

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Noelia Fernández Teruel
Universidad de Murcia.

noelia.fernandez5@um.es

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6852-2030>

Recibido: 30 de noviembre de
2022

Aceptado: 23 de diciembre de
2022

RESUMEN

La inteligencia emocional se asocia con el bienestar subjetivo de la persona y se desarrolla como un factor protector de ciertas conductas como la impulsividad, la violencia y el desajuste de emociones. El objetivo de este artículo fue analizar la percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional en víctimas de violencia de género trabajada a través de un taller. Si a una mujer se le enseña que los conflictos se resuelven evitándolos no se puede hacer nada al respecto, se están creando futuros perfiles de víctimas de violencia. De ahí, la importancia vital que se debe dar en las escuelas a promover y desarrollar altas habilidades emocionales y afectivas. Por ello se ha diseñado un programa de intervención para tratar de conocer la importancia de trabajar la inteligencia emocional ante el maltrato, así como ver si a partir de propuesta de actividades se puede mejorar su autoestima y autoconcepto. Se aplica un taller que consta de 4 sesiones. Los resultados estimados que esperamos obtener tras la aplicación del programa de intervención son la mejora de las actitudes, la aceptación ante la situación, afrontación y fomento de la empatía.

Palabras clave: inteligencia emocional, violencia de género, maltrato, proyecto, autoestima y regulación emocional.

ABSTRACT

Emotional intelligence is associated with the subjective well-being of the person and develops as a protective factor of certain behaviors such as impulsivity, violence and mismatch of emotions. The objective of this article was to analyze the perception, facilitation, understanding and emotional regulation in victims of gender violence worked through a workshop. If a woman is taught that conflicts are resolved by avoiding them, nothing can be done about it, future profiles of victims of violence are being created. Hence, the vital importance that must be given in schools to promote and develop high emotional and affective skills. For this reason, an intervention program has been designed to try to know the importance of working on emotional intelligence in the face of abuse, as well as to see if from the proposal of activities their self-esteem and self-concept can be improved. A workshop consisting of 4 sessions is applied. The estimated results that we hope to obtain

after the implementation of the intervention program are the improvement of attitudes, acceptance of the situation, coping and promotion of empathy.

Keywords: emotional intelligence, gender violence, abuse, project, self-esteem and emotional regulation.

Fundamentación teórica

La violencia de género es una problemática social que se arrastra desde las sociedades patriarcales y que, actualmente, sigue manifestándose en todas las sociedades y culturas. La ONU, en 1995 estableció que uno de sus objetivos sería la lucha contra este tipo de violencia y fue en 1998 cuando declaró esta cuestión como prioridad internacional para los servicios de salud, atribuyéndole la etiqueta de “problema de Estado” (Blázquez y Moreno, 2008).

Este tipo de violencia se define como aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes estén ligadas a ellas afectivamente y cuyo único objetivo es producir daño y conseguir el control de éstas mediante coacción, agresiones o amenazas. Estas situaciones se perpetúan en el tiempo y de manera sistemática, como parte de una misma estrategia de someter y dominar a la mujer; todo ello debido a una simple cuestión de género y mantenido por una clara situación de desigualdad y desventaja social (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012).

En la actualidad, este fenómeno sigue siendo invisible e inmerso en el ámbito privado en la mayoría de las situaciones. De acuerdo con diversos estudios, las mujeres que presentan más riesgo de ser víctimas de violencia de género son aquellas que ya lo vivieron en la infancia, que dependen económicamente del hombre y las que tienen un bajo nivel educativo. Estas condiciones las hacen más vulnerables y les dificulta el tomar valor para denunciar y poner fin a esas situaciones de coacción y agresiones (Benjarano y González, 2014)

Tradicionalmente solo se contemplaba maltrato hacia la mujer si dejaba huellas físicas. Pero actualmente, tras La ley 13/2007, se documentan cuatro tipos de violencia de género:

- **Física:** La más manifiesta y evidente en el cuerpo de la mujer. Incluye cualquier tipo de fuerza que implique daño: empujones, tirones de pelo, bofetadas, golpes, mordeduras, estrangulamiento, puñaladas, tortura o asesinato, entre otras.
- **Violencia económica:** Privación injustificada e intencionada de los recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer e hijos debido a un control exhaustivo de los mismos por parte del hombre.
- **Psicológica:** Toda conducta, verbal o no verbal, que produzca en la mujer una desvalorización o sufrimiento, a través de amenazas, humillaciones o vejaciones, exigencias de obediencia, sumisión o coacción de la libertad.
- **Sexual:** Cualquier acto de naturaleza sexual impuesta, mediante fuerza o intimidación, relaciones no consentidas o abuso sexual, con independencia de que el agresor guarde relación conyugal, de pareja o afectiva con la víctima.

