso psicológico y emocional (Andrade Salazar et al., 2013).

Inestabilidad emocional ligada a la relación

Otra forma en la que este tipo de vínculos afectan es en la capacidad de regulación emocional y en las consecuencias que ello implica, como lo es el estado de ánimo y en consecuencia en otras áreas en las que la mujer se desenvuelve. En relación con la regulación emocional la participante 1 relató a partir de sus vivencias: 4 -“*Me enteré después de un tiempo que tenía relaciones sexuales con otras mujeres, inclusive mantuvo también otra relación sentimental con otra mujer estando conmigo. De verdad yo quería morirme cuando me enteraba de cada cosa, cada cosa que me contaban que al final de cuentas yo terminaba por confirmar que eran ciertas, nunca tuvo una consideración de cuidado hacia mí. Cuando yo quería hablar con él sobre cómo me sentía solo*

me decía que yo era una persona que pensaba mucho y que yo era la única culpable de sentirme así, cuando era por todo lo que él hacía. Nunca me hubiera atrevido a quitarme la vida, pero con todo lo que pasaba, yo decía, así como de ojalá me pase algo para que me muera, para que yo pudiera quitarme la vida porque eran situaciones que acababan conmigo. Me quede ahí como por otros dos años. Físicamente no tenía energías, no controlaba mis emociones, me ponía a llorar en cualquier lugar y no lo podía evitar, en la escuela, en el trabajo, en el transporte etc.”- Esto deteriora su sentido de agencia, entendido como la capacidad de una persona para establecer sus propias metas, tomar decisiones orientadas a alcanzarlas, manteniendo el control sobre sus acciones y elecciones (Pick, García Rodríguez, & Leenen, 2011).

Además, este tipo de relaciones, la persona pierde la capacidad de manejar y controlar sus emociones lo que limita la tolerancia hacia el dolor emocional, que en entornos marcados por la ambivalencia y la invalidación emocional genera un impacto en la forma en la que las personas aprenden a manejar lo que sienten, ya que las emociones suele ser minimizadas, juzgadas o un motivo de burla, lo que dificulta que el individuo desarrolle recursos internos para regular sus estados afectivos y responder de manera saludable ante las situaciones que le generan malestar (M. Puddington, Duthu, & Gagliesi, 2017).

En esta misma línea respecto a la dificultad de regular las emociones y las repercusiones que ello conlleva en la vida de las personas, la participante 3 relató: -“*Tuve un ataque de ansiedad, de pánico, por primera vez estando en esa relación y a partir de ahí comencé a tener pensamientos ansiosos, en la relación yo reaccionaba de manera grosera en esos momentos cuando peleábamos, yo decía todo lo que yo pensaba, lo que no me gustaba de persona y hablaba con groserías, golpeaba en el sentido de dar manotazos y ya yo lloraba y mucho.”-*

Al estar expuesta a una constante agresión la víctima internaliza y lo reproduce, cuando una persona atraviesa una situación percibida como amenazante o dolorosa, su cuerpo reacciona de manera automática activando distintos mecanismos de defensa con el fin de facilitar la supervivencia al impacto emocional (Nieto Martínez & López Casares, 2016).

Un elemento que sobresale en la experiencia de las víctimas es la somatización, que puede comprenderse desde una perspectiva mente-cuerpo donde las emociones no procesadas encuentran una vía de expresión a través del organismo, donde el cuerpo sostiene el peso de aquellas emociones que no han sido liberadas, integradas y comprendidas (Rodríguez Vega, Fernández Liria, & Bayón Pérez, 2005). En este sentido y de acuerdo a sus vivencias la participante 4 relató: -“*Experimenté mucho la molestia, el enojo, la repulsión, por eso te digo que fue una serie de muchas cosas; angustia, frustración, por todo lo que hizo o porque te digo las cosas que fueron. Me daban pues sí,*

ataques de pánico, ansiedad, sentía que no podía respirar, sentía mucha tensión en las manos como hormigueo no sé sentía como que algo malo iba a pasar tenía mucho miedo”-

No obstante, cuando estas reacciones se vuelven recurrentes o desproporcionadas frente al contexto, pueden generar un desgaste psicológico y físico lo que impacta directamente a la salud integral de la persona manifestándose en malestar emocional como lo es la ansiedad; así como, en síntomas somáticos, reflejando el modo en el que el cuerpo y mente responde al constante estado de tensión, ambigüedad y abuso emocional (Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, & Oblitas Guadalupe, 2009).

