



**Nombre de alumnos:**

Dominga contreras Jiménez

**Nombre del profesor:**

Lic. Lindsay Vázquez Guendolay

**Nombre del trabajo:**

pro tocológico de investigación en psicología

**Materia:** *investigación en psicología*

**Grado:** 3er cuatrimestre

**Grupo:** "A"

Pichucalco Chiapas a 23 de mayo de 2021

## 1. Plantamiento de problema

En nuestra México la mitad de mujeres adultas, niñas y jóvenes sufren este tipo de violencia al que llamamos: **la autoestima en mujeres víctimas de violencia verbal** a nivel nacional las mujeres sufren violencia por parte de su pareja o su ex pareja. Lo cual lo abordaremos en la siguiente manera.

¿Qué es la autoestima? ¿qué es el maltrato verbal? ¿cuáles serían sus características? ¿Cómo se identifica? ¿Cómo se detiene? ¿Por qué necesitamos autoestima? ¿Cómo saber que nuestra autoestima es baja o está bien? ¿cómo mantener nuestra autoestima?

### 1.1 selección del tema

Debido a la construcción de la autoestima y la violencia verbal se forma desde la niñez, donde es de suma importancia la comunicación el afecto, la convivencia familiar, las relaciones positivas que podamos percibir es base para nuestro fortalecimiento. se observa la violencia verbal es el tipo de violencia que muestra cada individuo.

### 1.2 Delimitar del tema

Se hablará de esto de uno de las variantes, lo cual es con la autoestima en mujeres víctimas de violencia verbal, porque las mujeres bajamos nuestra autoestima, como superarla; para poder determinar el factor o el causante de dicha violencia verbal y de esta forma podemos saber cómo se siente una persona con su autoestima baja o una persona que es maltratada verbal, al igual que podemos darle alternativas del como pueda superarlo o aún mejor que se libere de ese maltrato en el que vive y así detenga el maltrato, soluciones a nuestros miedos, querernos a nosotras mismas, tener seguridad, nuestra propia forma de pensar. Que les favorece a muchas mujeres.

## II. justificación

Desde el punto de vista metodológico, el presente proyecto nos permitirá realizar un análisis de la teoría de la autoestima en las mujeres víctimas de violencia verbal en el proceso terapéutico para mujeres y jóvenes y niñas, desde la perspectiva social, el presente proyecto beneficiara a las mujeres que forman parte del proceso terapéutico individual, tanto en la oportunidad asesoramiento psicológico oportuna y especialmente diseñada para mejorar el autoestima de las mujeres y jóvenes, derivando una mayor adaptación así como estabilidad emocional y social.

### *La autoestima en mujeres víctimas de violencia verbal*



La violencia contra las mujeres no es solo de parejas, eso puede provocar un malestar psicológico intenso y afecta su autoestima. De acuerdo a la revisión de varias investigaciones sobre violencia de pareja, la autoestima juega un papel importante en la probabilidad de ser víctima de violencia, entre menos nivel de autoestima posea, es más vulnerable de ser agredida en la relación de pareja. Menciona que la autoestima es la evaluación constante que hacen las personas de sí mismas, generando la aprobación o desaprobación en la medida en que cada cual es capaz o valioso.

Las Necesidades, describe la autoestima como aquel deseo del sujeto de buscar la aprobación de terceros en relación con el prestigio, la confianza, la competencia, los logros, la fuerza y el refugio; la autoestima puede ser alta, relacionada con la necesidad de respeto a uno mismo, y baja se define como una necesidad fundamental que le otorga al ser humano la capacidad de pensar, de enfrentarse a los obstáculos de la vida cotidiana; de sentirse dignos y respetables, permitiendo alcanzar los esfuerzos propuestos.

La autoestima está compuesta por aspectos internos y externo: los internos son creados por cada persona de acuerdo a las creencias, y los externos están relacionados con las personas y el medio que los rodea.

## Violencia verbal



En la sociedad actual es común observar claras manifestaciones de los distintos tipos de violencia en diversas situaciones de la cotidianidad de las mujeres. El término violencia en sí mismo suele asociarse con las acciones físicas que tienen por finalidad generar daños a la integridad física de las mujeres.

- **Características:** Los insultos, **debilidades, temas sensibles, inseguridades** y críticas de los atacantes saben cuáles son aquellos que pueden afectar emocionalmente a sus víctimas.

- **la violencia física.** Si bien no necesariamente ambos aspectos pueden presentarse en un mismo caso, siempre hay que considerar la posibilidad del empleo de ambos.

**Como detenerlo:** creo que debemos tener una autoestima muy alta, conocernos, aceptarnos como somos, querernos porque la violencia verbal viene de la persona que te menosprecia.



**La autoestima** consiste en una serie de pensamientos, conductas y emociones dirigidas hacia uno mismo. Lo que pienses de ti en cada momento, cómo te hables a ti mismo, cómo te trates, lo que haces cuando cometes un error, cuando alguien te critica, cuando triunfas, cuando te halagan, cuando fracasas... Todo eso va conformando tu autoestima.

**La baja autoestima** te impide hacer muchas cosas que desearías hacer, te hace temer los riesgos y esperar el fracaso, te lleva a esperar el rechazo de los demás, cometer errores, creer que no eres capaz; te lleva a fracasar en aquello en lo que podrías tener éxito y, en definitiva, te lleva a construirte una vida muy diferente de la que llevarías si tuvieras una buena autoestima.

### [Cómo formamos la autoestima](#)

La autoestima empieza a formarse en la infancia, a través de las experiencias vividas, y puede variar conforme pasan los años. Si en tu infancia tus padres te escuchan, te tratan bien, te hacen sentir valioso por ti mismo, te dan cariño y apoyo cuando lo necesitas, reconocen tus triunfos y aceptan tus fracasos sin darles demasiada importancia, entonces vas a crecer teniendo una autoestima adecuada.

La lengua no tiene hueso, pero es  
suficientemente fuerte para romper un corazón  
por eso tenga cuidados con lo que dice

gracias