Todos los tipos de violencia descritos anteriormente pueden coexistir a la vez; de hecho, es lo más común ya que, dentro del estado de sumisión y sometimiento al poder del

hombre, entra tanto una desvalorización de la imagen de la mujer, como una privación de sus recursos básicos, la imposición de realizar actos sexuales cuando al hombre le interese, así como agresiones físicas en caso de que se intente no obedecer con lo impuesto (Benjarano y González, 2014).

Tras una breve introducción en la materia de estudio, el presente trabajo trata de estudiar la relación de este fenómeno social con la inteligencia emocional que sufren las víctimas de violencia de género. Las limitaciones psicológicas y afectivas que padecen estas mujeres se encuentran muy relacionadas con este concepto.

Salovey y Mayer en 1990 estructuraron el concepto de Inteligencia Emocional a partir de los conceptos de inteligencias inter e intrapersonales de Gardner. Pero sería en 1995 cuando Goleman publicara un libro desarrollando este concepto. Salovey y Mayer afirmaban que una persona emocionalmente inteligente es aquella que es capaz de reconocer las propias emociones y saber manejarlas, utilizar el potencial existente, saber ponerse en el lugar de los demás y crear relaciones sociales (Salovey y Mayer, 1990).

Las metahabilidades del individuo que goza de buena inteligencia emocional se basan en:

- Conocer sus propias emociones.
- Controlar las emociones.
- Reconocer las emociones ajenas.
- Capacidad de motivarse a sí mismo.
- Capacidad de controlar las relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional se asocia con el bienestar subjetivo de la persona y se desarrolla como un factor protector de ciertas conductas como la impulsividad, la violencia y el desajuste de emociones (Freire, 2019).

Autores como Freire, entienden que la inteligencia emocional de las mujeres maltratadas está muy devastada ya que éstas están sometidas a un condicionamiento de sumisión y aguante emocional que no les permite reaccionar. Por ello, cuánto más aguantan en relaciones tóxicas, más difíciles es sacarlas de ellas.

A su vez, ve un enfoque positivo de la inteligencia emocional dentro de estos ámbitos disruptivos ya que la IE puede actuar de manera positiva en el momento en que puede servir como herramienta para poder combatir tal situación. Permite que la mujer pueda desprenderse del hombre, y entienda que esas emociones depositadas en ella no le favorecen para su desarrollo personal, ético y moral.

En una persona víctima de violencia de género hay que trabajar mucho la percepción que tienen de sus emociones, ya que el agresor consigue anular cualquier intento de defensa y valorización que la mujer desee hacer de su situación personal. La sensación de que nada puede hacer cambiar la situación las somete a una indefensa aprendida donde la principal característica de este fenómeno es la pasividad ante el daño percibido. Esta inactividad perpetúa los daños que progresivamente se hacen crónicos e irreparables.

Las mujeres se adaptan a la violencia mediante 4 fases (Sánchez, 2011):

- 1- Tras la primera agresión, la mujer siente que "algo se ha roto". Por ello, genera emociones de ira, enfado y tristeza.
- 2- Tras ver que el hombre sigue en su dinámica agresiva, intenta reestructurar su sistema de creencias para poder adaptarse a estas situaciones.
- 3- Al no poder dirigirse al hombre y reprocharle sus conductas, se autoinculpan y entran en un estado de indefensa.
- 4- Para encontrar estabilidad, se adaptan al nuevo ambiente restringido y rechazan cualquier cambio que les libraría de la situación ya que supondría una nueva desestabilización.

Autores como Hué (2004), considera primordial la prevención de la violencia de género a partir de la potenciación de la IE de las mujeres. Sólo de esta forma, aprenderán a convertir la inseguridad en potenciación de la autoestima, las conductas de dependencia en conductas de independencia, y la pasividad por la iniciativa. Las niñas tienen que aprender a identificar desde los inicios los roles y conductas machistas para evitar sumergirse en situaciones que, si perduran, se convierten en casos de violencia de género.