Toma de conciencia

Conocerse a sí mismas implica mirar hacia el interior y reconocer los propios estados emocionales, pensamientos y valoraciones mediante este proceso de introspección, permite dar experiencia a las experiencias vividas y comprender como las emociones orientan las decisiones, esperanza y formas de vincularse hacia los demás, este reconocimiento interior se convierte en un paso esencial para despertar la conciencia, ya que posibilita identificar el daño, cuestionar las dinámicas que lo sostienen y abrir camino hacia la reconstrucción personal (Gil Tobón, Garcés Giraldo, & Giraldo Zuluaga, 2022). La participante 1 relató: *“Me harté varias veces, me cansé de sentirme como me sentía e igual fue porque ya estaba perjudicando mucho a mi vida, como físicamente, emocionalmente, profesionalmente y esto hacía que mi vida se volviera complicada, esto trajo varias consecuencias que atrasaban mi crecimiento personal. Decidí que ya no era bueno en mi vida, en realidad creo que siempre lo supe, pero fue hasta que me di cuenta de las consecuencias y por eso decidí que ya no”-* Frankl (1991), sostiene que incluso en las experiencias profundamente dolorosas las personas conservan un espacio interno de libertad que permite asumir una postura ante el sufrimiento y esta libertad espiritual posibilita interpretar la experiencia no solo como daño, si no cómo un punto de quiebre que impulsa a tomar decisiones y reencontrarse con el propio valor, el sufrimiento no se reduce a una vivencia pasiva, si no que se convierte en un catalizador de información y recuperación de la dignidad. La participante 4 relató: *“Él no se interesó en mi embarazo, y yo sí quería formar una familia con él, porque yo decía; yo tengo a una mamá a un papá y me di cuenta que eso con él, no pasaría. Yo lo tuve que dejar paulatinamente, me tuve que ir dando cuenta de que no iba a cambiar. Entonces esa ruptura marco un antes y después en mi vida. Me costó mucho volver a reconstruir como que la persona que soy, ha volver a tomar mis proyectos, pero para mí fue un parteaguas en mi vida, de lo que soy, de lo que estoy dispuesta a tolerar, de qué tanto amor debo de merecer, que mi valía no está en lo*

que otra persona crea que soy, sino que en lo que yo misma puedo hacer, lo que yo misma puedo construir, entonces también fue como una lección de vida.”- También la participante 4 narró: *“Todos tenemos un límite y yo llegue al mío por que estando con el siempre quise que las cosas cambiaran, pero me di cuenta que no pasaría porque todo se iba para abajo y no nos dejábamos. Entonces comprendí que quizá nunca nos íbamos a dejar y me di cuenta que no quería eso para mi vida, me sentía deprimida, por eso dejaba de hacer mis actividades o convivir con personas, después, me costaba empecé a convivir más con mis amigos, con mi familia y me di cuenta que podía recibir amor de otras personas y que hay personas que si me querían y me quieren por lo que soy.”-*

Discusión

Los resultados muestran que las mujeres que mantuvieron relaciones de pareja con hombres identificados por las participantes como poseedores de rasgos asociados al narcisismo vivieron experiencias profundamente marcadas por la manipulación emocional, el control psicológico y la degradación de su autoconcepto. Este tipo de vínculos se sostienen a partir de la dependencia afectiva, donde el amor dejó de ser una elección libre para convertirse en una necesidad. Las participantes relataron un proceso de sometimiento sostenido en la idealización de la pareja, la culpa y el miedo a la pérdida, lo cual coincide con lo planteado por autores que señalan que la dependencia emocional se alimenta del vacío personal y de temor al abandono (Camarillo et al., 2020; Riso, 2013).

Así mismo, el gaslighting emergió como un mecanismo constante de control a través del cual el agresor distorsionaba la realidad hasta hacer dudar a la víctima de sus propias percepciones. En este sentido reafirman lo expuesto por Chávez (2025), debilitó la capacidad de discernimiento de las participantes y consolidó una relación asimétrica donde predominaba la negación de los sentimientos y la invalidación emocional.

El deterioro de la autoestima fue otro elemento central en los testimonios. Las mujeres internalizaron las descalificaciones y comparaciones constantes hasta concebirse desde la mirada del agresor, reproduciendo una narrativa de insuficiencia personal tal como lo explica Baldi López y Lucero (2024), las conductas de humillación y desprecio afectan de manera directa la percepción de propio valor y favorecen la sumisión emocional. Este daño también se tradujo en la pérdida de la regulación emocional, evidenciada en síntomas de ansiedad, ataques de pánico y agotamiento físico, en coherencia con lo señalado por Piqueras Rodríguez (2009) respecto al impacto psicosomático del maltrato emocional.

Además del rango de edad, las participantes compartían ciertas condiciones contextuales, entre ellas una inserción laboral activa y relaciones de pareja que tuvieron una duración de cuatro a cinco años. Durante el relato de sus experiencias, ninguna participante refirió haber estado en procesos de

atención psicológica a lo largo del desarrollo de dichas relaciones.

La investigación se orientó a conocer la experiencia de las mujeres participantes, sin contemplar mecanismo de seguimiento ni de canalización a instancias de atención psicológica lo cual constituye una limitación del estudio. En este sentido, futuras investigaciones podrían incorporar procesos de acompañamiento o vinculación a servicios de atención psicológica gratuita cerca de sus lugares de residencia, dada la relevancia ética de ofrecer apoyo cuando se abordan vivencias emocionalmente sensibles y delicadas.

Conclusión

Las vivencias analizadas reflejan que la violencia emocional deja secuelas profundas, pero también despierta procesos de autodescubrimiento. Las participantes al enfrentar la manipulación y el abuso, desarrollaron una comprensión sobre sí mismas y sobre la forma de relacionarse. Esta toma de conciencia simboliza no sólo el fin de un ciclo de sometimiento, si no el juicio de una etapa orientada al fortalecimiento personal donde el autocuidado y dignidad de consolidan como pilares de su reconstrucción emocional y personal. Este trabajo muestra que las secuelas del abuso narcisista no solo afectan lo emocional, sino también en la forma en la que las mujeres se relacionan, confían y se desenvuelven en su entorno social, familiar, y profesional. Comprenderlo permite dimensionar el impacto real de estas experiencias y la necesidad de abordarlos con empatía, acompañamiento y conciencia social.

Los hallazgos evidencian que el propósito del estudio se alcanzó al lograr una comprensión profunda de las experiencias narradas por las participantes y del sentido que otorgaron a sus relaciones. Los resultados destacan la necesidad de fortalecer los espacios de apoyo e intervención terapéutica que promuevan la autonomía emocional y la reconstrucción del autoconcepto.