Solo aquellas que logren potenciar su autoestima, su seguridad ante la vida, su capacidad de autocontrol, su iniciativa, optimismo y asertividad, se asegurarán vivir relaciones saludables, sanas y basadas en el respeto e igualdad. En cambio, si alguna de estas capacidades está débil o a medio desarrollar, es más probable que un futuro agresor pueda beneficiarse de esa vulnerabilidad.

El objetivo no es otro que intentar alcanzar el mayor control, valoración y conocimiento de las emociones propias y ajenas. Solo así, se asegurarán resolver los conflictos de manera civilizada y no utilizando la violencia y coacción (Hué, 2004).

Si a una mujer se le enseña que los conflictos se resuelven evitándolos, no dándoles mucha importancia, y entendiendo que cada persona es como es y no se puede hacer nada al respecto, se están creando futuros perfiles de víctimas de violencia. De ahí, la importancia vital que se debe dar en las escuelas a promover y desarrollar altas habilidades emocionales y afectivas. Es la única herramienta viable que asegura formar a mujeres fuertes y valientes ante la violencia.

Las personas maltratadas no han contado desde su infancia con herramientas que potencien sus capacidades de decisión, su asertividad, y sus fortalezas. Se han convertido en seres débiles que, con la sola presencia de un hombre dominante, se han hecho pequeñas y sumisas.

De ahí que los cursos, talleres e incluso asignaturas que potencien el control y dominio de las emociones se están volviendo esenciales para el desarrollo funcional y óptimo de los niños y adolescentes. Todas estas medidas servirán como prevención primaria para evitar que esta problemática se siga produciendo (Hué, 2004).

Figura 1.

Componentes de la Inteligencia Emocional.



Tras las aportaciones teóricas anteriormente detalladas, el segundo objetivo del presente trabajo es realizar una serie de propuestas educativas que puedan implementarse en Asociaciones de Víctimas de Violencia de Género, en talleres impartidos por Salud Mental para este grupo de riesgo, en Encuentros y Fundaciones.

Estas actividades están basadas en las 4 ramas interrelacionadas que Salovey y Mayer entendían básicas para un buen funcionamiento de la IE.

Actividad 1: percepción emocional acerca del maltrato.

Una de las ramas o habilidades que Mayer y Salovey (1990) destacaron en su teoría sobre la Inteligencia Emocional fue la Percepción que tienen las personas acerca de las emociones, propias y ajenas. Éstas deben ser percibidas, valoradas, identificadas y expresadas óptimamente.

Las víctimas de Violencia de Género tienen muy dañada este tipo de habilidad ya que, debido a la cronicidad de la situación de maltrato y el sentimiento de desvalía asociado a él, normalizan las situaciones violentas e intentan darle una justificación donde la responsabilidad de lo ocurrido recaiga sobre ellas.

Para ello, una de las actividades para potenciar una buena Percepción de las emociones sería la realización de sesiones en las que se vayan analizando situaciones violentas y agresivas donde psicólogos y educadores sociales vayan detallando qué es lo patológico y qué es lo saludable. A esas conductas de maltrato se propondrían alternativas de respuesta que debería dar las víctimas para proteger su autoestima, su poder de decisión y su dignidad. Tras ello, las víctimas valorarían qué les parece ese nuevo repertorio de conductas y en qué grado consideran que son capaces de imitarlo.

Se les explicaría que su percepción de conductas disruptivas se ha sesgado tras tantos años normalizando la violencia, pero que es algo modificable y tienen la libertad y el poder de tomar las riendas de sus vidas y comenzar a valorarse. A su vez, se les haría entender que todo ese pensamiento sumiso y receptivo de insultos y agresiones es algo que se ha ido construyendo con el tiempo tras adentrarse en un círculo vicioso y tóxico donde el abusador se ha hecho con todo el poder de la relación.

Se les facilitarían estrategias para poder percibir adecuadamente lo que daña su honor y las medidas que podrían tomar para poner fin a esa habituación.

Entre todas las mujeres víctimas de malos tratos, pondrían en común sus vivencias y, de esa forma, se fomentaría la empatía y el sentimiento de no estar sola ante un vínculo tan duro de romper. El simple hecho de saber que hay personas con vivencias similares y que han podido tomar medidas y rehacer sus vidas plenamente, les daría fuerzas para poder fomentar cambios con menos miedo.