Referencias

- Amezcuca Balcazar, A. A., Fernandez Rangel, D., Hernandez Hernandez, C., Sánchez Garrido, S., Sandoval Alvarez, D., & Tellez Curiel, L. (2025). Tras la Máscara: Entendiendo el Trastorno de Personalidad Narcisista. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 13(26), 160-165. doi:<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/15071/12756>
- Andrade Salazar, J., Paola Castro, P., Angélica Giraldo, L., & Milena Martínez, L. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicologia.com*, 17(2), 2. doi:<https://www.researchgate.net/publication/264549862>
- Arias Gallegos, W. L. (2015). Carl R. Rogers y la Terapia centrada en el cliente. *Avances en Psicología*, 23(2), 146. doi:https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
- Baldi López, G., & Lucero, M. C. (2024). Las relaciones de pareja en el contexto actual. el papel de la comunicación y la satisfacción marital. *Investigando en Psicología*, 2(25), 57-66. doi:<https://doi.org/10.70198/iep.v2i25.257>
- Becerra Baños, G. V., & Montero Solórzano, I. A. (20 de Junio de 2024). Consecuencias psicológicas del trastorno de la personalidad narcisista en los trastornos de pareja. Obtenido de Universidad Autónoma de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14532>
- Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., & J. Amor, P. (2020). Escala de Dependencia Emocional de la Pareja: propiedades psicométricas. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 48(4), 146. doi:<https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/download/308/441/453>
- Carreño Meléndez, J. (2017). La violencia psicológica: un concepto aún por acabar. *Alternativas cubanas en Psicología*, 5(15), 114. doi:<https://www.researchgate.net/publication/324261476>
- Chavez, K. (2025). Gaslighting: violencia silenciosa, impacto profundo. *Revista jurídica*, 1(2), 171-181. doi:<https://www.revista.sentencadozero.com/index.php/rjsdz/article/view/242/77>
- De la Villa Moral Jiménez, M., & Mena Baumann, A. (2024). Emotional Dependence and Narcissism in Couple Relationships. *Behavioral Sciences*, 14(12), 3. doi:<https://doi.org/10.3390/bs14121190>
- De la Villa Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, 36(3), 157. doi:<https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v36n3/0718-4808-terpsicol-36-03-0156.pdf>
- Diario Oficial de la Federación. (2025). PROGRAMA Institucional del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz 2025-2030.: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5769857&fecha=14/10/2025#gsc.tab=0

- Díaz Bravo, L., Torruco García, U., Martínez Hernández, M., & Varela Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. ELSEVIER, 2(7), 2. doi:<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Estrada, L. (2018). Teorías y métodos humanistas. Fundación Universitaria del Área Andina. doi:<https://centrohumanista.edu.mx/biblioteca/files/original/b4b6e001cde858745206a4de42b881b0.pdf>
- Frankl, V. E. (1991). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder. doi:<https://shoa-interpelados.amia.org.ar/wp-content/uploads/2024/01/vfhbs.pdf>
- Gagliesi, P., Pechon, C., Boggiano, J. P., & Stoewsand, C. (s.f.). Programa psicoeducativo dirigido a personas con desorden límite de la personalidad, sus familiares y allegados. Fundación Foro.
- García Garduño, J. M. (2000). La medición empírica del narcisismo: una síntesis de la investigación sobre su relación con rasgos y teorías de la personalidad. Universidad Iberoamericana (México), 8(1), 35. doi:https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/03.Gardu%C3%B1o_8-10a.pdf
- Gil Tobón, J., Garcés Giraldo, L., & Giraldo Zuluaga, C. (2022). Las emociones y la resignificación de la realidad en Laura Montoya Upegul. Cuestiones Teológicas, 50(114), 3. doi:<https://revistas.upb.edu.co/index.php/cuestiones/article/view/8083/7171>
- Hernández González, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. Revista Cubana de Medicina General Integral, 37(13), 1-3. doi:<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>
- Herreros Sánchez, C. (2023). Los mitos del amor romántico a la violencia de género comprender para actuar. Comunitania: Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales(25), 2. doi:10.5944/comunitania.25.6
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). INEGI. Obtenido de Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021: Resultados nacionales: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/nacional_resultados.pdf
- M. Puddington, S. M., Duthu, F., & Gagliesi, P. (2017). Adaptación al español de la escala de ambiente invalidante infantil. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 26(3), 308. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281953368007.pdf>
- Mañas Viejo, C., & Molines Alcaráz, M. (2024). Autoconcepto y violencia en la pareja: un análisis predictivo. PSICOLOGÍA Y SALUD, 1(1), 38. doi:10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2648
- Massa López, J., Pat Escalante, Y., Keb Fonseca, R., Canto Santana, M., & Chan Carvajal, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(3), 181. doi:<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num3/Vol14No3Art10.pdf>
- Momeñe, J., Jauregui, P., & Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. ResearchGate, 25(1), 68. doi:https://www.researchgate.net/publication/317023470_El_papel_predictor_del_abuso_psicologico_y_la_regulacion_emocional_en_la_dependencia_emocional
- Mosquera, D. (2008). Personalidades Narcisistas y Personalidades con Rasgos Narcisistas. IAEPD, 7, 9-10. doi:https://www.researchgate.net/publication/273256622_Personalidades_Narcisistas_y_personalidades_con_rasgos_narcisistas_Narcissistic_Personalities
- Naranjo Pereira, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 7(3), 8. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>
- Nieto Martínez, I., & López Casares, M. C. (2016). Abordaje integral de la clínica del trauma complejo. Clínica Contemporánea, 7(2), 89. doi:<https://doi.org/10.5093/cc2016a7>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Revista Internacional de Morfología, 35(1), 227-232. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). Trastornos mentales: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Pick, S., García Rodríguez, G., & Leenen, I. (2011). Modelo para la promoción de la salud en comunidades rurales

- a través del desarrollo de agencia personal y empoderamiento intrínseco. *Universitas Psychologica*, 10(2), 329. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/647/64722451002.pdf>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A., & Oblitas Guadalupe, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 89-108. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Pozueco Romero, J. M., Moreno Manso, J. M., Blázquez Alonso, M., García, M. E., & Sánchez, B. (2013). Psicópatas integrados subclínicos en las relaciones de pareja: perfil, maltrato psicológico y factores de riesgo. *Papeles del Psicólogo*, 34(1), 32-48. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77825706004>
- Quecedo Lecanda, R., & Castaño Garrido, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-39. doi:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>
- Riso, W. (2013). Guía práctica para vencer la dependencia emocional. Phronesis SAS. doi:<https://www.elmayorportaldegerencia.com/Documentos/Estrategia/%5BPD%5D%20Documentos%20-%20Vencer%20la%20dependencia%20emocional.pdf>
- Roa García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *EDETANIA*, 44, 242. doi:<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4596298.pdf>
- Rodríguez Vega, B., Fernández Liria, A., & Bayón Pérez, C. (2005). Trauma, disociación y somatización. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 1(1), 27-36. doi:https://www.masterpsicoterapia.com/wp-content/uploads/2015/06/Rodriguez-Vega-et-al-2005-Trauma_disociacion_somatizacion.pdf
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141-147. doi:<https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/368/289>
- Scheffelaar, A., Janssen, M., & Luijkx, K. (2021). The Story as a Quality Instrument: Developing an Instrument for Quality Improvement Based on Narratives of Older Adults Receiving Long-Term Care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1-17. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18052773>
- Stange Espínola, I. d., & Lecona Pintado, O. (2014). Conceptos básicos de psicoterapia gestalt. *Revista científica Eureka*, 11(1), 106-117. doi:<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905603/eureka-11-1-17.pdf>
- Taverniers, K. (2012). Abuso emocional en la pareja: construcciones y de construcciones. *Biblos*. doi: 978-950-786-995-2
- UNAM. (2024). Obtenido de Ghosting, Love Bombing, Orbiting, Benching, Hoovering, Curving, Centro de Información en Género, CUAED: <https://cinig.cuaed.unam.mx/wp-content/uploads/2024/11/microviolencias.pdf>
- Vargas Gutiérrez, R., & Muñoz Martínez, A. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Instituto de Psicología São Paulo, Brasil*, 24(2), 227. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305128932003>