Las fases de las sesiones serían las siguientes:

Tabla 1.

Fases de las sesiones.

Sesión 1	Fase de contacto. Puesta en común de las vivencias. No intervención. Fomentar empatía y aceptación incondicional
Sesión 2	Las psicólogas ya han recogido muestras de conductas que han vivido las asistentes a la sesión y analizan la percepción de las víctimas, así como alternativas de conductas ante esa misma situación
Sesión 3	Se realizan role-playings en los que las víctimas hacen el papel del agresor para que así puedan identificar mejor el daño que genera la violencia en el otro. Se fomenta catarsis.
Sesión 4	Última sesión donde cada asistente expresa qué es lo que ha aprendido, qué cosas está poniendo en práctica. Valorar el nivel de concienciación de la víctima de la situación vivida para que no vuelva a aceptarla.

Actividad 2: facilitación emocional acerca del maltrato.

Es fundamental que las mujeres víctimas de violencia de género aprovechen las emociones funcionales que están sintiendo para poder tomar decisiones en sus vidas. De no trabajar la IE, la indefensión aprendida que les genera el maltrato las vuelve impasibles ante cualquier agresión y situación denigrante.

Una vez se ha trabajado la identificación de las emociones, es hora de que aprovechen la información que les da su cuerpo para mejorar su pensamiento. Cualquier tarea cognitiva se sirve de las emociones para optimizar el rendimiento. El aspecto cognitivo y el emocional van de la mano, y un fallo en uno, produce el fallo en la otra dimensión.

La probabilidad de que una mujer maltratada vuelva con su agresor es muy elevada, debido a la dependencia emocional y económica que sufren. A eso, se suma el sentimiento de culpabilidad de abandonar el núcleo familiar y el miedo por las amenazas y consecuencias futuras que puedan recibir.

Es vital que, en momentos de toma de decisiones, los profesionales estén cerca de ellas. Necesitan sentirse apoyadas y recibir feedback de los pasos que dan. Son personas con nula seguridad en sí mismas, donde solo impera el miedo y la desconfianza. Necesitan empoderarse y tomar autocontrol de sus decisiones.

Para fomentar este aspecto, se ha creado una actividad llamada “TÚ VALES”

Se trata de una actividad donde la mujer se debe valer de sus virtudes y aspectos potenciados en terapia, para poder fomentar su poder de decisión. Por ello, cada persona debe apuntar en una hoja una lista de adjetivos que considera que la hacen valiosa y competente en la vida. Si les cuesta, los profesionales pueden ayudarles a indagar en sí mismas.

Tras apuntar cada adjetivo, deben decir qué cosas podrían hacer con ese aspecto personal para cambiar la situación que están viviendo. Las demás asistentes se servirán de las experiencias de las demás y también aportarán ideas. Cada aspecto potenciado de cada mujer puede servir para potenciar a las demás asistentes.

Haciéndose conscientes de sus virtudes, facilitarán la toma de decisiones.

Por ejemplo: *María ha indicado que cree tener más fuerza interna de la que parece, ya que es muchas otras situaciones ha sabido tomar grandes decisiones. Vamos a potenciar esa seguridad enmascarada para ver qué cosas podría hacer ahora, en esta situación.*

Tras ello, cumplimentarán un cuestionario sobre diversas cuestiones generales acerca de esta problemática.

Tabla 2

Cuestiones acerca de los grupos de encuentro

1.	¿Qué cualidades crees que debe tener una persona víctima de violencia de género para ir a terapia y recibir ayuda?
2.	¿Consideras que ir a terapia o no ir, genera los mismos beneficios?
3.	¿Crees positivo acudir a grupos de encuentro con otras personas con tu misma situación? ¿Lo recomendarías?
4.	¿Acudiendo a estas sesiones, has notado más fortaleza y autocontrol en tu vida?
5.	¿Notas empatía con el grupo que se ha formado? ¿Te ayuda ver que otras personas están saliendo de la situación como tú?

Lo importante de esta actividad es que aprendan a expresar e identificar sus emociones con un propósito. Que su vida no quede en “ya sé que vivo un infierno”.

Actividad 3: comprensión emocional acerca del maltrato.

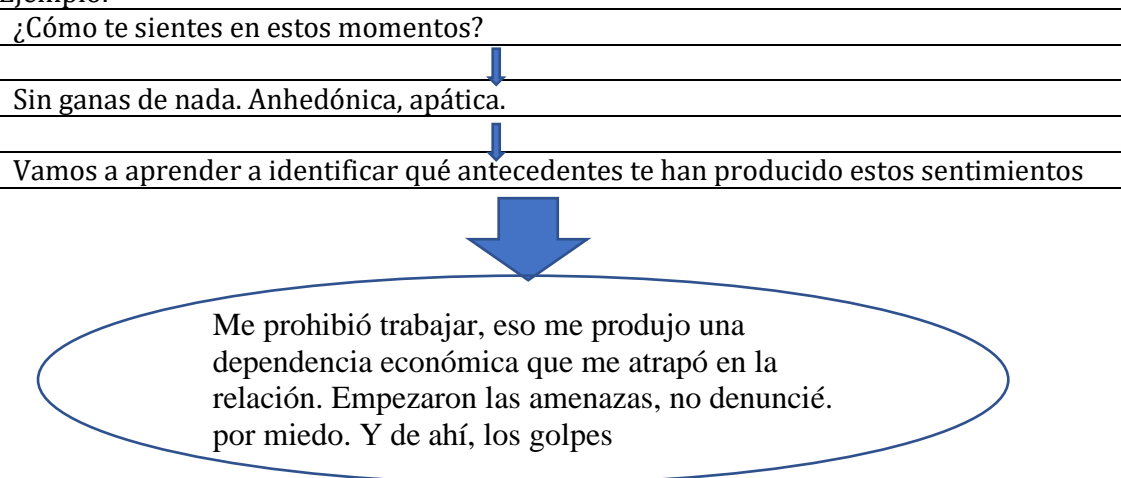
En esta actividad, lo que se pretende es que las víctimas de violencia de género sepan entender sus emociones, cómo se están combinando y con ello, darle un significado funcional de lo que está sintiendo.

Las mujeres maltratadas tienen que entender cómo han llegado a esos estados de sumisión e impasividad ante la violencia. Para eso, se crea un juego de combinación de emociones que indiquen las emociones finales que sientes, e intenten indagar qué pudo ser el origen.

Figura 2.

Actividad sobre la comprensión emocional

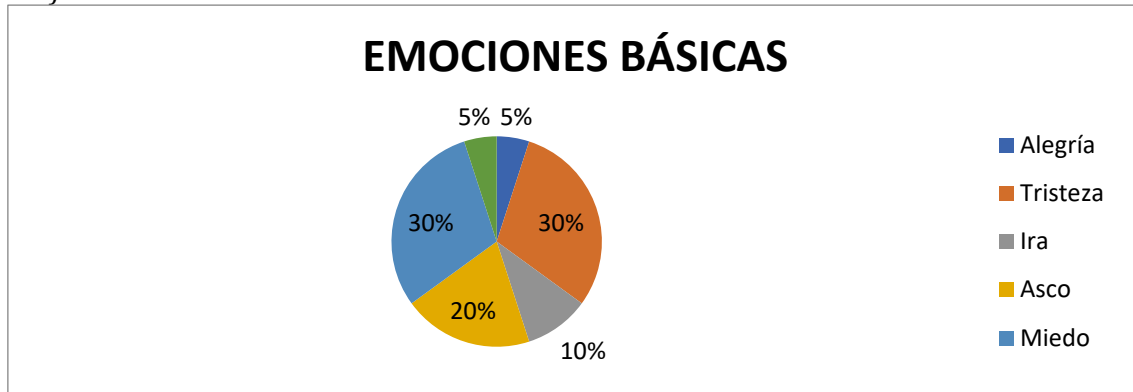
Ejemplo:



Para fomentar la autoconciencia de sí mismos, se ha creado esta una actividad donde todas las mujeres que asisten al taller deberán visualizar unos cortometrajes cargados de emoción. Tras el visionado, cada persona debe poner en una hoja cómo se ha sentido y qué es lo que le ha hecho sentir esa emoción. Tras ello, se hará la puesta en común y se fomentará que cuando experimenten emociones, le dediquen tiempo a su cuerpo para entender el porqué de sus reacciones.

Actividad del Pastel, es otra actividad donde las mujeres deben realizar un círculo y dividirlo en 6 porciones. En cada porción deben poner cada emoción básica, pero adecuado al porcentaje de veces que lo sienten al día. Tras verlo gráficamente, se darán cuenta la cantidad de tiempo que pasan sintiendo emociones negativas y el poco tiempo que experimentan las positivas.

Figura 3.
Gráfico circular acerca de las emociones básicas



Actividad 4: regulación emocional acerca del maltrato.

La rama de Regulación Emocional hace referencia a la manera en la que las personas manejan las emociones de forma apropiada.

Las mujeres víctimas de maltrato realizan una mala regulación de sus emociones ya que sus habilidades de afrontamiento ante las situaciones se frustran por el hecho de tener al lado un cónyuge dominante y violento, que les anula cualquiera de sus intenciones.

Por ello, se ha desarrollado una actividad llamada "Inventa tú el final".

Se les expone un relato donde una persona sufre violencia a manos de otra y se les pide a las asistentes que inventen un final donde consideren que hay un buen manejo de las emociones de la víctima. Posteriormente, se pondrá en común y se generará un debate sobre lo que consideran conveniente.

La segunda parte de la actividad será hacer introspección y valorar en qué medida se sienten identificada con la protagonista del cuento y los cambios que generarían en sus vidas.

Ejemplo: *Un hombre está chillando por la calle a su mujer y en un momento dado le pega un empujón por la ira que siente. ¿Qué debe hacer la mujer? Ves a una mujer llorando, te acercas y te comenta que acaba de pegarle su marido. ¿Qué le aconsejarías que hiciera?*

Conclusiones y reflexiones

Tras la exposición de las propuestas educativas que se realizarían con mujeres maltratadas, se concluyen los siguientes aspectos:

Las personas inmersas en estas circunstancias acaban desarrollando cuadros depresivos y ansiosos que modifican cualquier esfera de su ámbito emocional. Otra consecuencia muy asociada es la sensación de desesperanza, donde la tristeza y el miedo al cambio cobran gran peso, añadido a una disminución de la autoestima y una pérdida de la capacidad de tomar decisiones (Servicio Murciano de Salud, 2017).

Por ello, es fundamental hacer talleres y grupos de encuentro donde todas ellas puedan realizar actividades y seminarios para trabajar toda esa parte emocional que está tan dañada. Los cambios objetivos tienen que ir precedidos de cambios emocionales, ya que ambos se retroalimentan.

Referencias bibliográficas

- Blázquez, M. y Moreno, J. (2008). Análisis de la Inteligencia Emocional en violencia de Género. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6, 475-500.
- Freire, M. (2019). La inteligencia emocional y su relación con la violencia de género en las parejas. *Desarrollo y transformación Social*, 1-8.
- González, G. y Bejarano, R. (2014). La violencia de género: evolución, impacto y claves para su abordaje. *Revista electrónica trimestral de enfermería*, 33, 424-439.
- Hué, C. (2004). Inteligencia emocional y prevención del maltrato de género. (2ª Jornadas sobre violencia familiar, Universidad de Zaragoza). En <http://tiva.es/articulos/inteligenciaemocional.pdf>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2012). *Percepción de la violencia de género en la adolescencia y en la juventud*. Recuperado de <http://www.publicacionesoficiales.boe.es>.
- Rabal Alonso, L., & Rabal Alonso, J. M. (2022). Nutritional project for adult patients with Diabetes Mellitus in the Region of Murcia using ICTs: PROGRAM. *Revista Internacional Interdisciplinar De Divulgación Científica*, 1(1). Retrieved from <https://riidici.com/index.php/home/article/view/4>
- Salovey, P. Y Mayer, J. (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211
- Sanchez, M. (2011). *Violencia de género. Atrapado en las emociones*. (Máster en Psicología Clínica y de la Salud, Universidad de Madrid). En <http://igualdadvalladolid.weebly.com/uploads/4/1/3/9/41391505/violencia-de-genero-%E2%80%9Ccatrapados-en-las-emociones%E2%80%9D.pdf>
- Servicio Murciano de Salud. (2017). *Actuación en Salud Mental para mujeres maltratadas por sus parejas*. Recuperado de <https://consaludmental.org/publicaciones/GPCsaludmentalmujeresmaltratadascompleto.pdf>